

南の風 For Junior 199

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

フィニッシュの段階の続きです。今回はU15、U12で、ぜひ取り組んでほしい内容です

原則①意図的にシュートを選択する

目的▶期待値の高いシュートを選択する

オフェンスでは期待値の高いシュートを打ちたいのですが、この段階で大切なことは、期待値を意識できているかどうかということです。

まずは期待値の最も高いペイントエリア内（ゴール付近）のシュートか、フリースローを積極的に狙っていききたいものです。前者はもちろんのこと、後者も積極的にペイントアタックを狙うことでフリースローを得る確率が上がります。

フィニッシュに持ち込む理想の位置は、「トップ・オブ・ザ・リム」や「キラースポット」などと呼ばれる、ノーチャージセミサークルの頂点です。そこを目指してアタックすることで、ゴールの幅を使ってフィニッシュができるため、ディフェンスはブロックし難くなります。一方でゴール下のシュートにこだわるあまり、タフなレイアップシュートをしているにもかかわらず、攻めたつもりになっている選手も見かけます。難しいシュートは見送る、つまり、コンテストされるシュートは見送る意識を持ち、意図的にシュートを選択する習慣を身につけるようにします。また自分のシュートエリア（フリーシューティングで70%以上入る距離）を熟知して、自分のシュートエリアでのシュートを選択させる意識づけも重要です。

▶ペイントエリア内のドリブルは80%のスピードで行う

ペイントエリア内でドリブルを100%のスピードで行うと余裕がなくなってしまうので、80%のスピードに抑えるようにします。また、ドリブルをピックアップするときには必ず、スコアスプレーの判断をします。先の見通しを持たずにドリブルをやめないようにすることが大切です。

●ヒットファーストとバトルアーリー

ペイントアタックするときのコツは「ヒットファースト」、あるいは「バトルアーリー」という言葉に表されます。ディフェンスに体をぶつけられる前に、高い位置で先に自分から当たってしかけ、自分の間合いを確保します。コンタクトをしかけて、相手が跳べない状態を確認してすかさずシュートを打つことができれば、多くのブロックショットを回避できます。

●ゼロステップの駆け引き

フィニッシュに入る直前のボールキャッチアップするとき、すなわちゼロステップのときに、ディフェンスにボールを見せる駆け引きをすると、先手が取れるのでブロックさせないようにもできます。

以前（30年くらい前）は、ディフェンスにボールを見せないように指導されていました。しかし現在は敢えてディフェンスにボールを見せることで、ディフェンスが手を出してきたら、その分ディフェンスのバランスとタイミングを崩すことが出来ると考えられています。またゼロステップのときにオフェンスからしかけることで、その後の2歩を選択してシュートにつなげることもできます。次号にします