



恩塚亨

Defense Innovation Drills

相手軸のディフェンス



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

相手軸でプレーするディフェンス 「何を頑張るか」がわかれば成果が出る、面白くなる

相手の出所を 苦しめる、停滞させる

これは恩塚コーチが掲げるディフェンスのコンセプトです。

オフェンスは一度停滞すると立て直す必要があり、労力と時間を奪われます。

恩塚コーチ自身、大学のレベルであっても立て直すことは簡単ではないと感じています。

ディフェンスの目的である「点を取らせないこと」に近づくためのコンセプトです。



プレッシャーとは 何か？

試合でよく見られるのが、相手がドライブできる態勢の時に全力で距離を詰めて抜かれるシーン。

全力でプレーすることは大切です。

ただ何がプレッシャーになるかは、相手の能力やその時の状況で変わります。

東京医療保健大学でもここを突き詰めようとしています。



自分軸ではなく、 相手軸

ポイントは自分が頑張っているか、ではなく「相手が苦しんでいるか？ 停滞しているか？」にアンテナを張ること。

つまり相手をよく見ることがとても大切になります。

作品内においても終始見ることを意識した指導が行われます。

その時々で「何がプレッシャーになるか」を、相手と状況を見て判断すること。

恩塚コーチはこの感覚を持ってトレーニングしているかどうかで、日々のトレーニングの積み重ねが変わってくると感じています。

本作は恩塚メソッドの「個人とグループのディフェンス」をベースにしてアップデートし、ドリルで実践するための内容となっています。

Disk 1 1on1/Contest Shot

1162-1 54分

- Introduction
- 1on1
- Contest Shot

Disk 2 Closeout

1162-2 72分

- Closeout 1on1
- Closeout Rotation 《Base Line Drive》
- Closeout Rotation 《Middle Line Drive》



DVD
VIDEO
DVD2枚組

18,700円 税込

詳細は
こちら



STREAMING
ストリーミング

18,700円 税込

詳細は
こちら



商品番号 1162-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

2026.7



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！