

令和5年9月30日

南の風 For Junior 136

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

1 on 1 オフェンススキルの続きです。

135号で書いた、エリア1の1 on 1（3Pラインの外側）でディフェンスを完全に抜き去れば、その後の認知や判断の段階へ移ります。ヘルプがなければそのままレイアップシュートに行けて、確率の高いシュートになります。多くのコーチはこのシチュエーションを期待して、レイアップシュートの練習に力を入れています。

しかし1 on 1 スキルが未熟なうちは成功するよりも、失敗することの方が多はずです。抜けなかったときにプレーが止まったり、ボールを奪われたりします。何度もディフェンスにやられては1 on 1 にチャレンジする意欲は薄れてしまいますし、1 on 1 を仕掛けることそのものがリスクになります。そこで発想を変えて**ディフェンスを抜き去れないことを前提にした練習**をしておくのです。

多くの場合はディフェンスを抜き去れずに、エリア2やエリア3でドリブルが止まってしまうのではないのでしょうか。もしくはエリア3で明らかにシュートブロックの態勢に入られている状態（ディフェンスに良い対応をされている）にもかかわらず、強引なシュートを打ってしまいます。

まずはエリア3で止まってしまった場合のステップやターン、エリア2でディフェンスに止められた場合のロールやプルバック、エリア1で止められた場合のカウンタームーブなど、止められる前提のスキルを練習しておくことで効率よく1 on 1 のレベルアップを目指すことができます。

ディフェンスにつかまったときのことを想定して練習をしておけば、「どんどん1 on 1 にチャレンジして、だめなら仕切り直し」と前向きに取り組めるようになります。

ここでプルバックスキルを取り上げて説明します。右ドリブルでペイントに侵入しようとしたとします。その際、ディフェンスがコースチェックに来たとき、右足の前にフロントランジドリブルを突いて、ボールを手前に引くようにして突いてパワーポジションを取り、スペースを確保しシュートします。この「プルバック」というスキルが使えると、むやみにディフェンスにボールを取られなくて済むのです。初心者には難しいスキルですが、ある程度の技術レベルになれば比較的早い段階で使いこなせるスキルですから取り組んで見てください。

次にエリア3でのステップ、ターン、ドリブルスキルです。エリア3までドライブしていったものの、ゴールとの間にディフェンスに入られてしまった場面を想定（1 on 1 の想定）します。

ディフェンスをウオッチしながら、クラブドリブル（横這い）します。コースが空けばそのままリングに向かいシュートします。ディフェンスがコースチェックに来れば、フリップ（リバースターン）してリングを目指します。どちらの場合も、侵入したときはコンタクトに負けないように身体張ってプレーし、ディフェンスとの駆け引きでステップを加えたり、フェイクを入れたりしてフィニッシュします。その時のシュートは、エクステンドシュート（腕を広げたり伸ばしたりする）やフックシュートが適していると思います。また、止まった場合は、ターンしてフェイドアウェイやナバーロステップからシュートを選択することもできます。次号に続けます。