

2025年2月6日(木)

老球の細道852号

大会中の練習はどうあるべきか

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今年に入って孫たちの大会が2回あった。「猪苗代カップ女子4年生以下大会」と「会津若松市民体育祭ミニバスケットボール大会」である。孫の試合を見る楽しみのみならず、あちこちに存在する将来の金の卵、ダイヤモンドの原石を発見する楽しみもある。

いつも注視して見ているのは試合前に行われるコート内での練習である。そこにはチームの特徴が現れ、コーチのコーチングフィロソフィーが明らかにされる。NBAなどはどこも同じ内容であるが、Bリーグは最近チームプレイのブレイクダウンドリルなどが目立つ。

問題はドリルの内容である。まず重視しなければならない内容はシュートである。数多く打ち、ゴールに慣れることである。ゲームの勝敗に最も大きく影響を与えるのはシュートである。だから最も多くシュート練習をすべきである。高校の大会などで良く見られるのは、シュートよりパスやディフェンスフットワークの練習に多くの時間を割いていることである。ゴールはコートにしかない。ゴールを使わない練習はコート外や外でも十分できる。チーム全員でやらなくても個人でもできる。

次に問題なのはシュート練習の中身である。たった1個のゴールを10人以上の選手が使う。しかも時間も限られている。こんなケースがよく見られる。ハーフラインにチーム全員が1列に並び、片側だけから1人ずつドリブルレイアップシュートをする。前の人がシュートを終わってから次の人がスタートをする。この方法で試合直前の練習となると、1人何本のシュートが打てるのだろうか。順番の来ない人はボールを持って待っているだけである。

練習においては「休ませない5原則」がある。①ゴールを休ませない(次から次とシュート)②コートを休ませない(常にコート全体がプレイヤーの動きで満杯)③ボールを休ませない(ボールを持ったままにしない。隙間時間や順番待ち時間にドリブルやボールハンドリング)④体を休ませない(プレイヤーを常に動かせる。待ち時間を長く作らない)⑤頭を休ませない(他人のプレイを見ながらリバウンドの予測、ナイスプレイ、バッドプレイ等へのコミュニケーション)。

このような観点から考えると、ドリブルシュートもコートの2~3ヶ所からどンドンシュートをさせる。前の人がペイントエリア(制限区域)に入ったら次の人がスタートする。ペイント内はぶつかる危険性があるが、ゲーム内でのドリブルによるシュートはマークマン、ヘルプマン、味方の合わせなどでゴチャゴチャした状況の中でなされるのが常である。そしてその状況で決めなければならない。誰にも邪魔されないでペイントの中をたった1人で余裕かましてシュートすることなどほとんどない。ほとんどないことを練習する必要はあるのだろうか。避難訓練と試合は別物である。

その他にも課題はたくさんある。コート外のアップ練習をどうするか、レギュラー以外の選手達をどのように参加させるか。貴重な大会2~4日間、チーム全員成長してほしい。