

南の風 394

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敏一

393号の続きです。

細かく解説します。『ドン』と1回ドリブルを強く突いて、『右足』を踏み出しながら（この足は『止まり足』）ボールを両手で掴み、次に『左足』を踏み込みますが、この左足が『ジャンプ足』になります。『ジャンプ足』で身体を上方に持ち上げます。この時右足の膝を上げるようにすると身体が上がり易くなります。そしてジャンプしてからボールリリースするように指導します。初心者や経験の少ない選手は、リリースが早くなるので注意が必要です。

以上の指導事項は、初心者にいきなり求めても混乱するので、徐々に支援するようにしています。ただ一人ひとりを観察して、悪いくせがつかないようにすることは指導者の役目です。

最初の声掛けは、『ドン』（強いドリブルを1回）→『ワン』（ボールキャッチ）→『ツー』→『ジャンプ』→『シュート』で十分だと思います。あとは観察して個別指導が大切です。

次です。私は初心者にドリブルシュートを指導する時は、オーバーハンド（クローズアップ）で打つようにしています。なぜなら、ゴール下のシュートはオーバーハンドで打つわけですから、ドリブルシュートもオーバーハンドの方が打ちやすいと思うからです。先々のことを考えると片手で打つ方がいいのですが、どうしても打ちにくければ両手でも構いません。

ドリブルからシュートする場合、ボードの小さい黒枠の手前上の角を狙います。ドリブルからワン→ツー→ジャンプしてから、肘を伸ばしてボールをリリースします。

私がドリブルシュートの指導をしていて、効果的だったことをまとめます。（右手シュートの場合）

《初心者に対して》

①『ドン』（強いドリブルを1回）→『ワン』（1の足の踏み込み、右腰のあたりでボールキャッチ）→『ツー』（2の足の踏み込み）→『ジャンプ』→『シュート』のリズムで打つ。

※右腰あたりでボールキャッチするのは、ボールをぶら下げてシュートしないためと、ディフェンスからボールを守るため。

②シュートでボールを当てるところをしっかり見てリリースする。（オーバーハンド）

③2の足で踏み込み、ジャンプしてからボールリリースすることを徹底する。（片手＆両手）

以上3つです。

《慣れてきた選手に対して》

①ドリブルの回数を増やしてもリズムよくシュートが打てるようにする。

②ダミーディフェンスを付けてドリブルシュートする。（実戦を考慮して）

③ドリブルから『ワン』の足はやや広く踏み込み（止まり足）、『ツー』の足は狭め踏み込む。（この足はジャンプ足）上体を上げるために右足は、胸に引き付けるようにする。

④上の③はここでも徹底する。（ジャンプしてからボールリリースする）

次号では、ドリブルシュートの留意点について取り上げます。