

令和2年3月6日

南の風 334

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束が待たれます。 333号の続きです。

毎回の練習に必ず5on5を入れることについてです。ミニバスや中学校の選手は、バスケットボールの競技歴が短いわけですから、私はできるだけ実戦に即した形で練習することがベストだと考えています。なぜなら5on5の実戦形式の中で培われることは、我々指導者が予期したり想像したりすることができないこともたくさん含まれ、その日の練習目標や課題以外のことも知らず知らずのうちに身につけることができるからです。

例えば、指導者が「今日の5on5のオフェンス目標は、2on2の合わせ。特にパスした後のカットの仕方やボールの受け方。ディフェンスはボールマンの守り方。」と選手に伝えたとします。当然選手も目標を頭に置いて取り組みます。5on5の中にたくさんの目標があると選手は何を練習しているのか混乱してしまいますから、目標を限定することは練習の効率を上げることに繋がります。

その際、経験の少ないミニバスの選手や中学生の場合、5on5の中でトランジション時に走ったり、素早く自分の相手を守ったり、リバウンドを相手の選手と取り合ったりする、バスケットボールの特性に触れることが、「ゲーム形式」の練習を通して自然にできるようになるのです。もちろん走るコースや、リバウンドの取り方など細かいスキルは別にして。

今挙げたのは一例ですが、こうして5on5をバビット化することは、指導者が考える以上に選手のスキル向上を促進することになるのです。

但しミニバスや中学校の選手にとっては、バスケットボールの個人基本スキル（シュート、パス、ドリブル、ボールのもらい方、フットワーク、オフボール時の動き等）を身につけなければならない年代でもあります。指導者は優先順位を考慮した、正しい継続的なスキル指導を取り入れていく必要もあります。

次に私が実践している、5on5の指導です。

前号で書いたようにチームや個人の課題となることは、5on5の中でゲームを止めてリアルタイムで指導するようにしています。ゲームの流れが切れてしまうことは承知の上で、練習でやったことの再現性を高めていきたいからです。

ゲーム後に選手に、「あの時、なんで空いている味方にパスしなかったの。」とか「ヘルプに飛び出すタイミングが遅かったよね。」と言っても、その場面のことは覚えていないことが多かったり、あいまいだったりするものです。やはりリアルタイムで選手に指示すべきです。

上記の二つの現象であれば、「なぜパスできなかったのか?」「なぜヘルプに飛びだせなかったのか?」を選手に考えさせるべきです。どういうスキルを使うのか分からなかったのか、視ることを含めた状況判断が悪かったのかなど原因をはっきりさせることが大切です。

このように一場面をピックアップすることによって、自チームの課題がはっきりすればその課題を取り上げたシュチュエーション練習につなげていくことができます。

次号は、このシリーズのまとめとします。