

8つの攻撃パターンと 3つのカンで ゲームを支配する!

- ★サイドステップでボレー/ストロークを決める!
- ★3つの『カン』で相手を見極める!
- ★8つの攻撃パターンでゲームをコントロール

文化女子大学付属杉並高等学校 野口監督による ソフトテニス指導DVD第2弾!

1巻目はセカンドレシーブからの攻撃を中心としたパターン練習。
前衛と後衛のコンビネーションを深め、2人で1本をとる攻撃法や前衛が
1人で1本をとるためのポジショニングなどゲームで使えるパターン練習を
分かりやすく解説しています。
また、2巻目では相手の球種/フォームを見極める為のポイント『3つのカン』
をベースに様々なバリエーションからなる見極め練習をご紹介します。

指導・解説: 野口 英一

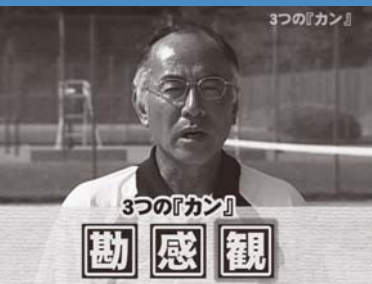
(文化女子大学付属杉並高等学校女子ソフトテニス部監督)

実技協力: 東京都

文化女子大学付属杉並高等学校 女子ソフトテニス部



DVD No.541-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



541-1 > レシーブからの8つの攻撃 65分

タイミングを合わせ、素早く動き出す為に有効なサイドステップ。
このサイドステップをマスターするためのドリルとサイドステップを用いた
セカンドレシーブからの攻撃パターン8種を紹介。
様々な状況から前衛/後衛の動き出すタイミングと
ポジショニングをドリル形式で習得します。

サイドステップの有効性・重要性

- サイドステップドリル
 - 後衛(ストローク)
 - 前衛(ボレー)

レシーブからの攻撃パターンI

- 後衛レシーブからの攻撃パターン(全8種)
 - 後衛のセカンドレシーブを活かし、前衛がポジションを移動してポイントを狙う

レシーブからの攻撃パターンII

- 前衛レシーブからの攻撃パターン(全8種)
 - 前衛のレシーブコースとポジション取り(移動)でポイントを狙う
 - 後衛は必ずフォローのポジションを取る(チャンスボールは攻める)



541-2 > 3つの『カン』で見極める 74分

相手が次にどんな球を打ってくるのか?
これが事前に予測できればゲームを有利に運べます。
相手を見極めるポイントを『3つのカン』で分かりやすく解説し、
実際のゲーム展開の中で「見極める力(判断力)」を身につけます。

3つの『カン』

- 3つの『カン』
 - ① 勘 根拠のない直感的な判断
 - ② 感 雰囲気・感覚的な判断
 - ③ 観 相手を観察して判断

- 相手を観察するポイント
 - 打点/フォーム/ラケットの位置/ラケットスピード
- 動き出すタイミング
 - バックスイングからフォワードスイングに移行する瞬間

見極め練習I-1

- 1本目のシュートボールは見極め/2本目をボレーに出る(同コース)
 - クロス ○右ストレート
 - 逆クロス ○左ストレート

見極め練習I-2

- 1本目のシュートボールは見極め/2本目のロブをスマッシュに出る(同コース)
 - クロス ○右ストレート
 - 逆クロス ○左ストレート

見極め練習II-1

- コースの見極め
- 1本目のシュートは見極め/2本目の別コースへのシュートをボレーに出る
 - クロス→ストレート ○右ストレート→クロス
 - 逆クロス→ストレート ○左ストレート→逆クロス

見極め練習II-2

- コースの見極め
- 1本目のシュートは見極め/2本目の別コースへのロブをスマッシュに出る
 - クロス→ストレート ○右ストレート→クロス
 - 逆クロス→ストレート ○左ストレート→逆クロス

見極め練習III

- 球種/コースの見極め
- 1本目:クロスへのシュートは見極め/
2本目:球種・コース(ランダム)を見極め動き出す
 - クロス→ランダム

戦術と戦略

- 対チーム(ペア)に対する戦略と戦術
 - 前衛主体のチーム(ペア)に対して
 - 後衛主体のチーム(ペア)に対して



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 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、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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656