

令和3年4月16日

南の風 395

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

ドリブルシュートの留意点についてです。(右手シュートの場合)

ドリブルシュートのフォームが身に付いてきたら、ダミーディフェンスを付けて練習します。慣れている選手には、ディビジョンメイク(コンタクトしてオフェンスにやや圧力をかけるように、課題に沿ったディフェンスの態勢)で付きます。

こうすると、ゲームを想定した1on1のシチュエーションとなり再現性が高まります

ドリブラーは右足の外側に強くドリブルを突きながら、ディフェンスにコンタクトしながら進みます。この時に外側の右足に重心を寄せながら、バランスを崩さずにゴールに向かいます。そして、トゥーステップで踏み込む場合は、『ワン』の足で強く踏み込み、『ツー』の足は『ワン』の足より内側(ディフェンスを押し込むように)に踏み込みます。次に『ツー』の足でジャンプして、体を上方に上げてから肘を伸ばしてボールリリースします。

ディフェンスとの駆け引きの中で、シュートのタイミングをずらしたり、フェイクを入れたりすることもあります。基本はボールリリースを急ぎ過ぎないことです。私は、U15カテゴリーでのドリブルシュートミスのはじめは、このリリースが早くなりボードに強く当たったり、肘を伸ばさずリリースしてしまったりするために起こるものだと思っています。

選手がドリブルシュート練習に取り組む時に、指導者は個々の問題点を観察することが大事です。良い習慣はつきにくく、悪い習慣はつきやすいからです。

次に1on1からのドリブルシュートの留意点です。

現在、1on1のドライブスキルアップについては、DVDや書籍、YouTube動画などで広く紹介されています。各種ドリブルワークが分かりやすく映像を通して観ることもできます。

U15のカテゴリーの選手のドリブルワークは日進月歩の勢いです。ボールを自在にコントロールできることは1on1の攻めに欠くことはできません。

ただ気を付けなければいけないことは、『ドリブルワークの使いどころを間違えない』ことです。

1on1のドライブの基本は『真っすぐ抜くこと』です。

結論から書きます。『状況を把握して適切なドリブルワークスキルでディフェンスをかわす』ことが大切です。

例えば1on1で、ドライブで攻めた時、「ディフェンスにボディアップされているのに、クロスオーバードリブルでかわそうとしてミスをしてしまった。また、コースに入られていないのに、ビハインドドリブルでかわそうとして、読まれてチェックされボールを失ってしまった。」

このような事例はU15カテゴリーのゲームで多く見られます。今挙げた例で言うと、ボディアップされてコースチェックされそうなら、リトリートやプルバックしてディスタンスをとってクロスオーバーすべきです。コースチェックをされていないのなら、そのままディフェンスとのコンタクトを恐れずに、ストレートに抜くことが基本です。『真っすぐ抜くこと』の大切さを忘れないことです。