

南の風 For Junior5 I

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

バックビハインドドリブルの続きです。このスキルの基本ハンドリングはボールをお尻の下に通した瞬間、反対の手でボールを体の前でパウンドさせることです。繰り返し練習しましょう。

ディフェンスがドリブルのコースを遮るようにチェックに来た場合は、お尻の下を通すようなビハインドではなく、背面を巻くようなバックビハインド（ラップビハインド）でかわします。使い分けられるようにしておくといいと思います。実戦の中で取り組みましょう。

次にバックロールスピムーブです。このスキルの基本ハンドリング練習は、『プル・プッシュ』です。右手ドリブルとします。パワースタンスからパウンドドリブル（強く真下につく）して、ボールの側面（内側）を持ってプル（引く）します。プルするときに、ボールの上面から反対の側面に手を移動させます。同時に右足を90度プルします。その時ボールはプルした足の前まで移動します。そこで一度ボールをパウンドして元の位置までプッシュし、またパウンドします。これを繰り返します。

ポイントは、

- ①ボールをムーブする時（移動）に、体が浮かないことです。ボールをプルするときに、体を浮かしてしまうとバランスを崩したり、次のプレーへの妨げになったりしてしまいます。
- ②軸足が変わらないようにする。ミニバスの選手にありがちな間違いです。右手ドリブルでプルする場合、軸足は左足ですが途中で足が入れ替わってしまうと、90度プルができなくなりますから注意しましょう。
- ③『プル・プッシュ』は、ボールの側面を使うようにします。上面だけしか使えないとボール移動がスムーズにできません。但しボールの下面を持って移動してしまうと、ダブルドリブルになるので注意しましょう。
- ④『プル』はディフェンスにボディアップされたときに使いますが、ディスタンス（間合い）を取るためにプルして後ろにステップし、次のプレーにつなげることもできます。

次にバックロールスピムーブのやり方です。最初に確認しておきますが、このドリブルスキルは密集したエリアや、ヘルプディフェンスが想定されるエリアでは使えないスキルです。また、ボールをムーブするときに一瞬視野を切ってしまうので使いどころを注意する必要があります。

右手ドリブルで右に進行している状況とします。ディフェンスが進路をチェックしに来たとします。周辺をルックしてスペースの確認をしてバックロールします。以下スキルの留意点です。

- ①ディフェンスとの距離に注意して、ボールをパウンドして一気に270度バックロールします。その際『プル・プッシュ』でやったように、パワースタンスを維持したままボールの内側から上面、外側を持ってボールを移動します。パウンドが弱いとスピムーブができません。
- ②ボールをパウンドしてロールするとき、体が浮かないことと、顔を先にかわす方向に向けることが大事です。徹底してください。
- ③このスキルは、必ず周辺のスペースを確認してからやるようにしましょう。