

平成27年12月28日(月)

老球の細道196

平成27年度会津バスケットボール協会 アスリート教室終了 (VI)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

◆第10回平成27年12月20日(日) 16:00~18:00 学鳳高校

テーマは「プレスアタック」。バスケットボールの試合で最もみじめな負け方は、相手のプレスディフェンスにあってボールを運ばなかった場合である。優れたガードのいないチームはプレスディフェンスに対する攻撃を用意周到に準備しなければならない。

プレスディフェンスに対しては個々のスキルやコンビネーションプレイを練習してもなかなか上達しない。ゲームをやりながらプレスディフェンス攻撃の要素を練習できるドリルを思案していたら面白いアイデアが浮かんだ。どこでもやっている速攻のミニゲームドリルとプレスディフェンスのミニゲームドリル(セルティックドリル)をミックスして工夫を加えた。今回行なったドリルがそれである。

プレスアタックの要素は3つある。①インバウンドパス(スローインプレイ) ②ボールダウン(ハーフラインをミスなく越えるプレイ) ③フィニッシュ(プレスを破ってできたアウトナンバー攻撃)。ミニゲームの人数を多くしながら、3つの要素にそれぞれコーチングポイントを追加させながら、段階的に難度を上げてプレスアタックを習得させた。

1・ウォームアップ(背中タッチ鬼ごっこ、コンタクト2ボールドリブル)

2・ファンダメンタル

(1) ダイヤ&ボックスパス(フロアバランス)

(2) ランニングシュートからインバウンドプレイ(スローインの原則)

3・プレスアタック・ミニゲーム

(1) 2:1+1(5分ゲーム×2セット)

①パスでハーフライン通過 ②ドリブルで通過(ダブルチーム、ラグビーパス)

(2) 3:1+2(5分ゲーム×2セット)

①パスでハーフライン通過(ナンバリングパス) ②ドリブルで通過(ダブルチーム)

(3) 4:1+3(5分ゲーム×2セット)

①パスでハーフライン通過(パス優先順位) ②ドリブルで通過(ダブルチーム)

4・松井会長のバスケットボール英語解説とスポーツ医学講話(まとめ)

◆総括

毎講習会において最も考慮したのは、テーマを絞り、面白く、楽しいドリルを映画のシナリオのようにメニューを配列することだった。特にこだわったのは、テーマに関連するウォーミングアップとファンダメンタルドリル、そしてライブドリルの工夫である。

練習したスキルをライブドリルにおいてトライする選手は上達が早い。優れた選手は例外なく習ったことを実戦でトライする。失敗を恐れない。失敗が成功の一部分であることを本能的に知っているのだろうか。また、コミュニケーション能力にも秀でている。コート内でしゃべれない選手はコートから離れるとおしゃべり名人になるのはなぜだろう。

会場校の顧問の先生、多くのコーチ陣、送迎の保護者、そして、もっと上達したいとモチベーションの高い子どもたちに助けられて無事終了することができた。感謝あるのみ!