

# 南の風 For Junior 134

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

133の続きです。

## ⑨フィニッシュパスの位置

フィニッシュパス（シュートへつなぐパス）は、ファウルライン（フリースローの延長上）から出します

## ⑩フィニッシュパスは二つのタイミング

フィニッシュパスを出すタイミングは2回あります。1回目は、パスを受けた直後に出すタイミングです。トップのパスサーからパスを受け、パスサーがカッティングした瞬間のタイミングで入れます。2回目は、カッティングしてスペースに入ったとき（見送る形で）に入れるのです

## ⑪パスの強さ

パスは基本ノーバウンドで行います。バウンズパスはタイミングが多少ずれていても、うまく出せているように見えます。もしバウンズパスをするならその理由を明確にしましょう

## ⑫リバウンドまで

フィニッシュパスを出した選手は、リバウンドに入ります

## ⑬シュートの工夫

ディフェンスを想定してシュート方法を工夫します（ストップやステップ、ターンがポイント）  
一気に13個に挑戦するのではなく、一つひとつを確実にいき、ゲームの中でできるようになるのが理想です。

次にペネトレイトパスについてです。

ペネトレイトパスは、ディフェンスを貫くように出すパスのことです。ペリメーターパスと並び、フロントコートで行うもう一つのパスで、自分の前にいるディフェンスをどのように交わすかが課題になります。ディフェンスは足でカットすることはできませんから、オフェンスが交わさなければならないのはディフェンスの手です。このためパスを通しやすいのは、手が届かない足元と頭上高くということになります。ただし足元なら強く速いパスができますが、頭の上は弧を描くぶんだけパススピードは遅くなり、時間がかかります。時間がかかればレシーバーのディフェンスにカットされやすくなるばかりでなく、トラップディフェンスなどに準備の時間を与えることにもなってしまいます。

ポストマンやカッティングしてきた選手に素早くパスを出すためには、ディフェンスの手を止めるフェイクと、手のない空間にノーモーションでパスを通すクイックハンドが重要になります。

パスフェイクのコツについてです。ディフェンスの手は、自由に動いているときはそのまま速く動かし続けられますが、一度止まってから再び動かすときは反応が遅くなります。そこで一度パスフェイクをしてディフェンスの手を止め、次の瞬間パスを出すと効果的です。ただしときどき左手でフェイクを入れて、右手に持ち替えてパスを出す人がいますが、これではせっかくディフェンスの手の動きを止めたのに、再び動かす時間を与えてしまっているということになり、有効ではありません。

練習で取り組んで、実戦で挑戦してみてください。

次号にします。