

島根のバスケットボール 土台づくりの一步に

～渡辺晴夫塾38回の記録～

SAMPLE

指導者編(理念) ～指導者としての心がけ～

No.	回	テーマ	内容
1	1	指導者とは、対象がいなければ成り立たない	指導する相手(選手)がいることにまず感謝すべきである。
2	1	主体はどちらに	現在のチームは、チームの色、魅力がない。コーチが自分の理想を選手にやらせている。選手のことを踏まえて指導すべき。対象(選手)によってチームをつくること。
3	1	選手の興味	選手は興味のあるプレー(シュートなど)に力を入れる。そこで何かを見つける。教えすぎをしてはいけない。そんなものかと思わせてもいけない。
4	1	バスケット学を教える機会を考える	コーチのバスケット学を教えないこと。集まった選手達に合ったチームをつくること。オフェンスがやりやすい。オフェンスがきちんとできないとディフェンスもできない。
5	1	先に教えるな	選手が気づいて、課題とし、取り組む自主性を大切に、決して教えすぎないこと。忍耐。
6	2	正しい習慣を	小学生は中学生より、中学生は高校生より、技能の習得が早い。正しいことを習得させてやる必要がある。
7	4	プレーヤーの良いところを引き出せ	指導者として、プレーヤーの良いところを認めてやるのが第1条件。わりあい悪いところをとがめている。悪いところは自然になおしていく。悪いところは少し治ればよしとし、良いところはどんどん増やしていく。
8	6	ゲームは人生と同じ	ゲームでは過去・現在・未来が同時に起こる。ゲームでは今やるべきことは何かが大切である。そして、選手は1～2秒先の未来に何が起こるかを考え、ベンチはさらに数秒先を観ること。
9	6	指導の根源は	コーチとプレーヤーがつながっていること。つながっていないチームを多々見かけることがある。
10	7	過去を現在、未来に生かせ	過去の失敗や成功の体験が現在のプレーを創り上げている。未来にこんなことをしようとする前に過去の経験を十分生かせ。原点を探ること。
11	9	バスケットの足りないところを教えろ	一般的なバスケット学を教えるな。丁寧さ・忍耐・強さを忘れるな！自分でマニュアルを作れ！
12	9	バスケットは難しくない	子どもに教えて、教えた子どもがプレーで返事を返してくれる。単純なところから始めていくこと。
13	11	高校は育てるところ	高校はまだ選手を育てるところ、大学のように、入学してきたものをすぐに抜擢するようなどころではない。

No.	回	テーマ	内容
55	31	選手がミスをしたときの指摘	選手がプレイ中にミスをしたときのアドバイスが根本を見ていない(表面だけ見ている)。何をテーマにすべきかははっきりさせて、そのテーマにそって的確に指摘すべきだ。そうすれば子どもはもっと伸びる。
56	32	同じ身長 of 選手が沢山いたら、何チームかで対戦させてみる	例えば中・高校男子で、175cmが何人もいて、どの選手を起用したらよいか迷ったときは、何チームかに分けて試合をさせてみて、選手一人ひとりの特性を見い出してみなさい。
57	35	手先より足を見る	各種ドライブシュートのルーティンドリルをやるのはよいが、足の踏み込みができていない。足をちゃんとすれば腰は安定する。指導者は小手先の技術の前にまず足に注目せよ!
58	37	2ガードの必要性	ゲーム中にOFFで右サイドに集中して、ガードとフォワード、ガードとセンターにこだわるのも良いが、DEFに慣れられボールがつかなくなると、攻めが重くなる。ガードを2人にして、ガード同士のパスがスムーズになると、OFFの展開は全然変わってくる。

チームづくり編 ~チームをつくる際に心がけること~

No.	回	テーマ	内容
1	1	弱いときに頑張れ	コーチは、チームが弱いときに頑張れないと、強いときに頑張れない。弱いときに頑張っておくと、強い時は楽になる。
2	1	早いチームづくり	分業的なチームづくりは、チームが早くできるが、将来個人が育たないくらいがある。
3	1	特に女子の片足のプレー	片足踏切からのプレー(シュート・パス)の練習が大切だ。身体の扱い方が違っていく。
4	1	遊びのチェストシュート	「ゴールに向かってパスをしなさい」と感覚的にシュートが粗末なプレーヤーに言ったことがある。ゴールへの視線が確かになった。
5	1	選手の主体性、自己の表現が見えない	今の県内の高校生ゲームは、ただ淡々とやっているゲーム。選手に主体性がない。
6	1	1年間の重点 ~財産をもって進級する~	1年間チームの練習に1項目(走・セット・DEFなど)重点を決めて、年間を通したら良い。3年生だけでなく、自然と1・2年生がその1項目のことは一応できる状態で進級するだろう。(中・高)ミニは地域の地盤が財産。

