

令和2年11月13日

南の風 371

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回はパスの練習について、私の考えと方法を紹介します。

前号にも書きましたが、パス&キャッチに慣れていない初心者や経験の浅い選手には、安全と無理のないスキルアップを考えて段階的な練習から入るのが正しいと思います。さらにトライアングルパス、スクエアパスを取り入れるのもいいでしょう。

ただ、*南の風 For Junior17*でも触れましたが、トライアングルパスやスクエアパスを繰り返し練習しても実戦で『質の高いパス』が出せるようにはなりません。パスは、シュートやドリブルと違い2人の共同作業です。ディフェンスを入れた、ライブ感覚でのシチュエーション練習が欠かせないのです。

私はパスについては、スクリメージの中でシチュエーションを大事にして取り組んでいます。

ここからはパッサー側に限定して進めます。

2on2～5on5まで、場面をピックアップして必ずディフェンスをつけておこないます。選手が状況を瞬間的に判断して、パスを出せるようになることが目的です。出すまでの注意点は次の5つです。

①ボールを受ける前から周辺視野を確保しておく。(9+1+B+G)

※9とは自分以外の選手。1は自分。Bはボール。Gはゴール。この4つを常に意識する。

②レシーバー側のディフェンス状態を把握する。

③自分についているディフェンスは、視るのではなく感じるようにする。(日常から訓練する)

④パスを出すタイミングをディフェンスに悟らせない。(レシーバーだけ見てパスしない)

⑤クイックモーションやノーモーションでパスする

次に『どんなパスを出すかの選択』をします。

◎パスの出どころをチェックされないためには

☆トルソーの外側から片手で出す

・クイックモーションのフックパスやバウンズパス or オーバーヘッドパス

☆ボールの位置を瞬時に変えた、パッシングウインドー(顔や頭の横や上)からのスナップパスやドリブルからのポケットパス(バウンズパス)

・ノーモーションのフリップパスやドリブルからのポケットパス(バウンズパス)

◎パスがレシーバーに到達するところをチェックされないためには

☆レシーバーとの距離が近ければ、クイックモーションからのパス

・バウンズパスやディッシュパス(手のひらからのパス)

☆距離が離れていればスペースとレシーバーのターゲットハンドを見てパス

・リードパスやループパス

☆ポストに入れるパス

・スピンパスやジャンプオーバーヘッドパス

次号に続きます。