

少ないドリブルでボールを運ぶインバウンズとプレスブレイクの基本

ボール運びの4原則

①スローインのパスは必ずボールを頭上にセットしたオーバーヘッドパス

Point! 強く予備動作の少ないパス、ロングパスは頭上からのパスにつきる。インバウンダーはリバウンドして(バックボードから外れ)、ベースラインの外に出る時、頭上にボールをセットしながら出る習慣を身につける。

1番にパスが入られないときはつなぎの2番が走り込んでくる。距離があるので、このパスはバウンズパスになる。オーバーヘッドのバウンズパスは有効で、DFの脚元でバウンズさせるとインターセプトされにくい。

②レシーバーはフリースローライン(の延長線)よりも後ろにいったん下がること

Point! DFに密着され振り切れないのは、レシーバーの視野が狭くDFを振りきるスペースをつくってないから。レシーバーがギャップをつくらないからパスが入らない。そこで、得点されたらフロントコートに少し戻る習慣を身につける。

こうして、レシーブするため飛び込むスペースを自らつくる。

③ボール運びは2人(レシーバーとつなぎ)

Point! 相手がハーフコートのDFでない限り、インバウンズされたボールをレシーブした1番ガードは、少ないドリブルでつなぎの2番ガードにパス(ボールの移動)し、フロントコートにボールを運ぶ。どちらかがPGになる。

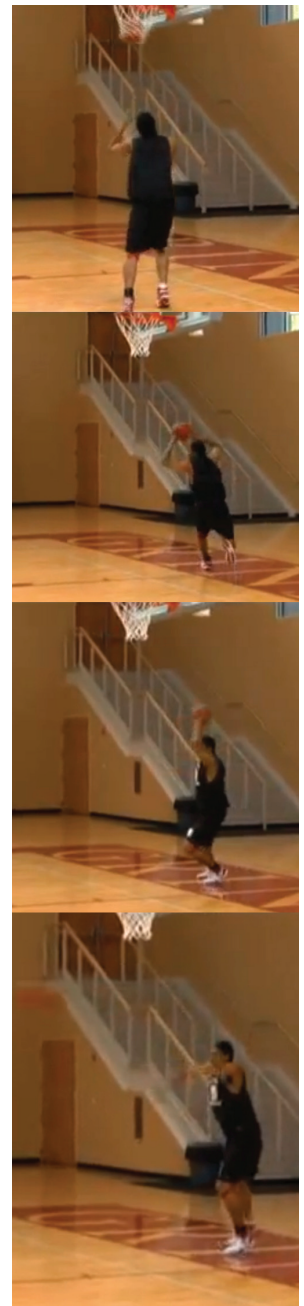
いきなりPGがレシーブしても構わないが、これが習慣になるとどんな場面でもPGにパスする悪いクセがつく。つまり、PGが無駄なドリブルをしてノーマークを探すクセ。ターンオーバーの原因はこれ。攻撃も単調になる。例えば、ゲームでいちばん多いサイドラインからのスローインをイメージしてみると、PGは逆サイド、2番や3番がトップに立ち、ダウンスクリーンしてPGがレシーブ、スクリーンした2番や3番とのピックプレー・・・で簡単に得点状況はつくれる。サイドやエンドラインはリングに近く、得点にソク結びつくエリアなのでここでの分解練習を徹底すると得点力は確実に上がる。

速いボール運びはゲームテンポを速くするだけでなく、相手がDFセットを終える前にアタックするアーリーオフenseが可能。1番ガードがドリブルを続けるとどんな展開になるでしょう?

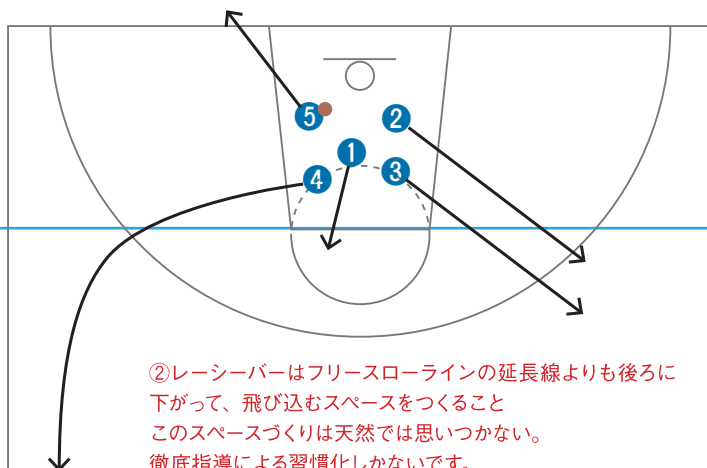
④ボールのレシーブは動きながら

Point! インバウンダーは頭上にボールをセットしながらフロントコートのリングを見ることで、レシーバーやつなぎの両ガードが視野に入る。レシーバーやつなぎのガードも、ギャップでボールをレシーブするためには視野の広さが要求される。

