

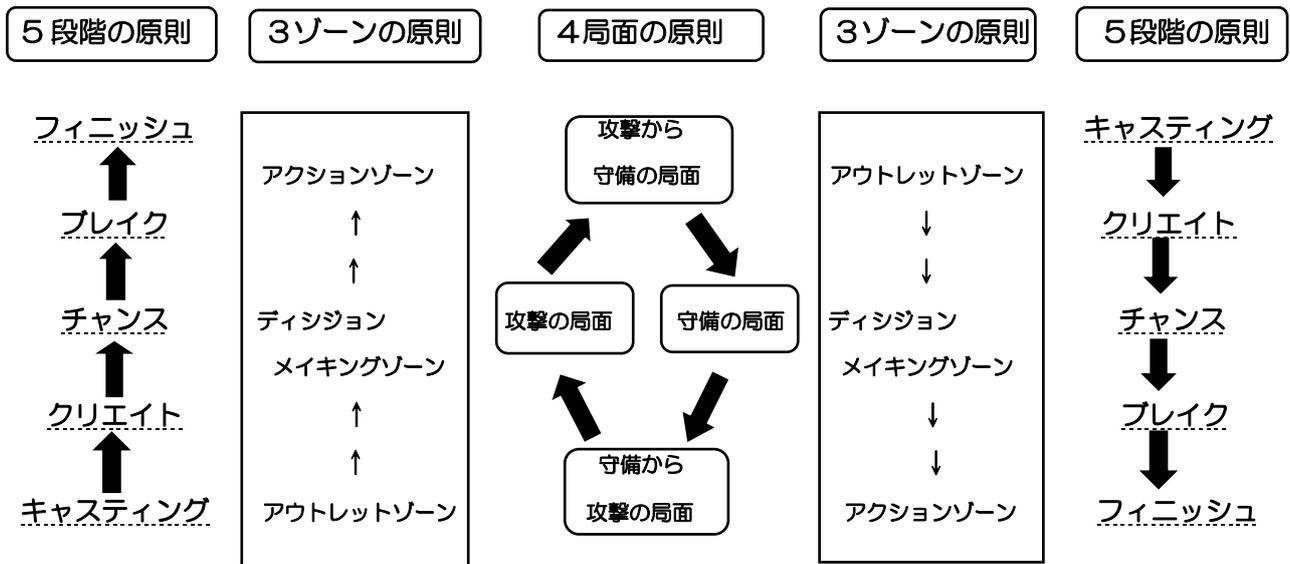
南の風 533

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続き「バスケットボールの基本原則」です。

4局面ごとに、どんな目的を設定して、どんな原則を適応するかをそれをトレーニングすることがコーチの仕事です。ここで「バスケットボールの基本原則」を図解してみます。



上記の4局面にはそれぞれプレーの目的があり、それぞれを達成するためにチームで原則を共有しながらプレーすることによって、高いパフォーマンスにつながられます。これをチームプレーの第一歩になります。

「4局面の原則」は、バスケットボール競技の流れを大枠で理解するポイントになります。まずは4局面の原則を設定し、選手にプレーの基準とアイデアを与えることで、ゲームモデルを理解浸透させていきます。

②バスケットボールの基本原則② 3ゾーンの原則

「3ゾーンの原則」は、コートを3つのゾーンに区分けし、オフェンスとディフェンスの各局面において、3つのゾーンを通過するときやるべきことを考えるために設定します。オフェンスの局面はマイボールになってからの「守備から攻撃への局面」と「攻撃の局面」、ディフェンスの局面は相手ボールになってからの「攻撃から守備の局面」と「守備の局面」を指します。

③バスケットボールの基本原則③ 5段階の原則

「4局面の原則」と「3ゾーンの原則」をベースに置きながら、さらに目的達成のために選択・実行すべきが「5段階の原則」です。「キャスト」「クリエイト」「チャンス」「ブレイク」「フィニッシュ」という段階に分けて、どの原則を適用して目的を達成するか、ということです。攻守ともに5つの段階を経ながら、ビルドアップ（構築あるいは組み立て）をしていきます。

このようにゲームを体系的に見ることによって、目的達成に近づけていきます。次号にします