

平成 29 年 8 月 18 日

南 の 風 2 4 3

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

昨年度の男子オリンピック最終予選で、全日本男子がラトビアに48対88で敗れたゲームでは、ラトビアの3ポイントシュートが4割弱（38.7%）決まりました。このゲームでは日本のディフェンスに問題点があったようです。ここでは細かくは触れませんが、マンツーマン特にボールマンディフェンスの重要性が改めて指摘されました。従来のマンツーマンディフェンスは、『抜かれたらヘルプしてローテーションする』という考え方が主流でした。しかし世界のオフェンスの趨勢は、相手がディレクションしてヘルプ&ローテで対応してくれば、素早いエキストラパスで3ポイントを狙うという流れが定着しています。ディフェンスのローテーションの遅れを突く攻めです。

そこで日本として考えなければならないことは、ヘルプ&ローテで対応することを否定するのではないのですが、U-12カテゴリー段階から、オンボールディフェンスを強化することです。ボールマンディフェンスが1対1で完結することを目指すのです。

ボールマンディフェンスの考え方を書きます。

まず241号で紹介した『プッシュオフアングル』の姿勢を取ります。相手（オフェンス）がコンタクトして抜こうとしても、バランスを崩したり、足を引いたり（ウェルカムスタンス）しないようにします。強いコンタクトには、両足で半歩下がりがジャンプバックで対応します。それでも抜かれそうになったら、ラングライド（クロスステップ）で付きます。そしてペイントへの侵入をさせないように守ります。侵入させないためには、コースチェックはNGです。コースチェックをしてしまうと、切り返されてドライブでペイントに入られてしまうからです。

またノーミドルディフェンスを採用しているチームでは、サイドラインやベースラインに行かせるのですが、ここもオーバーディフェンスにならないように、自分の鼻を相手の内側の肩に置くようにして、ステップ・ステップで付きます。切り返された場合でも、ペイントに縦に抜かれないことが重要です。

この足づくりのためのドリルを紹介します。

エルボーからショートコーナーの角まで、ボディコンタクトしながらステップ・ステップで3往復します。（エルボーから始めます。）3往復したらライブの1対1をやります。リングに向かってドライブします。オフェンスはステップバックしてペイントの外に逃げるドリブルは禁止します。選手の熟練度によって、1対1はやらなくても構いません。もう一つは3ポイントラインを利用して、トップの位置からステップ・ステップで付きながらピックコーナーに追い込むドリルです。左右同時に行います。オフェンスの切り返しを入れても構いません。

スキルのポイントは、

- ①進行方向の逆足の拇指球でキックしながら床を叩くようにステップ・ステップで付きます。
- ②コンタクトを気にせずに身体を張って付けるようにします。（特に女子）
- ③コースに出ずに、ドリブラーの内側の肩に、自分の鼻が来るポジションを維持し続けます。

次号では、U-24の全日本女子とUSAのゲームを検証します。