

令和2年9月 4日

# 南の風 For Junior9

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

**選手の皆さん**、今回はトランジションの攻め方を紹介します。

まず大切なのはリバウンダーがボールを取った時やパスカットした時に、前を視ることです。味方がノーマークで走っていればパスを出してワンマン速攻です。

そこを忘れてはいけません。

まず現在女子のU16～19 育成年代で取り組んでいる、トランジション時の速攻について書きます。

リバウンダーがリバウンドを掴んだところからです。そのままリバウンダーがドリブルで運ぶことが求められます。もちろん、何が何でもドリブルでということではありませんが、リバウンダーがボールを取った時に、ただアウトレットパスを出す所を探すのではなく、自分でドリブルプッシュしてボールを進めるということです。特にサイズのある4番、5番の選手がドリブルで運ぶことができれば、素早い攻めにつながるからです。特にウイングが走っていない場合は、パスできないので時間のロスをなくすためにも躊躇（ちゅうちょ）なくドリブルで攻めます。強く速いドリブルが必要です。

ですからサイズのある4番、5番の選手のドリブルワークが重要になります。ドリブルでボールを進めるのはガード陣にお任せというのではなく、4番、5番の選手もドリブルのスキルアップを普段から心がけましょう。

リバウンダーがドリブルで運んでからのプレーは、スピカ教室で取り組んでいるフィギアエイトの運びと似ているのでここで取り上げます。

リバウンドからの速攻と運びです。**※選手の皆さん、ここからは図に描くと分かり易いと思います。**

アラインメント（始める並び方）は、ペイント内にサイコロの5の形です。真ん中の選手がリバウンダーとなり、ボードにボールをぶつけリバウンドします。攻めるリングに近い二人はリバウンダーがボールを掴むことが明らかになった時点で、ランナーとしてサイドライン沿いを走ります。下の2人はそれぞれのサイドラインにオープンです。

リバウンダーはボールを掴み、味方が走っていればノータイムでロングパスです。パスが通ればアウトナンバーの攻めになります。

ロングパスができない状態のボール運びです。

リバウンダーは前が空いていれば、ドリブルプッシュしてボールを運びます。この時点でアウトナンバーになっていれば、4on3や3on2の攻めになります。（この攻め方はここでは省きます）

ドリブルできない場合（リバウンダーがタイトに守られたりして）は、オープンに開いたどちらかの味方にパスです。パスを受けた選手は前を走るランナーが空いていれば縦のロングパスです。ボールが来なかった方の選手は、ミドルラインにカットします。縦のロングパスができない時は、ミドルラインにカットしてきた選手にパスします。パスを出した選手は、原則ストレートに進みます。リバウンダーはミドルカットした選手がいたサイドを埋めるように走ります。こうしてスペースを潰さないように3線を作ります。

続きは次号にします。