

KAZ PERFECT SKILL

超実戦ディフェンス編

購入者特典

ディフェンスを
加速成長させる
自己チェックシート
(10項目)

DFF を加速成長させる！ 自己チェックシート(10項目)

1on1 の DFF スキルを高めるために、どんなことに気を付け、日々チャレンジをしていけばいいか、練習中に何を意識して臨むべきか、その大切なポイントを、日米通算 13 年のプロキャリアを持つたくし中川の経験に基づく考えをご説明します。

1 フットワーク練習を全力で頑張りましたか？

ディフェンスの成否を決めるのは、日ごろの稽古です！

バスケットは稽古が大事！

そのために必要なのは、いかに地味なフットワーク練習に完全燃焼できるかです。

そうすることで実戦で必要な脚力・体力が身に付き、相手に負けない DFF 脚力が完成します。

バスケットはシュートを決めるスポーツですが、やはり地味なファンダメンタルがかなり大事！

ディフェンスで強化した力が、オフェンスでも財産となるので頑張りましょう。

なかなか一朝一夕には力がついてこないかもしれませんが、毎日の練習を全力で頑張った者だけが手に出来る境地があります。

僕も中学時代までは、フットワークの練習が本当にハードでしんどかったです。

でもそこから逃げずに乗り越えてきたことで、基礎がしっかりし、プロ選手にもなることが出来ました。

派手なプレーよりもまずは基礎！

経験からこれを思います。

ぜひ日々のフットワークを頑張れるよう、このチェックシートを有効活用して欲しいと思います。

2 しんどいときにステイ・ローを意識しましたか？

「ステイ・ロー！ステイ・ロー！！」

本編の『4 ポジションドリル』でも、この掛け声を選手にしていますが、低い姿勢をキープできるのは大切なことで

す。

相手の鋭い動きに対応したり、素早いポジション移動をするときは、おのずと姿勢は低くなります。

試合のしんどい時間帯でもそれがキープ出来るよう、これは意識したいです。

相手にとっても、低い姿勢でバーン！と構えられるとかなりプレッシャーに感じるものです。

「ああ、このチームは緩んでないな・・・」

そのスタンスが相手にとって脅威となるのです。

しんどい時間帯もステイ・ローが徹底できるよう、普段の練習から意識して頑張っていきましょう！

3 ハンズアップは徹底できましたか？

相手のシュートを阻止するには、しっかり手を上げることが大切です。

ですが、意外とこの手が上がらない....

気づけば肘が曲がって、よく見たら頭の高さと同じぐらいのところに手があることも...

これは相手に気持ちよく（Comfortable に）プレーされてしまう可能性があります。

普段の練習からしっかりハンズアップを努めて意識しましょう！肘を伸ばし、高く手をあげましょう。

僕は「手力（てぢから）」と言っていますが、ハンズアップしている手に、相手を止めてやるんだという気迫を乗せることを意識しています。それが伝われば、相手も簡単にはプレー出来ません。

DFFに限らず、対人駆け引きは、“見せ方”がかなり大切です。

ぜひ相手にとって嫌らしいディフェンダーと見えるよう、「出来ることを全部やる！」この意識でハンズアップをしてください。

4 声を出しましたか？

DFFをしているときに、しっかり声を出して相手に迫力 & 守っている感を表現しましょう！

「声を出す！」

僕は相手を威嚇する意識でこれを行っています。

大きな声を張れば、相手に脅威を与えることができますし、味方とのコミュニケーションにもなります。

アメリカのコートではかなり具体的な声を出していました。

例えば以下のような感じです。

「I got your back! (後ろは任せとけ) 」

「See the ball (ボールを見ろ) 」

「Bring on my way (俺の方に抜かせろ) 」

「By yourself kaz (自分で守れ : ヘルプには行かない) 」

といったように、かなり具体的に声を出して伝え合っていました。

そうして DFF トラブルをなくし、味方の協力も仰ぎ、より効率的に相手を守ることができました。

声を出すことで損をすることは何一つありません。

ぜひあなたも“スキルとしての声”をしっかりと出せるよう、日々チェックシートを見ながら実践されてみてください。

5 足元までしっかり詰めましたか？

良いディフェンダーというのは、とにかく勤勉にプレッシャーをかけ続けます。

僕がその一つのバロメータとしているのが、ボールマンクローズアウトの時などに、しっかり足元に詰めていけるフットワークを備えているかです。

『DFF の 4 大ステップ』でもお伝えしているチャッピーステップを踏み、相手の足元まで素早く詰めていきましょう。

往々にして、チーム全体のディフェンス力が落ちてきたときは、足元まで詰めるフットワーク強度が下がっていることが多いです。一見、守っている風だけど、もう一歩のプレッシャーがなくやられてしまう....

