

南の風 For Junior 167

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

166号の続きです。

(3) エリア3⇒シュートをする場面

エリア3はペイント内、ゴール近辺でシュートを打つ場面になります。ゴール下のシュートをする時に、お奨めのスキルを一つ紹介します。『キラースポットをワンステップで踏む』と言うスキルです。キラースポット（相手を仕留める）とは、ノーチャージセミサークルの頂点の場所を言います。ワンステップで打つ利点は、ディフェンスにブロックされ難いということです。通常ディフェンスは、2歩目にタイミングを合わせてブロックショットに跳んできます。そのタイミングをずらしてシュートすると、ブロックショットに跳びにくくなるのです。また、ワンステップにディフェンスが反応して来た時は、止まってステップで切り替えしてシュートします。このように2歩目を保険として使うのです。自分のマークマンを抜き切れていない時、2歩目を使うという感覚です。

育成年代の皆さんは、『キラースポットをワンステップで』を合言葉にしてチャレンジしてください。ペイントでのシュート確率が上がると思います。

他のバリエーションも紹介します。

一つ目はお馴染みのユーロステップです。ドライブでペイントに侵入し、1歩目で仕留めようとした時に、ヘルプが来たから2歩目を使うといった具合です。

次に早目のヘルプが来た時は、スピントーンが有効です。ペイント内をよく見ておくことが必要になりますが、一気にターンしてシュートに行きましょう。

もしヘルプが遅め（ゴール下をがっちり守っている）なら、フローターシュートを打ちます。ディフェンスが来る前に、フワッと浮かせて空間のノーマークを使いましょう。

読者の皆さんも、ユーロステップ、スピントーン、フローターなどのシュートは、日々の練習で取り組んでいることと思います。まず、それぞれのスキルのやり方を理解して繰り返し練習することが大切ですが、ある程度できるようになった時は、どういう場面で使うのかも理解して、ディフェンスとの駆け引きも入れて（ディフェンスを付けて）練習してください。

いつまでもノーディフェンスで練習していると、ディフェンスの対応によってどのようなスキルを使ったらいいかが分からず、実戦で使えなくなってしまうのです。

(4) コンタクトフィニッシュ⇒相手との接触を嫌がらずにシュートに行く

ペイントエリアは激しいぶつかり合いが起こります。私はミニバスの時代からコンタクトに負けずにシュートに行ける選手を目指してほしいと思っています。また身長に拘わらず、ポストでの1対1を練習することをお奨めします。ガードの選手であっても、ローポストでディフェンスを押し込みながら、スピントーンやドロップステップでリングに向かう練習をしましょう。その時も目指すのは『キラースポット』です。ぜひ挑戦してください。次号にします。