

南の風 47

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

46号の続きです。

②1対1の反復

1対1の練習はもちろんオフェンスだけではなく、ここでは、オフェンスに限定して話を進めます。

- ボールのキャッチ&トリプルスレットの練習をします。ディフェンスを付け方は段階的にします。ボールのもらい方にも取り組みます。Vカットが一番の基本です。かなり上位のチームでも、できていない選手が多いです。他に、Lカット、カールカット、ポップアウト、フレアーカット、バックドアなどがあります。実態を見ながら取り組みましょう。(ディフェンスを付けてやるようにします。)
- オンサイドステップ(オープン)とクロスステップで抜く練習です。軸足のつま先と膝の曲がる方向を必ず一致させます。(怪我の防止とトラベリングを防ぐのが目的です。)そして、オフボールの手は踏み出した足の膝上にくるのがベストです。そうすることによって、ショルダーアタックがスムーズになり、ディフェンスにボールをチェックされることが少なくなります。
- 慣れてきたら、ボールキャッチした瞬間にフェイクを入れたり、ジャブステップで抜くタイミングを覚えます。(ロッカーモーションやおき足、ドリブルで止まる瞬間のたて足にも取り組みます。)もちろん、オーバーティーチングになることは禁物です。無理のないようにします。最も大切なことは、対人での**判断力を磨く**ことです。ディフェンスの状態を見てプレイできることがねらいです。
- ポストでの1対1では、**強くプレイできること**がねらいです。身体接触を嫌がらない習慣を、ミニバスの時代からつけたいものです。

ローポストから始めます。蛇足ですが、ローポストとは現在のペイントエリアでブロックと呼ばれる位置です。基本形となる、ショートコーナーからディフェンスの視野から消えるように(裏)カットします。ディフェンスが反応すれば、身体を反転させるか、逆にカットしてシールしてポジションを取ります。ポジション取りで大切なことは、両手をハンズアップして、お尻を相手の太ももに密着させて、押し負けないようにします。押し負けて膝が伸びてしまうとプレイができず、トラベリングをしてしまったり、次のプレイが出来なくなったりします。

ボールが入ったらキャッチフェイクです。もらった瞬間ストロングサイドにフェイクするのが基本です。そしてウイークサイドにスピターンしてショットや、同じくウイークサイドにパワードリブルしてからショットをします。

ポストプレイで大切なことは、**人に強くなることです。** 続きは次号で。