

南の風 304

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回は298号から連載した『育成年代のトレーニング』を一步進め、育成段階における練習計画の組み立て方を取り上げます。

練習計画には、年間あるいは年をまたいだ長期計画、一年をいくつかの期間に分けた中期計画やヶ月または、主要な大会のための短期計画などがあります。長期や中期の練習計画については、過去に南の風で取り上げたので省略します。

ここでは育成年代（ミニバス選手）のトレーニングを視野入れつつ、一日の練習計画を具体的に挙げて書きます。あくまで私の考えです。

ジュニア期の選手は発育途中の選手がほとんどです。優先順位を考えたメニューをつくることが求められます。

《2時間の練習メニュー例》 ※経験者が少ないチーム状況を想定

- | | | |
|----|---|-----|
| 1 | ウォーミングアップ（コート周囲走 約55m×8周） | 5分 |
| 2 | ストレッチ（足首、アキレス、腰、股関節、肩、肩甲骨、手首） | 10分 |
| 3 | ドリブルワーク（ハンドリングから各種ドリブル） | 10分 |
| | ※心肺系に負荷を掛ける場合は、ドリブルシャトルランを入れる | |
| 4 | ゴール下片手マイカンドリル（3種類） | 10分 |
| 5 | シューティング（ペリメーター及び中距離） | 10分 |
| 6 | トライアングルパス（5種類） <u>※慣れてきたら実戦的なパス練習に移行</u> | 10分 |
| 7 | <u>フィギアエイト5対2or3（速攻+オールコートのボールの運び方）</u> | 15分 |
| | ※アウトナンバーのオフェンスを含む | |
| 8 | <u>ドリブル1対1（コート縦割り、コンタクト重視）</u> | 15分 |
| | ※ディフェンスは、ステップ・ステップ、リリースステップ | |
| 9 | <u>2対2の合わせ（オフェンス重視、パッシングラン、ポスト、スクリーン）</u> | 15分 |
| | ※ディフェンスは、ダミーor ディシジョンメイク | |
| 10 | <u>5対5（課題を明確にピックアップ）</u> | 15分 |
| 11 | クールダウン（ストレッチ中心） | 5分 |

基本的な考えとして、判断系や新しい技能（脳に負荷がかかるもの）は、脳の働きがフレッシュなうちに取り組む方が効果的です。《太書き、下線部分》また瞬発系トレーニングを行う場合は、持久系のトレーニングの前におこなう方が効果的です。（疲労した後に脚力に負荷をかけても効果は低いため）

チームの年代構成や経験の長さによって、当然メニューは変わります。次号では、上記の1～11のメニューを詳しく解説していきます。