

平成 28 年 1 月 1 日

南の風 166

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。165号の続きです。

ある中学の顧問の方は、「うちはポストの合わせを中心に、2対2をやっています。ただ身長あまり大きくない選手が中をやるので苦労しています。そしてポストでのボールのもらい方やポストプレイを教えるのが難しいです。特に、ディフェンスとのフィジカルをどう指導したらいいのか迷っています。」と話されました。他の指導者の方からもポストの指導についていくつか出されました。まとめます。

- 1 身長が高くない(165cm位)ポストプレイヤーの育て方
- 2 ペイントエリア外からのフラッシュの仕方
- 3 ポストでのステップやターンのスキルについて
- 4 ポストプレイヤーとの合わせのプレイ

話題に上がったのは以上です。以下私の考えを中心に書きます。

1についてです。ポストマンは身長が高いに越したことはありません。しかし、170cm以上の選手がどこのチームにもいるとは限りません。(特に女子は) ずばり書きます。165cm位のポストマン(ポストと言うより、中を攻めるプレイヤーと言った方がよいです。)は、**自分のディフェンスに密着してプレイすることが必須**です。ディフェンスが自分より(ポストマン)身長が高い場合は、特にです。ディフェンスから離れてしまうと、相手の身長や手の長さが生きてしまうからです。シュートカットされたり、パスのコースを読まれたりします。密着してプレイすると、身体の外側からシュートやパスができます。くっ付かれるとディフェンスは手の長さや身長の有利さをいかすことが出来にくくなります。

ただ最近のミニバスや中学の女子の選手は、身体の接触を嫌がる傾向が強いです。ディフェンスがタイトに来ると離れよう、離れようとする選手が多いです。ペイントエリアでは、常に密着した状態で練習するとよいです。ダミーバッグがあれば利用しましょう。その際に大切なことは、膝の力を抜き拇指球で身体を支えることです。重心を低く保つことで、相手のディフェンスに押し負けないようにします。

2です。サイズがあればスタンディングポストでもいいのですが、サイズがない場合は、ムーブしてフラッシュすることが大切です。ポストマンがムーブしてフラッシュすることについては、今から20年前になりますが、故浮田 剛 先生(相模工業大学附属、現湘南工科大学附属)にいただいた講習会が思い出されます。浮田先生が仰っていたのは、「ミニバスのうちから、動いてフラッシュしてポストでボールを受けることが大事だ。」ということです。「身体のサイズに関係なく、パッサーとレシーバーの関係で、タイミング合わせることを小さい頃から養うことが必要だ。」とも話されました。当然この話の裏には、ミニバスの頃はサイズがあっても、将来どこのポジションになるか分からない。しっかりパッサーとレシーバーの合わせをやることは大切なのだ、ということ。そしてもう一つは、ポストが動くことによってスペースが生まれ、次の合わせも可能になるということだと思いました。

浮田先生には、このほかミニバスの指導でも大変お世話になりました。「藤原先生、何教えようか。絶対入るワンハンドシュートをやろうか？」こんな調子でやっていただきました。至福の時間でした。