

令和7年10月10日

南の風 For Junior201

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

今回は、私が行っている「スピカバスケットボール教室」の選手からのお尋ねについてです。以下、ある選手からの質問です。「私たち中学のチームは速攻や、それに伴うオフェンスで失点してしまうことが多いです。どういうところに注意してディフェンスすればいいのでしょうか」というものでした。

トランジションディフェンスということです。

実はU15～U12のカテゴリーでは、トランジションディフェンスが大きな課題になるのです。なぜかというとトランジション（攻め～守りへ）の際、気付かないうちにノーマークになっていることが多いのです。また、組織的に守ることを取り上げて練習しているチームが少ないからです。

トランジションディフェンスが起こるシチュエーションを見ていきます。

- 1 自チームが得点したとき
- 2 ディフェンスリバウンドを取られたとき
- 3 ターンオーバーが起こったとき（パスカットやボールスチール、ルーズボールになったとき）

ターンオーバーでもファウルやバイオレーションのときは、クロックが止まりスローインやフリースローからゲームが再開されるので、ディフェンスとしては守りやすくなります。

最初に1です。この場合は、コートバランスはある程度整っていることが多いです。セーフティの位置には、誰か一人はいるはずですが、このセーフティマンの役割は何でしょうか？

セーフティマンを置いているチームは多いのですが、ただハリーバックして戻ることだけになっているチームがたくさんあります。戻りながらやることやどこまで戻るのか、などに焦点を当てて守ることが大切になるのです。

まず味方に大きな声でコミュニケーションします。「セーフティいいよ」などです。そして、一人で戻る場合（他の味方が遅い場合）は、フォーム（ノーチャージングエリアのトップの位置）まで戻ることが前提です。相手にやられてはいけないことは、ゴール下のノーマークシュートとドリブルシュートです。そして、戻って来る味方に「何番に付いて」とか「左の何番」とか危険な相手に付くことを指示します。セーフティマンの自分は、アウトナンバーならフォーム位置を死守します。ノーマルナンバーになりそうなら、コミュニケーションして何番に付くか大きな声で味方に伝達します。

絶対避けなくてはならないのは、セーフティマンとして戻りながら、**ボールを持っている相手に付いてしまったり、先に走って来る相手に付いてしまったりすること**です。ここを徹底しないと簡単にゴール付近やドリブルシュートで得点されてしまいます。U15～U12では、ここをしっかりやっていきたいものです。

さらにセーフティマン以外は、自分のマイマン（マンツーマンで付くべき相手）を探すのではなく、ハリーバックしながらボールマンの意図感じ、大きな声で危険な相手を止めるように指示したり、近くの危険な相手にマッチアップしたりすることです。このような練習は、毎回でなくていいので必ずやっておく必要があります。大切な練習になります。

次号にします