

令和2年10月2日

# 南の風 365

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号でボールを受けた時の基本は『シュートポジション』だと書きました。

シュートポジションは、文字通り素早くシュートが打てるポジションです。ボールをキャッチした瞬間、お尻を後ろに引くようにして股関節を曲げ、ボールをあごから顔の辺りにセットします。シュートを打つことを最優先と考えればこの構えがベストになります。

私はミニバスや中学生にシュート指導する時には、『早く構えてゆっくり打つ』ことを優先して指導しています。理想は早く構えて早く打つことですが、体幹や筋力の発達を考えた場合『早く構えてゆっくり打つ』ことが成長段階に適していると思うからです。そして『早く構える（シュートポジションを取る）』ことは、ディフェンス状況が変わった場合、次のプレー（ドリブルやパス）に素早く移れるからです。『ゆっくり打つ』ことのメリットは、リングをしっかり捉えることができシュート確率が上がるからです。ゆっくり打っていたらディフェンスにチェックされてしまう、という考えもありますが、ディフェンスがクローズアウトした時には、ドリブルで抜くことができるのです。

さて前出のJBAのテクニカルスタッフの方の文章の後段を紹介します。

「現代バスケットボールの主流は、自分たちの時代に指導されていたトリプルスレットではなく、ドリブルのトリプルスレットに変化してきました。ドリブルアタックした時に、ディフェンスを見て、次のプレーの判断をしなければなりません。プルアップのジャンプシュートを打つのか、ドリブルでさらに深く進むのか。ダイブした選手にパスを出したり、逆サイドのコーナーにパスを飛ばしたりすることもあります。そのためにはドリブルを強く突いて、床から跳ね返ってきたボールが手についているあいだのボールポジションが常に一定であるべきなんです。それを『ドリブルのトリプルスレットポジション』と言っています。ペイントエリアに入るか入らないかの位置でスピードをコントロールする。いつでも止まれて、跳べて、パスが出せて、再加速することもできる。いわゆる『グッドスピード』にしておく必要があるんです。」

氏がいうような考え方は以前なかったわけではありません。読者の方も、種々のクリニックや指導書で目にしたことがあると思います。

私の考えです。

前提として、ドリブルは強く突くのが基本です。ドリブルはドリブラーの手についている時にプレーが選べるからです。弱いドリブルだと手に戻ってくるのに時間がかかり、素早く次のプレーに移るのは困難です。また強いドリブルでないと、足が素早く運ばません。ドリブルシュートを例にとると明らかです。これも従来からの基本です。

ディフェンスの距離が離れている場合、アドバンスドリブルからチョビーステップでペースを変える時などは、ドリブルのスピードをコントロールしてペースを変え、弱めに突くことはあります。

ドリブルのトリプルスレットポジションからの3つのプレー選択について、次号でもう少し詳しく見ていきます。