

平成 27 年 11 月 26 日

# 南 の 風 1 6 2

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

マンツーマンディフェンスの6原則の4についてです。

ポジショニングですが、ディスタンスが非常に重要です。

フロントコートでは、1線は1アームが理想なのですが、私はミニバスでは脚力から考えて2アームでいいと思います。この間合いが、ディレクションするにしても詰め易い距離になります。そして徐々に間合いを詰めていきます。ドリブルに対しては、ドリブラーの内側の肩の位置に、自分の身体の正面（自分の鼻が相手の内側の肩）がくるようにします。これを維持してラインに追い込むように守ります。コースに入り過ぎるとドリブルの方向変換で抜かれるおそれがあるからです。プレスやボールチェックに行くというギャブルディフェンスではなく、少しずつ追いつめて攻めにくくすることがボールマンディフェンスの基本であると考えます。

次に2線、3線のディスタンスです。ストレートマンツーマン（シェル）の考え方で進めます。

2線はパスディナイです。パスコースに腕を伸ばし、手のひらをパスサーに向けます。この時に注意することは、マークマンがパスミートの動作をとった時に、クロスステップ（リリースステップ）で反応するのではなく、フロントのステップ・ステップで付くことです。クロスステップで付いてしまうとバックアカットでウィークサイドを抜かれてしまいます。3線はフローディング&サギングのポジションです。スタンスはピストルです。フローディングは右ウイングにボールがある場合、リングとリングを結ぶ仮想線上にシフトするのが基本です。サギングのポジションは、3線のディフェンスの脚力によります。ボールと自分、そして守る相手を結ぶ三角形の頂角が自分の位置になります。脚力に自信があれば、深いポジショニング（頂角を鋭角にする）とし、自分の相手のフラッシュが気になれば、浅いポジショニング（頂角を鈍角にする）にします。いずれにしても、**ボールマンの動きと自分のマークマンの動きを視野から外さないことが大切です。**

さてここで、フィル（ヘルプカバー）&ローテーションについて書きます。ここからはミニバスに即取り入れるかどうかは別にして、参考にしてもらえればと思います。

リングに向かって右ウイングから抜かれそうな想定とします。シェルディフェンスでは1線が抜かれそうな場合、2線がヘルプに行く**とフィルできません**。従って2線は、ヘジテーションして自分のマークマンへのパスをカットするようにして**チェックバック**します。3線はペイントエリアでヘルプカバーに入ります。反対側の2線はローテーションに備えてフローディングします。3線のスイッチの声に合わせて、1線と3線がスイッチします。**エクスチェンジ**です。もし1線が間に合わなければ、フローディングした2線が3線のフィルをします。**ローテーション**です。

これがシェルのフィル&ローテーションの基本的な動きです。ミニバスでは、これらの動きを簡素化したヘルプ&ローテーションをコーチが工夫することが必要です。コーチが基本的な動きを理解した上で、チームの力量にあったマンツーマンディフェンスを指導してください。そして指導する時の留意点は、始めにマンツーマンディフェンスの全体像を示す（5人の役割や動き方）ことが大切です。