

南の風 For Junior 165

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

164の続きです

5 フィニッシュ局面 ⇒ 期待値の高いシュートを選択する局面

バスケットボールの『ゲームモデル』を解説しています。バスケットボールの最大の目的は言うまでもなくシュートを決めることであり、しかも期待値の高いシュートを選択することです。打つ瞬間の期待値（如何に確率の良いシュートを選択するか）を考えると

- ①自分で打つかパスか
- ②ショットブロッカーのサイズは
- ③どこでステップを踏み切るか

を判断することになります。ディフェンスを崩したり（クリエイト局面）やサポートしたり（ブレイク局面）はあれど、最終的には個人のフィニッシュ力が勝負を決めることになります。

原理原則： 期待値の高いシュートを選択する

NGなプレー： ショットクロックが残っているのに、練習してきていない、有利でもないフィニッシュ（シュート）を選択すること

＜期待値の高いシュートの順序＞ 次の通りです

- ①ゴール下でのシュート（ペイントドライブシュート、またはフリースロー）
- ②フリーの3Pシュート
- ③ペイント内ジャンプショット
- ④ペリメーター（ペイントラインの外で3Pラインの内側）のジャンプショット

ミニバスの場合、3Pシュートは基本的にはないので①③の期待値が高くなります。④は通称ロング2と呼ばれますが、期待値は低くなります。ですからU12ではゴール下でのシュートを決め切ることやペイント内のシュートの確率を上げること（近い距離のシュートを正確にする）が最大の課題になります。

U14では3Pシュートがありますから、最終的には全員が3シュートを打てるようになることが課題になります。

そして育成年代すべてにおいて、広いスペースを作って攻めていくことと、ゴール下のぶつかり合いに強くなるコンタクトフィニッシュの練習も必要になってきます。U12の選手で体が小さい選手であっても、安全に留意した（ケガ防止の観点）コンタクト練習（ダミーバッグでの練習やブッシュオフアングルでの押し合いなど等）を体感することも大切になります。

次に1対1のオフェンススキルを3つのエリアで分けて考えてみます。

この考え方は、パリ五輪の女子日本代表のアシスタントコーチ鈴木 良和氏が提唱している考え方です。とても分かりやすいので紹介します。エリア1（3Pラインの外）、エリア2（ペリメーター）、エリア3（ペイント内）となります。詳しくは次号にします。