

平成 28 年 11 月 24 日

南 の 風 2 0 8

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

アウトナンバー（2対1）の攻め方の続きです。

速攻の最終局面では、シュートセレクションがポイントになります。ミニバスでは、ディフェンスがボールマンに反応し、ゴール下でノーマークができることがよくあります。1対0になるケースです。こうなれば問題はないのですが、上手なディフェンスは、ショウ（ディフェンスがフェイクして2人を守ろうとすること）して2人を守りに来ます。その場合、攻める側はストップジャンプシュートが欠くことのできないスキルになります。特に背の高いディフェンスがゴールキーパーのようにゴール下を守った時は、ペイントエリア付近のジャンプシュートが絶対に必要です。

NBAやBリーグなどでは、ボールマンが果敢にダブルクラッチのドライブを試み、ディフェンスがシュートチェックに来た時、味方にディッシュパスしてダンクという派手なプレイがあります。

しかしミニバスや中学では、やはり基本通りにストップジャンプシュート or セットシュートを身に付けるべきです。そして紹介した2対1のドリルを練習の中に取り入れることを奨めます。

次です。理論的に言えば5対5から5対4、4対3、3対2、2対1となるように攻めるわけですが、ほとんどのチームは5対4から4対3、3対2と細かく練習する時間を取れないと思います。一般的に行われるのは3対2の練習です。

例えばノーマルナンバー（ここでは3対3とします。）の状態から、3対2をつくる場面を考えて見ます。トップポジションのボールマンが、ウイングにパスしてボールサイドカットします。ボールサイドカットが成立してパスが入れば、アウトナンバーになります。また、トップのボールマンがドライブでマークマンを外せば、これもアウトナンバーになります。

こういう基本的なこと（選手にアウトナンバーの状態）を実感させることが大事です。そして詰めの部分（2対1の攻め）で大切なのがパスです。207号でも触れましたが、モーションの大きな緩いパスやディフェンスの外側から出すパスはカットされ易いです。バウンズパスや、パッシングウインドーからのオーバーヘッドスナップパスが有効です。

バウンズパスは足元を抜く有利性がありますが、到達するまでに時間が掛かるというマイナス面があります。また、高い位置（出所）から出すとカットされるケースが増えます。バウンズパスは腰より下から、ディフェンスの足元を抜くようにスナップして出すのが基本です。オーバーヘッドのスナップパスは、モーションを小さくしてパッシングウインドー（相手ディフェンスの顔の左右と頭のすぐ上）から出すと効果的です。

以上、アウトナンバーの攻め方について検証しました。ミニバスの時代から、ゲームの中で数的有利な状態を把握し、理に適った攻め方ができるようになることは大変重要です。また、ミスを恐れずに何度もドリルで繰り返すことも忘れてはなりません。なぜなら、アウトナンバーの攻め方はバスケットボールのオフenseの前提となる『ノーマークでシュートする』という基本のスキルに通じるものだからです。それぞれのチームで丁寧に指導することをお奨めします。