

# 南の風 372

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。パスを受ける側の注意点についてです。

パスを受けるレシーバーの注意点は次の3つです。

- (1)パスサーとのタイミングを合わせる。走りながら、ミートしながら、ステイしてシールしながらなど。
- (2)マッチアップしているディフェンスの確認とスペースの確保。
- (3)シグナル（ターゲットハンドやパス拒否）を出してパスサーに伝える。

以上です。レシーバーも自分にマッチアップしているディフェンスを意識して、レシーブすることが大事です。

続いてパス練習のドリルを紹介します。私がやってみて効果があったものです。

## 《対面の2on1 ポストパストドリル》

向かい合った一方の選手がボールを持ちます。ポストの出し入れが目的ですから、パスを受ける選手との距離は、5m位とします。ディフェンスはボールマン側につきま。ボールマンはディフェンスのトレースハンドに注意しつつ、ボールの出所を悟られないように、素早く位置替えをしてクイックやノーモーションでパスします。ディフェンスはパスが出されてしまったら、すかさずダッシュしてレシーバーにボディアップします。ボールを受けた選手は、ディフェンスがボディアップしてからトレースハンドをかわしながら、ボールの位置替えをしてパスします。これを繰り返します。

パスの種類はバウンズパス、パッシングウインドーからのスナップパス、オーバーヘッドパス、フックパスです。それぞれのパスの前にフェイクを入れるとより効果的です。

注意点は、トルソー内から出さないこととディフェンスに悟られないことです。またディフェンスする選手がライブ感覚で強度を上げないと、ゲームで使えるようにはなりません。

さらに実戦を意識するなら、2on2にしてレシーバーにもディフェンスをつけると強度が増します。例えばポスト側についたディフェンスは、ボールが入った瞬間にダッシュして、レシーバー側のディフェンスに行きボディアップすれば、ディフェンスの練習にもなります。

簡単なドリルですが、取り組む価値は高いと思います。

## 《スクエアでの実戦パストドリル》

スクエア（距離5m～6m）に分かれます。ボールを持った選手①は反時計回りでパスを出します。その時にリバースのポジティブスタンスから、片手のプッシュパスでとなりの選手②にパスします。①はパスした瞬間対角にダッシュし、自分がパスした選手から次に受ける選手③をボールトレースしてディフェンスします。パスを受けた選手②は、③にパスした後対角にダッシュし④をディフェンスします。この動きの約束でドリルを続けます。繰り返しますが、ボールを受けた選手は必ずリバースのポジティブスタンスから片手のプッシュパスをします。そして対角にダッシュしてディフェンスをします。

ディフェンスは、最初ダミーで徐々にディシジョンメイクにしていくと効果的です。