

令和6年3月18日

# 南の風 For Junior 149

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ドリブルの成長段階の続きです。

## ○第三段階 自在にディフェンスをゆさぶる

自分が駆け引きの主導権を握り、自由自在にディフェンスを揺さぶれるようになることを目指します。未熟なディフェンスは当たり前ですが、レベルが高いディフェンスにも同じようにリードして仕掛けられるようにします。そのためには、ドリブルのスキル以外にボディフェイクやステップワークなど様々なテクニックも身につけていく必要があります。

以上がドリブルの成長段階です。「第一段階の自滅をなくす」には、ドリブルスキルの練習の習慣化が欠かせませんが、前述したように右手から左手、左手から右手へ、ボールを持ち替えるときに自滅しやすい瞬間です。段階のアップを目指すだけでなく、基本のハンドリング練習も忘れず行いましょう！

ドリブルスキルで一つ付け足します。ロールターンです。皆さんも練習していると思います。ロールターンは、ディフェンスにコースチェックされそうなときに使います。ボールを持ち替えることがなく、ディフェンスとの間に自分の体が入るので、チェックをされるリスクは低くなる一方、一瞬周辺の視野が消えるリスクがあります。またターンするとき、他のディフェンスにボールチェックされるリスクがあることも頭に入れておきましょう。ロールターンの留意点を書きます。

- ①ディフェンスに密着して行う。ディフェンスと距離を取ると効果がない
- ②強いドリブルから一瞬で回転する。
  - ・首を回す
  - ・頭の高さを変えない
  - ・軸足にフリーフットを引き付ける
- ③ターンしたとき、ボールが着地した前足の横に来る
  - ・ターンの後、次の手でボールを捕まえるのを速くする
- ④オープンスタンス、オンサイドアタックを維持したい局面では、ロールターンの優先順位は他のテクニックより低くなる。**なぜなら右手ドリブルからロールターンすると、左足が軸となってターンするのでオープンスタンスは維持できないから。**

このようなことを理解した上で、ロールターンを取り入れてください。重要なファンダメンタルであることは間違いありません。

次に、左右の空間をどう生かすかについて触れます。以前にも南の風で紹介しましたが、もう一度おさらいします。

ディフェンスが強いプレッシャーをかけてきたとき、オープンスタンスのまま左右へ交わします。このとき、小刻みにステップを踏みながら横に移動するテクニックを「フローティング」と言います。小刻みにステップ（ラダーステップ）する理由は、**いつでも左右に加速できるようにするため**です。このテクニックを使いこなせるようになれば、ディフェンスの影響を受けてボールをなくすことが少なくなります。オープンスタンスを維持したままディフェンスとの横のズレ、間合いを作り出すことが可能になります。練習の中でぜひ挑戦してください！

次号では、「フローティング」に似た、「デロンステップ」について書きます。