

令和3年8月13日

南の風 For Junior58

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

57の続きです。

私は、ゴール下からペイント内はワンハンドシュートを選手に奨めます。チームの選手に「なぜワンハンドがいいのか」を説明して取り組ませます。

ゴール下やペイント内は、ワンハンドで打つ方がシュートレンジ（シュートの幅や範囲）が広がるからです。初心者やミニバスの低学年であっても、ワンハンドを学ばせます。

ゴール下のワンハンドシュートについて書きます。

ボールの持ち方は、両手の指をしっかりと開き（もみじの手）ます。シューティングハンドでボールをセットしたとき、天井を向いている指がシューティングフィンガーになります。（中指か人差し指 or 両方）

シューティングハンドの逆の手は、サポートハンドと言いボールがブレないように支えます。

打ち方です。ボールを受けてシューティングポジションからディップ（一旦ボールをお腹辺りに下げる）して、シュート体勢に入ります。ディップすることによって、下半身の力が上半身に伝えやすくなります。ボールリリースのタイミングは、ジャンプシュートならばジャンプの最高点、ジャンピングシュートならば、ジャンプしながらリリースします。

シュートはボールリリースのタイミングが非常に重要です。ジャンプシュートは、最高点でリリースするという一つの目安がありますが、ジャンピングシュートは、自分でリリースのタイミングを計るのが難しくなります。なぜならジャンプしながらのリリースですから、リリースポイントを一定にするのがたいへんなのです。両足の床キックで下半身の力を上半身に伝えながら、肘を伸ばしてリリースポイントをつかみましょう。打ちながらフィードバックして感覚を磨いてください。

もう一つ皆さんに試してほしいやり方があります。シュートポジションからディップはツーハンドでおこない、ボールセットの最終段階でワンハンドにしてシュートする方法です。私は、擬似片手と呼んで紹介しています。

特に筋力が未発達なミニバスや中学生女子選手にお奨めです。私のチームの2～4年生の初心者も取り組んでいます。まだまだ十分ではありませんが、ゴール下のバンクシュートができなかった選手ができる回数が増えました。

私が選手の練習を見ていて感じたことです。小学校の低学年の選手や初心者は、ジャンピングシュートにいくときに、どうしてもシュートの構え（ボールを前頭部辺り）が先になってしまい、下半身が使えないことが多いです。ディップをしっかりおこなうことを意識させて取り組んでいます。

また擬似片手のシュートも、思ったより取り組みやすかったようです。両手でボールをセットするときにずらして片手で打つのですが、練習ではできる選手が増えています。

しかしゲームになると、ディップも擬似片手も思うようにできないことがあります。練習とゲームのギャップはやはり大きいのです。自分が意識して、繰り返して取り組むことが大事になります。

皆さんもコーチや顧問の先生と相談して、自分に合ったフォームを身に付けてください。