

平成28年3月28日(月)

老球の細道223

バスケットボール・ディフェンス考

会津バスケットボール協会 室井 富仁

中学校、ミニのカテゴリーにおいてマンツーマンディフェンスの縛りが設けられる。そのためにマンツーマンディフェンスのクリニックを今年度何件か依頼され実施した。つい先日も坂下、謹教ミニの合同クリニックにおいてマンツーマンディフェンスの指導をした。

ディフェンスとは何か。私は「オフENSEのやりたいことをさせないで、オフENSEの得点を簡単に許さず、ボールを獲得することである」と考える。これに基づいて、練習する要素を大きく分けると「個人ディフェンス」「コンビネーションディフェンス」「チームディフェンス」の三つになる。さらにそれらの目的を簡単に整理すると次のようになる。

1・個人ディフェンス

①ボールマンディフェンス：キャッチ&シュートを打たせない。ミドルヘドライブさせない。ペイントエリアにドライブで進ませない。

②ダイナミディフェンス（オフボール・ワンパスアウェイ）：シュートエリアでボールをもらわせない。ドライブをヘルプする。

③ヘルプディフェンス（オフボール・ツーパスアウェイ）：味方が抜かれたのをヘルプする。自分のマークマンのフラッシュカットを止める。

これらの目的を達成するために、「正しい姿勢（広義のスタンス）5原則」と「5つの仕事」という二つのキーワードをポイントにして「面」で守る。5原則とは「スタンス（狭義の構え）」「スペース（オフENSEとの距離）」「ポジション（マッチアップマンに対する自分の場所）」「ビジョン（どこを見るか）」「コミュニケーション」。5つの仕事とは「フットワーク（足の使い方）」「ハンドワーク（手の使い方）」「ヘッドワーク（頭の使い方）」「チームワーク」そして「ハローワーク（労働でひたすら動く）」。

2・コンビネーションディフェンス：隣のプレイヤーと協力して「壁」を作って守ること。パス&ラン、ドライブ、スクリーン等に対してどう守るかをチームでルール化する。

3・チームディフェンス：3人目のローテーションを含めチーム一丸となってゴールを囲むよう「城壁」を作って守ること。それぞれがボールマンとマッチアップマンのポジションによって移動しながら、パス&ラン、ドライブ、スクリーン等に対してどのようにヘルプ、ローテーションするかをルール化する。

これらのディフェンス指導をする過程で「ディフェンスの3悪人」が登場することがある。①声を出さない。声はチームの接着剤である。②ハリーバックしない。自分がミスをしてディフェンスに急いで戻らないで他人に尻拭いさせる。③無理しない。スタミナを温存して一生懸命動かない。3悪人はベンチでお尻を温めるルールも時には必要となる。

ディフェンスで大切なことは守り方を理解し、それをハッスルして行うこと。NCAA（全米大学）で最近ディフェンス力で台頭してきたバージニア・コモンウェルズ大学（VCU）のシャカ・スマートHCはディフェンスの秘策は何かと問われたところ「秘策？そんなのは何もない。抜かれたら一生懸命追いかけること」とシンプルに答えている。

バスケットボールの面白さはオフENSEにあり、勝負の面白さはディフェンスにある。ディフェンスの面白さを知ったら、バスケットボールの魅力から一生逃れられない。