

令和7年2月25日

南の風 For Junior 180

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

U12 ユース育成講習会の続きです。

1on1のオフェンスでドライブで抜く際に、ディフェンスの出てる側の足を抜くということが無意識のうちにはできることは、有利・不利が感覚的に分かっているということです。U12のトップレベルの選手で、デベロップキャンプに参加している選手でも、平気でディフェンスの開いている足側、捕まりやすい足側を抜こうとしてしまうことがかなりあります。

データで見ても、出てる足側を抜いたケースと引いている足側を抜いたケースでは、出てる足側を抜いたケースのほうが圧倒的に抜けることが多い、という分析結果が出ています。こういったことも有利・不利のことなので、U12からやっておきたいスキルになります。

「有利・不利」を身に付ける実際のドリルを紹介します。映像が届けられないので、図解して進めてください。

リングに向かって左45°でOFFがボールを持っています。逆サイドの45°にOFF、逆サイドのコーナーにもう一人OFF、計3人です。DEF（コーチ役）はボールマンにダミーバックを持って、右足を出して付きます。もう一人のOFFはペイントのホームに右手にブロッカー、左手にコーンを持ってヘルパーとして構えます。

DEFのクローズアウト状態から始めます。左45°のボールマンがDEFの出てる足側（右足が出ている）を抜きます。そのときに、ヘルパーのDEFが左手のコーンを上げたら、ボールマンは逆サイドのコーナーにいる味方にキックアウトして攻めます。ブロッカーを上げたら、逆サイドの45°から跳びこむ味方にディッシュパスして攻めるというドリルです。

もう少し詳しく解説すると、左45°のボールマンはDEFの手を上げさせるため、シュートを本当に打つフェイクをかけます。DEFの手が上がってオフバランスになった瞬間を抜けば、なお有利な状況がつかれます。しかしよくあるケースとして、**相手DEFの手が上がってないのにドライブして捕まってしまうことや、抜けているのにコンタクトを嫌がってドリブルを止めてしまうケース**など、実戦では起こってきます。OFFが自分の都合で「わっと」動いてしまうことがU12では多く見られます。

コーチが「有利な状態はこうです」「有利なら攻めよう」ということを、しっかり指導・サポートすることが重要になります。

このような練習ドリルで、**選手に「有利・不利」を体感してもらい実戦に役立てる**ことができます。こういったこともU12からできる判断練習として取り入れてみてください。

次にオフボールのサポート（有利・不利）についてです。

味方（ボールマン）がドライブで有利になったとします。自分に付いているDEFがヘルプに出ます。そのときに、自分はスペースを取って広がることは大事なことです。パスをもらうとき、**自分に付いていたDEFの裏側に入ってしまうと、ボールを受けることが出来なくなります。**ドラッグ（移動）するとき、ボールを受けやすい位置に動くことが大切になります。

次号にします