

け持ち、最初は、抜かれた時の受け渡し方、助けに行き方、ポジション・チェンジの仕方などを主に練習しました。そしてディフェンスの根本としては、ボールを簡単に受けさせないこと、その為の動きを少しでも早く予想しておさえることを主眼に始めました。しかしこの時点では、2・3回、コートをいきかえりするとダウン寸前の人がでてきて体力のなさを痛感しました。これでは注意を守れといっても無理なので、走力をつける為に、体操の前にランニングを少し余計にやることにしました。これは、選手の間では「魔のランニング」と呼ばれているようで、ただ走るということではなく、普通走る速さよりもはやく走ることを条件として、私が真中に立ち、手を上にあげるとグシュ、さげるともとの走り方という、目からの感覚でグシュする練習をしました。グシュする時には、一歩目から早くなり、すぐフルスピードになるように要求しました。これは、私の手をボールとするならば、あるいは相手とするならば目を離して走ることには出来ないはずだという考え方からで、そのことの練習にもなりました。これはかなりつらいことで、サボっている人がいると終らないことも起因して皆一生懸命走り、かなりの短時間に体力がのびてきました。

その間にも3対3で、上の3人のzone pressへの感覚を身につけてもらう為にいろいろな生意をもとに練習をしていたわけですが、なかでも私をびっくりさせたのは、Cut-inに

対するディフェンスが非常な無神経さのもとに行なわれているということでした。その為にせっかくのプレスがプレスでなくただあとあとを追うディフェンスになってしまい、目標である楽にボールを持たないディフェンスには程遠くなってしまいました。これでは困るのでとくかく、オフェンスの気持ちになってディフェンスをするように性意しました。というのは、その時の状態で、今何をしたら一番効果的かを考え、そこを第一におさえればそうかんたんには楽なプレイが出来ないと思ったからです。しかし、3対3の途中で部分的に注意しても体がわからない為、それを取り出して練習することにしました。

又、私自身気がついたのですが、Cut-in に対して無神経な人は、自分がCut-in に対しての良さ、味を知らない人ではないかと思ったのです。

そんな考えもあって、オフェンスでのCut-in-playの練習をしました。これは5対5で、とにかくボールをパスしたら、した方向にCut-inする約束のあるプレイで、いつでもだれかがCut-inしているプレイです。それと、オール・コートを使ったCut-inの練習もやり、とにかくCut-in に対しての頭のもりかえ、体の使い方等の味を覚えてもらいました。そして本格的にディフェンスの練習に入り、走るコースをおさえることを目的にはじめました。せっかく走るコースをおさえても自分の体の巾をうまく利用できず、おさえたとおもってもするりとぬけられてしまい、その

次の予想が出来なかつたりして、覚えてもらうことがたくさんありました。中でも体の巾をどううまく使ったら良いディフェンスができるのかということ、かなり時間をかけてやり、体全体で覚えてもらいました。又、走るコースを2種類予想して、片方を完全におさえ、次に走るところは心の中で予想していることが可能な練習もしました。

以上、ディフェンスから、オフェンス側からの練習をして、カットインというものに対して、あらたな感覚を身につけてもらいました。

そして、第一段階である、「ボールを楽に持たせないディフェンス」が、かなり理解されてきたので、次の段階「ボールを持たれてしまった時にはどうするか」という練習に入りました。考え方としては、ボールを楽に受けさせないディフェンスをしたあとなのですから、相手もボールを受けた時は、かなりきゅうくつな体勢な訳で、この時をねらって、思いきり「あし」を使って相手のそばまで行ってやろうというものです。その為に、ボールが来たら、途中でカットしてやろうとは考えずに、ボールの下をくぐって共に移動し、あわよくば、相手と一緒にボールをキャッチするところまで行こうとするもので、悪くても、自然に相手の足もとへは必ず保っていられるディフェンスが目標でキャッチ・ディフェンスと名づけました。