

令和 7 年 3 月 15 日

南の風 For Junior / 82

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

「有利・不利」の状態の続きになります。

例を挙げます。1 on 1 の攻防の中で、ボールマン DEF が抜かれずに付いていける状況なのに、ヘルプが助けに行ってしまうと簡単にキックアウトされ、ノーマークシュートを許してしまうことがあります。さらにクローズアウトで遅れて出て行けば、出てる足のほうを抜かれてしまうことになります。この事例の発端は、1 on 1 のボールマン DEF がまだ「有利な状況」なのに、ヘルプ行ってしまったことに起因しています。

オフェンス側からすれば、このような攻め方はセットプレー云々ではなく、駆け引きの中で感じて行うプレーになります。チャンス局面のディフェンスのクローズアウトを利用したプレーです。

このクローズアウトの駆け引きが特に上手な選手が、女子日本代表の高田 真希選手（デンソーアイリス）です。相手の遅れを感じる力、相手の嫌なことを選ぶ力（有利な状況を選択）は抜群です。高田選手の試合映像を観て、U12、U15 の選手の皆さんはぜひ参考にしてください。

もう一つ付け加えると、オフェンスが相手のクローズアウトを利用してドライブで攻めようとしたとしても、ディフェンスがいい反応をして上手く守られて（ヘルプで）不利になる場合もあります。「不利になったな」と感じたときは、ボールマンも周りも、次のチャンスを作ること（リクリエイト）が大切になります。こうして 24 秒の中で次々チャンスを探しながら、不利でも次の有利を見つけていくのがバスケットボールということです。

2023 の女子アジアカップの映像を見ると、若い女子日本代表の朝比奈 あずさ選手（現筑波大学 3 年）も、こういった練習を積み上げて来たので、国際試合でクローズアウトから有利な状況を作り、チャンスを攻めることで成長している様子を見ることができます。ポジションがセンターだから、ガードだからということではなく、全員がこういうことをやっていけることが大きな成長につながります。

次に U15 では U12 のつながりで、スクリーンをつかったプレー（オンボール&オフボールスクリーン）で、ノーマークを作る・クローズアウトを作る・ミスマッチを作るという中で、チャンスを取り切るということになります。但しクリエイトの中で、自分たちが準備したセットプレーを、形だけなぞってそのプレーを遂行することだけになってしまうと、ディフェンスに先読みされてしまうことがあります。

ディフェンス側も、セットプレーを読んで対応して動いた時に、逆を突かれてノーマークを作られてしまうこともあります。

ですから U12 から常に、相手を感じて相手がこうしたからこうしよう、と相手の状態の不利な方をやる、嫌な方を攻める、そういう感覚を養うことによって適切な判断力をアップさせ、プレーの技術が磨かれていくのです。

ここまで、『2023 DC コーチ研修会 U12 ユース育成コーチ講習会』の様子を取り上げて解説しました。U12 だけでなく U15 の選手の皆さんにも参考になればと思います。日々の練習に取り入れてもらえれば幸いです。