そんなときは、基本のフットワークに立ち返り、足元までしっかり詰める練習を実践されてみてください。

そこからのステップバック、コースへ回り込むフットワークも併せて強化していきましょう。

6 フィジカルにプレーしましたか？

バスケットはコンタクトスポーツです。本場アメリカのリアルを体感した僕の感覚では、DFF では常にフィジカルで相手を削っていく意識が必要です。

バンプなど、相手が来るのを待つのではなく、自分から当たりに行き相手を押し出すイメージです。

それぐらいに強い意識でしつこくやっていきましょう！

『【特典3】スピードのある選手をマークする超実戦裏ワザ3選!』でもお伝えしましたが、相手に嫌な印象を与える続けることは、駆け引きとしてかなり重要です。小まめに身体をぶつけ、削っていきましょう。そうすれば相手の戦意を削ぐことができます。

これも駆け引きの常套手段として、常日頃から習慣化させていきましょう。

7 ボックスアウトを毎回徹底しましたか？

全てのシュートで終わる練習は必ずボックスアウトをしましょう！

当たり前ですが、これがなかなか徹底できない...

ついついボールウォッチャーになったり、何回かに1回サボってしまったり...

練習で悪い習慣が付いてしまうと、勝負どころで痛い思いをすることになります。

僕もホロ苦い経験を何度もしてきましたが、なだけに常日頃からボックスアウトを徹底しましょう！

本編でお伝えしている2段階のボックスアウトを意識して、相手と状況に併せて、丁寧にまめにボックスアウトをしていきましょう！100回中100回できるよう、これも習慣化がかなり大切です。

8 ボールを持たれる前に駆け引きしましたか？

とにかく相手に気持ちよく(Comfortableに)プレーさせない！

1対1の駆け引きは、ボールを持たれる前から始まっています。

ディナイで相手のペースを崩したり、オフボールから相手をこすったり、フィジカルで削りながら、タイトな印象を与えていきましょう。

相手に力を出させない&相手のペースを乱す。これは立派なスキルです。

この駆け引きをマスターすれば、かなりゲームを優位に進めることができます。

ぜひボールを持たれる前段のところから、その意識でプレーしてみてください。

9 抜かれても諦めずに追いかけてましたか？

1対1をしていれば、当然抜かれることもあります。

ですが、そこでの姿勢がとても大切です。

ゲームは40分続きます。

相手に抜かれたときに「あ、このディフェンダーは簡単にあきらめるやつだ・・・」と思われるのか「抜かれてもしつこく付いてくるな・・・」と思わせるかで、その後の出来事・駆け引きが全然変わってきます。

抜かれても絶対に諦めてはダメです。

ネバーギブアップの精神で、相手をどこまでも追いかけてみましょう！

必死に喰らいついていけば、味方のヘルプで抑えらえる可能性が高まります。

一人一人のそうした粘りが、強固なディフェンスラインを創るのです。

これ、かなり大事です。絶対に諦めないで付いていきましょう！

10 オフェンスが良くないときに DFF を頑張りましたか？

「試合でシュートが決まらない。」「ミスが続いて良くない流れ....」

これは往々にしてあります。

そんなときこそ、チームやプレーヤーの真価が問われます。

やることは一つです。

“切り替えてディフェンス”です！

バスケットは、たとえシュートが上手いかわからなくても、スコアを与えなければいいのです。

まわりの選手が気落ちしそうなときも、「切り替えて DFF！！」と伝えてあげてください。

大切なのは、メンタル（耐力）です。

バスケットで良くないときは、ディフェンスで流れを引き寄せる！

これを是非意識されてみてください。

普段の練習からそうした声掛け＆姿勢を見せていきましょう。

以上となります。

ぜひ 10 個のポイント意識しながら、日々のチャレンジを積み上げていってください。
このチェックシートがあなたの DFF スキル向上の一助となることを願っています。

また不明な点等などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。
それでは、お読み頂き、ありがとうございました！

KAZ バスケットアカデミー 中川和之

1on1 チェックシート(10項目)

年 月 日

- フットワーク練習を全力で頑張りましたか？
- しんどいときにステイ・ローを意識しましたか？
- ハンズアップは徹底できましたか？
- 声を出しましたか？
- 足元までしっかり詰めましたか？
- フィジカルにプレーしましたか？
- ボックスアウトを毎回徹底しましたか？
- ボールを持たれる前に駆け引きしましたか？
- 抜かれても諦めずに追いかけてきましたか？
- オフェンスが良くないときに DFF を頑張りましたか？

チェックできた数→

/ 10