

令和7年1月17日

南の風 For Junior I 76

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

※一つ訂正があります。175の4つの局面の図で、オフエンストランジションとディフェンスの間の矢印の向きが反対でした。訂正してお詫びします。175の続きになります。

育成・強化の「強化」の目線で言ったら、上のレベルに上がったときに、判断する負荷を下げてあげるために、分かり易くノーマークにしてあげるという目的のピックやスクリーンは、選手の育成としては、失うものは結構大きいのではないかと思います。なぜかと言えば、選手が有利か不利かを判断する力を摘み取り、レスキューしてしまうからです。

そもそもできるチャンスを見つけられる事とそのチャンスを作ると相手はそのできたチャンスを消すために、ヘルプしたり助けたりするのでディフェンスは壊れます。その壊れた局面がブレイク局面です。そのときに、オフボールでどんなふうをサポートするかというところが、また判断のポイントになってきます。そして最終的にフィニッシュするという局面になります。

このチャンスからフィニッシュまでの局面は、カテゴリーが上がっていてもほぼ同じような場面が出来上がります。なので、U12でチャンス・ブレイク・フィニッシュのところはすごく大事に練習すると、U15・U18でも代表チームでもメチャクチャ役に立ちます。できる上がる局面がほぼ同じなので。

ですから繰り返しますが、「有利」か「不利」かを見極める力をU12から鍛えておくことができれば、上のカテゴリーで非常に役立つので、こういった場面の練習を疎かにしてピック&ロールやスクリーンに時間を割くのはもったいないと気がします。

以上のことを踏まえて、「有利か不利かの判断をどう考えるか」について書きます。5つの局面です。

《トランジション》

オフエンストランジション時に、スピードに乗ったドリブルプッシュをダウンヒル（丘を下る）と言います。ダウンヒル ⇒ スピードに乗っている状態＝勝ち筋 → 例えば、リバウンドを取ってトランジションに移るとき、ディフェンスの準備ができていない時に攻めることです。U12ではとても重要になります。いわゆるカウンター攻撃になります。

この時のオフボールオフenseの判断は

★ボールが「有利」に展開しているのなら → スペースに走ります。ボール展開によってはストップしてリフトしたり、カットしたりして合わせます

★ボールが「不利」な展開になっているなら → つなぎに行きます（レスキュー）

一方オフボールディフェンスの判断は

◇ボールマンディフェンスが「有利」なら → ディナイやトラップ行います

◆ボールマンディフェンスが「不利」なら → ヘルプやスイッチで対応します

オフボールオフenseの選手の判断として、ただ一生懸命走るのではなく、ボールが有利か不利かを判断して走ることが大切なのです。次号にします。