

令和5年8月22日

南の風 For Junior 132

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

131号の続きになります。

『練習の質を上げる』ことについてです。皆さんのチームでもやったことのある、トライアングルパスの練習であれば、リングの方向やスペースの要素を残して取り組んでみてください。ウイングからパスを入れ、そこへ走りパスを受けてリングに向かってシュートするのです。実践したことがあるチームも多いと思いますが、このように少しの工夫で、ずっと良い練習になることがあります。さらにディフェンスをつければ、『認知』や『判断』の要素を足すこともできます。こうやって、より実戦に近い形で練習すれば、練習の効果を高めることができるのです。

もちろん、効果のほかに効率というのも練習の成果を左右します。どのくらい実戦に近づけるのか、どのくらいディフェンスを設定するのか、その効果と効率のバランスについては、コーチや選手の皆さんで考えて実践してください。

ここで判断の負荷を上げる、パスの練習法について書きます。

練習をパターン化してしまい、「判断」を求めない練習は実戦的ではありません。それでは実際にどのような方法で判断の要素を残し、負荷を上げていけばよいのでしょうか。

一番手っ取り早いのはディフェンスをつけて行うことです。しかしディフェンスをつけると、成功する状況とカットされる状況の境界線が一気にあいまいになります。出せるとしてもカットされたり、出せないと思ってもよいタイミングだったりするのです。

そこで一つの方法として、パスを受ける選手が手で○か×の合図を送るやり方があります。○のときはパスを出しますが、×のときは出さずにドリブルを続けるといった具合に練習を設定するのです。これならディフェンスのようなグレーゾーンがないため、判断の負荷は低く初心者向きなのです。

これらの判断の負荷は、さまざまなコントロールが可能です。例えば、トップと両ウイングのスリーメンアライメントとします。トップがボールをドリブルで運びフロントコートに入ります。左右のウイングの一方が○、もう一方が×とすれば、判断の負荷が上がります。さらに、○や×を出す選手たちにもボールマンのドライブコースによって、合わせる動きの方向を選ばせれば判断の負荷をさらに上げることができます。

またよく行われる2on1、3on2のように、ディフェンスをつけてアウトナンバーにすれば、○×よりも負荷が高くなります。ボールを持っている選手は、ディフェンスが自分につけば味方にパスを出し、来なかったら自分でシュートするような判断を求めるのです。そして、ディフェンスの対応の仕方によって、パッサーはどのようなパスを出すか、レシーバーはどう動くかを選手に求めれば、認知、判断の負荷はどんどん高まることになります。

ショットクロックや、他のディフェンスの戻り具合も計算に入れて練習すれば、プレーのスピードも求めることができます。

このように、選手のレベルによって最適な負荷をかける練習をすることが重要です。