

# 今すぐできる!!

# ママさんバレー入門

元全日本監督

## 米田一典のママさんバレーアイデア練習



DVD No. 全2枚 10,500円  
各枚 5,250円  
(税込・送料別)  
※2枚以上でのお申し込みは送料サービス!

史上初!  
ママさんバレーの練習法DVD



監修・指導: 米田 一典

(四国 Eighty 8 Queen 監督/元全日本女子バレーボールチーム監督)

実技協力: 四国 Eighty 8 Queen

監督歴

日立女子バレーボール部監督(コーチ・監督 日本リーグ7連覇)  
ダイエー女子バレーボール部監督(地域リーグ優勝・実業団リーグ優勝)  
全日本女子監督(バルセロナ五輪・第5位)  
全日本女子コーチ(モントリオール五輪・金/ロサンゼルス五輪・銅)



レシーブがうまく出来ない! スパイクが決まらない! もっとうまくなりたい!  
だけど、どこをどう直したら良くなるのか解らない!  
そんなママさんバレーボーラーの悩みを、  
ダイエー・全日本・日立を率いて輝かしい実績を残した米田一典氏が解決!  
練習時間が少なくても、人数が揃わなくても、実りある練習は行えます!

このDVDを見て『まだまだ上手くなれる!』を実感してください!!

少ない練習時間でも  
チームを勝利に導く、  
驚きの練習法!

### 547-1

### Vol.1 ママさんバレー・基本練習

56分

バレーボールの基本となる6つのプレーを良い例/悪い例を交えながらわかりやすく解説。  
よく陥りがちな悪いプレーがなんなのか?それはココが悪いからこうなる...といった形で基本プレーを説明しているので  
判りやすく、見てすぐに変化を実感できるでしょう。  
また、これら6つのプレーを使ったアイデア練習法も合わせてご紹介します。



#### 基本技術 ~オーバーハンドパス~

- オーバーハンドパスの基本姿勢
  - ・手(腕)の形
  - ・ボールをとる位置

#### 基本技術 ~アンダーハンドパス~

- アンダーハンドパスの基本姿勢
  - ・腕の使い方
  - ・足(膝)の運び

#### 基本技術 ~スパイク~

- スパイクの基本姿勢
  - ・肩/肘の位置
  - ・ステップ→ジャンプ

#### 基本技術 ~ブロック~

- ブロックの基本姿勢
  - ・腕の形
  - ・構える位置

#### 基本技術 ~セッター~

- セッターの基本姿勢
  - ・フォーム(上げるコースを読まれない)

#### 基本技術 ~サーブ~

- サーブの基本姿勢
  - ・トスを上げる位置
  - ・体重移動
  - ・インパクトの位置

#### レシーブ練習

- 1-2-4-6-9人レシーブ練習
  - ・練習に参加できる選手数に応じたレシーブ練習法

#### スパイク練習①

- ダイレクトスパイク
  - ・助走無しで行う(スタンディング)ダイレクトスパイク練習
- 5人ポジション
  - ・フォワード5人が各ポジションで構え、上がったボールをダイレクトスパイクorトス

#### スパイク練習②

- ブロック3枚
  - ・相手ブロック3枚に対し、ストレート/クロス/ブロックアウトを打ち分ける
  - ・応用編: リバウンドフォローも入れ、再度攻撃

#### 複合練習

- ブロック&レシーブ&スパイク組み合わせ
  - ・ゲームを想定した練習
  - ・相手攻撃をブロックorレシーブ→スパイク

人数が集まらなくても  
出来る、  
9人制練習法

### 547-2

### Vol.2 ママさんバレー・チーム練習

50分

ママさんバレー(9人制)で使われる基本フォーメーションを解説。チームフォーメーションを詳しく説明しているので、皆が理解し実践できるようになります。  
また、最後の総合練習では、練習に9人全員が揃わない場合でも行えるゲーム形式の練習法をご紹介します。



#### フォーメーション①

- サブレシーブフォーメーション
  - ・2-4-3(基本形)
  - ・2-5-2(相手サーブが強力な場合の形)
  - ・3-4-2(速攻を意識した形)

#### フォーメーション②

- スパイクレシーブフォーメーション
  - ・対ハーフレフト/ブロック3枚
  - ・対フォワードレフト/ブロック2枚
  - ・対フォワードレフト/ブロック3枚
  - ・対フォワードライト/ブロック2枚
  - ・対フォワードライト/ブロック3枚
  - ・対ハーフライト/ブロック3枚

#### フォーメーション③

- 攻撃フォーメーション
  - ・ハーフレフト/オープン
  - ・ハーフレフト/平行
  - ・フォワードレフト/Bクイック
  - ・フォワードレフト/Aクイック
  - ・フォワードライト/Cクイック
  - ・フォワードライト/セミ
  - ・ハーフライト/オープン
  - ・ハーフライト/平行
- フォワード4人で行う攻撃パターン
- フォワード4人+ハーフセンターの5人で行う攻撃パターン

#### フォーメーション④

- ブロックフォローフォーメーション
  - ・ハーフレフト
  - ・フォワードライト
  - ・フォワードレフト
  - ・ハーフライト

#### 総合練習

- サブレシーブからの攻撃
- サブレシーブからの攻撃→チャンスボール
- サブレシーブからの攻撃→ブロックフォロー→攻撃
- サブレシーブからの攻撃→相手スパイクからの攻め返し

米田一典監督 練習のポイント&アドバイス