

オフェンスの精度を高める！超重要 10 個のチェックポイント

オフェンスの精度は、ちょっとした意識と習慣で、「大きく」変わります。

ここでは中川が、実際の練習や指導の中で「これが違いを生む」と感じた、超実践的なポイントを 10 個に絞ってお届けします。

1 コミュニケーションはできているか？

バスケットは 5 人で行うスポーツです。

1 on 1 のコンテストでも、3×3 の大会でもありません。

5 人でプレーするからこそ、生み出せる強さがあり、可能になる攻め方がある。

その中で、中川が円滑にオフェンスを展開するために、最も大切にしてきたのが選手同士の「コミュニケーション」です。

同じパスをするにしても、

- ・どう動いてほしいか
- ・どのタイミングで合わせてほしいか
- ・逆にその場にステイしてほしいのか
- ・アタックを仕掛けてほしいのか
- ・パスが DF を誘導する「ふり」であったりなど、

そういった意図を、言葉で伝え、目で伝え、ジェスチャーで伝えます。

さらに、パスの速度や、タイミング、出す位置、出し方一つでもメッセージを込められます。

選手同士が繋がり、意味のあるバスケットを展開するために、積極的なコミュニケーションをぜひ習慣化されてください。

練習や試合で、上手くいったとき、そうでなかったときに、その都度伝え合い、オフェンスを高めていきましょう！

具体的な声掛けの仕方、必要なドリルは

会員動画『[Lesson13 チームメイトとの連携を高める練習](#)』でもご紹介しています。

ぜひご覧になられてください！

2 ショットセレクションを考えているか？

オフェンスはただやみくもにリングに向かってシュートを放てば良いわけではありません。

大切なのは、チームとして「高確率のシュート」を選んでいるか。

この意識があるかないかで、オフェンスの質は大きく変わります。

例えば、以下は大事な視点です。

- ・「どのエリアから」
- ・「どのタイミングで」
- ・「誰がそのシュートを打つのか？」

このように、

状況や相手 DF との兼ね合い、選手それぞれの能力や適性に応じて、“誰に、どこで、どのように”打たせるかを見極めていくことが大切です。

“ショットセレクション”は言葉の通り、「選ぶこと」

オフェンスを成功させるために最も重要な要素で、勝敗を左右すると言っても過言ではありません。

DF のズレをしっかり作ってのオープンな状況、リバウンドに入りやすいタイミング、ディフェンスのエラーを突いたショットなど、効率の良い選択を心がけましょう。

さらに“マッチアップメイキング”と言ったりしますが、

「勝てる場所で攻める＝マッチアップの優位性を活かす」

という考えも必要になってきます。

これは会員動画の＜[グループ戦術](#)>でも実演していますので、ぜひご覧になられてください。

ただ攻めるのではなく、考えて攻める。

それが、チームオフェンスを一段上に引き上げる鍵になります。

3 スペーシングをやり込めているか？

Offense is spacing, and spacing is offense.

オフENSとはスペーシングのことで、スペーシングとはオフENSのことだ。

(by リック・マジエラス 元セントルイス大学ヘッドコーチ)

この言葉が示すように、

バスケットにおいて、スペーシングは超重要であり、核心です。

適切なスペーシングを行うことで、ドライブのスペースが生まれ、パスが通りやすくなり、シュートが打ちやすくなります。

つねに味方と重ならず、適切な距離を保ち、「くっつき過ぎず、離れ過ぎず」の距離間を保ちましょう。

僕の感覚では、

「目をつむっても、そこに味方がいると分かる！」

と思えるレベルまで、やり込む必要があると考えています。

この感覚をどう磨くか？ですが、

具体的なドリルや実践例は、

会員動画『[Lesson15 チームメイトとの連携を高める練習 其の3](#)』などでも詳しく解説しています。

ぜひご覧になられてください！

4 共通理解が積み上がっているか？

バスケットで避けたいのは、個人の単調な 1on1 が続いたり、チームでも一辺倒なオフENSを繰り返すことです。これでは、相手にプレーを読まれ、予測され、手詰まりになってしまいます。

中川が大切にしてきたのが、「チームとしてのプレーアイデアを枯らさないこと」です。

ただのアイデアではなく、相手が嫌がり、スコアにつながる“粋の良いプレーアイデア”であること。

DF の反応に応じたアクション「Read & React」も共通理解があって初めてできるものです。

オフェンスの正しい選択、アイデアを繋ぎ合わせていくために、ぜひ普段の練習から仲間と「共通理解」をつくっていきましょう。

そのために必要なのが、ここでもコミュニケーションですね。

先述した、

会員動画『[Lesson13 チームメイトとの連携を高める練習](#)』や、

『[Lesson16 チームメイトとの連携を高める練習 其の4](#)』も参考にしてください！

常に仲間とオフェンスの狙いや意図を共有し、

ドライブ&キック、中合わせ、外合わせ、ピック&ロールからの展開など etc

「なんとなくやってる」から、「全員で狙って決めにいく」オフェンスへ。

ぜひチーム全員で共通理解を増やし、質の高いオフェンスを作っていきましょう！

5 ステップの少ないオフェンスが出来ているか

これ以外に大事だと思っていて、

セットでも気をつける点ですが、狙いどころまでの工程が長く、いわゆるオフェンスが「待ちの状態」になってしまうと、リズムやテンポが悪くなります。

例えば、

- ・トップで PG がボールを長く持ちすぎて「待ち」が発生したり、
- ・味方の動きを待つ間に、DF から強いプレッシャーを受け、主導権を失ったり、
- ・それが原因で意図のない 1on1 や苦し紛れのシュート・パスになる・・・

