

# 南の風 301

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

二つ目は『シェーピング&ドリブルシュート』です。シェーピングとはレシーバーが、相手ディフェンスに圧迫された時の状況に応じたボールの受け方及びかわし方です。基本的なスキルとして、市販されている指導書やDVDなどで紹介されています。基本は6種類です。ここでは、シェーピングの6種類を紹介することは割愛します。(シェーピングの6種類を詳しく知りたい方は、先日私どもが撮影したDVDにも収録してありますので参考にいただければと思います。)

このドリルの目的の1つは、シェーピングのトレーニングをすることでコーディネーション能力(特にアダプタビリティ=変換能力)の発達を促すことです。そして定着の進度によって、ディフェンスを付けることで咄嗟の状況判断力(シェーピングの種類を使い分ける)を高めることです。

2つ目の目的は、シェーピングのドリルにドリブルシュートを組み合わせることで練習の効率化を図るということです。従来のシェーピングドリルにドリブルシュートを加えることで、プレイにつながりを持たせることと、2つコンテンツをまとめることで時間も短縮されます。

さらにディフェンスをディシジョンメイク(シェーピングの種類によってディフェンスのプレッシャーを変える)で付けて、オープンスキル化(対人練習にしてライブ感を醸成する)することによって、ゲーム仕様の練習になることです。

もちろん初心者や経験の少ない選手には、一つのスキルを丁寧に指導することが大切ですが、慣れてきたら、なるべくディフェンスを付けて練習することをお奨めします。なぜならバスケットボールは『カオス』な競技であり、ゲームの中で常に状況判断を迫られるからです。

私はミニバスや中学時代は、対人を含まないクローズドスキルよりもオープンスキルをより多く取り入れるべきだと思っています。理由はミニバスの選手や中学生は、練習で取り組んでいるスキルをゲームのどの場面で使うのかイメージすることが難しいからです。ですからオフェンス及びディフェンスの練習を問わず、具体的な場面を設定して取り組む方が判断能力を磨く上で効果的なのです。

例を挙げます。オフェンスの1対1の引き出しを増やす時に、ディフェンスの状態を変化させること(SDDL)によって具体的な場面を設定して練習する場合などです。

因みにSDDLとは、

- ①S → Shadow 1on0 ディフェンスがない状態(クローズドスキル)  
身に付けるスキルの形を身体で覚える
- ②D → Dummy 1on1 ディフェンスは機械的に状況をつくる
- ③D → Decision make オフェンスが判断する状況をつくる
- ④L → Live 実戦形式の状況をつくる

ミニバスや中学生には、このような状況をつくって練習した方が上達は早いと思います。ディフェンスを段階的に付けることによって、ゲームと同じ状況をつくれるからです。ただ予め、ディフェンスにつき方の指導をしておく必要があります。次号でもう少し具体的に紹介します。