

平成 26 年 5 月 20 日

南 の 風 6 5

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

南部春季大会が無事終了しました。結果は下記の通りです。

《男子》 第1位 石川 第2位 ソサエティ Jr 第3位 洋光台
《女子》 第1位 藤の木 第2位 六浦南 第3位 ソサエティ Jr

以上です。男女共、第3位までのチームが6月14日(土)から始まる横浜市春季大会に出場します。

市大会での南部代表チームの活躍を祈ります!!!

くわしい結果につきましては、南部ホームページをご覧ください。

さて今回は、ストップ&ステップ、ボール保持、ピボットについて書きます。前号に書いた、高校や中学のゲームを観た感想の続きです。ストップ&ステップやボール保持、ピボットのファンダメンタルは、大きくルールが変わらない限り、いつの時代でも普遍です。そして、どのカテゴリーにおいても大変重要なスキルと言えます。ミニバスの時代に、しっかり押さえないスキルだと改めて感じました。

まず、ストップ&ステップについてです。この通常「もらい足」と呼ばれるスキルは、シェーピングドリルとも言われます。ストップしてから攻撃動作に移るステップには、大別して6つのパターンがあります。まずこのドリルの目的は

- 1 基本ストップ&ステップの習得
- 2 ディフェンスの状況把握とステップの選択
- 3 スムーズな攻撃動作への移行
- 4 空間へのパス感覚養成(ミートタイミングの定着)
- 5 ビジョンの確保

以上です。次に種類は、①前向き・前回り、②前向き・後ろ回り、③後ろ向き・前回り、④後ろ向き・後ろ回り、⑤前向き・外足、⑥後ろ向き・内足の、6種類です。くわしくは、JABBAが編集した、「**エンデバーのためのバスケットボールドリル**」を参照してください。他の参考書やDVDでも紹介しているものもあります。ダミーのディフェンスをつけると、ミニバスの選手にも分かり易くなります。

続いてボール保持については、皆さんには「釈迦に説法」になりますが、一応紹介します。バスケットボールのオフense基本姿勢は、「トリプルスレットポジション」です。シュート、パス、ドリブルのいずれの動作にも、無理なく移れる姿勢です。胸の前で指先を上に向けて、肘はやや外側に張ります。両足は肩幅に広げ、膝を曲げてボールを保持します。この姿勢からシュート、パス、ドリブルに素早く移る動作を練習で繰り返しましょう。

最後はピボットです。ピボットはストップとも関連が深いものです。ピボットで重要なことは、軸足の使い方です。軸足の拇指球を中心にターンします。この時、ひざの動きを先行することがポイントです。さらにつま先が、膝の曲がる方向に来ることが大切です。傷害防止にもつながります。

そしてピボットする時に、フリーフットは、一度軸足に引き寄せてから行きたい方向に踏み出すことがコツです。もちろん重心は常に軸足に残しておきます。ではまた次号で。