レシーブはサッカーのパスレシーブ同様、空中でターンレシジョンタッチでフロントコートを向くこと。そのためには、動きながらギャップやスペース情報を脳ミソに叩き込み、カウンターをあてて始動するセンス、数秒後が予測できるセンスを養う。



①スローインのパスは必ずボールを頭上にセットしたオーバーヘッドパス



スペースをつくる、ギャップをつくる(スペースをつくらせない、ギャップをつくらせない)・・・この指導がうまいチームはコートバランスがとてもよい。特別な練習はなく、あえて言うなら日々の練習で選手の意識をスペースづくり(スペースつぶし)に導くコーチの言葉のモンダイw

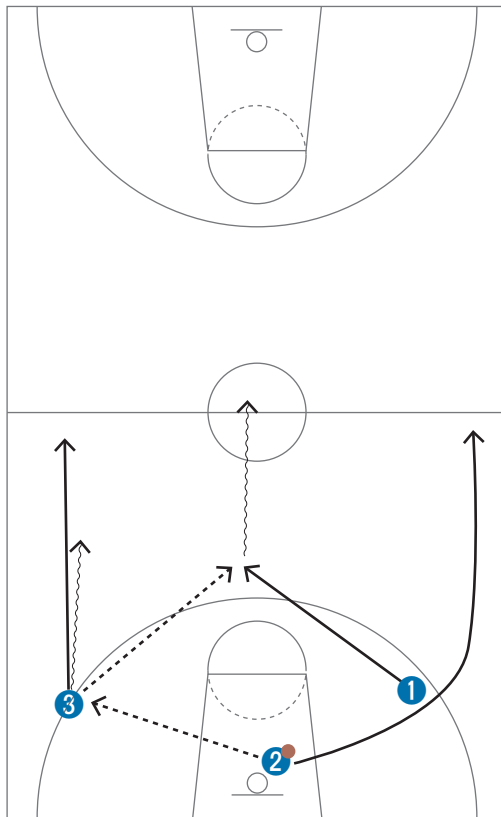
01 基本ドリル 3メン (DFなし)

図 01

4つの原則を言葉と図で説明したら、動きを分解し基本となる3人のプレーを丁寧に解説する。選手はどうやるか?を覚えようとするが、なぜそうするかを理解しないと、応用力は身につかない。オフェンスの動きは常にDFにつきまといられているんだということを選手に理解させること。理解しているなら、カウンターをあててから始動するとか、フェイクが入るとか、リアリティのある動作をするはず。棒立ちのひきずった動きは天然。さて、3人の役割はつぎのとおりです。

- ① ボールをフロントコートまで運ぶ。ポイントあるいは1番のガード。
- ② ボールが①にパス出来ない時にギャップに飛びこんで、ボールをレシーブしフロントコートまで運ぶ、あるいは、3番にボールをパス、あるいは1番のボールをつなぐ仕事。2番あるいはセカンドガードと呼ぶ。
- ③ はコートサイドラインぎりぎりまで走ってDFから隠れる。突然ギャップに飛び込んで、①や②のボールをつなぐ。この3メンではシューターだが、4メンではオールラウンドなオプションプレーをさばく重要なポジション。サイドラインぎりぎりまで走る習慣を身につける。

