

令和2年6月19日

南の風ジュニア版特集号Ⅻ

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

選手の皆さん！！ 自主練習続けていますか！！

前号の続きです。1on1の練習では、ハートコートのエリアで8グループが一斉にやりました。『抜き方』に特化した練習でした。全体人数が30人程でしたので、約半数が一度にできました。

トランジションでは、リバウンドからセンターラインまでのボール運びと、そこから反転して速攻のフィニッシュまでの練習でした。1グループ7人で、5人がボール運びからシュートまでおこない、2人がディフェンスになります。アウトナンバーの攻めも含まれます。シュートが落ちた場合は必ず決めるまで続行です。シュートが入った時はディフェンス側がエンドからボールを入れて、コート外から3人が加わりハーフまで攻めて終了です。

次に3on2のアウトナンバーの攻防です。ハーフコートにペイントエリア(5.8m×4.9m)と同じ程度のエリアをコーンで作成し、そこで一斉に3on2をやります。オフェンスは、四角形の4つの頂点のうち3点に立ちます。1人がボールを持ち、2人のどちらかにパスを出します。パスを出したら必ず四角形の線上をどちらかに動きます。サイドが空いていない場合は、ボールが来なかった味方が動いてスペースを空けます。ディフェンスはボールマンには必ずタイトにつきまします。もう1人はパスを狙います。ボールがパスされた時は、素早く1人がボールマンを押さえに行きます。今までボールマンディフェンスだった選手はパスカットができるように動きます。これを繰り返して、パス1回を1点にして点数制にして競うか、時間を区切って争います。ディフェンスがカットした回数で攻守を交代することも考えられます。

このように練習方法、時間、移動がたいへん効率的でした。ただ『無駄な時間を失くしていく』というだけでなく、選手がその日の練習課題や目的をしっかりと掴んで取り組めるように、体育館の壁に練習の進め方や、チーム&個々の課題が掲示してありました。コーチの指導も練習中は、全体指導をできるだけ短くして個々への指導を重視していました。

またソフト面だけではなく、ハードな部分でも工夫が見られました。移動式のバスケットボールのゴールですが、一つの台にリングが4面についているものがありました。シュート練習の時に4人が一斉に打てます。特注で作ったものでした。また、安全面を考えて、パーフェクトブロッカー(格闘技などで使うもの)やダミーバッグを使用して、コンタクトに負けない工夫もしていました。

一例を紹介しました。私が皆さんに伝えなかったことは、

『練習との向き合い方を見直そう』ということです。

☆練習時間が短いなら、有効に時間を使うためにどう工夫すればよいかを考える。

☆全面でコート使用が無理なら、どうしたらハーフコートでオールコートのような練習に近づけることができるのか知恵を絞る。

☆練習に優先順位をつけて、自分のチームに一番必要なものから取り組む。

このようなことを、指導者や顧問の先生を含め部員みんなでお話し合うことが大切だと思います。