

南の風 For Junior 189

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

前号の188の続き、ボールマンはシュートを第一に考える、の続きです。

この問題（カウンターで抜くこと優先してしまう）をどう解消すればよいのか。大事なのはまずシュートを打たせるということです。本当にシュートを打つときには自分の構えに移行するので、その過程で相手が出てきたら抜く、という順序性を意識させたほうがいいと思います。

▶すべてのドライブはシュートフェイクからするべき

ピラノバ大学の元コーチであるジェイ・ライト氏（すでに引退していますが）は「すべてのドライブはシュートフェイクからするべきだ」と言っていました。その理由は、シュートフェイクによって目の前のディフェンスを崩しやすくなると同時に、ヘルプディフェンスも迷わすことができるからです。またシュートをしっかり構えてからドライブをしたほうが、自分の状態も整えて攻めることができます。もしディフェンスがシュートモーションに反応せず、リカバリーされたとしても、よりよい状態で攻め直すことができます。

うまくできない人のシュートフェイクは、それらしく見えません。（ウソっぽくなりがちです）意図的にシュートフェイクしようとする、相手にもフェイクだと伝わってしまいがちです。「シュートを打とうとしてディフェンスが来たからキャンセルする」という感覚でシュートモーションを起こすほうがうまくいくのかもしれませんが。

大切なことは、シュートをきちんと狙っていなければ、ドライブのチャンスも生まれにくいということです。裏を返せば、シュートをきちんと狙ったあとのドライブは、ディフェンスが対応に遅れた状況になるので、最も強いプレーとも言えます。

▶トリプルスレットでボールを構える位置はシューティングポケット

トリプルスレットでボールを構える位置（シューティングポケット）は胸の前です。チャンスにもかかわらず、ボールを膝下に下げてしまうのはチャンスを捨てるようなものです。シューティングポケットに構えればディフェンスは手を上げざるを得なくなりますが、ボールの位置が低いとシュートを警戒する必要がないので、下がって間合いをとって構えられ、1対1で抜けなくなります。またシュートモーション（シュートフェイク）をするにしても、キャッチした直後にモーションを起こすのと、一度ボールを下げてからモーションを起こすのとでは、時間差も生じ、ディフェンスが遅れて出てきたとしてもその間に適切な間合いをとられてしまいます。場合によってはボールの上に手を置かれてシュートモーションができなくなるばかりでなく、ドリブルの突き出しも難しくなってきます。オフボールプレーヤーのディフェンスもそのアタックしないわずかな時間でヘルプの準備を整えてしまいます。

●相手にジレンマを与える攻め

2つの選択肢で、どちらか一方を選択すればもう一方がマイナスの結果になってしまうジレンマの状態は、相手との駆け引きに応用できます。ボールマンの1対1では、相手にジレンマを突きつけられるような技術や戦術を持っていれば、勝負を優位に運ぶことができます。 次号にします