

南の風 184

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

183号の続きです。田臥時代は、加藤 廣志先生は引退されて、加藤 三彦氏が能代工業を率いていました。

余談になりますが、9冠を達成する2年目、1997年が能代工業史上最強と言われました。

《1997年、3大タイトル決勝のスコア》

◎インターハイ	能代工	120-58	洛南(京都)
◎国体	能代工	105-80	東京都選抜
ウインターカップ	能代工	134-77	山形南(山形)

田臥、若月、菊池が在籍した3年間で、公式戦で敗れたのは、3人が1年生の時の東北大会、仙台高校(佐藤 久夫監督)とのゲームの1回だけです。

話を戻します。A氏との話の中で、練習メニューを作る時のプライオリティーが話題になりました。コーチは実態を捉え選手と共に目標を設定し、「何を優先させるべきか」「順序性はどうか」「スキルの定着度を上げるための工夫は？」などのことを考え、練習メニューを組みます。

A氏はシュート練習を常に優先して組み入れるべきと言います。そして「多くのチームが必ずドリブルシュートをメニューに入れているが、ただのアップになっているのではないか」また、「ミニや中学でのドリブルシュートのスキル指導がやや疎かになっているのではないか」とも言います。さらに、「ドリブルから1の止まり足、2のジャンプ足、そして1の足を胸に引き付けるようにしてからシュートするといった、一連の流れをきちんと指導することが少ないのではないか。」と言うのです。

基本となるドリブルシュートの正しい打ち方は、ミニバスの時代にしっかり身に付けておきたいスキルの重要エレメントです。

そして、もう一つ「ワンハンドシュート」についても話題となりました。2015エンデバーの講習でも大きく取り上げられていました。なぜワンハンドがよいのか? 「今さら」という方もいるかもしれませんが敢えて書きます。

《ワンハンドの利点》

1 可動範囲(打てる範囲)が広がること

ダブルハンドだと、どうしても打てる範囲は狭まります。ステップしたり、ディフェンスのシュートチェックをかわしたりすることができません。そして、右手でも左手でもシュートができると可動範囲はさらに広がります。

2 シュート確率が高くなる

ボールキャッチは、ボールに触れる面が広ければ安定し、ボールリリースは決まった指から放つ方が、左右のブレは少なくなることは自明の理です。片手シュートのリリースは、人差し指と中指となります。(どちらか一本の指になることもあります)

次号ではワンハンドシュートの練習法とドリルについて触れます。