

南の風 For Junior 146

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

145号の続きになります。

第三段階 《相手DEFに対応する》

第三段階では速い動きの中や、不確実な要素が起きたときも正確なフォームを再現できるようにしなければなりません。バスケットボールはカオスですから予測と違うことが起きます。そこでドリブルから急激にストップして打つとか、前後左右へずれたパスをキャッチして打つといった準備が必要になるのです。

このレベルになると 1人だけのシューティングでは不十分です。1on1で第三段階を洗練させていくのも限界があります。試合中のシチュエーションを想定して、そこを切り抜いた実戦的な練習をやる必要が出てきます。

以上がシュート技術の成長段階になります。

続いてドリブルについて考えていきます。より良いドリブルの定義は「相手にボールを奪われることなく、ペイントエリアに侵入できるドリブル」とします。

バスケットボールは得点を争うスポーツですから、シュートを打ち得点することが最終目標です。できるだけ成功率の高いシュートを打つためにはできるだけゴールに近づくのが一番。そうするとドリブルはゴールに近づくための手段であるべきです。華麗なドリブルスキルを披露することが目的ではありません。

目的を間違えてしまうと、手段も選び間違えることになります。必要もないのにレグスルーやピハインドをするのは控えましょう。

またドリブルを使う場面として、ボールをフロントコートへ運ぶという役割もあります。ただ、このための練習は特別やらなくてもいいかもしれません。なぜならディフェンスが密集しているペイントエリアへ侵入するためのドリブルができれば、ボールを運ぶことはそれほど難しいことではないからです。時間は有限ですから、必要のないことは削減し、他の練習に時間を使ったほうが良いのです。

ここでペイントアタックの優先順位に触れます。基本として「オープンスタンスのオンサイドアタック」で仕掛けます。ディフェンスと正対して立つ「オープンスタンス」で体の横でドリブルするのが基本姿勢になります。両足を横に開いていれば、左右へのステップが容易で、主導権を握ってディフェンスに揺さぶりをかけることができます。

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。

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、クロスオーバー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」を最優先にすることを奨めます。次号にします。