

南の風 For Junior93

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

92号の続きです。

サイドラインに追い込めそうになったら、外側の足でラインを跨ぎドリブラーを止めます。このようにしてディレクションします。ここからとなりのディフェンダーがダブルチームに行けばプレスディフェンスに発展します。ここではプレスディフェンスには触れません。

もう一つの考え方として、ノーライン（ノーミドルに対して）があります。ドリブルをライン方向ではなく、ミドル側へ方向づけする方法です。ファネル（漏斗→真ん中に集める）ディフェンスとも呼ばれています。今回は詳しい解説はしませんが、興味のある方は勉強してください。

ここからオフボールマンディフェンスについて書きます。

①ディナイディフェンス

ボールのとなりのディフェンスです。ディナイ（拒否する）します。トップにボールがあるとし、リングに向かって右のウイングに付く場合で説明します。ワンアームディスタンスとします。右手を開いて指を広げ親指を真下に向けます。左手はユニフォームを掴むようにして体に付けます。この構えは、右手はパスを拒むことがねらいとなり、左手はオフenseとのコンタクトから守るためです。以前は、左手はアンテナのように横に伸ばし、オフenseのバックドアカットに対応するという考えもあったのですが、現在はハードコンタクトから身を守るために、左手はトルソーに付けることが主流になりました。足は前後に開き（右足が前、左足が後ろ）、股関節を倒し相手とのコンタクトに備えます。顔は右肩に乗せてボールを視ます。

相手のボールミートに対しては、フロントのステップ・ステップで対応します。（右足からステップします）パスミートさせないことが原則です。安易に左足からステップしたり、始めからクロスステップしたりしてしまうと、簡単にバックドアカットされますから要注意です。

そして相手にボールを受けさせるとしても、できるだけポップアウトさせて、リングから遠ざけるようにします。

バックドアカットされたときは、フロントターンで対応します。右手で体の前をスイングしながら、素早く顔を逆に振って左手でボールディナイします。右手がコンタクトに備える手になります。遅れないようにマークマンに付いて行きます。その際、一瞬ボールから視線が切れるのが難点ですが、繰り返し練習しましょう。ボールマンの動きを視ることを忘れないことです。

バックドアに対して、リバースターンで対応するやり方もあります。ボールから視線を切らないという利点はあるのですが、対応がやや遅くなり、またバランスを崩しやすいという弱点があります。現在は、ウイングの縦バックドアカットにはフロントターンで対応し、コーナーからのエクステンジなどには、リバースターンで対応することが多くなっています。

また、オープンディナイで付くやり方もあります。ボールのとなり（2線）をオープンスタンスで付くやり方です。オープンディナイの解説は省きます。次号にします。