

南の風 437

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。

『自分で判断してプレーする』ことは、ミニバス時代から養うべきだと考えます。決まった攻め方の形を追ってプレーしたり、コーチの指示通り動いたりするだけでは、成長は遅れてしまうと思います。

「ディフェンスが出て来たから、抜いて行こう」、「逆サイドが空いているので、パスに切り替えよう」など、いくつかプレーの中から、自分の考えで得点できる可能性の高いものを選択することは、判断能力をアップさせる重要な要素になります。

スクリーンプレーは、こういった要素をふんだんに含んでいます。ですから、総合的なコーディネーション能力（反応能力、変換能力、連結能力など）を成長させるのにも適していると思います。

また、自分が刺激に対して、判断してプレーすることは、体力が付いていない年代でも伸ばすことができます。もちろん疲労によって、判断力が鈍くなることはあると思います。

繰り返しになることもありますが、ここから『ピック&ロールを行う時の留意点』を見ていきます。

- ①何のために「ピック&ロール」をするのか、チーム全体で理解して取り組む
- ②正しくかける
- ③「ピック&ロール」という形にこだわらないで、自分の判断で攻める

①です。始めに、『何のためにピック&ロールをするのか』を選手とコーチングスタッフが共通理解しておくことが重要です。最初はコーチの発案でいいと思いますが、ワンウェイで選手にやり方を説明して、すぐやってしまうのではなく、「何のためにやるのか」をしっかりと互いに確認しましょう。「○○○○○のためにピック&ロールを入れます」あるいは、「ピック&ロールを採用する目的は○○○○○です」と説明し、選手がそれについて理解して取り組むことが大切です。

②です。プレーの目的に応じて正しくかけることが大事です。サイド、バック、ダウンなどかける位置に違いがあります。正しくセットするようにします。

中でも、バックスクリーンは、ユーザーのディフェンスにスクリーナーが見えませんが、距離をしっかりとってかけます。（相手と一歩以上の距離）また、動いているディフェンスにスクリーンに行くときは、ディフェンスが避けられないほど急激にコースに入ることが絶対にないよう、十分に距離（一歩から二歩）をとってスクリーンをかけます。ファウルになるだけでなく、大きな怪我につながるからです。

特に育成年代では、コーチが正しいスクリーンのかけ方をていねいに指導することが求められます。

③については、私の考えを中心にします。スクリーンの正しいかけ方を指導した後に、スクリーンプレーの全体像を選手と考えます。

ピック&ロールならば、リジェクト、ダイブ（ロール）、スリップ、ホップの攻め方を選手と一緒に考えます。『スクリーン』という形にこだわらず、ユーザーやスクリーナーが自分で判断してプレーすることが大事だからです。ユーザーもスクリーナーもディフェンスやスペースの状況を視野に入れながら、自分の判断でプレーを選択して実行することが最も大切です。

次号に続きます。