

平成 27 年 6 月 30 日

# 南 の 風 1 3 6

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

135号の続きです。リバウンドについてです。

オフェンスリバウンドから書きます。ボールの軌跡をしっかり見定めることが第一です。次に落下点に飛び込むことです。ボールを取りに行くというより、飛び込んで身体全体で掴み取るといったイメージです。練習の時から取り組みたいものです。ディフェンスにボールを取られたら、ダウンボールを狙ったり、圧迫したりして簡単にアウトレットパスを出させないことが大切です。オフェンスリバウンドは必ず参加することが必要です。相手の速攻を封じる役目もあるのですから。ディフェンスにスクリーンアウトされた場合は、半身になりリバースターンしてかわしリバウンドに飛び込みます。兎に角参加することです。

次にディフェンスリバウンドです。最近、スクリーンアウトすべきか、しないで相手よりも先に飛び込むべきかで意見が分かれています。すべき派は、原則を守って必ず相手の内側に入り、相手を体でプロテクトしてボールを取りに行くべきとします。しない派は、スクリーンアウトをして相手を探してしまうとボールを見失い、ボールを取りに行くのが遅れるので、シュートがあった場合は落下点を素早く予測し、飛び込むべきとしています。またミニバスの場合は、リングの高さが2m60cmと低いため、スクリーンアウトしているとボールはすぐ頭上に落下して跳ぶタイミングが遅れるので、スクリーンアウトはせずに素早くボールに反応した方がいい、という意見もあります。(ミニバスの指導者)

私の考えを書きます。現状では、ディフェンスリバウンドはスクリーンアウトすべきだと思います。根拠は、オフェンスに飛び込ませないためです。特に**3線のスクリーンアウト**(外から飛び込む相手にしっかりバンプして、意欲を削ぐことが大事)はミニバスのうちから身に付けさせたいと考えます。サイズのあるオフェンスに飛び込まればボールを取られる可能性は大です。もう一つの根拠は、5人でボックスアウトする習慣をつけ、**ボールをゲットする確率を上げる**ことが必要と考えるからです。

それぞれのカテゴリーで指導者が知恵を出し合い、考えてみるのが大切です。

6 運びとエントリーをオールコートスクリメージで行う。

- ①運びでは、オフボールマンがランナー(攻めるリングに一番近い選手)とつなぎの意識を常に持つこと。ランナーはトランジションダッシュの時、ボールを視野に入れてダッシュする。つなぎは一度オープンになり、必要ならVカットしてボールをつなぐ。ボールマンはコフィンコーナーにパスを出すようにする。だめな場合は、つなぎの選手にパスレインフロントカットで走る。ボールを縦につなぐ意識を持つ。スクリメージの中で、**ボールマンとオフボールマンの判断力を磨く**。
- ②エントリーはパスを基本とする。ウイングがボールミート、ポップアウトする時にターゲットミートすることを忘れない。この時に、ランナーはエクスチェンジするか逆サイドとアイコンタクトしてエルボーフラッシュする。何回かリピートして、動きの確認をする。5対0で練習することも考えられるが時間の関係でスクリメージを中心とした。