

平成31年1月 9日

南の風 292

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。291号の続きです。

指導者の方にお祈りしたいことは、初心者や経験の浅い選手には、ドリブルして「ワン（止まり足）、ツー（ジャンプ足）、ワンの足を引きつけて（階段を上るように）ジャンプ」してからリリースする習慣をつけていただきたいのです。**最初に指導する時が肝心なのです！！**

②についてです。シェーピングドリルとドリブルシュートを組み込んだドリルです。中学校の練習時間はたいへん限られています。一つひとつのドリルを効率よく（練習する内容を組み合わせたり、削ったりして）展開しないと時間が足りないと思います。

ドリブルシュートにシェーピングを取り込んだドリルです。

トップの選手がボールを持ちます。ビッグコーナーからもう1人がパスにミートし、ウイングでボールを受けます。ボールを受ける瞬間にシェーピングして、（例：前向きフロントターンやバックターンでもらう）ドリブルシュートに行きます。シェーピングの6種類（7種類という人もいます）を週替わりで練習すると効果的です。慣れた選手には、ディフェンスをプレスで付けさせライブ感覚で練習すると、さらにゲームに活かせます。お奨めのドリルです。※ここでは、シェーピングの種類を紹介するのは割愛します。（DVDには全種類収録されています）

4 フィギアエイト

フィギアエイトはずばり、ボール運びです。**※ご自分で図解しながら進めると分かり易いと思います。**

始めに、フィギアエイトと言う呼び名の由来についてです。リバウンドからの速攻のアライメントとします。ゴール下に1人、ペイントの両ニュートラル・ゾーンにそれぞれ1人ずつ、両エルボー付近に1人ずつとします。初期（1980年代）のフィギアエイトの運びから解説します。

ゴール下の選手がボールをボード当てます。**リバウンドを取ることが明らかになった**とします。

攻めるゴールに近い2人（エルボー付近の2人）はボールをルックしながらサイドライン際をダッシュします。→ 攻めるゴールに向かって右を**ランナーA**、左を**ランナーB**と呼びます。ニュートラル・ゾーンの2人もボールをルックしながらサイドラインにダッシュして開きます。右を**つなぎC**と呼び、左を**つなぎD**とします。リバウンダーは**R**とします。

ランナーA、Bは、ボールルックしてサイドラインを進みます。どちらかがノーマークなら**R**はタッチダウンパスして、ワンマン速攻の形です。

つなぎC、Dは、2人ともサイドラインに開いた後、ディフェンスを背中に入れ**8**の字を描くようにボールミートします。**R**は、**ランナーA、B**にパスが出来ない場合、どちらかの**つなぎ**にパスします。パスが**つなぎC**に出たとして進めます。**つなぎD**は、ボールサイドカットしてミドルマンに成るべくボールミートします。**R**はパスした後、パスしたサイド側にカットします。パスが**つなぎD**渡ったとします。パスした**つなぎC**は、やはりパスしたサイドにカットします。**ランナーA**は、ロングパスが来ないならば、反転8の字カットで**つなぎD**からパスを受けます。次号にします。