

南の風 309

南支部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

7のフィギアエイトについては、以前に詳しく紹介したしたのでここでは割愛します。

8のドリブル1on1です。1対1のペアの実力によって課題を変えます。経験が浅い選手はオフェンス重視でおこないます。

《例》

①経験が未熟な選手がオフェンスで経験のある選手がディフェンスの場合、ディフェンスはダミーかディシジョンメイクにして、ボールがディフェンスの前にさらされたり、ルーズドリブルになったりしたらカットします。ただライブではないのでコースチェックや強いコンタクトはしません。

②実力が拮抗しているペアなら、ライブでおこないます。オフェンスはフェイクや種々のドリブルワークを使います。またデロンステップやフローティングも使い、駆け引きも入れます。ディフェンスはオフェンスと駆け引きをしながら、スタンス、ディスタンス、ハンド&フットワーク、オフェンスの動きの予測などゲームを意識したフラクタル（ゲームの一部を切り取った形）な状態でおこないます。

やり方を書きます。オールコートでミドルラインで縦割りにする分け方と、コートを対角のラインで二等分にするやり方があります。目的によって使い分けます。対角で分けた場合はペイントエリアが広く見え、オフェンスのパフォーマンスが仕掛け易くなります。どちらの分け方でもラインにコーンを5～6個置いて仕切りを付けます。

約束としてバックコートでは、オフェンスはディフェンスを抜いた場合、一度止まりもう一度やり直します。（1on1の回数を増やすため）フロントコートでは、ライブの1対1になります。オフェンスは外したシュートにはリバウンドにいき、入るまで打ちます。ディフェンスはペイントから追い出すようにしつこく守ります。シュートを打たれたらスクリーンアウトを徹底します。オフェンスがシュートを決めたりディフェンスがボールを取ったりしたら、次のペアと交代します。

《このドリルでオフェンスが身につけたいこと》

- ①自力でディフェンスを抜き、シュートに持ち込めるスキルとメンタルをみがき、決め切ること。
- ②ディフェンスとの駆け引きの中で、種々のドリブルワークやステップ、ストップのスキルを必要な場面で使いこなせること。

①についてです。私は1on1の攻撃は、オープンスタンスのオンサイドアタックで指導しています。なぜならディフェンスと正対しオープンスタンスのままドリブルで抜く方が、足をクロスするよりも速いことと、抜く瞬間の加速がし易いからです。従来抜く場合、クロスステップでドライブすることがほとんどでした。しかしクロスステップからドライブに行き、ディフェンスにコースチェックされると、逆をつくの時間に掛かるのです。（クロスで踏みだした足を戻すため）そのためペイントに進入することが難しくなってしまうのです。もちろんオンサイドアタックには、「ボールをチェックされ易い」というリスクはあります。ですからディフェンスがカットを狙ってきた時に備えて、瞬間的にドリブルチェンジやターンがおこなえるスキルを磨いておくことは欠かせません。次号に続きます。