

南の風 551

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続き、トランジションオフェンスです

ディフェンスも走って戻っているため、守備の態勢を整えられていないからです。

そういった流れを意識する意味でも、失点後にダウンヒルでチャンスを狙うことは非常に重要です。ディフェンスが走りながら守る状態はオフェンスにとって有利であるにもかかわらず、そのチャンスを見逃してしまうことは、オフェンスの機会損失とも言えます。得点されたあとの局面でスピードアップを狙うには、スローインするプレーヤーとそのパスを受けるプレーヤーを予め決めておくことです。

▶ダウンヒルにつながるダイナミックな流れをつくる

守備から攻撃の局面でより大きなオフェンス力を発揮するためには、守備の局面で「攻めるディフェンス」、すなわち相手の感情やストレスを意識しながら相手の嫌がるようなディフェンスをする意識を持つことが重要です。そのようなディフェンスをすることで、ダウンヒルへとつながる爆発的なエネルギーを生み出すことができます。攻めるディフェンスからさらに反対方向に勢いよく攻めていくダイナミックさが、バスケットボールの醍醐味でもあります。つまり守備から攻撃の局面は、バスケットボールにおいて最もダイナミックなプレーが生まれる局面なのです。そのダイナミックスを意識的につくり出すことで、他の3つの局面にもエネルギーを与えることができます。

つまり「流れ」をつくり出すことができるのは、この守備から攻撃への局面の特質なのです。但し、流れが偶然にできたという感覚ではなく、「思った通りに流れをつくることができた」と思えるようにプレーし、自分たちで流れを掴みにいく感覚を持つことが重要です。

原則②ミドルレーンとサイドレーンを使う

▶ボールを失うことなく すばやく攻撃の態勢を整える

優先してミドルレーンとサイドレーンを使うようにします。ミドルレーンとは、トレイルライン（ゴールとゴールの縦のフリースローラインを結んだライン）の中のレーン。サイドレーンとは、ミドルレーンの左右それぞれのレーンのことです。

走るコースを設定することで、よりスムーズなトランジションオフェンスを目指します。裏を返せば、走りながら、どのコースを走ればよいのかを考える必要がないシステムです。誰が何のために、どこのレーンを走るかといったビジョンを持ち、スムーズにそのあとのオフェンスに移行していくことを意識します。

▶5番（センター）はミドルレーン（リムラン）、2番と3番はサイドレーンを使う

先行して走るプレーヤーはミドルレーンと左右のサイドレーンを使います。どのコースを誰が走るのかについては、重複を避けるという意味でも、予めチームでの取り決めをしておきます。

5番（センター）がミドルレーンを使ってリムラン（ゴールに向かって走る）をし、2番と3番がサイドレーンを使って走りながら有利な状況になることを目指します。1人で走るチャンスがなかったら3メンラインを形成します。

次号にします。