

ハーフコートゲームのすすめ

茨城大学 加藤敏弘

ハーフコートゲームの進め方

フルコートゲームに比べ、体力差や能力差による勝敗への影響が少なく、スペースが広く使えるため、全てのプレーヤーにシュートチャンスが生まれます。レベルに応じてプレーの継続方法を工夫することができ、1つひとつのプレーを確認しながらのゲームから徐々に本格的なゲームの流れを重視した展開へと発展させることができます。まず、この3on 3 ハーフコートゲームの基本的なマナーとルールをしっかりと覚えよう。

(指導者へ一言)

このハーフコートゲームは、子どもたちが自分たちのニーズに合わせて、ゲームの進め方やルールを変化させることができる。そのことによって、段階を追ってゲームの中で求められる技術や戦術を系統的に身につけることができるように工夫されている。

これまでの日本の指導現場と一番異なる点は、チェックボールの際、ボールの受け渡しをする2名以外の選手が、あらかじめペイントエリア内に位置していなければならないことである。このことは、非常に重要なポイントで、これを習慣づけることで、ボールミートやスペーシング、ポストアップの技術やタイミングを自然に身につけさせることができるようになる。

共通マナー

(1) ギブ・ミー・ファイブ (give me five)

一人が手を差し出したら、差し出された人は、握手をしたり手を軽く合わせて、お互いに声を掛け合うこと。

- ・3～4人のチームが決まったら、みんなで手を合わせてハドルを組もう。
- ・ゲーム開始とゲームの終わりに相手チームの全員と握手をしよう。
- ・ゲーム中、よいプレーに対しては、ハイタッチ (high touch) をしよう。
- ・ゲーム中、ミスした選手に対しても、ギブ・ミー・ファイブを忘れずに。

(2) ファウル・コール (foul call)

ファウルされたと思ったら、ファウルされたと感じた瞬間に「ファウル！」と声を発すること。黙っていたり意思表示をしなかったらファウルとはみなされません。

・ゲーム中、ファウルが起こったら、ファウルをされたと感じた人がファウルコールをしよう。もし、そのままプレーを続けた方がよいと思ったら、ファウルコールをしないでプレーを続けても構いません。

・ゲーム中、ファウルをしてしまった人がコールをしても、ファウルをされた人がコールしない限り、プレーは続行されます。これは、わざとファウルをしてプレーを中断させようとする「ファウルゲーム」の防止策でもあります。

・ファウルコールがあった場合、全てファウルです。これは危険防止の意味もありますが、触られてもいないのに無闇に声を上げて、プレーを中断してしまう選手に、ファウルの正

確な判断を求める役割もあります。

(3) サドンデス・シュート

意見が分かれた時などジャンケンをしてはいけません。当該する2人の選手のシュートで、ボールの所有権を争います。

・アウトオブバウンズ後、どちらのボールが分からない時など、言い争いになるようなら、2人でシュートを行います。通常、フリースローライン付近からのシュートです。サドンデス方式でボールの所有権を決定します。なお、この場合のシュートは得点には加えません。

・時間がない時やサドンデス方式が長引く場合などは、どちらか一方の人が、相手の人に「この場所からシュートが入ったらマイボールでよいか？」と尋ね、相手が了承すれば、そのシュートの成否でボールの所有権を決定します。通常3ポイントラインの外側です。

共通ルール

(1) 負けオフェンス (Losers' Out), 勝ちオフェンス (Winners' Out)

ハーフコートでゲームを行う場合、リングが1つしかないので、シュートが決まった後の処置を決めなければいけません。負けオフェンスと勝ちオフェンスの2種類の方法があります。

a. 負けオフェンス (Losers' Out)

フルコートゲームのように、得点されたチームが次のボールの所有権を得ます。

b. 勝ちオフェンス (Winners' Out)

フルコートゲームとは異なり、得点したチームがそのまま続けてボールの所有権を得ます。

勝ちオフェンスは、ゲームの流れをつかむと一気に逆転することができるなど、スピーディーなゲーム展開になります。負けオフェンスは、ゲームの流れが途切れてしまいますが、一つひとつのプレーを確認することができます。

(2) ゲームの勝敗

・どちらか一方のチームが、先にある得点に達したらゲーム終了。負けオフェンス方式の場合、比較的時間がかかるので、7~11点。勝ちオフェンス方式の場合、ゲームの流れが勝敗を左右し、スピーディーなので15点以上にします。もちろん、時間に合わせて調整して下さい。

・フィールドゴールは2点、3ポイントシュートは3点です。フリースローは行いません。

(3) 最初の攻撃権の決定

どちらのチームが最初に攻撃するのかを決めよう。ここでもジャンケン禁止。サドンデス方式のシュートによって決定する。

(4) ゲームの開始方法 (チェックボール)

