

平成 24 年 8 月 8 日

南 の 風 XII

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

スペーシングについて、問い合わせがありましたので書き加えます。説明不足がありましたことをお詫びします。XI号で書きました、原則1の場合で説明します。右ウイングが、ストロングサイドへペネトレイト（ミドルドライブ）した場合、ボールサイドのローポストプレイヤーは、ペイントエリアから離れるようにビッグコーナーの方へスペーシングアウトします。なぜかという、ドライブに対してローポストに付いていたディフェンスは、ヘルプに行くはずで、するとローポストのプレイヤーは、スペーシングアウトすることでノーマークになります。自分に付いているディフェンスがヘルプをして中を守る、という仕事をしたわけですから外へ出るわけです。（中へ動けばスペースはなくなります）他の原則2～6も同じように考えてください。要するに自分に付いているディフェンスの動きと、逆になるように動くとスペースがとれるということです。まず2対2で練習をして見てください。そして必ず5対5の中でも練習してください。ミニバスの場合、なるべく具体的な場面を設定して練習することをお勧めします。上達が早くなります。

マリンボールカップのことについて触れます。男子の部で優勝した六ッ川チーム、南部選抜のチームの皆さんおめでとうございます。六ッ川チームは、日頃の力を自然に出せた印象があります。シュートの精度と、オフェンスの展開がうまくいきました。南部選抜は、一人ひとりが自分の役割をしっかりと果たしていました。2対2の合わせも何回かできました。選抜の合同練習の成果がでました。一方女子は永田台も南部選抜も準優勝という結果でした。永田台は予選では、オフェンスで中と外のバランスがよく、シュートの精度もよかったです。決勝の大正戦は高さに対するディフェンスに課題を残しました。南部選抜は、一人ひとりが自分のポジションをしっかりとやろうとする意識がありましたが、パスの精度に課題が残りました。決勝は最後まで全力で戦いましたが、あと一步届きませんでした。いずれにしても、選抜の選手の皆さんは、練習で学んだことを各チームの中にぜひ還元してください。そして南部の秋季大会に繋げてほしいと思います。

さて、マリンボールカップの中でこんなことがありました。ある県外の女子のチームの指導者の方が永田台のゲーム前のアップを見て、私にこんなことを質問してきました。「永田台の選手はすぐにシュート練習を始めましたが、何か意図があるのですか？」というものでした。確かに対戦したそのチームは走ったあと、ストレッチをやっていました。（因みにアップ時間は10分間でした。）いろいろ考え方はあるかと思えます。私のゲーム前のアップの留意点を書きます。①時間はどの位あるのか、②気温はどの位か、③その日初めてのゲームか否か、④外でのアップは可能かの4点です。通常のミニバスのアップ時間は短いです。ですから、外や他の場所でできることは、事前にやっておくようにします。リングが使えるなら即シュート系の練習をするべきです。なぜならシュートを打ちながら、リングの硬さやボードの跳ね具合を確認し、打ち込みながらシュートコンディションを整えたいからです。何かの事情で外で走れなかった時は、ランニングストレッチから入るのがお勧めです。理由は、短い時間で心肺機能を高めながら（発汗して体温を上げ）、同時にストレッチができるからです。ではまた次号で。