

南の風 For Junior42

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

3つ目の質問です。1on1のオフェンスについてです。

「部活でドリブル1on1の攻めの練習をしていますが、上手になるために必要なことはどういうところですか。また注意することがあれば教えてください。」というものでした。

1on1の攻めについては前に南の風で取り上げましたが、選手の皆さん向けにもう一度具体的に書きます。ペイントを攻撃するドライブからの攻めを主軸にして、次の順序で進めます。

- ①ボールを持っている選手がドリブルで抜き去り、自分自身でシュートに行く。
- ②ヘルプディフェンスを想定した1on1の攻め方。
- ③ペイントで止まることを余儀なくされた時のステップワーク。

最初に、日本のU19やミニバス、中学の実態に触れます。

U19女子育成のコーチカンファレンス（コーチ会議）で、ヘッドコーチの萩原 美樹子氏は、日本のU19カテゴリーの女子の課題として、1on1でオフェンスでもディフェンスでも、「コンタクトに弱いあるいは、コンタクトを嫌がる選手が多い」、「海外での試合で相手のサイズのある選手に対してコンタクトを避けてしまう傾向が強い。」と指摘しています。

ミニバスや中学の練習や試合でも、1on1のドライブで攻める時に、ディフェンスとのコンタクトを避けるようにふくらみながらドリブルでかわそうとする選手を見かけます。ディフェンスでもペイントへのドライブに対して、コンタクトを避けて足を引いてしまうことがあります。

皆さん1on1では、体を張って、『コンタクトを嫌がらない』ことを前提にして取り組んでください。

①です。1on1の攻めがテーマですから、ドライブでペイントを攻める時にディフェンスのボディアップ（体を密着させて守る）に対して、逃げずに体で押し込むことが大事です。

練習方法です。シチュエーションとしては、ペリメーター（3Pラインとペイントの間のエリア）付近からの1on1。

- ①ドリブルを始める時は、足をオープンスタンスにしてオンサイドアタック（右側を抜く時は右足を出す。）です。足をクロスさせて突き出すより瞬間的に加速しやすいからです。ディフェンスに対してふくらまないようにしてドライブでペイントに侵入します。
- ②ディフェンスがボディアップした状態で、ドライブで攻める。その時、ディフェンスはコースチェックはせずについて行く。ディフェンスの代わりに、『ダミーバッグ』を使用して適度に押し込みながら練習するのも効果的です。
- ③オフェンスはドリブルを強く突きながら、体をディフェンスに寄せます。この時の注意点は外側の足（右手ドリブルなら右足）に重心を乗せてドリブルで侵入することです。そしてディフェンスとコンタクトしながら、シュートに行く際に、「ワン」の足（右足）で踏み込みます。「ツー」の足は真っすぐではなく、ディフェンス側に寄せるように踏み込みます。ここがポイントです。もちろんコースチェックされていないことが前提になります。