

平成 29 年 6 月 1 日

南の風 235

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

234号の続きです。

①についてです。(②にも関わりが出てきます。)バスケットボールはカオスな競技です。プレイ中にあらゆる場面で、相手の出方を讀んだり状況判断をしたりしなければなりません。ですから練習の時から、そういったシーンを想定して取り組むべきだと思うのです。

ドリブルシュートを例に挙げます。指導する時にただ回数をこなしたり、時間で区切ったりして行うのではなく、ディフェンスを付けたり、味方との合わせを入れたりしながらやると、そこに状況判断という要素が加わり、練習の『質』が上がります。

《ドリル例》

右のウイングからドリブルシュートに行きます。比較的高い位置(マッチアップエリア外)からディフェンスが付いたり、ペイントの中で付いたりします。ドリブラーは、ディフェンスの状態を判断してドリブルシュートに行ったり、ストップしてシュートしたりします。ディフェンスに注文を出して(ディシジョンメイク=別のプレイに切り替えられるようにすること)行うと効果的です。ディフェンスを入れることによって、ドリブラーに判断を要求するのです。また南の風232号で紹介した、ドリブルシュート練習に味方の合わせを入れ、シグナルを出すことによってパスするかそのままドリブルシュートに行くかの判断力を養うやり方もあります。

但し、当然のことながら初心者や経験の浅い選手にドリブルシュートを指導する際には、クローズドスキルとして順序良くやり方を教えることは言うまでもないことです。

ここで積み上げ型練習とゲーム再現型練習について触れます。従来の日本の練習パターンは、シュートならばゴール下から始め、ドリブルシュートやミドルシュートという順序が主流でした。(現在でも多くのチームが行っている)またオフェンスの組み立てでは、1対1から始め2対2へと進みゲームにつなげる方法が圧倒的です。所謂、一つの基本的なことができたなら次に進むというものです。

この方法がまちがいのものではありません。基本的スキル→応用スキルへ、ステップ by ステップという考えはある意味正しいです。しかしマイナス面として、以下のことがあります。

ア、時間が掛かる

イ、どこまでやったら次に進んでいいかが不明確である

例えば、パスなら対面パス、トライアングルパス、スクエアパスを取り上げて行ったとします。選手に「何のためにこの練習をやるのか」「ポイントはどこか」を意識させるのであればよいのですが、回数をやったらおしまい、時間がきたら終了ではゲームで使えるようには成り辛いのです。練習でのパスは上手になるのですが、ゲームでは使えないという事態になります。

バスケットボールは常に、オフェンスとディフェンスの関係で成り立ちます。お互いが入り乱れます。カオス状態の中でゲームが進むのです。練習の中にゲームを再現できるシーンをふんだんに入れることが求められます。