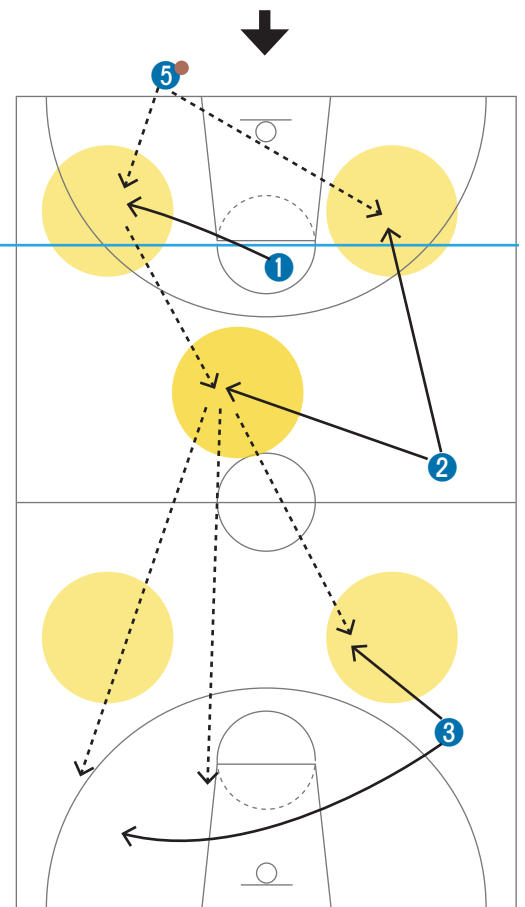
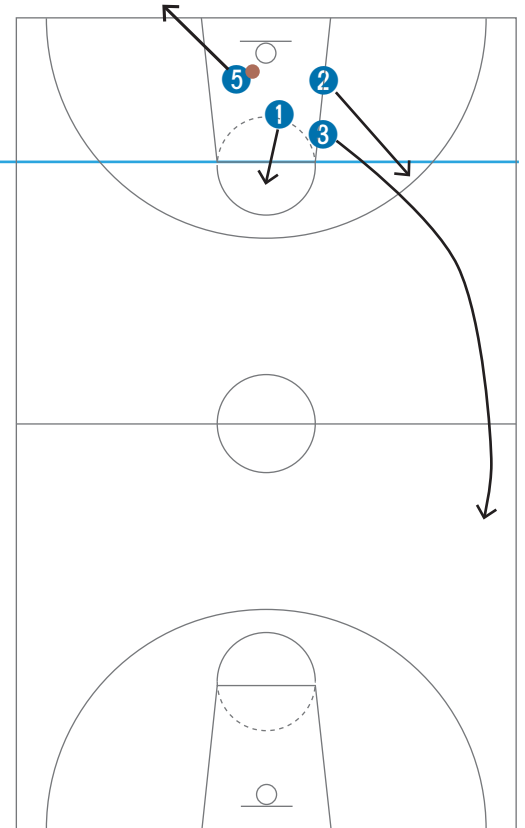
戻りのブレイクはシューターが逆サイドにきれていく、通常の3メンでよい。下図のような、オリジナルも効果的。2往復ワンセット。



普通の戻りは②がPGになってミドルをドリブルで上がる。しかし、あえてそのプレーをせず、①をPGに見立て、必ず①にボールをパスして、彼女に戻りの3メンを仕切らせる。あるいは③をPGに見立て、③に仕切らせる。約束事はそれだけ。③がドリブルする可能性は高い。その時①と②はどう動くべきでしょうか? (指導ポイント)

PGが変わるだけで、スタイルが変わり、アイデアがでてくる。また、テンポは遅くなるが、ゲームライクな戻りの3メンになる。

図 01



- ①はレシーブしたら少ないドリブルで抜け出し、②につなぐ。もし、①が密着されているなら②がまっすぐに飛び込んでバウンズパスをレシーブ。少ないドリブルでフロントコートへ向かい③につなぐ。
- ②がPGのほうがよいと思うのだが・・・

● 選手はぜひ記憶してほしい。
高確率でこのあたりにギャップができます。

02 基本ドリル 4 メン (DF なし)

図 02

01 基本の3メンに④番ランナーを加えたブレイク。すごく実戦的です。ランナーはオフェンスにおけるセーフティ同様、DFに置く速攻要員です。NBAの速攻を観るとわかりりますが、素早い判断（DFリバウンドやインターセプトの見切り発車で大丈夫）でフロントコートへ走る。

実戦ではフロントコートに近いDFがランナーになります。

④番ランナーはフロントコートのウィングからポストアップしたり、逆サイドへ移動して③とポジションを変えるエクステンションをしたり、オプションプレイの多いポジションです。

方法はいろいろあり、どうするか？は自分で判断します。迷ったときは「ギャップ」「DFからかくれる」「ボールはサイドライン→ミドル→サイドラインのように出し入れして、移動させる」を思い出す。

うまく行かないときは「コート全体を見ていなかったとき（アクシデントに対応出来ない）」「サイドラインぎりぎりを走ってないとき（バランスが悪く3ラインが乱れている）」。つまり、コートの中がどうなっているのか？脳ミソに情報が入ってないときです。それだけのこと。

