

南の風 390

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

389号の続きです。

ゲームの流れから①のクリティカルモメントは、10点差が一気に5点差位になってしまった場面にやってくる場合があります。チーム全体に、「まずいな」「もしかしたら逆転されるかも」という空気が漂います。ベンチのリスク管理が求められます。(詳しくは389号の通りです)

②の場合です。前半から終始接戦で競り負けた場合です。(接戦の定義を3~5点差で推移とします)ゲームが接戦になっている時にベンチが注意することは、次の3つです。

- ①オフェンスのリズム(特にシュートまでの流れ、オフェンスリバウンド)とシュートの精度
- ②ディフェンスの動き(ボールマンディフェンス、ヘルプとローテ、ボックスアウト)
- ③モチベーションの維持 → 集中力の持続

接戦が続く場合、ベンチはエントリーやターンオーバー、ノーマークシュートの精度に、細心の注意を払うことが大切です。一つのプレーが勝敗の行方を左右することになるからです。

①《オフェンスのリズム》

☆点の取り合いの場面で、エントリーパスがカットされて速攻を食らってしまった

☆オフェンスの動き(オフボールマンが、立ってプレーを見てしまう)が止まり、1on1からのシュートがタフショットになってしまい、オフェンスリバウンドにも行かず、相手に走られて得点された

☆ノーマークのミドルやドリブルシュートが外れ、一瞬の空白の時間が生まれディフェンスの戻りが遅くなってしまい、ボールを運ばれシュートを決められた

②《ディフェンスの動き》

◇1線の足が止まり、簡単にドライブされたりジャンプシュートを決められたりした

◇ヘルプやローテの約束に乱れが生じ、簡単に得点を許した

◇ボックスアウトやチームのディフェンスリバウンドの約束が機能せず、オフェンスリバウンドに飛び込まれゴール下でやられた

③《モチベーションや集中力》

◎①~②のようなプレーに陥るメンタルとして、意欲や集中力の低下が原因としてある。

◎意欲や集中力の低下は、外発的なもの(プレーのミスや相手の圧力など)と内発的なもの(過去にやられた経験や、「やられるかも」といったネガティブ思考など)があるが、一つのプレーをきっかけに突然訪れることが多い。それによって精神力も著しく損なわれることがある。

接戦の中で、選手はモチベーションを保ち集中力を研ぎ澄ましてプレーしています。そのような中でベンチが見逃してはいけないことは、選手が「やるべきことをやろうとしているか」ということです。やろうとして起こったミス(状況によってはタイムアウトもある)は許容できる場合もあるが、やろうとしなくなったり、動かなくなったりした時にはタイムアウトや交代が必要になります。