

チーム DFF を加速成長させる！ 必見の自己チェックシート(10 項目)

チームの DFF 力を高めるために、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わたくし中川の経験に基づく考えをご説明します。

1 個人のディフェンス脚力・耐力はあるか？

“チームで守る”といえど、大前提は個人で守る力をまずはしっかり高めることが大切です。

個人のディフェンス脚力、フィジカル耐性、抜かれても諦めず付いていく粘り強いメンタルなど、チームでしっかり強化したいです。

個人のディフェンス脚力を高めるには、地道なフットワーク練習や、本編でお伝えしている対人練習に全力でフアイトすることです。

オフェンスの側が妥協せずガンガンに攻めていけば、DFF にとって最も効果的な活きた DFF 耐力強化に繋がります。

“対人練習で遠慮しないこと”が経験から最も大切だと考えます。

練習パートナーとバチバチにぶつかっていきましょう。

日々の積み重ねが必ず成果となって表れる日が来ますので、ぜひチームで切磋琢磨しながら DFF 耐性を強化していきましょう。

2 シュートチェックに厳しくいけているか？

バスケットはリングを守るスポーツ。

最も意識すべきは、「シュートを止める・阻害(Deflection)する」ことです。

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...

これで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意識し、自分を大きく見せるようにしてください！

また、私が DFF 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でしっかり足元に詰めていけるかです。

『[超実戦ディフェンス編](#)』でもお伝えしている力強いチャッピーステップで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。実戦に必要な“もう一步”が出せるよう、しっかり練習から意識高く取り組んでみてください。

DFF 駆け引きは、“見せ方”がかなり大事です。

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&足元まで詰めることを実践してみてください。

3 ボールプレッシャーは効いているか？

相手に気持ちよく（Comfortable に）プレーさせない！考える余裕を与えない。

DFF では常にこれを意識してきました。

個人でプレッシャーをかけて追い込み、チームで潰すイメージです。

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、オフボールからフィジカルで削り、タイトな印象を与えていきましょう。

試合を通して貫くことで、相手は嫌がり、駆け引きを優位に進めることが出来ます。

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。

ぜひボールを「持たれる前」と「持たれた後」に、プレッシャーをかけることを意識してみてください。

4 状況判断のもとカバー DFF が出来ているか？

強烈なアタッカーに対しては、第2章でもお伝えした、『スタント(Stunt)』というカバーの動きがとても大切になります。ペイントアタックを阻止するために、ボールマンのドライブコースにしっかり立ちはだかりましょう。

その際、判断を誤らないことです。

相手の能力(KYP)に合わせて、カバーに寄る or 寄らないを使い分けてください。

試合の状況や相手との兼ね合いにも依りますが、そこはチームでしっかりルールを作って臨みましょう。

『特典1：相手エースを止める！チーム DFF で必ずやるべき3つのルール』でお伝えしている、カバー DFF の3つのノウハウもぜひ意識されてみてください！

5 喋れているか？

第1章の“THE BEST DEFENSE 6つのルール”でもお伝えしましたが、DFF は【トーク(喋ること)】。これがとても大切です。

チームメイトとしっかり意思疎通できるよう、声を出しコミュニケーションを図りましょう。

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。

「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、かなり具体的なコミュニケーションを行い、DFF の大切な情報を伝達し合っています。

そうすることで DFF トラブルをなくし、味方の協力を担保し、より強固な DFF ラインを構築す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。

声を張ることで、相手に迫力や脅威を感じさせることもできます。

ぜひあなたも“スキルとしての声”をしっかり出せるよう、日々の練習から意識されてみてください。

6 ピック&ロールの守り方の整理はできているか？

近代バスケットは、どのチームも必ずと言っていいほどピック&ロールを仕掛けてきます。

これにチームでしっかり対処していきたいです。

ハードヘッジなのか、アイスなのか、スイッチなのか・・・etc

具体的な方法については、6章でお伝えした8個のDFF戦術をチームで共有し、相手の傾向にあわせて選択&実践されてみてください。

DFFのグループ戦術は日ごろからやり込んでいないと、なかなか実戦で上手くいきません。

ピック&ロールのDFFドリルなど、ぜひ時間を作って取り組まれてみてください。

7 ファストブレイクを未然に止めているか？

試合で相手に走られ、簡単にスコアメイクされてしまう・・・これは絶対に防ぎたいです。

相手のイージーなスコアを減らすことが、勝利につながります。

ただ漫然と自陣に戻るのではなく、全力のスプリントダッシュでハリバックしてください。

そこから迫力を出して早めにピックアップし、相手の攻め気を断ちたいです。

強いチームは、ピックアップがやはり強烈で簡単にインラインを割らせません。ロングパスを飛ばされないよう、手でパスコースを遮断しましょう。

セーフティポジションのプレーヤーがビッグマンをピックするケースも起こりますが、簡単にダックインをさせないよう、しっかりハンズアップをし、パスコースを遮断しましょう。

戻ってきた味方との受け渡しでは、大きな声ではっきりとコミュニケーションを行い、ピックアップミスが起こらないよう努めてください。

8 チームの DFF ルールを遂行できているか？

第2章のカバーポジションの守り方、第4章のインサイドトラップのルール、第5章のシューターの守り方、第6章のピック&ロールの守り方など、チームでルールを明確に定め、しっかり練習で強化していきましょう。

試合では DFF 戦術の迷いのなさや徹底度合いが勝敗を分けます。
ぜひ本番でスムーズに体が反応するよう、練習でやり込んでください。

何事もルールを徹底できる組織は強いです。
ぜひコートでの高い意識&規律を強化し、DFF ラインをより強固なものにブラッシュアップしていきましょう。

9 チェンジング DFF の備えは完璧か？

第8章でお伝えした、戦略的 DFF 駆け引き、チェンジング DFF で私は何度も勝利をつかんできました。
ゲームとはただスコアを競い合うものではありません。

コートの流れにアンテナを立て、「今ここだ！」と思える勝負ポイントがやってきたら、そこで DFF 強度を高め一気にがぶり寄っていきたいです。

5人全員がしっかり呼応することで、相手に強烈なダメージを与えることが出来ます。
ゲームで数回しかやってこないチャンスにチーム全員で呼応できるよう、DFF 瞬発力とインテンシティを高めていきましょう。

10 ボックスアウトをしているか？

DFF とは、リバウンドを取りきるところまでがゴールです。
相手にプレッシャーをかけたあとは、きっちりボールを保持しましょう。

「リバウンド力はどうすれば強化できますか？」

これは、日頃の習慣化につきます。

すべての対人練習で、どれだけ意識をもって最後までボールを追い続けられるかにかかっています。

これもオフェンスの側がしっかりボールを奪いに行くところまでやりきれば、活きたリバウンド力が身に付きます。

『特典7：プロが実践する！リバウンドを取らせない究極の裏技』でもお伝えしている「ブルドーザー」や「オフハンド駆け引き」も必要に応じて実践されてみてください。

丁寧にまめにボックスアウトをしていきましょう！

ボックスアウトの良い習慣が作れるよう、チームでぜひトライしてってください。

以上となります。

ぜひ10個のポイントを意識しながら、日々のチャレンジを積み上げてってください。

このチェックシートがチームのDFEスキル向上の一助となることを願っています。

また不明な点等が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