

平成 25 年 12 月 10 日

# 南 の 風 5 1

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

46号から、オフェンスの考え方を連載しています。

- 1 チームの構成メンバーの実態を観察する。
- 2 練習の指導計画を立てる。(例)
  - ①ボディバランス ②1対1の反復 ③2対2～ゲーム形式

③の2対2の中身として、ガード&フォワード、ガード(フォワード)&センターの代表的なプレイを紹介してきました。年間計画や長期計画は後にします。初心者や経験の少ない下級生がいる場合は、1か月～2か月位のスパンで練習計画を立てるのがよいと思います。

①と②は、練習の進め方がはっきりしているので指導しやすいはずで、DVDや参考書を参照すれば、練習メニューができていきます。③の2対2～ゲーム形式は、指導者の腕が試されます。ここでは、ゲーム形式の練習に限定して話を進めます。最初は安全に十分に留意しながら、最低限のルールを指導してゲームをします。《例：ファウル、ボール移動の約束、ゲームの進め方など》

次に、オフェンス(シュートを入れる)の考え方です。ノーマークのゴール下のシュートが、一番確率が高いわけです。そのシュートを打つために、どうするかを指導することが大切です。

ずばり言うと、オフボールマンの動きが重要になります。ボールを持っていない時のプレイがとても大事なのです。それを低学年にわからせるためには、3対3の練習が役に立ちます。なぜなら3対3では、ボールマンとレシーバーの他に一人います。ボールのやりとりのないプレイヤーは、リングに向かって走ります。簡単なファーストブレイクです。ボールを持たない時に、じっと止まってプレイを見ない習慣をぜひつけたいものです。低学年や経験の浅いうちから、ボールを持たない時の動きを身につけることは、後々のプレイヤーとしての成長に大きく関与します。いわゆる、コーディネイティブ能力のオリエンテーション(定位能力・空間認知能力)の発達につながります。

そしてゲーム形式の練習は、シュートやパス、ドリブルそして動き方など、一人ひとりの選手の実態を把握するよいチャンスです。オフェンスをどう構築するか、指導者が悩むところでもあります。選手のサイズ、運動能力、スキルなどを考えオフェンスをつくります。

大会等の日程にもよりますが、取りあえずゲームが成立するようにつくっていきます。勝敗を問うのが難しければ、目標設定を、『練習でやったことを試合で表現しよう。』といったものになります。1か月～2か月经って、もう一度練習内容の見直しをします。大会後でも構いません。足りないスキルはたくさんあるかもしれません。しかし、練習内容が多岐にわたれば、選手は迷います。ゲームの中で必須のものからピックアップしましょう。スキル内容を増やすより、**如何に削るか**(現在必要なことだけ)が指導者に問われます。