

南の風 For Junior83

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

82号の続きです。

なぜ練習時間を3等分にするのかについてです。

- ①練習の目的をはっきりとさせる
- ②全体の流れと効率をよくするため

①については、選手がなんのための練習かを常に理解できるからです。「今は、体づくりのためにやっているんだな」とか、「この練習は、チームの戦術なんだな」、「ゲームの中で挑戦してみよう」と言うことです。

②はただ、思いついた練習をするのではなく、計画的におこなったり、優先順位を考えたりして取り組むことで、限られた時間内に内容のある練習にしていくためです。

こういったねらいを持って、練習時間を3等分にします。

私は高校生を長期的に指導したことはないのですが、臨時で何校かの高校で三ヵ月ほど指導した経験と中学生の部活を対象とした、練習計画を考えて見ます。(実際に指導したものも含みます)「短期計画」の1回分です。

《練習時間2時間を作り3等分する》 ※成長段階に応じて、時間配分を考える。

1 体づくりとシュート、パス、ドリブル、ディフェンスの基本練習 (シーズン初期にはここを60分とする)

- ①ストップ＆ダッシュ、腿上げ、サイドキック、Def フットワークなど・・・ボールなし
- ②ランニングシュート、ジャンプシュート、デルタパス、ドリブルワーク
- ③1on1、2on1、2on2 (ドリブルなし)・・・経験の有無によって目標を変える
- ④Defはポジション、ビジョン、ディスタンス、トークなど

2 テーマ練習 (毎回同じではなく、テーマを絞って取り組む。30分)

- (1)トランジション (速攻からボール運び) 3メンや5人の動き方 → Defを入れる
- (2)2on2 (パスランとカットでの攻め or ピック＆ロールなど)
- (3)3on3～5on5で、ボールマン、オフボールマンの守り方 (実戦的におこなう)

3 ゲーム (テーマ練習の再現性を高めることと、個人のスキルアップがねらい。30分)

- ・経験が少ないカテゴリーのチームほど必要 → 選手がゲームを通して学ぶことは多い
- ・特にねらいがある場合は、ドリブルなしの5on5などもある

以上が練習計画案です。

あくまで一つの例ですが、私が練習で常に心がけていることは、『対人と状況判断を重視する』ことです。バスケットボールは力オース状態の(動きが予測つきにくい)競技であり、敵味方が常に入り乱れ体のコンタクトも起きます。そういうことを選手に体感してもらい、慣れていくためです。

参考になれば幸いです。