



北海道バスケットボール協会
指導者育成専門委員会
2008 / 4 / 10(木)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 23

宮田自動車の佐々木昭彦コーチが参加した SHU's Basketball Camp 2008の報告がありましたので掲載します。北海道中の指導者の動きが明らかになりつつあります。これからも各地の講習会なども含めて広い範囲で TACTICS は掲載していきます。

コーチ派遣研修報告レポート

宮田自動車 佐々木明彦

3月28日から30日まで千葉県柏市で開催されたSHU's BASKETBALL CAMP 2008へ参加してきました。日立サンロッカーズの小野秀二ヘッドコーチが主催でSPEAKERSのコーチの方々も日本のトップリーグ又は大学で活躍されている方々で、実際に各チームで採用しているシステムをポイントを絞って練習ドリル交えながら説明していくといった実践的な内容でした。

各コーチのクリニックのテーマとポイントを報告します。

I Building Man To Man Defense

日立サンロッカーズ 小野秀二HC

1 ディフェンスファンダメンタル(心構え)

“A”Attitude 態度(絶対に守るという強い気持ち)

“T”TeamWork チームワーク

“T”TheToolsofDefense ディフェンスツール

“A”Anticipation 予測(状況判断)

“C”Concentration 集中(頭の中は常にライブ状態)

“K”KeepinStanse スタンス(姿勢)を維持する

チームディフェンスを構築する上で重要な気持ちの部分の部分を相手にアタックするという意味を含めアタックの頭文字を使って表現していました。

2 キーワード

#プレッシャー(相手にタフショットをどれだけ打たせることができるか)

#フラットトライアングル

3ドリル(チームディフェンス構築の為の基礎ドリル)

(1) ディフェンスフットワーク *ショルダーステップ

*ドロップステップ

*ラングライドラン

(2) オンボールディフェンス *ZigZig

*1対1

(3) オフボールディフェンス *ディナイ

*クローズアウト

(4) 2対2(Wing-Wing) *ポジショニング

1パスアウェー = ディナイ

2パスアウェー = フラットトライアングル

スキップパス = クローズアウト

(5) シェルディフェンス 4対4 4対6

(6) 5対5 (ライブ)

このクリニックでは小野コーチが地元の高校生を一から指導していくという内容で、心構え、フットワーク、分解ドリル、シェルディフェンスと進んでいく内に高校生達がどんどん変わっていくのが判りました。コーチングの仕方によって選手は良くも悪くも変わるということを改めて考えさせられる内容でした。

II Fundamental of Kid's Basketball

千葉大学 日高哲郎HC

1 バasketボールポジション (トリプルスレット)

2 ボールハンドリング

- (1) ボールの持ち方
- (2) パス(回内を使う 回内=肘を内側に捻る動作)
- (3) キャッチ(掌を相手に向ける)
- (4) ドリブル(スピードの変化、方向変換)
- (5) シュート(アンダー・ザ・ボール、ティップとパッド)
 - *レイアップ・シュート(ステップ、ボールスピン)
 - *ドリブルシュート
 - *セットシュート(ジャンプ・シュート)
 - *リバウンド

このクリニックでは、ボールの扱い方について日高コーチから詳しく説明があり、ミニバス向けのクリニックと言う事でしたが自分自身も知らない内容も有り大変興味深い内容でした。

例 1) パスは回内を使う事によって遠くへ飛ばす事が出来る。

(手首や肩の力だけでは限界がある)

2) パスとシュートは人差し指でコントロールする

(自分自身シュートに関してはその認識があったがパスに対してはその認識が無かった)

また、子供達にはファンダメンタルを押し付けるのではなく、子供達が興味を持つドリルを考え楽しみながらライブでファンダメンタルを身につける状況をコーチは作らないといけないと話されました。

III Seagulls Offense System

Breaking it Down

東海大学 陸川章HC

このクリニックでは、東海大学で実際に使用しているハーフコートオフENSESの基本型をベースにハーフコートオフENSESを構築する上で必要となるドリルを紹介する内容でした。

1 オフENSESファンダメンタル

- *シェービングドリル&ステップワーク
- *アタッキングスキルズ&ステップワーク

2 ハーフコートオフENSES構築に必要な分解ドリル

- *パス&カット
- *パス&スリッパカット
- *バックドアカット
- *ドリブルハンドオフ
- *ポストフィード&カット
- *ピック&ロール

*ストロングサイド 3オン3

I】レギュラーエントリー

II】アップスクリーン

III】バックドア

*ボールリバースエントリー 4オン4

I】フレックスエントリー

II】ドリブルスペーシング&フレアエントリー

*レギュラーエントリー 5オン5

チームでハーフコートオフENSEを作る上で重要なポイントは、相手ディフェンスを破る事ともう一つ24秒ルールに対応しなければいけないという事です。陸川コーチはその対応としてベースの形にオプションを多数作り対応するそうです。そして何より重要なのがそのオプションを状況判断してプレーする選手のクオリティーを高める事だと話されていました。

