

南の風 For Junior 169

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

片手シュートの打ち方の続きです。

トリプルスレットで構えて、シュート体勢に移るときの動作についてです。床をキックしながら、ボールを持ち上げます。このとき、頭の中で次のようなイメージを浮かべてみてください。

シューティングハンドの肘と手首にチョークで印を付けて、その印が1本の線を描くようにボールを持ち上げます。垂直線になる必要はありません。肘を極端に内側に入れる必要もありません。チョークのラインが2本になったり直線が描けていなかったりしたら、真っすぐに腕を上げられていないということになります。このやり方でボールを真っすぐに持ち上げることを身に付けてください。

③片手シュートの一連の動作は、トリプルスレットから床キックしながら軽くジャンプ(5cm~10cmのポップジャンプ)し、ボールを真っすぐ持ち上げ、腕全体を上方に伸ばし、最高到達点でリリース(指先から放つ)します。最高到達点でリリースするというのは、ジャンプして最もバランスが安定するのが最高到達点になるからです。リリースポイントは個人差がありますが初心者には「最高到達点」でのリリースをお奨めします。打ちながら確認してください。

④ボールリリースからスナップ、フォロースルーまでについてです

168号で紹介しましたがボールを持つ手は、U15の選手には『もみじの手』(しっかり手のひらを開く)で手のひらをピッタリ付けることを推奨します。なぜなら、手のひらを使えば安定してボールを持てますし、ボールの動く方向など得られる情報も多くなるからです。手のひら全体でボールを持って良いので、ボールの転がりを感じてシュートの距離感を繊細にコントロールできるようになりましょう。

《ボールを持ち上げてからリリースまでのポイント》

☆シュート体勢(軽くジャンプした最高到達点)に入る(手首の甲に皺がある状態)

☆真っすぐボールを持ち上げます(リリース直前)

☆リリース。シューティングフィンガーでボール(球体)の中心を押します

※このとき手首のスナップ(シューティングフィンガーで手首を前に倒す動き)でボールの下側をなめるようにボールリリースできると、ボールは上方向に「ふわっと」浮くようなシュートになります。このようなリリースを「マジックタッチ」と呼びます。手のひらを使ってボールを転がし、マジックタッチをできるとより繊細なシュートの距離のコントロールが可能になります。

☆指の幅を狭めながらスナップをきかせる人もいますが、ボールの安定性がなくなり、左右にぶれる原因になるので注意しましょう。初心者はジャンケンになぞって「シュートはパー」と覚えましょう

☆スナップはシューティングフィンガーがリングの中に入るイメージで真っすぐ前に倒すことを繰り返して練習しましょう

続きは次号にします