

ミスをしないうでボールをつなぐ技術 - タイトなディフェンスに対するオフェンス -

茨城大学 加藤敏弘

スターティングメンバーが疲れてきたり、ファールトラブルが重なった時、控えのプレーヤーの出番となる。ところが、控えのプレーヤーはコートに立ったとたんにミスを繰り返すことが多い。スターティングメンバーに比べ劣る部分があるため、しかたがないと言えばそれまでだが、原因はそれだけではない。スターティングメンバーのように入念なウォーミングアップ直後にコートに立つのとは違い、控えのプレーヤーはベンチでじっと座った状態からの出場であり、特に冬季の時などは、体が動かないことが多い。相手チームのプレーヤーもここぞとばかり、プレッシャーをかけてきて、ボールを奪おうとする。そうした状況の中で少しでも高い評価を得ようと控えのプレーヤーは必死になる。すると緊張のあまり、しなくてもよい余計なことをして結果的にミスにつながる。はっきりとしたミスと言えないまでも、チームのリズムを乱してしまう。

控えのプレーヤーがコート上でミスをしないうでしっかりとボールをつなぐことができると、チーム力の低下を防ぐことができる。もちろん誰が出場しても変わらないディフェンス力が前提であるが、何よりもゲームが締まって見える。そうこうしているうちに控えのプレーヤーの体も温まり、スターティングメンバー以上の働きにつながる。

攻撃的なボールのもらい方や相手を出し抜く技術に比べると地味なプレーで、積極性に欠けるように思われがちだが、チームの勝利への一番の近道である。スターティングメンバーも控えのプレーヤーも一試合通じてしっかりと自分の体をコントロールし、チームでボールを支配し続けることができれば、バスケットボールはもっともっとおもしろくなるに違いない。息をのむような緊迫感のある攻防をゲームの最初から最後まで観客に堪能してもらえるようになるためには、小さな時からしっかりと身につけておきたい重要な技術である。以下にその要点を述べる。但し、これらの要点を守ろうとしないこと。守ろうとすると動きが制限されてしまい、かえってミスにつながる。「守る」のではなく「使う」。

1. ボールは、できるだけ両手で扱うこと。但し、お腹の前でボールを保持しないこと。
多少ボールにさわられてもボールを自分の支配下におくことができる。
パスを出そうとした時に、アクシデントがあってもパスを直前で止めることができる。
スローインの際は、必ず両手でパスすること。
2. ボールをレシーブする時は、できるだけ両足でもらうこと。
レシーブした後にボールをキープし、次のレシーバーにしっかりとつなぐことが目的である。あらゆる方向へピボットができるようにしておくこと。
レシーブ直後に6種類のステップをディフェンスとの関係に応じて使い分けることができるようにすること。ピボットの際には無駄足を踏まないこと。
ハイポストエリアのポストマンの第一の目的はボールをつなぐことである。したがって、この場合もできるだけ両足でボールをもらうこと。
3. 両足ジャンプストップは、上に飛ばずに「キュッ」と靴音がするように低く鋭く進行方向に向いたまま行うこと。
最近、特に女子の間で大きく上に飛び上がってボールをキャッチする傾向が強い。これはディフェンスとの間合いをあげ、空中にいる間に次の展開を判断させるために多用されている。目の前の敵と対峙するというより、素早くパスを展開した後のギブアンドゴーに重点が置かれている。しかし、このリズムを体得することの弊害も大きい。第一に軸足の感覚が曖昧になりトラベリングが増える。第二にしっかりとしたピボットができなくなる。第三に意識が浮ついてしまい体のキレがなくなる。こうした弊害を無くし、しっかりとした基本姿勢でプレーをすることが、ミスをしないうでボールをつなぐためには必要である。
両足ジャンプストップをする直前の踏切脚に癖のあるプレーヤーが多い。左右どちらの脚でも踏み切ることができるようにしたい。
進行方向から体を90度回転させて両足ジャンプストップができるようにしたい。しかし、中途半端に回転させるとツーカウトリズムになってしまい、トラベリングの原因になる。まず、進行方向に向いたままのストップをマスターし、継いでゴールに対して直角の向きでレシーブできるようにしたい。
4. タイトなディフェンスに対してボールをレシーブする時には2種類の方法がある。1

