

平成 25 年 11 月 6 日

南の風 46

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

関東大会神奈川県予選が終了しました。

簡単に結果を書きます。男子は六ッ川が見事優勝しました。準決勝では苦戦しましたが、決勝では榎が丘をやぶり、初優勝を飾りました。南部のチームが神奈川県 1 位で関東大会に出られることを大変うれしく思います。関東大会での活躍を心より祈っています。女子は桜丘（北相中）が決勝で川崎の高津をやぶり優勝しました。桜丘も初優勝でした。関東大会での活躍をお祈りします。くわしい結果は県のホームページをご覧ください。因みに、わが永田台ビーバースはベスト 16 でした。チャレンジカップでもう一度勝負します！！

さて、今回の県大会を観戦していた時に、何人かのミニバスの指導者の方から「オフェンスづくりをテーマにして、『南の風』で取り上げてもらえないだろうか。」という話がありました。話の中でミニバス特有の悩みも感じましたので取り上げてみます。

《オフェンスの考え方》

1 チームの構成メンバーの実態を**観察**する

年度、年度で学年の構成や、経験値が異なるミニバスでは、まず、メンバーの身体能力や運動能力、技術そして精神面（メンタル）の実態を掴むことが大事です。一人ひとりの現在の個人能力の把握です。例えばチームには、身長は高いのですが運動能力はまだ育っていない選手や、ボールを持ったら、がむしゃらにリングに向かう選手など、様々な選手がいます。現在のチームの実態を正確に掴みましょう。それには練習やゲームの中で、選手の動きや精神面をよく**観察**することが何より大切です。もちろん選手の実態は変化しますので、観察を継続して行うことは言うまでもありません。（※ここでいう運動能力とは、コーディネイティブ能力のことで、南の風でも取り上げたことのある7つです。）

2 練習の指導計画を立てる

選手の多数が経験者であり高学年であれば、年間計画や長期計画を早めに立てられるのですが、ここでは、経験値が少なく低学年も含まれていることを想定して進めます。

練習は大きく3つに分けて考えます。（アップやストレッチは省きます。）

①ボディバランス

運動能力系の発達を促す練習です。（低学年であればあるほど有効です。）コーディネイティブ能力の発達を進めるものが最適です。（オフェンスだけとは限りません。）ハンドリングであったり、種々のシュートであったりします。ビーバースでは、初期の段階はシュート系、ドリブル系（ハンドリングを含む）に時間を取っています。シュートは選手の発達段階を考慮して（特に低学年は）、クローズアップから入ることをお勧めします。トリプルスレット、パワーポジションなどもシュートやドリブルの練習時に指導するようにします。 続きは次号にします。