

スイッチを攻略して新たなステージへ



恩塚 亨
WITCH
COUNTER
OFFENSE

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



商品番号
1158-S

DVD2枚組
¥18,700(税込)

ストリーミング配信
¥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

2025.12



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!

カウンターをしかけるためのスクリプトとは!?

スイッチは国内だけではなく、世界でも頻繁に行われている主流のディフェンスです。

ボールマンにアドバンテージを与えないためにスイッチをして、ズレを作らないように守ります。

このスイッチを攻略することは、これからバスケットで成果を出すための鍵になるものの、

恩塚コーチは対策に悩まれているチームが多いと感じています。

今回は、スイッチに対してカウンターをしかけるためのスクリプトと練習方法、コーチングポイントを紹介。

ピック&ロール2on2、そして5on5の流れで

「Switch Counter Offense」の構築を目指します。

DISC1

1158-1 70分

2on2

- Introduction
- Switchを攻略する2on2【基本】(Handler)
- Switchを攻略する2on2【基本】(Picker)
- Switchを攻略する2on2【応用】

DISC2

1158-2 58分

Speed System / Power System

- 5on5 Speed System
- 5on5 Power System
- 5on5 Speed System Break1 PR

ストリーミング配信 START!

最新作はもちろん、恩塚コーチの人気作品をストリーミングでご視聴いただけるようになりました!パソコン、スマートフォン、タブレットでいつでもどこでも何度でもご覧いただけます。視聴期限はありません!

12/10
より開催
ストリーミング配信サイト
OPEN記念キャンペーン

今なら全品15%OFF

そもそもなぜスイッチカウンターが難しいのか?

ハンドラー(ドライブ)、ピッカーのダイブ(ポスト)のどちらで攻めるか判断が難しい

→状態が悪くなればなるほど、お互いが「そっちで攻めてよ」と思いがちで譲り合ってしまう

→2人が迷うと他の3人も迷ってしまい、結果チームとして停滞してパフォーマンスが下がる

これがよく見られるパターン。こうなることを見越してチームがどう戦うかスクリプトを持つ必要がある。



1158-5 恩塚 寧 Switch Counter Offense

恩塚 寧 Switch Counter Offense

実技能力
東洋大附属中学校女子バスケットボール部

DISC1 2on2

なぜ Switch Counter が難しいか?
「速い」速っている間にモーメンタムが下がり、停滞する

Switch されて停滞する理由①
Size の Mismatch で止めるか?
Speed の Mismatch で止めるか?

DISC2 Speed System / Power System

詳しく述べこちら!