

平成 29 年 11 月 24 日

南 の 風 2 5 3

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

丹羽選手のポストプレイの特長を紹介します。

ポストでのシュートの基本はパワーシュートです。彼女はターンシュートの場合、サポートハンドでディフェンスの手をブロックするのが上手です。ターンする時に自分のシリンダーをしっかりと確保してシュートに行っています。ディフェンスのサイズがやや大きくても有効なプレイです。ミニバスや中学の選手はディフェンスの手を気にし過ぎ、自分でシュートバランスを崩し自滅するパターンが多くなる場合があります。日頃の練習からディフェンスから逃げずにターンし、自分のシリンダーを確保してシュートする習慣をつけることが必要です。その際、ボールリリースを急がないことです。しっかりターンしジャンプしてから打つようにすることが大切です。ミニバスや中学でシュートを外す原因の多くは、ボールリリースが早いことです。(ディフェンスの手を嫌がらないことがポイントです。)

丹羽選手のポストプレイのもう一つの巧みさはステップです。10月の20・21日に行われた新潟アルビレックスBBラビッツ戦で40点を取るのですが、その時のステップが見事でした。

特長のⅠはシクマステップです。ミドルポストでボールを受けた時、ディフェンスがやや下がって守った時、リバースターンして反応を見ます。タイトに来なければそのままシュートです。ディフェンスがシュートチェックや身体を寄せてくればクロスでステップインしたり、ドライブでカットインしたりします。またはフリーフットを後ろに引き、フェーダウェー気味にシュートします。

因みにシクマステップの由来は、元NBAプレイヤーのジャック・シクマ選手(1977~1980年代シアトルスーパーソニックスやミルウォーキーバックスで活躍、211cm)から来ています。

特長のⅡはアップ&アンダーステップです。このステップは最初からディフェンスがタイトに来た場合に使います。フロント90°ターンで間合いを取ってシュートに行きます。相手がその場でチャレンジショットにすれば、ボールをスワイプ(ボールを素早く膝下を通して)して、ドライブインやステップインしてシュートに行きます。

フロント90°ターンのシュート動作にディフェンスがさらによって来れば、シュート動作からフリーフットでリバースターンして、(その時ボールを一気にスワイプする)ドライブインかジャンプシュートします。

ポストでのステップワークは何種類かあるのですが、丹羽選手がゲームで行っているステップはミニバスや中学の選手でも取り組むことができる基本のステップです。

このコーナーの最後になりますが、サイズのないミニバスや中学のチームもあると思います。大きい選手がいるからポストを使う、いないからポストプレイはしないという発想ではなく、サイズに関係なくボールをペイントに入れる戦術としてポストプレイは有効な手段になるので。育成時代に、身体を張ってペイントでボールを受け、プレイができる選手を育てることは将来に向けて重要なプレイメソッドになります。ミニバスや中学の指導者の方が選手の体格やメンタルを考慮して、基本的なポストプレイを指導してくださることを期待します。