

令和3年9月10日

南の風 For Junior60

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

トランジション時のボール運びの続きです。

今回タッチダウンパスができない想定で進めています。

ここで、ぜひ皆さんに考えてほしいことがあります。練習の目的についてです。

多くのチームがトランジションの練習では、スリーメンやドリブルエントリー、あるいはフロントコートに如何にして速くボールを運ぶかを、工夫して取り組んでいることと思います。

そのときに、皆さんは「なぜ」この方法で速攻やボール運びの練習をやるのか、考えたことはあるでしょうか？ また「何のために」やるのかを考えたことはありますか？ さらにこの練習で「どういう力や技術が身につくのか」を思い描いたことはありますか？

「コーチや顧問の先生に言われたからやる」ということで取り組んでいないでしょうか？

いつでも指示を待って取り組んでいると受け身になり言われたことをやるだけになり、考えることをしなくなり思考が停止してしまいます。さらに形にこだわった練習となり、自分で気づいたり判断したりすることが極端に減っていきます。すると実戦（試合）で相手の対応に対処できなくなってしまいます。

実戦で力を発揮するためには、自分で気づき→判断して→プレーすることが重要になります。

普段から練習に取り組むときは、なぜやるのか、何のためにやるのかといった目的をはっきりさせ、『自分で考える習慣』を付けましょう。

例えばスリーメンの練習であれば、「〇〇〇を身につけるためにおこなう」、「スリーメン練習をやることで、〇〇〇する技術を磨く」ということを自分で考えてみましょう。

〇〇〇は、皆さんで考えてみてください。

スリーメン練習は一つの例ですが、自分のチームで練習していて何のためにやっているのかが分からなければ、コーチや顧問の先生に聞いて目的をはっきりさせて取り組んでいきましょう。

そして練習中も『自分で考えて』、「パスは空間に出した方がいい」、「走るコースはもう少しサイドライン沿いに広げた方がいい」など、自分あるいは、チームメイトと考えながら進めるといいと思います。

皆さんがバスケットボール取り組む際に、たいへん重要なことなので敢えて書きました。

二つ目です。ハーフコートオフenseについてです。私はミニバスや中学生の育成年代では、ファイブアウトのモーション系のオフenseを奨めます。

ここでは、ドリブルスクリーンからのモーションオフenseを紹介します。育成年代はドリブルスキルが上達する時期です。ドリブルからの攻撃は、皆さんの年代にピタリ合います。

モーションオフenseというのは、フォーメーションのような「これ」といった形があるわけではありません。5人が約束の動きの中で、空いたスペースにカットしたり、味方のために動いてスペースを空けたりして攻めるのです。ここでは、スペースを空けるためにドリブルスクリーンという戦術を使います。

気をつけてほしいことは、『ドリブルスクリーンをすることが目的ではない』ということです。ノーマークをつくる、スペースを空けてそこを攻めることが目的となるのです。次号に続きます。