

平成26年1月8日

南の風 52

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

新年、明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

六ツ川チーム関東大会準優勝おめでとうございます!!!

選手はもとより、スタッフ、保護者会、OB、OGの皆さんの力の結集の結果ですね!!!

52号が遅くなりました。申し訳ありません。お伝えしたいことがたくさんありますが、とりあえず、昨年からの連載の続きから書きます。

3 年間目標を立てる。

選手の実態が把握でき、練習が何とか軌道に乗ってきたら、年間目標を立てましょう。ここではオフェンスに限定します。

①核となるオフェンス形態を決める

フィールドゴールをどうやって決めるかを考えます。ミニバスは個人の力によるところ大きいのですが、つなぎや合わせで得点するシステムを指導します。お薦めは、運びと攻めが一体となったものです。

例えば、攻防が切り替わった時に、だれがランナーになるのか、つなぎにくるのはだれかまた、ボールが受けられなかった時にどうするのかといった、**動き方の基本**が身に付くシステムがベストです。なぜなら、教えられた動きだけではなく、自分で**判断**してプレイすることが大事だからです。**判断したり、予測したり、プレイの先を読んだり**することは、ゲームや練習のあらゆる場面で経験させたいことです。実はこうした、判断力や、プレイの予測能力の発達は、年齢が低ければ低いほど有効です。

②シュートを中心に年間練習計画を立てる。

何といってもバスケットボールはシュートです。どんなにいいプレイがあってもシュートが決まらなければ、得点に繋がりません。選手の実態を見て（経験の度合い）計画を立てるのがよいでしょう。初心者が多い場合は、ゴール下から始めるのが一般的です。そして、徐々にスキーマシューティングにしたり、ドリブルランニングシュートにしたりしていきます。

ここで注意していただきたいのが、**シュートの練習だけに囚われず、ボールの持ち方や構える位置などに、指導者が気を配る**ことです。始めが大事です。ボールを保持する位置や構え方は、すべての練習の中でチェックし、ハビットにしてください。そうすることによって意識しなくても、身につけていきます。

シュートの種類については、南の風でもいろいろ触れましたのでここでは割愛します。

また、これ以降の年間計画については、それぞれの指導者が英知を絞っていただき、チームの実態にあったものを考えてください。46号から連載しましたが、これで**《オフェンスの考え方》**の特集を終わります。次回はウインターカップ観戦記です。