

令和7年12月6日

南の風 559

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

体の土台づくりの続きです

○トレーニングの中に、前号で紹介した「基本的な運動スキル」の動きを、エクササイズとして組み込む

- ・鬼ごっこ的な遊びとかゲームの要素を取り入れたものを行うのも良い
- ・ボールを使ったコーデュネーションドリルとして扱うこともできる

5 バスケットボールのゲームモデル

南の風では『ゲームモデル』について過去に取り上げました。確認のため指導者講習会で取り上げたものをもう一度紹介します

バスケットボールをゲームという観点から考えると、最大の目的は相手より1点でも多く得点して、勝利することです。この目的を達成するために原則があります。原則とは、目的を達成するための「ものさし」であり、判断の拠り所となるものです。

《バスケットボールの基本原則》

バスケットボールの基本原則とは、試合中に必ず起こる状況に対して「こういうときは、こういう目的を持って、こうしたほうが良い」という攻守における大前提になるものです。

①4局面 ②3ゾーン ③5段階の3つのフレーム(枠組み)から導かれるプレーの判断基準になります。原則に基づいて行うべき合理的なプレー、すなわち最適解を導き出すことを目指します。

①4局面の原則

バスケットボールは、「攻撃の局面」「攻撃から守備の局面」「守備の局面」「守備から攻撃の局面」がぐるぐる回っています。この局面ごとに、どんな目的を設定して、どんな原則を適用するか。それをトレーニングすることがコーチの仕事です。

「4局面の原則」は、バスケットボールのフロー（流れ）を大枠で理解するポイントになります。まず4局面の原則を設定し、選手にプレーの基準とアイディアを与えることで、ゲームモデルを浸透させていきます。

②3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（アウトレットゾーン、ディシジョンメイキングゾーン、アクションゾーン）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に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ゾーンにおける原則は、オフェンスではフルコートで奥行きのある攻撃、あるいはシームレスな攻撃を目指すために設定します。ディフェンスではオフェンスの流れを意図的に停滞させるために設定します。

続きは次号にします