

令和4年3月19日

南の風 For Junior84

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回は読者の皆さんに、私たちスピカバスケットボール教室で取り組んでいる内容を紹介します。ハーフコートオフェンスです。U15の世代に効果的なオフェンスです。ピック&ロールやスクリーンについては、南の風通常号の内容と被るところもありますが、確認しながら読み進めてください。

ピック&ロールを使ったオートマチックモーションオフェンスです。3人のサイド、2人のサイド、実戦の5人の合わせについてです。 **※ぜひ自分で、図解しながら読み進めてください。**

このオフェンスは、5年ほど前の指導者講習会で、当時 U18 及び U16 のヘッドコーチであった、トーステン・ロイブル氏（現在は退任されています）から学んだものです。

とてもシンプルで分かり易く、ミニバスの選手も理解し実践できるシステムだと思います。『オートマチックモーションオフェンス』と聞くと、何だかいかめしいイメージですが、オートマチックモーションというのは、「相手ディフェンスの動きに応じて、スペースを取ったり、逆側に攻めたりしてすることが自動的にできるようにしよう」ということです。形を決めて、決められた通りに攻めるのではなく、一人ひとりが自分の判断でプレーしていくということです。

実際に私がミニバスの選手（自分のチームや南部選抜チーム）に指導したのですが、割合スムーズに理解が進み、ゲームでも実践できました。現在、スピカバスケットボール教室の選手（中学生女子）も取り組んでいます。

前提となるアライメントです。

攻めるリングに向かって、トップ、両ウイング、右ローポスト、左コーナーとします。ミドルライン（リングとリングを結んだ仮想線）を挟んだ右側に3人、左側に2人という布陣です。そして、このオフェンスの特徴は、右サイドの選手は、左サイドにはカットしない、また左サイドは右サイドには行かないことです。ですから、「右側は右側の塊で攻め、左側は左側の塊で攻める」ということです。

トップがボールマンとします。右ウイングにパスエントリーするのですが、このとき右ウイングは、Defの裏へダッシュしてバックカットしてからボールミートします。（ロイブル氏はこの動きを3ステップコントロールと呼んでいました）Defのディナイに対して、確実にエントリーするためです。

このプレーに合わせて、ローポストはエルボーにリフト（上がる）します。トップは右ウイングにパスした後、自分のDefをリフトした味方にぶつけるようにカットします。（UCLAカット）ボールが来ればリングを攻めます。ボール来なければ、カットして右コーナーに切れれます。同時にリフトした選手は、全力で右ウイング（ボールマン）の左側にピックに行きます。

ここでプレーの選択になります。

①リジェクト ②スリップ ③ダイブ（ロール） ④ポップ の4つの選択肢があります。

この4つについては、南の風438～439で紹介していますので、参照してください。

繰り返しますが、ピック&ロールを使って攻めるとき、ピックだけにこだわってプレーするのではなく、Defやスペースの状況を視野に入れて、『**自分の判断でプレーする**』ことが大事です。