

南の風 For Junior 155

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

153号からオフェンスの基本となる『ゲームモデル』の概要を紹介しました。

今回はゲームモデルの5つの局面を、1局面ずつもう少し詳しく私なりに解説したいと思います。選手の皆さんの参考になれば幸いです。ミニバス、中学、高校の部活やクラブの活動に役立ててください。

皆さんのチームでこんな悩みはありませんか？

- ・速攻がうまく出せない
- ・速く走るとミスが増える
- ・強い相手に走られてしまう

上のような悩みをバスケットボールの特性（ソフト面）から考えて見ます。

☆バスケットボールはカオス（相手と味方が入り混じって混沌とする）なスポーツ

☆オフェンスとディフェンスが、ゲーム中どんどん切り替わるスポーツ

153号で紹介したように、バスケットボールは、次の4局面がグルグル回って展開しています。

オフェンストランジションから**オフェンス**に行き、**ディフェンストランジション**に移り
ディフェンスになります。そしてまたオフェンストランジションになる、といった1周のサイ

クル（4つの局面）で回っているのです。

そして**オフェンストランジション**⇒**オフェンス**⇒**ディフェンストランジション**の片道がさらに、

ランジション⇒**クリエイト**⇒**チャンス**⇒**ブレイク**⇒**フィニッシュ**という5つの局面（24秒1ポゼッション）で構成されています。

まず、ランジション局面から見ていきます

1 **ランジション局面** ⇒ キャスティングとも呼ばれ、ボール運びで5人が適切なポジション つくまでの局面

ランジションの原理・原則は、ディフェンスからオフェンスに切り替わったときに、ただ走るのではなく目的を持って走ることが重要になります。次のことがボール運びの留意点です。

- ①安全に先手を取る（パス、ドリブルの選択やオフボールマンのラン、カット）
- ②シームレス（ほころびがなく流れるように）にクリエイトへ入る
- ③ディフェンスの準備が整う前に1 on 1で攻める
- ④走りながらいいスペーシングが作れるようにする

NGなプレーとしては、

- ①ボールを失くしてしまう（ドリブルやパスのミスによるターンオーバー）
- ②時間を奪われてしまう（オフェンスの停滞によってショットクロックが削られること）
- ③チャンスを見つけようとしな

「取りあえず走ればいい」と**走ることを目的化しない**ようにする。走ることは手段であって、チャンスを見つけシュートに行くことが目的であることをチームで共有すること。

チャンスとは、**ノーマーク**・**クローズアウト**・**ミスマッチ**、のどれかを見つけながらボールを運び、走り込まないとチャンスを掴むことはできません。次号にします。