

令和3年3月 3日

南の風 For Junior35

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

前号の続きで、クロスオーバードリブルの使いどころとやり方についてです。

クロスオーバーは、進行方向、左右の状況を見ながらできるドリブルワークなので、どのカテゴリーでも一番多く使われるスキルです。

基本的なやり方を確認します。

原則は、ボールを外側から逆の外側にフロントでチェンジします。右手ドリブルで前方に進むシチュエーション（ディフェンスが付いていない状態）で、ディフェンスが止めに来た場合は、ディスタンスに注意しながら、クロスオーバーして交わします。

スピードを落とさずに抜く場合は、強い右手ドリブルから右足に重心を寄せディフェンスが反応してきたら、フロントでチェンジします。この時チェンジの仕方は、ドリブルの高さを変えずに指先からボールを素早く払う感じでおこないます。チェンジした左手は、ボールが手のひらに収まる瞬間に手首を立て、ボールに触れたら強くプッシュして抜きます。

右手のドリブルトリプルスレットの状態（ボールはポケット）で、ディフェンスの左側を抜こうとした時、ディフェンスが反応しなければ、そのままストレートに右手でドリブルを再続行して抜きます。

最初から『クロスオーバーチェンジ有りき』ではなく、状況判断することが大切です。

次に右手ドリブルをしている場面で、ディフェンスがサイドに付いて場合です。この時は、まずストレートに抜けるかを判断します。ドリブルのペースを変えたり、止まるようなフェイクを入れたりします。出来る限り真っすぐ抜く努力をすることが大切です。

それでもうまく行かなければ、真っすぐ抜くと見せかけて（ディフェンスに強くコンタクトして）リトリート（ステップバック）してディスタンスを自分でつくります。そして、ディフェンスが間合いを詰めてきた瞬間に、クロスオーバーでドリブルチェンジして抜きます。この時のフロントチェンジは、右手で斜め後方にリトリートして、左足をやや開きながら右手で自分の身体の方にクロスオーバーします。ディフェンスにポインティングされないためです。左手の使い方は上記した通りです。

この左足を開いて自分の身体の方にクロスオーバーするやり方は、取り上げて練習してください。いい加減にやるとディフェンスにチェックされてボールを失います。1 on 1 でやることをお奨めします。

もう一つ紹介します。フロントコートでの1 on 1 でスペースを取る時や、ディフェンスを動かしてペイントに進入する場合です。アドバンスドリブル（ディフェンスのプレッシャーがなくドリブルする状態）からのクロスオーバーは、ディフェンスを動かすためにチョビーステップ（小刻みに横へ移動するドリブル）を入れます。ドリブルの高さは腰より上にしたり、伸びあがるようにドリブルしたりして、ディフェンスの出方を間接的に（パスやシュートを意識して）観察します。

ディフェンスが油断したり、力を抜いたりした瞬間（横の動きに反応した場合）、素早いクロスオーバードリブルで抜きます。ディフェンスの反応がなければ、そのまま再加速してストレートに抜きます。

以上、2つの場面を想定して、練習の時にチャレンジしてみてください。