

南の風 186

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

185号の続きです。『低学年の選手で、リングに届かないのに片手で打たせるべきか』ということについてです。

結論から書きます。打たせるべきです。リングに届かなくても、入らなくてもいいです。『片手で打つ習慣が大事』です。もちろん低学年の選手に、最初からロングシュートを打たせる必要はありません。

《低学年選手におけるフリースローの距離以下の片手シュート》→私の考え

- ①下半身（特に拇指球）でしっかりボールを受ける。（もらい足を大切にする）
- ②シューティングハンドを紅葉の手のように開き、手首に皺ができるようにセットする。サポートハンドも紅葉の手のようにしてボールを支える。
- ③ボールをキャッチした瞬間リングを見る。（高学年は、ボールを受ける前からリングを見ておく）
- ④拇指球で床を強くキックするように蹴る。
- ⑤腕や手を真っすぐリングに向けて、腕を斜め上方に伸ばしてシュートを打つ。この時リングの中に、身体ごとリングに飛び込むように打つことを奨めます。私の経験では、「身体ごとリングに飛び込んでごらん」という表現が、低学年の選手には分かり易かったように思います。

※私はリリースする時のスナップについては、初期指導では触れません。低学年の選手にはたくさんの指示は頭の中には入りませんし、スナップというスキルは、腕や手首の力が必要だからです。勿論大事なスキルですから、ボールの扱いに慣れてくれば指導します。

A氏は、「U-12での片手シュートの基本はブロックエンデバーの講習でも伝達しているが、ミニバスの指導者の方がそれぞれのチームの実態を見て、工夫して指導くださることが大切です。」と言います。

片手シュートスキルは欠かすことのできないエレメントですが、低学年にはすぐには身に付かないスキルです。ミニバスの指導者の方は、特に習慣的継続的な指導を心掛けてほしいと思います。

次に、ドリブルシュート練習の種類についてです。ミニバスの女子の場合は、他のカテゴリーのゲームを観戦したり、映像で観たりしても中々自分で取り入れようとはしません。（男子は見よう見まねでやることが多いです）ですから、練習メニューに取り入れて経験させることが必要です。引き出しを数多く持たせることで、ゲームで使えるスキルが増えます。ユーロステップやギャロップステップ、クロスオーバーとビハインドの組み合わせ、レグスルーとクロスオーバーの組み合わせなど、毎回のメニューに短時間でいいので入れてください。ただゲームで使えるようになるためには、かなりの時間を要します。男子の選手の方が比較的早くゲームで使うようになります。

そして、ミニバスではライブ感覚で練習することが大事になります。ディフェンスをダミーで付けながらやる方が定着度は高くなります。発達段階から見て、ディフェンスの状態を想像することが弱いからです。なるべく具体的な場面で練習することを奨めます。

ドライブだけで得点する、ミニゲーム（3対3など）を行うことも効果的です。いずれにしてもシュートに関わるメニューは、特に丁寧に指導することが大切になります。