

平成 29 年 5 月 15 日

南 の 風 2 3 3

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

前号の続きです。

ツーステップのドリブルシュートのやり方です。

初心者の場合ドリブルシュートに行く時に、ドリブルからボールを掴む（手で掴むのですが、足も同時に踏み込む）という、2つのことをリアルタイムで行うこと（Coupling）がとても難しいのです。上手くできない選手には、手と足の動きを分解して指導する必要があります。ドリブルをしないでボールを前に軽く投げ上げて、空中でボールを右手右足で掴み、左足でさらに踏み込み身体を上方に上げシュートする練習を奨めます。慣れてきたらワンドリブル突いてシュートに行く練習をします。

次に初心者には、アンダーハンドのレイアップシュートではなく、オーバーハンドのレイアップシュートから始動を始めることを奨めます。その根拠は次の通りです。

日本のミニバスの指導者の多くは、ドリブルシュートはアンダーハンドのレイアップで指導することが多いのですが、ミニバス特に低学年の選手にとっては難しいシュートなのです。ご承知のようにアンダーハンドのレイアップは、リングに置いてくるように打つためのシュートです。低学年の選手は筋力がないためシュートする時に、下から放り投げてしまうことが多いのです。また、シュートしようとする意識が強くなるため、まだステップを踏んでいないのにシュートにいきなり、バランスを崩してボールを投げてしまうことがあります。

オーバーハンドの利点を書きます。

第1は、ゴール下のシュートと同じ体勢で打つことができるということです。シュート指導はゴール下からが基本です。その時はオーバーハンドで打つのですから、ドリブルシュートもオーバーハンドの方が、初心者や低学年の選手にとっては分かり易く取り組み易いのです。

第2は、オーバーハンドでシュートに行くと身体を上方に上げやすくなります。シュートに行く順序としては、『もらい足の**ワン**、次のステップの**ツー**、そして**ジャンプ**してシュート』ということになります。ツーからジャンプのタイミングでボールをリフトアップ（上方に上げる）する時間が取れるよさがあるのです。足も**ワン**で踏み込んだ右足を、**ツー**で左足を踏み込んだ後に、ボールのリフトアップに合わせて胸に引き付けやすくなるのです。

このように初心者や小学校の低学年の場合、ドリブルシュートはオーバーハンドのレイアップから入るのが理に適っています。ユーロ圏のジュニア指導では、ほとんどがオーバーハンドのレイアップから始めています。

232号で紹介しましたが、慣れてきたらただ決まりきったドリブルシュートを繰り返すのではなく、合わせの味方を入れたり、ペイントにディフェンスを置いたりするドリルを（周囲の状況の変化に対応してプレイする）お奨めします。練習の中に、『認知→判断→実行』ができる状況を常に組み込んで行うことが、実戦につながるポイントになります。限られた時間の中で練習の質を上げ、ゲームで効果を発揮できるようにメニューを考えること大事になります。