

Aパスが返らなくてもコンビバレーで相手を崩す

シンクロバレーに繋がる セッターを中心にした土台づくり

～相手に的を絞らせない**攻撃**の確立～

コート上の全ての選手が連動して、同時多発的に動き出す「シンクロバレー」。どの選手でもスパイクを打てる状況を作り出すことで、相手のディフェンスを惑わし、効果的に得点することが可能になります。このシンクロバレーを作り上げていくうえで重要となるのが、「セッター」と「アタッカー」の技術です。実戦において、サーブレシーブやスパイクレシーブが、セッターにAパスが返ることはなかなかありません。そこで、レセプション、ディグが崩れたときに、いかにシンクロバレーに繋げるかが重要になります。セットするタイミング、アタックに入るタイミングを正確に合わせて、コートのどこからでもセットをして、どのコースにでもトスが上がり攻撃が仕掛けられるようになるためのポイントを詳しく解説していきます。

相手を惑わす「シンクロ＝同時多発的」バレーに繋がる土台づくり

シンクロバレーとは？

2人以上の選手が異なる場所から同時に動き出し、時間・タイミング・リズム・テンポを合わせて攻撃を仕掛けるバレー。コンビバレーの1つであり、時間差攻撃と組み合わせ活用することで、より効果的に相手のディフェンスを惑わせることができる。

Disc 1 58分

[シンクロ]

同時多発的攻撃に繋がる セッター指導

～「どこからでも」「どこにでも」トスを上げる～

セッター編

- セッターの基本(パス)
- ジャンプトス
- 効果的なバクトス
- 逸れたボールに対するジャンプトス
- ネット際のボールに対するジャンプトス
- 連続トス練習
- 選手のみで行うトス練習
- セッター編 まとめ

Disc 2 67分

[シンクロ]

同時多発的攻撃に繋がる アタッカー指導

～タイミングを意識して相手ディフェンスのずれをつくる～

アタッカー編

- スロットの説明
- セカンドテンポスパイク
- 様々なスロットのセカンドテンポスパイク
- 様々なスロットのセカンドテンポスパイク連続打ち
- アタッカー編 まとめ

セッターとアタッカーの組み合わせ

- セッターのワンレグジャンプトスに対してのアタッカーの合わせ
- 3人組5本連続スパイク
- 6人組攻め返し練習
- シンクロバレー まとめ



指導・解説

今井 一仁

東京都大学塩尻高等学校女子バレーボール部 監督

実技協力

長野県/東京都大学塩尻高等学校女子バレーボール部

商品番号 1121-S 全2巻

[セット特価] 11,000円(税込)

各巻 6,600円(税込)

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4-2-8

FAX.03(3818)6656



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!