

令和5年12月15日

南の風 For Junior 142

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ここで、エリア1～エリア3にドライブする際の優先順位について見ていきます。

1on1のコースにはミドルライン側に抜く場合と、ベースライン側に抜く場合があります。基本的には、二つあるパターンのうち、ミドルライン側を優先したほうが良いといえます。

考えなければいけないことは、最終目標がシュートであることです。シュートは一般的にゴールに近いほど成功率は上がりますから、ドライブしたらできるだけ近い位置からのシュートを増やしたいです。

ドライブするときからシュートまでをイメージして、そこから逆算することが大切です。ミドルライン側を優先する利点は二つです。

まずボードの正面に向かって正対してドライブを仕掛ければ、左右どちらにもステップインできますし、さまざまなパターンのシュートを打つことができます。またヘルプディフェンスが来たときもパスコースは左右にあるため、ノーマークの選手を探すことも容易になります。

ただし、ヘルプディフェンスがない場面であれば、ベースラインを優先することもあります。ベースラインドライブのほうがゴールまでの距離は短く、かつレイアップの角度も良いといえます。

つまり相手がヘルプポジションミスをしたり、ヘルプがいなかったりしたら、ベースライン側が優先される状況もあります。

相手ディフェンスのレベルが上がってきて、ヘルプとローテーションがしっかりしている場合は、ベースラインドライブは難しくなりやすいです。そこまで想定して優先順位を考えていきます。

その上で、多くのチームがディフェンスの際は選択肢が多いミドル側を「ノーミドル」として止めようとしてきます。ノーミドルのディフェンスをそれでもミドル側に突破しようとするから、1on1が強くなるともいえます。

優先がミドルであることが、角度が急なベースラインドライブにもつながるのです。すると、前述のヘルプディフェンスとの駆け引きという点でも、コースの優先順位は、第一がミドルドライブ。第二が自分のマークマンとヘルプディフェンスとの間のスペースという設定が考えられるのです。

次にU12カテゴリーで、将来の成長に向けて高めておきたい能力について紹介します。

エリア1で1on1を仕掛けるときには、狙ってドライブを仕掛け、狙い通りに抜き切れるのが理想です。しかしそこで何度も簡単に抜けるということは、ディフェンスのレベルが低いということでもあります。良いディフェンスだとそうはいきません。そんなとき「アダプタビリティ」が必要になります。

抜けると思ったけど、ディフェンスの反応が良くコースに入られてしまった。それでも次のプレーハスムーズにつながられるのが理想です。ただクローズドスキル（ディフェンスなしの練習）のようにターンやチェンジをパターン化して、繰り返し練習するのは効率がよくありませんし、どんなに多くのパターンを練習しても、その通りになるとは限りません。

そこでディフェンスの反応によって、こちらの対応も変化させ、反応する能力を高めておかないといけません。これがアダプタビリティという能力なのです。次号に続きます。