

CPVセミナー 2007

ゴードン・メイフォースの

## トータル・ディフェンス

～リードブロックシステムからトータル・ディフェンスの完成へ～

世界  
トップレベルの  
コーチング

指導・解説：ゴードン・メイフォース (アメリカ男子ナショナルチーム・アドバイザー/元堺プレイヤーズ監督)

実技：駒沢大学男子バレーボール部

今、世界のバレーボールシーンは、高さとスピードの時代です。  
それに対抗するには、トータル的なディフェンスの考え方が必要とされています。  
今回ご紹介する映像は、バレーボールアンリミテッドが2007年夏に主催した  
現アメリカナショナルチームのテクニカルアドバイザー  
「ゴードン・メイフォース氏」のセミナーの様子を収録したものです。  
彼のディフェンスについての考え方、練習方法が詳しく解説され、  
リードブロックシステムのアプローチも正しく理解できます。  
またドリルも数多く紹介されているので、日々の練習にすぐに反映され、成果が期待できます。  
日本では、まだまだあまりこの「リードブロックシステム」を追求した文献等は乏しく、まさに旬の情報です！！  
トータル・ディフェンスの完成は、リードブロックシステムにあると言っても過言ではありません。  
是非この機会に、世界のトップの考え方に触れ、チーム強化を図ってください！

リードブロック  
システム  
完全マスター

## 549-1 リードブロックシステムの基本 72分

トータル・ディフェンスは、ブロックからディフェンスのコーディネーションを行う「リードブロックシステム」が基本となります。  
この巻では、その考え方、動きを紹介します。

## ▶ブロックフットワーク

1. サイドステップ
2. クロスオーバーステップ
3. スリーステップ
4. ターニングアラウンド
5. ボールを使ったトレーニング



## ▶リードブロックシステムの考え方

## ▶ネット越しのペッパー

1. バックアタック
2. フェイント
3. フライングレシーブ
4. 強打



## ▶ブロッキングボール

## ▶2対6トランジション



## 549-2 トータル・ディフェンスの実践 79分

リードブロックシステムを行うためのブロックドリル、レシーブドリルを紹介。  
ブロックとレシーブの動きを連動させ、トータル・ディフェンスを実践します。

## ▶ブロッキングシャドー

1. 2マンブロック
2. 3マンブロック

## ▶ネット越しのペッパー

～4人クロスコート～

## ▶3対3バックアタックゲーム

1. 80～90%の力
2. 2コンタクト
3. フルスピード

## ▶5マンディフェンス

## ▶ラピッドファイヤー

## ▶3マンブロックドリル

## ▶ライブボックスドリル

## ▶センターブロッカーのアジャストについての考え方

## ▶オーバーザヘッド・ブロック

## ▶ブロッキングウェーブ

## ▶レシーブの基本技術～ボールを取りに行く～



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

## 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FAX、もしくは、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
お勤め先/TEL

## 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、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●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(5490)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656