

南 の 風 5 4 1

南部地区ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ゲームモデルの4局面の原則「ハーフコートオフェンス」の続きです。南の風 For Junior と被ってしまうところもありますが、この通常号では現在4つの局面の原則、「1.攻撃の局面」「2.攻撃から守備の局面」「3.守備の局面」「4.守備から攻撃の局面」の、4サイクルが中心になっています。

「クリエイトする」を続けます。

❖ 1 対 1 アイソレーション

ご存じのようにアイソレーションとは、1 対 1 の得点能力の高いプレーヤーに、十分なスペースとプレー時間を与えて、得点を狙う場合に用いるスキーム（作戦）のことです。

❖ アクション

2 人、もしくは 3 人でチャンスをつくりだすことです。パス&ランやピック&ロールなどの戦術的なプレーも含まれます。

(2) 0.5 秒のメンタリティ

「0.5 秒」のメンタリティとは、文字どおり、状況判断を常に 0.5 秒以内に行うことです。状況を有利に運ぶためには先手を取る必要が不可欠です。すばやく判断できることによって、すばやく動きだせるようになり、ディフェンスに捕まりにくい状況ができます。

原則⑥ チャンスを攻める ▶ チャンスをつくり拡大する

つくったチャンス、あるいは流れて発生したチャンスにかかわらず、そのチャンスに対して機会損失することなく攻めることで競争優位に立つことは、コーチの皆さんもご存じのことだと思います。しかしながら、例えば、クローズアウトのチャンスに対して、シュートを構えて攻めている割合を数えて見てください。いかに機会損失していたか、驚く結果になると思います。チャンスを攻めるという阿多の前のことですが、意外と見逃されがちです。

🟡 オープンでシュートを打つ

チャンスを攻めるにあたって第一に狙うべきことは何でしょうか。もちろんシュートを打つことです。シュートを打つ脅威をディフェンスに与えることと比例して、ドリブルで抜くチャンスも大きくなります。そのため、カウンター 1 対 1 はシュートから入ることを心がけるようにします。多くの間違いは、キャッチの瞬間にボールを下げたしまい、ディフェンスに間合いをとられて抜けなくなることです。できれば、中学生の段階からはどのポジション 3P シュートを打てるようにトレーニングすることを提案します。

🟡 ペイントエリアを優先してアタックする

チャンスをつくることができオープンシュートを狙うことと並行して、次に考えることは、ペイントエリアを優先してアタックをすることです。

次号に続けます