

DFF の弱いチームが今すぐ見直すべき 7 つの習慣

バスケットの勝敗は DFF の成否に拠ると言っても過言ではありません。あなたのチームの DFF 練習が以下のポイントをしっかり意識できているかご確認ください。

普段の練習で何に気を付け、どのようにチャレンジしていけばいいか、意識すべき大切なポイントについて、学生・社会人で 10 度の日本一を達成した、わたくし中川の経験から大切なポイントをお伝えします。

1 常に実戦をイメージして練習しているか？



まずは何よりもこの意識が大切です。

バスケットは練習でやったことだけが試合に出るスポーツです。

本番の成否は普段の練習で

どんなふうに取り組んでいるか、

どんな想定で取り組んでいるかで決まります。

意識したいのは、実戦（本番）で通用するのか？という問いです。

このスピードで突いていけるか？
このローテーションで間に合うか？
この寄せでリバウンドは取れるのか？

自分たちより高いレベルの相手を想定し、練習に臨み、クリアするよう意識してください。

2 24 秒の練習を 25 秒までやり切っているか？

シェル DFF など、時間を測って行うメニューがあります。

例えば 24 秒そのドリルを行うとしたとき、まだブザーが鳴る前にぼちぼち終わるからと 22 秒ぐらいでプレーを緩めてしまう人がいます。

そういった習慣がもしあなたのチームにあるなら、今すぐ直していく必要があります。

実際のゲームでは残り 3 秒からが、相手も全力でシュートを打ちにきますし、自分の経験から際まで緩めずきっちりやり切れる習慣が試合でのリスクヘッジになります。

練習はやり過ぎて損をすることはありません。

24 秒で行う練習ならば、ブザーが鳴ったあとの 25 秒まで。万全、盤石のカタチまでやり切りましょう！

24 秒の DFF 練習を 22 秒あたりでぼちぼち緩める選手になるのか、
25 秒まで集中を切らさずやりきれぬ選手になるかは大きな違いです。

その数秒の習慣の違いが、試合の際の部分で必ず現われるものです。

「このチーム集中を切らさないなあ・・・」
と相手にも脅威に映ると思います。

ぜひ端まで緩まず、やり切れる習慣を身に付けてください。

これ以外にも

「抜かれても諦めない！」「遅れてもハンズアップする！」「ダッシュ系は線をしっかり踏む」など、こういった一つ一つを全力で丁寧に取り組む習慣が、あなたを競技者としてさらに高みへ引き上げてくれます。

バスケットは、習慣のスポーツと言われますが、ぜひ良い習慣を身に付けていきましょう！

3 ポジション移動(JUMP TO THE BALL) をまめに行えているか？

DFF 力のバロメーターの一つが、オフボールのポジション移動がきっちり出来ているかどうかです。

相手が狙っているのは、ズレです。人やボールを動かす中で、こちらの DFF ラインのポジションミスを突こうとしてきます。

そのチャンスを与えないためにも、しっかり Jump to the ball（ボールの移動に対して、自分もボール方向へ移動する）をまめに行い、相手にアタックのスペースを与えないようにしましょう。

これも「守れたからいいや」じゃなく、常に最低を想定し、100 点満点の完璧を目指していきましょう。

まめなポジション移動の習慣が、試合での強固な DFF ラインに繋がります。

4 足元に詰めているか？

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の力が下がっていることが多いです。

自分の実体験から、チーム練習の意識がオフェンスに向いたとき（セットや新しいプレーの取り組みなど）、往々にして DFF フットワークがおざなりになります。

そういったときは、再度足腰・アジリティに立ち返って練習するといいです。

1 対 1 や DFF ローテーションの練習で、しっかりボールマンの足元まで詰めていけているか？

実戦で求められる“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まれてみてください。

5 コミュニケーションの声は出ているか？ 具体的か？

DFF は 5 人ゆえに出来ることもあれば、5 人だからこそ難しいのが意思疎通の部分です。

ディフェンス・エラーを起こさないために、しっかり声でコミュニケーションを行いましょう！

相手の攻撃に対し、先回りしてチームで意思疎通を行うことで、より強い DFF ラインを作ることが出来ます。

できれば声も

「1線！2線！3線（オッケー）」

といった抽象的な声でなく、

「後ろカバーOK！」

「右オッケー！」

「抜かれても大丈夫！」

など具体的であればあるほど、連携がより強化されますね。

ぜひ濃いコミュニケーションをし、より強固な DFF ラインを構築していきましょう。

6 仲間をコーチしているか？

強固な DFF ラインを構築したかったら、ぜひやって欲しいのが、コーチすることです。

コミュニケーションは「情報を伝えること」ですが、ここでは「指示する」一段上のコミュニケーションです。

「●●(名前)！切れてくるぞ！油断するな」

「●番ピックして！！俺後ろ行く！」

「●●(名前)！ボールから目を切るな！カバー行き過ぎない」

などといった声で人を動かすイメージです。

これ他競技でいうと、サッカーのゴールキーパーがやっている仕事です。

あの人たちはかなり大声で喋り、その都度 DFF ラインのポジションの補正をしています。

私もやっていましたが、コーチすることで DFF ラインがかなり固くなります。

一瞬生まれる歪みもコーチすることでなくせます。

ぜひあなたもコーチにチャレンジしてみてください。

7 オフェンスがきちんと負荷になってあげているか？

練習で DFF 力を高めようと思ったら、良いパートナーが必要です。

ディフェンスの相手役のオフェンスがしっかり負荷になってあげてください。

良くない練習でありがちなのが、例えばシェル DFF で、パスがゆるゆるだったり、ドライブが甘く簡単に守れてしまうケースです。

練習の効果を最大化するためにも、バチバチに相手を倒しにいきましょう。

1 対 1 であれば、全力でドリブル突破しに行く！（抜き去って背中を取りに行く意識で）

パスを早くし、DFF を振り回す！

ブラインドからカッティングをスクリーンを仕掛けて揺さぶっていく！

フィジカルコンタクトも入れてコンタクト耐性を身に付けてもらう

こういった遠慮のないハードワークが仲間の DFF 力を高めます。

日頃からの切磋琢磨がチームのレベルを高めるのです。

ぜひ本当の意味での良い練習パートナーになってあげてください。

良いオフェンスが良いディフェンスを作り、

良いチームメイトが良いチームを作ります。

以上、

7 個のポイントを意識しながら、日頃の練習でのチャレンジを積み上げていきましょう。

このチェックシートがあなたのチームの DFF 力向上の一助となることを願っています。

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

不明な点などあれば遠慮なくコンタクト下さいね。

考えるバスケの会 中川直之