



# 「高さ」を フレックス・オフェンスで 凌駕する!

ディフェンスの  
プレッシャーが強いほどよく効く!

DVD No. 545-S  
全2枚 16,800円  
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

## 大濠高校のオフェンス・バスケットボール

■指導・解説：田中 國明 (福岡大学附属大濠高等学校バスケットボール部監督)  
■実 技：福岡大学附属大濠高等学校バスケットボール部

### オプションパターンを使ったフレックスで相手の弱点をつく!

長身選手のディフェンスやタイトなマン・ツー・マンなど、厳しいプレッシャーの中で力を発揮するフレックス・オフェンス。  
今回のシリーズでは、全国屈指の強豪・福岡大学附属大濠高校の田中國明監督が、速攻型チームをベースにフレックスの組み立て方を紹介します。  
狙いはまず速攻。そしてディフェンスの戻りが速ければ素早くフレックスに切り替え、ゴール下に陣取るセンタープレイヤーを外へと誘い出し、ゴール下をがら空きに。目まぐるしく変化するオプションには多くのパターンがあり、相手ディフェンスを混乱させ得点力アップを目指します。



### 545-1 スパーク・バリエーション 58分

オフェンスの基本となるリバウンド、シュートをまず身につけます。また、3メン（ガード、フォワード、センター）で行うスパークのパターンを紹介します。素早いスパークでのスコアメイクを目指し、チームのベースとなるオフェンスシステムを浸透させます。



- |   |  |  |
|---|--|--|
| <b>リバウンド・ドリル</b><br>① 長身選手への対応法<br>② 腕振り                      | <b>スパーク～センター・シュート～</b><br>① 走り込みレイアップ<br>② ジャンプシュート<br>③ ポストアップ (2種類)  |  |
| <b>シューティング・ドリル</b><br>① 解説<br>② レイアップ&ジャンプシュート<br>③ 3ポイントシュート | <b>スパーク～ガード・シュート～</b><br>① ジャンプシュート (2種類)  |  |
| <b>スパーク～フォワード・シュート～</b><br>① レイアップ<br>② ジャンプシュート (2種類)        | <b>スパーク～フレックスの準備～</b><br>① 走り込み⇒シュート<br>② オープン⇒ジャンプシュート<br>③ スクリーン⇒ジャンプシュート<br>④ ロール⇒レイアップ<br>⑤ スラッシュ⇒ジャンプシュート |  |

### 545-2 フレックス・オプションを使ったゲーム支配 91分

スクリーンを利用してノーマークをつくるベーシックパターン。また、ベーシックパターンを変化させディフェンスを混乱させるオプション。高さのあるチーム、タイトなディフェンスに良く効くフレックス・オフェンスについて、各ポジションの動き方を作戦ボードを交えて詳しく解説します。



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>ベーシックパターン</b><br>① フレックス・オフェンスの解説<br>② 動きの確認<br>③ 5-0《速攻⇒フレックス》 | <b>オプションの実践</b><br>① ダックイン/ダックアウト<br>② カール ③ ダブル<br>④ ダブル・ダブル ⑤ バックドア<br>⑥ ピンダウン |  |
|  | <b>5対5《ハーフコート》</b><br>5対5<br>フレックス・オフェンスの利用法                                     |  |

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……  
**JLG ジャパンライム株式会社**  
 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F  
**TEL.03(5840)9980**  
**FAX.03(3818)6656**  
<http://www.japanlaim.co.jp>

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

お申し込み方法	お支払い方法
●ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。 ●お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。 ●送料は何枚でも525円です。 ●表示価格は消費税込みの価格です。	●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。 ●学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。 ●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い) ●カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。