

令和3年10月8日

南の風 For Junior64

南部地区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。

④のシチュエーションです。①～③にパスができなければ、4番がフラッシュして右側のハイポストに上がります。2番からパスが入れば、トップの位置の3番が4番のバックドアを突きます。4番からパスが入れば（ビハインドパスなど）、シュートです。

もし3番にパスが入らなければ、いくつか方法はあります、例えば2番が4番にシザースするようにしてハンドオフパスを受けて攻めることもできます。

また、5番がローイングで4番からのパスを受け、ハイローのプレーも選択できます。

このように①～④のパスコースをつくり、パターンで攻めるのがトライアングルオフェンスです。

もう一度、描いた図を確認しながらパスコースを確かめてください。

ボール運びはツーガードセットが基本になります。フロントコートに入り、1番が2番にパスしたところから始めます。

紹介したように、①～④のようにパスするコースが決まっているので分かりやすいのです。そして63に書きましたが、1番から2番にパスをした後の、2番のパス選択が大きなポイントとなります。2番はそれぞれの味方（1～5番）に付いているディフェンスの状態を見極めてパスするコースを決めます。

トライアングルオフェンスはパスコースが決まっているので、覚えるのに難しいセットオフェンスではありません。但しパスをさがしてしまうと、形だけを追いかけてしまい、ボールマンが1on1で攻めることを忘れてしまいます。自分の判断で1on1を仕掛けることを忘れないようにしましょう。

ここで私が実際にミニバスで指導した、育成年代向けトライアングルオフェンスを紹介します。

図に描きながら進めると分かりやすいと思います。まったく同じようにやらなくても、随所に皆さんのチームや学校で取り入れることが可能なスキルや動きがあります。参考にしてみてください。

アライメント（配置）は、ツーガードの4アウト1インとします。リングに向かって右サイドに3人、左サイドに2人です。右トップに1番、左トップに2番、右ウイングに3番、左ウイングに4番、右ハイポスト（右エルボーの上辺り）に5番とします。従来のトライアングルセットポジションとポストの位置が異なります。ミドルライン（リングとリングを結ぶ仮想線）の右側に3人、左に2人というポジションです。

そして基本として、左サイドの選手は逆サイドに切れないというルールにしておきます。中学生、ミニバスの選手向けに、スペーシングや判断の負荷をできるだけ小さくすることが目的です。

まず1番が、右ウイングの3番にパスします。入ればUCLAカット（5番のセンターに自分のDefをぶつけるようにカット）します。3番からリターンパスが来ればショットに行きます。入らなければ右サイドのコーナーに切れます。ここで3番（ウイング）、1番（コーナー）、5番エルボー）でトライアングルができます。すると、そこからスクリーン、カット、ドライブからのアウトナンバーという攻めのバリエーションが広がります。

続きは次号にします。