



2019年 5月14日  
旭川地区ミニバスケットボール連盟 技術委員長  
中 川 明  
(文責：義 達 智)

## 2019年度 春季リーグ 総評

まず1つ目に、ディフェンスリバウンドのポジショニングについてです。アウトサイドのシュートに対して、ボールマン以外のディフェンスがボックスアウトを怠って目でボールを追ってしまい、自分のマークマンにリバウンドを取られてしまうケースが目立ちました。

シュートが起きた瞬間、まずはボールではなく自分のマークマンをおさえること、つまりボックスアウトを優先事項として、それからボールを取りに行くという習慣を身につける必要があると感じました。また、ディフェンスリバウンドを取った後の姿勢が、パワーポジションになっておらず伸びきってしまっている選手も多く、いいアウトレットパスがガードにつながらず速攻に至らないケースも多く見られました。ボックスアウトの練習に合わせて、その際の姿勢とパスアウトから攻めに転じる部分も意識するとよいと思います。

2つ目に、オフェンス面です。ドリブルやシュートの技術はとても上達しているように思いました。しかし、チームオフェンスの中でペイントエリアにいいタイミングでカッティングしてきた選手に対し、『ディフェンスの位置関係を把握してスペースにパスをする』という技術が乏しいためにパスミスになってしまったり、なんとかパスはつながったものの、いいシュートに結びつかなかったりするケースが見られました。スペースを有効に使う動きと合わせて、タイミングやディフェンスの位置関係、スペースをよく考えたパスを出せるよう、日頃のあらゆる練習で意識して練習するとよいと思います。

当麻大会からは、ショットクロックが24秒となります。トランジションがより速くなるので、さらに1on1の技術向上、また2on2や3on3といった攻守の技術を身につけ、チーム力向上を目指し頑張ってください。