

# 南の風 66

南部ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

前回（65号）の関連で書きます。何人かのミニバスの指導者の方から、もらい足のドリル（シェーピングドリル）の効果的な練習方法と、1対1のオフェンスのシューティングドリルについて「南の風」で取り上げてほしいとの要望がありました。私がいち早く取り組んだものについて書きます。よければ参考にしてください。

## 1 シェーピングドリルについて

ボールのもらい足は、前号で触れたように6種類です。ミニバスや中学に限って言えば、6種類すべてを短期間で指導するのではなく、2種類ずつに分けて取り組ませた方が定着しやすいでしょう。そしてお勧めは、ダミーディフェンスを付けてやることです。ミニバスや中学の選手には、できるだけ具体的な場面を想定して指導するのが効果的です。ボールをもらう瞬間ディフェンスがタイトに来たから、前向きの後ろ回りでもらう。最初からディフェンスがタイトについていけば、後ろ向きの後ろ回りでもらう。ディフェンスがルーズであれば、前向きの外足でもらいざま次のプレーを展開します。（オープンスキルとしての扱いです。）

解説を入れます。ディフェンスに圧迫されれば、ストライドストップでもらわざるを得ません。前向きの前回り、前向きの後ろ回り、後ろ向きの前回り、後ろ向きの後ろ回りの4種類はすべてストライドストップです。楽にボールが受けられる状況であれば前向きの外足、後ろ向きの内足、いわゆるワンステップでのストップです。そして従来から言われている通り、ワンステップのストップは、次のプレーへの展開は速くできるのですが、止まる時にスピードが落ちるという欠点があります。選手がゲームの状況に応じて使い分けられることがベストです。

次に、私がいち早く取り組んだドリルのやり方を説明します。エンデバーのドリルでもよいのですが、人数が多い場合、フリースローラインに平行で、対面形式でやることをお勧めします。対面ですから、一方がボールを持ちパスします。他方はボールミートして中央で6種類のどれかでストップターンし、自分の元いた位置までドリブルをしてストップターンしながら、他方からボールミートしてきた人にパスします。これを繰り返します。人数によって2列でも3列でもできます。

## 2 シューティングドリル《1対1（ディフェンスはダミー）》

シューティングドリルは、皆さんもそれぞれ工夫されていると思います。ここでは私がいち早く取り組んで効果的だったものを紹介します。これもダミーディフェンスを付けた方がいいです。

①ストロングサイドフェイクからウイークサイドドライブ

②ウイークサイド「おき足」

ストロングサイドフェイクからウイークサイドドライブと見せて、一呼吸おいてドライブして抜きます。（間の取り方が成功の秘訣です。）

③後ろ向きジャンプストップからのターンサイドフックシュート

サイズの大きいディフェンスに対して、ターンしてサイドフックでシュートします。