

平成 26 年 5 月 16 日

# 南の風 64

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

高校ではインターハイの神奈川予選が始まりました。3年生にとっては、最後の大会となります。残念ながら負けてしまったチームの3年生は、高校のバスケットボール生活を引退しなければなりません。1試合、1試合、ワンプレー、ワンプレーが彼らにとって、貴重な思い出になることと思います。高3の皆さんにエールを送ると共に、悔いを残すことなく全力で戦ってほしいと思います。

また、中学校では横浜市大会が始まりました。7月に行われる県大会（全中につながる）のシードが掛る大会です。こちら中学校3年生にとっては大切な試合となります。

さて、高校も中学も何試合か見させてもらいました。感想を書きます。

どうしても気になることがあります。中をつく攻めが少ないことです。何回か南の風でも書かせてもらいましたが、どう中（ペイントエリア付近）を攻撃するかは重要なことです。誤解がないように初めに断っておきますが、高校や中学の指導者や選手を批判するつもりはありません。

バスケットボールという競技は、攻めは普遍的に中と外のバランスで成り立ちます。外のシュートカ（3ポイントも含めて）は、ここ数年で飛躍的に伸びました。しかし、中でのプレイは逆に弱くなった感じがします。これはミニバスも含めてです。中の攻めは無論のことポストプレイだけではありませんが、**身体を張って中でボールをもらおう**という選手が少ないです。これはサイズがあるなしの問題ではありません。

サイズではなく、**身体接触の強さ**です。相手のディフェンスのプレッシャーに負けない強さです。中に起点ができることによって、攻撃のバリエーションは広がります。ポストの直接攻撃、ハイローの合わせ、シザース系の合わせなどです。そして、ポストから外へのリロケーションパスからの3ポイントは入る確率が大変高くなります。（対面パスとなるので、シュートし易い利点があります。）

リングを背にしたプレイは難しいのですが、まずは**人に強いプレイヤーを育てたい**ものです。これは我々ミニバスに携わる指導者の課題でもあります。

もちろん、身体のサイズだけでポストに限定して練習させるというものではありません。ファンダメンタルスキルはきちんと習得させるようにして、自分のよさを生かしたプレイということで、取り組むことが重要です。自分の得意なことでチームに貢献してやりがいを見つけることが大切なのです。

次に中をつくことの2番目として、ドライブ&キックがあります。62号にも書きましたが、ドリブルからのキックアウトやキックバックです。この攻めは、合わせが難しい面もあるのですが、やはりミニバスの頃から経験させたいプレーです。スペーシングの基本を理解するのも役立ちます。

ドライブに対してディフェンスは、ヘルプで対応してきます。このディフェンダーの動きを察知してパスで味方に合わせます。この時のドリブラーのパスが、実は重要なのです。指導書などを見ると、合わせるレシーバーの動き方やもらい方は詳しく書いてあるのですが、パスの出し方については書いてないことが多いです。パスのコースを読まれないことが大切です。そのためには、サイドスナップパスやポケットからのスナップパスが有効となります。（DVDに収録してあります。） ではまた次号で。