

平成 27 年 4 月 17 日

南の風 121

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

120号の続きです。

改めまして、星澤ヘッドコーチ2年間お疲れ様でした。

昨シーズン、羽田のゲームを観戦していろいろ勉強させてもらいました。富岡高校から金沢総合時代の星澤先生の指導と、羽田ヴィッキーズでの指揮ぶりは明らかに違っていました。カテゴリーが違うのですから、指導が異なるのは当たり前ですが。

まず気が付いたのは、戦術がより緻密になったことです。新たにWJBLに参戦した羽田が勝つためには、**どう2点を取るか**です。サイズや一人ひとりの力量を比較したら、どうしても劣ります。ならば、シュートを打ちやすいノーマークやアウトナンバーをどうつくるかです。モーション系のオフェンスでスクリーンを有効に使い、如何に確率のよいシュートを打つことができるかが重要になります。

中をついて攻めるのですが、1回の攻撃でシュートに行かず、キックアウトしたり、逆サイドのスクリーンを利用してゴール下に跳び込んだりして、合わせを中心にしていました。単純にポストの1対1やドライブインをしても、得点を取ることは難しいのです。(特に上位のチームからは)シュートの精度アップも欠かせません。シュートを決め切れなければ勝つことはできないのですから。どのカテゴリーのチームにも共通する課題は、如何に『**シュートの確率を上げるか**』です。シュートの確率をあげるには、集中した練習の持続が欠かせないのですが、ある程度個人のセンスも関係してきます。また、その日の体調やメンタルも影響します。この辺がシュートの確率を上げる難しさです。

次に気が付いたのは、ディフェンスです。

練習を見学に行ったとき、星澤さんが「マンツーマンができないんですね。」と言っていました。もちろん、『できない』レベルが他のカテゴリーとは違うのですが、ディフェンスは言うまでもなく、羽田にとって生命線です。得点の入れあいになれば、サイズや1対1の勝負で太刀打ちできないからです。マンツーマンが機能するためには、1対1のディフェンスが軸となるのですが、5人がどう協力するかがさらに重要になります。私が練習を見せてもらった時に、星澤さんがしきりに強調していたのが、2線のディナイとボールマンのディレクション、そしてヘルプ&ローテです。特に2線のディナイの時のディスタンスと相手のエントリーの潰し(パスディナイ)は、しつこく指導していました。相手に簡単にパスさせないことと、オフェンスの糸口を与えないことに腐心していました。

WJBLのゲームでは、マンツーマンとゾーンを使い分ける、チェンジングディフェンスをしたり、ゾーンプレスを効果的に使ったりして相手を戸惑わせ、思ったようなオフェンスをさせないように工夫を凝らしていました。

最後に、羽田のゲームや練習を観て強く感じたことは、星澤さんが金沢総合高校時代よりも、さらにシステムティックにバスケットボールを展開していたことです。冒頭に書いたように、**緻密に、ていねいに**指導されていたという印象でした。2年間の短い在任でしたが羽田の選手にとっては、戦力で劣る場合の戦い方の基本を教えてもらえたのではないのでしょうか。ミニバスの指導にも参考になりました。