

2023年12月19日(火)

老球の細道765号

県バスケットボール協会後期リフレッシュ講習会雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

久しぶりに県協会レベルの講習会講師に依頼されて12月17日(日)福島西高校へ行ってきた。大雪が心配されたがそれほどでもなく、二瓶氏の車に同乗して高速道路をスムーズに進行し、会場に1時間前に到着した。福島西高校にはすでに地元の役員や受講者、そしてデモンストラクションを行う福島西高校、橘高校の女子部員が集合していた。

10時から講習会が始まるまで、西高校の体育職員室で県協会技術委員長の菊田先生などと打ち合わせやミニバス県大会の話題などを雑談しているうちに受講者があいさつに続々訪れて来た。せっかくの休日、遠い所からわざわざ受講しに来てくれた人たちが、「来て良かった」「参考になった」と思ってくれるような講習会にしたい。

コーヒーを飲みながら講習会に向けて心の準備をスタートさせた。例えば悪いが、二日前に見た米国映画『エージェント』の狙撃手が完璧な仕事をする前に口ずさむ4原則を思い出す。①あせらない②ためらわない③集中する④無心になる。汎用性のある原則である。

コロナ明け、腰の手術明けの久しぶりの大規模な講習会だったので緊張もするが、楽しみでもあった。受講者は約50名。教え子たちや旧知の指導者たちが多かった。開講式が始まりスイッチが入った。今回のテーマは「プレスアタックのためのミニゲームドリル」。プレスディフェンスのボール運びについては多くのコーチが悩むところである。特にミニバス指導者には重要なテーマだと思う。しかしミニバス指導者の参加は県大会のためごく少数。

プレスアタックは、ボールを安全にフロントコートまで運んで終わるのではなく、「ピンチはチャンス」のコンセプトの下で、「ボールを運び、攻め切る」までをゴールと考えている。プレスアタックの具体的な局面を3つにまとめて整理した。①インバウンドパス(スローイン)②ボールダウン(バックコートからパス、ドリブルを駆使してボールを運ぶ)③フィニッシュ(2:1を攻め切る)。この3つの局面を基本にしてプログラムを考案した。

午前と午後の前半に3つの局面におけるファンダメンタルをドリルを、午後は3つの局面を繋いだミニゲームドリルを指導した。私が定義する「ゲームドリル」とは①攻防のせりあい②勝敗の明確③トランジションの展開④連続の4つの条件を含むドリルである。そのゲームドリルをプレスディフェンス状況下で、人数や戦術的負荷の少ない状態からステップ・バイ・ステップで本来の試合に近づけながらレベルアップを図るのがねらいである。

デモの福島西と橘の選手達の集中力とモチベーションが高かったので、予定していた内容のほとんどを時間内に終了することができた。おかげさまで、私も久しぶりの講習会を笑顔と爺様ギャグ連発で終えることができた。受講者は満足できただろうか？

コーチの最も重要な仕事は、色々なドリルを駆使してチームと選手を鍛えることである。そのドリルが魅力あるものであれば、それだけ選手は意欲的になり、日々の練習を待ちしく感じるものである。ワクワクするドリルを創造するためにコーチは日夜荒野を目指す。