

令和7年7月15日

南の風 547

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

少し間が空きました 通常号の守備の局面（ハーフコートディフェンス）の続きです。

▶ロングツーを打たせる

打たせたい期待値の低いシュートとは、具体的に言えば、「ロングツー」と呼ばれる、ペイントエリア外の2Pシュート、距離の長いシュートです。しかもそれがディフェンスにコンテストされたプルアップシュートであれば、なお良いでしょう。コンテストされたロングツーを打たせようとするところから逆算して、どこを手厚く守るかといった目的意識を持つことが、守備の局面では重要になります。

この目的を達成するための目標は期待値の低いシュートを打たせることであり、なおかつシュートコンテストをすることになります。

原則②有利なときに手間をかけずにダイレクトにボールへプレッシャーをかける

▶相手の攻撃を自由にさせず、制限をかける

ディフェンスの際に、相手の攻撃を自由にさせず、圧力を感じさせることを常に狙うようにし、すべてのシュート、パスに対してコンテストをすることを目指します。自分たちが有利と感じたらダイレクトにボールに対してプレッシャーをかけることが重要です。

そのためには、ボールマンの状態をよく観察する習慣を持つことが大切です。有利なときとは、マッチアップの優位性があると感じるときです。例えば、ボールマンが何をしようか迷っているときや、パスだけしか頭にないとき、あるいはボールマンがヘッドダウンして視野をなくしたときなどで、そのような場合は、ボールに対して積極的にプレッシャーをかけるようにします（間を空けずにダブルチームに行ったり、ボールをスティックしたりします）その結果、相手にボールを守るようにリアクションさせることができれば優位に戦うことができます。

プレッシャーをかけるときは、相手に対してリーガルガーディングポジション（「相手チームのプレーヤーに正対する」と「両足をフロアにつける」）でコンタクトして、目の前にあるボールに対して必ず手を出すようにします。目の前にあるボールに対しディフレクションすることが、相手にとって大きな脅威になることを理解して（ただし 無理してボールを取りにいかないことを前提として）プレッシャーをかけることが大切です。

原則③不利なときは手間をかけてじっくりボールへプレッシャーをかける

▶相手の攻撃を自由にさせず、制限をかける

自分たちが不利なときは、無理して間合いを詰めたりせず、フェイクや駆け引きをして相手を迷わせることを狙います。例えば、ボールマンがドライブできる状態にもかかわらず、プレッシャーをかけようと間合いを詰めすぎると簡単に抜かれてしまいます。自分たちが不利なときは、無理してプレッシャーをかけるよりも、相手に「プレーの手間と時間をかけさせる」ように仕向けて、自分たちの態勢を整えます。「プレッシャーは自分たちの態勢が整ってから、また相手が視野を失くしたときにかければ良い」と指導することも重要です。 U12 では段階的に取り組むことをお奨めします。 次号にします