

令和元年 12 月 4 日

南の風 322

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

モーションオフenseについて、もう少し触れておきます。

モーションオフenseは、約束事が多くなると選手は混乱します。フリーランスの中に禁止事項があるといった感じくらいが丁度いいです。例えば、選手が移動できる範囲を制限します。フロアバランスが極端に崩れるのを避けるために、インサイドの選手はインサイドに限定して動くなど規律を保ちます。

その年度の選手の実態によっては、ルールを増やして自由度を減らしていけば、オプション的なオフenseになります。

ドリブルドライブモーションオフenseを簡単に紹介します。4アウト1インの2ガードポジションで進めます。

《前提として》

リングに向かって、右ガードがドリブルで攻めます。オフボールサイドのトップはウイングに開くように動きます。インサイドの選手は、ボールと対角のショートコーナーに位置します。両ウイングは、コーナーに向かって開くように動きます。

《ドリブルドライブの基本的な約束》

①選手間の距離を1ギャップ（4～5m）より広めにスペースを取ります。

選手間の距離が狭いと、ヘルプディフェンスにボールをスチールされたり、思い切ったドライブインができなかつたりするからです。

②1on1が始まればインサイドの選手は、ドライブの方向を見て合わせる方向を変えます。

ドライブの方向によって、スペーシングの基本に従って動きます。

③両コーナーはステイします。

コーナーについたディフェンスがヘルプに行けば、そこがノーマークになります。1on1で抜けなければ、コーナーの選手がウイングに上がりパスコースを作ってボールを受けます。

④インサイドの選手は原則として、外へポップアウトはしません。インサイドで動き、チャンスを作ります。またほかの3人は、ドリフト、ドラッグ、ダイブ、セーフティの約束に沿って動きます。

ハーフコートのおフェンスのもう一つのお薦めとして、トライアングルオフenseがあります。南の風315号、316号に詳しく載っていますのでご参照ください。

最後になります。私がオフense指導の際、留意していることを書きましたが基本中の基本である、次の3点は特に気を付けています。

ア、シュートの精度を上げる。→ 決め切るシュート練習を徹底する。

イ、必要な情報は、大きな声で伝え合う。→ コミュニケートはどんな状況下でも行う。

ウ、リバウンドには必ず絡む。→ 落下点を予測して跳ぶこと。相手に取られたら密着してプレイをさせない努力をする。

次号では、テーマの3について書きます。