

南の風407

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

《強化練習②》 <目標>実戦を想定したカオス状態の中で、自分で考え判断してプレーすることに慣れる。

8 3on3～5on5・・・・・・30分

実戦形式の練習を取り入れることで、自分で状況判断して攻めたり守ったりすることに慣れていく。経験者と、初心者や経験が少ない選手に分け、課題を設定しておこなう。

課題例を挙げて見ます。

《初心者や経験の少ない選手向けの目標・課題例及び留意点》

- ①けがや事故を防ぐために、ボールの取り方や相手との接触については事前に指導する。
- ②必要最低限のルールは教える。
- ③主なルールが分かり、ゲームを進めることができる。
- ④得点の取り方や守り方はグループで考え、ゲームを進める。

《経験者向けの目標・課題例》

- (1) 1on1の攻め方や守り方を自分で判断して、ゲームをおこなう。
 - ・ディフェンスを抜いてシュート行くにはどうしたらいいか（タイトに守られたり、ヘルプディフェンスが来たりした場合）
 - ・シュートを打つときに気を付けることは何か。
 - ・ディフェンスを抜けそうにない場合はどうするか。
 - ・自分のマークマンに抜かれないためにやるべきことは何か。
 - ・抜かれてしまったときにやるべきことは何か。
- (2) ゲームを進める中で自分やグループで課題を見つけ、さらにゲームを続けチャレンジする。
 - ・オフボールのときに、ノーマークになるにはどうするか
 - ・ボールをつないだり、受けたりするときにやるべきことは何か。
 - ・味方同士協力して攻めるやり方を考える。
 - ・オフェンスリバウンドをとるためにはどうしたらいいか。
 - ・味方が抜かれそうなときに、周りの選手はどうすべきか。
 - ・オフボールマンの守り方はどのようにしたらいいか。
 - ・ディフェンスリバウンドはどうやってとったらいいか。
 - ・負けていて時間がないときの守り方はどうしたらいいか。

課題はできる限り選手自身やグループが設定する。初心者であっても「点を取るためにどうする、点を取られないためにどうする」といった課題について、自分たちで考えることが大事です。自分たちで考え、『判断』する習慣を初心者のうちから培うことは将来に向けて大切なことです。指導者は一方的に教えるだけでなく、選手たちのファシリテーター（進行役・誘導役）としての役割が求められます。