

平成26年10月3日(金)

老球の細道68号

『適切な状況判断が正しいプレー、スキルを』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

トルコで開催中の女子バスケットボール世界選手権大会において、日本女子は残念ながら予選敗退で終わってしまった。久々のアジア予選優勝で臨んだ大会だけに、予選リーグ全敗は予想外であった。ゲームを観戦すると、ヨーロッパの選手に比べると若い選手が多いせいか、適切な状況判断に基づかずプレーがイマイチだった。特にシュートセレクションが悪く、ディフェンスとの関係をよくよまないタフショットが多かった。その結果、もちろんシュートは落とす羽目になる。

バスケットボールにおいて、動きの一つ一つは、オフェンスとディフェンスとの位置関係に応じて変わる。今、目の前で起きているプレーの状況に応じた動きを選択することが「正しいプレー、スキル」となる。たとえば同じ場所でディフェンスに守られていても、ディフェンスが離れている(ルーズ)時、密着している時(タイト)、先回りしている時(オーバー)で使われる動きは違う。適切な動きを選択できないと、つまりディフェンスの状況に応じて正しい判断がなされないと確実なシュートはできなくなってしまう。

自分の運動能力にまかせて動き回るのではなくて、ディフェンスを良く見て、次の適切な動きを決めることは、オフェンスにおいては非常に大切なことである。経験の浅い選手ほど、オフェンスは「始めにディフェンスありき」であることを知らない。

9月28日(日)第3回アスリート教室は、ペイントの中でディフェンスのシュートブロックをかわ「プロテクトシュート」をテーマに実施した。今回も多くのコーチングスタッフ、高校生のアシスタントによって充実した練習をすることができた。

やはり問題になったのは状況判断ができないということであった。思っていた以上にフックシュートのスキルはできる。問題はライブ練習になった時にあらわになってきた。ディフェンスの状況など見ないで自分勝手にプレーを始めてしまう者がほとんどであった。

ジャンプストップでディフェンスの前に止まる。この時にディフェンスがどのように対応するかをよむことがない。「ストップ」は動きのバランスをとるため、動きの状況判断をするために必要なフットワークであることを理解していない。「ストップ」というスキルはトラベリングをしないためのみではない。

練習終了後、松井会長から「状況判断を良くするにはどうしたらよいのか？」という質問を受けた。段階的に実戦に近づけるため4段階の練習方法が考えられる。

1段階「シャドー」。ディフェンスをつけないでそのスキルやプレーを反復練習する。

2段階「ダミー」。仮のディフェンスをつけて動きの状況や間合いを練習する。

3段階「デシジョン(decision)メイク」。ダミーディフェンスが色々な状況を設定し、それに対して適切な動きを判断する。

4段階「ライブ」。実戦形式の真剣勝負で練習する。

通常1段階と4段階で終わってしまうケースが多い。能力のある選手はそれでもできるようになることもある。しかし、皆ができるようになるためには2、3段階を自動化するまで反復練習してはじめて適切な状況判断と正しい動きができるようになる。

良い判断は経験から生まれる。経験は愚かな判断から得られる。失敗は成功のもと。