

南の風 For Junior 137

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

136号で、エリア3にドリブルで侵入した場合の1on1のステップ、ターンについて書きました。この他にも、ディフェンスとの駆け引きによってダブルターン（右ドリブルでペイントドライブしてディフェンスに対応されたとき、前向きで止まってシュートフェイクを入れフロントターンして、外にパスを返すフェイクも入れ、リバースターンしてシュートに行く）や、フェイクからのステップインシュートがあります。いずれの場合もポイントは、フェイクのときにリングをしっかりと見ることです。よくゲームの中でフェイクにいく選手を見ますが、**リングをしっかりとウオッチしないとディフェンスはフェイクに掛かりません**。練習のときからしっかり意識しましょう。

ここで1on1のドリブルアタックを取り上げます。

U15のカテゴリーでの基本は、「オープンスタンス・オンサイドアタック」です。オープンスタンスはボールを奪われるリスクがあります。そのリスクだけに目を向ければ、最も安全なのは上体を半身にして反対の手でガードする、「縦足スタンス（両足を前後に開く）」になることです。しかしこれでは瞬間的に加速できず、「ペイントエリアに侵入する」ことが難しくなってしまいます。オープンスタンスはボールをディフェンスにさらして、距離も近いために少しのコントロールミスでボールを奪われる危険性があります。オフェンスが仕掛ける前にディフェンスがカットを狙ってきたときに備えて、**瞬間的にチェンジやターンを行えるスキルを磨いておきましょう**。

次にアタックする方向の優先順位です。ボールをディフェンスにさらしていますから、フロントチェンジなどでボールを何度も左右へ持ち替えることはリスクが高い行為です。そこでドリブルを突いている、「オンサイドアタック」を最優先としましょう。強くオンサイドを狙うことで、**それを止められたときの逆への切り返しが効果的**になるのです。

オンサイドアタックのときの足の動きです。右側へ抜くときは、一歩目に右足を出して加速します。これならディフェンスにコースを止められたとしても、オープンスタンスは変わりません。次のプレーへの展開が自由にできます。もし、左足をクロスステップして左肩を入れて抜こうとしたらどうなるでしょうか？ ディフェンスにコースに入られてしまったら縦足スタンスになってしまいます。これでは次への対応がスムーズにできにくくなってしまいます。クロスに出したフリーフットを戻さないと、次の動きができないからです。

ここでオンサイドアタックの基本（姿勢と足の使い方）について書きます。（リングに向かって右から抜くとして）

まずオンサイドランジポジションの姿勢を取ります。（左足を軸足として、右足を踏み出します）

- ①右手のボールハンドはボールの後ろを持つ（右手首にしわが寄るように立てます）
- ②左手は右前足の膝の上（こうすることで自然に肩が入ります）
- ③肩の高さは相手の腰の辺り（重心が下がります）
- ④左後ろ脚は真っすぐに立てる（アタックのとき鋭く床を蹴るためです）

この4つが基本のポイントです。次号でオンサイドアタックのドリルを紹介します。