

令和3年12月24日

# 南の風 For Junior75

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

*Merry Christmas* 素敵なクリスマスでありますように！ 74号の続きです。

## ④ボールマンがドリブルをしたとき

原則はラインディレクション（ラインへの方向づけ、ここではサイドラインを想定します）です。相手のバックコートで、ボールマンが右側にドリブルしたとします。ボールマンディフェンスは、ワンアームディスタンスでラインに追い込みます。フットワークは、ステップ・ステップ（進む方向の足から動かします。キックは反対の足）です。抜かれそうになったら、リリースステップ（足をクロスさせてついて行くステップ）を使ってついて行きます。

このとき大切なことは、自分の体の中心が（分かり易く言うと自分の鼻）ドリブラーの内側の肩の位置を保ってついて行くことです。遅れたり、むやみにコースチェックしたりすると、ドリブルワークで抜かれる可能性があるため、この位置をキープしてラインにディレクションします。ラインに追い込むのですが、抜かれてしまえば意味がないので、追い込みながらサイドラインが近づいてきたら、ウエルカムスタンス（右ドリブルの相手に左足を引いてしまうスタンス）を避けて、体を張ってサイドラインを踏むようにコース取りをします。

ボールマンがドリブルをし、ボールマンディフェンスが圧迫した瞬間、2線のディフェンスがダブルチームに行きます。ボールマンのターンやドリブルチェンジを見越して素早くおこないます。

## ⑤3線のヘジテーションとリカバリー

ダブルチームの完成度が高ければ、3線のディフェンスは、ダブルチームに行ったディフェンスが付いていたオフェンスへのパスカットを狙います。

しかし、いつも成功するとは限りません。パスが通ったときに、3線のディフェンスが不用意に出てしまうと、3線のディフェンスが付いていた相手に簡単にパスされてしまいます。

ですから3線のディフェンスは、ヘジテーション（2線が付いていたディフェンスと、自分のディフェンスの両方を守るようにすること）してヘルプに行った2線のディフェンスが、リカバリーする時間を稼ぎます。

そしてリカバリーしたディフェンスは、またラインディレクションして、もう一度ダブルチームを狙う、というようにします。

仕掛け方Ⅰは以上です。

ここで紹介したのは一例ですが、オールコートマンツーマンプレスは、スペースが広いエリアがかかりますから、躊躇せずに思い切り実行することがポイントです。次号で仕掛け方Ⅱを取り上げます。