

待望のシリーズ  
2  
作目!



# Pick & Roll Defense Series 2

—ファイトオーバーダウン&アイスディフェンス編—

## ピック&ロールのディフェンスを より深く丁寧に解説

恩塚亨・Pick & Roll Defenseシリーズ待望の第二弾は、『ファイトオーバーダウンディフェンス』と『アイスディフェンス』を徹底解説。それぞれの動きを身に付けるのはもちろんのこと、様々な状況設定を行い、負荷がかかった状態でも状況判断し正しい動きが選択できる力を養っていきます。

ここで紹介する練習は全て実戦を意識しており、2on2で行った練習を、最終的には5on5の局面でのドリルへと繋がっていきます。さらに注目すべきは、リバウンド、ルーズボールまで徹底させていること。1つ1つのことを確実に実行するという、恩塚氏のこだわりと熱量を感じて頂ける内容となっています。



- 指導・解説 : 恩塚 亨  
(東京医療保健大学女子バスケットボール部ヘッドコーチ)
- 実技協力 : 東京医療保健大学女子バスケットボール部



商品詳細はコチラ

様々なシチュエーションを設定して  
実戦で活きるディフェンスを身に付ける

### 1081 1 ファイトオーバーダウンディフェンス (76分)



### 1081 2 アイスディフェンス (53分)



商品番号 1081-S

全2巻 17,600円(税込)  
各巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応



ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2019.11