

令和元年 11 月 25 日

# 南の風 321

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

間が空いてしまいました。通常の320号の続きです。練習の組み立て方についてです。まず①の1on1の基本的な攻め方を指導します。大切なことは、如何にしてディフェンスを崩し、縦のドライブでペイントエリアに進入して、ドリブルシュートやストップジャンプシュートに持ち込むかです。317号、318号に詳しく書きましたので参考にしてください。1on1の縦のドライブを練習する時に、あとの4人の動き方（基本的なスペースシング）を指導します。ドライブに合わせた動きを理解させるのです。ダミーディフェンスを入れて反復することで、5on5の攻めにつながります。

ミニバスの場合ドライブからの崩しや合わせは、③のハーフコートオフenseにも連動しますから、スペースシングは極めて重要な要素となります。取り組む価値があります。

②です。速攻の指導で気を付けていることは、コートでの5人のトランジションの意識と役割を考えたタイミングのよい走りです。ディフェンスからオフenseに切り替わる瞬間をとらえ、それぞれの選手が自分の役割にしたがって動きだします。私はフィギアエイトの運びをベースにして速攻を指導しています。

フィギアエイトの運びから速攻、アーリーオフenseについては、何回も取り上げていますのでここでは触れませんが、トランジションの意識とボールマン、ランナーとつなぎのボール展開は練習の中で繰り返し取り組んでいます。ミニバスの場合、ドリブルエントリーやドリブルでミドルラインを進むことが多いのですが、ボールを受けたらすぐドリブルする習慣はなくすることが大切です。パスプレイ（パスでのつなぎ）は定着するのに時間が掛かりますが、ボールマンにはそれらを含めて、9+1+G+Bの原則にしたがって最速でボールが運べるように指導しています。指導する時には5人の動きをチーム全体にうつし、5on0で練習します。その後5人の動き方がある程度分かった時点で、5on2の形でディフェンスを入れて練習します。ドリル練習でのミスは当然ありますが、対人を意識しフラクタルな状態で練習することで、状況判断してプレイする経験を積むことができます。5on2のようなアウトナンバーでの練習は、その年のチームの成熟度によって軽重（5on1や5on3）をつけます。

③についてです。ハーフコートオフenseの種類あるいは考え方は、ミニバスであってもそれぞれのチームのコーチの数ほどあります。

選択する時の留意点は、前にも触れたようにシンプルなものプレイの継続性のあるものがベストです。またフリーランスの許容範囲が広い方が、選手が力強くプレイできます。（但し、1on1のスキル低い場合は自由度を制限します。）

お薦めは、ドリブルドライブモーションオフenseです。ジュニア期の選手にとって、ドリブル1on1のスキルからスペースシングを指導した後に、ドリブルドライブの崩しは戦術的な負荷が低く、この年代の選手にとって認知、判断がし易いからです。ご承知のようにモーションオフenseは、「この形」という定まったものではありません。いくつかの約束事作り、あとは自由度の高い戦術です。またマンツーマンディフェンスを攻めるのにも適したオフense形態と言えます。次号に続きます。