

平成 29 年 7 月 27 日

南の風 241

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

鈴木 良和氏によるミニバス講習の内容です。

テーマは、『1 on 1 オフェンススキルとマンツーマン DF』です。

始めに、「姿勢とスタンス」についてです。

①脚のプッシュオフアングル

バランスを保ち、外部からの圧力に屈しない姿勢を維持するためには、トリプルスレットよりもやや足幅を広く、ななめに構えます。頭は中心に置き、足でコートを押し出すようにします。これによって力を上手に伝えられる角度ができます。この角度がプッシュオフアングルです。

②ドリブルのパワー

ドリブル中に強くコートを蹴って抜く場合も、このプッシュオフアングルの姿勢が鋭いドリブルの源になります。(ドリブルの詳細は後述します。)

③腰椎の固定

腰椎が固定できれば、相手に押されても動くことは少なくなります。通常のトリプルスレットの姿勢は、上には跳びやすいのですが横には動き辛くなります。ですからバスケットボールでは、上手にコートを蹴れる角度をつくるのが非常に重要になります。

この3つは、1 on 1 のオフェンススキルの基礎となるボディバランスです。

次に、こういったボディバランスを高めるための体幹トレーニングの1つを紹介します。

2人組みをつくります。1人が横向きになりレディスタンスを取ります。もう1人のパートナーが肩を思い切り押します。踏ん張れる選手もいるのですが、バランスを崩す場合がほとんどです。

ここから体幹トレーニングのやり方です。一人がコートに仰向けで寝ます。片手を上に挙げます。パートナーは相手の手のひらを握り、強く押します。寝ている選手は全力で押し返します。その状態のまま(押し返しながら)、逆の足を上げたり下したりを5回繰り返します。5回やったら逆の手でもやります。このトレーニングは上半身と下半身の筋膜を連結させる効果があります。このトレーニングをやった後、もう一度1人がレディスタンスを取り、パートナーが横から押して見ます。最初踏ん張れなかった選手が、しっかり踏ん張れるようになります。

体幹トレーニングは、『上半身と下半身を1つの塊にして連結をつくる』ことが目的です。

ドリブルを取り上げます。強いドリブルを突くためには、肩と肘の筋肉の連結が必要です。肘があちこち動いてしまうと、手首の向きが変わってしまうのでコントロールができなくなります。ですから、肘の動きは最小限にして、肩を上下することが必要なのです。またレディスタンス(猫背にならない。胸を張った姿勢)をしっかりつくらないと、肩の動きが制限されて強く突けなくなります。

ドリブルを強く突けるようになると、ボールがしっかり手のひらに戻り、次のボール操作がやり易くなり1対1のスキル向上に派生していくのです。ドリブルの基本は『強く突くこと』です。練習時には、常に強く突くことを意識させましょう。