

令和3年7月 9日

南の風 For Junior53

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

左右の空間の活かし方の続きです。

横の空間を利用するため、フローティングや小さくジャンプしながら移動するときに、この時生まれる一瞬のスキやズレを見逃さないようにします。小さくジャンプしてズレをつくるには、手のひらにボールがあるタイミングで、低く小さく横へ両足同時に飛びます。ディフェンスは、おそらく移動した歩幅に合わせてサイドステップで付いてきます。このとき生まれる一瞬のズレやスキを突いて、着地と一緒に体を沈め加速して抜きます。左右にどちらにも蹴れるスタンスのまま、体勢を維持してドリブルするのがポイントです。

最後は『自在にディフェンスを揺さぶる』第3段階です。自分が駆け引きの主導権をにぎり、自由自在にディフェンスを揺さぶれるようになることを目指します。

この段階は自分が積極的にディフェンスに仕掛け攻めるのです。

例えばディフェンスがプレッシャーを掛けに来たとき、スペースのある方へ誘導してかわしたり、体を自ら寄せて一気に下がったりして、カウンターで抜くのです。またドリブルでペイントに侵入したとき、相手に止められることやコースチェックを予測して、ギャロップやユーロステップ、フローターショットで攻めるのです。

さらに進化形として、ヘルプディフェンスも想定しておいて、ヘルプに止められた瞬間にステップでかわしてシュートにいく方法もあります。Bリーグ栃木ブレックスの比江島 慎選手の得意技であるアップ&アンダーなどがそれに当たります。

また、ヘルプディフェンスを想定した対応としては、この南の風でも紹介しました『ドリブルのトリプルスレット』(ドリブルを止めてジャンプショット、ドリブルからパス、ドリブルの再続行)からのバリエーションもあります。

このようにドリブルのスキル以外のテクニックと、状況に応じたプレーの選択を身に付けていく段階です。実戦形式の練習の中で学び、身に付けてください。

まとめになります。今回『より良いドリブルスキル』について書きました。ドリブルは個人スキルなので、自分でドリブルの評価基準を持つことによって、成長の度合いが大体つかめます。そのため、成長段階を3つに分けました。但しこの段階にはきちんと境目があるわけではありません。繰り返しますが、最初の段階を完璧にしてから上の段階に進むのではなく、上の段階に挑戦しながら下も磨いていく、という取り組み方がベストです。

現在ドリブルに関するスキルは数多くあります。今後も新しいドリブルスキルが出てくる可能性もあります。皆さんも実戦を通してから上の段階に進むのではなく、上の段階に挑戦しながら下も磨いていく、という取り組み方がベストです。

ドリブルは「両刃の剣」とも言われます。使い方によっては大きな力を発揮しますが、同時に大きな危険を招くこともあります。使いどころを自分で考え、効果的に使えるようになりましょう。