

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と**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