

令和3年6月25日

# 南の風 405

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

## 6 リバウンドシュート《3種類》 ・・・・・10分

①ボードにボールをぶつけ、最高点でつかみ体を外側にひねって両足着地する。外側の足でターンしてジャンプシュートする。

②ボールをボードにぶつけ、最高点でつかみボールを下ろさずシュートする。

③①でターンした後に、ポンプフェイクを入れてシュートする。

①についてです。→ ボールに飛びつくときに、腕を後方に大きく振ることがポイント

☆ジャンプの最高点でボールキャッチすることが一番の課題となる。

☆確実にボールキャッチするために空中で体をひねる。体をひねることで相手とのコンタクトに負けずに、ボールをキャッチしやすくなる。またけがの防止にもなる。

☆空中で足を肩幅よりやや広く広げると、体のバランスが保たれスペースも確保できる。

☆着地したときパワースタンスとなり、外側の足で力強くターンしてシュートする。

☆ターンしながらシュートしてしまうと、体のバランスを崩し（ターンした足に重心が移ってしまう）、シュートミスつながるので注意する。しっかりターンしてからシュートにいく。

②です。→ タップして打つことにもチャレンジする

◇最高点キャッチしたらそのままボールを下ろさず、はねるように床をキックして打つ。

◇素早くはねることと、シュート時のリリースポイントを自分でつかむことが課題となる。

リリースが早くなるとシュートミスにつながるので注意が必要。

③です。→ ディフェンスを想定して駆け引きを体感する

○ボールをキャッチしてターンするまでは①と同じ。

○ディフェンスがシュートに反応したと仮定して、ポンプフェイクをしてタイミングをずらすことが課題。

○ポンプフェイクはパワースタンスからボールを一気に頭上に上げ、シュートすると見せかける。ポイントは、リングを見てディフェンスに「シュートされる」と思わせることが大事になる。ディフェンスを見てしまうとフェイクにならず読まれてしまうので要注意。

○フェイクするときは、下半身は動かさないこと。またボールを素早く頭上に動かすことも忘れずにおこなう。

経験者には2人組でリバウンド争いをさせながら、ボールの取り合いを入れて実戦形式にします。

その際、ボールをつかんだ選手はシュートにいき、取られた選手はボディアップしてシュートを阻止し、さらに打った後入るまでシュートしたり、取られた側はスクリーンアウトをしたりして続けます。シュートが入ったりディフェンスがボールを確保したりしたら終了とします。

初心者についても練習の実態を観察して、慣れた選手にはリバウンドの取り合いをさせ、状況判断をさせる場面をつくると、より実戦的な練習ができます。