

# 南の風 For Junior 140

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

本号では、ドライブでペイント（エリア3）に侵入した際、ヘルプが来たときヘルパーを1人で処理するスキルを紹介します。

ドライブが成功して自分のマークを抜いたとしても、ほとんどの場合ヘルプディフェンスが来るでしょう。

ヘルプディフェンスが来れば、ヘルプディフェンスのマークマンがノーマークになっている可能性が高いので、そこにパスを出すのがチャンスにつながります。ただ、ヘルプのあとのディフェンスがローテーションしそのヘルプを引き出しても、そのマークマンがノーマークにならず、結局遠い場所がオープンになることが多いものです。（もちろん、キックアウトして3Pを狙う戦術もありますが）するとせっかくペイントに侵入できたチャンスが、また外側からの攻め直しになってしまいます。ですから自分でヘルプディフェンスを処理して、もう一度チャンスを作り出せるのが理想です。

まず「スネーク」です。右ウイングから右手ドリブルでベースライン側からペイントに侵入したとします。自分に付いているディフェンスを抜いたとします。ヘルプディフェンスはベースライン側を止めようとコースに入ってきます。その瞬間にフロントチェンジ（クロスオーバー）でミドルラインへ切り替えてステップインするのです。ヘビ（スネーク）のようにクネクネとしたコースたどるのが特徴です。

ヘルプディフェンスがミドルライン側からコースに入ってくる場合は、「ユーロステップ」が有効になります。自分のディフェンスを抜いたときに、ミドル側からヘルプがコースチェックに来れば、左足でミドル方向に踏み込み間を抜くと見せかけて、キックして逆側に右足で踏み込むユーロステップで切り返してシュートにいきます。

このスネークやユーロステップを練習することで、選手は自然とふくらんだドライブ（ディフェンスとのコンタクトを避けるように侵入すること）をしなくなります。コーチが「ふくらまないようにドライブしよう」というより、「ヘルプとマークマンの間を抜くつもりでいこう」と言った方が、コンタクトを嫌がらないドライブインを促すことができます。

そして、ステップインするときのボールを保持するタイミングがとても大切な要素になります。ドリブルを止めてボールをすぐに両手で持ったとすると、そのとき地面にある足が一步目となり、あともう一步しか使えません。

しかしバウンドしたボールを、すぐにはキャッチせずにジャンプしながら空中で保持すれば、着地した足を一步目の足として二歩動けるのです。これなら空中でフェイクを入れることもできますし、そこからさらに二度のステップでフェイクをいければ、合計三度も駆け引きが可能になるのです。

次にギャロップランニングステップです。（スネークで紹介した、右ウイング右ドリブルとします）ヘルプディフェンスがベースライン側から来た想定です。インサイドフット（左足）と同じタイミングでドリブルを床について、マークマンとヘルプの間に跳びこみます。空中でボールを保持して跳んだインサイドフットから着地して2ステップを踏み、一気にDEFを置き去りにしてシュートします。