これでは良いオフェンスは展開できません。

だからこそ、中川が大切にしているのは、

フリーにしても、セットにしても、「ステップの少ない、テンポの良いオフェンスをデザインすること」です。

すぐに“狙いどころ”が起こるような仕組み。

理想は、DF のプレッシャーから逃げられる配置になっていて、

相手 DF に考える暇を与えない連続アクションを生み出せる構造です。

オフェンスのテンポが良くなると、プレーにリズムが生まれ、判断の質も上がり、チーム全体の“流れ”が自然と良くなっていきます。

「ステップの少ない、テンポの良いオフェンスをデザインすること」

これ、ぜひ意識されてください！

会員動画 [＜グループ戦術＞](#) でもそんなオフェンスを実演まじえて、たくさんご紹介していますので、ぜひご覧になられてください。

6 パスを速く！

バスケットは、DF のカバーを「集めて、散らす」ことでズレを生み、出し抜いていくスポーツです。

そのズレを活かし、

- ・自分で行けるならアタック！
- ・カバーが来たらパス！

シンプルなこの考えで、チャンスメイクできます。

そこで鍵になるのが、「パスの速さ」！

DF をボールマンに収縮させてからの散らすパスですね。

パス速度を上げることで、守備のズレを生み出しやすく、シュートやカウンターアタックを仕掛けやすくなります。

逆に、パスが遅れると…

DF に戻る時間を与えてしまう。

作ったズレが帳消しになる。

チームのテンポが止まってしまう。

せっかくのチャンスが、無になります....

会員動画『[Lesson367 パンチアタック&ショートパスで主導権を掴め～](#)』などでも伝えていますが、「パスの速さ」ぜひこだわってください。

常に中川はパススピードにこだわってプレーしていますので、それ以外の会員動画の実演パートもぜひ参考にされてください！

7 フローを意識しているか？

良いオフェンスには「流れ」があります。

“フロー”と言ったりしますが、人とボールが心地よく動くときは、「はい！はい！はい！」とリズムが生まれ、気持ちよく手拍子を合わせられるような、プレーがかみ合っていく瞬間があります。

この「リズム感」を持つ選手とプレーするのは、最高に楽しいものです。

オフェンスの良し悪しについて考えるとき、この「テンポと流れの心地良さ＝フローしているか？」を一つのセンサーにしてください。

オフェンスのテンポについては、都度「考バス」動画内でも伝えています。

ぜひレッスン動画を見る中で、感覚をインストールしていきましょう！

8 思い切りよく攻めているか？

色々考えながら攻めっていると、リズムが重くなりオフェンスが停滞することがあります。

そんなときは、一周回って、シンプルなのですが、、

「思いきって攻める！」を意識されてください。

- ・外でボールを回すだけの消極的なパスワークになっている
- ・迷ってアタックやシュートが中途半端になっている
- ・攻めるべき場面でパスを選んでいる

そう感じたら、
「思いきってシュート打とう！」「強気にアタックしよう！」と声を掛けてあげましょう。
なんだかんだオフenseは“攻め気”があることで加速します。

強気なアタック、思いきったシュート！
迷いが見えたら、シンプルに立ち返ってください。
積極的なプレーが DF にプレッシャーをかけ、オフenseのリズムにも繋がります。
ぜひ原点に立ち返り、攻め気を忘れずに！

9 スクリーンの狙い目を理解しているか

オフense効率を高めるために欠かせないのが、「スクリーン」です。
人と人が交錯するクロスプレーでは、必ずと言っていいぐらい DF のズレが起こります。

- ・スイッチ
- ・スライド
- ・アンダー
- ・チェイス
- ・バンプ
- ・目を切る

様々な対応を DF はしてきますので、
こうした DF の動きに対し、常にカウンターの動きを用意し、そこに適切なパスを突いたら、DF が守りづらい「嫌な
オフense」を展開できます。

そんな狙い目の見方、突き方を
特典動画『スクリーンプレー編』や、会員動画の中でもお伝えしています。

オンボール、オフボールでのスクリーンアクションの駆け引きをぜひご覧いただき、オフenseの精度を高めていってください。

10 良いリーダー、コート上の司令塔を育てる

オフENSEの精度と効率を高める、手っ取り早い方法の一つが、

「良い PG を育てること」だったりします。

PG(ポイントガード)でも、

PC(ポイントセンター)でも良いです。

彼らが“コート上のコーチ”をしてくれます。

コートをよく見て、的確に指示を出し、パスを配球し、“粋の良いオフENSE”を演出できるプレーメーカー(司令塔)の存在があれば、チームオフENSEは整理され、活性化します。

そういった選手の育て方は、特典小冊子『ゲームの成否を分ける！正統派の PG を育てる 10 個のポイントをご参照ください！

会員動画の<[PG/ゲームメイク](#)>も参考になると思います。

ぜひご覧になられてください！

以上となります。

ぜひ 10 個のポイント意識しながら、オフENSEの精度を高めていってください。

不明な点などあれば遠慮なくコンタクトくださいね。

お読み頂き、ありがとうございました！