

平成31年1月29日

南の風 294

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

293号の続きです。

ミドル→ミドルでボールを合わせた時は、周りの合わせが特に重要になります。バックドアカットや縦のエクステンジでスペースを埋めるようにします。各自が立ち止まることがないようにして、状況を見てカット・ストップを繰り返し、味方にさらなるスペースをつくるようにします。

このようにして、リバウンド→パス出し→つなぎ→アウトナンバーアタック→フィニッシュという一連の流れで攻撃の形をつくるのが『フィギアエイト』のねらいです。

次に、『フィギアエイト』の練習方法を紹介します。現在スピカ教室で取り組んでいるやり方です。

アライメントは292号と同じです。Rがリバウンダー、攻めるゴールに向かって右がランナーA、左がランナーB、ニュートラルゾーンあたりにつなぎC（ゴールに向かって右）、つなぎD（ゴールに向かって左）とします。

最初にRがリバウンドを取ることが明らかになって時点で、他の4人はオープンになるようにボールをルックしてダッシュします。ランナーに直接パスが出るのが一番速い攻撃ですからRは攻めるゴールを見ます。当たり前のことですが徹底させます。（アウトレットすることだけを考えるはいけません。）速攻の第1はタッチダウンパスです。

この練習（ワンパス速攻）を何度も繰り返します。

次にランナーへのパスが出なかった時に、つなぎCorDにアウトレットパスです。（ドリブルという選択肢もあります）この時に大事なことは、中央のレーンを空けておくことです。フィギアエイトの鉄則は安易に中央を走らないことです。なぜなら中央のレーンはディフェンスの行ききが多く、ターンオーバー（特にパスミス）が起こりやすいからです。つなぎCにパスしたとします。つなぎCは攻めるゴールを見ます。縦パスは攻めが速くなるので、側線でランナーAにパスする練習をします。ここでも攻めるゴールを凝視することが重要（ダイレクトにランナーBにパスができるか確認します。）です。ダイレクトにパスできない時に、ランナーAの側線につなぎます。そして逆サイドのランナーBにパスしてフィニッシュします。このつなぎ方も何度も繰り返します。

ランナーBにパスできなければ、トレイルしてくるつなぎDにパスしてフィニッシュです。この練習も何回かやってください。

これまでの5人の動き方を説明します。Rはアウトレットパスをした後、ボールサイドに走ります。つなぎCは側線にパスを出したら逆サイドに進みます。つなぎDはランナーBをトレイルします。そしてランナーAは側線パスを受けた後、ランナーBがトレイルして来るつなぎDにパスを入れます。パスできなければ、ドリブルでミドルへ進むかうしろから進んできたRにパスしてカット（ボールサイドかアウェイ）します。ここから先は、応用の動きになりますが、5人が留まることなくカット、ストップを繰り返してスペースをつくったり、スペースに飛び込んだりします。コミュニケーションしながら、またボールを常にルックして動くようにします。次号ではつめの部分の練習を紹介します。