

令和元年8月26日

# 南の風 315

南部支部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

5月より、練習メニューを紹介してきました。長期に渡りましたので間延びしてしまいました。今回の5on5でまとめにします。

ハーフコートのオフェンス戦術は、コーチの数ほどあります。戦術を組み立てる時に最も重要なことは、その年度の選手の実態（身体能力、運動能力、経験）をしっかりと把握することです。

ここでは、経験（1年以上）のある選手がいる前提で進めます。

コーチ自身が過去に経験したオフェンスをやみ雲に教え込もうとしたり、コーチが講習会等で学んだオフェンスをそのまま模倣したり、あるいは自チームの過去の成功したパターンをそっくりやったりしても、うまく機能しないことが多いのです。大事なことは選手の実態に合った、オプション（選手が選択できる）オフェンスを指導すべきです。

ここで紹介するのは、トライアングルオフェンスです。トライアングルオフェンスといえば、フィル・ジャクソンコーチ（シカゴブルズでNBAファイナル3連覇を2度、ロスアンゼルス・レイカーズで3連覇）が有名です。トライアングルオフェンスを実際に体系化したのは、アシスタントコーチのテックス・ウインター氏です。

原型はとても複雑で、フィル・ジャクソンコーチ以降NBAのチームでも成功例を聞きません。

では、なぜ私がトライアングルオフェンスを導入したかといえば、エルトラック（バスケットボールの家庭教師）の鈴木 良和氏の講習及び著書（バスケットボールの教科書2）のシンプルなトライアングルオフェンスがたいへん参考になったからです。エースに頼らないこのハーフコートオフェンスは、今年のチームに最適だと考えたからです。

ツーガードポジションから始めます。両ウイングにそれぞれ1人ずつ、どちらかのエルボーに1人というアライメントです。こうして3人サイドと2人サイドに分けます。基本的に3人サイドは3人でプレイし、ミドルラインから2人サイドには行きません。2人サイドも同じです。3人サイド側のガードのウイングへのパスから始めます。

① エルボーの選手を使ってUCLAカットです。ウイングからボールが入らなければ、カットしてボールサイドのコーナーに進みます。エルボーにいた選手は、ウイングの選手にスクリーンにいけます。ウイングの選手は、スクリーンを利用するか判断して攻めます。この時、逆サイドの2人は、ウイングの選手がガードにバックスクリーンに行き、ガードはコーナーに合わせます。

② ウイングにパスが入らなければ、ホスト（エルボーの選手）にパスを入れます。その瞬間ウイングの選手はバックドアカットで合わせます。ボールが合わせられなければ、ガードの選手がバックドアカットしたウイングのディフェンスにダウンスクリーンを掛けます。ウイングの選手はVカットして元のウイングポジションに上がります。ガードポジションの選手はダウンスクリーン後にコーナーに合わせます。ボールを受けたポスト（エルボーの選手）は自分の1対1を忘れないことです。逆サイドの合わせは①と同じです。次号に続きます。