

平成31年2月12日

# 南の風 295

南部ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

『フィギアエイト』のつめの部分です。

側線でボールをつないだ場合は、パスを躊躇すると（サイドラインからのパスになるので、パスのコースが限定されディフェンスに読まれ易い）パスカットされる確率が上がるので、サイドにボールを留めておくことは危険です。パスが入らなければ、ドリブルでミドルに進入して両サイドからの合わせに対応できるようにします。

ここで、逆サイドミドルマンにボールが入った状態や側線からミドルにボールを合わせた場合のつめを紹介します。

サイドを走ったランナーは、逆サイドのプレイヤーとアイコンタクトし、エルボーにリフトアップするかお互いがエクステンジするか決定します。この部分だけ取り上げて練習することも可能です。基本形は、リフトアップがあったら空いたスペースにバックドアカットです。また、エクステンジしてパスがエンドのプレイヤーに出れば、ボールサイドカットして合わせシュートします。このように簡単な約束の動きを確認して練習すると流れの中で攻めることができます。

次に練習のやり方です。始めに、5対0（攻めるコールに向かって3線とランナー2人）でランナーとの合わせ方に取り組みます。フルコートで展開します。（2つ紹介します。）

オプション1です。エンドまで走り、ストップしてエルボーにリフトアップしたランナーにボールが入ります。トレイルしてきたつなぎが、リフトアップしたランナーがいたスペースにバックドアカットしてシュートします。ランナーとトレーラーの合わせとパスのタイミングが大事になります。

オプション2です。エンドまで走った両ランナーが互いにエクステンジします。そのどちらかにボールを入れます。それに合わせるように、つなぎのプレイヤーがボールサイドカットでシュートします。

オプション3は、ランナーAがミドルでボールを合わせ、ランナーBがさらにミドルで合わせる想定のみドル→ミドルです。ランナーBにボールが入る瞬間に、サイドを走るつなぎのプレイヤーがバックドアカットで合わせるパターンです。

他にもオプションのプランは立てることができます。指導者が基本的な動きを理解し、ボールの動きとランナーとつなぎの合わせで考えてください。そして慣れてきたら、ディフェンス《ダミーやディシジョンメイク（よりライブに近い状態）》をつけて練習します。（オフェンスが数的優位になるようにアウトナンバーで攻めるのもよいです）

当然のことながらフィギアエイトの形を追いかけ、決められたプレイだけに固執するのではなく、それぞれの場面で1対1の仕掛を力強くやることも忘れてはいけません。ディフェンスをつけた『つめ』の部分の練習では、ボールを持ったプレイヤーのアイディアをミニバス、中学の頃から大切にし、状況判断能力の向上に努めてください。チームにスバ抜けたガードがいればボール運びを任せることも可能でしょうが、ミニバスや中学のカテゴリーでは人とボールが動く中で5人の役割を指導し、1人ひとりが判断してプレイできるようにすることが大事です。