

# 南の風 355

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

女子アンダーカテゴリーが抱えている課題の続きです。

大きな課題 1、2については、前号までに紹介しました。この号では他の課題です。

## 《ポストディフェンス》

萩原氏のコメントです。

海外の選手はディフェンスが少しでも下がれば、下がった瞬間すかさずポストをつくってくる。サイズで劣る日本の選手は並びかけられたら負けなので、ボールマンとマークマンの間に入っていないとスキを見て入ってくるので、ジャンプトゥーザボールで相手の進入を防ぐ必要がある。

またU19のアメリカ戦では、ポストでの攻防で日本選手が転んでしまうことが何回もあったが、転んでしまっただけでは勝負にならない。コンタクトに強くなることは必須である。

また日本の選手はポストディフェンスの時、後ろにいることが多い。いつも後ろにいる守りでは、ポジション取りで負けていることになってしまう。相手のポストに対してダブルチームで押さえ行ったり、ヘルプで助けたりするのはとても上手いので、ポストの1on1のスキルを上げる必要がある。

## 《トランジションディフェンス》

日本はトランジションのチームなのだが、オフェンスではよく走るがディフェンスになるともどりがおそくなる。自分のマークマンを守ることで満足してしまうことが多い。ボールラインを意識するより、自分のマークマンをさがすことに気持ちがいられてしまっている。まずは先行しているボールラインまでハリーバックし、ボールを止めた後にコミュニケーションしながらローテーションして、自分のマークマンにもどることをしないとやられてしまう。ワールドカップは、約2週間の日程で7試合から8試合行うことになり、体力的にはインターハイよりきついが、日本はトランジション主体なのだから、選出された12人にはがんばってもらいたい。

## 《ディフェンスリバウンド》

海外の選手はとにかくシュートが落ちたら、何回も何回もしっごくオフェンスリバウンドに跳んでくる。Put Back（ゴール下で何回もリバウンドに跳ぶこと）してくる。シューターも打った後、必ずリバウンドに飛び込んでくる。

もう一つフリースローの後のリバウンドも、徹底して取りに来る。フリースローラインに並んだ選手は、リバウンドのボールを取る気満々である。国内ではないくらいの徹底ぶりである。

リバウンドに関して日本の選手は、Ball Watch（ボールを追っかける）してしまうことが多い。シュートされると何となく突っ立ってBall Watchしているケースが目立った。ボックスアウト（身体を当てたり、背中を押さえたりやり方はあるが）は、ゲームで実行できるようにしておく

特にシュートされた逆サイド（ヘルプポジション）のボックスアウト（身体を当てる）ができないことが多い。相手が飛び込んでくる前にしっかりコンタクトして、簡単にリバウンドに飛び込ませないことが絶対必要になる。

次号に続きます。