

令和4年6月6日

南の風 For Junior95

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

ボールが空中にある間に、ポジション移動することが大事なポイントになります。移動が遅れそうなときに（特に、3線→1線や2線、2線→1線への移動）、無理に距離を詰めてしまうと抜かれる可能性が高いので、その場合はクローズアウトしながら詰める距離を調節しましょう。

慣れてきたら、オフェンスがドリブルで抜きに掛かったり、パスフェイクを入れてパスしたりして実戦に近づけましょう。

次にドライブで、ボールマン（1線）が抜かれそうになったときのポジション移動です。

94号と同じアライメントで説明します。リングに向かって左トップが1番に付く Def をA、右トップ2番に付く Def をB、右ウイング3番に付く Def をC、左ウイング4番に付く Def をDとします。（ここも図解しながら進めてください）

1番から2番さらに4番にパスがいったとします。Def のポジション移動はボールが空中にある間に完結するようにします。

4番がDのウイークサイドをドライブで抜きにかかったとします。Dはエンドラインにディレクションを試みます。抜かれそうになった場合、Dは「ヘルプ」の声を出します。それに反応して、3番に付いていたCは「OK」と言ってヘルプします。この動きをフィルと呼びます。ドリブラーとの距離が約2mで、一気に4番のコースに飛び出ます。遅れるとファウルになるので要注意です。

そしてこのときCが動くことによって、ゴール下にスペースができるので、Cのフィルと同時に1番に付いていたAがゴール下に下がってフィルします。これをカバーダウンと呼びます。（1番や3番の合わせを封じるため）そして、Aがカバーダウンして空いたスペースはBがフィルします。（カバーダウン）ディフェンスはこのように協力して、ペイントへの侵入や合わせを封じます。

続いてボールが、4番から2番にパスが戻されたときは、2番にはBが付きます。1番にはAが付き、ボールマンのところは、スイッチしてDが3番に付き、Cが4番（ドライブした選手）に付きます。こうしたポジション移動をリカバーと呼びます。

また、4番からパスがキックアウトで遠くに飛ばされたとき（1番や3番に）は、近い人が声掛けして付きます。このような場合は事前に決めた動きではなく、叱嗟の判断が必要になります。スクランブル、あるいはXチェンジと呼びます。シミュレーション練習しておくとうよいと思います。

以上がマンツーマンディフェンスにおける、ボール移動に伴うポジションチェンジになります。動き方が一応理解できた時点で、実戦形式（4on4や5on5）で取り組んでください。ポジション移動のタイミングを身に付けるには、オフェンスのライブでの攻めを通した方が効果的だからです。

実践してみると分かりますが、ボールが空中にある間のポジション取りや、ヘルプ（フィル）に出るタイミングを身に付けるのは簡単ではありません。シミュレーション練習の中で繰り返し、繰り返しおこなうことで、強固なマンツーマンディフェンスになっていきます。