

南の風 For Junior 163

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

通常号の続きです。ブレイク3です。アライメントは162号を参照してください。

ブレイク3では、プレーヤー同士のギャップがせまくクローズアウトが発生しない、と書きました。ですから、誰かがダイブ（バックカットが基本）しないとギャップが広がりません。誰かがダイブしたらよいかと言うと、一つの考え方としてリバウンドに強い選手が行くことが考えられます。なぜなら、味方がシュートしたときに反応しやすいからです。

ここでは左ウイングの選手がドライブを始める寸前に、右ウイングの選手がダイブしたとします。うまくノーマークになればパスを受けてシュートです。もしパスが来なければ、ミドルポスト辺りで一瞬ステイします。左ウイング選手のドライブに合わせて、サークルムーブ（ドリブラーの上に上がる）で合わせることができます。このときトップの選手は右ウイングにドラッグし、左コーナーの選手とトライアングルを作ると攻めやすくなります。（例として、右ウイングの選手のダイブに、右コーナーのDEFがヘルプに来れば、クローズアウトが発生するからです）

このようにしてブレイク3では、ブレイク3イン（ダイブした選手がミドルポストに一瞬ステイ）すると攻めやすくなります。

④ブレイク4 → ドライブの先に味方が4人

ブレイク4は基本的に、「ブレイク3+イン」として考えます。形として4アウトワンインで攻めます。アライメントはトップ、両ウイング、右コーナー、右ミドルポストで説明します。左ウイングがベースラインドライブで攻めます。右ミドルポストがサークルムーブで上がります。同時に右ウイングが、バックカットダイブします。それぞれに合わせることができればフィニッシュ（シュート）です。トップはドラッグして右ウイングに進み、右コーナーはややリフトするかステイして、ボールを受ける体勢を作ります。ノーマークならシュートですし、クローズアウトが発生してディフェンスが遅れて来れば、ドライブします。

ボールサイドにポストがいる場合（左ミドルポスト）は、左ウイングのミドルドライブに合わせて外に出る選択肢もありますが、ポストディフェンスがドライブに反応すればそのままダイブするか、リフトして左エルボーに上がることも視野に入れてプレーします。右側の動きは、右ウイングのダイブ、トップのドラッグ、右コーナーのリフト or ステイは同じです。

この辺りの動きは応用（ブレイク1～3）になります。前号までを参考にして取組んで見てください。

これでブレイク1～4までの解説は終わりです。次にブレイク局面の練習法を紹介します。

①クローズアウトの1対1

ボールを受けたと同時にシュート体勢を取ります。このときディフェンスの手がシュート軌道上になればシュートです。もし軌道上に手があれば、シュートをキャンセルしてドライブに切り替えます。これを徹底して練習しましょう。次号にします。