

令和4年12月29日

南の風 For Junior 110

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今年もたくさんのご意見、感想をいただきありがとうございました。良いお年をお迎えください！

今回から、5アウトオフェンスの基本的な攻め方を紹介します。

東京オリンピックで女子日本代表が銀メダルに輝きました。その時のメインオフェンスが5アウトオフェンスだったこともあり、オリンピック後にちょっとしたブームになりました。U15からミニバスでも、5アウトオフェンスを取り入れる中学校やミニバスチームが増えています。

女子日本代表がオリンピックで見せたオフェンスは、5アウトからの崩しや数多くのフォーメーションプレーを加味したものでした。詳しく知りたい人は、南の風東京五輪特集号を見てください。

5アウトオフェンスを取り上げた理由は、中学やミニバスの何人かの指導者の方から、「5アウトオフェンスを取り入れているので、取り上げてもらえませんか」というお話しをいただいたからです。

基本形を示し、U15の皆さんにも練習で取り組んでもらえるようにしたいと思います。

アライメントから書きます。5アウトですから、トップに1人、両ウイング、両コーナーになります。高校以上の5アウトですと、プレーヤー同士のギャップはツーギャップ（ワンギャップが約5mなので10m弱）なのですが、U15世代ですとツーギャップになるとパスが届かないことが多いです。また、コート自体の広さもあり、7～8mが基本のギャップになります。

このオフェンスのメリットは、全員が外にいるわけですからペイントエリアが広くなり攻めやすいことです。また背が低くても、ポストに立たなくてもゴール下を攻められるという利点があります。

デメリットは、ギャップが狭く（全員が外なので、選手間の距離が近い）なることです。当然ディフェンスは中を固めるようにシフトして守ってきます。

ここから5アウトオフェンスの基本的な攻め方を書きます。3種類です。

①カッティングからの崩し ②オンボールスクリーン ③オフボールスクリーン

①～③の共通のコンセプトは、『如何にギャップを広げて攻めるか』とすることです。

①のカッティングからの崩しです。リングに向かってトップに1番、左ウイングに2番、右ウイングに3番、左コーナーに4番、右コーナーに5番とします。

1番は3番へパスエントリーします。すかさずインフロントカットして動きます。すると3番の左にスペース（ダブルギャップ）が広がります。3番が1番にパスが入ればシュート。5番のDEFがヘルプに来れば、1番と5番との間にクローズアウトが発生します。（5番のDEFが1番をヘルプ行くと、1番から5番にパスされたときの5番のDEFと5番とのスペース）

3番から1番へパスが入らなければ、3番はドライブでペイントを攻めます。1番がカットしてスペースが出来たミドルドライブします。抜ければ当然シュートです。相手は4番のDEFがヘルプに来ます。するとここでもクローズアウト（3番と4番の間に）が発生します。そして、3番から4番にパスすれば2つ目のクローズアウト（2番のDEFがヘルプに来ることによって）ができます。こうして次、次とアドバンテージが取れるようになります。次号にします。