

公立校が

商品番号 1073-S ■指導・解説: 徳永剛基 (鯖江市中央中学校 男子卓球部 顧問 / 前 越前市武生第二中学校 男子卓球部 顧問) ■実技協力: 越前市武生第二中学校 男子卓球部

「ダブルス強化」と「効率的な練習」で全国を目指す!! ～公立中学校が県大会・ブロック大会を勝ち抜くための必勝法～

公立校が団体戦で全国を目指すことをテーマに、団体戦で最も大切な「ダブルス」の指導と、制約の多い公立校でも取り組める「練習の効率化」に繋がるメニューを紹介します。実際に結果を残してきた徳永先生が、その経験から導き出した指導のポイントをお余すところなく披露していただきました。



団体戦で

1073-1 ダブルス&オーダー編

79min

- ▶ ダブルスで確実に勝利を掴むためのポイントを紹介
- ▶ 団体戦を勝ちきれないチームの指導にオススメ

団体戦で重要なカギとなる「ダブルス」の指導法を収録。単なる練習紹介に留まらず、利き手や戦型に合わせたペアの組み方、それぞれの組み方における有効な動き方を紹介し、ダブルス強化に繋がる練習を紹介していきます。また、監督の力が試される団体戦のオーダーについても詳しい解説を収録しています。



全玉を

1073-2 練習の効率化編

75min

- ▶ 短時間でも効果を出す練習のポイントと工夫を紹介
- ▶ 練習の効率化を目指す指導にオススメ

練習時間や場所が限られている公立校においては、いかに効率よく練習を行うかという事が求められます。この巻では、そんな公立校の現状も踏まえ、意識するポイントを絞った練習方法を紹介します。また、1週間の練習の組立て方や、練習を効率化するために考えられた練習相手のローテーションも収録しています。



目指す

練習項目はコチラ
是非一度商品詳細を
ご覧ください!



商品番号 1073-S
全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税

送料一律 800円(税込)	代引 カード払い	ご相談ください 公費対応
------------------	-------------	-----------------

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内でお届けします。

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
TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656

DVD VIDEO ジャパンライムDVD通販サイト <https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2019.9