

南の風 351

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

350号の続きになります。

▶①の迂回してしまう（ふくらむ）ことについての私の考えです。

このことについては、以前に南の風でも取り上げました。

なぜ迂回するかと言えばコンタクトを嫌がるからです。特にミニバス、中学校の女子に多い傾向が見られます。ドライブでペイントエリアに進入した時、ディフェンスに寄せられると接触を避けて入ろうとします。その結果、ふくらんでしまって遠回りになりディフェンスに守られてしまうのです。ドライブの1on1だけでなく、ポストでの攻防でも同じようなことが起こります。ポストマンがディフェンスに密着されると嫌がってプレーを止めてしまったり、逆にポストディフェンスは、ポストマンが強引にポジションを取ろうとすると戦わないであきらめてしまったりするので。

これを防ぐためには、育成年代（特にミニバス時代）から1on1のドライブ練習の時から接触に負けないように、またボディコンタクトを恐れないようにすることです。例えばディフェンスの肩に触れながらアタック（ショルダーアタック）するとか、アタックステップでたてに踏み込むなどを意識して練習する場面をつくることです。（ダミーバッグやパーフェクトブロッカーの使用も有）

もっと根本的なことと言えば、「おしくらまんじゅう」のような身体トレーニングをアップで入れるとか、サークルを使ったドリブル1on1をやって、ドリブルをしながら身体で押し込んで相手をサークル外に出すとか、普段の練習から取り組むことです。（現在はコロナ禍で、すぐにはできませんが）

大切なことは『小さいうちから、身体接触を嫌がらずに慣れる』ことです。これは、ミニバス指導者の役目だと思います。『鉄は熱いうちに打て』です。カテゴリーが上がった時に役に立ちます。

ただ注意することは、ファウルを避けることです。どうなったらファウルなのか（特に手の使い方）を同時に指導しておくことが必要です。

▶②フィニッシュについてです。**※関連するので、▶③▶④も含めます。**

始めに1on1の攻めです。最近ではディフェンスをかわすステップが多様になり、ミニバスでも定着しています。ユーロ、ギャロップ、フローター、ナバーロなどがあります。

大事なことは、ディフェンスをルックすることです。自分のディフェンスだけでなく、ヘルプサイドをルックする習慣をつけることです。ヘルプディフェンスをルックしておけば、その後の展開（シュートセレクションや攻め方）が広がります。

自分勝手に何でもユーロステップで決めに行ったり、ディフェンスが下がっている時はいつでもフローターで打ってしまったりするのは、相手の思うつぼです。大事なことはディフェンスの状態を見て、使い分けることです。練習でやったことを試合でチャレンジするのは大切ですが、指導者は「状況を見てプレーできるようにしよう」と指導することを忘れてはいけません。

『試合で使い分けることができ、はじめてできた』 ことになるのです。

次号では、ドリブルシュートの踏み切りとリリース、そして▶③④についてです。