

令和5年11月28日

南の風 For Junior 141

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

140号の続きです。

ギャロップランニングステップにヘルプディフェンスが反応してきたとします。この場合は、空中でボールを保持するのを少し遅らせてギャロップステップと見せかけ、右へ切り返してユーロステップで侵入してシュートします。少し難易度が上がりますが、こうしてディフェンスとの駆け引きを学び実践に生かすようにしてください。

次にエリア1でのディフェンスの抜き方を紹介します。

ディフェンスはステイロー（重心を低く保ったパワースタンス）の姿勢で、両足を肩幅より少し広げて構えます。（U12の選手は、あまり重心を下げてしまうと動きにくくなるので要注意です）これが左右へ素早く一歩目が出せて、よい反応ができるスタンスです。これをグッドスタンスと言います。左右どちらかに重心が偏っていたり、足の幅が狭くなり腰が高くなったり、逆に広くなったりしたスタンスをバッドスタンスと言います。

オフェンスはディフェンスがバッドスタンスになった瞬間を狙って仕掛ければ、一歩目で優位に立つことができます。ディフェンスが重心移動した瞬間に逆をつくのも有効です。

エリア1は3つの場面に分けられます。「ドリブル」「パスキャッチしながら」「**対峙した状態から**」の1on1です。ドリブルからの1on1であれば、オープンスタンスのオンサイドアタックの概念から、1on1を派生させていくのがいいと思います。フローティング（小刻みにステップを踏みながら、横に移動しながら駆け引きする）や、デロンステップ（手のひらにボールがあるタイミングで低く小さく横へ、両足同時にジャンプし一瞬のスキをつけて加速し、ディフェンスを抜き去る）など使い、テクニックを磨きましょう。

パスキャッチしながらの1on1は、**パスキャッチした後に必ずトリプルスレットに構えて相手を見て、下がっていればシュート、来なければ1on1というのが常識でした。**しかしこの方法だとパスキャッチした瞬間、相手はバッドスタンスなのに、トリプルスレットに構えてしまうことで、相手もグッドスタンスに戻ってしまうこととなります。ですから**パスをキャッチしながら相手の状態を感じて、もしキャッチの瞬間に相手がバッドスタンスなのであれば、正対せずにキャッチしながら加速する、キャッチしながら逆を抜くといったことができるようになる**といいです。

対峙した状態というのは、ボールを持ってパスを狙いながらも1on1に持ち込んでいる状態です。ドリブルを突いていなければ、軸足が動かせない状態でのニュートラルなジャブステップや、ボールムーブでのフェイクなどの工夫で相手の中心を揺さぶって、1on1をしないといけません。それは軸足が決まっている分自由度が低いので、上質なフェイク、身のこなしができないと対面した状態での1on1は難しいといえます。

3つの場面すべてで、相手を揺さぶり、エリア1から2に効果的に侵入できるのであれば1on1のスキルが高くなったと言えるでしょう。