

令和4年4月24日

# 南の風 For Junior89

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

84号から88号まで紹介したオートマティックモーションオフenseは、何名かの方から反響があり、中学校の指導者やミニバスのコーチの方から「うちのチームでも取り入れています。」「そんなに難しくないので、選手も分かりやすいようです。」という意見がありました。

さて先日のスピカバスケットボール教室で、見学にきていただいた中学校の指導者の方から、「U15 カテゴリーで、5アウトドリブルドライブや、オートマティックモーションの他に、お奨めのハーフコートオフenseはありますか」、というお話がありました。

せっかくのお尋ねですから、マンツーマンオフenseとして定評のある、『フレックスオフense』を取り上げて見ます。

このオフenseも、そんなに難しいものではありません。*For Junior*を愛読してくれている選手の皆さんにも参考になると思います。

フレックスの『Flex』は、順応性があるとか融通が利く、という意味があります。Flexibleからきています。またこのオフenseは世界的に有名で、現在でも各カテゴリーで使われています。随分前になるのですが、私はこのフレックスオフenseを、当時千葉大学の教授であった日高 哲朗先生の著書とクリニックで学びました。

一言で言うと、パスと縦と横のスクリーンを組み合わせ、左右対称の形で攻めるオフenseということになります。そしてチームにエースと呼ばれる選手やサイズの大きな選手がいなくても、連続して攻めることができるオフenseです。

フレックスオフenseの特長は、取り組むのが簡易でありディフェンスし難いことです。なぜなら、止め難いバックスクリーンとスクリーンフォースクリナーが計画されているからです。

ツーガードが原則です。アライメントを書きます。**※今回も図解しながら読み進めてください。**

リングに向かって、左ガード位置に1番、右ガード位置に2番とします。左ウイングに3番、右ウイングに4番です。そしてボールサイドの左ショートコーナーに5番です。

1番が2番にパス。その瞬間に5番が同じサイドの3番のDefにバックスクリーンをかける。3番はスクリーンを利用してゴール下に飛び込む。パスが来ればシュート。

1番は2番にパスした後、5番が3番のDefにバックスクリーンかけると同時に、5番のDefにダウンスクリン（スクリーンフォースクリナー）をかける。5番はハイポストに上がる。5番はノーマークならジャンプシュートする。Defがクローズアウトして来れば、フェイクからドライブで攻める。

上手く攻められなければ、1番からパスを受けた2番は、左ガード位置に上がった5番にパスする。このとき、1番はダウンスクリンの後、左ウイングに位置している。3番は右ショートコーナー、4番は右ウイングに位置する。2番が5番へパスした瞬間、3番が4番のDefにバックスクリーンをかける。4番はそれを利用して、ゴール下にカットする。パスが来ればシュートする。2番は3番のDefにダウンスクリン（スクリーンフォースクリナー）に行く。こうして左右対称の形で攻める。