

# 南の風 210

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ドリブルシュートを指導する時に、ドリブル⇒ボールキャッチ（空中）⇒止まり足（1の足）⇒ジャンプ足（2の足）⇒1の足の引き付け⇒ボールのリフトアップ⇒リリース⇒スナップ⇒フォロースルーの一連の動きを正しく指導することが重要になる。

経験のある選手が多ければ、ここでシェービングスキルを入れるのもよい。ビッグコーナーとハイウイングに分かれ、ハイウイング側からパスする。ボールミートする時にシェービング（6項目）してドリブルシュートを行う。また、シュートの種類を変えて取り組むと効果的である。（ストップジャンプシュート、ギャロップ、フローター、ユーロステップ等）

- ④パス&トレイルからストップドライブシュート。ウイングとゴール下に分かれる。ウイングの選手がゴール下からミートする選手にパスする。そのままトレイルして、リターンパスを受ける。（アンダーハンドのパス）どちらのプレイヤーも**ボールを受ける時は、キャッチしてストップする**。またキャッチの瞬間、ボールを鋭くフリップして強いドライブからドリブルシュートする。

## 3 パススキル

- ①サークルパス。直径5～6位の円を6～10名でつくる。円の中心に1人置く。外側の1人がボールを持ち、円の中心の選手にパスして始める。パスしたら円の中心にカットする。円の中心にいた選手は、パスしたら外側の選手がいた場所にカットする。これを繰り返す。パスはすべて片手のプッシュパスとする。キャッチストップ⇒フリップ⇒パス⇒カットを習慣化するための練習。簡単であるが初心者には効果的である。
- ②フォーコーナーパス。スクエアに分かれ（初心者は距離を6～7mとする）、キャッチ⇒ストップ⇒リバースターン⇒パス⇒アウェイカットを繰り返す。リバースターンを入れることでプレスディフェンスへの対応にもなる。オプションとしてボール2つにしたり、パスした後に対角にプレスディフェンスに行ったりする方法もある。

## 4 ドリブルスキル

- ①サークルドリブル。力強いドライブとバランスよくドリブルするためのドリル。サポートハンドの肩を入れ、床に触れるようにすることで脚力アップにつながる。実態を見て、途中でチェンジオブディレクションを入れてもよい。
- ②縦 1/2 コートでドリブルシュート。バックコートはスイムドリブル（ワンドリブルで数歩進む）、フロントコートでは状況判断（ディフェンスの状態を見て、回転の速いドリブルや急ストップドラッグドリブル、ステップバックを選ぶ）してドリブルする。
- ③ドリブルラインドリル。オールコートに3列を作り、コーンや補助者を置き（1列に3個 or 3人）種々のチェンジオブディレクションドリルを行う。例：ボディフェイクストレートクロスオーバー、バックロール、あるいは各種ターンの組み合わせなど。次号にします。