

令和7年2月 6日

南の風 For Junior 178

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

177の続きです。

今回は最初に1対1について触れます。

《クリエイト・チャンス局面》の続き

☆1 on 1 / カッティング

▶ドリブルから（ドリブルしながら）▶対峙から（対面1対1）▶キャッチから（ボールミートから）

上記のように1対1は3つありますが、チャンス局面としてはキャッチからの1対1は年代が上がれば上がるほど価値が高くなります。パスキャッチした瞬間に自分が「有利」か「不利」かを判断できる、相手のディフェンス状態がどういう状態なのか判断できる、という能力はとても価値が高いです。

ただ身体操作的には、ドリブルから1対1が身体操作の負荷は非常に高いので、逆にドリブルからの1対1スキルは、U12のうちにいろいろやっておくことは価値があります。

ドリブルからの1対1を想像して見ると、普通ハーフコートで対峙したら、有利、不利じゃないイーブンな状態になるので、イーブンな状態でも攻めるきっかけを作る状況でドリブルが使われるので、ドリブルからの1対1ばかりになると、有利、不利という判断という要素は少なくなります。

トランジションでドリブルプッシュしている（ダウンヒル）ときが、有利、不利の判断はし易くなります。なので、ドリブル1対1の判断のところ（有利か不利か）を強調するためには、トランジションとセットでドリブル1対1を考えていくと、より成果に繋げやすいということです。

続いてブレイク局面を考えてみます。

《ブレイク局面・（リクリエイト）》 ※先に全体像を書きます

（OFF）オンボールの判断力

自分が有利・ヘルプが強い→パス

自分が有利・ヘルプが弱い→フィニッシュ

（OFF）オフボールの判断力

ボールが有利→スペースを与える

ボールが不利→パスを受けに行く（レスキュー）

（DEF）オフボールのDEFの判断力

ボールが有利→ヘルプしない

ボールが不利→ヘルプする

ブレイク局面を考えます。1対1を仕掛けたときのオンボールとオフボール選手の判断についてです。オンボールの考え方は、1対1を始めたときに自分が有利でヘルプが強いかどうか、もしくは自分が有利でヘルプが来ないか、あるいはヘルプが弱いかどうかで、パスするべきかフィニッシュまで行くべきか観察して、プレーできるようにすることが大切です。この判断を日頃の練習（ライブ形式）で行っておくことが重要です。

次号に続けます