

令和7年11月4日

南の風 For Junior203

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

前号の続きです。今回はトランジションディフェンスのドリルを紹介します。

2対2の連続ドリルです。アライメントはディフェンス役2人がトップオブザキー辺りにいます。また、コートのフリースロー延長上の外の4か所にオフェンス役を配置します。コーチがボールをコート外のオフェンス役にパスします。その瞬間、ディフェンス役の2人はハリーバックして自陣に戻ります。パスを受けたオフェンスは、たてパスを攻撃するコート外のオフェンスに繋がります。ボールを受けた選手と逆サイドの選手（コート外にいる選手）で攻めます。

ハリーバックしたディフェンスは、1人が遅れていればもう1人が必ずコミュニケーションしながら「フォーム」の位置を占めます。もう1人はハリーバックしてイーブンナンバーになるようにディフェンスします。ボールを持ったオフェンスは、原則としてミドルサイドドライブで攻めます。ここからはライブになります。ボールがコート外に出てもオフェンスは続けます。シュートが入ったら、オフェンス役の2人はハリーバックしてディフェンスになります。ターンオーバーが起こっても同じです。オフェンス役が戻ってディフェンスをします。ディフェンス役だった選手は、シュートが入ったりターンオーバーが起きたりしたら、どちらかのコート外（フリースローの延長上にいる）の選手にパスします。ボールを受けた選手はたてにパスを繋いで、ボールを受けた選手と逆サイドの選手とで攻めます。

これを繰り返してトランジションディフェンスの練習をします。オフェンスは条件を付けて行うと目的（ディフェンス側のミドルドライブはさせない）がはっきりすると思います。

- ・攻めるときはミドルドライブから始める（ディフェンス側は阻止する）
- ・3Pシュートは原則として打たない

などです。

このトランジションディフェンスの目的は、

- ①トランジションの時、コミュニケーションしながらハリーバックして、2人の協力を守る
- ②2人のうち1人が遅れている場合、コミュニケーションしながら先に戻った1人が「フォーム」を守る
- ③ミドルドライブをさせず、できる限り早くイーブンナンバーで守れるようにする

こういったドリルを組む時に必要なことは、目的をはっきりさせることです。今回の場合、ディフェンス主体のドリルですから、ハリーバックの距離の長短や、どこを見て戻るのか、コミュニケーションの声の重要性など「質」を考えて行うことが大事です。

オフェンス側は、攻めの手順の「質」を考えることが必要です。3Pシュートを簡単に打ってしまったら、ゆっくり攻めたのではドリルの「質」が変わってしまいます。

そして選手の力量によって負荷の軽重（走力や体力）を考えて取り組むことが大切です。このドリルはU12～15にはかなり効果的ですから、ぜひ取り組んでください。次回は3対3のトランジションディフェンスドリルを紹介します。

次回に繋がります