

南 の 風 2 1 1

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ドリブルラインドリルは、たいへんベーシックなドリルですが、できれば補助者（交代でもよい）を立てて取り組みたい。なぜならドリブラーに対して、補助者がドリブルに反応することで、ライブ感がだせる。また、ミニバスのように経験の少ない年代の選手にとっては、種々のドリブルチェンジスキルをゲームライクで行うことによって、視覚情報からボール操作を精密に行ったり、状況の変化に素早く対応したりする能力を養うことができる。

5 ボールポジション&ピボット

①パワーポジション（レディスタンス）とシュートポジション

ボールの基本的な持ち方を身に付ける。（トリプルスレット）ボールを相手に取られない。ボールを失くさないこと。ボールをフリップすることやリバースターンして保持することを練習する。パワーポジションは、右腰ならば右手を90度に立てて、サポートハンドの左手は下から支える。左腰ならばすべて逆になる。ディフェンスのスティックに対しては、強いフリップで対抗する。またリバースステップを入れて、耳の後ろで肘を張ってボールを保持する形もある。ディフェンスがルーズならば、シュートポジションに構えいつでも打てる体勢をつくる。

②Y字ピボット

基本形のピボットを練習する。右足をピボットフットとする。左足をクロスして右前方に踏み出す。ボールは右体側に引き付ける。これを仮にⅠとする。次に踏み出した左足を蹴り返しながら、軸足（右足）に引き付けながら左前方に踏み出す。ボールはフリップして左体側に構える。これをⅡとする。そして踏み出した左足で蹴り返し、軸足に引き付けながらリバースターンして後方に踏み出す。ボールの位置は左耳の後ろに構える。これをⅢとする。コーチの「Ⅰ」、「Ⅱ」、「Ⅲ」の合図でピボットをする練習をする。蹴り返す素早さと、軸足に戻しながらバランスを取りピボットすることがスキルのポイントとなる。慣れてきたらディフェンスを付けてやってみる。初心者の場合、ピボットをやたらに踏んでバランスを崩したり、ターンオーバーになったりすることが多い。ディフェンスの動きを素早くルックして抜き去ったり、ボールを守ったりするスキルをミニバスや中学のうちに身に付けたい。

6 スクリーンプレイ（ここではオンボールスクリーンに限定する。）

①シグナル、アングル、スタンス、アフターの4原則

シグナル→味方に知らせる。アングル→ディフェンスの動きを封じる角度で掛ける。

スタンス→足の位置（肩幅よりやや広めにする。因みに腕は一方の手首を掴んで、体側に付けて身体の前に置く。アフター→ダイブ（フロントターンでカットするのが基本。他にロールやポップ、スリップがある。）が主たるスキルとなる。

スクリーナーとユーザーの合わせがスクリーンプレイの要となる。

次号にします。