

平成 27 年 5 月 26 日

南の風 130

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

南部予選を観ての感想です。最終日を中心にします。

まず触れておきたいことはオフェンスです。最終日に残ったチームは、新人戦の頃から大体オフェンスの組み立てができています。下記のように。

- 1 能力のある選手を中心に攻める。
- 2 トランジションを素早くして、ファーストブレイクする。
- 3 2対2の合わせを柱にして組み立てる。
- 4 チーム全体で（セーフティ以外）オフェンスリバウンドに行く。

1については、どのチームもやっていることです。ミニバスの場合、春から人数が揃いオフェンスが組み立てられるチームは少ないです。すると経験あるプレーヤーを中心にすることが当然多くなります。2は、バスケットボールの基本的な攻め方になります。如何にノーマークシュートを打つかです。切り替えを素早くしてアウトナンバーをつくるには、走ることです。タイミングよく走りアウトナンバーをつくり、シュートに持ち込みます。3は、簡単な合わせのプレーです。パス&ランやポストプレー、ドライブからの合わせが中心になります。合わせ（パスプレー）は、習得するのに時間がかかります。特にミニバスでは。練習で取り組んでいても、春の段階ではうまく機能しないことがあります。4はバスケットボールの基本の一つ、リバウンドです。兎に角跳ぶことです。ファーストショットは確率が悪くても、オフェンスリバウンドをみんなでがんばり、シュート回数を増やすことが得点につながります。

それぞれのチームで、「どうやって得点するか」の工夫が見られました。

気になったことが2つあります。

1つ目は、ボールをキャッチした瞬間にリングに向く選手が少なかったことです。キャッチの仕方の問題があるようです。通常ボールミートしての止まり方は、粗く言って2つです。ジャンプストップとストライドストップです。ジャンプストップは、比較的余裕がある場合のストップです。（ディフェンスの圧迫がない場合）この場合シュチエーションにもよりますが、ノーマークならば、シュートポジションにボールを構えます。（トリプルスレットではなく）シュートの意識が大切です。なぜなら構え直しがなくショットに行けるからです。もしディフェンスがクローズアウトしてきた時は、フェイクを入れパワーポジションからプレーします。次はストライドストップです。小学生は筋力が弱いので、ストライドストップで止まろうとすると、2歩目で体勢を崩すことが多いです。ディフェンスに圧迫された場合、ストライドストップでボールを受けざるを得ません。その時、1の足でしっかり止まることが大事です。そのためには、1の足の前の足の膝を深く曲げ、拇指球のキックでボールに跳びつきます。1の足で止まりきれない場合は2の足をコートにつけた瞬間に、重心を1の足に戻すことが大事になります。こうしないとバランスを崩し、ボールを受けた瞬間リングに向くことはできません。いくら「リングを見なさい。」とコーチが言っても、ボールのもらい方が分からず、しっかり止まることが出来なければ、リングに向くことはできないのです。 次号に続きます。