

南の風 232

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

231号の続きです。通常のドリブルシュート練習ですと、何も状況判断をすることなしに、何となく義務的にシュートを打ったり、回数をこなしたりするだけになることがあります。また、「ドリブルシュートに行く」と決めてしまっていると、ディフェンスがチェックにきた時にシュートミスをしてしまうことがあります。突然の状況の変化に対応できないわけです。

そこで231号で紹介したように、ドリブラーに状況判断をするファクターを与え、周囲の状況の変化に対応したプレイが選択できるようにします。

ウイングのボールマンは、ディフェンスの足が出ている方を抜きます。(オンサイドドライブ) ショートコーナーの選手は、ドリブラーがエンドライン側を抜けばそのままリフトしながらサークルカットします。その際ボールがほしければターゲットハンドのサインを出します。だめな場合は両手で×のサインを出します。サインを出すタイミングは、ドリブラーがシュートに行くワンステップを踏む瞬間です。ドリブラーはそのサインを見て、そのままシュートに行くかパスするか咄嗟に判断してプレイを選択します。ドリブラーがペイントエリアへのドライブをした時は、ショートコーナーの選手は逆サイドのショートコーナーに移動し、サインを出します。(出し方はエンドラインドライブの時と同じです。) ウイングのボールマンとディフェンスとの駆け引きも、工夫すると(例えば:ディフェンスがボールを渡した瞬間、ハーキーステップからどちらかの足を出すなど) ディシジョンメイク(状況判断してプレイを選択したり、切り替えたりすること)になります。

時間に制約がある条件での練習では、ただ何となくドリブルシュート練習をするよりも、実戦を想定した練習をすることが大事です。力が拮抗したチームがゲームをした場合、ノーマークでシュートできる場面は極わずかだからです。普段の練習から状況判断をしながらプレイする習慣をつけることが必要なのです。このドリルの留意点を

- ドリブラーはドリブルシュートに向かう時に、一步の踏み込みで状況判断する。(そのままシュートに行くか、合わせて動いた人にパスするか)
- ドリブルシュートの1の足は、強く踏み込むこと。(状況によってユーロステップやフローターのショットに行く場合もあるので)

しかし言うまでもなく、このドリルは初心者やスキルが未熟な選手には向きません。経験の浅い選手は、まずドリブルシュートのやり方を身体で覚えなければならないからです。

ここで、初心者向けのドリブルシュート指導を紹介します。(オーバーハンドのレイアップです。)

- ①右手でドリブルシュートに行く場合、基本は右足がボールのもらい足になります。未熟な選手には、右手でワンドリブルして右足が空中にある間にキャッチする動作を繰り返します。
- ②次に左足で踏み込みます。この踏み込みは身体を上方へ持ち上げるためのものです。右足は胸に引き付けて身体が持ち上がるのを助けます。
- ③身体があがった時にオーバーハンドでシュートします。

次号に続きます。