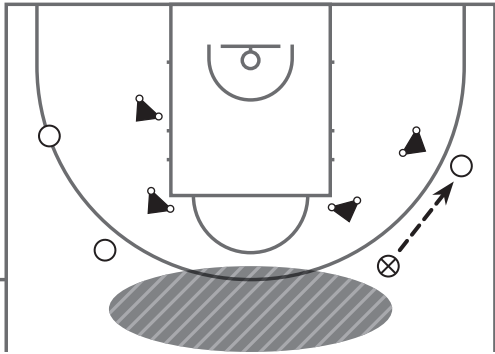
No.	回	テーマ	内容	大分類	小分類
249	35	ボール運び中のノンボールマンの視野	2メンでボール運びをしている以外の3人のノンボールマンは、どこへつなぎに行くべきか見ていないと行けない。つなぎにも動かないからDEFを楽させてしまっている。走っているコースを変更したり、直角に動きを変えたり、行けなかったら止まる、時にはターンしてバックする、などの動きを入れてDEFにプレッシャーをかけることだ。	チームOFF	パッシング
250	38	ランナーは中と正面が見えるように走れ	速攻の練習でウィング(サイドライン側を走る人)の人は、コートの中(ミドルマンなど)と正面(走るコース)が見えるように走ることが重要である。	チームOFF	パッシング

DEF基本編 ～守りの基本的な考え方～

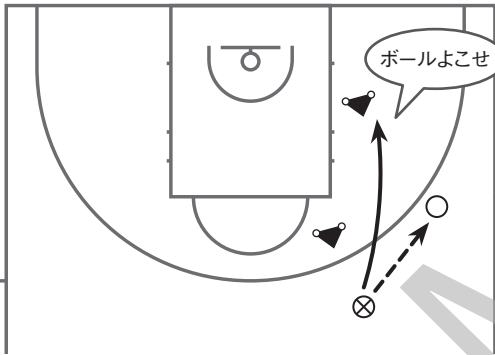
No.	回	テーマ	内容	大分類	小分類
1	1	ディフェンスの構え	ミニでも股関節が開かないのは、スクワットをさせなさい。真横へのサイドステップは大切。トライアングル、サイドキックを取り上げ、正しくやらせている。	Body	構え
2	2	1:1の構え 1	攻めも守りも構えが大切。選手の相手に対する意識が大切。構えも変わる。女子は守りの準備が遅れている。	Body	構え
3	2	1:1の構え 2	DEFの構えは、前後どちらでも動ける構えが大切。前屈みは前しか行けない。身体を起こす。	Body	構え
4	3	オフェンスに対して上体で対応している	ディフェンスの一步目の足が出ない。脚で対応すること。	Body	構え
5	7	ディフェンスの姿勢は身体起こして	フットワーク練習でも身体が前屈している。後へ抜かれた時に対応できない。パワースタンスを正しくとれ。	Body	構え
6	8	身体を起こし	ボクシングのフットワークのように、前屈みにならず、身体を起こして、いざという時に手と足を同時に使ってボールカット。	Body	構え

分習(13) ハーフコート4:4

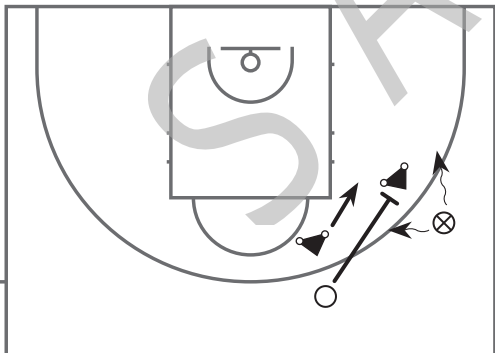
トップオブザキー



バスケットカット2:2



ピック&ロール



スクリーンがくると思ったらドリブルで行け!
きてからじゃ遅い!



