

令和2年10月30日

南の風 369

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号まで、パススキルを含めたドリブルのトリプルスレットからの攻めを取り上げました。

今回は、パス練習についてさらに深く見ていきます。*南の風 For Junior*でも『パス』について取り上げています。本号では、指導者の目線で進めます。併せて見ていただければと思います。

ここで初心者のパス指導をとりあげます。ミニバスの初心者特に低学年の選手は、ボールに恐怖感を持ちます。彼らにとって5号ボールは、大きくて重くさらに取る時に痛いのです。よってボールをキャッチする時に顔を背けたり、体を引いたりしてミスが頻繁に起こります。

このようにボールに恐怖感を持つ選手には、2人組のパス練習の前に次のプロセスを入れることをお奨めします。

《ボールキャッチについて》

- ①自分でボールをアンダーハンドで真上に（身長1m程）投げ、両手をしっかり開き、必ず頭上でキャッチする習慣をつける。
- ②自分で体育館の壁にボールをぶつけ、跳ね返ってきたら両手でキャッチする。ここで大切なことは、壁にぶついたら**素早くターゲット**（両手をボールの来る方向に指をもみじのように開いて構える）すること。ボールをぶつける時は自分の顔の前に跳ね返るようにして、顔の前でキャッチする習慣をつける。 ※体育館の壁にボールをぶつけることを禁止している施設もあるので要注意。
その場合は、コーチがパスして慣れさせる。
- ③①に慣れたら、自分で投げ上げたボールをジャンプして最高点でキャッチすることに取り組む。
※投げ上げたボールの落下に合わせて、ジャンプするタイミングをつかむ。
単純な練習だが、コーディネーショントレーニングにも最適である。
- ④②に慣れたら、2人組のパス練習を行う。キャッチのターゲットを忘れないようにする。そしてミートキャッチにつなげていく。

《パスの出し方について》

- ①ボールキャッチから、ディップ（ボールを下げる）して、手首を立てながら回内（親指を床に向けるようにしてボールに回転を与える）して、リリースする時にスナップをかける。ターゲットはレシーバーの胸の辺りとする。
- ②足はボールをキャッチする際に、もらい足（軸足）を決めて受ける。ボールをパスする時に、踏み出す足に体重を乗せながら出す。
- ③片手のプッシュパス。バウンズパス、オーバーハンドパス、アンダーハンドパスも同時に体験させる。ミスがあっても挑戦させるのがよい。コーディネーショントレーニングにもなる。

初心者の練習には体育館の一面を使い、アシスタントコーチがついておこなってください。上級生に指導させてもよいです。初心者の練習には、このような段階を踏まえた練習が必要になります。毎回の練

習に5分程度おこなひましょう。そして、スクリーン等で定着度を確認してください。