

令和2年10月16日

# 南の風 For Junior 15

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

## <インターハイで優勝経験のあるコーチ>

「いいパス」とは、受け取る選手の次のプレーにつながるパスです。パスが上手な選手からもらうと手が痛くありません。ボールを取りに行くというよりも、取ろうとしたタイミングでそこにボールが来る。手に収まる。その感覚を持たせられる選手がパスのうまい選手だと思います。

例えばシュートを打たせるためのパスなのか、前に進ませるためのリードパスなのか、目的を持ったパスを出せるかで上手かどうかが決まるのです。

## <大学の監督で、ユニバーシアード男子代表のアシスタントコーチ>

短い時間で正確に届くパスが「いいパス」だと考えます。

国際試合では、相手の腕が長く、パスカットされることがよくあります。ステップを大きくしたり、ワンテンポ速くパスを出したり、またアングルを変えたりする工夫が必要です。Bリーグを目指す学生が増えている以上、パスの練習も意識的におこなう必要性を感じています。

基本中の基本であるターゲットハンドやキャッチボイスはずっと言い続けていますが、おろそかにされてしまいがちです。「なんで大学生や日本代表になってまで、キャッチボイスを出さなければいけないんだ」という空気も若干感じています。

## <U15のクラブチームのヘッドコーチ>

『スコアする』という目的の達成のために有効なパス。レシーバーが次のプレーをしやすい状態でボールをキャッチすることだと思います。「パスは2人いないと成立しない。キャッチが上手いチームはパスが上手いチーム」です。

練習では、悪いパスをキャッチするドリルにも取り組んでいます。2人一組で向かい合い、パスコース、バウンドする位置、回転などの要素を変えながらキャッチする練習です。コーディネーション能力の向上も意図したドリルです。ただ具体的なメニューでの『いいパス』へのアプローチはここまです。その後はトレーナーによるトレーニングをおこない、それ以降、ゲーム形式がほとんどです。ゲームにおける経験や学びの価値を大切にしています。

## <WJBLで活躍した元日本代表選手>

受け手にあった、いちばん打ちやすいシュートのポジションにパスしてあげることが最も『質の高いパス(いいパス)』じゃないかなって思います。ただ強いだけじゃなくて、受けた人がいちばん打ちやすいパスがいいパスだと思います。

また、ボールの縫い目を合わせて(縫い目が縦向きになるのではなく、横向きになった状態)パスを出してあげることも質の高さだと思っています。特に-halfコートのエントリーパス(オフェンスを始める時のパス)がいちばん縫い目を合わせやすいと思います。パスを受けた選手も縫い目がしゃくりきた方がシュートも打ちやすいと思うんです。ですからドライブからパスを出す時も、ボールを持つ瞬間に手の中でボールを転がして、パパッと縫い目を合わせてからパスを出しています。