

マンツーマンディフェンスのチェックリスト

このチェックリストのどこかで選手の1人でもミスや不注意があると失点につながります。チェックリストを実行していれば、失点してしまってもタフショット(決めることが難しいショット)での失点であると考えています。

1. オフェンスのボールの行く方向(シュートイン・リバウンド)の位置を把握する。
2. シュートが落ちた場合はディフェンス(相手)が制空権を支配したことを確認する。 →同時に自陣へ戻り出す。
3. ピックアップライン(センターライン)までに戻りながら、自分のマークマンを探し捕まえる。
4. ピックアップラインまでは全力で戻り、ラインを越えたらバックランに切り替えて戻る。3Pラインの1m前くらいまでにはしっかりピックアップする。センターはペイント内に戻りピックアップする。
5. ピックアップができなかったら、声を出して味方にヘルプしてもらおう。また、ピックアップができていない選手がいたら声を出して場所を教える。
6. 3Pラインの1m前くらいまで戻ってからオフェンスを捕らえに行く。 ※ピックアップラインから中途半端にピックアップをしない。
7. ボールマンディフェンスはドライブされないように警戒しながら捕らえる。2番ディフェンスはパスラインを切りながらディナイポジションに入る。3番ディフェンスはパスラインを切りながらヘルプポジションに入る。
8. シュートエリアでボールを簡単にもらわせない。
9. ボールを持った時に足元に入り、ボールマンプレッシャーをかける。ドライブをやられないこと。
10. ボールを持たれた直後はボールマンプレッシャーをかけ、その後一步下がりが間合いを取る。※フリーフットを下げさせる。・ボールを上(頭の上)に持っていさせる。
11. シュートを打たれないようにハンドワークを使いながら守る。
12. ボールマンの外側の肩にずれて守る。(ノーラインの場合)
13. ドリブルをつかせるようにする。(コントロールドリブルは○、ドライブは×、もしドライブをされるなら直線的にやられないように少しでも曲線的に)
14. ボールマンの外側の足にトレースハンドを入れておく。 ※イリーガル・ユース・オブ・ハンズ(触ったり、掴んだりしない)
15. 腰を落として、上半身は立てた状態で守る。(オフェンスより低い姿勢で)
16. 重心は足裏全体に乗る。少し後傾気味で守る。 (足幅のスタンスは肩幅の1.5倍の幅くらいで)
17. 相手の特徴やクセを把握する。(同じやられ方は避ける。)初めて対戦する選手には試合の中で少しずつ掴んでいく。
18. フェイクやピポットに対応する。ハンドワークやボディワークをしっかり使う。
19. ドリブルは行かせたい方向につかせ、流すようにつく。(少しでも曲線的に)
20. フットワークで対応する。コンパスターンは絶対にしない。 ※ドロップステップ・バックステップ・スライドステップ・スピリットをしっかり使う。
21. 抜かれそうな時は先回りを心がける
22. マークマンがシュートに跳んでからチェックに跳ぶ
23. 絶対にディフェンスリバウンドを怠らない。 ※リバウンドは決してやられない。セカンドチャンスは与えないこと。