

令和3年6月18日

南の風 For Junior50

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ドリブルスキルが成長するための第1段階、『自滅しない』ためのスキルについてです。

始めにゲームで使うことが多い、クロスオーバーです。

何度も紹介していますが、ドリブルはストレートに抜くのが基本です。自分勝手にドリブルチェンジすることはディフェンスに付け込まれたり、ミスの原因になったりしますから注意しましょう。クロスオーバーを使うのは、オンサイドでストレートに抜こうとしたときに、ディフェンスがコースチェックに動いて来たときです。コースチェックとは、オフェンスの進行方向にディフェンスのトルソー（胴体）が入った状態のことです。

右手ドリブルで右足が前を想定すると、ディフェンスがコースに出てきた瞬間（ワンアーム以上の距離がある場合）、ボールを自分の出ている右足の膝の前でボールを払うようにして、クロスオーバーでチェンジします。左手にボールが移ると同時にプッシュします。左手にボールが移すときのポイントは、左手の手首をを起こしておくことです。手首を90度位に起こします。するとボールが手のひらに入った時に、プッシュしやすいのです。手首を起こさないままボールを突こうとすると、ボールをプッシュできず真下に突くようになってしまいます。ぜひ試してみてください。

ボールが左手に移った瞬間、左足で床を蹴りながら右足をクロスしてできるだけ大きく前へ踏み込みます。ボールをプッシュしないと体とボールが一体とならずボールが残ってしまいミスにつながりますから要注意です。この一連の重心移動を素早くすることで、ディフェンスを抜き去ります。

次にレグスルーです。『自滅しない』がテーマなので、レグスルーのハンドリングだけに時間をかけてしまいがちですが、第2段階に挑戦しつつ練習に取り組みましょう。レグスルーの使いどころを体験しながら（コーンを置いたり、ダミーディフェンスをつけたりしておこなう）スキルアップすることが大切です。ハンドリングすることが目的ではなく、実戦で使えるようになることが目的です。

レグスルースキルのポイントです。

右手ドリブルで右方向に進行している場合、右足のつま先の前でボールを突きます。進行しているとき、ディフェンスがコースを止めに来たとします。レグスルーでかわす瞬間左足を前にだしますが、レグスルーをすると同時にアングル（つま先）を左方向に変えます。そして左手にボールが移るときにプッシュします。さらにそのとき、右足を大きく左方向（ディフェンスとコンタクトする位）にクロスで踏み出します。この一連のスキルを身に付けて、実戦で使えるようにスキルアップしましょう。

続いてバックビハインドです。ボールを身体の背面を通すと思われがちですが、ディフェンスにボディアップされたときは、お尻の下を通してチェンジするのが正解です。パワースタンス（お尻を後ろに出して、股関節を曲げた体勢）から、お尻の下にできた空間にボールを通すのです。

右手ドリブルで右に進行したとします。ディフェンスにコースチェックされそうになったとき、バックビハインドします。ボールを低い位置でお尻の下の空間を通します。左足のつま先の向きやボールプッ

シュ、床キック、右足の踏み出しはこれまでのドリブルチェンジと同じ要領です。次号にします。