

平成 28 年 6 月 1 4 日

南の風 188

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

練習メニューにパスのスキルを入れる時にお奨めがあります。オーバーヘッドのスナップパスとサイドスナップパスです。

オーバーヘッドのスナップパスは、インサイドへ入れる（ポストなど）のに最適なパスです。ボールトレースするディフェンスに対して、出所を瞬時に変えてパッシングウィンドーから出します。バウンズパスのフェイクから行くと効果的です。パッシングウィンドーとは、ディフェンスの両耳や頭のすぐ上の場所のことです。ここは、パスカットされにくい場所になります。ドリルとしては、まず対面で列を作り、対面パスの要領で反対側へパスします。パスを出したプレイヤーはディフェンスとして、ボールトレースします。（ボールトレースが終わったら、その列の後ろに並びます。）最初にパスした後ろにいたプレイヤーが、パスミートする形でレシーバーになります。ボールキャッチしたプレイヤーはパスフェイクし、パッシングウィンドーからスナップパスします。パスを出したプレイヤーは、ダッシュして反対側へ走ります。次に、最初にパスを出した側から新たに始めます。そして繰り返します。

サイドスナップパスについてです。ドリブルでインサイドを突き、キックアウトしてアウトサイドに合わせる時に使います。**進行方向から身体の向きを変えずに行えるパス**なので、ディフェンスに読まれにくいという利点があります。ただ力の弱い低学年の選手には、身に付けるのに時間が掛かるパスです。ドリルとしては、2対1（トップとローウイングの位置）から始めます。トップのプレイヤーがドライブします。ローウイングのディフェンスがヘルプに行きます。その時ボールマンがストップしてサイドスナップパスをウイングのプレイヤーに出します。（ドライブしながらパスしてもよい）サイドスナップパスのティーチングポイントは、2つです。

①パス出しの時ボールをしっかり身体に引き付け、パスする手の親指を床に垂直にして、強くスナップしてパスを出します。

②重心を低く保ったまま、パスする方向に足を一步踏み出しながら出すようにします。

ぜひパสดリルの中に加えて見てください。

次に4コーナーパสดリルについてです。2015U-18エンデバー講習会でも取り上げられていたスキルです。まず4人がスクエアにポジションを取ります。ボールマンが90°のリバースターンをしてパワーポジションから片手のプッシュパスをします。パスしたプレイヤーはパスした方向とは逆にダッシュします。ボールをミート、ジャンプストップキャッチしたプレイヤーはキャッチした瞬間90°のリバースターンをして、パワーポジションから片手のプッシュパスをします。これを繰り返します。

皆さんご承知のようにリバースターンは、バスケットボールゲームの中でたいへん頻度の高いスキルです。ですから折に触れて練習メニューの中に組み込む必要があるのです。

4コーナーパสดリルのオプションとして、パスしたプレイヤーが対角のプレイヤーにボールトレースに行き、プレスを掛けるやり方があります。プレスに対してリバースターンをし、パッシングウィンドーからスナップパスをして、パスしたプレイヤーは対角にプレスに行きます。これを繰り返します。