

ゲームを想定した ディフェンス 分解練習

～流れの中で精度の高いパフォーマンスを発揮するために～

バレーボールにおいて日々の練習は、パターン化されていることが多いです。
これは前日との比較ができるメリットがある反面、「選手が飽きてしまう」という声を聞くことがあります。主な原因は、プレーを反復するだけの「作業」になってしまっているからです。
鈴木先生はこの問題を解決するため、練習をより「ゲームライク」にすることにこだわります。

では、「ゲームライク」にするための
ポイントは何か!?

まずは商品詳細ページを
ご覧ください!

練習を
ゲームライクにする
ポイントとは!?



1152-S

53min

- 講義①
- 講義②
- ブロックステップドリル
- アイワーク
- ブロック・レシーブ
- 4-4ラリー
- トスの練習
- 6-6ラリー

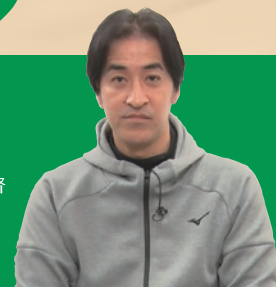
【指導・解説】

鈴木 康晋

正智深谷高等学校
男子バレーボール部 監督

【実技協力】

正智深谷高等学校
男子バレーボール部



商品番号 1152-S

DVD全1巻 ¥8,800(税込)

送料(税込)

800円(東京)～1,100円(沖縄)

送料について▶



代引/カード払い

公費対応ご相談ください

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