

令和元年 6月 5日

南の風 307

南支部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

シュートスキルの成長段階は3つです。

第一段階は、ノーマークのシュートを外さないことです。

ノーマークのシュートを外しているうちは次の段階にはいけません。前号で触れたように1回、1回のシュートを集中して打ち込み確率を上げることしか上達の道はありません。シュートが外れる原因は、左右に曲がるか、距離がずれるかの二つだけです。自分で振り返り外れた原因を取り除きます。そしてシュートフォームを固めていきます。

第二段階は、ディフェンスに影響されないことです。

ディフェンスがいない状況で入るようになっても、試合では通用しません。相手もシュートを阻止しようとするわけですから、ディフェンスとの距離をずらしたり、ブロックが間に合わないよう素早い動作で打ったりすることが求められます。この時にシュートフォームが雑にならないことです。

第三段階は、どのような状況でも決められるようになることです。

バスケットボールはカオスな競技です。予測と違うことがしばしば起こります。急激にストップして打つとか、前後や左右にずれたパスをキャッチして打つ準備が必要になるのです。この段階では、試合中のシチュエーションを想定して実戦的な練習をやる必要が出てきます。

6のトライアングルパスです。

よくパスの基本はチェストパスと言われます。私はチェストパスをほとんど指導しません。なぜならトルソーから出すチェストパスは、試合では（ディフェンスがいる）使えないからです。また正面に向かって出す場面も試合ではまれだからです。パス&キャッチの指導に特化するならトライアングルパスが最適です。短時間で効率が良いからです。スクエアパスも悪くないのですが、経験者が少ないチームでは指導内容が多すぎます。（カットの仕方やパスランの仕方、やや後方からのキャッチなど）

トライアングルパスで行うのは5種類です。片手のプッシュパス、片手のバウンズパス、オーバーヘッドパス、片手のアンダーハンドパス、片手のフックパスです。回数を決めて逆回りもやります。

留意点を書きます。

①キャッチは10本の指を立ててターゲットすること。（初心者はボールの勢いに負けやすいので注意）

②ボールを受ける瞬間もらい足で受ける準備をし、受けると同時に素早く脇にリップレパスする体勢をつくります。

③もらい足で床を蹴りながら、鋭くパスする。（パッシングランを忘れずにおこなう）

慣れてきたら（週3回の練習として約1ヶ月）実戦的なパス練習（Defを入れるなど）に変えます。

私はより良いパスの条件とは、ディフェンスにカットされることなく、よりシュートし易いところにボールを運ぶことだと思います。

ですから練習の段階から、ディフェンスを想定する方が効果的です。パスが成功するには、ディフェンスにカットされないタイミングやコースの選択が重要になります。