

令和2年7月3日

南の風 For Junior I

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

選手のみなさんこんにちは！ 中学校での部活も再開されました。よかったです！

さて今回から、『南の風 For Junior』という新たな題で出発します。

第一回目は『リップコーン』を使ったドリルです。自主練習にお奨めです。

前にジュニア版特集号でペットボトルを代用して紹介したことがあります。改めて具体的に取ります。個人でも集団でもどちらでもできます。

リップコーンは、高さ 20 cmほどのラッパ型の練習用コーンです。ラッパの開いている部分を下にします。上は持ち手になっていてラバーが付いて握りやすくなっています。

このリップコーンドリルの目的は次のようになります。

◎リップコーンにタッチしたり、握んだりすることによって、股関節を曲げて力強いドライブができるようにする。

◎ステップとドリブルという、それぞれの別の動きを連動させる（カップリング）スキルを磨くために、リップコーン持ち上げたり、置いたりすることによって難度を上げる。

やり方です。

①リップコーンタッチ

リップコーンを身体の正面（股関節を曲げた時に握める距離）に置きます。右ドリブルを身体の横で突きます。その時、股関節を曲げて（膝ではなく）強くつくことが大事です。膝を曲げてしまうと鋭く低いドライブにつながらないからです。またドリブルはボールが手に付いている時間が長いほど有利になります。（手に付いている時にディフェンスを観察してアングルを変えることができる）

次に強いドリブルを突きながら、ボールをポケット（ボールを突いた瞬間、肘を引いて肩甲骨につけるようにする）におさめます。その瞬間、左手でコーンにタッチします。**ボールは上がっているけれど、姿勢は低く保つようにします。**ボールをポケットにおさめる時に、親指を上に向けます。完全に保持してしまわないためです。保持してしまうとダブルドリブルになります。

ドリブルの回数を決めて、コーンにタッチすることを繰り返します。クロスオーバーしてボールを左手に持ち替えて続行します。

②ドリブルフロントチェンジ

右手でドリブルを強く突き、ポケットにおさめた瞬間フロントチェンジします。その時、今までボールを突いていた右手でコーンを握ります。左手でドリブルし、コーンを床に置きます。続けて左手でドリブルをし、ポケットにおさめた瞬間フロントチェンジをします。左手でコーンを握ります。右手でドリブルしコーンを床に置きます。

これを繰り返します。ポイントはポケットにボールをおさめた瞬間、ボールを上がっているけれどコーンを握り取ると同時に姿勢を低くすることです。続きは次号にします。