

令和2年7月17日

南の風 For Junior3

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

リップコーンドリルの続きです。

⑤ドライブスキル&ドリブルシュート

それぞれのゴールの左右ウイングの45度から始めます。コーンを自分の体の前に置きます。リングに向かって右の場合は、右手のその場ドリブルからボールをポケットに入れます。その瞬間足をスプリットします。(両足を少し浮かせて、右足が前、左足が斜め後ろ)そして、コーンを左手で掴み取りドライブします。

スキルのポイントは

- 強いその場ドリブルをする。ポケットにボール入れた時、肘を引いて肩甲骨につけるようにするため。
- ボールをポケットに入れた瞬間、足を浮かせて縦にスプリットする。
- ボールをポケットに入れた瞬間、股関節を曲げ低い姿勢になる。
- ボールをポケットに入れた瞬間、左手でコーンを掴む時上に持ち上げるのではなく、左から払うように掴み取ってドライブに入る。ディフェンスを想定し、肩を入れてショルダーアタックするため。
- 早くコーンを掴もうとすると、身体が前に突っ込むようになるので、ボールをポケットにしっかり入れて、コーンを払うように掴む。
- ボールをポケットに入れてドライブに入る時は、『ボールプッシュ』する。強くプッシュしないと身体だけ前のめりになって、トラベリングやミスの原因になる。

以上です。

次に、コーンを持ったままドリブルシュートにます。確実に片手でシュートできるようにする。ツーステップやワンステップでおこない、状況に対応できるようにします。

シュートが落ちた時は、必ず入るまで打ちます。シュートが決まったのを確認して逆サイドの選手が始めます。

ドリブルシュート(ツーステップもワンステップも)は、しっかり足で踏み込んで打つことが大事です。ボールリリースが早くなってしまうと、シュートが落ちる原因になりますから、確実に踏み込んでからボールをリリースするように練習しましょう。

バリエーションです。

リップコーンをワンアーム離して置きます。リップコーンをディフェンスに見立てます。右ドリブルからボールをポケットに入れ足をスプリットした瞬間、ディフェンスがコースに反応したことを想定して、レッグスルーで方向変換してペイントに進入してドリブルシュートに行きます。

方向変換をビハインドにしてもよいです。左手ドリブルでシュートに行きます。ボードを使わないノータッチシュートやクロスシュートにいきます。