

南の風 For Junior4 I

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号でコーディネーショントレーニングの中で、アダプタビリティの重要性について触れました。付け加えます。

バスケットボールの特性は、①混ざり合う、②切り替わることです。ゲームは『カオス』（混沌としている）状態であり、状況は刻一刻変化して進んでいきます。こういった状況の変化に対応する能力がアダプタビリティです。

例を挙げると1on1の場面で、抜けると思ってドリブルをしている時に、予想以上にディフェンスの反応がよく抜けなかったり、ドリブルを続けようと思ったスペースに味方がフラッシュしてきたりすることがあります。このように突然状況が変化した時に、咄嗟にドリブルチェンジをチェンジしたり、パスに切り替えたりすることができる能力がアダプタビリティです。この能力が高まることによって、試合でのパフォーマンスが向上します。

但し、アダプタビリティの能力を上げるために、新たにそれ用のドリルをおこなうのは、限られた練習時間の中では難しいことがあると思います。

また、トレードオフも関係しています。トレードオフとは、例えばコーディネーショントレーニングを組み入れたために、今までやってきた技術練習を削ってしまったら、新たに得たプラスとこれまでやってきたものを得られなくなるマイナスが相殺関係になってしまうということです。

コーディネーショントレーニングは有効性の高いトレーニングですが、中学校の部活やミニバスのチームで取り入れることに慎重になるのは、上記の二つの観点からです。

そこで皆さんにお奨めしたいのは、「フラクタル」（試合で起こる場面を想定して、その部分を取り出す）な練習です。シチュエーション練習です。取り入れているチームも数多くあります。

自分たちのチームの課題が、『ドライブからの攻めの合わせ』だとします。その部分を取り出して練習します。

《ゲームの一部を切り取っての練習》 ペイントエリアの2on2

- ①右45°からディフェンスを付けて、ペイントヘッドライブで1on1を仕掛けます。
- ②味方のもう1人は、逆サイドのショートコーナーとします。
- ③ドライブを仕掛けた選手は、ヘルプディフェンスを見ながらペイントに進入します。
- ④ヘルプディフェンスの状態（ドライブを止めに来るのか、ステイしているのか）を見て、パスするのか、ストップしてジャンプショットするのかを判断します。
- ⑤逆サイドの選手は自分のディフェンスがヘルプに行った瞬間に、空いたスペースに動きます。
- ⑥ディフェンスはディシジョンメイク（課題に沿った守り方）か、ライブにします。

これは一例ですが、このようなフラクタルなシチュエーション練習をおこなうことによって、アダプタビリティ能力も高めることができます。また、3on3にして状況判断の選択肢を増やすこともできます。「何のための練習」かを、チームで共有して取り組むことが大切です。