

基礎からはじめる!

松永敏のセッター育成

～ 司令塔となるために、知っておきたい5つの役目 ～



商品番号 797-S

全1枚 8,000円+税(送料別) 74min.

【指導・解説】松永 敏 平成国際大学バレーボール部監督
【実技協力】平成国際大学女子バレーボール部

バレーボール指導者にとって最も頭を悩ませること、それは“セッター”の育成ではないでしょうか。

基礎的なバレー技術が備わっていることはもちろん、試合をコントロールする「司令塔」としての能力がセッターには必要だと言われます。相手と味方の動きを見て試合の流れを読み、瞬時の判断を連続して行う。また、ベンチの意図や意思をくみ取ってプレーに結びつけなくてははいけない。



そもそも、ラリー中に必ずボールを扱うポジションであるということが、その重要性を決定づけます。それだけに、いいセッターの育成は難しいとされているのです。

そんな、「チームにとって重要なポジションだけ育てにくいセッターの技術」を、このDVDでは基礎から段階的に紹介しています。指導者は、平成国際大学・松永監督。世界各国のバレーに触れた、理論的な指導法には定評があります。セッターの技術に関しても、アメリカや日本の各地で「セッターズキャンプ」を開催するなど、多くの指導者に好評を得ています。

内容としてはトスの技術に始まり、基礎練習、実戦練習やチーム練習と、段階的に紹介していきます。それぞれ、陥りやすいミスとその解決法や練習法が提示され、どんなレベルの選手にも対応できるかたちになっています。習熟度に合わせ、足りないところに立ち戻っていける、まさにバイブル的な1本。ぜひあなたのチームでも“松永理論”をお役立てください!

判断力、対応力、そして正確なトス。確かなスキルをこのDVDで!

★世界を知る松永監督の“セッター論”と、現場で使える練習方法をここに!!

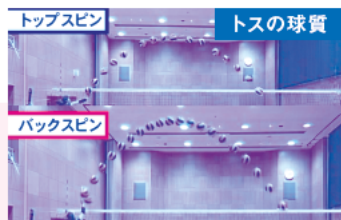
★トスのメカニズムからステップのコツ、実戦で使える動きの練習まで!

★チーム力を引き出すセッターをつくる勝てるチームはセッターがつくる!



■profile: 松永 敏(まつなが さとし)

長崎県出身、筑波大学卒業。日茂茂原女子バレーボール部監督を務めたのち、アメリカ、カナダ、インドネシア、ノルウェーなど世界各国でコーチングを経験した。帰国後は社会人チームでの指導者を歴任し、現職の平成国際大学男女バレーボール部の創設・監督に至る。経験豊かな指導論を、各地の講演や講習会などでも披露している。



■イントロダクション

■セッターの役目

■トスについて

- ・トスのフォーム
- ・パスとトスの違い
- ・トスの球質
- ・手のフォロースルー
- ・チェストパス

■基礎練習

- ・三角/四角パス
- ・右脚ケンケンパス
- ・セットアップトレーニング
- ・もぐりこんでのトス
- ・視野のトレーニング①
- ・視野のトレーニング②

■実戦練習

- ・セッターの弱いエリア
- ・トスの位置と脚の使い方
- ・ネット際を移動してのトス
- ・アタッカーと近いトス・遠いトス

■応用練習

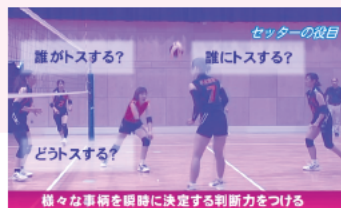
- ・ジャンプトス
- ・ネットに近い位置でのトス
- ・ツアタック
- ・ネットに掛かったボールの対処

■総合練習

- ・実戦的コンビ練習
- ・6対6(乱打)
- ・ブロックカバーの動き
- ・セットアップ時のステップ
- ・アタッカーが打ち易い場所へのトス



相手の手を見て何を出したか答えるトス



様々な事柄を瞬時に決定する判断力をつける

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

通販サイトの会員登録でポイントがもらえる!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かVガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換(手数料無料!)」の宅配便でお送りします。
※送料は1回につき500円+税。
- 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。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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

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

2013.12