

恩塚メソッド オフェンス 実践編

オフェンスを
シンプルに体系化。

選手は迷わない、
コーチは悩まない

- 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HC)
- 実技協力
東京医療保健大学
女子バスケットボール部

恩塚メソッドの 練習方法がわかる

シンプルに体系化した
オフェンスゲームモデルの

実践方法がわかる

実際に行っている練習と、
プレーに磨きをかけるための

ポイントがわかる

「信号理論」により、
形勢に応じたプレーの

選択・遂行を目指す

恩塚メソッドは東京医療保健大学で
どのように実践されているのか!?

詳細は商品ページを
ご覧ください



商品番号 1157-S

DVD2枚組 ¥18,700 (税込)

送料(税込)

800円(東京)~1,100円(沖縄)

送料について▶



代引/カード払い

公費対応ご相談ください

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4-2-8

FAX.03 (3818) 6656

2025.6



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!

恩塚メソッドは 東京医療保健大学で どのように実践されているのか!?

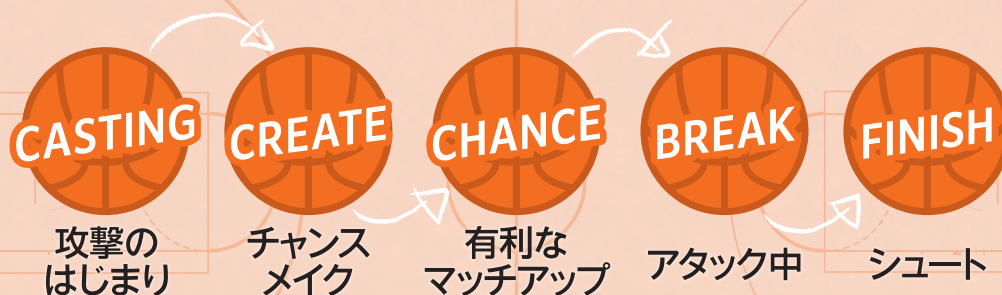
今回の作品はオフェンスゲームモデルを恩塚メソッドとして体系化し、実践的に使用していただけるような内容になっています。

5段階の原則をより実践的に、選手が迷うことなく、また相手よりも先手をとって状況判断を続けていく。そのことで5人がシームレスに攻め続けられることを目指しています。

今作だけでも恩塚メソッドを学ぶことができるのはもちろん、前作オフェンスゲームモデルをご覧いただいた方にとっては、より実践的に学ぶことができる内容になっています。

また今回は東京医療保健大学が、どのように恩塚メソッドをインストールして、練習して、プレーに磨きをかけているか?練習方法をベースにお届けします。

5 段階の原則



恩塚メソッドではオフェンスをこの5段階で整理しています。ゲーム中めまぐるしく状況が変わるなかで「いま5段階のどこにいて、どのプレーを選択すると合理的で勝つ可能性が高くなるか」を即座に判断できることが理想です。なぜならオフェンスでは「迷う、停滞する」が最大のネックになるため、まず迷わずにプレーできるかが重要なポイントになります。

形勢に応じた
プレーを
「信号理論」と
「フェーズ」で
整理する

信号理論とは?
フェーズとは?



恩塚コーチが
実践しながら辿り着いた
最も効果的な
練習方法を紹介

Disc 1 72分 Finish Skill / 1on1 / 形勢に応じた3on3

- Introduction
- Finish Skill
- Downhill Dribble 1on1
- 信号理論 (いつ何をすれば合理的か?)
- Downhill 3on3 Break2 (形勢に応じた3on3)



Disc 2 60分 形勢に応じた5on5

- Introduction
- Downhill 5on5 <<Pick&Roll Action>>
- Transition 5on5 Line Up <<Pick&Roll Action>>
- Downhill 5on5 <<Post Up Action>>
- Transition 5on5 Line Up <<Post Up Action>>
- Downhill 3on3 <<Away Action>>
- Downhill 5on5 <<Away Action>>

