

# 南の風 For Junior 197

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号までブレイクの段階、ボールマンの先に味方一人の攻め方について紹介しました。

本号ではトランジションの**3対3のブレイク**について説明します。(原則論として)

## 🌀ドリル: シングルギャップとダブルギャップ

アライメントです。ゴールに向かって左コーナーに予め1人配置します。始め方はセンターライン付近からとします。左コーナーと同じサイドレーンを走るプレーヤーと、反対サイドのボールマンのドリブルプッシュ(1対1)からスタートします。サイドレーンを走るプレーヤーは、反対サイドの1対1が勝てそうであればダブルギャップ(ウイング)を維持し、勝てるかどうか分からない微妙な状況であれば、すぐにシングルギャップ(トップ)に移動(レスキュー)してボールを受け取る、という判断を磨く練習です。

このとき強調したいのは、シングルギャップでボールを受けた場合、コーナーのプレーヤーもウイングに移動しているので、反対サイドからトップ、トップからウイングへと横のボールムーブが行われ、ウイングは1対1のチャンスが生まれます。ひとつの行き詰まりが次のきっかけになる(ネガティブな状況がチャンスにつながる)仕組みができれば、チームとしてシームレスな展開が維持できます。行けるようだったら行かせる、ダメだったらレスキューに行く、そしてすぐに立て直す、ということです。

## 原則③ペイント2 & トライアングルを目指す

**目的** ▶期待値の高いシュートを選択するために5人で選択肢をつくり続ける

原則的な考え方として、例えば、ボールマンとダイブするプレーヤー、あるいはボールマンのペイントアタックがうまくいかないときは2人のオフボールプレーヤーがダイブを狙うなど、**2人のプレーヤーが同時にペイントアタックできることが望ましい**と考えます。なぜなら、**ディフェンスのヘルプ・ローテーションがしにくい状態になる**からです。

アライメントを書きます。ゴールに向かい、右エルボーに④、逆サイドのショートコーナーに⑤、そして、トライアングルを作るように、トップ(3Pライン辺り)に①、それぞれのコーナーに②③の配置とします。

④がボールマンとします。(④、⑤)が同時にペイントアタックを狙い、残りの3人(①、②、③)がトライアングルのポジショニングをする、この「ペイント2 & トライアングル」の形がアタックの理想に近いと考えています。どのような形で攻め入ったとしても、**このポジショニングが出来ていれば、ディフェンスはヘルプ・ローテーションがしにくい状態になります。**

ペイントアタックが1人だけだとディフェンスのヘルプ・ローテーションは間に合ってしまう。**2人が同時にペイントアタックすると、ディフェンスはそれに合わせてヘルプ・ローテーションを始めます。すると外のディフェンスは2人しか残りません。**このときボールマンはノーマークのプレーヤーにパスを出し、それをさらにディフェンスがローテーションで対抗すれば、**次のパス(エクストラパス)に対応するためのローテーションの移動距離が長くなります。** 次号に続きます。