

南 の 風 6 7

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

始めに、前号のシューティングドリルの続きに触れます。

どのチームも時間のない中でのドリルになると思います。できるだけ効率よくドリルを組みたいものです。そのためには、複合的に（ハビットにするために）ドリル化を考えたいものです。具体的に書きます。まずドリブルシュートなら突出しを重視します。パワーポジションからオンサイド（オープン）ドリブル、もしくはクロスオーバードリブルをします。これが鋭い突出しの練習になります。指導者がこだわってほしいのはこの部分なのです。軸足で蹴ることです。そして、ショルダーアタックを厳しくチェックすることです。ここをいい加減に練習してしまうと突出しの鋭さが定着しません。

そして、前号で書いたように、シューティングドリルを作ります。その前に「おき足」とは何ですかという質問が多数あったので説明します。「おき足」とは、フェイクステップした足をそのままにして、軸足に重心を移しそのまま抜き去るスキルを言います。ロッカーモーションに似ています。

それではシューティングドリルの続きを紹介します。①、②、③まで前号で紹介しました。

④サイドステップからのレイアップシュート

通常はノーマルステップからのレイアップシュートがほとんどですが、ディフェンスがコースにきた場合は、チャージングを避けるためにサイドステップでシュートに行きます。オーバーハンドでシュートする場合はダブルクラッチになります。ダブルクラッチシュートとは、最高点でリリースせずに（この動作がフェイクになります。）床に着地する寸前にリリースするスキルです。要するにリリースポイントをずらすシュートです。因みにこのスキルは難しそうですが、割合習得しやすいスキルです。（1日でできるようになります。）

⑤ダブルターンシュート

これは左側から左手でドライブしてゴールに向かった時に、タイトにディフェンスが付いてきた場合、サドンストライドストップして右手でシュートフェイクして、フロントターンしてアウトサイドパスフェイクします。ディフェンスが反応した場合、リバースターンしてシュートするスキルです。こうして書くと難しそうですが、経験のあるプレイヤーはすぐできるようになります。しかし、ゲームで使えるかと言うと？です。要するにクローズドスキるとしてはできても、ゲームでできなければ身に付いたとは言えないのです

⑥ユーロステップシュート

ジノビリスステップとかマヌステップとか言われているステップです。皆さんご承知の選手 NBA のサンアントニオ・スパーズのエマニュエル・ジノビリが得意にしているステップです。右手ドライブでゴールに向かいます。ディフェンスがコースチェックにきた場合、右足で大きく右側にステップし、その足で反対側に大きくキックしてディフェンスを交わすステップです。ミニバスでも結構使われています。挑戦してみてください。

次号は東京都のインター予選について書きます。お楽しみに。