

令和3年6月4日

南の風 For Junior48

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

47号まで『1on1の攻め』を取り上げました。

本号では、1on1の基本となる『より良いドリブルスキル』について書きます。前にも触れたことと重複することもあります。皆さんの日頃の練習の参考になれば幸いです。

バスケットボールのオフェンスの目的は、シュートしてボールをリングに入れることです。そしてシュートしやすいようにボールをリングの方向に運ぶのが、ドリブルでありパスになります。

皆さんも知っての通りドリブルは直接攻撃です。ボールを自分が運んでシュートに持ち込めるのです。より良いドリブルスキルを身に付けることは、選手にとって必須条件といえます。

より良いドリブルとはどんなドリブルでしょう……？ 私は次のように考えています。

①自分でミス(自滅する)したり、ディフェンスに奪われたりすることなく、ボールを運びゴールに近づけるドリブル

②必要な時に相手をかわしたり、抜いたりして攻めることができるドリブル

忘れてはいけないことは、『ドリブルすることは目的ではなく手段』だということです。

ミニバスや中学生のゲームの中で、時折ボールを持つとすぐドリブルを突いたり、必要ないところでハインドドリブルしたりして、攻める展開を狭めている場面を観ます。また、ゲームはドリブルの品評会ではないので、ドリブルスキルを披露することが目的になってはいけません。ドリブルは必要な時に、ゴールに近づくための手段として使うように心がけてください。

ドリブルの姿勢及び突き方についてです。オープンスタンスのオンサイドアタックを基本とします。

ドリブルの基本姿勢は、両足を肩幅よりやや広くオープンスタンスにし背筋を伸ばし(背中を丸めてしまうと、周囲の筋肉が緩んで力が入りにくくなるので注意しましょう)、つま先を正面に向けつま先の真上に膝と肩が来るようにします。つまりコア(体の中心部)がぶれないようにするパワースタンス(股関節を潰すようにやや前傾姿勢)とアイズアップ(目線を上げる)姿勢を取ることが大事なのです。

膝は動きやすいように適度に曲げます。育成年代の皆さんは筋力が十分ではないので、極端に膝を曲げるステイローだと逆に動きが鈍くなってしまうので注意しましょう。

ドリブルをつく位置は、右手ドリブルの場合は右足のやや外側にします。左手はディフェンスをガードする手(肘を曲げ指を握りアームバー)になります。アームバーにする利点は、ボールをガードするだけでなく、ドライブでアタックする時にディフェンスに対して肩を入れやすくするためです。

次に上質なドリブルは、ボールが手のひらについている時間が長いことです。ドリブルは床に弾ませることだと考えがちですが、大事なのはむしろ手のひらで触っている時間の長さなのです。また、手のひらに付いている時しか、とっさにシュートを狙ったり、パスしたり、ドリブルを加速したりできません。

反対にボールが手のひらから離れている時間が、最も危険な時間になります。手から離れた瞬間にディフェンスにチェックされたり、スチールを狙われたりするとどうすることもできません。

次号では、ドリブルの練習方法について紹介します。