

平成 28 年 7 月 1 4 日

南の風 191

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

190号で『足づくり』について書きました。続きです。

私がやっている指導例を書きます。まず、ディフェンスの正しいパワーポジションを選手に紹介します。膝は曲げますが、つま先よりでないようにします。股関節を安定させるために、前かがみになりお尻をやや後方に引きます。背筋は斜めに伸ばし、頭が下がらないようにします。

上記の体勢が安全で、怪我をし難くさせ、また動き易くさせます。よく『ステイロー』という指導者がいますが、私はミニバスに極端なステイローはそぐわないと思います。なぜなら、筋力がないのに低い体勢を取ると、かえって動き難くなるからです。

次にステップですが、現在はスライドしてステップではなく、ステップしてスライドするやり方が主流です。これをステップ・ステップと呼びます。拇指球で床を蹴って進みます。足を引きずらないようにすることがポイントです。(キック・スライドとも呼びます) また、相手に抜かれそうになったら、進行方向につま先を向けたクロスステップで対応します。(リリースステップとも言います)

1線のスタンスです。スクエアスタンスが基本なのですが、ミニバスの場合、発達段階(筋力、脚力)から考えてヒールトゥ(前足の踵の部分まで、後ろ足のつま先を引く)でも構いません。

ビーズではシェルの『ノーミドル』で指導しています。ですからフロントコートでの1線は、ピックコーナーに追い込むようにディフェンスします。ドライブに付く場合、オフェンスの内側の肩に身体の正面を置きます。コースチェックはしません。コーナーやラインへの追い込みがねらいです。ディスタンスはワンアームが基本ですが、相手のボールミートに遅れた場合、カウンターで抜かれるケースがあります。したがって相手がボールミート場合は、2アームディスタンスがよいです。そして徐々にディスタンスを詰めるようにします。

ハンドワークはドライブに対して、内側の手がボールに触れることができる手のひらを上に向けます。

(ニータッチポジション) 外側の手はいつでもパスコースに出せるように、力を抜いて肘を曲げドリブラー見せておきます。

2線はディナイポジションを取ります。パッサーに手のひらを向け、パスを拒否します。ポジションは手のひらがパスコースに入る位です。(プレスでない時はこのポジションを維持します。) 腕や身体がパスコースに入ると、簡単にバックドアを取られてしまいます。相手がポップアウトしてきた時は、フロントのステップ・ステップで付きます。安易にクロスステップで対応すると、バックドアを突かれます。バックドアに対しては、まずディナイの手をパスコースに上げ、足のつま先は進行方向に向けて走ります。逆サイドに回り込まれそうな時は、首を反対方向に回し、ディナイの手を変えてそのままついて行きます。このスキルは取り上げて、繰り返して練習しましょう。

3線はピストルスタンスを取ります。ポジションは『マンツーマンの基準規則』に則り、最大ミドルラインまでフローディングします。ポストフラッシュやカッティングに対しては、相手をヴァンプして一度チェックし、ポジションを簡単に取られないようにします。次号に続きます。