

令和5年7月31日

# 南の風 For Junior 130

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

129号の続きです。

例えば3割の成功率の3P シュートと、4割の成功率の2P シュートでは、期待値はそれぞれ「0.9点」と「0.8点」です。パスのたびに計算をするわけではありませんが、どちらを優先するかを試合前に整理しておくことは重要なことです。

『実行』：実行のときに大切なのは正確さです。対面パスやトライアングル、スクエアパスで上達するのはこの「実行」の部分だけです。試合中は「認知」や「判断」の時間がほとんどです。**「認知」や「判断」を伴わない練習ではバスケットボールが上手にならないのはこのため**です。

次に『正確で速いパスを目指す』ことについて考えます。

ワンハンドパスは雑で不正確だから、「パスは両手で出さない」と指導された選手、「パスはステップを踏んで体重を乗せて出すように」と指導された選手は多いと思います。確かに両手のほうがボールを安定して保持できるかもしれませんが。ステップを足したほうがボールの速度は上がるかもしれません。

しかし、「速さ」と「正確さ」ということを深く考えてみてください。ここでいう「速さ」というのは、ボールの速さのことでしょうか？ 違うのではないのでしょうか。**「パスの速さとは、「パスを出すと判断してから相手に届くまでの速さ」**になります。つまり、ステップを足してボールの速度が上がったとしても、そのステップそのものに時間がかかっていたらパスが速くなったことにはならないのです。そのステップが、ディフェンスにパスを読ませるきっかけになることもあります。

「正確さ」についても、ここでいう両手で扱えというのは「速さ」を犠牲にした正確さではないでしょうか。いくら正確なパスになっても、速さを犠牲にした正確さで、本当に高いレベルのゲームに対応できるスキルになるでしょうか。

ここで練習の本質を考えなければなりません。**「できないことができるようになるために行うのが練習**です。ステップを足さなくても、ボールの速度が速くなるように努力することこそが練習なのです。同じようにワンハンドが不正確なら、両手と同じように正確に出せるように努力するのが練習であるはずで。その先に速くて正確なパスが実現できるのです。

例えば、ドリブルから両手パスはツーアクションです。それをいくら努力してもワンアクションにはできません。多くのコーチが正確だからという理由で選んでいる両手パスで達成できるのは、実は「正確だけど遅い」パスなのです。速いけど不正確なものも、正確だけれど遅いパスで甘んじるのも、根っこの部分は変わらないのではないのでしょうか。もちろん、両手のパスを練習しなくてもよいと言っているわけではありません。ステップを足したパスも、両手で出すパスも必要です。

ジュニア期の多くの選手が両手のプッシュパスすら正確に出せない現状もあるかもしれません。それでも我々指導者がどこを目指して技術を追求していくのか、**「技術に対する概念が選手の成長速度に大きく影響する**ことを認識したいと思います。

次号では、実戦的なパスについて考えてみます。