

南の風403

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きになります。

3on3のゲーム形式を取り入れる根拠は、第1に経験年数が少ない選手に、バスケットボールという競技の特性や楽しさ、また難しさに触れてもらうためです。第2はコート的人数が少ない方が、ボールに触る回数が増えることや、やるべきことが分かりやすいからです。

全部員を3人ずつにグループ分けして、2～3分のゲームを何回か繰り返します。初心者は初心者同士のグループ、経験者は経験者同士のグループでやらせます。初心者同士のゲームでは、課題に沿って途中で時間を止めて、その場で指導します。課題は安全面とゲームの進め方が主になります。経験者のゲームでは、1on1でボールを持ったらシュートを中心にした攻めや、自分の相手を責任をもって守ること、ゲームの中で切り替えを素早くすることが課題となります。

次に私のチームで取り組んでいるメニューを紹介します。コロナ禍のため、大会やリーグ戦が開催できませんからチームの年度目標はまだ定まっていません。そこで現在は短期の目標（1ヶ月を目安）を設定しています。5月の練習計画のあらましを紹介します。

練習内容を大きく3つのカテゴリーに分けています。

基礎トレーニング、基本練習、強化練習という具合です。〈練習時間 → 2時間〉

《基礎トレーニング》 <目標> 身体づくりと運動能力のレベルアップ

1 ランニング&ストレッチ・・・10分

- ・ランニングは膝の向き（つま先に向けて走る）、腕の振り方、重心の移動に留意する。
- ・ストレッチはスタンディングや歩行しながらおこなう。腰、膝、足首、アキレス腱、肩、手首、指。運動を始める前のストレッチは、スタンディングか歩行しながら取り組む方が効果があります。

2 ボール体幹トレーニング・・・10分（3種類、各2セット1回20秒）

- ・プローン → ボールの上で腕立て伏せで静止
- ・ラテラル → コートに片方の手を突き、横向きの姿勢を取り、もう一方の手のひらにボールを乗せる。顔は正面を向く。逆向きもおこなう。
- ・スパイン → 仰向けになり、両肩、両足（下にボールを置く）で、体を安定させる。

※すべて体のラインを一直線になるようにする、オンボールスタビライゼーションです。

3 ドリブルラダーSAQトレーニング・・・10分

- ・クイックランドリブル → ラダーの1マスずつクイックランしながらドリブルで進む。
- ・ラテラルイン&アウトドリブル → 横向きで1マスずつ足をインアウトしながらドリブルで進む。足がインした時は、ボールが手のひらにあるようにする。
- ・クローズ&スプリットドリブル → 1マス目が足を閉じ、次はマスの外に開く。これを繰り返しながら進む。クローズからスプリットを素早くするのがポイント。