

令和2年11月27日

# 南の風 373

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

川上北ブルーデビルズ、今泉ミニバススポーツ少年団の選手並びに関係者の皆さん

県大会優勝おめでとうございます！！

コロナ禍の中、活動もままならず、また感染防止に最大限の配慮をされながらつかんだ栄光だと思えます。心よりお祝い申し上げます。

残念ながら決勝で敗れた、東希望が丘ミニバス、六浦南ペガサスの皆さん、あと一步のところでした。両チームの健闘に敬意を表します。

さて前号の続きです。パストリルを二つ取り上げました。目的をはっきりさせてやってみてください。

パススキルを徹底する場合、抽出して練習することも大事ですが、ゲームで使えるようにするためには、やはり**ディフェンスを付けて強度を上げて練習する**ことが不可欠です。

『質のいいパスを出すために』のまとめです。

①パス&キャッチに慣れること。(前提条件です)

初心者や経験の浅い選手には、段階指導を踏むことが欠かせない。対面パスやトライアングルパスを取り入れることも必要。動きながらのパス&キャッチや片手パスにも挑戦させる。

②2on2(トップ&ウイング、ウイング&ポストなど)で実戦的な経験をする。

トップ&ウイングでは、45度へのパスのやり取りを経験する。最初はダミーディフェンスをつけておこない、徐々にディフェンスの強度を上げる。ウイング&ポストでは、ポストへの出し入れを経験する。ディフェンスをつけて、トルソーの外からパスや、パッシングウインドーからのスナップパスにも取り組む。

③実戦形式の練習でパスのスキルを鍛える。(シチュエーションを想定した練習)

①や②の他に必要があれば、ロングパス(リードパスやスキップパスなど)を練習に取り入れてもいいと思います。ただ限られた練習時間の中に、パスだけの練習に時間を費やせないこともあるでしょう。

そういう場合、例えばリードパスなら速攻の練習に絡めるとか、スキップパスはハーフコートのおフェンス練習の中に組み入れることもできます。

パススキルについては、はじめに話しましたが1人で練習することができません。ツーウェーのスキルですから、2人の呼吸を合わせたり、タイミングを計ったりする実戦的な練習が欠かせません。

またディフェンスの質が低ければ、どんなパスでも通ってしまいますから、質の高いパスが求められる環境を作って練習することが大事になります。

最後になりますが、パススキル上達には「ミスから学ぶ」ことが必要です。ミニバスや中学のゲームを観戦すると、パスできるのに躊躇する場面がよくあります。ミスを恐れてしまうのでしょうか。パスしないのですから、記録上ミスにはならないのですが、チームにとってマイナスになることがあります。ミスしないように、ミスしないようにでは自分でリスクを負えない選手になってしまい、いつまでも「自立」できなくなってしまいます。「失敗」と書いて「成長」と読むということばもあります。