

平成 27 年 10 月 4 日

南の風 152

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

151号の続きです。

パスで攻めることができない相手チームは、ドリブルエントリーを余儀なくさせられます。すると、激しいチェックやダブルチームがきます。シュートまでの時間が掛かり、スムーズなオフェンスができなくなります。

所沢山口は、最終日（決勝リーグの準決・決勝）こそ疲労のせい脚力が少し落ちたようですが、自分たちのディフェンスを貫いたと思います。見応えのあるディフェンスでした。

最後に、今回の全中観戦で強く感じたのは**シュートの精度**です。なぜ、所沢山口チームのシュート確率は高いのか？ ゲームを観ながら私なりに分析しました。

所沢山口の選手は、「シュートを打つ」目的意識を持って常に動いている、ということは151号で述べました。ここでは、それ以外のことを少しくわしく書きます。

まず気が付いたことは、『インサイドフットでボールミートしている』、ということ。素早いシュート体勢をつくるには、インサイドフットでボールを受けることは欠かせません。特に、圧迫（プレス）された時は、ジャンプストップでボールを受けることはできません。ゲーム中観察してみると、所沢山口の選手はインサイドフットでボールを受けるという、ファンダメンタルスキルをきちんとやっていました。したがって、素早く構えることができるのです。そしてゆとりを持って打てるのです。

次に、体幹の強さを感じました。体勢を崩した時も、身体の軸がぶれない選手が多かったです。ですからリリースポイントが一定でした。シュート確率は高くなります。体幹の強さを創り出すために、どんな練習をしているのかは分かりません。分からないことには言及できません。たまたま体幹の強い選手が集まったのかもしれませんが、これも分かりません。また、体幹を強くするトレーニングが中学生の時期に必要なのかも、意見の分かれるところです。しかし所沢山口の選手（特にシュートの上手な選手）に、体幹の強い選手がいたことは事実です。

体幹トレーニングについてはさて置き、シュート練習（ミドル～ロング系）の取り組みについて、私の考えを書きます。ミニバス～高校生で経験の少ない選手は、まず『真っすぐ打つ』こと、左右にぶれないことと、下半身から始動することだけをねらいにした方がいいと思います。距離を合わせることを同時に要求することは、かえって混乱を招く恐れがあるからです。経験を積むにしたかって、距離、リリースポイントを意識させるようにすることです。

次にボールのもらい方です。経験の少ない選手には、その場のジャンプストップでボールを保持して打つことを薦めます。なるべく他の要素を取り除き、『真っすぐ打つ』ことに集中させたいからです。そしてボールを受けた時には、膝が曲がり打てる体勢ができているように指導することが大事です。経験豊かな選手でも、意外とボールを受けた瞬間に、ボールセットが完了していないことが多いです。

最後に、限られた時間で本数もあまり打てない練習環境であれば、打つ本数の規定とシュートの打ち方の種類をいくつか入れると確率がよくなります。（これは私のミニバス指導経験からです。）