

令和元年9月13日

南の風 316

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

間が空いてしまいましたが、トライアングルオフENSEの続きです。

②の場面です。ウイングにボールが入らなければポストにボールを入れるのですが、ポストでボールを受ける基本形（直角ポスト）をきちんとやるのが大事です。トライアングルオフENSEという一つの形を追いかけ過ぎてしまうと、個の力強い1on1を忘れる恐れがあります。ポストマンは身体を張ってボールを呼び込む努力をします。また、その場のショット、ドライブインで積極的に攻めることを忘れないことです。

ボールがエルボーのポストマンに入れば、ガードはシザースプレイでボールを受けに行きます。ハンドオフでボールをもらえればドライブショットです。ボールが来なければ、バックドアカットした味方のディフェンスにダウンスクリーンを掛けて、瞬時にリバースターンを切ってボールを受けることもできます。ボールが来なければコーナーにカットします。※バックドアカットしたウイングはVカットとして元のポジションに戻ります。

またポストマンはボールサイドだけではなく、逆サイドの2人の動き（バックスクリーンからの展開）も視野に入れてプレイを選択しましょう。逆サイドの2人もノーマークになる努力を意欲的にやらなければなりません。

いずれにしても3人のサイドは、ウイングにパスが入った場合と入らなかった時とに分けて、オフENSEの練習をするとよいと思います。

次に2人サイド側の攻め方です。4アウト1インの形ですから、2人側の方が広いスペースを取れます。ボールが2人側のガードに来たとします。

- ① ウイングにボールが入ったら1on1を仕掛けるなら積極的にドライブに行きます。そうでなければ、ガードがウイングのディフェンスにスクリーンを掛けチャンスを窺います。ここからの攻めは状況により選択すればよいと思います。
- ② ウイングにボールが入らなければ、ウイングはバックドアカットで合わせます。それがダメならVカットし、ガードのダウンスクリーンからハンドオフでパスを受け、ドリブルスクリーンという流れで攻めます。

その際3人サイドも合わせる動き（ウイングのバックドアカやガードへのバックスクリーンなど）をして、ボールを呼び込む動きをします。

このようにして、2人サイドと3人サイドに分けることによって、状況判断やスペーシングの負荷を小さくすることが可能になります。選手たちの理解力に合わせて、選択肢を広げたり限定したりしてディフェンスに対応していくことができます。

今私のチームでは、3人サイドと2人サイドに分けて動き方と合わせ方を練習しています。自分たちの強みを生かしながらアレンジしていきたいと思っています。

今回で『練習メニュー例』の特集を終わります。