

令和4年9月25日

南の風 For Junior 100

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

少し間が空いてしまいましたが、通常のFJです。お蔭様で100号という節目を迎えることができました。これも読者の皆様の支えがあったからこそと感謝致します。ありがとうございました。

99号の続きになります。④の場合です。ドリブルで自分のマークマンを抜いてペイントに侵入したとき、ヘルプディフェンスがフォーム（ノーチャージセミサークルのトップの位置）で待ち構えていたときの対応です。スターステップで状況を見ます。ヘルプが出て来ればパスを捌くかカウンターアタックやステップインで対応します。もし反応がなければジャンプショットするのが一般的です。

上位リーグでよく見られる、もう少し質の高いスキルを紹介します。

ペイントのミドル方向にドリブルアタック（左手）して、フォームのディフェンダーの反応を誘います。ディフェンダーが反応して動けば、その瞬間レッグスルーで右に切り替えして、ワンステップでシュートします。ブロックの手が来なければそのままシュートです。しかし、当然ブロックの手は出てくるのでその手を交わして、シュートハンドの手を伸ばしてシュートします。エクステンド（伸ばすとか、広げるという意味）シュートと呼んでいます。ブロックに来る手の届かないところから打つようにします。

あるいはフォームのディフェンダーの位置によっては、ワンステップフェイクシュートに行きます。ワンステップしながら、右手ドリブルなら左手持ち替えるフェイクを入れて、ブロックの手を交わしてシュートします。（栃木ブレッक्सのSG、比江島 慎選手が得意なシュートスタイル）スキルのには高度なのですが、U15（ミニバスでも）でも挑戦することができるスキルだと思います。

⑤です。クローズアウトしてシュートブロックが来たときは、やみ雲にカウンターでドライブして抜こうするのではなく、ブロッカーの上げた手が見えたらカウンターで抜きに掛かります。このタイミングが大事です。クローズアウトが来ただけで反応しないことが重要です。早く反応し過ぎると対応されてしまいます。シチュエーション練習することをお奨めします。

ここでプラスワンとして、スタブドリブルを紹介します。（スタブとは突き刺すという意味です）

ブラグやエルボーの位置でボールを受けたと想定します。ジャンプシュートの動作を取ります。クローズアウトからブロッカーがシュートチェックにきます。ブロッカーの手が見えたとします。ボールマンは、カウンタードライブに行きます。質の高いブロッカーは、このカウンターも止めに来ます。

シュートフェイクからリップスルーして、ゆっくり重心を移動していたのでは、クローズアウトしたディフェンスに反応されますから、フェイクから真下にボールを落とすように瞬時にドリブルして抜いて行きます。右にドリブルしますが、左手でボールをはたき落とす感じで突いて右手で抜いて行きます。これがスタブドリブルです。瞬時のクイックネスとスピードが求められます。

99～100号とディフェンスに対応されたとき、フィニッシュをどうするか、というテーマで書きました。今回紹介したものは、一朝一夕には身に付きませんが、U15（ミニバスからでも）の育成年代から取り組む価値があります。できる、できないではなく、考え方を理解してチャレンジすることが次のカテゴリーにつながると思います。