

令和2年12月31日

# 南の風 For Junior26

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

選手の皆さん！令和2年も暮れようとしています。思えばコロナ、コロナで、不安と閉塞感に苛まれた一年でした。バスケットボールの活動も制限され、満足のいく試合や練習ができなかったのではないのでしょうか。

令和3年は、新型コロナウイルス感染症が終息し思う存分バスケットボールを楽しめる1年になることを祈るばかりです。

本号では、ピック&ロールの基本をもう少し掘り下げてみます。

最初にスクリナーについてです。スクリナーがスクリーンを掛けた時、ユーザーのディフェンスとの接触があります。この接触でバランスを崩さないことが大切です。バランスを崩すと次のプレーに影響が出ます。ピック&ロール後のドライブに時間が掛かったり、素早くロールできなかつたりしてチャンスが作れなくなるのです。ですからスクリーンを掛ける時は、パワースタンス（足を肩幅よりやや広く取り、お尻を後方に引き、安定した姿勢）を取ります。接触の衝撃に負けないことやけがの防止にもつながります。

またユーザーのディフェンスに対して、しっかり動きを封じるために相手の動きをブロックしてから次のプレーに移るようにします。動き出しが早いとユーザーのディフェンスに簡単にファイトオーバーやスライド（スクリナーの後ろを通る）で対応されてしまうからです。

次にユーザーについてです。スクリナーとの合わせやパスの出し方については、21号で取り上げましたので見てください。

次です。ユーザーの動きで注意しなければならないことは以下のことです。

一つ目です。スクリナーがピックに来てそれを利用して攻める時に、ドリブルの動きだしが早すぎるとディフェンス（ユーザーの）に簡単に対応されてしまいます。ユーザーはスクリナーがピックに来るまで、自分のディフェンスに悟られないように視野を取り、ピックがしっかり掛かった状態で利用するようにします。ピックを使ってドライブする時、スクリナーとの距離が狭いようであればドリブルで外に膨らむようにスペースを取ります。攻める空間を確保するためです。自分でドライブを仕掛けるにしても、スクリナーにパスを入れるにしてもスペースが必要になるからです。

二つ目はディフェンスの状態（自分やスクリナーに付いているディフェンス）をよく見ておくことです。どう攻めたら効果的かを判断しましょう。5on5のピック&ロールのシチュエーションの中で組みましょう。

三つ目です。ミニバスの選手には少し難しいのですが、ユーザーはスクリナーがピックに来た時に、味方の動きを見ておくことが大切です。どうしてもピック&ロールの部分だけしか見ないことが多くなるので注意しましょう。他のエリアでノーマークが出来ていたり、ギャップに跳び込む選手がいたりしますので、視野を広げておきましょう。やや難度が高いスキルかもしれませんが、練習やゲームで挑戦してみてください。 それでは選手の皆さん、よいお年をお迎えください。