

南の風 For Junior 164

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

163号の続きです

②ドリブルドライブ1対1

- ・ミスマッチを攻める練習 → 『スピードで抜くか、サイズの差で攻める』これを判断する練習をする

例⇒チーム内でいろいろマッチアップを工夫して1対1の攻防を行う

③サポート4対4ドリル

- ・ゴール下にボールを持ってコーチが立つ その周りにディフェンス4人がコーチを囲むように立つ
- ・ペリメーター（ペイントエリアと3Pラインの間）のエリアに、2ギャップの距離をおいてオフェンスとして4人が立つ
- ・コーチはオフェンス4人の誰かに速いパスをする（**チャンスあり**）4人のディフェンスのうち、パスされたオフェンスに近いディフェンダーは、クローズアウトでマッチアップするボールを受けたオフェンスはクローズアウトになっているので、軌道にディフェンダーの手がなければシュートする ディフェンダーが間に合って軌道に手があれば、ドライブして抜き去る

これを繰り返す

- ・コーチはオフェンスの誰かに遅いパスをする（**チャンスなし**）4人のディフェンスは全力で全員が自分に近いオフェンスにマッチアップに行く ボールを受けたオフェンスはマッチアップされていてチャンスがないので、グループ戦術（ブレイク）で攻める

例⇒ボールを持った隣のオフェンスが、バックカットしてブレイクする ボールマンはドライブで攻め、ブレイク1やブレイク2で練習したプレーで攻める

応用として1ギャップの距離なら、ボールマンが隣のオフェンスにパスし、もう一度パスしてオンボールスクリーンの仕掛けから攻める練習をする パスを2回してからピックに行くほうがかかりやすくなる

ここでチャンス局面やブレイク局面（サポートも含む）で、

人とボールが動くことは本当にいいのか？について触れておきます

人とボールが動くのは良いオフェンスか？

- ・動くこと自体が**大切ではないし、目的ではない**
- ・チャンスをとった結果、サポートし続けた結果 **結果として人とボールが動いていた、**という感覚が大事である

クローズアウトができたから攻めました ミスマッチがあったから攻めました ブレイク局面になったのでサポートしました **「結果として人もボールも動いていました」**というのが大事 次号にします