

令和4年1月29日

南の風 For Junior77

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

間が空いてしまいました。前号をもう一度見てください。マンツーマンプレスドリルの続きです。

② 2on2

このドリルは、ボールマンディフェンスがラインディレクションしてドリブラーをラインに追い込み、もう一人のディフェンスがドリブルターンを見越して、ダブルチームに行く練習です。

ボールマンに付くディフェンスをAとします。横のもう一人の相手に付くディフェンスをBとします。

Aはラインディレクションしてサイドラインに追い込みます。何度も繰り返しますが、自分の鼻がドリブラーの内側の肩に来るようにします。ディスタンスはできるだけ密着します。

コースチェックし過ぎたり、遅れたりすることがないようにがんばって付きます。

サイドラインに追い込んだら、ラインを踏むようにします。そのときディフェンスBは、ドリブラーが視野をなくした瞬間（下を向いたり、ドリブルするのが精いっぱいになったりしたら）、全力でダブルチームに行きます。できればドリブラーがドリブルターンするのを見越して、一気に距離を詰められるといいです。

ワードリブラーからのパスが、Bが付いていた相手に出されてしまったらスイッチして、A（元々ドリブラーに付いていたディフェンス）がBの相手に付きます。

このドリルに取り組むときに、最初はゆっくりやって慣れてきたらトップスピードでやります。オフェンスはシュートまで行くようにし、ライブの状態で行きましょう。

③ 3on4

アライメント（配置）です。オフェンスは1がトップ、攻めるゴールの右に2、左に3です。ディフェンスは1にA、2にB、3にC、そして中央のAやBのラインより下にDとします。Dは誰にも付いていない状態にします。（3on4）※ドリルの中ではゾーンポジションになるが、このドリル限定です。

1に付くAはワンアーム、BとCはダイナミックポジションとします。1が2にパスしたところから始めます。2のディフェンスBは、2on2でやったように2のドリブルを、右側のサイドラインにディレクションしてラインに追い込みます。1が付いていたAがダブルチームに行きます。するとドリブルを止められた2は、1にパスしようとして、それをCが狙います。パスカットできなければ、Cはむそのまま1に付きます。Dは3に付きに行きます。Aは2に付き、BはスイッチしてDがいたポジションに行きます。このようにドリブルに対してダブルチームに行く。行ったらパスカットを狙う。ダメだったらローテーションとスイッチをする、といった練習を繰り返します。

ここまでドリルでやったら、あとに5on5の中や、練習ゲームで選手に『気づかせ』→『判断させて』→『実行させる』ようにします。ゲームの中で感覚を高めるのです。

繰り返しますが、1on1のディフェンス力がベースにないと成功は難しくなります。