

令和7年3月5日

南の風 For Junior 181

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

180号の続き、オフボールでのサポートの続きです。

オフボールでパスをもらうとき、自分に付いていたDEFの裏側に入ってしまうとボールが受けられないと書きました。こういうときにパスがちゃんと出せるラインで合わせたり、中に入ってズレを作って合わせたりすることが選べるというのが、オフボールで大事な判断になります。

こういったことも、小学生だから難しいということでもないのですが、味方が「有利」だったら離れてあげようね、そのときに自分のマークマンが邪魔しに行ったら、パスがもらえるところに顔を出してあげようねってことは、小学生でもできるということです。U12から積み上げていきたい状況判断です。

ここでオンボールディフェンスのフットワークについて触れます。

OFFは抜く時にDEFの前に出てる足側を抜くことが「有利」で基本だと前号で書きました。DEFとしては、出てる足側が「不利」になりますから、ここはしっかり守りたいところです。OFFが出てる足側を抜いて来たときにDEFは足を引かずに、相手のフリーフットになる部分、**相手が抜き足になる一歩目の部分が、自分の両足の間にあるように置き続けることが「肝」**になります。その足（オフenseのフリーフット）が外側に出てしまうと、**足を引かざるをえなくなり突破されてしまいます**。

もう一つ付け足します。1on1でOFFが抜きに掛るとき、自分の（OFF）内側の肩と相手の内側の肩との感じ合いなのですが、自分がドライブしたときに相手の内側の肩を感じたら、出てる足側に切り替えず（クロスオーバーやレッグスルー等）、というのが「有利・不利」の判断基準になります。

代表チームだったとしても、混み入ったセットプレーがすごく上手くいって点が取れるのではなく、結局こういう基礎の延長で得点に結びつくことが多いのです。フル代表の試合を観ても起きてる現象は、基本的なプレー・スキルの積み重ねの現れなのです。

ダウンヒル（トランジションから一気にドリブルで攻める）の場面でも、トップタレントの選手は相手DEFの出てる側の足を攻めて突破していきます。こういう選手は多分理論的に判断してるってよりは、相手とやり合う中で「パッ」と感覚的に分かっている（有利という状態が）ということです。こういったことがとても大事になると思います。

対峙からの1on1でも見ていきます。プレッシャーを掛けられた・間合いを詰められたら、ピンチと思うか、チャンスと思うかということです。対峙した1on1のときに間合いを詰められたら、これはチャンスと思わないといけません。「有利」か「不利」かのときに、**相手が間合いを詰めてきているということは、1on1としては「有利」な状態**です。抜きやすい状況です。だから**相手が間合いを詰めてきたら、有利だぞという感覚で抜きにいけるっていうのが基本的な考え方**です。

セットプレー（ピック等）を使って抜いていくのではなく、プレッシャーが来たら味方のセットプレーなど戦術を遂行するのではなく、「**私の1on1だな**」と思うべきなのです。こういうことがバスケットボールなのです。こういう感覚をU12からどれだけ磨いて行けるかということになります。世界のU12ではこういった基本を徹底している国が多いと聞きます。