

■東綾瀬で取り入れるセットオフense

ファイブアウト(5OUT)

- ・5人のオフense全員がアウトサイド（スリーポイントラインくらい）に広がり、外側からの攻撃の起点を作るセットオフense
- ・インサイドにスペースを作ることで、一人一人の機動力と飛び道具を活かした攻撃の組み立てが可能になる。
- ・ボールを素早く回し、フリーの人を作る。

●パスをしたらきれる → どのポジションにいても足を止めない

- ・動き方がわからない人は、基本的に時計と反対まわりに抜けていく または、ゴール方向におりる
- ・空いているポジションに入る、ボールマンを見てボールが来ないときは、次の移動する
- ・空いていない場合、入りたいポジションにスクリーンをかけて移動させる
- ・来た方向に戻ることは禁止
- ・アウトサイドの外円が小さくならないように注意する

●ボールのない人へのスクリーンを多用する

注意！ ボールマンへのスクリーンは禁止

●得点を狙う方法

①カッティング/ドライブ

瞬発的なダッシュや切り返しでディフェンスを振り切り、優位なポジションでボールをもらう

②アウトサイドシュート（スリーポイントシュート）

カッティングやドライブでディフェンスの動きを崩しインサイドからアウトサイドへパスが入ったときに狙う
確実にフリーになったタイミングでシュートする

注意！ パス先がないから困ってアウトサイドシュートをするではありません。

●デメリット

- ・オフenseのリズムが崩れやすい
アウトサイドばかりのパス展開になりやすい → 攻めながらのパスが基本
- ・リバウンド力の低下
→ 飛び込みリバウンドを狙う人など決めてカバーする。
- ・瞬発的なフットワーク、動きの中でチャンスをみいだす力、判断力、走りきる体力が必要

●よくある事例

- ・トップの位置にいる子が、相手の攻撃になった瞬間に自分のマークマンを探し始める ×
→ トップの位置にいる子は、セーフティの役割になるため、相手のボールマンヘディフェンスにいく！
- ・パスの工夫がない
胸から山なりのパスになりカットされる。
- ・ディフェンスの位置を見ないでパスをするので相手にパスする。
- ・フリーでボールが入ったのにシュートを簡単に外す
- ・スクリーンをかけてもらったのにうまく利用できない

●ルール(全員共通の基本ルール)

1. ボールを持ったらゴールに向いてトリプルスレッド
→ドライブをするスペースがあって、ディフェンスに勝てると思ったら積極的にドライブを仕掛ける。
2. スリーポイントラインよりも外側でスペーシングをする
3. ディナイされている場合、バックカットを狙う

●基本ポジション

