

平成 30 年 12 月 29 日

南 の 風 2 9 1

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

トリプルスレットパワーポジションの有用性は、今さら紹介することもないのですが、指導上のポイントは、手首をしっかり立てて（手首の外側にしわができるように）パワーポジションに構えることです。こうすることで次のプレイ（動作）が素早くできるようになります。

続いて縦足のスプリットスタンスについてです。緊急のプレスディフェンスでない場合、縦足でボールを受け、後ろの足を踏み出してシュートに行くとバランスよく打てます。プレスが来た場合は、後ろ足をピボットフット（ポジティブスタンス）にして、前足をディフェンスの方へ出します。（ミドルジャンプ）こうすることでディフェンスとの距離が取れ、プレッシャーを回避できます。前足をピボットフット（ネガティブスタンス）にしてしまうと、ディフェンスに圧迫されピボットフットを挟まれてしまうと、プレイが制限されてしまいます。

次に1対1の場面でのボールポジションです。基本的にパワーポジションにボールを構えます。抜いてドライブに向かう時のスイング（ボール移動）を3つ紹介します。

- ①リップ&プッシュ・・・右から左（左から右）にするどくスイング（自分のおへその前）してボールをプッシュしてドライブする。
- ②ワイプ&プッシュ・・・パワーポジションから、自分の頭上をスイングしプッシュしてドライブする。（ただやみくもに頭上をスイングすると、ディフェンスに付け込まれたり、トラベリングになったりするので要注意です。）
- ③スワイプ&プッシュ・・・ボールを膝下に通しながらスイングしプッシュしてドライブする。

この3つは、状況に応じて使い分けることが必要です。私見ですが、ミニバスや中学ではまずリップ&プッシュを徹底すること大切です。公式戦や各種大会でプレスを受けた選手が、訳もなくボールを振り回し、バランスをくずしボールを失くす光景を見かけます。するどくリップしてボールを確保し、プッシュして抜く練習を繰り返すようにしてください。ワイプやスワイプに取り組むのは、リップがしっかりできるようになってからでも遅くありません。

3 ドリブルシュート&シェーピング

- ①ツーステップのドリブルシュート
- ②シェーピングを取り入れたドリブルシュートドリル

①についてです。ミニバスや中学校のゲーム前のアップや実際のゲームで、ドリブルシュート（ディフェンスがいない状態で）を外す場面を結構見ます。そして、その原因のほとんどが同じなのです。お気づきの読者の方が多いと思いますが、リリースが早いのです。ツーステップのドリブルシュートのリリースのタイミングは、ドリブルしながら、ワンで踏み込みます。止まり足です。ツーで身体を上方に引き上げます。ジャンプ足です。この時に（ツーの足で踏み込んでいないのに）ボールリリースを早くしてしまうと、ボールがボードに強く当たってしまったり、コントロールを失ったりします。しっかりワン、ツーと踏み込んで身体が上方に上がったから、リリースすることが以外とできていないのです。

続きは、年が明けてからにします。来年もよろしくお願ひします。