

マンツーマン推進におけるオフェンス技術のポイント

オフェンスマンはパス交換により、オンボールオフェンスマンになったり、オフボールオフェンスマンになったりする。オンボールのオフェンス技術はどちらかという個人技術、オフボールのオフェンス技術はチームプレーを前提とした技術となる。マンツーマン推進におけるオフェンス技術は、選手一人一人がこの二つの技術をうまく身につけながら、チームとしてのオフェンス力の向上につなげていかなければならない。

オンボールオフェンス (オンボールディフェンス)	○ ○ ○ ○ ○	1/5	入 (キャッチ)
オフボールオフェンス (オフボールディフェンス)	● ● ● ● ●	4/5	出 (パス)

⑪ ボールミート (入: キャッチ)
→ オンボールオフェンス (1対1技術
+ チームプレー)

⑥ パス (出: パス)
→ オフボールオフェンス (チームプレー)

【オンボールオフェンス】

- ① 判断技術 (キャッチ: トリプルスレット)
 - ア) フェイスアップ (前を見る)
 - イ) 間合いの技術 (ピボット、フェイク)
 - ウ) パス、シュート、ドリブル (ドライブ) を選択
- ② シュート技術
 - ア) 方向性
 - イ) 距離感
 - ウ) 打てるという判断、入る感覚
- ③ リバウンド技術
 - ア) 中に飛び込む (中のボールをとる)
 - イ) 外からのシール (外のボールをとる)
- ④ ドライブ技術
 - ア) 逆をつく意識
 - イ) フェイク技術
 - ウ) ボール突き出し技術 (オープン・クロス)
- ⑤ ドリブル技術
 - ア) インサイドアウトドリブル
 - イ) クロスオーバードリブル
 - ウ) チェンジオブペースドリブル
 - エ) トラベリングをとられない (軸足)
- ⑥ パス技術
 - ア) 視野の三角形 (だれに、どこに)
 - イ) 出口の作り方 (どこから)
 - ウ) 種類 (どういうパスで)
 - エ) 素早いモーション
 - オ) 正確なパス、適度な速さ

【オフボールオフェンス】

- ① フェイスアップ (顔を上げる)
 - ア) 視野の拡大 (情報収集)
 - イ) フロアーバランス
 - ウ) 次のプレーの判断
- ② 視野の三角形 (視線の向けどころ)
 - ア) 自分、自分のDf、ボールマン
 - イ) マークマンの視野角度を広げる
 - ウ) マークマンの目線を切る
- ③ スペーシング
 - ア) スペースをつくる
 - ・ 中抜け
 - ・ ポストアップ
 - イ) スペースを生かす
 - ・ スペースの予測、プレーの予測
 - ・ ボールマンとの協力 (2対2)
 - ・ 中継 (パッサーとしての役割)
 - ・ ボールミート→1対1 (シュート)
- ④ スクリーンプレー (2対2)
- ⑤ ピック&ロール (スクリーンからのプレー)
- ⑥ アウトナンバープレー
- ⑦ ファーストブレイク (速攻)
- ⑧ 合わせのプレー
- ⑨ オフェンスリバウンド
 - ア) リバウンドの落ちる場所の予測
 - イ) 落下予測地点での早い位置取り
- ⑩ ルーズボール
 - ア) スタンス、視野、判断、反応
 - イ) ボールの取り方、次のプレーへ
- ⑪ ボールミート (キャッチ) 技術
 - V、L、I、C、Sカット