

令和4年12月6日

南の風 For Junior 107

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

106号までフィギアエイトの初期系、ショートパスを使った速攻&ボール運びを紹介しました。

3パターン書きましたが、今回は中学生やミニバスの皆さんが、実戦で使えるようにするために、フィギアエイトを練習する際に、留意したい細かいスキルについて紹介します。

これから書くことは、フィギアエイトに関したことでなく、バスケットボールの基本となるスキルもあります。振り返りの意味も含めて練習で実践してください。

パス&キャッチ、ボールのもらい方、合わせのタイミングの3つについてです。

《パス&キャッチ》

プレスを想定した練習ですから、ボールもらう瞬間はかなりDEFから圧迫されています。レシーバーはパスサーにターゲットハンドを見せて、「だいじょうぶ、キャッチするから」というシグナルを送ることが大事です。片手または両手の指をしっかりと開いて、DEFのパスカットに負けないようにキャッチする瞬間ミートして、ボールから目を離さずしっかり掴みましょう。

このとき、バランスを崩さず次のプレーに移れる体勢（パスやドリブルで攻めることができる）を維持します。ジャンプストップかストライドストップかは自分で判断しましょう。

パスについてです。ここもDEFに圧迫されているので、トルソー（胴体）からは出ないので（出所をカットされるので）注意しましょう。素早く出所を変えて鋭いピボットで、片手でパスすることが基本です。もう一つ大事なことは、スナップパス（DEFに読まれないため）を出すことです。パスの種類は、そのときのDEFの状況によって変えます。（プッシュ、バウンス、フック、オーバーなど）

《ボールのもらい方》

ボールをもらうときも当然圧迫されていますから、工夫が必要です。例えば強烈にディナイされたときは、相手の足の間に自分の足を入れて、ポップしてもらったりリバースしてシールするかしてボールをもらいます。ディナイされたときに、不用意にDEFから離れようとする、DEFの距離になってしまいパスカットされますから要注意です。ですから自分からDEFに寄って、押し込んでから離れるようにすることが必要です。

次にランナーになったときや、パスに合わせるときのボールのもらい方です。

ランナーの場合は、Iカット（走ってから急ストップして、来たラインに戻る）が基本です。ダッシュして、ストップしてミートする感じです。

パスを出したり逆サイドから合わせたりする場合は、インフロントカット（DEFの前をカットする）が有効です。ランニングミートしてボールキャッチすると、DEFを置き去りにできます。

その他には、定番のVカット、Lカット、カールカットなどがあります。いずれもシチュエーションに応じて使い分けます。例えば、DEFを押し込んでからボールを受ける場合、VカットよりLカットの方が受けやすくなります。また、DEFの裏をついたとき、反応が無ければそのままカールしてカットしてボールを受けます。このようにシチュエーションに応じて、カットを工夫します。