

令和3年5月28日

南の風 For Junior47

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

②の付け加えです。リトリート（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時の留意点です。（1on1のアタックに特化して、ボールプレスをしてきたことを想定します）

ディフェンスにボディアップされた状態でリトリートする場合、右手ドリブルではプッシュオフアングル（床を蹴る力を最大に発揮し、加速しやすくするための足の角度）で縦足キック（左足の床との内側の角度を鋭角）して下がります。ディフェンスが再び間合いを詰めてきた瞬間、できたディスタンスをクロスオーバーでかわして抜きます。この時のクロスオーバーは腰より低い位置から、右手で払うように左手にボールを移します。左手にボールが移った瞬間、左足で床を強く蹴りながら左手でボールをプッシュして突き出すと同時に、右足を大きくクロスオーバーしてディフェンスを抜いて行きます。

ミニバスや中学生の選手の皆さんが陥りやすいミスは、右手から左手にボールを移動する際にボールと一緒に体が浮いてしまい、高い位置でのクロスオーバーとなりキックの力がボールに伝わらなくなることです。すると加速することができず、ディフェンスに再び守られてしまいます。

ポイントは、最初から「クロスオーバーで抜こう」とするのではなく、コンタクトを嫌がらずにストレートに抜くことです。ディフェンスにコースチェックされそうになったから、リトリートしてクロスオーバースキルを使う、というのが正しい選択です。

③です。状況判断の大切さは②と変わりません。レグスルーやビハインドをすることが目的ではないのです。リトリートしてプッシュオフアングルで、一瞬間を取るところまでは同じです。

レグスルーする時は体が浮かないようにして、低い位置で素早く右手から左手へボールを移し、つま先を進行方向に向け、左手でボールを強くプッシュして加速します。この時ボールと身体が一体となることが大事です。左手にボールが移った時にプッシュできないと、体だけ前に進みボールが残ってしまいミスにつながる所以要注意です。

ディフェンスのボディアップが緩いならば、コースチェックされそうになった時、リトリートせずにストレートに進みパウンド（強く素早いドリブル）して一気にレグスルーで抜くこともできます。

ビハインドでディフェンスをかわす場合もレグスルーと似ているのですが、スタンスが大事になります。ビハインドをする時にお尻が前に出るようにバランスが崩れたり、体が浮き上がるようになりしてはスピードが鈍り、ただボールを右手から左手に持ち替えるだけになります。

レグスルーと同じように実戦で使えるためには、コースチェックされそうになった時に、パウンドして素早く右手から背面を通します。この時ボールを体の左側の前まで一気に移動して、左手で強くプッシュして抜くことがポイントです。さらに背面を通す際に、足のつま先を進行方向に向かせることも忘れないようにします。

レグスルーにしてもビハインドにしてもそれをやることが目的ではなく、ゲームで必要な時に使い、ディフェンスをかわすことが目的なので、シュチエーション練習の中で正しいスキルを身に付け、実戦で使いこなせるようにしてください。