

平成27年3月19日(木)

老球の細道129号

私見・プレスディフェンスに対する攻撃

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

バスケットボールの試合で最もみじめな負け方は、相手のオールコートプレスに対してフロンコートまでボールを運ばなくて大差で負けてしまうこと。また、最も悔しい負け方は、ゲーム終盤までリードしながら途中で相手のプレスディフェンスによりミスを繰り返し逆転負けすることである。今まで何度も味わってきた。新しいチームを創る場合は、まずこの問題を解決しない限りチームの未来はない。

プレスディフェンスに対してボール運びがうまくできない坂下ミニバスケットチームから「プレスディフェンスに対する攻撃の仕方」をテーマにしたクリニックを依頼された。ミニバスケットボールのゲーム様相がほとんどオールコートプレスの戦いなので、これに対応できないチームはボール運びの時点で勝敗が決してしまう。

同じような悩みを持つ若松、喜多方のチームもいくつか参加して合同クリニックとあいなった。多くの保護者の方々がコートに立ってアシスタントをしてくれた。特に感激したのは、ピボットの練習を子どもたちと一緒に保護者がやってくれたことである。翌日の仕事に影響が出ないことを祈った。

なぜ多くのチームはプレスディフェンスにあうとボロボロミスをしてしまうのだろう。私は原因を3つに考えている。まずこの3つを克服しなければ「俺たちに明日はない」。

一つは、プレーヤーが冷静になれないであわてることである。なぜ冷静になれないか、自信がないのである。練習で解決していない状態が突然出てくるからあわてる、ミスをする、そして自信を無くす。負の連鎖がおこる。繰り返し練習して自信をつけるしかない。

二つは、状況を見れなくなってしまうこと。冷静になれない者は目先のことしか見えない。だからオープンマンが見えない。ボールをもらったら前を見る、パスをする前を見る、ドリブルをする前を見る。これを「スリー・ルックス」という。重要なコンセプトだ。

三つ目はファンダメンタルの未熟さである。特に3つのファンダメンタルがポイントになる。キープしているボールを失わないこと。レシーバーが自分のディフェンスを振り切ること。ミートキャッチをすること。

今回のクリニックは、最初にミニゲームをする。その中で問題点を発見する。その問題点を解決する分解練習、または基礎練習を繰り返し、そしてまたミニゲームの中で確認するというスタイルを試みた。2回にわたってクリニックを実施したが、段階を追って指導を進めていく中で上達する姿が目に見えてきた。教える者の喜びである。

私も指導していく中で「プレスディフェンスに対する攻撃の仕方」が整理できてきた。今後のために重要なコンセプトを整理した。

1・プレスオフェンスとは何か。

何ごとも目的が明確にならなければ始まらない。日本が誇る伝説の名コーチ・吉井四郎(故人)がコンパクトにまとめている。

「インバウンドパス(スローイン)に成功して、ボールを安全にハーフラインを越えて、得点のチャンス을求めて攻撃すること」。

したがって、プレスオフェンスの要素は3つに整理できる。

2・プレスオフENSEの要素

①インバウンドパス（エンドラインからのスローイン）のレシーブの仕方

A・スローインの仕方

B・レシーブの仕方

* 1人でレシーブする場合 * 2人でする場合 * 3人以上の場合

②ボールの運び方（ボールダウン）

A・ドリブルでする場合

* 1人でドリブル * 2人でピック * 3人でドリブルスクリーン

B・パスでする場合

* 2人でする場合 * 3人でする場合 * 4人でする場合

C・チームパターン（5人でする場合）

* 1-4 * ライン * BOX

③最後の攻撃

ほとんど速攻のアウトナンバー攻撃になる。速攻の練習をしておけば十分。

3・相手はなぜプレスをかけるのか。

吉井氏は、プレスディフェンスは相手より基礎体力、基礎技術が上まわっている時に使うと言った。プレーのスペースが広がれば当然である。その他にも6つの理由がある。

①ゲームのテンポを変えて、相手のプレーを狂わせる

自分たちの得意なオフENSEのテンポ、リズムでプレーができなければ自ずとプレーに狂いが生じる。そしてミスが顔を出す。しかも連続的に連鎖反応で。

②ボール運びを苦しめ、ミスを誘う

タイトにつかれたり、ラン&ジャンプをされたり、ダブルチームをされたりすれば、ボールキープに自信がなかったり、そのようなディフェンスの元で普段練習をしていなければパニックになる。

