

バレーボール“基本の強化書”

～名将が教える、バレーの基礎・基本～

■指導・解説：小田 雅志（進徳女子高等学校バレーボール部監督／元JTサンダース監督）

■実技協力：進徳女子高等学校バレーボール部

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



ボールの真下に膝が入る姿勢

中学生や高校生にとって何がいちばん大切なのかと聞くと、多くの指導者が「基本」だといいます。トス、レシーブ、サーブ、スパイク、それぞれがきちんとしていないと、ゲームで勝利を勝ち取ることはできません。

ところが、意外とおろそかにされていて、きちんとした指導を受けられていないのが実情です。

そこで、11年に渡ってJTサンダース監督を務めた小田監督に、基本プレーの極意を伝授していただきます。これまで男女、様々なタイプの選手を見てきた小田監督だからこそ出てくる指導法。知っているようで実は知らなかった、そんな練習が満載です!

いつもやっている練習、本当に効果的ですか!?

強くなるための第1歩! 正しい指導で、選手の基礎をつくる

660 「レシーブの基本とブロック練習」 54分

1

アンダーハンドパスの基本から始まり、レシーブのパターンや隊形に至るまでを解説しています。実際に進徳高校でも行っているレシーブ練習を中心に、実戦的で「使える」メソッドを紹介します。

■イントロダクション (全巻共通)

- オーバー／アンダーパスの重要性

■アンダーハンド

- ボールを捕らえる (キャッチ) 位置
- 基本姿勢／腕の位置 (高さ)

■レシーブ ①

- レシーブの基本姿勢
- 練習方法 ①
～自分にパス～
- 練習方法 ②
～ストレートに対するレシーブ～
- 練習方法 ③
～クロスに対するレシーブ～

■レシーブ ②

- レシーブ隊形 (3種)
- レシーブ総合練習
～フェイントのみのゲーム～

■ブロック

- ネットと身体感覚
- 相手を読む



660 「オーバーハンド & スパイク動作を磨く」 49分

2

オーバーハンドパスを、指の使い方から解説していきます。また、攻撃の要であるセッターの育成法やスパイクの練習方法などを紹介。小田監督ならではの考え方も、参考になるはずです。

■イントロダクション (全巻共通)

- オーバー／アンダーパスの重要性

■オーバーハンド

- 指の働き
- 距離に応じた身体の使い方
- パスを向上させる練習方法 ①
～片膝を着いてオーバーパス～
- パスを向上させる練習方法 ②
～指立て伏せ～

■セッター

- 基本知識と心構え
- 基本ステップ
- 右手／左手の働き
- トスを上げる基本姿勢
- ジャンプトス

■スパイク

- 力を入れるポイント
- スパイクの練習方法 ①～自分上げ～
- スパイクの練習方法 ②～ストレート打ち～
- スパイクの練習方法 ③～ダイレクトスパイク～

■小田監督に聞く

- メンタリティの重要性とは?
- メンタル面で左右されるプレーとは?



アンダーパスの基本姿勢

「目標」「ボール」「腕」の3つを自分の視野に入れ構える



ストレートレシーブ(レシーブ)

外側(アウトボール)には手を出さない



スパイクの正しい姿勢

距離 9m
膝を深く曲げ 身体全体を使ってパス

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL 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!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- 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。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所／TEL
- お勤め先／TEL
- お支払い方法

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。
- 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。