

南の風 For Junior 190

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

前号の相手にジレンマを与える攻めの続きです。

例えば、3P シュートもドライブもできるのであれば、相手のディフェンスに「3P に対して前に出ればドライブされ、そのドライブを警戒して距離を空けると3P を打たれる」というジレンマを与えることができます。（こういう駆け引きはU15～U12 のカテゴリーでも取り組みたいものです。相手との駆け引きを身につけるうえでも役立ちます）

また、チーム戦術としても、相手に「ヘルプしたらパスされて3P を打たれる、ヘルプしなかったらレイアップシュートを許してしまう」というジレンマは優位に働きます。一つの強みだけではなく、その強みによって生み出される好循環を相手のジレンマになるように強化していくことが重要です。

🌸 ドリル：構えからシュートを選択

構えをつくるためのドリルです。3P シュートを前提として3人組で行います。リングに向かいトップ（3P ライン上）にシューター、ゴール下にパッサー（パスしたらディフェンス役）、ゴール付近にリバウンダー。

まず、パッサーがゴール下からシューターにパス出してクローズアウトからのシュートコンテストの状況をつくります。

(1) キャッチ&シュート

シューターは最初、ひたすらシュートを打つことに集中します（1分間位）。ディフェンスのクローズアウトからのキャッチ&シュートです。（フォームができていれば、クイックのキャッチ&シュートが良いのですが、フォームができていないうちは、しっかりキャッチして自分のフォームでシュートしましょう）

そのとき、ディフェンスのサイズやクローズアウトのスピードを総合して、どの位のサイズのプレーヤーが、どの位の間合いで、どれくらいのスピードで迫ってきたらブロックされる、という感覚をブロックされながら掴むことが大切です。目安として、クローズアウトブロッカーの手がメモリー（シュートの軌道上）にあるかないかが判断基準となります。

(2) ドリブルプルアップジャンパー

次に、クローズアウトを厳しくします。クローズアウトブロッカーの手がメモリーにあれば、シュートキャンセルしてディフェンスをドリブルで交わし、ドリブルプルアップジャンパーにトライします。これはフェイクの感覚にもつながります。

原則②チャンスで1対1を攻める

目的 ▶ペイントアタックしてチャンスを広げる

チャンスがあったらいつでも攻めてよいという考え方です。つまり勝算が高い勝負を仕掛けるということです。「いつ攻めたらいいかわからない」という問題を抱える選手にとって、それを解決するための原則的な考え方です。

次号に続けます