

令和4年10月7日

南の風 For Junior 101

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

スピカバスケットボール教室の選手からの質問の二つ目です。

「私たちの中学校では、速攻と運びの練習をしているのですが、3線速攻からの展開が上手くいきません。スターターの5人のうち、ガードの選手はミニバス経験者でスピードがあり、ドリブルやパスも上手です。168cmの選手が一人センターをやっています。もう一人165cmの選手も中のプレーをしています。あとは、私と残りの一人がフォワードをやっています。私とガードの子以外は中学からバスケットを始めました子で、現在全員3年生です。スピカ教室でやっているフィギアエイトは、スピカ教室の仲間とやると上手くいくのですが、学校の部活ではまだ上手くできません。顧問の先生は私たちに任せてくれるので、何か方法があれば教えてください。」という内容でした。

トランジションから速攻、運びについての質問です。今回も、2021年にU15のナショナル育成キャンプでおこなわれたものを中心に紹介します。

しっかりとしたガード選手がいるようなので、トランジション時に1番（ガード）がボールプッシュ（進める）するようにします。考え方としては、**スリーユニット（3つのグループ）**です。ディフェンスリバウンドから展開します。ディフェンスリバウンドを取る確率が高い、5番が取ったところから始めます。スリーユニットは、ボール運びをする人、両ウイングを走る選手2人、リムランナー（リングに向かって走る人）とトレーラー（あとから走る人）2人という括りで考えます。

5番（センター）がリバウンドを取った瞬間、1番（ポイントガード）がランニングミートして合わせます。2番（シューティングガード）、3番（スモールフォワード）が、お互い近いサイドライン沿いをランナーとして走ります。その際ディフェンスが自分の走るラインより遅れていれば、迷わずリングに向かって走ります。ランニングシュートでフィニッシュできれば最高です。逆サイドウイングランナーとアイコンタクトして、スペースを潰し合わない（2人が同時走り込んでしまう）ようにします。

リバウンドを取らなかった4番（パワーフォワード）は、リムランナーとしてトレイルライン（攻める制限区域のエルボーと自軍の制限区域のエルボーを結んだ仮想線）を全力で走ります。アドバンテージが取れていれば（2対1やノーマーク）リングに向かいます。ボールが来なければどちらかのサイドにカットします。そのままシールポストしてボールを受ける選択肢もあります。

リバウンドを取って1番にパスした5番（センター）は、4番のリムランナーが走った反対のトレイルラインを、時間差をつけて走ります。リムランナーの5番が切れたあとにトレーラーとしてボールに合わせます。

速攻展開の中、ポイントガードの役割が重要になります。アドバンテージが取れていれば、パスドリブルから直接得点を狙います。視野の広さやパス、ドリブルスキルの質の高さが求められます。

しかし、ゲームの中で速攻が成立して即得点に結びつくことは、力が拮抗しているチーム同士では難しくなります。セカンドブレイク（2次攻撃）、あるいはアーリーオフェンスの展開が必要になります。次号では、セカンドブレイクとして、STS（スクリーンツースクリナー）を紹介します。