



北海道バスケットボール協会
指導者育成専門委員会
2014/04/18(金)

タクティクス (HBA指導者育成専門委員会ブログ)

NO. 145

U-18 トップエンデバーを研修して

宮野 将先

今回、3月7日から9日まで東京で開催されていたU-18 トップエンデバーのうち、8日9日に自費研修生として参加致しました。

この研修で下記の点に注目して見学してきましたので、感じた部分をご報告させていただきます。

まず、トップエンデバーがどのようなバスケットを考えられているのかということです。トップエンデバーで行われていることが今後、ブロックそして、各指導者へと伝達されていく過程で各年代のカテゴリーにおいてどのような指導が必要になるかはとても大切な観点だと感じておりました。

特に注目すべき点として、「スクリーンの使い方」、「スピードと強いバスケット」、「ディフェンスの強化」です。

スクリーンについてロイブル氏は、スクリーンがあまりにも活用されていないことと、活用がうまくできていない点を指摘されておりました。特にボールマンスクリーンが極端に欠如しているということでした。スクリーンにいてもユーザーが適切なコースをとれない(ブラッシングができていないなど)。スクリーナーが仕掛けるタイミングもユーザーがボールをもらったとほぼ同時にタイミングを合わせ仕掛けていくことを説明されていました。また、スクリーンの仕掛けるタイミングとして、ムービングになる手前で仕掛ける点に関しては強く言及されていました。

次にスピードと強いバスケットとして、ゴール下でのシュートは常にパワームーブを意識させ、強いスタンスからのバスケットへ向かう方法を説明しておりました。ボードと正対し、フリーハンドでボールをガードしたうえでワンハンドでのシュートを行うことです。ゴール下でのシュートとしてより強いシュート、ファウルがあつたとしてもしっかりとボールをゴールに持っていくことができることが重要であるということは再認識させられました。また、シュート後のリバウンドに関してはもっと習慣づけることが大切であり、ランニングシュートであっても流れるのではなく、打った後、しっかりと止まり、リバウンドに入る習慣の定着が重要であることも感じさせられました。

スピードの面では、ボールの手離れの速さとスピードを殺さずに動作を行えるかどうかということです。どうしてもシュート直前などでタイミングを合わせようとスピードを落とすケースが見受けられました。その点もスピードを合わせるのではなくトップスピードで動作を行うことの重要性を説明されておりました。

最後にディフェンスの強化です。その部分でとても面白い練習をされていたので、一部ご紹介したいと思います。5on5のDEF練習で、条件がありました。DEFとしてしっかり

と守り切り、OFE にミスさせる。DEF リバウンドを獲得すると、DEF に加算していくというものです。その際、DFE としてやるべきことをやっていない、DEF 同士がコミュニケーションをとれていない、ディナイをしていない、DFE リバウンドに絡んでいないと指導者が判断した場合は笛をならす。笛の合図でその場にボールを置き、OFE は DEF に代わる。DEF していたチームはすぐにボールを広い、センターラインにいるコーチにボールを渡し、リターンボールを受けて OFE を行っていくというものです。

DFE の練習ですので、OFE は DFE に守るスキを与えず攻めてしまわなければなりません。DFE は常にコミュニケーションをとりながら DFE としてやるべきこと（ディナイやボックスアウトなど）を行い、点数を取っていかなければならないこととなります。

DFE におけるコミュニケーションは重要な要素であり、その部分の強化という点ではとても面白い練習だと感じました。

最後に国際審判員の方がルールの基本、シリンダーの概念、スクリーン時での注意点などを解説されておりました。その中で世界と日本とのルールの解釈の違い（もらい足でのステップ、リバウンド後の詰めより、DFE の手の使い方等）などは、私も一公認審判員として勉強になりました。

2 日間と短い間ではありましたが、その中で一指導者として、下記の点のスキルの定着を考えた指導が、今後必要ではないかと感じました。

1. スクリーンの使い方

スクリーナーの仕掛ける位置とタイミング、ユーザーの取るべきコースやユーザーが DFE の動きを見て動くことなど

2. ゴール下でのシュート

フリーハンドや肩などを活用してしっかりとボールをプロテクトし、上でシュートを行えるスキルの定着

3. シュート後、リバウンドへ入る動きと方法のスキル定着

4. スピードを落とさずに動作を行えるだけのスキル

この 4 点は、ミニバス、ジュニア関係なく、一貫した指導が今後必要であると考えられます。

今後もブロックエンデバーや伝達講習会が重要となり、その内容に即した指導がより全体のレベルアップにつながると感じられました。