

令和3年6月11日

南の風 For Junior49

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

実際に手のひらにボールが長くついているようにするためにはどうしたらよいでしょう。手首や肘の使い方を工夫しても長くすることは困難です。手のひらが返ってボールを支え持ってしまうとダブルドリルになってしまいます。

そこでお奨めは、ボールを突いて手のひらに戻ってきた時に、手のひらは床に向けたまま、肩甲骨を引いてボールが長く手のひらにつくようにすることです。肩甲骨を使ってボールの勢いを吸収しつつ、次のドリブルまでの時間的余裕をつくりだすようにします。注意点は、ドリブルが弱いと手のひらにしっかり付きにくく肩甲骨を引くことができません。強いドリブルをつくことが必要になります。

ステップとドリブルを突くタイミングについてです。ボールが手のひらにあるときに、ドリブルしている側の足が着地することが大切です。オンサイドに加速する場合、ボールが手のひらにあるためコントロールしやすいのです。前に動くときは、後ろ足で床を強く蹴って動き出します。前の足は力強く床を踏みしめて素早く加速しましょう。

ドリブルの練習時や、ゲームの中で試してみてください。

次にドリブルの自己評価についてです。自分でドリブルの評価基準を持つことができると、成長の度合いが分かります。

まず第1段階は、『自分で自滅しない』です。『自滅しない』とは、ドリブルでアタックする時にファンブルしてミスしないことです。フロントチェンジ、レッグスルー、インサイドアウト、スピムーブ、バックビハインドなどを使って手を変えたり、方向を変えたりするときに当然ミスが起こりやすくなります。この場合はドリブルスキルのファンダメンタル不足といえます。

第2段階は、『ディフェンスの影響を受けない』ことです。ディフェンスが強いプレッシャーをかけてきても、自分のやりたいドリブルが自在にできるようになることです。例えば強いプレッシャーをかけられたとき、片足を引いてリトリートすれば安全にキープできるかもしれません。ただそれでは受け身になってしまいます。このときオープンスタンスのまま後ろに下がり再アタックするなど、主導権を握って優位な立場で仕掛けていけるようになるのが、第2段階です。

第3段階は、ディフェンスとの駆け引きの中で自由自在に相手を揺さぶることができることです。相手が未熟であれば簡単に抜くことができるのは当たり前です。レベルが高いディフェンスに対して、自分がリードして仕掛けられるようになることです。そのためには、ドリブルスキル以外にボディフェイク、ステップワーク、ドリブルの緩急をつけるなど、様々なテクニックを身に付けることが大切です。

ドリブルの段階は、第1段階がクリアできたら次の段階に進むという積み上げ方式ではなく、上の段階に挑戦しながら、必要に応じて下の段階にフィードバックするというイメージを持ってください。上の段階にチャレンジすることで、下の段階の重要性が改めて理解できるということになるのです。

自分で乗り越えていけるようにチャレンジしてください。