

平成 27 年 11 月 2 日

南の風 159

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

前号の続きです。

元の左ウイングは、トップの位置をリプレイスしています。ボールを受けたポストは何処へパスしても構いません。ポストマンの約束としては2つです。

- 1 パスした後は、もう1人のポストマンとエクスチェンジします。
- 2 自分で2カウントして、パスがこなければもう1人とエクスチェンジです。

ポストマンが外にパスを返した時は、外の3人は次の約束で動きます。

- ①トップはパスを受け、他の選手（ポストも含む）にパスしたら、インフロントカットします。
- ②ウイングは、リターンパスやスキップパスをした場合は、位置は変えませんが、ポストにパスインした場合はシザースカットします。

以上です。最初はゆっくり5人で動いてみます。毎回3対0、5対0で何回か練習します。小学校の3年生位でも覚えられます。反復練習する時に大事なことは、「ボールを見る」ことです。

紹介したものは1つの例です。「5人が目的を持って動く」ということを忘れないでください。また、モーションオフENS成功のカギは、選手たちのオプション選択によるところが大きいと言えますので、**選手が状況判断を的確に行えるように、**コーチが選択肢を与え指導することをお勧めします。特にミニバスでは丁寧に指導することが大切です。（一つひとつに狙い目があることを伝えてください。）

選手がオプション選択をする場合に必要なことは、

- ◆相手のディフェンスの動きを読む能力
- ◆味方の動きを予想する能力

とても大事です!!

この二つです。そして、上記の能力を高めるための基本的なルールが、157号で紹介した3つです。ぜひ取り組んで見てください。ただ、繰り返しますが形に拘ったセットオフENSにしないために、**実戦では1対1を忘れない**ことです。基本的には選手の状況判断を尊重し、思い切りのいいオフENSにしてください。

最後に、自分が指導しての感想です。

指導し始めた時は、「難しいな。」と感じました。頭の中でモーションオフENSという『形』を追いかけていたようです。映像で観たとおりのものを教えていました。「こうでなければならない。」みたいなものがありました。しかし、文献など読み返しながらセットオフENSではないということが分かり、指導方法が変わりました。モーションオフENSは、「チームとしての動きの約束を加味した、フリーランスなオフENSなのだ」ということに気がきました。そのことが分かってからは、指導にゆとりができました。選手に「**オプションプレーをさせよう**」と思ったのです。最低限の動きの約束は提示するが、どう攻めるかを決めるのは選手なのだということが理解できたのです。

モーションオフENSは、選手一人ひとりオプションを大切にします。それによって状況判断力が養われます。ミニバス時代に、取り組む価値のあるオフENSだと思います。