

令和6年3月30日

南の風 For Junior 150

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ドリブルスキルで、左右の空間の生かし方の続きです。

149号で「フローティング」を紹介しました。今回は「デロンステップ」に触れます。

フローティングに似ているのですが、ドリブルしてディフェンスと対峙した場合、まず手のひらにボールがあるタイミングで低く小さく横へ、両足同時にジャンプします。ディフェンスは移動した歩幅に合わせてステップ・ステップします。このとき生まれる一瞬のスキを狙って、着地と同時に加速するのです。左右どちらにも床を蹴れるいいスタンスのまま、低空飛行で横に跳ぶため、いつでも左右に加速できるというのがポイントです。ジャンプの幅やスピードを変えて行いましょう。

続いて、前後の空間をどう生かすか、ということについてです。ディフェンスが強いプレッシャーをかけてきたとき、ボールとディフェンスの間に自分の体を縦にして入れて、後ろに下がることを「リトリート」と言います。リトリートは安全ですが、デメリットも多い対応です。

○リトリートのデメリット

体を縦にしてリトリートすると、ディフェンスにさらにプレッシャーを強くするきっかけを与えてしまいます。リトリートは左右の空間をうまく使うことが難しいため、何とかしてもう一度オープンスタンスに戻さなければなりません。リトリートは安全だからといって安易に選択するものではないのです。

そこでお奨めしたいのが、オープンスタンスをキープしたまま前後のスペースを作るやり方です。

☆オープンスタンスを維持したドリブルバック

ディフェンスのプレッシャーがきついつき、オープンスタンスをキープしたままドリブルで真後ろに下がりディフェンスと駆け引きをする

このやりかたは、ボールをディフェンスに晒したままのため、スティールを狙われるリスクはあります。でも自分のスタンスは変えない、いつでも仕掛けられるという攻撃的な姿勢は維持しています。ディフェンスがスペースを埋めようと前に出てきた瞬間を狙って、カウンター気味にアタックすることが可能なのです。

抜かれないように下がって守るディフェンスには、スペースを詰めるステップワークが有効です。ワンアームまで一気に詰めて、対応が遅れていたらそのままオンサイドアタック。慌てて手を出すなどしてきたらクロスオーバーで逆にアタックするのです。

ここまでドリブルについて書いてきました。より良いドリブルとは、「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」と定義しました。そのための基本コンセプトは「オープンスタンスでオンサイドアタック」になります。

読者の皆さんのチームによって、成し遂げたいバスケットボールは違います。そのために必要となるドリブルスキルも変わってきます。どんなスキルを身につけて、どんなバスケットボールをしたいのかによって、どういうドリブルスキルが必要なのかは、おのずと見えてくるはずですよ。