

令和6年8月3日

南の風 For Junior 161

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ブレイク局面の続きです。

何年経っても変わらず役に立つ原則、それがブレイク局面です。

<原則を知る>

(1)ブレイク局面は原則です

(2)原則というのは、国、性別、年代、時代など一切関係なく世界共通の約束です

(3)地球上では引力の法則にしたがって、いつでもどこでも物は下に落ちます それと同じです

(4)ブレイク局面を知ると、どんなチーム、どんなコーチの下でも活躍できます

(5)判断力がつき、自分に自信が付きます

また強いチームと弱いチームの分かれ目も、ブレイク局面の整理ができるかどうかにかかってきます。たいへん重要な局面です。

<強いか弱いかの分かれ目>

どのチームにも1対1が上手な選手がいます。でもサポートがなければ、囲まれて潰されてしまいます。ブレイク局面という原則を知れば、1対1をサポートしチャンスが広がります。このブレイク局面の原則を知って、サポートするプレーができるかできないかが、強いか弱いかの分かれ目になります。

④ブレイク局面の整理

ブレイク局面は ①ブレイク1 ②ブレイク2 ③ブレイク3 ④ブレイク4と名前を付けて整理します。ドライブした先に、何人の味方がいるかによって整理します。

～ ここからは①ブレイク1から④ブレイク4まで解説しますが、図解しながら進めてください～

①ブレイク1 → ドライブの先に味方が一人

リングに向かって左ウイングと左コーナーに味方が一人とします。左ウイングが、ボールを持って左ドライブで自分のDEFを抜きます。このときの左コーナーの選手の動きです。

- ・ボールマンが攻めてドライブでシュートに行ったらステイ
- ・パスが来たら3Pシュートを打つか、クローズアウトなら抜く
- ・ボールマンがハイサイド（高い位置）でドライブを止められたら、バックカットでダイブ
- ・ボールマンがローサイド（低い位置）でドライブを止められたら、リフトして3Pシュートを狙う

また、ダイブの時期を変えることも考えます。

☆ドリブルと同時にファーストダイブ → DEFの反応が早いとき（リングヘダイブ）

☆ドリブルが終わるときがセカンドダイブ → DEFの反応がギリギリのとき

リングへ直接のダイブではなく、空いたスペースヘダイブする

ブレイク1ではセカンドダイブが基本。ボールマンの1対1が優先のため。次号にします。