

令和3年5月20日

南の風 For Junior46

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回のテーマは前号を発展させ、『1 on 1におけるドリブルワークの正しい使い方』についてです。

以前に紹介したものと重複するところもあります。現在ミニバス及び中学生選手のドリブルスキルやボールハンドリングは、目を見張るような上達ぶりです。部活動やクラブの練習のみならず、DVD や YouTube 動画を参考にしたり、種々の指導書を見たりして自己練習に励んでいるからだと思います。

反面ゲームの中でドリブルワークが必要な場面で正しく使えているかということ、どうでしょうか？

ゲームや練習の中で次のような場面を見ることがあります。

- ①ボールを受けるとすぐドリブルをしてしまっている。
- ②ドリブル1 on 1の攻めで、ディフェンスにボディアップ（近接して守られている）されているのに、クロスオーバーでかわそうとしてしまいボールを失ってしまう。
- ③同じくドリブル1 on 1の攻めで、ディフェンスにコースチェックされていないのに、レッグスルーやビハインドで方向変換しようとしてミスをしてしまう。
- ④1 on 1のドリブルの攻めで、ペイントを目指してドライブしている時、ヘルプサイドにディフェンスがいるのに、自分に付いているディフェンスにコースチェックされそうになったので、バックロールでかわそうとしてヘルプディフェンスにボールを奪われてしまう。

①～④を見て、「やってしまったことがある」と思った人は結構いるのではと思います。

まず①です。ハンドリングが上手な選手がやってしまいがちなことです。ボールを受けると同時に、目的がないのにドリブルを突いてしまうことがあります。ボールを持つとプレーをドリブルから始めてしまうのです。味方がシュートできるスペースにいたり、ノーマークでいたりするのに、ワンドリブルしてからプレーする人がいます。ドリブルしたことで一瞬のチャンスを生かせないことになるのです。

大事なのは、1+9+B+Gです。1は自分です。9はコートにいる敵味方合わせた人数です。Bはボールで、Gはゴールになります。自分がボールを受けるときは、**コート全体をルック（見る）しておく**ことです。ボールを持ってから見るのではなく、受ける前に見ておきます。基本的なことですが、ボールを受けた瞬間に、前が空いていたらドリブルで攻めます。ゴール近くに味方がいたらすぐにパスします。シュートしやすいスペースに空いている味方がいたら、やはりすぐにパスです。

ボールを受けた時に、すぐにドリブルする習慣は改めましょう。さらに下を向いたままドリブルしてしまうのは、視野を閉ざしてしまうので最悪です。

ボールを受ける前から周りの状況（1+9+B+G）を認知しておき、ボールを受けた瞬間にプレーの選択ができるようにしておきましょう。

②です。クロスオーバーは基本的なドリブルワークです。注意しなければいけないことは、ディスタンス（間合い）に気を付けることです。相手の前でボールを操作するのでディフェンスにチェックされやすくなるのです。ディフェンスにボディアップ（近接）された場合は、プルバックかステップバックしてディスタンスを取って、クロスオーバーすることを心がけましょう。次号にします。