

南の風 For Junior 193

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

通常号の続きになります 本号で「チャンスの段階」のまとめになります

原則③オフボールプレーヤーはボールマンをサポートする

目的 ▶ペイントアタックしてチャンスを広げる

ボールマンが1対1のドライブ（カウンターやミスマッチ）をしかける予兆を感じたら、スペースとオープンウィンドウ（パスコースを確保する）のサポートを心がけます。大事なのは、プロアクティブ（恩塚 WORD⇒相手が準備する前に先読みして先手を取ることです。先手を取って攻める。あるいは守るということです。例えば、オフェンスでボールマンがドライブしてきているときに、ドライブしてきた時点でオフボールプレーヤーが合わせようとするとう反応が遅くなってしまいます。チャンスになった段階で合わせれば止まってシュートできますが、反応が遅いと動きながらの難しいシュートになってしまいます）に、すなわち先を見込んで行うということです。何かをしなければならぬ状態から動き始めるのではなく、事態を予見して先に動く感覚です。

もう一つ、サポートの考え方で強調したいのは、味方が喜ぶ、あるいは相手が嫌がるようなポジショニングをするということです。それは状況次第ですが、少なくともその状況下でプレーしている選手には共有されていることが重要です。共有するためにはコミュニケーションが必須です。

●オフボールプレーヤーのポジショニング

ボールマンにとって何がサポートになるかは状況次第であり、有利、不利によっても変わってきます。

有利な状況とは、ボールマンが1対1のアタックをしかけられる状況です。そのときは自分のディフェンスがヘルプしにくいポジションをとります。不利な状況とは、ボールマンが行き詰っている状況です。そのときはすばやく、ボールを受けに行く動きをします。

ここでオフボールマンが動きをするうえで大切なことが2つあります。一つは、自分のディフェスがヘルプに行ったら「自分が攻める」という気持ちで待つことです。この感覚は非常に大事です。2つ目は、試合中、有利・不利という状況は常に変わるので、それに合わせて常に良いポジションをとり続けることです。このポジショニングの力は、バスケットボールでシュート力の次に大切な力と言ってもよいでしょう。このようなオフボールマンのポジショニング力をつけるためには、それが無意識にできるまでトレーニングを積むことが大切です。

もう少し詳しく言うと、ただ良いポジションをとるのではなく、ベストポジションであることが求められます。例えば、味方のベースラインドライブに対するサークルムーブ（ボールから離れて回り込む動き）がありますが、サークルムーブすることが目的ではなくて、ボールを受けることから逆算して、何処にいけばボールを受けることができるかを考えられるようになることが大切です。

これらのことは、U12の世代から取り組みたいことです。状況判断と言う枠組みの中で、2on2や3on3でドリル化したり、5on5のスクリーメージでポジション取りしたりして挑戦して実行できるようにしてください。

次号にします