

令和元年 11 月 7 日

南の風緊急特集恩塚ワールド号Ⅱ

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

東京医療保健大学の強化練習の内容です。

始めに選手全員を集めてビデオの映像を観ながら、インカレへ向けての課題及び強化ポイントを確認するのですが、見学に訪れた我々指導者やミニバスの選手にも公開してくれたのです。

びっくりしました。インカレを一か月後に控えたたいへんデリケートな時期なのに、外部の人に課題や強化ポイントを公開するなんて、まずありえません。

映像を通しての課題や強化するポイントをここで紹介することは差し控えます。お察しください。練習内容です。

①リバウンドからの1on2

体育館の4カ所のリングの場所で始めました。

オフェンスは、リバウンドからのゴール近辺でのダブルチームのボディアップに対して、絶対逃げずに自分のシリンダーを確保するように相手に身体を寄せて、またボールで相手の腕(シュートを打たせまいとして伸ばした腕) 押すようにしてスペースを作ってからシュートすることを強調していました。そしてダブルチームが来た時に、「安易にパスしてはいけない」ということと、「逃げずに空間を作ってシュートしよう」ということをさかんに言っていました。次に「オフバランスになるな」「パニックになるな」ということも、何回も何回も強調していました。「頭の位置は身体を中心に置くように」とも言っていました。(基本中の基本をしっかり押さえます)

ディフェンスに対しては、「ボディアップして身体寄せろ」ということと、オフェンスがネガティブなスタンスになりそうな時は、すかさずボディアップして動きやステップを封じるように何度も何度も繰り返していました。

そしてオフェンスがゴール下のシュートを決めた瞬間、両コーナーの選手が3P シュートを打つのです。(この場合はシュートを外しても終わりますが、5on5以外ではシュートを落とした時は絶対脱力しないで、決めるまで打つのが恩塚流です。)

②ハーフの5on5ポストアタック

ハーフなので、エントリーはなしでトップから始めていました。ポストへのパス入れからオフェンスが始まるのですが、ポストマンの面取りの指導ではなく、パス入れの角度に拘っていません。ハイポストのセンターに対して、ディフェンスがハイサイドで付いた場合は、どちらかのウイングがすかさずボールを呼んで、直角を作りパス入れをします。角度を取るためのトップ、ウイング、センターの連動(入れるタイミングやポストへのパスの種類)を細かくチェックしていました。ボールがポストに入れば、センターの1on1、あるいはシザーズ、キックアウトからの3P シュート、ローポストへの合わせ、というように攻めるのです。その際、5人が有機的に動くように指示が出ます。突っ立っていることは絶対NGだと、何度も伝えていました。

また、ディフェンスがプレスで来れば、パスはせず1on1で抜くことを強調していました。プレスを嫌がらない、パニックにならないことは、この練習でも追及していました。