つは相手を背中側に封じ込めて（シールして）パスコースに対して体を直角にし、バウンドパスをレシーブする方法。もう一つは、相手から離れながら（キス・オフ）体の横の幅を使ってリングに対して体を直角にしてダイレクトパスをレシーブする方法。どちらの場合も両足でボールをもらい、相手側の脚に体重をかけ、相手から遠い側でボールをキープすること。

相手と反対側の脚に体重をかけてしまうと、リングに向かうことができなくなるばかりか、相手に間合いを詰められてしまう。相手の側にしっかりと重心をかけ、相手が崩れたら相手に近い側の脚を軸足にしてフロントターンかバックターンでさらに相手を脅かすこと。それによって相手との間合いをさらに広げることができる。

- 5 . ターゲットはボールが欲しいところへ片手でしっかり出すこと。ボールキャッチの際は、ボールの勢いを片手で受け止め、トリプルスレットポジションでヘルプハンドを添えて両手で保持すること。

相手と競り合っている時は、ターゲットハンド以外の手でディフェンスとの間合いを保ち、場合によってはディナイの手を切るために使えるようにしておく。

- 6 . パスは両手でレシーバーの体幹からハーフアーム以内のところに強く鋭く出すこと。ワンパスアウェイポジションへのパスはバウンドパスを有効に使うこと。

競り合っているレシーバーに対してリードパスは禁物。リードパスになるようなゆるいパスはカットされる。但し、ポストマンが指さしをしていたらループパスかバウンドパスでリードしてもよい。この場合、ポストマンはディフェンス側の脚に体重をかけ、その脚で床を蹴ってボールにミートすること。

- 7 . レシーバーがディナイされていたらレシーバーに向かってドリブルをする。このドリブルを合図にバックドアープレーを目指すこと。

レシーバーが勝手にカットインするのではなく、パッサーの判断。レシーバーはボールミートのタイミングで鋭い両足ジャンプストップをし、その時ドリブルがあったら切れ込む。早く動きすぎるとディフェンスの切り返しのディナイでボールをカットされてしまう。また、バックカットをして移動しているレシーバーにパスを出すことになってしまい、仮にパスが通ったとしても、ゴールとのスペースがなくなり次のディフェンスに捕まってしまう。

- 8 . バックドアープレーの際、パッサーはドリブルから直接ディフェンスの背中側の足下にバウンドパスを出すこと。タイミングと思い切りの良さが全て。

無理そうだと感じたらそのままドリブルを継続し、レシーバーが切り返した地点までドリブルで進むこと。中途半端に止まらない。

- 9 . パスをつなぐためのスペースを確保するためにも、パスの3方向とパスをした後の4つの動きを正しく理解すること。

特にボールサイドカットによってディフェンスを一人引き連れることの有効性を理解すること。これによって、自分のいた場所がエンブティになることを理解すること。

ブラインドサイドカット後、パスが来なかったらスクリーナーになって、次の人のスペースの確保に努めること。但し、スクリーンの際に動いてファールにならないようにすること。単なるポジションチェンジでも構わないぐらいの気持ちで行うこと。

ボールサイドカットに対してディフェンスがバンプしてくるような場合は、フレアー系の動きを入れ、スペースを拡げること。そこで、競り合いすぎるとどんどんスペースが狭くなってしまう。

- 10 . ステーションナルポストには、最初のタイミングでパスを入れること。状況によるが、できるだけフラッシュポストへのパスを狙うこと。

最初のタイミングを逃したら、フラッシュさせてポストマンが動いている間に攻撃をかけ、間合いとタイミングを図りながらポストにバウンドパスをフィードすること。

ステーションナルポストに立ち止まった状態でオーバーヘッドパスを入れようとすると、自分の目の前のディフェンスにボールを触られ、ポストディフェンスにボールをインターセプトされてしまう。

ローポストからハイポストにフラッシュさせたら、そのローポストがエンブティになることを徹底的に意識すること。