

令和6年2月27日

南の風 For Junior 147

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

通常の For Juniorに戻ります。前号のオンサイドアタックの続きです。

オンサイドアタックのスキルと足の動きに触れます。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があります。こちら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。

オンサイドアタック時の足の動きです。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るのです。

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行いにくくなる**のです。

ドリブルについて、もう少し深掘りして見ます。ドリブル中の基本姿勢から書きます。

ドリブルにも基本姿勢があります。まず、徒競走をするときの「位置について」のときを想像してみてください。足はどうなりますか？ 自然にどちらかの足を引きますよね。引いた方の足で地面を蹴ることで、素早く動き出せるからです。

これと同じ理由で、ドリブル中も地面を蹴る足（ドリブルと逆側の足）をほんの少しだけ下げてください。ただしあまり下げすぎると縦足になってしまい、オープンスタンスではなくなってしまいます。何センチ下げると決まっているわけではありませんが、オープンスタンスを保てる程度に下げてください。自分の骨格や柔軟性に合ったスタンスを見つけましょう。

両足は横幅を広めに取ってつま先を正面に向けます。そしてつま先の真上に膝と肩が来るようにします。つまりやや前傾姿勢です。そしてドリブルすると反対の手はお腹から胸の高さまで上げてボールをガードします。

次に、ステップとドリブルを突くタイミングです。**ボールが手のひらにあるときにドリブルをしている側の足が着地**します。そのほうがオンサイドに加速するとき、ボールが手のひらにあるためコントロールしやすいのです。

最後に、前に動くことを想定します。良い姿勢の状態から、後ろ足で床を強く蹴って動きだします。前の足は力強く床を踏みしめて素早く加速しましょう。

また、ドリブルと逆の腕のアームバーですが、これがあることでボールを守りやすくなるだけでなく、内側の肩をディフェンスの腰の横へ入れやすくなるため、より強いドライブインにつながります。

ここで、「上質なドリブル」について書きます。**上質なドリブルとは、ボールが手のひらについている時間が長いこと**だと考えます。ドリブルとは床に弾ませることだと考えがちですが、**大事なのはむしろ手のひらで触っている時間の長さ**なのです。 次号にします。