

令和4年1月1日

南の風 For Junior76

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。75号の続きです。

3 仕掛け方Ⅱ

①ボールがバックコートからフロントコートに運ばれそうになった場合

コフィンコーナー（センターラインと、サイドラインが交わるコーナー）に追い込むようにします。なぜなら、サイドラインはディフェンスの味方であり、センターラインは8秒ルールやバックパスルールの適用を受けるため、有効になるからです。

コフィンコーナーに追い込み、ダブルチームを仕掛けることにより、パスのコースを限定したり、バイオレーション（8秒やバックパス）を誘発させたりします。また、24秒のショットクロックにも影響を与えることができます。

今回の東京五輪では日本女子代表が、このコフィンコーナーでのダブルチームを含めたプレスディフェンスを多用したことは、記憶に新しいと思います。

以上が、ボールの運ばれる状態によるプレスの仕掛け方です。この後、ボールがフロントコートに運ばれたときのプレスの掛け方は、基本的にラインディレクション、ピンチ（ダブルチームまたはブリッツ）、リカバリー、ローテーションとなりオールコートプレスと変わりません。

但し、フロントコートに運ばれた場合は、ギャンブルし過ぎると簡単に破られて得点されることがあるので、チームでの約束をしっかりとっておく必要があります。

最後にプレスディフェンスの練習ドリルを紹介します。

① 1on1、② 2on2、③ 3on4の3つです。

① 1on1

コート縦半分を使った、ドリブル1on1です。目的は脚力の強化とラインディレクションの徹底です。脚力の強化のためには、毎回の練習に取り入れる必要があります。チームの全員の1on1ディフェンススキルの向上が目的です。そしてラインディレクションの徹底を図るために、前号で紹介したように、ドリブラーの内側の肩に自分の鼻が来るようにし、この体勢を維持しながらラインに追い込みます。ステップ・ステップやリリースステップのフットワークを定着を目指します。

コースチェックしたり、ボールをチェックしたりすることではなく、ラインに追い込むことを心がけましょう。

またこの1on1のドリルは、オフェンススキル、特にハンドリングを含めた各種ドリブルワークや、チェンジオブペースの練習に欠かすことができません。

やり方としては、バックコートではドリブラーが抜いたら一旦止まり、また再開します。ディフェンスが、ラインに追い込んだり、ドリブルミスしたりしたら、またその位置から再開します。

フロントコートに入ったら、LIVEの1on1になります。オフェンスは抜いたらシュートまで行きます。ディフェンスは全力で付きます。シュートされたらスクリーンアウトを徹底します。