・ゲームは、3ポイントラインの外側中央に位置したオフェンスプレーヤーにディフェンス側がボールをトスして渡すことから始まります。これを「チェックボール (check ball)」と呼びます。

・ディフェンス側は、それぞれのマークマンを確認してからボールを渡すこと。もし、味方の準備ができていない時にボールを渡して、直ちに攻撃されても、それはボールをトスした側の責任です。

・3ポイントラインの外側中央に位置したオフェンスプレーヤー以外の選手は、最初、制限区域 (paint) 内にいること。そこからボールをもらいに外側へ動くなどの工夫をします。

・ 3ポイントラインの外側中央に位置したオフェンスプレーヤーは、ボールを受けたら最初はパスしかできません。いきなりシュートを打ったり、ドリブルをしてはいけません。

(5) アウトオブバウンズ後の処置

ハーフコートゲームの場合、フルコートゲームのように広いスペースがないので、スローインが難しくなります。そこで、プレーの継続方法には次の3つがあります。ゲームが始まる前に、どの方式にするのか決めておきます。

a. チェックボール

(4)のゲームの開始方法と同様です。

b. フリーパス

スローインされる最初のボールをディフェンス側は、インターセプト(阻止)してはいけないというルールです。同時に、スローインされた最初のボールを受けた人は、シュートしてはいけません。これは、最も早く、最も確実にボールをプレーに結びつけ、特に初心者の間でよく使われる方法です。

c. スローイン

通常のゲームと同様、スローインを行います。

(6) プレー中断後の再開方法

次のような場合は、全て(4)のチェックボールからプレーが再開されます。

a. 得点后

b. アウト・オブ・バウンズ(out of bounds)

c. ファウルが起こった後

(7) ディフェンス・リバウンド後の処置

ディフェンスがリバウンドをとった場合、プレーの継続方法には次の2つがあります。ゲームの流れや疲れ具合に応じて、リバウンドボールをとった人が判断します。通常は、ゲームが始まる前に、どちらの方式にするのかを決めておきます。

a. アウトレット

ボールを3ポイントラインの外側に一度出します。パスでも、あるいはドリブルで出ておかまいません。その間に攻守が交代します。3ポイントラインの外側にボールを出そうとしているボールを、相手が奪っても構いません。フルコートゲームのアウトレットパスの局面と同様です。

b. チェックボール

ゲームの流れが途切れがちになりますが、次のプレーの確認ができます。初級レベルは、こちらの方式がよいでしょう。

(8) ディフェンスがボールを奪った後の処置

ディフェンスが相手のパスやドリブルを奪った場合、プレーの継続方法には次の3つがあります。ただし、シュートチェックによってボールを奪った場合は、ディフェンス・リバウンド後の処置に準じます。ゲームが始まる前に、どの方式にするのかを決めておきましょう。

a. 直ちに攻撃

ボールを奪った時点で、直ちに攻守が入れ替わります。それまでディフェンスだった人はすぐにシュートをすることができます。オフェンスのミスが直ちに相手の得点に結びついてしまいます。上級者向けです。

b. アウトレット

c. チェックボール

(9) ヘルドボール後の処置

オフェンスとディフェンスが1つのボールを取り合って、両者の力が拮抗した場合、正式なバスケットボールのゲームでは、審判が笛を吹いて、ジャンプボールでプレーが再開されます。しかし、審判がないので、ボールを取り合っている2名以外のプレイヤーがいち早く「ファースト(first)！」あるいは「マイボール(my ball)」と宣言し、その宣言が早いチームにボールの所有権が与えられます。

ハーフコートゲームをやってみよう！

初級レベル。まずは、ハーフコートゲームの進め方を理解させる。一つひとつのプレーを確認できるようにルールを工夫する。上手い選手の独走を防ぐためにエブリワンタッチルールを採用し、全員が積極的にシュートを放り、シュートすることの楽しさを体験させる。シュートするために必要なスキルを身につけさせ、リバウンドボール(ルーズボール)を獲得することが、ゲームの勝敗に大きく影響することに気づかせる。団子状態になりがちなので、時期を見計らって動きの3方向を理解させ、ディフェンスもゴールラインの原則を理解させる。

