

令和元年6月17日

# 南の風 308

南部支部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。まずパスの出し手にスポットを当てます。

出し手は、状況を瞬時に「認知」し、「判断」し、「実行」しなければなりません。

「認知」とは、ノーマークの味方を見つけることです。ディフェンスの状態を確認し、誰にパスすればチャンスになるかを察知するのです。

「判断」とは、認知できたら、以下の二つからどちらかを選択することです。

- ①そのまま自分でシュートに行く。
- ②ノーマークになっている味方にパスする。

成功率や、効率まで判断しなければなりません。ですから、「こうなったら、こうしよう」と試合前から考えおくことが大切です。

「実行」とは、実際にパスすることです。トライアングルパスやスクエアパスで上達するのは、この「実行」の部分だけです。試合中は、「認知」や「判断」の時間がほとんどです。「認知」や「判断」を伴わない練習ではバスケットボールがうまくならないのはこのためです。

私はミニバスの時代に「認知」「判断」する訓練を十分に積むことが、将来バスケットボールの上達につながっていくと思っています。

「認知」「判断」の場面を抽出した練習方法として、アウトナンバー（2対1や3対2）ドリルがあります。アウトナンバーの状態は、ボールマンが「認知」して「判断」するのによってつけの負荷があるのです。（ディフェンスが少ない状態なので、認知、判断がしやすい）

例えば2対1の場面だとします。ボールを持った時にディフェンスが味方をマークしたなら、そのまま自分でシュートに行きます。ボールマンである自分をマークしにきたなら、味方にパスを出します。

これが2対2のようなノーマルナンバーですと、負荷（パスカットのリスクが高い）が掛かり過ぎて、「認知」「判断」のレベルが上がってしまいます。最初はアウトナンバーで練習するのが効果的です。もちろん「認知」「判断」の精度がアップすれば、2対2や3対3でより実戦に即した状態で練習します。

今までパスの出し手を中心に話を進めましたが、パスはツーウェー（出し手と受け手の双方向）で成り立つものです。受け手がミートしたり、ディフェンスの逆を突いたりしてボールを受ける準備を怠ってはいけません。2対1では、ボールマンがディフェンス引き付けたのなら、シュートのし易いエリアに飛び込みます。また、ディフェンスがオフボールの自分をマークしに来たら、手で×のサインをしてボールマンにドリブルシュートを促がしたり、逆に動いてボールを受ける準備をしたりします。

パスの最後です。ペネトレイトパス（ディフェンスの背後に出すパス）についてです。

ポストに入れるパスをイメージしてください。まず出所をディフェンスにチェックされないために、パス動作を一旦止めてノーモーションで出します。ディフェンスの手は、一度止められると次の動きに入るまで時間がかかるのです。できればパッシングウインドー（ディフェンスの顔の横や頭の真上）から出すとほぼパスは通ります。また出所を瞬時に変えるパスも効果的です。取り組んでみてください。