

南の風 484

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

483号の続きになります。

『リバウンドの分析』です。

自分たちに有利なはずのディフェンスリバウンドを何度も取られるようなら、何とかして改善しなければなりません。まず相手にオフェンスリバウンドを取られた場面は、どんなシチュエーションだったのかを書いてみます。

①ボックスアウト（シュートが放たれたとき、リバウンドに備えてディフェンスがオフェンスをリングから遠ざけること）できていない。ボールウォッチ（ボールの行方を追ってしまい、オフェンスに跳び込まれている）

②ソフトコンタクト

③ハードコンタクト

③はしっかりとボックスアウトをしている状態です。しかしボールが弾んだ方向や距離が悪く、たまたま相手のところへ飛んだということになります。いわゆるアンラッキーですから仕方ない部分です。こういうことが続くことは考えられませんし、運を練習でどうすることもできません。

②はボックスアウトしているつもりでも、相手とのコンタクトが弱いためリバウンドに入られてしまっている状態です。これはしっかりと強いボックスアウトを練習して改善しなければなりません。

一番問題があるのが①です。ボールに目を奪われてしまい、自分のマークマンを見失ってしまっている、いわゆるボールウォッチの状態です。ボックスアウトをするためには、飛んだボールよりもマークマンをつかまえることが先決です。ボールウォッチをする選手を指導するのが難しいのは、本人に自覚症状がないというケースです。リバウンドの場面は瞬間的な対応の状況なので「やっているつもり」になりやすいのです。そこで実際に本人に映像を見せるのが効果的です。コンタクトしていないために入られてしまっているということを目の前で見せるのです。映像を見ながらどのタイミングコンタクトをするのか、ということの説明していく必要があるでしょう。

また、オフェンスリバウンドを評価するうえでも、単に数字を追いかけてはいけません。例えば、同じ10回のオフェンスリバウンドでも、自分たちのシュートが50%の確率で入っていて、30本シュートが外れている中での10回のオフェンスリバウンドと、20%しかシュートが決まらず、50本近くシュートが外れている中での10回のオフェンスリバウンドでは、意味がまったく違ってきます。このように、分析は単に数字を追うのではなく、その数字の本質を捉える必要があるのです。

次に『ターンオーバーの分析』です。

ターンオーバーとは、攻撃権が相手に移るということです。こちらがシュートを打つことなく、相手ボールになってしまうようなプレーのことを指します。相手にスティールされてしまうこと、ボールをコート外へ出してしまうアウトオブバウンズや、3秒、5秒、24秒といったオーバータイムや、トラベリングやダブルドリブルといった技術的なミスもあります。 次号に続きます。