

めざせ! 都道府県大会出場!!

～初心者・初級者中心のチームでブロック大会を突破しよう!～



DVD No. 778-S

全2枚 16,800円 各枚 8,400円(税込・送料別)

指導・解説: 山本 忠文(江別市立中央中学校男子バレーボール部監督
前 恵庭市立恵庭中学校男子バレーボール部監督)

実技協力: 恵庭市立恵庭中学校男子バレーボール部

限られた時間、
場所で行える
効果的な
練習方法を満載!



個人のスキルをチームスキルへ高める!

今回ご紹介するDVDは、主に中学校男子のバレーボールチームとして、初心者・初級者中心のチームが実質2年間という限られた時間の中で、経験者の多い強豪チームと戦って地区大会、ブロック大会を勝ち抜いて各都道府県大会をめざすための効果的な練習方法、チームとしての戦い方を紹介しました。

中学生が入学してから、初心者・初級者の選手を1～2年生の間に個人の技術力を高め、2～3年生の間にチームとしての力をつけその大会で力を発揮できるように考えられたメニューです。約2年間という限られた時間の中で、個人の力やチームの力を高めるには効果的、効率的な指導を行っていかなくてはなりません。今回ご紹介する内容は、ゲームの中で活かせる技術をどのような形で指導するのか、そのステップと練習方法、そしてチーム力を高めていくための練習方法に特化したものです。

めざせ都大会、道大会、府大会、県大会!

効率良い練習でチーム力を高め、選手を一つ上のステップへ導いていきましょう!



96
min

778-1 ゲームに直結する個人技術の練習法

- イントロダクション
- オーバーハンドパス
 - 形作り
 - 直上に上げたボールをトス
 - 角度のついたボールをトス
 - ボールに近づいてトス
 - 片手トス
- アンダーハンドパス
 - 形作り
 - 形作り(体重移動)
 - ネット際でのパス
- レシーブ
 - 形作り
 - 読みを入れたレシーブ
- サーブレシーブ
 - 両手キャッチ
 - 股下を通す
 - ネットに当てる
- ネットに当てる(ライトサイド)
- ネットに当てる(ドライブ回転)
- ネットプレー
 - ネットに跳ね返ったボールの処理
 - ネットに跳ね返ったボールの処理(3人組)
 - ネットに跳ね返ったボールをトス
- スパイク
 - 形作り(真ん中)
 - 形作り(クロス)
 - 形作り(ストレート)
 - スイングでの打ち分け(クロス)
 - スイングでの打ち分け(ストレート)
 - スイングでの打ち分け(レフトサイドからクロス)
 - レシーバーを入れた打ち分け(1人)
 - レシーバーを入れた打ち分け(2人)
 - 身体の使い方
 - ブロックからクイック

78
min

778-2 チーム力向上のための練習法

- イントロダクション
- サーブレシーブフォーメーション
 - 無回転サーブに対するシフト
 - ドライブ回転サーブに対するシフト
 - ジャンプサーブに対するシフト
 - ブロックの崩し方
- ブロックシステム
 - クイック・レフトエースに対応
 - 真ん中からの攻撃に対応
 - ライトサイドからの攻撃に対応
 - ランダムな攻撃に対応
- レシーブフォーメーション
 - レシーバーの位置取り
 - レシーブ→トス
 - レシーブ→トス⇒スパイク
 - 4人での連続レシーブ
- つなぎの練習
 - セッターとライトプレイヤー
- 総合練習
 - レフトサイドの攻撃からの展開
 - ライトサイドの攻撃からの展開



初心者・
初級者中心の
チームづくりは
これだ!!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 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、電話かハガキ、FAX、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」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究などご購入の場合は、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(分割可)。

●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
〒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