

平成 30 年 10 月 16 日

南の風 284

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

男子川上北、女子大正の両チームの皆さん！横浜市大会優勝おめでとうございます！！

素晴らしいゲームをありがとうございました！！ 県大会での活躍を期待しています！！

今回のミニバス横浜市秋季大会、南部の予選を通じて、気になったことがあります。

始めに最近のスキルの向上についてです。ここ数年のミニバス選手のシュートセレクトスキルの進歩は、目を見張るものがあります。ギャロップ、ユーロステップ、フローターショットなど、ゲーム中に難くこなす選手が増えました。場面で言えば、ペリメタからの 1 on 1 ドライブからディフェンスをかわしショットに持ち込むケースです。

一方、ディフェンス技術も格段に伸びています。ボールマンにトラップを仕掛けたり、素早くヘルプに行ったり、シャット・ザ・ゲートしたりする技術です。簡単にドライブからシュートに持ち込ませないための守り方です。

今大会でしばしば見かけた光景なのです（特に男子に多い）が、ボールマンがペイント付近でシャット・ザ・ゲートされそうな時や、ヘルプディフェンスが待ち構えているのに、ギャロップステップやユーロステップで強引に突っかかって行ってしまい、トラベリングになったり、ボールを失ったり、チャージングになってしまったりするケースです。ギャロップやユーロ、フローターは 1 対 1 のスキルとして大きな武器になります。ディフェンスをかわすスキルとして、ミニバスのうちに身に付けたい技です。ただ選手に伝えたいことは、『使いどころを判断しよう』ということです。

最初にスキルありきで、「何が何でも練習したスキルを使う」というのではなく、「ここではこの技でいこう。」という判断ができる選手を目指してほしいのです。

そこで注目してほしいのが、『ストップジャンプ or ジャンピングシュート』、『ストップターンアラウンドシュート』です。従来からあるスキルですが、ドリブルシュートや各種ステップシュートに比べて質が高いスキルです。大切なのは、状況を見て『ストップ』するということです。お気づきの指導者の方も多いと思いますが、ミニバスの選手は訓練することで『走る』ことはかなりできるようになるのですが、走ったり、動いたりしている時に『止まる』ことや、『動きを変換する』という技術は難しいのです。『止まり方』のポイントを書きます。

ドリブル中にそのままレイアップにいけるか、ギャロップなど技を使うか、ディフェンスの状態（ヘルプが来るのか、スペースはあるのか）で判断します。ストップしてシュートに持ち込もうと判断した時は、余裕があればジャンプストップ（スプリットスタンス）がよいです。ディフェンスがヘルプ対応して来そうな場合は、ストライドストップで止まります。いずれの止まり方でも共通しているのは、大きく跳んで止まらないことです。ストライドストップでは右利きの選手は、通常左足、右足で止まるのですが、足の指で床を掴むような感じで止まるようにします。また逆に右足、左足で止まることも大事です。このどちらの足からでも『止まれる』技術は、繰り返し練習しないと身に付きません。ドリブルストップシュートドリルに取り入れることをお奨めします。 次号に続きます。