

令和元年7月28日

南の風 312

南部支部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

311号の続きです。このドリルでディフェンスが身に付けたい②についてです。

ペイントエリアに進入されそうな場合は(1on1のドリルなのでヘルプはいない)、必ずオフェンスとのディスタンスを詰めコンタクトします。プレイをさせない迫力で守ります。オフェンスのサドンストップも予測して対応します。とにかくペイントでボールを持たれたら、シュートを打たせないことが一番のポイントです。ディフェンスは、ペイントでは全力を挙げて守らなければなりません。

万一シュートを打たれてしまったら、基本的にはスクリーンアウトなのですが、ポジションによってやり方が変わります。

☆ペイントに入られてノーマークのゴール下で打たれた場合は、シューターをエンドラインに追い込むようにスクリーンアウトします。

☆0度ポジションからショットされた時は、自分の身体を中心をシューターの外側の肩辺りにおいて(相手のリバウンドに入る方向を限定する)、エンドライン側にリバースターンしてスクリーンアウトします。

☆ペイントの中でも比較的リングから離れている距離でのシュートなら、相手の出方を読んでフロントターンでスクリーンアウトします。

☆スクリーンアウトする余裕がない緊急時は、相手よりも早くリバウンドに跳びます。遅れている状態ではファウルに気を付けて(後ろからぶつかることがないように)ボールに集中します。

紹介した8の1on1ドリルでは指導すべき内容が多岐に亘るので、指導者は目標をオフェンスで2つディフェンスで2つぐらいから始めるのがいいと思います。教え過ぎを防ぐためです。指導内容を絞り込んで取り組むようにしてください。

9の2対2の合わせです。

大切なことは、2on2に入る前にオフェンスの全体像を選手に示すことです。コート上の味方は5人ですから、『ハーフの攻めはこうやる』ということの説明します。エントリーから5人の動き(味方同士じゃまをしない)で、『2on2はこういう場面でおこなう』ということを選手に伝えるのです。(細かい動き方までやる必要はありません)

ミニバスでは、2on2の攻めをゲームのどういう場面でおこなったらいいのか選手が分からないことが多いのです。ですからフラクタル(ゲームの中に表れる部分を切り取る形)にして、始めに5on5の形で5人の配置で説明した方が選手の吸収は早くなります。そして、スペーシングの基本を簡単に説明してから進めると選手にとっては分かり易いと思います。

例えばドライブカットがあった場合、味方の4人がお互いにじゃまをせずに、どう動いたら効率的かといったことです。ドリフト(ボールマンから遠ざかる動き)、ドラッグ(ドライブした選手がもっていた場所に動くこと)、ダイブ(ドライブに合わせて跳び込むこと)、ディフェンス(セーフティーマンになること)、リフト(ドライブに合わせてエルボーが上がってくる動き)などです。次号にします。