

平成24年10月2日

南の風 17

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

南部予選全体を見て、シュートが気になりました。結論から言うと、もっとジャンプシュートを練習に取り入れるべきだと思います。3号でも触れましたが、ジャンプシュートはバスケットボールの発展に大きく寄与したスキルの一つです。それまでのセットシュートでは、どうしてもディフェンスにタイミングを合わされ、シュートカットされてしまうことが多かったのです。(ノーマークのシュートは除いて)ドリブルからサドンストップしてジャンプし、あるいはパスを受けた瞬間にジャンプして、最高点でシュートすることによって、ディフェンスとのずれをつくることのできるジャンプシュートは、大きな武器となりバスケットボールの歴史を変えました。

ドリブルでディフェンスをブラッシングして、カットインするのも大切なスキルです。しかし、相手がゾーンだったり、小さくペイントエリア守ったりした時には、ドリブルカットインだけでは捕まることが多くなります。ミニバス時からジャンプシュートを指導することは、選手のキャリアを考えた時に(中学、高校と)大変重要だと考えます。(それもゴール下に限らず)もちろんジャンプシュートを定着させるには、時間と忍耐が入ります。ボールのもらい方(もらい足も含む)から、空中でのセットの仕方、リリースやフォロースルーなどチェックポイントがあります。またワンハンドかダブルハンドなのかも、チームの選手の実態を見て決める必要があります。

南部予選ではジャンプシュートで得点するシーンが、男女とも少なかったような気がします。ディフェンスにマークされた時、カットインしてバランスを崩してしまったり、ペイントエリアでセットシュートをして簡単にシュートカットされてしまうケースが目立ちました。ジャンプシュートを取り入れているチームは多いかと思いますが、定着するように継続指導することをお勧めします。

ジャンプシュートの練習方法を一つ紹介します。現在、永田台で取り組んでいる方法です。ゴール下から始めます。まず膝をしっかり曲げて、パワーポジション(右利きの場合は右腰)に構えます。ジャンプしながらボールを額の上にセットします。最高点でリリースしてシュートします。ワンハンドの場合は、人差し指と中指ではじくようにリリースしてフォロースルーします。ダブルハンドの場合は、ボールを両手で三角形をつくるよう持ち、ジャンプしながら額の上にセットして最高点で、両手の人差し指と中指ではじくようにし、両手の親指でボールに逆回転を与えるようにはじきフォロースルーします。距離を少しずつ遠くしていき、最終的にはペイントエリアの外側で打てるようにします。試してみてください。3~4年生でもゴール下なら2週間でできるようになります。

もう一つシュートについて気が付いたことを書きます。シュートセレクトのバリエーションを増やした方がいいということです。具体的に言いますと、フックシュートやダブルクラッチ、右手ドリブルから左手への持ち替えシュートなどです。2号にも書きましたが、コーディネイティブ能力が発達するミニバス時代は、シュートに帰結する練習をふんだんに取り入れることが大切になります。限られた練習時間だとは思いますが、ぜひ工夫してみてください。そして、フォームが固まったらディフェンスを付けて取り組むことをお勧めします。実戦を想定した方が集中するからです。