

南の風 103

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

102号の続きです。

II【オフェンス1対1ファンダメンタルズ】

1 パワーポジション&ジャブステップドリブルカットイン

このスキルは、ジャブステップでディフェンスを崩し、ドリブルカットインするというものです。クロスオーバーのカットインとオンサイドのカットインと、2種類紹介しています。共通するポイントは、ショルダーアタックをしっかりと行うということです。ショルダーアタックする時は、（右足を軸足とし、左足でジャブステップを想定します。）ボールを体側にスイングするように、肩を入れながらドリブルを強く突きだすことです。**この動作を徹底することが極めて大事です。**前に低く突きだすことを要求しすぎるとトラベリングになりますので注意が必要です。特にオンサイドステップはトラベリングになりやすいです。ミニバスや中学の選手には、低く突きだすよりも肩をしっかり入れて、強く突き出す指導が大切です。もう一つの注意点は、軸足のつま先が常に進行方向を向き、膝が適度に曲がっているということです。そして拇指球で突きだすことを意識させましょう。これはトラベリング防止と共に怪我の予防にもつながります。つま先が進行方向に向いていないと、膝の側部に負荷（ディフェンスの体重など）がかかった場合、側副靭帯や前十字靭帯を痛める可能性があります。

日頃の練習から正しい突出しを心掛けることが大切です。

2 ダブルフェイクカットイン&ロッカーモーション

この2つはフェイクの掛け方です。皆さんも指導していて感じる人が多いと思いますが、練習でフェイクを取り入れて見ても、ゲームで中々使えないことがあります。ディフェンスとの絡みで繰り返すことが大事です。

ダブルフェイクは、ウイークサイドにフェイクを入れて止め、ストロングサイドにフェイクを入れ、再びウイークサイドを抜いていくものです。ロッカーモーションは、「カットインするぞ」と見せかけてそのまま重心を軸足に戻し、相手が油断した瞬間に同じサイドを抜き去ります。このスキルは、ドリブルの途中（フロート&アタックと呼ぶこともある）に入れることもあります。

この2つのスキルもまた、できる、できないというよりもディフェンスの状態を瞬時に見て、対応能力を磨くといったコーディネーション能力の発達に役立つものです。実際、ダブルフェイクは、相手のディフェンスがさほど上手ではない時は効きません。フェイクに対応してこないからです。ディフェンスの能力が高いチームとやると、ダブルフェイクは効きます。

III【オフェンス2対2コンビネーション】

1 パッシングランコンビネーション（インフロントカット&バックドアカット）

まずインフロントカットですが、**ボールミートからシェーピングを正しくしながらパッシングすれば**ミニバスや中学では、ほぼボールサイドはカットできます。 続きは次号で。