

PREPARATION

パスを受ける準備。ちゃんとしていますか？

顔を上げて周囲をルックアップしよう

背筋はフロアに垂直。前屈みにはならない

ヒザを曲げて柔軟な対応ができる態勢を保つ

利き足の逆足が軸足。小刻みにステップ踏む



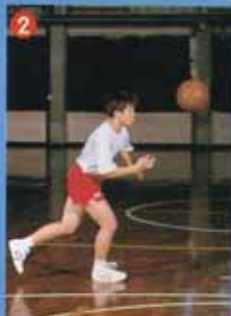
パスの受け方が重要な意味を持つ。立ち止まってミートする（パスを受ける）より、ややスピードをつけてミートした方がスムーズに攻撃の展開を引き出しやすいのだ。

他のスポーツでも、同じような状況が見られる。例えば、テニスの試合中、サーブを受ける選手は、軽くジャンプしてリターンに入るし、野球にもあてはまる。ランナーが一塁にいて、ダブルプレイを狙う二塁手、または遊撃手の動きを思い起こしてほしい。最初からベースの上に止まってボールを待っていない。塁上を開けておいて、ボールが来たら走り込み、勢いをつけて一塁に投げるのだ。

このように自分の目の前のスペースを生かすことによって、言いかえれば、リングに向かってミートすることによって、左右にパスコースがずれても対応可能。しかも、前に出る勢いを次のパスの強さに加えることができるし、スピードに乗ってドリブル突破も図れるのだ。

このように、小刻みにステップを踏んでパスを待ち、動き出しやその後の対応が素早いのも鶴鳴女の魅力のひとつ。ボールを持っていない時に準備をしっかりとすることが、速いパス回しを可能にする最大のポイントである。

まずは一人でミート・フェイク・ドライブ



一人でもボールミートの練習はできるぞ！自分の前にボールをポーンと上げてボールミート。ディフェンスがいることを想定して、素早く1対1の態勢をとる。ミートするために、どのくらいのスタンスを取るべきかを体に覚えさせること。そして、左ページで紹介するそれぞれフェイクを組み入れるのだ。実戦をイメージして行う。

★PG★ 工藤 雅子 コントロールの鍵

ミートするためのスペースは、いつも考えています。ボールマンとの一定の距離を保つこと。遠すぎればパスカットされるし、近すぎればミートできない。このスペーシングは、(左右45度と左右コーナー付近に)シールを貼って練習していた時期があります。その目印を基準にして、距離感を身につけました。また、コート中央をまっすぐに運んでもディフェンスは崩れませんから、ドリブルコースを考えて角度を作り、味方との距離を保ちましょう。

