

平成 26 年 4 月 22 日

南の風 61

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

先日、中学校のバスケットボールの指導者の方とお話する機会がありました。

小中のバスケットボールの技術のつながりや系統性が主なテーマでした。その折に感じたことを書いて見ます。

まず技術の捉え方です。一般的に『スキル』は技能と定義します。しかし、スキルの中身は2つに分かれます。

1つは、ボール操作や身体操作を指すものです。ボールハンドリングや個人の各種シュート、またディフェンスのフットワークなどがこれに当たります。(クローズドスキルと呼ばれます。)

2つ目は、判断力や対応力など状況に応じたスキルです。対人を通して身につけるスキルです。例えば、1対1～5対5の中で、瞬時の判断力や対応力を養うものです。(オープンスキルと呼ばれます。)

ミニバスでも、中学校でも一つのスキルを指導する時に、やり方を教えやってみせること、そしてやらせて見ること、さらにハビットにすることが大事です。さらにさらに、そのスキルを**どんな状況**で使うのかを説明して、繰り返し練習することで生きるスキルとなります。

一昨年あたりから、ビーバースではクローズドスキルとオープンスキルのつながりを意識して練習に取り組んでいます。どういうことかと言いますと、例えばドリブルシュートの練習の際に、シュート練習だけに留まることなく瞬時にリバウンドに跳び、さらにキャッチ&ドライブからショルダーアタックして次のプレーに繋げるといったものです。(くわしくはDVDをご覧ください。)クローズドスキルの練習の時に、できるだけ次の動きやディフェンスを意識して進めることと、状況は変化するということを理解させることが目的です。(選手が、状況判断できるドリルが求められます。)

但し、初心者や経験が少ない選手が多い場合は、クローズドスキルの基本はしっかり押さえてからオープンスキルを取り入れることを薦めます。あまりにオープンスキルの導入を速めてしまうと、クローズドスキルで定着させなければならない技術が疎かになるからです。

「見て、判断して、プレー」はバスケットボールの基本です。判断力、対応力の伴った練習を選手に提供することが、小中の年代では特に重要なことです。

次に、『ドリブルドライブ』について書きます。

スリーポイントやジャンプシュートは、言うまでもなくオフェンスの大きな武器です。このスキルを磨くことは大切です。しかし、ミニバスや中学の時代は、そのスキルと同等かそれ以上に大切なスキルに「ドリブルドライブ」があります。ディフェンスの圧力に屈せず、強気にシュートまで持ち込むプレーは得点のチャンスに繋がると共に、ヘルプディフェンスを引き付け、オフボールマンのプレーを効果的にします。しかしともすると最近の小中の選手、特に女子は、相手との身体接触を嫌がる傾向があります。ドライブの途中、ディフェンスに当たられるとドリブルを止めてしまったり、慌ててパスを探したりしてしまうことが多いです。小中の頃から、ドリブルドライブにトライする習慣をつけることは、メンタリティー向上の面からも、ぜひ取り組みたいオープンスキルです。 　　ではまた次号で。