

平成 29 年 4 月 1 0 日

# 南 の 風 2 2 9

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ティップ（228号のチップの発音を変更します。）のドリルです。右の選手が投げ上げたボールをティップした瞬間に、左の選手がボールを投げ上げます。試技者は素早く反応してティップします。

このスキルのポイントはジャンプするタイミングです。落下する位置を早めに察知してジャンプします。右と左からボールが落ちるタイミングが速ければ、連続してジャンプしてティップします。やや余裕があるのなら、膝を曲げて両腕を後ろに振って最高点でティップできるようにします。

このドリルのバリエーションとして、試技者を2人にしてティップを競い合うやり方があります。これも4人組で行います。試技者2人は平行にくっ付いて並びます。正面の1人がボールを持ちます。もう1人は反対側です。ボールを持った正面の選手がボールを投げ上げます。予め2人の試技者（A、Bとします）がティップする方向を決めておきます。Aがティップした場合は正面の選手に返し、Bがティップした時は反対側の選手に返します。これを点数制にして競い合います。例えば先に3回ティップに成功した選手が勝ちとします。このドリルもコーディネーショントレーニングを含んでいます。短時間でよいので続けて取り組む価値があります。

余談になりますが、ボールを最高点で掴んだりティップしたりする技術は選手のコーディネーション能力を診断する上でも有効です。手前味噌ですが、私は新入部員が入って来た時に、次のようなスキルをやらせます。まず、ボールをそれぞれの選手がぎりぎり跳びつける位置に差し上げます。跳びつかせるのです。選手はジャンプして掴んで着地します。これを2～3回経験させます。次にボールを投げ上げて、「最高点で取ってごらん」と言います。『**最高点で取る**』というのがキーワードです。初めて行う選手には中々難しい技術です。投げ上げられたボールに対してジャンプのタイミングをどう調節するか、また落ちてくるボールの最高点に如何に合わせるかは、初心者にとっては簡単ではありません。何気ないスキルなのですが、新入部員のコーディネーション能力（ディファレンシングやオリエンテーション）、また脚力やなど個々の身体能力の実態を掴むことができます。今後の指導の参考になります。

次です。トランジションのディフェンスについてです。相手の速攻に対する守りです。

始めにオフェンスの速攻の出し方です。ここでは極々基本的なリバウンドからのものを紹介します。リバウンダーがボールを取った瞬間、1番（トップガード）ができるだけ高い位置でボールを受けます。フリースローラインより上がベストです。2番、3番の選手はそれぞれの元いたポジションによって走るコースが変わります。リバウンダーがボールを取ることが明らかになった瞬間、2人が違うサイドに入れば、ランナーとしてサイドラインに沿って走ります。ボールサイド側に2人がいた場合は、ゴールに近い選手がサイドライン側を走り、もう1人が逆サイドにカットします。ボールと逆側に2人がいた時は、ゴールに近い選手がボールサイドのウイングにダッシュして合わせます。もう1人はボールサイドをラインランナーとして走ります。4番の選手（リバウンドを取らなかった選手）は、原則としてミドルラインを走りショートコーナーに向かう。リバウンダーはトレーラーとして待機します。

この速攻に対する、トランジションディフェンスについて次号で紹介します。