

令和3年3月18日

南の風 For Junior37

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

②擬似ワンハンドの場合

ボールキャッチはツーハンドです。両手の指を十分に広げます。(もみじの手)手のひらをびったりつけて小指で支えます。身体の向きはワンハンドと同じで右手リリースの時は、やや左にずらします。

擬似ワンハンドでは、ボールキャッチの時点から右手を徐々にずらして、セットのところでワンハンドになりますが、純正のワンハンドに比べて、サポートハンドが前よりになります。左手でボールを持ち上げる感じです。右手ワンハンドシュートでは、右手に力が入り過ぎないためです。実はこの右手に力が入り過ぎないようにすることは、たいへん重要なことです。右手の意識が強すぎると、右手にロックが掛かり自由に動かせなくなるからです。

この当たりの動作については、選手の皆さん一人ひとりが自分に合ったフォームを身に付けるようにしてください。

ボールセットする時に、『シューティングライン』(利き手側の肩とリングを結んだライン)を意識することは変わりません。シュートリリースも純正のワンハンドと同じです。

③ツーハンドの場合

ボールキャッチの瞬間、両手の指を十分に広げ(もみじの手)回内してセットして打ちます。ツーハンドの場合は、必ずリングに正対してセットします。身体の向きとシュートする方向が違っていると、両手が同じバランスで放つことが難しいからです。もし斜めでシュートしようとする、その角度によって片手を少し強く、もう片方の手をその分弱くといった微調整が必要になってしまうからです。

《ボールへの力の伝え方》

ボールを受ける瞬間、お尻を後ろに引くようにします。(お尻を下に下げるのではなく)そしてボールリリースする時に、お尻を押し出すようにして(骨盤を前に出すイメージ)打つと、よりボールに力が伝わります。

筋力の作用は、縮んで伸ばす時に力を発揮するので、お尻を引いて前に押し出すことで力が伝わりやすくなるのです。

ワンハンドの場合、両足を開いた方向(右手シュートではやや左側)に身体は跳びますが、ボールはシューティングラインに沿ってリングに向かって飛びます。ツーハンドでは、身体の向きボールが飛ぶ方向も同じになります。

従来の考え方では、ストレートダウンからストレートアップ(重心を真っすぐ下げてから上げる)の考えが主流でしたが、U15の育成年代では体幹や筋力が未発達であることから、ボールに力を伝えやすい重心の移動(尻を後ろに引いて前に出す)の、後ろから前という考え方が推奨されています。

続きは次号にします。