

平成 26 年 12 月 26 日

南の風 99

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

24日(水)に、ウインターカップ2014を観戦に東京体育館に行きました。

ビーバースの教え子がお世話になっている、東京の八雲学園は2回戦を突破しました。(この南の風を作成中に3回戦も突破して、ベスト8に入ったという連絡がありました。)八雲学園は、インターハイでも初のベスト8入りを果たしました。ウインターカップもベスト8以上が確定したことはすばらしいことだと思います。

まず初めに、八雲学園VS常葉学園のゲームについて書きます。出だしは両チームとも動きが硬く、シュートが決まりませんでした。そんな中、徐々にリバウンドからペースを掴んだ八雲学園が、点数を重ねていきます、何とんでも八雲学園はスタメンの身長が183cm、178cm、176cm、175cm、167cmという高さがあります。常葉学園は1ピリの後半シュートが決まりだしますが単発でした。2ピリも両チームミスが続き、思うように得点が伸びません。八雲学園は5分過ぎ速攻から流れを掴み、引き離しにかかります。その後も八雲学園がゴール下をしっかりと決め、前半30対22で八雲学園のリードで終了。後半に入ると、八雲学園のシュートが安定し、常葉学園のプレスに対しても冷静にボールを運び、結局終始リードを保った八雲学園が71対49で常葉学園に勝利したゲームでした。

このゲームの感想を書きます。八雲学園は上述したように高さがあります。この特徴を生かしたゲーム運びだったと思います。4番(183cm)、6番(178cm)のダブルポストの攻撃が1つの形です。また、外のシューターとして176cmの7番もいます。そして、フォワードの5番、トップガードの8番とバランスはたいへんよい布陣です。ポストでのボールのもらい方や、外との合わせに機能していました。また、常葉学園のプレスに対しても、センターがミドルにフラッシュして左右のウイングにボールを捌き、フロントコートに運ぶことができていました。ゲーム全体を通して「危ない場面」はなかったと思います。

ただ八雲学園の選手に見ていて気になったことがあります。ペイントエリアでのイージーショットを落とすことです。このことはミニバスや中学のプレーヤーにもつながることなので詳しく書きます。

ショットを落とす大きな原因として、「リリースが早くなる」ということがあります。リリースが早くなる理由としては、ディフェンスのプレッシャーを逃れようとすることや早く決めてしまいたいという心の働きが考えられます。できるだけこういったミスを少なくするためには、ミニバス時代からディフェンスを嫌がらない精神的な強さを育てることが大切です。そのために、できるだけ具体的な場面設定の中でシュート練習をすることが重要になります。(シュチエーション練習)

また、正しいシリンドラーの理解もぜひ身に付けさせたいことです。例えば、ディフェンスが上から覆いかぶさるように(俗にいうアンブレラディフェンス)してきた時に、オフェンスがシュートを諦めてパスアウトやドリブルアウトすれば、ディフェンスの守り勝ちです。強くジャンプしてシュートに行けば、ファウルになる可能性があります。正当なシリンドラーで相手が守った場合は、シリンドラーをずらすことを(ステップインやステップアウト)試みましょう。

続きは次号で。