<ルールの工夫>

(1) ハーフコート3 on 3。負けオフェンス。5～7点。ディフェンスリバウンド後も含めて、全てチェックボールからプレーの再開。

(2) エブリワンタッチルール

チェックボールの後、オフェンスの3人全員が一度ボールに触れてからでないと、シュートをしてはいけない。一人のプレイヤーが独走するのを防ぐ。

(3) シュート、パス、ドリブルの制限なし

<ねらい>

(1) ボールを持ったらとにかくシュートを放ること

・シュートを打つこととシュートが入るか入らないかは別の次元の話であることを理解させる。

・シュートは打たなければ確率は0%であることを理解させる。1本のシュートが入るか入らないかの確率は常に50%であることを理解させる。

・全てのプレイヤーの積極性を引き出す。

・シュートを打つためには、ボールをもらう前の準備やボールをもらってからボールを下げずにワンピース(一連の動作)でシュートすることが大切であることを理解させる。

(2) リバウンド合戦をさせること

・リバウンドボールの争いが、ゲームの勝敗に大きく影響することを理解させる。

・リバウンドボールをとった後に、ボールを肩の線から下ろさないことが重要であることを理解させる。

・オフェンスは、シュートがあったらリバウンドに入ることを習慣づける。

・ディフェンスは、シュートされたらシュートされたボールを眺めているのではなくブロックアウトをしてリバウンドボールに備えることを習慣づける。

<予測されるゲームの様相>

・能力差があるので、上手い選手が独走する可能性が高い。

・ボールが欲しくて、みんながボールの方向へ集まってくる。

・ディフェンスも未熟なため、ボールに集まってくる。

・シュート、ドリブル、パスの技術も未熟なため、なかなか得点できない。

・ボールに手を出したり体を寄せたりしてファウルが頻発するが、何がファウルなのか判断できないので、ファウルコールもできない。

<教師の支援>

・ねらいを明確に示し、ゲーム中は「シュート！」と声をかける。

・ファウルされたと思った人は、遠慮しないですぐに「ファウルコール」をするように促すこと。その都度、子どもたちにファウルの種類の確認をするとよい。

・ボールに密集しがちなので、ボールに近づきすぎないように促し、ゴール方向やボールと反対方向へ動くこと攻撃しやすくなることに気づかせる。

<習得すべき技能>

・セットシュート、ジャンプシュート

・ボールレシーブ&シュート

・リバウンド&シュート or アウトレットパス

・ブロックアウト

・マンツーマンディフェンス：ゴールラインの原則

・動きの3方向の理解と習慣づけ

ハーフコートゲームのルールを工夫してみよう！

初級から中級への移行期。ハーフコートゲームの進め方を十分理解した上で、プレーの継続方法を変えることで、ゲームの流れが変化することに気づかせる。

<ルールの工夫>

(1) ハーフコート 3 on 3。負けオフェンス 勝ちオフェンスへ移行させる。7 ~ 11 点。ディフェンスリバウンド後も含めて、全てチェックボールからプレーの再開。

(2) エブリワンタッチルール

チェックボールの後、オフェンスの3人全員が一度ボールに触れてからでないと、シュートをしてはいけない。一人のプレーヤーが独走するのを防ぐ。

(3) シュート、パス、ドリブルの制限なし

切り替えを早くしてみよう！

初級から中級への移行期。パスをインターセプトしたり、ドリブルをカットしたらボールアウトしないで直ちに攻撃できるようにする。また、ディフェンスリバウンド後はアウトレットにする。

1対1で攻めてみよう！

中級レベル。ボールミートからシュート。シュートからドライブなど、1対1の基本をハーフコートゲームの中で意識させる。ボール非保持者は、ボール保持者の1対1の邪魔をしないように心がける。

2対2で攻めてみよう！

中級レベル。1対1に合わせて、ボール非保持者がスペースに飛び込む。外には中、中には外、近づいてきたら離れる、離れたら近づくななどディフェンスの状況に応じてバックドアプレーなどを意識させる。

1対1と2対2の組み合わせで攻めてみよう！

中級レベル。ハーフコートをさらにミドルラインで半分に分けて、1対1と2対2の組み合わせを理解させる。2対2側ではドリブルなしにするなど工夫する。

3対3のギブアンドゴーで攻めてみよう！

中級から上級への移行期。パスしたら切れる。空いたスペースを埋める。いつでも、ウイングからゴール方向へドライブする。ドリブルなしにする。シュートはいつもペイント内にする。逆にシュートはいつもペイント外にするなど、シュートやドリブルに制限を加える。

ポストマンを一人加えて、4 on 4 にしてみよう！

中級から上級への移行期。インサイドとアウトサイドの合わせを学ばせる。ポストマンの動きは、それまでとは異なるので、ポストエリアの役割とピボットイングをしっかりと学ばせ、ポストマンに必ずパスを一度は入れること、ドリブルなしで5秒オーバータイムルールを適応する、5秒を3秒に縮めるなど、パスやドリブルに制限を加える。

サイドチェンジからの2対2で攻めてみよう！

上級レベル。ミドルラインでコートを半分にし、ポストマンとアウトサイドの2対2，アウトサイド同士の2対2を行う。インサイドスクリーン、アウトサイドスクリーンなどスクリーンプレーの基礎を学ばせる。

サイドチェンジからのトライアングルプレーで攻めてみよう！

上級レベル。2対2の組み合わせに加え、フラッシュポストによって、3対3のトライアングルプレーのバリエーションを学ばせる。これによって、フルコートになったときのセカンダリーブレイクへの移行がスムーズになる。