

南の風 135

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

134号の続きです。

④距離の調節。スナップ（手首の返し）の時に、指先の力を加減して距離の調節をする。フォロースルーすることで距離感をつかむようにする。

※距離の調節は感覚的なものがあります。打ち込みながら身に付けていかなければなりません。よい練習方法としてスキーマシューティングがあります。リング下から徐々に距離を伸ばしてシュートをします。スナップからフォロースルーをしっかりと行い、距離を意識します。ペイントエリアの真ん中から、30cm位ずつ距離を伸ばして、スリーポイントラインの外側までです。もう一つ大切なことは、ボールを受ける前からリングとの距離を見ておくことです。ボールを受けてからリングを意識するより遥かに確率が上がります。

⑤リリースを一定にして、踏ん切りよく「スパツ」と打つ。

※これは全くの私見です。ミニバスにはスリーポイントはないのですが、シュート（ロング）指導をしていて感じるのは、迷って打ったら絶対入らないということです。練習では修正力の向上のため、振り返りをしながら打ちますが、ゲームでは常に踏ん切りよく「スパツ」と打つことがシュートを入れる必須条件です。

4 マンツーマンディフェンススキル

①ボールダウンプレッシャーを常に意識する。ボールマンディフェンスは「絶対抜かせない。パスさせない。」という強い気持ちで守る。（相手に心理的プレッシャーをかける。しかし、ただディスタンスを詰めることだけではなく、しつこくディフェンスすることである。）

バックコートでは、コースチェックしてターンをさせ運びに時間をかけさせる。またターンを頻繁にさせることでミスを誘発させる。フロントコートでは、ラインに追い込むようにディフェンスする。そしてペネトレイトに対しては、ドリブラーをペイントエリアに入れないように守る。気持ちを前面に出して取り組ませる。

②ポストフラッシュに対するディフェンスを身に付ける。ポストフラッシュディフェンスは難しいと言われる。ボールと自分の相手を同時に見て対応することが中々できないからである。日々の練習の中に取り入れたいディフェンスである。特にボールと逆サイドのショートコーナーからのフラッシュする相手に体を当てて（バンプ）パスディナイして、ペイントエリアで簡単にボールを持たせないディフェンスは繰り返して練習したいものである。

5 リバウンド（OFF）の跳び込みとボックスアウト（Def）

オフェンスリバウンドでは、シュートされたボールの軌跡にアジャストし、落下点に跳び込む習慣をつけるようにする。ディフェンスのボックスアウトでは、シュートと同時に相手に体を当ててフロントターンで動きを封じるようにする。以下次号にします。