

令和5年9月21日

南の風 For Junior 135

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回は、1on1のオフェンススキルの磨き方を取り上げます。先日の中学校の指導者の方との話し合いの折の話題です。いろいろ意見が出たのですが、まとめて書きます。

最初に1on1のオフェンス定義としては、「ボールを持っている選手が、ドリブルでディフェンスを抜き去ったり、交わしたりして自分自身でシュートを決め切るスキル」とします。そして1on1からのシュートは、成功率の高いものを選択して実行すべきでしょう。

華麗なドリブルで相手を抜き去っても、難しいシュートを選択しては台無しです。自分が1on1で局面を打開し相手のヘルプディフェンスを動かしてチャンスを広げることや、パスを出すことでも1on1のレベルが上がったといえるのではないのでしょうか。自分が得点するだけでなく、そういった状況を演出できるということも大事になります。

期待値の高いプレーというのは、確率の高いシュートを生み出すということです。1on1の成功はシュートが打てればよいというものではありません。難しいシュートを打たされているのであれば、いい1on1ができたとは言えないと思います。10本に1本しか入らないシュートをまくれで決めたとときも同様です。より確率の高いフィニッシュを自ら作り出せるようになって初めて、1on1が上手くなったといえると思います。

そこで大切になるのが「状況判断」です。多くの場合は1on1で勝っても、ヘルプが来ます。つまり、1対1を仕掛ける段階からヘルプのことまで想定しなければなりません。予測しておけば変化にも素早く対応できます。そこまで含めて1on1の能力ではないかと話し合いました。

1対1を行うエリアを3つに分けて考えることにします。3Pラインの外側辺りがエリア1、3Pラインの内側からペイントエリア辺り（ペリメーター）までがエリア2、ペイントエリア内がエリア3です。各エリアに必要な基本的なスキルが明確になり、より良い1on1スキルが整理できます。

各エリアの説明をします。1on1を仕掛けるところがエリア1です。ここでは自分のスキルを駆使してディフェンスを抜こうとします。エリア2は認知と判断をするエリアです。ヘルプが来ているか、だれがノーマークか、などを認知し、そのままシュートに行くか、パスを出すかを判断します。また、自分と自分のディフェンスの状況も判断する必要があります。そのまま抜きされるのか、相手のほうがいい状態になっているのか、このまま行ったらレイアップは止められるのか、抜きされるのか。たくさんの情報を処理するエリアです。選手が気付けるように、ていねいに支援することが必要です。

エリア3は、フィニッシュを目的としたエリアです。エリア2までに判断を終わらせて、エリア3ではシュートを実行するだけというのが理想です。エリア1ばかりではなく、エリア2、エリア3を含めて練習していなければ、判断やシュートミスを犯してしまうでしょう。

特にエリア3はディフェンスにとって最も守らなければいけないエリアなので、邪魔しに来るディフェンスを交わして決め切る多彩なスキルが必要になります。できれば練習のメニューの中に、3つのエリアのスキルが入るようにするとよいと思います。

次号にします。