

# 南の風 102

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

1月3日（土）に指導者用DVDⅢの収録をしました。今回は永田台小学校の体育館で行いました。内容を紹介します。大きく分けて4項目になっています。

## I 【ボールミート&シュートファンダメンタルズ】

### 1 キャッチ&ドライブユーロステップショット

ここでは、キャッチ&ドライブが一つのポイントです。ランニングの勢いを失うことなく空中でボールを受け、ディフェンスを置き去りにしながら抜き去りにします。できる限りスピードを落とさずドリブルに移りましょう。次にユーロステップです。ディフェンスにコースチェックされそうな時に、ステップの方向を変えます。方向を変える直前のドリブルを強く突き、同時に逆側の足でキックして横にステップします。ステップした足でもう一度横にキックしてステップします。大きく方向を変えるわけです。シュートは2の足でジャンプしてから打ちます。

### 2 キャッチ&ドライブギャロップステップショット

ここで紹介するギャロップステップショットは、2人のディフェンスの間を割って飛び込んだり、ゾーンのギャップに入ったりしてシュートする時に有効なステップです。このスキルもギャロップを踏む前のドリブルを強くして床をキックして、ボールを空中で掴みコースを変えてギャップに飛び込みシュートします。

### 3 ミートシェーピングダブルクラッチショット

このスキルでは、ボールミートしてシェーピングすることがポイントになります。ボールミートからシェーピングしますが、ここでは前向きの前回りと後ろ回りのどちらかを使います。ダブルクラッチショットは、ドリブルショットに行こうとした時にディフェンスにコースを塞がれそうになったり、シュートにタイミングを合わせ、シュートカットされそうになったりした時に使います。ドリブルからサイドステップでスピードを制御して強く踏込みます。最高点でショットフェイクして一旦止め、落ち際にシュートします。

### 4 ミートシェーピングダブルターンショット

シェーピングしてドリブルすることは変わりません。ダブルターンの目的は、このスキル自体の習得よりもディフェンスの状態によって、瞬時にステップを使い分けることができるようになることです。ディフェンスの反応によって、シュートフェイクを入れて、アウトレットパスフェイクをもう一度入れて、シュートに行きます。ステップワークのスキル向上に役立つと共に、ディフェンスとの対応からコーディネーション能力の発達にも適しています。ぜひ練習に取り入れたいスキルの1つです。

この項目のシュートファンダメンタルズは、ディフェンスとの対応の中でできるようになることが望ましいと言えます。しかし、個人差があります。コーチの方は、できるようになることだけを目指すのではなく、コーディネイト能力を高めることを心掛けてください。