

平成 28 年 6 月 6 日

南の風 187

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

シュート練習以外のメニューの構築についてです。

A 氏とは、特に下記の 2 点について話しました。1 つは、ゲームの中で表れる頻度の高いスキルを中心に作る。もう 1 つは、マンツーマンディフェンスの指導順序についてです。

まずゲームの中で表れる頻度の高いスキルについてです。A 氏は、「ミニバスのコーチは、シュート、パス、ドリブル、動き方などクローズドスキルを指導する時に、そのスキルがどういう場面で使われるのかを、選手に説明し 2 対 2～5 対 5 の場面を設定して、具体的に指導することが必要。」と言います。私も賛成です。なぜなら、中学、高校と年齢が上がれば、やっているスキル練習がゲームのどこでつかわれるのかが分かります。想像できるからです。しかし、初めてバスケットボールをプレイするミニバスの子どもたちは、シュートやパス、ドリブル、動きを分習で練習しても、どういう場面でどうプレイするのかが分からないのです。常に**具体的な場面を設定していく**ことが上達の近道になります。

しかし、ライブのゲームをいきなりやっても、得点を競うだけになってしまうことがあります。ですから、ディフェンスはダミーにして、オフェンススキルだけ取り上げて 2 対 2～5 対 5 でやるのを奨めます。

ただバスケットボールは、ハビットなスポーツなのでシュートやパス、ドリブル、動きなどのクローズドスキルは繰り返し、繰り返し練習しなければ身に付かないことは言うまでもありません。毎回の練習の中に、基本的なスキル定着の時間を確保し、**具体的場面（ゲーム形式）で検証していく**ことが求められます。

具体的なスキルで話を進めます。パスを指導するとします。南の風の読者の方は、チェストパスから始めますか？ それとも違うパスから指導しますか？ いろいろな考え方があります。A 氏は、「現在チェストパスという言葉は、死語になりつつある」、なぜなら「両手で胸から出すパスをゲームの中で使う頻度は極めて少ない」からだと言います。

ここでチェストパス（両手）の利点について書きます。チェストパスは身体の中心から出すパスであり、しかも両手なのでモーションもないので、他のどのパスよりも素早く出せます。ですから教える側からすれば教えやすいパスと言えます。但し、ディフェンスがいたり、方向を変えてパスしたりする時には一気に出しづらいパスになります。

私の考えです。チェストパスは教えなくてもいいと思います。バスケットボールを初めて始める選手にも、片手のパスから入るべきです。ビーバーズでは、片手のプッシュパスから指導しています。ただボールキャッチに関しては、両手から始めています。手首を立ててボールターゲットをしっかり行い、確実にキャッチすることが基本だからです。上記したようにチェストパスは、身体の中心から出るパスなので、読まれ易くパスカット（出所）され易いパスです。ノールックパスでもチェストパスは読まれ易くなります。**特にインサイド（ポストへの合わせ）へのチェストパスは厳禁です。**

次号ではスナップパスの利点について書きます。