

令和4年12月15日

南の風 For Junior 108

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

107の続きです。フィギアエイトのスキルの留意点の三つ目です。

《合わせのタイミング》

パスプレーで最も大事なことは、パスサーとレシーバーの動きのタイミングになります。リバウンドを奪取した場面から考えて見ます。

すべてのオフェンスプレーに言えることですが、合わせのプレーはワンウェイではなく、核はツーウェイだということです。したがって、『息を合わせること』が極めて大事になります。特に育成年代にとっては学習することがいくつかあります。私は次の3つが重要だと思います。

(1)コミュニケーションを活発に

知り得たコート上の情報を、瞬時に伝え合うことです。とにかく『しゃべること』です。しゃべることによって、意思の疎通が図れるからです。黙って動いても『気持ちは伝わらない』し、お互いのタイミングは取れません。「空いた!」、「前へパス!」、「走ってるよ!」、「つなぎ!」、「逆サイド!」、「ミートして!」、「裏!」、「ディフェンス来てるよ!」などです。

そしてどちらかと言えば、レシーバーが声を出す方がパスは通ります。ボールを受ける方が積極的になると動きのリズムが良くなるからです。

(2)ビジョンを広く

パスサーは『視野』を広げることです。『アイズアップ』してコート全体を視ましょう。ディフェンスに密着されても、下を向かないことです。特に味方をさがしてしまうと、視野が狭くなりパスカットされるリスクが増えます。できればボールを保持する前から、常にコート全体を捉える習慣をつけると視野が広がると思います。もちろん、ボールを実際に保持したときのコートの状態は変わっていますから、状況判断はしっかりしましょう。

(3)動きだしのタイミング

育成年代では、ドリルをSDDLのS→シャドー(DEFがない状態)でやると上手くできても、ダミーやそれ以上のディフェンス状態(ディシジョンメイクやライブ)になると、パスが通らなったり、ターンオーバーになったりすることが出てきます。パスやキャッチミスやミート不足などが起こるからです。

DEFを付けての合わせは、レシーバーの『動きだし』のタイミングが非常に大事です。

リバウンドを味方が取る場面から考えます。味方がリバウンドを取ることが明らかになった時点で、他の4人はオープンに開いてランナーとつなぎの役割を担うのですが、ここでは、つなぎの選手の動きが大事になります。リバウンダーが取ってから動いたのでは、その次の動きが遅くなります。取る前(取ることが明らかになったとき)に開きます。そして、DEFとスペースの状態によって、スポットを決めてミートします。逆サイド側はリバウンダーがパスする方向に体をむけた瞬間に、ダッシュしてインフロントカットします。次号に続けます。