

令和3年7月16日

南の風 For Junior54

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

中学生のバスケットボール教室で指導していて、最近選手の皆さんからの相談で一番多いのが、「ゲームの中でシュートの精度を上げるにはどうしたらよいか」というものです。

南の風でも、『シュートの精度を上げるには』ということについて何度か紹介しました。繰り返しになりますが、U15の皆さん向けに再度取り上げます。

始めにドリブルシュートについてです。打ち方や、種類は割愛します。

私は、U15世代でドリブルシュートを落とす原因として最も多いのが『リリースが早くなる』ことだと思っています。(かなりの経験者でも)ミニバスや中学生のゲームを観ていて感じることは、特にノーマークのドリブルシュートのとき、「決めなきゃいけない」という思いが強く、ステップしながら打ってしまったり、リリースが早くなったりしてボードに強く当たってしまうのです。

フロッターシュートは別にして、通常のドリブルシュートは、ツーステップでもワンステップでもしっかり踏み込んでから、肘を伸ばしてリリースする習慣をつけましょう。

ツーステップの場合、ドリブルから踏み込む1の足は『止まり足』です。2の足は『ジャンプ足』です。この『ジャンプ足』で自分の体を上方に引き上げるのですが、体が引きあがる前に腕の力でリリースしてしまうとミス(ボードに強く当たってしまう)につながるのです。

ペイントにドリブルで侵入したとき、リングをウオッチして(距離や位置を見る)シュート体勢に入ることは大事ですが、それにもまして大切なのは『体を引き上げてからリリースする』ことです。ノーマークとはいえ、後ろからディフェンスが来ていることもあります。また遅れていたディフェンスがチェックに来ることもあるでしょうが、しっかり踏み込んで、体を引き上げてからリリースすることを心がけましょう。(Defとのタイミングのずらし等の対応には、ここでは触れません。あくまで基本です)

できれば、初心者の方はアンダーハンドのレイアップシュートではなく、クローズアップで打つことをお奨めします。ゴール下シュートはオーバーハンドで打つのですから、スキルの優先順位や効率からいっても理に適うと思います。

普段の練習から、ドリブルシュートをただのアップと捉えずに、一本一本丁寧に打つようにしましょう。慣れてきたらディフェンスを付けて取り組むことをお奨めします。

次にペイント付近のジャンプシュートについてです。

これも以前に紹介したのですが、シュートスキルはパスやドリブルのスキルと異なり、上達するためのポイントをクリアするというのではなく、外れる原因を取り除くことがポイントになるのです。シュートに50のチェックポイントがあったとします。49を完璧にしたとしても、たった1つ外れる要因が残っていれば入らなくなります。たいへんデリケートなスキルなのです。

また練習では高確率で入っていたとしても、実戦のゲームで入るとは限りません。おかれた状況やメンタル、体調面の影響を受けやすく、1試合の中でも成功率に波がでるのがシュートの難しさです。

次号では、ジャンプシュート練習の取り組み方を再度紹介します。