

令和元年7月18日

南の風 311

南支部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

1on1のドリルの中で、オフェンスが身につけたい②です。

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についてです。ドリブルワークやステップの紹介は、以前南の風でも取り上げましたので省きます。前号でディフェンスをルック（観察）することや左右、前後のスペースの使い方を書きました。

今回は、ペイントエリアへの進入の仕方、進入してからのスキルについて触れます。

ドライブでペイントに切り込む時の原則です。（1対1の想定とする。）

☆強いドリブルで切り込む。（※ドリブルが弱いと、足が運べず強く踏み込むことができない。）

☆ディフェンスとのコンタクトを嫌がらず、強いワン、ツーステップで踏み込みシュートに持ち込む。（※コンタクトに強くなることがテーマなので、ギャロップ、ユーロ、フローターシュートは使わずに攻める。）

☆踏み込む時に、肘を張ってボールをホールドして守る。（現在アメリカのNBA、WNBAリーグでは、ボールを抱きかかえてステップレドリブルシュートに行くことが増えている。）

☆フィニッシュをアンダーのレイアップにするか、クローズアップで打つか、ダブルクラッチでいくか瞬時に判断する。

ディフェンスがペイントの中でルーズについて来たり、実戦でペイントに侵入した場合にヘルプが来たりした場合は、ストップジャンプショットです。

ストップジャンプショットの重要性については何回か書きましたが、ミニバスや中学のゲームでドリブルでペイントに攻め入った時に、何が何でもギャロップステップ、ユーロステップ、フローターシュートを試みるプレイヤーがいます。悪いとはいいません。シュートの引き出しは多く持っている方が有利なのですから。しかしヘルプディフェンスの状態（ステイしている）によっては、サドンストップしてシュートを打つことを忘れてはなりません。ストップジャンプショットは、バスケットボールスキル発展の歴史の中で、かなり質の高い技術と言えます。

《このドリルでディフェンスが身に付けたいこと》

①ペイントに進入させないこと。

②進入されたら身体を密着させシュートを阻止する。打たれたら適切なスクリーンアウトをすること。

①についてです。ウイークサイドドライブに対しては、オフェンスと正対（自分の鼻が相手の内側の肩にくることを維持）してペイントの外に出すようにする。悪くてもエンドラインに追い込む。ミドルドライブに対しては、正対しゴールから遠ざけるようにしてペイントから出すようにする。

安易にコースチェックをするとスピントーンやドリブルの切り換えしでやられるおそれがあります。密着すること、正対することを強く意識してやりましょう。そしてつく時に、オフェンスの肩や胸の動きで抜いてくる方向を予測します。②については次号にします。