

平成 29 年 4 月 26 日

南の風 231

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

230号の続きです。トラック&トレイルを取り上げます。このドリルは今回、鈴木氏が指導しているのですが、以前にトーステン・ロイブルが著書とDVDで日本に紹介しています。

トラック&トレイルドリルです。2人組になりエンドラインから始めます。1人がドリブルして5m程進み、ジャンプストップして止まりリバースターンします。もう1人は、トレイルしてワンアームの距離でボールを受け、ジャンプストップで止まります。瞬時にオンサイド（左足が軸足、右手突出し）でドライブします。この時のポイントが次の3点です。

- ①軸足のつま先を立て、拇指球で蹴る。（一番のポイントです）
- ②ボールハンドの手首を立てる。（90°位）
- ③オフアームの膝を前足の膝に持ってくる。→こうすることで、肩が入りショルダーアタックの状態になる。

ドライブしたらドリブルで5m進み、ジャンプストップしてリバースターンして繰り返します。一度突き出す形を作って、もう一度やり直すと軸足で蹴れているか確認できます。また、ディフェンス役の選手が軸足を見るのも効果的です。

バリエーションです。1人がドリブルして5m進み、ジャンプストップしてリバースターンするのは同じです。エンドラインで待つもう1人は、パスを受けアドバンスドリブル（片足ずつ交互に徐々に進むドリブル）で進みます。ストップしている相手をディフェンスと見なし、オンサイドアタックで抜きます。右手ドリブルの場合、強いドリブルから右肩甲骨を引くようにして、左足の拇指球で強く床を蹴って抜きます。抜いた後は5m程進み、ジャンプストップしてリバースターンして続けます。

ここでのポイントは、アドバンスドリブルで進んでオンサイドの右足が出た瞬間は、ボールはまだ右手にありますから、ディフェンスが対応してくればそこからクロスで抜けます。ディフェンスにいろいろ反応してもらうと判断の材料となります。ドリブルの際、肩甲骨を引くようにするとボールが手のひらに付きやすく、ディフェンスの状態を観察しやすくなるのです。

オプションドリルです。トラック&トレイルでジャンプストップしディフェンスがタイト出てきた場合、リバースターンしさらにボールに反応すれば、もう一度リバースターンで抜きます。またディフェンスの反応がさらに強ければ、一気に270°ターンでアタックすることもできます。また、オンサイドで抜く構えを見せ、ロッカーモーションでアタックする方法もあります。コーチが工夫して取り組めるドリルです。

次です。3人組のスペースの取り方を入れた状況判断ドリルです。

右45°から始めます。ウイングにボールマン、そのディフェンス、そして対角のショートコーナーに味方が1人というシュチエーションです。ボールマンはディフェンスからボールを受けた瞬間、ディフェンスのウイークサイド（どちらか足が前に出ている側）を抜きます。抜くのがエンドライン側であれば、ショートコーナーの味方は近いエルボーにリフトします。詳しくは次号で紹介します。