

南の風 367

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ミニバスや中学の選手は、ドリブルからストップしてジャンプショットやジャンピングショットに行くとき、ドリブルのボールを手におさめる時に、ボールが上がるのと同時に身体も浮いてしまうことが多いです。するとストップするのに時間が掛かり、シュート体勢を作るのも遅くなります。

ドリブルを強く突き手のひらに戻る高さを一定にすることで、鋭いストップが可能になりシュート動作に素早く入ることができます。

またパスも、強いドリブルから手のひらに戻る高さを一定にすることで、味方に素早く出すことができます。

ディフェンスの状況を見てドリブルを継続する時もしっかり手のひらに戻るので、手のひらが返ってボールを一旦保持してしまうイリーガルドリブルのリスクを防ぐことができ、ドリブルを続行することが可能になります。

ドリブルをしながら、常に3つのプレーが選択できる同じ姿勢、同じボールポジション（ボールが手につく位置）を保つことはプレーの幅を広げます。ディフェンスからすればボールマンが次にどんなアクションを起こすか分からないので、非常に守りにくくなります。

特にペイントをドライブで攻める時に、入り口でスピードをコントロールすることで、いつでも止まれて、シュートに行けて、パスが出せて、ドリブルの再加速することもできることは、攻める場面で大きなメリットを生みます。

具体的な場면을挙げてみます。

NBA やユーロリーグで定番のスペインピック&ロールからのプレーです。

スペインピック&ロールの一般的なアライメントは、トップに1人、両ショートコーナー（この場合は、ニュートラルゾーン付近）にそれぞれ1人ずつ、両コーナーに1人ずつです。トップはポイントガードとし、両ショートコーナーの2人は、センターとパワーフォワードとなり、両コーナーの2人はスモールフォワードとシューティングガードとします。

まずショートコーナーのどちらかが、トップのポイントガードのディフェンスにピックに行きます。次にもう1人のショートコーナーの選手が、ピックに行った選手のディフェンスにバックスクリーンを掛けます。トップのボールマンはピックを利用しながら、次のプレーの選択ができます。

①ドライブからずれができていれば、ストップジャンプショット。

※強いドリブルからプルアップのジャブショットかジャンピングショット。

②最初にピックに行った選手が、ダイブ（この場合は、ボールサイドではなく逆サイドにカールカットする方がスペースを取りやすい）してずれができていればパス。ディフェンスの状態を見て、ポケットパスやフックパス、またオーバーヘッドパスが有効となる。

③最初にピックに行った選手のディフェンスと、次にピックに行った選手のディフェンスがスイッチすれば、ミスマッチが起こるので高さを利用したパスが可能となる。