

南の風 For Junior 175

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

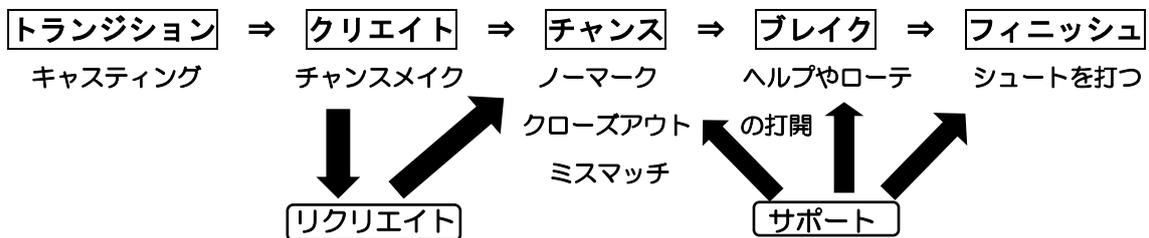
明けましておめでとうございます 今年もどうぞよろしくお祈りします！

本号では、U12 のカテゴリーで「何を判断材料にして練習していくか」について触れます。

キーワードとなるのが、「**有利**」か「**不利**」かです。U12 世代から、技術だけを練習するのではなく、「有利」か「不利」かを感じながらプレーする習慣をつくるのが成長につながります。

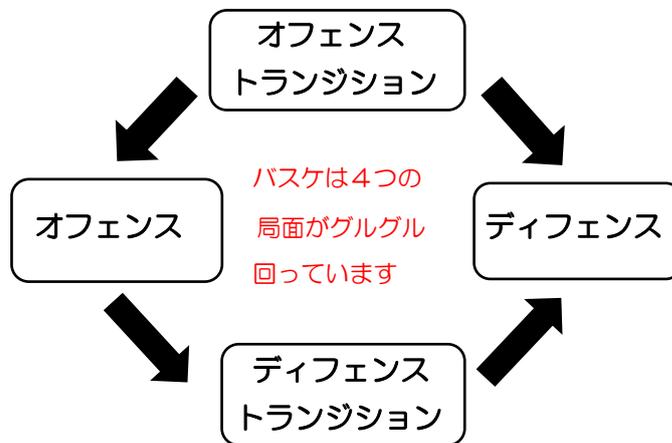
この南の風でも紹介した『ゲームモデルの5局面』を改めて見て見ます。

(図1)



バスケットボールというチーム闘争的なスポーツは、下記のようにオフェンス局面とディフェンス局面があって、その間を結ぶオフェンシブトランジションとディフェンシブトランジションがあります

(図2)



上の図2のように、4 つが回っているのがバスケットボール競技です。その片道オフェンス トランジション (ディフェンスリバウンド、得点された後、ターンオーバー) があって、オフェンスするという片道を局面で整理して見ると、図1の5局面に分かれるというのが『ゲームモデル』なのです。

U12 ではディフェンスが未熟なので、トランジションの局面でチャンスが作れていることが多いです。この局面 (プレーの流れ) で「有利」か「不利」かを見分けられる能力がとても大事になってきます。その判断ができていないのに、ピック&ドライブしたりやスクリーンを使ったりしても無駄になることが多く、チームや選手の成長に寄与することは少ないのです。 次号に続けます。