

令和3年7月 2日

# 南の風 For Junior52

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ドリブルスキル成長の第2段階、『ディフェンスの影響を受けない』ためのスキルです。

優先順位の順序から言えば、第1段階がクリアできて第2段階に進むのですが、**For Junior49**にも書いたように、上の段階を目指しながらフィードバックして下の段階を磨く、といったイメージで取り組むことが大切です。例えば、ドリブル1 on 1の練習でドリブルワークにミスが多い場合、フィードバックしてもう一度個人のドリブルスキルを磨くといったことです。

『ディフェンスの影響を受けない』スキルを紹介します。

ディフェンスの影響を受けないということは、相手のプレスにしっかり対応してドリブル続行で攻めたり、次のプレーにつなげたりすることができるということです。

最初に、ドリブラーの前後の空間をどう生かすかです。

プレスに対して一般的な対処方法はリトリート（ステップバック）です。ディフェンスのボディアップに対して、体を縦にしてドリブルで後ろに下がります。ディフェンス→自分の体→ボールという状態になるので安全にキープはできます。ただ体を縦にしてしまうと、さらにディフェンスのプレッシャーを与えるチャンスを与えてしまうことになります。また、リトリートは左右の空間をうまく使うことが難しいため下がった後、攻める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。

そこで皆さんにお奨めするのが、オープンスタンスのまま後ろに下がるスキルです。

プレスがきつく、抜くのも難しいというときには、オープンスタンスを維持したまま真後ろに下がってしまいます。ボールはディフェンスにさらしたままなので、スティールを狙われるリスクはあります。

しかしスタンスを変えていないので、いつでも仕掛けられるという攻撃的な姿勢は保たれています。ディフェンスがスペースを埋めようと前に出てきた瞬間を狙って、カウンター気味にアタックすることが可能なのです。

ディスタンスを取って守るディフェンス（ワンアーム以上の距離）には、自分からスペースを詰めるステップで前へ出ます。ディフェンスの対応が遅れていたら、そのままオンサイドアタックで抜きます。相手がボールチェックにすれば、クロスオーバーやレッグスルーなどの、ドリブルチェンジして逆サイドにアタックします。

次に左右の空間の活かし方です。

ディフェンスが強いプレスを仕掛けてきたとき、オープンスタンスのまま左右にかわします。フローティング（小刻みにハーキーステップしながら移動する）しながら、いつでも加速できる体勢でいます。右手ドリブルで右に移動したとき、ディフェンスの反応を見てそのままストレートに抜くか、ドリブルチェンジするかを判断します。フローティングすることで、ディフェンスとの横のズレやディスタンスを作り出すことが可能になります。

フローティングスキルのポイントは、相手との駆け引きです。ハーキーやジャンプ気味にドリブルしながら、ディフェンスの反応を見てそのまま加速するか、ドリブルチェンジするか判断します。