

南 の 風 5 4 5

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

バスケットボール4局面の原則のうち、攻撃から守備の局面（トランジションディフェンス）の続きです。

インバウンドとは、自チームがシュートを決めたときと、ファウルなどで審判から相手チームにボールが手渡される場面のことです。

原則①ペイントエリアを守る ▶切り替えを早くして組織的に守る

トランジションディフェンスで最も重要なことは、ペイントエリアを固めて（守れる状態を作って）から、ディフェンスをビルドアップしていくことです。この意識をチーム全員で共有し、常にこの意識を持ち続けられるようにすることが大切です。そして、トランジションという不利になりやすい状況をチームで組織的に守り、厚みのあるディフェンスをめざすようにしてください。

🔴 はじめの3歩を全力で走る

「はじめの3歩を全力で走る」のは早く戻るためです。早く戻りたいときに早く戻れない行動原理としては、単に「気持ちが切り替わっていない」あるいは「無意識にサボろうとしている」ことが考えられます。それを改善するためには、考えてプレーするよりも反応的に動くように指導します。つまり、「判断不要」で早く戻るように導くのです。はじめの3歩を全力で走ることができれば、そのあとも勢いがついて走れるようになるものです。

🔴 ギャップを絞るディフェンス

アウトナンバー（数的不利）などの不利な状態であれば、ペイントエリアの守りを固めることを優先します。相手がダウンヒル（下り坂を駆け降りるような勢いで攻めてくる）で来たとき、一人では止められない可能性があるので、ディフェンス同士（ボールマンディフェンスと隣のディフェンス）が立つ位置の距離を短くして、（両手を広げたとき、お互いが数十センチで手が届く距離）、相手に攻めるためのスペースを与えないようにします。これを「ギャップを絞る」と表現します。

原則②相手に期待値の低いシュートを選択させる ▶切り替えを早くして組織的に守る

目標は相手に期待値の高いシュートを打たせないことです。まずはゴールを守り、3Pシュートを打たせないことです。（U12の場合はゴール下やノーマークでのペイントエリアシュート）同時にシュートファウルをしないことも大切です。これはシュートの優先順位に基づくものです。攻撃から守備への局面においてディフェンスが不利になりやすい場面でも、1%でも確率の悪いシュートを打たせることが大切です。

原則③できるだけ高い位置でマッチアップする

▶相手ボールをできるだけ早く自チームのコントロール下におく

オフェンスリバウンドでタグアップして、そのままマッチアップすることをめざします。相手がディフェンスリバウンドでボールを持った瞬間に、進行方向とは逆に視野をとらせるようにします。できればボディアップして、スティックできれば最高です。

次号に続きます