

前衛の「1」をつかってゲームを支配する!

勝つための攻撃的前衛 主体チーム育成法

前衛指導の決定版 第一弾!!

《DVD》

No.538-S

全3枚 25,200円

[各枚8,400円]

(税込・送料別)

DVD
VIDEO



●指導・解説

野口 英一 [文化女子大学付属杉並高等学校女子ソフトテニス部監督]
(ジュニアナショナルチームU-14女子監督・元日野第二中学校ソフトテニス部監督)

●実技協力

文化女子大学付属杉並高等学校女子ソフトテニス部

後衛主体のゲームであるソフトテニスでは『どうしても、ストローク勝負になると力負けしてしまう』『後衛の能力差で負けてしまう』等の問題で悔しい思いをした指導者は数多くいると思います。そんな悩みを抱えている指導者の方々には必見です。勝ち上がる程に対戦相手の後衛は強くなり、チーム力に差が出てまいります。そこで前衛を鍛えることがポイントとなります。今作では前衛のポイント力とゲーム展開を読む力を鍛え、前衛主体でゲームにおいて常に先手を打ち、攻撃的なソフトテニスを実践します。

「ポジション取り」で後衛の打球を誘導する!

攻撃的前衛を育て、チーム力をアップ!

538-1 前衛の基本技術&実戦的なコースのスマッシュ練習 [65分]

まず、前衛技術全ての基本となる「軸足設定」と「面の使い方」を身につけます。さらに、様々なゲーム展開を想定し、多くみられるコースに対応するスマッシュを身につけます。

●軸足設定と構え

1. 「1」をつくる
2. 面の使い方
3. ショート乱打
4. ポンポン



●前衛の基本技術

1. ポレー
2. ハイポレー
3. ローポレー
4. フォアスマッシュ
5. バックスマッシュ
6. 前に出ながらスマッシュ
7. 後に下がりながらスマッシュ

●6コーススマッシュ

1. 右ストレート→スマッシュ
2. クロス→スマッシュ
3. 左ストレート→スマッシュ
4. 逆クロス→スマッシュ
5. クロス→前に詰めてスマッシュ
6. 逆クロス→前に詰めてスマッシュ



●前後・左右のスマッシュ

1. 前後15秒スマッシュ
2. 左右30秒スマッシュ《ネット前から》
3. 左右30秒スマッシュ《サーブラインから》

538-2 実戦的なコースに対応する [60分] ポレー練習

様々なゲーム展開を想定し、多くみられるコースに対応するポレーを身につけます。また、下半身強化を意識した連続プレー、相手の動きを意識した実戦的な練習を行います。

●8コースポレー

1. ストレート→バックポレー①
2. ストレート→バックポレー②
3. クロス→ポーチポレー
4. ディフェンスポレー《バック》
5. ストレート→フォアポレー①
6. ストレート→フォアポレー②
7. 逆クロス→ポーチポレー
8. ディフェンスポレー《フォア》



●8連続ポレー

●前に出るポレー

1. レシーブダッシュ
2. サーブダッシュ



●30秒ポレー

1. フォア、バック交互
2. 相手の踏み込み足でコースを予測
3. 相手の肩の入り方でコースを予測
4. 実際の打球

538-3 ゲーム展開を意識した [70分] ポジション取り

前衛で最も重要なことは「ポジション取り」です。正しいポジションを取ることで相手後衛の打球コースを誘導することができます。ゲーム中多くみられるパターンで練習を行い、実戦で活きる力を身につけます。

●前衛のポジション取り

1. クロス展開
2. 逆クロス展開
3. 右ストレート展開
4. 左ストレート展開

●前衛ポジション取り～応用編～

1. クロス展開
2. 逆クロス展開
3. 右ストレート展開
4. 左ストレート展開

●前衛のポジション取り～8本連続打ち～

1. クロス展開
2. 逆クロス展開
3. 右ストレート展開
4. 左ストレート展開



●前衛の育成について



●メール会員募集中! 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!

JL 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 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 No.
お名前
ご住所/TEL
お求め先/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, UFJ, 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, 東急TOP&カード)もご利用できます。