IV Aggressive Man To Man Defense & Scramble Defense

筑波大学 吉田健司監督

筑波大学で採用しているコンビネーションディフェンスで、コートを

4-フロントコートベースライン

3-フロントコートフリースローライン

2-ハーフライン

1-バックコート3Pライン

で区切り、下記のディフェンスパターンと組合せて行うディフェンスです。

20 番-プレッシャー・マンツーマン

30 番-トラップ・ディフェンス(ドリブルに対して)

40 番-トラップ・ディフェンス(パスに対して)

50 番-ゾーン(ボールの進行を遅らせる、トラップ、ゾーンプレス)

1ディフェンスのキーポイント

*フルコートプレッシャーディフェンス

*アグレッシブ

*プレッシャー (ボールコンテナーディナイヘルプ)

*ペイントエリアでプレーさせない (ポストプレー、ペネトレイト)

*タフショットを打たせる

*ディフェンスリバウンド

*コンディショニング

*トラップ

このクリニックで吉田コーチが強調されていたのは、フルコートでプレッシャーディフェンスを行う上で強いハーフコートディフェンスが不可欠であるという事でした。そのベースを元にアグレッシブ、スクランブルディフェンスといったプレッシャーディフェンスが生きてくると話されていました。

V Our Fast Break&Secondary Break

日立サンロッカーズ 小野秀二HC

1Fast Breakの重要な要素

(1) スピード

(2) アウトレットパス

(3) ディフェンスの確認(位置、人数)

(4) ボールの前を2~3人走る

2狙うプレー

(1) GoodShoot・GreatShoot(レイアップ・ダンク)

(2) TakeFoul(フリースローを貰う)

(3) セカンドショット

3避けるプレー

(1) ターンオーバー

4キーワード

“Be Quick but Don't Hurry !

《急がないといけないが、プレーを早くして雑になってはいけない》

このクリニックで小野コーチはスピードに乗ったプレーの中での的確な状況判断を選手に厳しく要求していました。ファーストブレイクは流れを変えるビッグプレーになるが、途中でミスを犯すと逆に相手に流れが行ってしまうので、分解ドリルで2対1、3対2、4対3と人数を増やしていきスピード＋状況判断能力を高めターンオーバーを起こさない練習を常に心掛ける事が大切であると話されていました。

VI スポーツ空間論

千葉大学 日高哲郎HC

今回のクリニックで唯一座学で行われたクリニックでコーチとしての在り方も含め一人の人間として非常に考えさせられる内容でした。

まず、日常の生活空間を(実社会、コートの外、コートの中)の3つに分類し私達が実際に選手と共有している空間(コートの外、コート中)についての考え方についての講義でした。

1 コートの外

【コーチはコートの外では選手の良き理解者で無ければいけない】

*コーチはコート外で、

- (1) 選手を批判してはいけない
- (2) 選手の相談相手で無くてはいけない(学業、仕事、私生活)
- (3) 選手と常にコミュニケーションを図る

コーチが勘違いしてはいけないのは、バスケットのスキルを幾ら熱心に指導したとしてもより深い人間関係は築けないと言う事を認識しなければいけない。逆にオフコートでの人間関係が深ければ選手達はコーチの指導に対して素晴らしい反応を示してくれる。

2コートの中

【コーチはコートの中では良き指導者で無ければいけない】

*コーチはコートの中で、

- (1) 選手をハラハラ・ドキドキな気分させる
 - ・コントロールされた感情の爆発は認める
- (2) 選手のテンション・バランスを均衡させる
 - ・結果の未確定性—結果の判る事に選手は興味を示さない。
 - ・技術練習—認知能力を高める為に行っている事を選手に伝える。
- (3) 選手をウキウキ・ワクワクな気分させる

・自らの能力と環境の要求が合致しているとき、注意は集中し、明確なフィードバックを意識でき、自我意識を消失させることが出来る。

この講義を聴き自らに置き換えて考えてみると、コーチとは自分の信じたことを選手に伝えることが仕事だと考えて来ましたが、実際には選手側の立場になって物事考え、コーチが持っているスキルと照し合せ再度選手へフィードバックする事が大事であるという事がわかりました。

今回のクリニックで日本のトップチームの指導者の話を間近で聞き感じた事は、バスケットをもっともっと勉強して一歩でも今回のコーチの方々に近づきたい思いと、自分のチームを強く良いチームにする事を強く感じまし。

最後に、今回このような研修の機会を与えてくださった北海道バスケットボール協会の方々に心より感謝を申し上げ報告させていただきます。

HBA（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会