

令和元年5月28日

南の風 306

南支部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

4のゴール下片手マイカンドリルです。

やり方は、ゴール下のジャンプシュート（ジャンピングシュートも含む）の連続（左右ゴール下）と、片手フックシュートの連続、そしてレイバック（ゴール下でバックボード側の手で打つ）とリーチバック（ゴール下でバックボードより遠い方の手で打つ）、この3種類です。初心者にはやり方を指示し、ゆっくりやらせます。ある程度慣れてきたら間を空けずに連続してやるのがこのドリルのキーになります。シュートミスやキャッチミスは構いませんが、ミスした時に脱力してしまったり、止めてしまったりせずに、素早く復帰して連続してやるようにします。ミスをルーズボールと捉え、間を空けないようにして連続で取り組みます。

3種類とも、1回のシュートでボールがネットから落ちる瞬間に空中でつかみ、逆サイドでジャンプして連続シュートをします。1回、1回途切れないようにします。（一人右側2回、左側2回が目安）

はじめはジャンプシュートだけでも構いませんが、なるべく早くフック、レイバック&リーチバックも入れましょう。選手に難しさやミスを恐れず挑戦させてください。

私はクリニックの講師を依頼された時には、必ずマイカンドリルを入れます。なぜならコーディネーション能力の向上にもなるからです。（応用編として、ボールをバレーボールやドッジボール、6号ボールにしてもよいです。）

指導のポイントとしてジャンプシュートでは、ボールを掴んだ瞬間、足裏で床をキックしてからボールをセット（片手で効き目の上に構える）することです。足裏キックが先ということを身体に染み込ませることが大事です。フックシュートでは、足裏キックのあと、頭より高い位置でボールをセットします。レイバック&リーチバックも足裏キックのあと、ボールを下げることなく頭より高い位置で打てるようにします。

5のシューティングです。

シューティングで最も大事なものは、ボールのもらい方とシュートポジションのつくり方（フォームづくりの前半）です。ここをいい加減にやると、シュートは確率よく入るようにはなりません。ボールを受けた瞬間にシュートポジションにボールがセットされていなければいけません。ボールを受けてから構えたのでは遅いのです。しっかりやっている選手は高校の選手でも少ないです。コーチの方お願いします。始めが肝心ですからシュートは、初歩の段階から個人指導をすることをお勧めします。

次に力の伝え方は、下半身（足裏キック）→上半身（腰→肩→肘→手首→指→指先）の順になります。（フォームづくりの後半）選手一人ひとりが意識して取り組むようにするとシュート確率は上がります。

シューティングは個人の集中力と向上心が大きく影響します。ただ漠然と打ったり、本数だけで満足したりしては、決してゲームで確率が上がるようにはなりません。

フォームが固まってきたら、ダミーディフェンスをつけて打つことを奨めます。ディフェンスに影響されずに決められるようになるためです。 次号に続きます。