

令和2年7月10日

南の風 For Junior2

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

リップコーンを使ったドリルの続きです。

③ドリブルレグスルー

右手で強くドリブルしてボールをポケットに入れます。この時ディフェンスに寄せられたことを想定して、レグスルーでかわします。股関節を曲げ低い位置でおこないます。レグスルーして左手にボールを持った瞬間、右手でコーンを掴み取ります。レグスルーする瞬間、足をやや浮かせ左足を少し前に出しながらやるのと、ボールを股に通す時にスナップを使い指さきで払うようにするのがスキルのポイントです。次に左手でボールを突き、コーンを置きます。左手の強いドリブルからまたレグスルーをして繰り返します。

④ドリブルビハインド

右手で強くドリブルしてボールをポケットに入れます。ここでもディフェンスに寄せられたことを想定して、今度はビハインドでかわします。股関節を曲げ低い位置で行います。ビハインドドリブルの注意点は、背面を通す時にゆっくりやらずに手首のスナップを使い、ボールを素早く持ち替えることと、その瞬間足を前後にやや浮かせることです。右手でコーンを掴み取り、置くことは②、③と同じです。

①～④のドリルのポイントは繰り返しますが、股関節を曲げ体勢は低くボールの位置は高くすることです。また②～④ではディフェンスを想定してボールをポケットに入れることです。ディフェンスがコースに反応したから、クロスオーバーでかわす。あるいはディフェンスがタイトに来たから、レグスルーやビハインドを使うというように、シチュエーションをイメージしておこなうことが大事です。

次は1 on 1 に強くなるドリブルスキルです。

ドリブルスキルと同じように、コーンを体の前に置きます。ドライブと足のステップをくっつけていくということが前提となります。

まず右手で強くドリブルしてボールをポケットに入れると同時に、足を斜めに開きスプリットします。足を開きすぎると(90度位)、ディフェンスの圧力を受けた時バランスを崩しますから、縦過ぎないことがポイントです。そして足は前後斜めに動けるようにしましょう。

実際の場面ではポケットとスプリットを同時にしながら、左手でコーンを外側から掴み取りドライブしますが、低い姿勢になり肩を入れるようにしましょう。(ショルダーアタック)

ボールを突き出す時に大事なことは、ポケットに入った時にボールプッシュすることです。ボールプッシュと一緒に身体を出せばスムーズに前にでられます。ボールを足下に突いてしまうと前に進まないため、ボールプッシュすることが大切になります。

ボールをポケットに入れた時、ディフェンスがコースチェックに出てくれば、レグスルーやビハインドでアングルを変えて、コーンを掴み取りドライブします。

以上、リップコーンを使ったドリルの紹介でした。日々の練習に活かしてください。