すべてのドリルに言えますが、

左右のランナーはサイドラインぎりぎりを走ること。

動画ではパスが届かないのでどんどんミドルに寄って走るようになります。中学レベルでは不可です。ぎりぎりを走りきる走力、強いパスはあたり前ですから。

03 基本ドリル 5 メン + アーリーオフェンス (DF なし)

最近やったドリルで、4種類のシバリを連続して行うアーリーオフェンスが効果的だった。

4つのシバリとは

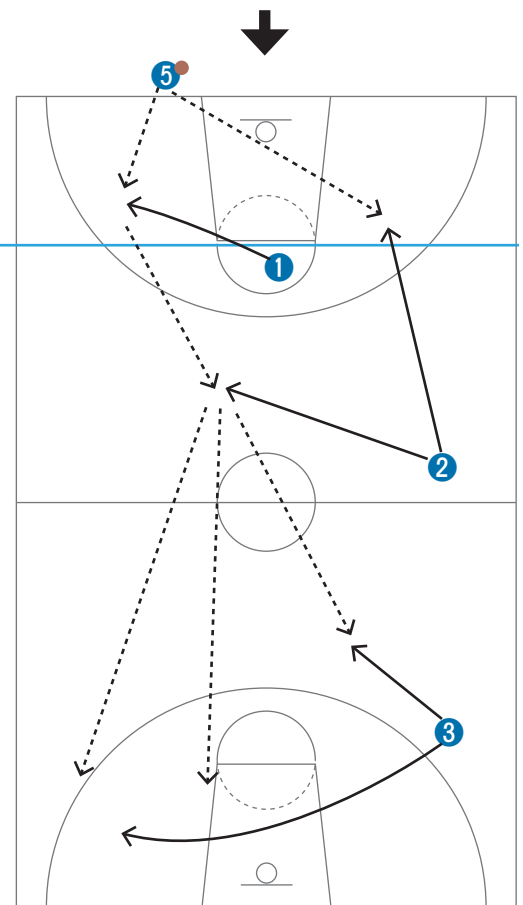
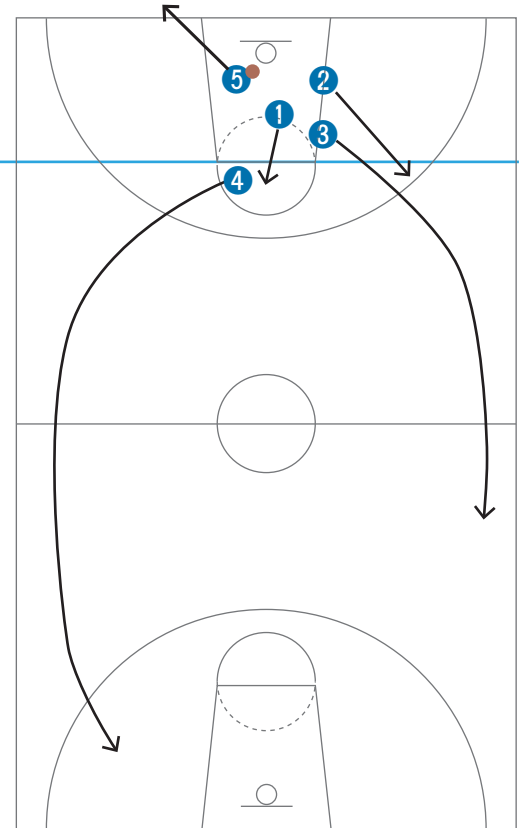
- 1: ランナーが台形でシュートすること
 - 2: 4番がペネトレートでシュートすること
 - 3: PGか2番、3番が3ポイントシュートすること
 - 4: 走り込んでくる5番トレーラーの電車道カットイン
- つまり4つのしばりを2往復でクリアする。

基本ドリル DF 付き

DFは台形に2人、あるいは3人でもよいし、インバウンズのときだけ1-2-1-1の1-2分解DFもよいし、インバウンズだけにDFしてもよい。

ハーフから出て来て、DFし、そのまま2人加わって、3メン、3人加わって4メン..... など独自のドリルへと展開出来る。

図 02



- ①はレシーブしたら少ないドリブルで抜け出し、②につなぐ。もし、①が密着されているなら②がまっすぐに飛び込んでバウンズパスをレシーブ。少ないドリブルでフロントコートへ向かい③につなぐ。
- ①はマークされやすいので、ブラインドサイド②がPGのほうがよいと思うのだが・・・
- ②があわてちゃうと、ダメです。タイムアウトとりましょう。