③相手にセットオフENSEをさせない

フルコートプレスに対してはゆっくりセットオフENSEなど組み立ててる余裕がなくなる。脚力とファンダメンタルの戦いになる。走れないピックマンの居場所がなくなる。

④速攻を出す

オールコートの戦いになればトランジションオフENSEの場面がたくさんあらわれる。速攻による得点が期待できる。

⑤相手を疲れさす

オールコートでディフェンスをすればオフENSEもオールコートで動かなければならぬ。その時間帯が長くなればなるほどスタミナに影響を及ぼす。

⑥すべてのプレーを積極的にする（副次的効果）

自分を危機の状態において（オールコートでスペースが広がる）プレーするので、ディフェンスの集中力はアップし全力発揮できる状態になる。それによってすべてのプレーが積極的になる。

相手のねらいにはまっではいけない。孫子の兵法曰く「敵を知り己を知れば百戦危うしからず」。ディフェンスの目的に応じて裏をかく。一気に破ろうとしないで、相手にプレッシャーをかけさせてやる余裕が大切。ディフェンスの立場になって考えればいつまでもプ

プレッシャーをかけ続けるのは非常にしんどい。

これらをふまえてプレスに対する準備は何が必要か。最も大切な準備は「慣れる」ことである。攻防の基礎技術、基礎体力が同等であればスペースが広いのでオフェンスが絶対に強いはず。それなのにひっかかる、なぜか。慣れていないからである。

4・プレスオフェンスの具体的な練習内容

プレスオフェンス3つの要素をふまえて具体的な練習内容として6つが考えられる。

①インバウンドパスの仕方

- * パッサーのポジション * パッサーのエンドラインルールの熟知
- * 1人で振り切る（フェイント、シール） * 2人で振り切る（スクリーン、スタック）
- * 3人以上で振り切る（フラッシュ、スクリーン）

②ボールマンのピボットキープ

- * 正しいピボットの踏み方 * ピボット1：1でキープしながら（パス、ドリブルへ）

③ドリブル突破

- * スピードドリブル * キープドリブル

④パッシングダウン（2人、3人、4人）

- * 2人で（フロントカット、バックカット、反転） * 3人で（NO3のタイミング）
- * 4人で（ダイヤモンドポジションでパスライン3方向）

⑤ダブルチームアタック

- * ピボット1：2 * ドリブル1：2

⑥スペーシング

- * 「室井の12エリア」（オールコートで12分割して動く）

以上の6つの練習を通して「プレスアタックの7原則（プレスを上手に攻めるための最低限のポイント）」を学ぶ。シュートまで連続するドリルを用いて「得点」にこだわる。とにかく慣れること。プレッシャーに慣れる、ダブルチームに慣れる。慣れて、慣れて、慣れまくる。

4・プレスオフェンスの7原則

①発想「ピンチはチャンス」。ディフェンスが前に出てくれば来るほど簡単に抜ける。ダブルチームを1回突破すればすぐにアウトナンバー攻撃のチャンス。カウンターアタックのチャンスが盛りだくさん。「明日のジョー」のカウンターパンチを思い出せ。

②ボールを運ぶだけで安心せず、得点する。イージーなシュートで。

③「視野」。ボールを持ったら前を見る。パスをする前を見る。ドリブルする前を見る

④ドリブルは堂々とミドルエリアを進め。ドリブルも人生も脇道にそれるな。サイドラインの方に進むとトラップ（罠）が待っている。

⑤ダブルチームされたら皆で助ける。黙って傍観するのは「映画館」の中だけだ。

⑥レシーバーはミートキャッチ。何事も大切なものは自分から。待っていてはつかめない。

⑦コートを広く使え。スペースと人の心は常に広くありたい。みみっちい人間になるな。

最後に、プレスはメンタル面も影響する。自信がなくて消極的な人ほどひっかかる。ふだんの練習でプレスに慣れ、プレスを破った成功体験を多く積む。1回2回のミスなど気にせず積極的にプレスに挑むことである。人生もバスケットボールも原理原則は同じ。

「ようこそプレッシャー君！君がいないと燃えないよ！」。