ドリル中に渡辺先生からのアドバイス

※ボールをもらったら、まずシュートを狙うことを忘れるな。

※きちんとシュートの構えをして(止めて)シュートすること。

※ガードの位置(トップオブザキー)でパスがとぎれている。ガードの位置でボールをもらえ(つなげ)。

※左サイドの2人はクロスしたりスクリーンプレイをしなくてはいけない。

※スクリーンプレイは、ユーザーがDEF(自分の)に近づいてからスクリーナーにぶつけれ。または、スクリーンを使うとみせて裏をかくかだ。

※外側を、しかも同じ方向を動いていたら、DEFは内側にいるから楽だ。逆へ動くとか、止まるとかやってみる。

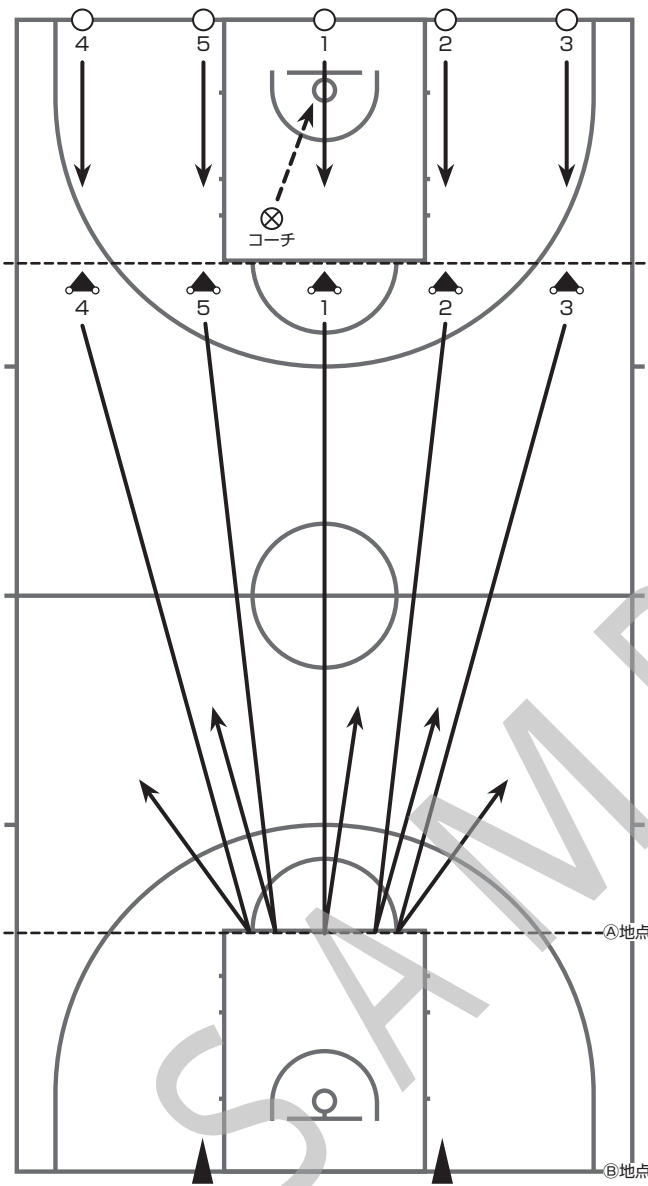
※誰と試合をしているかという、相手(マークマン)だ。お互いに意識をしていない。もっと意識すること。

※カットインして逃げていくのではなく「ボールよこせ」と言って2対2をやってみる。

※動いて動いて(流れて流れて)。

※パスしたら自分の相手を見る癖をつけよう!

分習(1) ハリーバックからピックアップドリル5 : 5 DVD



手順①

コーチのパスで○1～5は速攻にスタート。
 同時に▲1～5は▲コーンの間のエンドラインを折り返して○1～5にマッチアップする。
 (3Pointラインの外でタッチザフロアをしてから)
 ▲1～5の折り返し地点は状況に応じて(A)→(B)地点へと負荷を上げていく。

手順②

▲1～5の立つ位置を意図的に○1に▲1が対応できないようにずらしてスタート。
 マッチアップできなくても、まず5線を基本にマッチアップ。
 オフェンスの動きの途中でマッチアップをもどしていく。

手順③

コーチ⊗がパスと同時にディフェンスの番号をコールする。コールされたディフェンスは、正面(図の上側)のエンドラインを踏んで、遅れて、ディフェンスに加わる。残りのディフェンスは、遅れてくるディフェンスがくるまで、ゾーンディフェンスで守ったあと引き渡していく。

手順④

▲1～5は、ボールを見ながら走ったり、バックランニング(バックペダル)をして、自ゴールを守ったのを確認したらナンバーコール、タッチザフロアして、ディフェンスをセットする。

ポイント

原則1
自ゴールを守ってからピックアップ

原則2
オフェンスのブレイクの5ラインを分担してマッチアップ

①ハリーバックからピックアップドリル
 ②ハリーバックからピックアップドリル
 セットオフフェンス
 セットディフェンス
 シュート
 キャッチ
 構え
 ボール移動