

令和4年8月 3日

# 南の風 For Junior99

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

今回から、スピカバスケットボール教室の選手からの、質問に答える形で進めます。

「ゲームの中で、ドリブルシュートに行こうとしたとき、ディフェンスに対応された場合、決め切るにはどうしたらいいですか」ということでした。

ドリブルシュートでは、多彩なステップで交わしシュートに行くケースがあります。読者の皆さんは、ユーロステップ、ギャロップステップ、あるいはフローターなどを練習することがあると思います。いろいろなステップや打ち方を覚え、身につけることも大事なのですが、シチュエーションを想定して練習に取り組むことを奨めます。いくつかの場面設定した練習ということです。ディフェンスの出方によって交わし方を覚える、という実戦力を身につけるためです。

以下、2021年U15な諸成育成キャンプで行われたクリニックを中心に紹介します。

5つの場面に分けます。

- ①自分のマークマンが並走して来る
- ②マークマンがオーバーディフェンスしてコースチェックに出ようとしたとき
- ③自分のマークマンを抜き去ったとき、ヘルプが出て来た場合
- ④自分のマークマンを抜き去ったとき、ヘルプがフォームの位置で待ち構えているとき
- ⑤クローズアウトしてシュートブロックに跳んで来たとき

①の場合です。マークマンはシュートに対してブロックを狙ってきます。ここではブロッカーのタイミングをずらすために、ワンステップでシュートに行ったり、ワンフェイクを入れたりしてフィニッシュします。もう少しレベルが上がると、パスフェイクを入れることもできます。ワンステップで跳んだとき、パスフェイクするとブロッカーはシュートブロック行きづらくなるのです。

②では、マークマンがオーバーディフェンスしてきたら、プルバックして（右ドリブルの場合は、後ろに引くようにクロスオーバーして左手にボールを移す）ディフェンダーが間合いを詰めて来れば、もう一度右手にボールを移して抜いて行きます。完全にコースチェックに来ているならば、プルバックからクロスオーバーで逆サイドに抜きます。もう一つは、オーバーディフェンスされそうなとき、ポケットにボールを入れ、一瞬ディフェンダーの状態（コースチェックなのか、止まりそうになるのか）を見て、そのままストレートに抜くか、クロスオーバーで逆サイドに抜きます。ここでもワンステップシュートを基本としましょう。また、ディフェンダーが急激にコースチェックに来るような場合は、皆さんお馴染みのユーロステップやギャロップステップで交わしてシュートに行きます。

③です。自分のマークマンを抜き去れば、ヘルプに対応しなければなりません。マークマンを抜いたときに、ヘルプが出てくれば、②のときのようにポケットにボールを入れ、相手が出てくる力を利用してカウンターで抜きます。フローターショットに行こうとしてワンステップ踏んでいれば、二歩目を使って交わします。このようにしてディフェンスの状態によって、駆け引きをしたシチュエーション練習に取り組めると実戦的になっていきます。 次号にします。