

南の風 537

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

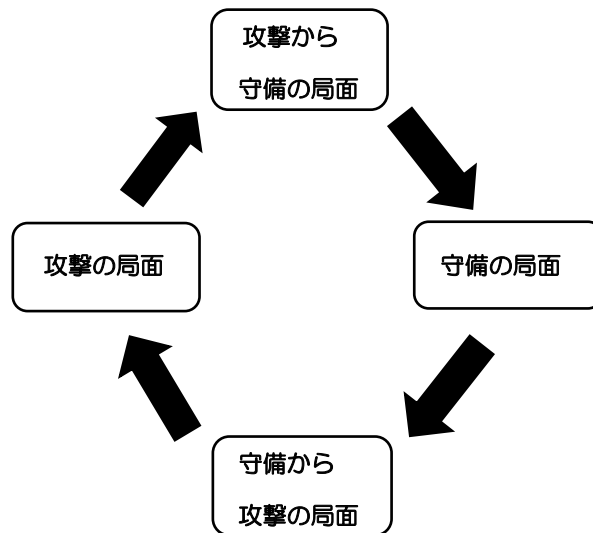
今回は4局面の原則についてです

5 4局面の原則

●4つの局面

4つの局面とは、「1.攻撃の局面」「2.攻撃から守備の局面」「3.守備の局面」「4.守備から攻撃の局面」です。

《4局面の原則図》



これはサイクルですので、どの局面を最初にもってきても構いません。4つの局面にはそれぞれにプレーの目的があり、そ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として考えていきます。

これら4つの局面にはそれぞれの目的があり、それを達成するための原則を設定する必要があります。また、原則を遂行するための「目標」を立て、必要に応じて具体的に何をすべきかを設定します。具体的には、どの局面かを確認したうえで「このために＝目的、こうしよう＝原則」を文章化することです。原則がより具体的に表現されるとそれは目標になります。「具体的に何をすべきか」をチームで共有することが重要です。

4局面の原則で示される目的と原則は、バスケットボールのゲームにおいて根本的なものになります。チームの強化においても、あるいは分析に際しても、そもそも論として第一に目をつけるべきものであるということを理解するようにします。コーチは、目的と原則、原則を達成するための目標をはっきりと設定しなければなりません。

次号は、局面の切り替わりのつなぎ方についてです