

南の風 For Junior34

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

前号で、「皆さんはどういう場面で、どのようにクロスオーバースキルを使いますか？」と言う質問をしました。自分の考えを大事にしながら読み進めてください。

選手の皆さんも知っての通り、クロスオーバードリブルはフロントでチェンジしますから、ディフェンスとのディスタンスに注意する必要があります。

やり方を簡単におさらいします。（抜くことを前提としたクロスオーバーの場合）

- ①右手ドリブルの場合、右サイドの外側から左サイドの外側にクロスします。「外側から外側へ」が基本になります。重心は右足から左足に移動します。
- ②高さが一定の強いドリブルから、指先で払うように身体の前（基本は、厳密に言うとやや身体の手前に引き寄せる）でドリブルチェンジします。
- ③ボールを受ける左手は、ボールに接触する瞬間に手首を起こして5本の指で触れます。この時に肘を曲げながら、腕全体を肩甲骨の方に引きます。
- ④素早く左足で床をキックして、左手でボールをプッシュしながら突き出し抜いて行きます。右手は肘をやや曲げてボールをガードします。不用意に相手の身体を押したり、払ったりして触るとファoulになるので注意しましょう。

ここからは、ミスの原因を探っていきます。ゲームで使えるスキルレベルとして進めます。

初心者や経験不足のために、クロスオーバースキルがゲームで使えないレベルのミス（自滅型）は、繰り返し練習しゲームで使えるようにしましょう。

ミスの原因①です。

クロスオーバードリブルを、使ってはいけない場面でやってしまう。ディフェンスに近接されているのにクロスオーバーで交わそうとしてしまう。

これは、ミニバスや中学校の選手に見られるのですが、よく観察すると日常のハンドリングの癖でやってしまうようです。悪くいうと「何となく」やってしまうのです。

当然のことですが、ディフェンスとのディスタンスは常に意識しておかなければいけません。

ミスの原因②です。

ディフェンスに近接された場合、コンタクトを恐れずにドリブルを続行すればそのまま抜けるのに、クロスオーバーに頼ってしまう。①とも似ていますが、基本はディフェンスとのコンタクトを嫌がらず真っすぐ抜くことです。ドリブルに緩急をつけながら、日頃の1 on 1の練習の時から意識しましょう。

ミスの原因③です。

しっかりコンタクトしてドリブルで抜こうとしたのに、コースを潰されそうになった場合にそのままクロスオーバーしてしまう。

これも結果として①に似ています。この場合は、スキルとしてリトリートドリブル（ステップバックする）が必要になります。ディフェンスとのディスタンスを取るようにすることです。