

令和3年11月4日

南の風 For Junior68

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

ホーンセットからの崩しの二つ目です。67号のアライメントで続けます。

アウェイセットです。トップ町田選手が高田選手にパスします。その瞬間、赤穂選手が町田選手の Def にバックスクリーンに行きます。町田選手はそのスクリーンを利用してアウェイカットしてダイブです。通常、ボールマン Def はボールに集中していますから、後ろへの注意はおろそかになりがちです。そこを突くバックスクリーンはたいへん有効です。町田選手にヘルプが来れば、当然林選手か、宮澤選手にキックアウトします。町田選手はパスが来なければ、そのまま宮澤選手の Def にスクリーンに行き、フレックスアクションに入ることもできます。

アウェイセットのもう一つです。町田選手が高田選手のパスした後、赤穂選手にダウンスクリーンに行きます。赤穂選手は、カールカットしてペイントヘダイブします。高田選手からパスが入ればシュートです。状況によってはバックドアカットもありです。パスが来なければ、やはりそのまま、フレックスアクション（後で説明します）に入ることもできます。

三つ目です。フレックスオフェンスです。

フレックスオフェンスは定番ともいえるもので、現在も NBA や B リーグで使われています。一言でいうと、横のスクリーンと縦のスクリーンを連続しておこなうモーションオフェンスです。NBA では最近、ホーンセットをやると見せかけて、フレックスで裏をつくことが主流になっているようです。

ここでは、日本代表がやっていたスタイルを中心に紹介します。

まず、町田選手が高田選手にパスします。そのとき赤穂選手が町田選手の Def にバックスクリーンをかけます。町田選手はスクリーンを利用してペイントにカットします。(Chin FlexCut) 高田選手からパスが来ればシュートです。パスが来なければ町田選手、宮澤選手の Def にスクリーンをかけます。宮澤選手は、そのスクリーンを利用して、ペイントにダイブ（通常、ベースライン側から）します。パスが入ればシュートです。

そのとき、高田選手は町田選手の Def にダウンスクリーンにいきます。(スクリーンフォースクリナー) 町田選手はリフトして上がります。

この一連の、横と縦のスクリーンを連続しておこなうモーションオフェンスをフレックスと呼びます。ここまですうまくいかない場合は、逆サイドで同じ攻めを繰り返します。(左右対称)

フレックスオフェンスはモーションオフェンスなので、U18には適したオフェンスと言えます。但し弱点もあるので理解しておきましょう。

フレックスオフェンスの弱点は、

- ①ゾーンディフェンスには対応が難しいオフェンスです
- ②プレーするうちにパスばかりさがしてしまい、形にこだわってしまいがちになる
- ③絶対的なエースがいるチームでは、エースの1 on 1 がしづらいことが多い

以上となります。

次号では、ドリブルドライブモーションオフェンスを紹介します。