

# 南の風 560

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今年最後の南の風です **皆様どうぞ良いお年お迎えください！！**

## ③5段階の原則：オフェンス編

オフェンスの始まりから終わりまで5段階に区分する原則です。なぜ段階に分ける必要があるのかと言えば、**局面とゾーンだけでは現在地を把握する範囲が広すぎるから**です。攻守における現在地をさらに細分化し、チームとしてそれを共通認識することで、目的が達成しやすくなります。「今はどの局面の、どのゾーンで、どの段階だから、どの原則を生かすのか」をチームで共通認識するからこそ、今何をすべきかが明確になり、相手を攻略することに集中でき、不必要に慌てることなく判断でき、また混乱せずにプレーを遂行できるのです。

この5段階で何をすべきかを明確にしていると、例えば、オフェンスで点が取れていないことを、シュートが入っていないという要因だけでなく、そのほかの要因を抽出する因数分解が出来るようになります。例えば、キャスティングに問題があるとしたときにそれは「つなががない」ということなのか、あるいはクリエイトに問題があるとしたときに、それは「スクリーンで剥がせていない」ということなのかといった、問題の根っこに辿り着きやすくなります。

### ○「いつ、どのように動けばよいのか」を整理する

「いつ攻めたらいいのか分からない」「どう動いていいのか分からない」「何をしたいのか分からない」といったことについて、たとえできなくても、知る・分かることが大切ではないかと考えています。

「ペイントタッチ」「ボールを動かす」「足を動かす」「攻め気」のような課題が提示されたとき、いつどうやったら合理的にできるのか、チームプレーと両立できるのか、といったいわゆる暗黙知領域に踏み込まざるを得ません。そこをうまく交通整理して、選手が自信を持ってプレーできるようにするのが、コーチの腕の見せどころではないでしょうか。

「プレーヤーとして、いつ、どのように動けばよいのか」について整理するとき、「ドリブルして、セットプレーをして、シュートする」というような大枠ではなく、ページ数を増やすような感覚で、オフェンスを細かく分けて考えようとするのが、5段階の原則です。ただ単に「ミスをしてはいけない」「良いシュートを打つ」ではなく、「この段階ではこうしよう」のように、やる事が明確にイメージできるようになります。

### ○オフェンスの5段階と目的

オフェンスはゲームモデルに基づいて設定されます。例えば「効率的に期待値の高いシュートを数多く打つ」、「それぞれの瞬間の勝負で常に先手を取り、個々の強みを生かした意図あるプレーをチームで発揮する」といったゲームモデルがあったとして、そこから逆算して、オフェンスを組み立てていきます。

次号で、今一度オフェンスにおける5段階を図解します（以前に取り上げたもの）