

楽しみながら上達する!

バレーボール実践練習法

～小布施スポ少に学ぶ選手の育て方～

今回で紹介する小布施スポーツ少年団では、保育園児から小学校6年生まで幅広い年齢層で練習をしています。選手の年齢差とともに、能力差もあるのが小学生指導の難しい点ではありますが、どの練習も子供達が喜び、楽しくなるよう工夫されたものばかりです。将来につながる技術の習得、さらに活躍できる選手の育成にお役立てください。

■指導・解説/松嶋 博(長野県・小布施スポーツ少年団女子バレーボールチーム監督)
 ■コーチ/吉田 孝・松澤 都
 ■実技/小布施スポーツ少年団女子バレーボールチーム

DVD No.476D-S 全4枚(巻) 33,600円
 Video No.476V-S 各枚(巻) 8,400円

「楽しい練習」の延長に
 「試合で勝つ」喜びがある!

● 将来につながる技術習得～選手育成に役立つ! ●

476-1 オーバー&アンダーハンドパス編 (41分)

オーバーやアンダーハンドパスの練習では、高学年の選手が低学年の初心者にトスを出し、構え方や組手などのフォームチェックを行っています。能力差のある低学年と高学年が一緒に練習することで、チーム力の向上と、基礎技術の再確認につながっています。

《オーバーハンドパス》

●手の位置と構え方●ひとりで行う練習(直上/歩きながら/スキップしながら)●1対1で行う練習(ボールキャッチ/1本目に直上、2本目に返球)●クロスステップでパス(5つの方向/円形に回りながら/立っている位置の横に)●距離感を養う練習

《オーバーハンドパスの全体練習と指導法》

●低学年/高学年の練習と指導
 《アンダーハンドパス》
 ●2種類の組手●ひとりで行う練習(膝を開いて行う直上/膝を閉じて行う直上)●1対1で行う練習●サイドステップでパス(6つの方向)
 《アンダーハンドパスの全体練習と指導法》
 ●低学年/高学年の練習と指導



ボールが入る時に、
 手首の可動範囲が広くあるため
 大きく使える形になる

476-2 様々なパス練習とサーブレシーブ編 (55分)

パス練習やレシーブ練習で共通するポイントに「返球する位置を必ずきめておく」「右で行ったら、必ず左でも同じ回数行う」「難しいボールや、強いボールは出さない」などが挙げられます。ここでは正しい動作や、受ける型の確認が主となっているので、基本技術の習得には欠かせないポイントになります。

《1対1で行う様々なパス練習》

●距離感を養う(2m/4m/6mの距離でオーバーハンドパス/アンダーハンドパスを行う)●バックパス(オーバー)●横捕り(アンダー)●コーチがボールを出す場合(バックのサイドステップ)
 《複数で行うパス練習》
 ●3人のランニングパス●4人の三角パス●5人の四角パス

《サーブレシーブの練習》

●形づくり(構え方)●ネットを使わない練習
 ●ネットをはさんで行う練習●パイプ椅子を使った練習●2人組/3人組/4人組で行う練習
 ●2種類のフォーメーション(M字型/W字型フォーメーション)



複数で行うパス練習
 3人のランニングパス

476-3 確実なサーブとアタック編 (55分)

《アタックの複合練習》では、アタック後のブロックや、ブロック後のレシーブなどの動作を複合的にを行い、どのポジションからでもアタックが打てるようにすることで総合力を養う実践的な練習になります。

《フローターサーブの練習》

●構え方と打ち方/伸びるサーブ/落ちるサーブ●コントロールをつける3種類の練習●サーブレシーブの複合練習
 《アタック動作の導入》
 ●助走を覚える/腕の振り上げ動作●スナップ練習(腕を振り切る/手首だけで)●ジャンプをしなくても打つ●ジャンプして打つ①指導者が選手にタイミングを合わせる/②選手がタイミングを合わせる

《アタックの結合練習》

●センターから3方向に打つ/センターから3方向連続に打つ●空中でターンして打つ●レフトから3方向に打つ●ライトから3方向に打つ●バックステップを入れて4本連続に打つ●スタンディングジャンプを入れて3本連続に打つ
 《アタックの複合練習》
 ●総合力を養う練習



(フローターサーブ)
 構え方と打ち方
 手のひら全体を使ってボールを打つ

476-4 実践的なレシーブ/ブロック/ゲーム形式編 (57分)

《ゲーム形式の練習》では3対3・4対4を紹介していますが、選手が自分達で考えてポジション取りを行います。これによって実際の試合でも選手自らの判断で動くことができ、積極的に試合展開を作る選手に育ちます。

《実践的なレシーブ練習》

●1対1の走り込みレシーブ●3人組での8の字走り込みレシーブ●オーバーハンドでのレシーブ●フェイント&レシーブ練習●後ろのコーナーからのレシーブ練習(各コース・各ポジション)●2人の間のボールをレシーブ●2列でのレシーブ●シートレシーブ●3人組で総合力を養う

《ブロック練習》

●形を覚える●動きを覚える●4本連続で打つ
 ●タイミングを覚える

《ゲーム形式の練習》

●3対3(縦半分のコートを使ったゲーム練習)
 ●4対4(オールコートを使ってフェイントなしで行うゲーム練習)



(実践的なレシーブ練習)
 2人の間のレシーブ

2人の間に入る短いボールは前の選手、
 長いボールは後ろの選手がレシーブする

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG 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

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD・ビデオNo.
 お名前
 ご住所/TEL
 お勧め先/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」の宅急便でお送りしております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、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)もご利用できます。