

令和6年3月8日

南の風 For Junior 148

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

147号の続きです。

コートでドリブルをしているときは、手のひらについているときしか加速したり、パスに変化させたり、とっさにシュートを狙ったりできません。ドリブル中に瞬間的に生まれたチャンスを生かせるかどうかにもかかわる重要なことなのです。

また、ドリブルが手から離れている時間が最もボールが危険な時間になります。手から離れたディフェンスがスティールを狙ってくるとどうすることもできません。もし手のひらにあれば、ボールを後ろへ逃がしたり、横へ交わしたりできます。

では実際に手のひらに長くついていようにするためにはどうしたら良いのでしょうか。手首のスナップや肘の使い方を工夫しても長くすることは困難です。そこで肩甲骨を使ってボールの勢いを吸収しつつ、次のドリブルまでの時間的余裕を作り出すようにするのです。(これをLドリブルといいます→手のひらは床に向いたまま、肩甲骨を引いてボールが長く手のひらにつくようなドリブル)

次にドリブルの成長段階に触れます。

ドリブルには成長段階があります。一段目を完璧にしてから次の段に進むというわけではなく、上の段にも挑戦しながら下の段も磨いていくようなイメージです。

上の段に取り組むことで、下の段の重要性を理解できるという側面もあります。

成長段階を紹介します。

○第一段階 自滅をなくす

まず自滅をなくしましょう。ドリブルでアタックするとき、自らファンブルしないことを目指します。オープンスタンスでオンサイドへのアタックを優先していますが、もちろんそれだけですべての状況に対応できるわけではありません。クロスオーバー、レグスルー、バックビハインドなどを使って右手から左手、左手から右手へと持ち替えて方向を変えますが、このときに一番ミスがおきやすいのです。ここでミスが起きるならドリブルスキルのファンダメンタル不足ということになります。

○第二段階 ディフェンスの影響を受けない

自滅しなくなったらつぎにディフェンスの影響を受けなくなることを目指します。ディフェンスがどれだけ強いプレッシャーをかけてきても、自分やりたいドリブルが自在にできるようになるためです。例えば強いプレッシャーをかけられたとき、片足を引いてボールを下げてしまえば安全にキープできるかもしれません。しかしそれでは受け身になってしまいます。第二段階ではこういうときにオープンステップのまま、前後左右へステップで交わせるようになりましょう。そうやって主導権を握って優位な立場で仕掛けていくのです。

第二段階までは特に、スパイラルに練習しましょう。第一から第二に行き、また第一に戻りスキルを高めていくことが大切です。できるようになってから次の段階へ行く、積み上げ型の練習ではなくディフェンスを付けて実戦形式を取り入れて(オープンスキル)練習しましょう。 次号にします。