

令和2年11月20日

# 南の風 For Junior20

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

『ピック&ロール』（オンボールスクリーン）からの基本的な攻め方です。

まず掛けるエリアです。トップ（U15の場合、3Pライン辺り）、両サイド（45度の3Pライン辺り）が基本となります。ゴールに近すぎたり、サイドラインの周辺だったりすると、攻めるスペースがないのでアフター（スクリーンを掛けた後）のプレーが制限されるし、ディフェンスにヘルプされてしまう可能性が高くなります。次にかかけ方の基本です。

『ピック&ロール』は、2人の意思の疎通と協力がカギになります。私がチームでやっている『ピック&ロール』のやり方です。

## 《スクリーナーのピックの掛け方及び動き》

- ①ピックに行くことをユーザーに伝えるため、サイン（手を挙げて合図する）を出す。
- ②ユーザーのディフェンスにボディアップするように、直角（真横）にスクリーンを掛ける。腕は伸ばして下に垂らし、どちらかの手でもう一方の手首を握り身体から離さない。足は肩幅よりやや広く開き、身体を「く」の字に曲げるようにしてユーザーのディフェンスとの接触に備える。ユーザーが動いている（ドリブルして）場合、ユーザーのディフェンスも動いているので、避けられないほど急激にスクリーンに行ったり、掛け直しをしたりしてぶつかると、オフenseファウル（ムービングピック）になるので注意する。動いている相手にピックを仕掛ける時は、相手が避けられるだけのディスタンス（間合い）1m位の距離を取って掛けるようにする。
- ③スペースを確認するため、視線は中（ペイント内やゴール付近）に向ける。ユーザーの動きは直接視るのではなく、感じるようにするとよい。
- ④ユーザーがピックを利用してドライブを仕掛けた時は、基本は『ダイブ』（フロントターン）してスペースに跳び込む。

## 《ユーザーの動きとスクリーン利用の仕方》

- (1)スクリーナーからピックの合図があった場合、ピックがしっかり掛かるまで逆側に攻めるフェイクを入れ、ピックを悟られないようにする。
- (2)ディフェンスがピックを気にして視線を外した時は、リジェクト（ピックと反対側へドライブ）する。 ※常に1 on 1の攻めを忘れない。
- (3)ピックを利用する時は、ユーザーのディフェンスにファイトオーバーされないように、スクリーナーにブラッシュするようにドライブする。この時もスクリーナーのダイブに合わせることを考えるのではなく、スペースがあればドライブでリングに向かう。
- (4)スクリーナーのダイブに合わせる場合は、スクリーナーの周辺のスペースを視て、自分についているディフェンスは感じるようにして、トルソー外からパスする。

次号にします。