

平成 27 年 12 月 2 日

南の風 163

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

162号の続きです。

なぜ、最初に全体像を示すのかについて書きます。以前にもこの南の風に書きましたが、バスケットボールの経験年数が浅いと、分習から入ると、練習しているプレイがゲームのどこの部分なのかが理解できません。特にミニバスでは、「今やっているマンツーマンの5人の協力はこうです。」ということをしてコーチが最初に示すことによって、選手はおぼろげながら全体像をイメージすることができます。もちろん小学校の低学年にはわからないことがあります。最初にすべてを理解できなくても構いません。

しかし、**最初に全体像を示さず、いきなり1線や2線、3線の部分的な分習から入ると**、選手は「チームディフェンスの中で、自分の役割は何か」ということが分かりにくくなります。大事なことは相手の攻め方によって、チームの1人ひとりが守り方を理解して動けるようになることです。

そして次に分習に入ります。「今やっている練習は、5人の協力の中の『ここだ』」ということをして選手に示します。後はハビット化して繰り返して練習するようにします。できれば分習で取り組んだことを、その日の内に5対5でやってみることを薦めます。**ゲームでできるようにするため**です。

ミニバス及び中学では、平成28年度からゾーンディフェンスが禁止となることがほぼ決定です。

低学年から高学年の選手が、混在しているミニバスチームの場合、コーチが工夫してマンツーマンディフェンスを指導していくことが大切です。

さて先日、中学校の指導者の方とスキルについてお話しした時に、話題になったことを紹介します。

話題の中心はオフェンスでした。私が中学校のゲームを観てオフェンスで感じることは、パスを回して空いたらシュート（3ポイントも含めて）というパターンが多いことです。ドリブルで中を突いた時も、キックアウトやリロケーション（配置換え）パスからのシュートが数多く見られます。ノーマークの味方を外に求めて、外角のシュートで勝負すると言うものです。そしてシュートの後はリバウンドに跳び込んで、2次攻撃を加えることになります。話し合いに参加された指導者の方も、「そうですね。なぜなら」と言いつぎのように言っていました。「中学校では、部活指導に割ける時間がたいへん少ないです。しかもほとんどの中学校では、他の部活との関係で体育館の使用も制限されています。そんな中で、各中学校のコーチの方はシンプルなオフェンスにしているのだと思います。」と話されました。

オフェンスをシンプルすることは、理に合っていると思います。なぜなら選手に分かり易く、また力強くプレイすることができるからです。約束事の多いオフェンスシステムだと、どうしても形を追っかけてしまうことが多くなります。また習得するのに時間も掛かります。

ただ外のシュートが中心になると、どうしてもファーストシュートの確率は落ちます。外角（3ポイントを含む）シュートは、日によってあるいはゲームによって精度は変わります。特に中学校の3ポイントシュートの確率は、平均で20～25%あればいい方です。この辺が実に悩ましいところです。

ですからシュート練習にどう取り組むかが、このオフェンスの大事なファクターになります。工夫した日々の取り組みが重要です。次号はシュート練習について書きます。