

このドリルが、 あなたの選手を変える

プレッシャーリリースとは？

商品詳細・サンプル動画を公開中！

ジャパンライム DVD



PRESSURE RELEASE DRILL

恩塚亨「プレッシャーリリース」ドリル

苦しい状況を打開する力が、積極的なプレーを引き出す

大学での指導を中心に活動し、女子日本代表ではテクニカルスタッフも担当している恩塚氏。多くの指導者がその分析力を高く評価しています。そんな恩塚氏が今回テーマに選んだのが「プレッシャーリリース」。ディフェンスのプレッシャーをかわし、攻め続けるための技術や戦術です。試合ではプレッシャーをかわすことができないために、ターンオーバーして失点するシーンが多く見られます。今回はターンオーバーが起こりうるシーンで、ボールを失わないためのスキルを徹底的に落とし込みます。

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

「非常に優れた観察眼を持っていて、いまや日本代表にも欠かせない存在です」

内海 知秀 氏 (女子日本代表ヘッドコーチ)

「相手の強みを消し、自分たちの有利な状況に持ち込むのが抜群にうまい」

佐藤 智信 氏 (白鷲大学、2015全日本U-24ユニバーシアードチームリーダー)

「相談すると、即座に練習メニューにして落とし込んでくれる」

山崎 修 氏 (北九州市立二島中学校、JBA U15女子ユース育成コーチ)

恩塚
とは？

商品番号 944-S

全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

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 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2016.11



ジャパンライム DVD 通販サイト

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

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！



ダウンロード版をご希望の方はこちら！

<http://www.jlc-download.com>

※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

トップコーチも待ち望んでいた、 新進気鋭の指導者・恩塚亨の指導映像がついに完成

日本代表ではテクニカルスタッフとして、チームを支えてくれました。若手ではありますが、非常に優れた観察眼を持っていて、いまや日本代表にも欠かせない存在です。オリンピックの際にもアナリストとして、彼の分析力や戦術眼を遺憾なく発揮してくれました。

——— 内海 知秀 氏（女子日本代表ヘッドコーチ）



同じリーグで戦う敵将ですが、一緒に仕事をすることもありますし、バスケット談義もする仲間です。彼の強みは、なんといっても「対応力」でしょう。相手の強みを消し、自分たちの有利な状況に持ち込むのが抜群にうまい。リーグ戦は2日続けて行われますが、1日目に通用した戦術が、次の日にはもう効かなくなっています。いろんなスタイルを熟知し、明確にやるべきことをやってくる、対戦相手としてはやっかいな存在です。

——— 佐藤 智信 氏（白鷗大学、2015全日本U-24ユニバーシアードチームリーダー）



恩塚先生の地元が九州（大分）ということもあり、以前からお付き合いがありました。二島中学校のファンダメンタルの多くは、恩塚流のメニューになっています。

彼のすごいところは「チームがこんな状況なんだけど」と相談すると、即座に練習メニューにして落とし込んでくれるようなところ。深い知識と分析力がなせる業だと思います。そういった意味では日本でNo.1のコーチではないでしょうか。

また、大学のトップレベルやナショナルチームでコーチをしているにも関わらず、中学生にさえヒントを求めてきます。逆にこちらから情報を提供することもありますし、同じバスケットとして垣根を越えて研究されています。年下ではありますが、非常に学ぶところの多い指導者です。

——— 山崎 修 氏（北九州市立二島中学校、JBA U15女子ユース育成コーチ）

見落としがちなスキルを、
きめ細かい指導で選手に落とし込む

PRESSURE RELEASE DRILL

恩塚亨 プレッシャーリリースドリル

——— 苦しい状況を打開する力が、積極的なプレーを引き出す ———



944-1 1 個の プレッシャーリリース 63MIN

まずは1対1のドリルからスタート。アタックに失敗した後の苦しい状況を打開するためのスキルを習得します。また打開するスキルを習得することで、積極的なプレーを引き出していきます。

■イントロダクション
■ドリブルドライブ

■ビポット&シュート



944-2 チームの プレッシャーリリース 77MIN

この巻ではドリブルハンドオフやスクリーンを使った、グループで行うドリルを中心にしています。最後にプレッシャーディフェンスをかわすエントリー段階でのプレッシャーリリースを紹介します。

■イントロダクション

■ディファイに対するスクリーン

■ポストを絡めたプレッシャーリリース

■リバウンド&トランジション

■エントリー

