

平成 27 年 6 月 1 日

南の風 131

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

気になった2つ目です。

ドリブルの多さです。これは1つ目のボールキャッチとも拘わってきます。ボールのもらい方が悪いためにドリブルせざるを得ない場面が多く見られました。(パスが逸れてしまい、ドリブルをしなければボールを取れない場合は除きます。)もらい方については、130号で触れましたのでここでは取り上げません。

ドリブルの功罪についてはよく議論になります。中学校の顧問の方から、「ミニバスをしていた選手は、ボールを持つとすぐドリブルを突くことが多いですね。」という指摘を受けることがあります。今年の夏に行われた、小中高の指導者交流会においても、ドリブルについての話題が出ました。その折の中高の指導者の方からは、ミニバス経験者のドリブルについては、「そんなに気にならない。多用する選手が多ければ、指導していけばよいのでは。」という意見が大半を占めました。

ここでドリブルの利点について書きます。

- 1 ドリブルは直接攻撃である。(パスは間接攻撃)
- 2 ドリブルはボール運ぶ手段となる。
- 3 ドリブルはディフェンスを切り崩す武器となる。(ドリブルペネトレート)
- 4 リトリートしながらスペースをつくる。(味方のカットやポストアップのための空間)
- 5 パスのアングルを変える。また、攻撃のサイドを変える。
- 6 ディフェンスのプレッシャーから逃れる。
- 7 パスのタイミングを計る。

以上のようなことが考えられます。また、ドリブルの止まり方も重要なポイントです。ドリブルを止めた瞬間には、シュートかパスで完結しなければなりません。ドリブルが終わった時に、パスする相手を探したり、どうしようか迷ったりすることは避けなければなりません。

ドリブルについて、私の考えを書きます。

ミニバスの場合、個人のコーディネーションのトレーニングとして、ドリブルワークがよく行われます。限られた練習時間の中、巧緻性や身体の調整力を養うために、ドリブル(ハンドリングを含む)を中心に練習することが多いと思います。ミニバスの時期に、こうしたトレーニングを取り入れることはたいへん大切なことです。自分の身体やボールを、自在に操ることができる能力を養うことになるからです。言わばゴールデンエイジに取り組むべき必須のトレーニングです。

但し、ドリブルやボールハンドリングを続けて練習していくと、スクリーンや練習ゲームの時に、目的もなくドリブルしてしまうことがあります。何となくドリブルからプレーが始まってしまうということです。意外とドリブルが上手な選手に多いです。また、NBAの影響でしょうか?試合中に必要もないのに、やたらとビハインドドリブルや、バックロールを繰り返す選手もいます。ドリブルの使い所をどう自覚させるかが、指導のポイントとなります。では、また次号で。