

平成 28 年 11 月 17 日

南 の 風 2 0 7

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

206号で、速攻のパス出しからつなぎについて書きました。

速攻の練習は、それぞれのチームで取り組んでいると思います。繰り返しますが、ミドルゾーンへのパスは、十分注意して出さなければなりません。

さて速攻や運びの話し合いの中で、もう一つ話題に上ったのがアウトナンバーの攻めです。リオ五輪のゲームの検証だけでなく、ミニバスや中学における指導にもつながる事です。中学の指導者の方から、「初心者や経験の乏しい選手のアウトナンバーの練習方法や留意点について教えてほしい。」「2対1の練習をやっているが、指導のねらいがあいまいになってしまい、練習を流してしまいがちになる。」という話がでました。

ミニバスの指導者の方は、「ディフェンスの動きをよく見て、自分がドリブルで攻めるのかパスなのかの判断をさせることが大事なのは。」そして、「自分でシュートに行く意識がないといけない。」という意見も出ました。

私の考えです。大切なことは、面倒でも選手に『練習のねらい』をきちんと説明することです。例えば、アウトナンバーの2対1の場合、1対0またはノーマークをつくるのがねらいになるということです。(完璧にノーマークになるのは難しいですが) そのために、どう攻めるのがドリルのポイントになります。ただ**全くの初心者**の場合は、個別に細かく指導する必要があります。

次にオールコートではなくハーフコートの2対1から始めることを奨めます。オールコートですと、『ねらい』以外のところでのミスが多くなり、指導事項が多岐に亘ることがあるからです。

<実践記録>を基に書きます。

3人一組とします。ゴール下と両ショートコーナーという配置です。ゴール下の選手がボードにボールをぶつけリバウンドします。ボールを取ったらどちらかの選手にパスします。そしてディフェンスになります。パスを受けた選手は、逆サイドの選手にパスします。パスランの要領でハーフラインまで行き、引き返して2対1のアウトナンバーを攻めます。(全くの初心者や経験不足の選手は2対0でやらせます。)次に指導のポイントを挙げます。

- ①基本のパスは片手のプッシュスナップパスとします。(パスキャッチの瞬間、身体にボールを引き付けてわきを締めて行います。)
- ②キャッチの瞬間リングをルックしながらパスします。味方だけルックしてパスを出すことは厳禁です。インターセプトの原因になります。
- ③もらい足は、2ステップパス、1ステップパス、0ステップパスの3種類を使い分けます。ディフェンスにパスタイミングを読まれないためです。
- ④ディフェンスの対応によって、ボールの出所を変えてパスします。どんな場合でも共通することは、スナップパスを出すことです。(オーバーハンド、バウンズ等)

ドリブルを使わずにやります。特に③とスナップパスが、指導のキーポイントになります。