

令和4年3月5日

南の風 For Junior82

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

②の短期目標は、個のレベルアップ（1on1やシュート力等）と、戦術のスキルアップを中心にします。例えば、1on1でのオフェンス、ディフェンスの課題はクリアされているか。他チームとの試合で、戦術スキルで問題になったことは何かなどを振り返ります。

シュート力の向上は個人に帰する課題ですから、集中できているか、振り返りをしているかをチェックします。そしてシューティングでは、本数や確率、競争といったものをうまく入れて、だれないう工夫することが大事です。

短期目標は常に振り返り、継続するものと修正すべきものを分けることが必要です。到達目標は変えずに、ドリルを変化させて飽きないようにすることも考えましょう。

次です。一回の練習計画です。

一回の練習時間が2時間とします。

◎原則として3等分する。(40分、40分、40分) ※未経験者の多さで時間修正有

①はじめの40分は、体づくりとシュート、パス、ドリブルの基本ドリル

②次が課題練習（チームの戦術や課題となる練習、3on3～5on5）

③最後にゲーム（課題を設けて、Offは速攻を中心、Defはプレスマンツーマンなど）

①については、ボールを使用した体幹トレ、シューティングドリル、パスやドリブルのドリル。次に1on1（Offはドリブル&ステップワーク、Defはフットワーク作り）をオールコート縦割りでおこなう。初心者や経験の浅い選手がOffの場合、Defをダミーにしてつく。逆の場合は、Defにフットワークを覚えてもらうために、Offはドリブルワークをゆっくりやるなど工夫する。

球技であるから、ボールを使った練習をメインにすることが大事になる。

②については、課題の練習となる。初期ならば、2on2も入れる。慣れてきたら、3on3以上でおこない、Offなら、パス&ラン、ポストからの攻めや、スクリーンプレーなど。Defなら、ヘルプ&ローテや、リカバリーなど。チームで必要な練習をおこなう。速攻の攻防もやっておくとよい。

この課題練習は、毎回変わることがある。強化試合や練習試合の結果を振り返り、修正したり、強化したりするため。

③は、ゲームや5on5になる。①や②でやったことを検証するため、毎回、課題を絞ってやる。ゲームや5on5は、選手が判断能力を養う絶好の機会であり、メンタル面も含めて、①や②では獲得することができないことを経験することができる。例えば、味方同士でスペースが狭くなったときにどうするか、またトランジションの際、優先順位は何かなど学ぶことができる。

また、時間と得点の管理をすることでゲームの進行に合わせてやるべきことなどが経験できる。ゲームを通して学ぶことが出てくる。すべてがすぐに解決できるものではないが、課題を見つけるためにもゲーム形式の練習は欠かせない。