

南の風ジュニア版特集号Ⅲ

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

選手の皆さん元気ですか！！

今回は、その場でできるドリブルワークを紹介します。

基本、屋外で取り組みましょう。屋内でボールを突くことは難しいと思いますので。

一人分のドリブルが突けるスペースがあればできます。通学している学校の校庭が使える日やボール使用が可能な公園や広場、空いているスペースで、**人が密集していない場所**でやりましょう。周りの安全を確かめてからおこないましょう。たくさんの友だちとやるのも、今はがまんしましょう。

まず、500～750mlのペットボトル（飲み終わったものに水を半分以上入れたもの、できれば横の部分がかみやすい、細いものがよい）を用意します。

やり方です。足を肩幅よりやや広くとります。ペットボトルを身体の前側の地面に置きます。ひざを軽く曲げ上体を起こし前方を見ます。ドリブルは身体の外側で強く突きます。

- ①クロスオーバーでドリブルチェンジします。右手ドリブルから左手にチェンジした瞬間、ドリブルをしていた右手でペットボトルを持ち上げます。左手で2回ドリブルしてからペットボトルを下に置き、またクロスオーバーしてチェンジします。これを繰り返します。
- ②フロントレグスルーでドリブルチェンジします。①と同じようにチェンジする瞬間、ドリブルをしていた右手でペットボトルを持ち上げます。以下①と同じです。レグスルーの注意点は、チェンジする瞬間、足をやや浮かせ左足を前に出し、股関節を曲げてペットボトルをすばやく持ち上げることです。ひざを曲げたのではペットボトルを持ち上げることは難しいです。
- ③ビハインドのドリブルチェンジをします。右ドリブルから背面を通す瞬間、足を少し浮かせ左足を前にだしながらボールを左手に持ちかえ、右手でペットボトルを持ち上げます。チェンジする時に股関節を曲げるのは②と同じです。

《取り組み例》 *初めて取り組む選手は、やり方が分かるまでゆっくりやりましょう*

- ①～③をそれぞれ3往復1セットとし、3分間で何セットできるかに挑戦する。時間をのばして取り組むのもあります。また、自分で工夫して課題をつくってやってみるのもお奨めします。

※このドリブルワークに限らず、ドリブルする時に心がけてほしいのは、次のことです。

☆ドリブルは常に強く突くことが基本です。強く突いて、**手のひらで触っている時間が長いのが質の高いドリブル**です。なぜなら手のひらについている時しか、次の動作（シュート、パス、ドリブルの切り返し）はできないからです。

チェンジオブペースで弱く突くドリブルもありますが、あくまで基本は『強く突く』ことです。

☆ですから上の①②③のドリブルワークの時に、ドリブルごとにボールをポケット（肩甲骨を引いて身体の横にボールを持っていき、ドリブルする手の親指は上を向けること）におく習慣をつけましょう。次の動作にすばやく移るためです。ボールを完全に持ってしまうとイリーガルドリブルになってしまうので注意しましょう