

令和3年11月26日

南の風 For Junior 71

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

70の続きです。

ウォールバーグ氏とカリパリ氏は、スロットの3つのゾーン (Rack, Drag, Drop) のどこまで深く侵入したかによって、プレーが決まるシステムを創ったのです。

次に動き方の基本形です。

④実際の動き

アライメントはリングに向かって、左側トップの位置にボールマンの1番、ミドルラインを挟んで2番というツーガードポジションです。左のコーナーに3番、右のコーナーに4番、そしてボールと逆サイドのショートコーナーに5番になります。1番、2番はドライブにスピードのある選手、3、4番はシューター、5番はチームの中でサイズのある選手です。

ここから、ドリブルドライブモーションの具体的な練習方法を書きます。

①3人のウイーブ(ウイーブとはパス交換) ※Defは最初ダミーとし、慣れればディシジョンメイク(状況判断させる動き)

上記のアライメントで、1番が向かって左側のスロットにドライブする。ラックまで行けばシュート。ドラッグまで行けばキックアウト。ドロップまでなら、3番のバックドアカットに合わせる。(3番のDefがボールだけを注視した瞬間。日本女子代表が、東京五輪でよく見せたプレー)

3番のDefが3番の動きを気にしたときは、リフトしてボールラインより上にキックアップ(左ワインディングの位置に)する。(確実にパスするため) 1番は、キックアップした3番にパスしたら、同じサイドのコーナーにカットする。

パスを受けた3番は、逆サイドのスロットにドライブする。ラックまで行けばシュート。ドラッグまで行けば、右コーナーの4番にキックアウト。ドロップで止まれば4番のバックドアか、キックアップする。

キックアップしてパスを受けた4番は、逆サイドのスロットにドライブして、ウイーブを繰り返す。

このように3人でパス交換して狙い目を突く。3人が8の字を描くような動きの中で、ドライブからレイアップ、あるいは合わせを練習する。Defは、最初はダミーとし、ドリルの定着具合を見て、ディシジョンメイクからライブにしていく。

②4人目のユーロ

4人での合わせになります。2ガードにします。リングに向かって左側に1番、ミドルラインを挟んで、右のガードポジションに2番、左コーナーに3番、右コーナーに4番というポジション。3人のウイーブのときと同じに、1番が左スロットへのドライブから始める。

次号につなげます。