

平成 28 年 7 月 22 日

南の風 192

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

マンツーマンの1～3線の指導については、1月に作成しましたDVDを参照していただければ分かり易いと思います。(1巻1000円)購入希望の方は、南部ミニ連、トリニティー井土ヶ谷の中村まで連絡してください。《携帯 090-8051-0077、メール.nakamura250823@yahoo.co.jp》

191号の続きです。

1～3線の指導については、ボールの移動によるポジションチェンジのドリルが適しています。

例えば、ツーカーポジションの2対2です。ツーカーのオフェンスはパスをし合うだけとします。そのパスに合わせて、ディフェンスはポジションチェンジします。ボールマンディフェンスの1線からパスに合わせてジャンプトゥーザポジションへの移動です。2線はディナイポジションから1線への移動です。これを繰り返します。以下オフェンスの数を増やせば、3線～2線、1線へのポジション移動のドリルになります。工夫して取り組んでみてください。いずれにしても、ボールマンと自分のマークマンの動きをルックして、ボールが空中にある間にポジションをチェンジする習慣を身に付けることが大事です。

ここでポジションチェンジを中心にしたドリルをもう一つ紹介をします。総合ドリルです。ワンガードポジションの4対4が基本となります。

オフェンスは、トップと両ウイングにローポストのアライメントとします。ディフェンスは1線～3線のポジションを取ります。オフェンスはウィークサイド側(ローポストがない側)のドライブから攻めます。ディフェンスはダミーで抜かれながら付いて行きます。逆サイドの3線がヘルプします。(ラン&ジャンプ)ボールマンディフェンスはヘルプマンとトラップするか、フィル(ヘルプのカバー)します。逆サイドの2線がフィル(ヘルプのカバー)すれば、2線のマークマンをフィルします。いわゆるローテーションです。

次に大事なことは、シュートに対するボックスアウトです。特にフィルやローテーションがあった場合のボックスアウトは疎かになりがちです。繰り返して練習する必要があります。

リバウンドを取った場合は、ファーストブレイクに転じます。ランナーとつなぎの役割を瞬時に見極め走ります。ディフェンス側はリバウンダーをトレースして簡単にアウトレットパスが出ないようにします。ハリーバックして素早くマークマンをピックアップするようにします。ファーストブレイクで攻め切れればシュートまでいきます。ノーマルナンバーのマッチアップが一応完了すれば、そこでプレイを止めます。

ヘルプ&フィル、ローテからボックスアウトまでを強化したければ、ボックスアウトをしてリバウンドを取るまでのプレイをワンセットと考え、繰り返しても構いません。

総合的なドリルです。複数のエレメントが入っていますので、ある程度経験のある選手で行うことを奨めます。経験の浅い選手の場合は、1つか2つのエレメントで行う方が効果的です。

コーチが選手の実態に合わせて工夫して取り組んでみてください。