

令和3年5月14日

南の風 For Junior45

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

リトリートして下がってディフェンスとのディスタンスを取る方法は、足も縦足になるので下がった後、瞬時にアタックできないマイナス面があります。攻めるためにはもう一度オープンスタンスに戻さなければなりません。

一方オープンスタンスのまま後ろに下がるやり方は、ボールをディフェンスにさらしたままなので、スティールされるリスクはあります。しかしスタンスを変えなければ、いつでも仕掛けられるという攻撃的な姿勢は維持できるのです。ディフェンスがディスタンスを埋めようと前に出てきた瞬間に、カウンター気味にオンサイド（右ドリブルならオープンスタンスで、右足を前に出すこと）アタックすることが可能になります。あまり一般的ではないですが、ぜひ挑戦してみてください。

1on1の留意点の2つ目です。ドライブでペイントエリアに侵入した際に、ヘルプが対応してきた場合です。止まることを余儀なくされた時のステップワークについては、For Junior43 に書いた通りです。ここでは、「プルバック」というスキルを紹介します。

「プルバック」とはドライブで抜きにかかった時、ディフェンスがコースに入りそうになった場合、ボールをパウンドして、前足で後ろにキックしてディスタンスを取るスキルです。パウンドドリブルすることで、ディフェンスとの間を取りシュートしたり、仕切り直して展開（パスやドリブル再続行）したりします。経験の少ない選手には難しいスキルですが、早い段階から取り組めば使いこなせるスキルです。

同じシチュエーションで、ロールターンするやり方もありますが、混雑したエリアや自分のディフェンスの他にヘルプいる状況では使いにくいスキルになります。

今回のテーマのまとめです。

1on1とは、自分がディフェンスを抜いてシュートに行くのが基本プレーと言えます。特にU15の育成年代では、第1にフィジカルコンタクトに負けないで、ドライブからシュートで完結できることを目指してください。（日本全体の課題でもあります）練習の時から意識して取り組みましょう。

取り組み始めは、失敗やミスが多くなるかもしれませんが恐れずにチャレンジしてください。

ただ次のステージに進むためには、自分のディフェンスを抜いた時、難しいシュートを選択してしまったり、タフショットになってしまったりしては台無しですから、周囲の状況を把握してプレーすることが求められます。

第2は自分が得点するだけでなく、ヘルプディフェンスを動かしてチャンスを広げることや、パスを出すことで1on1のレベルを上げることです。期待値の高いプレーというのは、確率の高いシュートを生み出すということです。最終的には1on1の成功は、シュートが打てればいいものではありません。大事なのは『状況判断してシュートを決め切る』ことです。

つまり1on1を仕掛ける段階から、変化（ヘルプなど）を想定して素早く対応できるようにしておくが不可欠です。そこまで含めて1on1の能力だといえます。