

南の風 For Junior 105

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3パターンの解説です。

『プレスディフェンスの狙い』は、メンタル面では、「相手をあわてさせる」ということが前提としてありますが、技術的には、

- ①相手にドリブルをさせる
- ②ロングパスをさせてカットを狙う

この2つになります。ドリブルをさせれば近くのラインに追い込んだり、ボール運びの時間を潰したりできます。また、ロングパスをさせれば、空中にボールがある時間が長いので、パスカットできる可能性が広がります。ですから、オフェンス側は相手の狙いを逆手に取って、『ショートパスをつないで運ぶ』ことが理に適うことになります。

104で紹介した、3パターンの前提となるスキルを書きます。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ①サイドラインにオープンしてボールミート | ④パスした方向にカット |
| ②走ってIカットやVカット | ⑤フラッシュ |
| ③インフロントカット | ⑥各種パススキル（DEFを想定したパス） |

①～⑥はフィギアエイトを支える重要なスキルとなります。ワンプレー、ワンプレーをおろそかにせずに練習してください。

まずトランジションのときに、自分の役割に瞬時に気づき動けるようにします。104号の平行・タンデム（縦）では、3番がオープンミートして5番からボールを受けます。その時に1番はサイドラインにランしてIカットかVカットします。それと同時に4番はインフロントカットします。ボールが来なければ、さらにミドルラインに沿って進みます。その間、2番は左のサイドライン沿いを進み、4番からのパスに備えます。そして1番から4番にパスが行き、すかさず2番にパスです。

このようにパスが来たサイドの逆サイドにパスすることで、ディフェンスを揺さぶります。そしてパスした選手は、原則としてボールサイドにカットして切れます。ここでは、2番は4番にパスフェイクして、5番がフィニッシュしますが、実戦では2番の判断を優先します。

平行・タンデム（真ん中）では、5番からのパスを受けた3番は、1番に入らないことを確認して、インフロントカットして合わせて来た4番パスを入れます。3番はまず縦に攻めることを忘れずに、ゴールの近くにボールを進めることを優先します。1番に入らないから4番にパスをするのです。狙いを5人がしっかり把握してドリルに取り組むことが重要です。この後のフィニッシュの考え方は、平行・タンデム（縦）と同じです。

ボールバック・フラッシュは、5番から3番にパスした後、プレスがきつく1番にも4番にもパスが入らない場合です。3番は5番にボールバックします。この時、左サイドの2番がIカットしてボールをつなぎます。そして、1番がミドルレーンにフラッシュしてボールを受けます。1番は自分DEFを背中に入れてボールを受けます。このスキルも丁寧にやるのが大切です。次号にします。