

令和元年 10月 30日

南の風 320

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

ミニバスの市大会を観戦していた時のことです。

数名の指導者の方から、次のような質問を受けました。(ミニバスや中学生の指導を中心に考えた場合)

- 1 チームオフェンスを指導する時に、何を基準にしたらよいのか。種々の指導者講習会に参加して、内容を理解することはできるが、実際に自分のチームにどう取り入れるのが難しい。(どんなオフェンスをどのように指導したらよいのか)
- 2 藤原先生は、チームオフェンスをつくる時に何処に留意してやっているのでしょうか。
- 3 藤原先生は今まで、バスケットボールの指導をどのように勉強されてきたのですか。また、コーチングで大事にされていることは何ですか。

1、2は、これまで南の風で取り上げたことも含め、私の考えを書きます。3については、私自身がバスケットボールのコーチングを学んだ道程を紹介します。

まず1は前提として、自分のチームの選手の実態をきちんと把握することです。選手の身体能力、運動能力を度外視して、指導者の経験や過去の成功体験だけで指導することは絶対避けるべきです。

実態を把握したら、選手の特性を生かすことです。背の高い選手がいるなら、その選手を中心に組み立てるのも一つのやり方です。身体能力、運動能力に秀でた選手がいるなら、その選手を核にしてオフェンスを展開することもあります。身長に恵まれないのであれば、ドリブルスクリーンやピック&ロールからの崩しを取り入れるのも理に適うと思います。また、ハーフコートのオフェンスをつくるのであれば、出来るだけシンプルにすることと、プレイの継続が望めるものを薦めます。当然のことですが、シンプルでないと習熟するのに時間が掛かります。複雑なものだとその形に拘ることが多くなり、思い切った1on1を忘れてしまいます。また、継続できるものでないと、一つのセットプレイがうまくいかなかった場合、リセットしてやり直さないといけなくなってしまうからです。

2についてです。1のことにも触れながら書きます。私がオフェンスを組み立てる時に大事にしていることは下記の3つなのですが、始めに目標設定や練習課題の持たせ方について触れておきます。

- ① 1on1で攻めるスキルを身につける。
- ② 速攻の攻めの形をチームで共有(トランジションの意識)して精度を高める。
- ③ 選手の実態に見合った、ハーフコートオフェンスを取り入れる。

私は、新人戦が始まる頃(来季の選手がある程度揃っている場合)から、次年度のチームの目標(年間目標や短期目標)を子どもたちと立てます。その段階での目標を定めておくのです。もちろん途中で変更しなければならなくなることもありますが、選手が年間の見通しを持てるようにするためです。

例えば、オフェンスの目標は『走るバスケットボールを目指す』、ハーフコートのオフェンスは『パッシングモーションオフェンスを中心にする』といった具合です。このようにチーム目標を掲げ、さらに具体目標を設けます。そしてその目標達成のためにチームでやらなければならないことや、自分がやるべき課題は何かを考えさせます。こうして選手が練習に主体的に取り組むことができるようにします。