

南の風 For Junior 133

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きになります。フロントコートのパスについてです。

フロントコートで行うパスは2種類になります。ペリメーターパスとペネトレイトパスです。ペリメーターとは、区画されたところの外側という意味で、バスケットボールでは3Pラインの外側で出すパスを指します。ペネトレイトパスとは、パッサーのディフェンスの背後にいる味方に出すパスのことです。ディフェンスを貫いてパスを通すという意味です。

ペリメーターパスには基本的に、目安となる13のポイントがあります。これが唯一絶対ではありませんが、やってみる価値はあります。一つひとつ確実に取り組んで見てください。

①ポケットからワンハンドで出す

わき腹から腰にかけての位置を「ポケット」と言います。自分の体でボールを隠すような形になるので、ディフェンスにカットされにくい場所です

②パワーポジション

股関節を前へ倒すようにして腰を落とし、胸を張って上体を起こす体勢で行います

③キャッチボイス

パスをもらいたいタイミングをキャッチボイスで知らせます

④スペーシング

パスを出す人ともらう人との距離は4～5mが基本になります（実戦では、これより近づいたり遠ざかったりします）

⑤もらい足

ディフェンスを押し込んで、ボールミートしてもらう。ジャンプストップ、ストライドストップの使い分けや、ステップの使い分けが大切。ピボットを足してパスする練習方法もあります

⑥スピード

パスをもらうために移動するスピードは、ディフェンスを振り切れるようなスピードでなければなりません。パスもディフェンスにカットされないスピードでなければなりません

⑦リップ、ワイプ、スワイプ

キャッチしたらボールをポケットまで移動します。このときリップ（ボールを体の右から左、あるいは左から右に動かすときに、お腹や胸を通すこと。肘で空間を切り裂くように力強くおこなう）、ワイプ（ボールを移動するときに、頭の上を通すこと）、スワイプ（ボールを持ったまま膝の下あたりを通すテクニック）のどれかで行います。リップは力強く速いのが特徴です。ワイプやスワイプはボールを動かす距離が長くなり、姿勢が変わるため、必要なときに使います

⑧ボール移動のタイミング

パスする方向とは逆にディフェンスを引き付けておき、パスを出す味方がもらいたいタイミングでボールを移動させます。次号にします。