

# 南の風 352

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

351号の続きになります。

ドリブルシュートの踏み切りとリリースのタイミングが早くなってしまうことについてです。

ツーステップのドリブルシュートを例に挙げます。1の足「ワン」で進入した時、ディフェンスに寄られると、「ツー」の2歩目をすぐついてしまいシュートしてしまうことがあります。2歩目をしっかり踏み込んでいれば、ディフェンスは抜けていて確実なシュートが打てるのにです。原因はディフェンスに寄られると気になってしまい「早く打たないと」という意識が働くからです。

リリースが早くなるのも原因はいっしょです。ディフェンスが気になり、「カットされたくない」という気持ちが強くなり早打ちになってしまうのです。

前号でも触れたように、ミニバス時代に1on1のオフェンスで、ディフェンスとのコンタクトを恐れずにしっかり踏み込むことや、リングをルックして腕を伸ばしてリリースする習慣をつけることが将来に向けて必要なのです。

ディフェンス（自分のディフェンスのみならず、ヘルプサイドのディフェンス）を見ていないことについては、5on5でのドライブインで崩す練習の際に、ディフェンス（ヘルプも含めて）に影響されずにフェイスアップして進入する練習をし、なおかつ味方との合わせを常に意識することです。時間はかかりますが、段階を追ってシュチエーション練習に取り組むことが大切です。

オフボールマンの合わせ方やスペース取りについては、基本的なことをミニバスや中学校の時代に押さえておきたいと思います。

詳しい内容は以前の『南の風』で取り上げました。今回ジュニア版特集号Ⅹ、Ⅹ号にも載せましたので参照してください。

萩原氏の話では、アンダーカテゴリー（U19～16）日本女子代表でもスペース取りを経験してこなかった選手がいるそうです。

合わせ方やスペース取り（できる、できないは別として）の基本を知っているのと知らないのでは、カテゴリーが上がった時のプレーに影響がでます。基本の動き方を知っておけば、応用は次のステージでいくらでもできるのです。ミニバス時代に取り組むことが必須だと思います。

## ▶⑤間合いのあるディフェンスに対して攻めがあまりについてです。

ドライブが速くて巧みな日本選手に対して、サイズのある海外の選手は1on1のディフェンスでは間合いを取って守ることが多くなります。ドライブで抜かれることを避けることと、日本の選手が得意ではない中距離や3Pシュートを打たすことが目的です。

日本の選手にすれば、間合いがある守り方をされると、スピードも活かせずフェイクも効かず、どう攻めるのか迷ってしまうことになります。さらに不用意にドリブルで攻めようとすれば、手足の長い海外の選手に、ディフレクションされたりスチールされたりします。

次号では、こうした形態のディフェンスの対処の仕方について触れます。