

南の風 14

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

いろいろなチームの練習を見る機会がありますが、「スリーメン」や「ツーメン」のランニングシュートの連続をメニューに入れているチームが多くあります。スリーメンやツーメンの練習のねらいは何でしょうか？

- ①ランニングシュートを取り入れながらのスタミナ強化
- ②パス&ランのハビット化
- ③速攻の一形態の反復練習

以上でしょうか。③はスリーメンやツーメンだけでは速攻の練習にはならないということです。ただスリーメンやツーメンにつなげるまでの練習を工夫することで、効果的な練習になります。

さてここでスリーメン練習の留意点を書いてみます。パラレルの状態を走ることを想定します。

- ①ウイングはサイドラインぎりぎりを走ることが鉄則です。(ミニバスはパスが届く距離と考えます。)これが意外と軽視されています。お分かりのように、ミドルマンとウイングの距離が狭ければスペースが取れずに、最悪の場合1人のディフェンスに3人が守られてしまうこととなります。できるだけ距離をとって走ることが大切です。そしてウイングは、フロントコートのフリースローの延長上からリングに向かいます。また、サイドラインぎりぎりを走る利点として、コート全体を視野に入れることが考えられます。(サイドラインの外からディフェンスがパスカットにくることはありません。)
- ②ミドルマンはパスをできるだけ左右に振り分けることと、トップオブザキーの位置よりペイントエリアには入らないようにします。パスを左右に振り分ける理由は、ディフェンスのフロアバランスを崩すことが目的です。トップオブザキーの位置で止まる理由は、スペースを自分で潰さないということです。詰めてしまうとディフェンスに捕まりやすくなります。もちろん何かの理由でウイングに遅れがあったり、ディフェンスが仕掛けてきた時は、ハーキーステップやボディーフェイクで一瞬様子を見ます。状況によっては自分でドライブインすることもありますし、トレイルプレイで攻めることも必要です。

このほかにミドルマンの留意点として、パスを受ける前に何処にパスを出すのかを、一応判断しておくことや、パスだけに囚われずドリブルで攻めるべきかの判断をするなどがあります。

そしてスリーメンの練習(3対0)から、ディフェンスを付けてより実践的な練習へつなげることが大切になります。特にミニバスの場合はいつも言いますように、できるだけ具体的な場面を想定した練習を取り入れた方が効果的だと思います。次にスリーメンを出すまでの練習も工夫が必要です。リバウンドを取った後、相手に得点された後などを想定して練習するとよいと思います。

速攻がきれいに決まってランニングシュートで得点できることは、1試合の中でそうはないわけです。よほど力に差がない限り。すると速攻というのは、一つのボール運びと考えられます。素早いパス出しからの繋ぎ、アウトナンバーの攻め、スペースの作り、トレイルプレイへと続いていきます。