

スイッチを攻略して新たなステージへ



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、これからの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。



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。

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

詳しくはこちら!

今なら全品**15%OFF**

