

南の風 For Junior 191

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

チャンスで1対1を攻める続きです。

チャンスが「いつなのかが分からない」選手が多くいることも事実です。コーチは、いつがチャンス（攻めどき）なのかを理解させる必要があります。カウンターの状況やミスマッチが起こったら、シュートを構え、ディフェンスに対応されたらドライブで攻めます。その機会を逃さないようにすることが大切です。これはセットプレーを行っている最中でも同じです。**セットプレーは手段にすぎません。**

🍎 ボールマンがドライブするタイミング

ボールマンの攻める場面は「パスレシーブの瞬間」「ドリブルから」「ピボットから」の3つです。この3つの場面ごとにドライブするタイミングを理解させるようにします。

ドライブで攻めるときの見極めのポイントは、ディフェンスのどちらかの足の外側に自分のフリーフット（ピボットフットと反対の足）を出すことができるかどうかです。特にディフェンスの前足のほうが、自分に近いという意味で足を出しやすいので、前足がポイントになります。あるいはディフェンスが肘を当てて来てディレクションしている場合は、後ろ足の横に出せる場合もあります。とにかく、ディフェンスの外側に足を出せるかどうかで勝負が決まるので、そのタイミングを探すことになります。

目の前のディフェンスを素早くやっつけるという目的を達成するために、原則的な考え方を整理して、うまく活用できるようにトレーニングを積むことです。

(1) パスレシーブの瞬間

パスレシーブの瞬間、ディフェンスがクローズアウトしてくるときは、カウンターで攻めやすいタイミングです。キャッチした瞬間はシューティングポジションでボールを構えますが、そのとき、ディフェンスが手を上げてきた側の足は必ず前足2になるので、それを見極めることが駆け引きのポイントになります。その足の側を攻めるのです。そして、そのカウンターの1対1が起こりやすいタイミングを予測することも重要です。それは「パス・パス」、「インサイドアウト」、「トランジションの縦パス（ダウンヒル）」です。

「パス・パス」というのは、ハーフコートオフェンスで、左ウイングからトップへのパス、すかさずトップから右ウイングへのパスがあったとき、3線のディフェンスが遅れてきた状況です。

「インサイドアウト」は、左ウイングからポストへのフィードパスから、右ウイングへのパスアウトの状況や、リバウンドからのパスアウトも含まれます。

「トランジションの縦パス」は、ダウンヒルからの速攻で、ディフェンスがペイントエリアにもどったとき、サイドライン沿いを走るランナーへのアップコートパスもカウンター1対1のチャンスです。

このように予測できる状況をインプットして待ち構えておけば、その攻めどきを見逃さずに攻めることができます。特にダウンヒル、パス・パス、インサイドアウトの状況は見逃さないようにひたすらトレーニングするとよいと思います。またカウンター1対1の場合、キャッチした瞬間の構え、特にボールの位置が重要になってきます。

次号に続きます