

平成 29 年 11 月 13 日

# 南 の 風 2 5 2

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

ポストプレイの続きです。

繰り返しますが、ミニバス時代からコンタクトに強い選手（ポストマンだけとは限りません）を育てることは、選手の将来に向けて有意義です。

参考になる、トップリーグでのプレイを紹介します。

まず先日行われた、Bリーグのアルバルク東京VS富山グラウジーズとの第2戦のゲームからです。

アルバルク東京のPF ジャワッド・ウィリアムズ選手のプレイです。目新しいプレイではないのですが、『スピントーンショット』です。彼のスピントーンはNBA（クリーブランド キャバリアーズ時代）から折り紙つきでした。

このプレイをミニバスで行うよさは、二つあります。《ローポストでのプレイ想定です。》

一つは、クイックネス能力が鍛えられることです。ドロードリブルからストップした瞬間スピントーンしてショットに持っていきます。スピントーンは日々の練習にぜひ取り入れたいスキルです。通常はドリブルで左に進行した場合、ジャンプストップして右足（進行方向と逆足）を軸にしてスピントーンします。スキルポイントは、軸足側の肩を瞬間的に引き、顔が先に回る方向を向き、独楽のように素早くターンするのです。その際、フリーフットを軸足に引き付けるように回るようにします。

二つ目は、ディフェンスとコンタクトしながら状況判断ができることです。ボールを受けた時に当然ディフェンスが密着しています。ドロードリブルでボールを保持する能力と、どう攻めるかの判断力が磨かれます。ディフェンスの出方を伺いながらドリブルからサドンストップしてスピントーンする、チェンジオブペースのスキルも身に付きます。周りの状況（ディフェンスのダブルチームなど）を判断してプレイするにはうってつけのプレイです。

バリエーションの一つとして、ドロードリブルにディフェンスが反応すれば、急に縦足ストップをしてディフェンスの身体をロックしてフリーフットでステップインシュートに持っていく攻め方もあります。選手のキャパシティをコーチが考えてバリエーションを工夫してください。

もう一例です。Wリーグの東京羽田ヴィッキーズの丹羽 裕美選手のプレイです。

彼女は180cmでCFをやっています。今シーズン、トヨタアンテロープスから移籍した選手です。丹羽選手は、「ペイントでディフェンスに対して身体を張ってプレイするのが大好きです。リバウンドは誰にも負けなつもりで取りに行きます。」と話しています。実際にゲームを観たのですが、ミニバスや中学生にとって参考になるプレイがいくつもありません。

まずボールのもらい方です。彼女は逆サイドにボールがあって対角からポストアップする場合、ディフェンスがヴァンプからダイナミクに進行方向を遮断してきた時に、自分の腕で相手の腕を押し上げるようにして（ジャックナイフ）身体を入れてポジションを取るのが非常にうまいです。さらにその時に、ボールから目を離さずプレイしています。相手がコンタクトしてきた時にもボールに集中することができます。ミニバスや中学の選手には大変参考になります。