

平成 27 年 9 月 20 日

南の風 149

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ミニバスや中学生の場合、安全にボールを運ぶためにどうしてもボールキープ力のあるガードに任せることが多くなります。チーム事情で仕方がないことがあります。ただチームの選手に「基本はこうです。」という形を教える必要はあります。パス中心で速攻の運びを練習することで、選手は状況判断をすることや、チームでボールをシェアした方がディフェンスを混乱させ、攻めを有利に展開できることに気付いていきます。(ゲームに勝つことだけに囚われずに、基本を指導することが大事です。)

3線速攻の練習の場合、初めにディフェンスを1人入れてやってみることを薦めます。空間把握が分かり易くなります。経験が少ない選手が多い時ほど、具体的場面を入れて状況把握をさせるべきです。

まず「こういう状況では、こう攻めることが基本です。」ということを選択手に提示します。できる、できないということではありません。練習の全体像を示し理解させるわけです。

最初にディフェンス0でやると具体場面がなく、流しの練習になりがちです。ねらいがぼやけます。ある程度ねらいがわかった時点で、リピートして練習します。走る習慣、走るコース、パス出しのタイミング、パッシングランなどを定着させていきます。

次に3線、5線の速攻のフィニッシュについてです。

藤浪、二島、所沢山口に共通していたのは、ランナーの走るタイミングのよさとアウトレットへのパスの正確性です。やるべきことをゲームの中できちんとやっていた。続いてフィニッシュの部分です。パス出しやつなぎがうまくいったとしても、速攻が常に成功することは難しいです。アウトナンバーの状態であってもいつも攻め切れるとは限りません。但し、簡単にターンオーバーになることは防ぐことができます。要するに、オフェンスがシュートで終われる確率が高くなるということです。

フィニッシュの場面で気を付けることがあります。今回観た、全中のゲームだけではありません。

一つ目は2対1や3対2の状態、ミドルマンがペイントエリアまで、ドリブルで詰め過ぎることです。ドリブルの上手なガードにありがちです。やはり基本はトップオブザキーの当たりでハーキーステップをして、スペースの把握をすべきです。ディフェンスが出てこなければ、ジャンプショットです。ディフェンスが出てくれば、空いたスペースに飛び込む味方にパスです。

二つ目は、ミドルマンがボールを持ちすぎないことです。素早くウイングに振ります。スペースが空かなければ、ミドルマンに返します。ボールを止めずにディフェンスを動かし、スペースを創ります。ミドルマンは1回のボールキープ時間を短くします。何回ボールに触れてもいいのですが、1回の持ち時間を短くすることが大事です。ディフェンスは嫌がります。ボールが止まらないからです。

三つ目は、1対1で攻めることを忘れないことです。パスだけに拘るとパスカットという落とし穴が待っています。常にリングを見ることによってディフェンス状態を把握し、力強い1対1を仕掛けることを頭に入れてプレイすることが大切です。一つ目と矛盾しているようですが、何でもかんでもドリブルで突っ込めと言っているわけではありません。状況判断が大事なのです。

紙幅が尽きました。次号は全中の総括的な感想を書きます。