

ゲームの見どころ、修正どころ、チームのどこを見て指導するべきか一目でわかる!

ゲーム中の勝負どころと 戦い方の極意

気になる詳細!!

裏面も
ご覧下さい!!

見応え満載!今までに無い画期的なDVDです!!
皆様のご要望にしっかり応える!

～バレーボールにおける監督・コーチの必須着眼点～



DVD No.591-S
全2枚 16,800円/各枚 8,400円 (税込・送料別)

名将・八幡監督のバレーボール指導の極意シリーズ第3弾が、皆様のご要望に応じてついに完成しました!!

今回のシリーズでは「試合でどこを見るのか、どこを修正すれば確実に勝てるのか」がテーマです。

宮崎市ジュニアアスリートのメンバーに練習ゲームを行ってもらいながら指導のフッスポイントを探っていきます。

指導者として練習メニューは作れても、試合中にチームのどこを見て、何を修正すべきかを的確に理解しなくてはなりません。

選手任せのゲームでは、試合に勝つことはできないのです。

監督、コーチには**見るべきポイント**があるのです。

バレーボールは6人で行いますが、ボールに触れるのは1名の選手です。しかし、見るべき部分はボールを追うのではなく、残りの5名の選手がいかに動いているかが重要なポイントになります。「**誰が邪魔をしたのか。**」「**誰が間違えた動きをしたのか。**」を明確にして、チーム全員が理解できれば、必ず勝利に手をつけることができます!!

第1弾では基本的なプレー（個人技）を磨き、第2弾で実戦的に組み合わせた練習でチーム力を高めました。そして、

集大成となる今回の第3弾では、実際の試合で戦いどころと修正どころを見極めて、**勝つ為の指導法**を伝授します!

まさに八幡式バレー指導の真骨頂! 監督、コーチの必見の内容です。前作と併せてご覧頂ければ、さらに効果倍増です!!



□指導・解説／八幡 義雄 (FIVB国際バレーボール連盟 国際公認コーチ・元 大阪産業大学客員教授) 元 台湾・タイ・フィリピン各国女子ジュニアユースコーチ

□実技協力／平成20年度宮崎市ジュニアアスリート女子メンバー (小6・中1) □撮影協力／宮崎市バレーボール協会、株式会社デサント ⬆DESCENTE

◎シリーズ第1弾／個人技を確実に上達させる極意を紹介!

バレーボールはリズムを作って練習する!

～名将・八幡義雄のバレーボール指導の極意～

DVD No.518-S 全4枚 33,600円/各枚 8,400円 (税込・送料別)



518-1

効率的に行う一日の練習の
流れ編 97min.

- ◎一日の練習を始める前のランニング
- ◎かべ打ち(アタックの基本)・かべ当て(サーブの基本)
- ◎サーブ練習 ◎ミート練習(しぼき)
- ◎床打ち練習 ◎カラジャンプ
- ◎アタック練習 ◎レシーブ練習
- ◎一日の練習の最後に行う7点ゲーム
- ◎一日の練習の最後に行うクールダウン

518-2

リズムを意識した技術指導編
Part1 72min.

- ◎指導者の工夫で行うラダー練習
- ◎無理なく少しの工夫で効果を上げるサーブ練習
- ◎誰にでもできるオーバーハンドパスの修正方法
- ◎身体のバランスを作るアタック力の強化
- ◎レシーブからアタックへの総合力の強化

518-3

リズムを意識した技術指導編
Part2 62min.

- ◎指導者の工夫で行うラダー練習
- ◎無理なく少しの工夫で効果を上げるサーブ練習
- ◎誰にでもできるオーバーハンドパスの修正方法
- ◎身体のバランスを作るアタック力の強化
- ◎レシーブからアタックへの総合力の強化

518-4

立体バレー&身体づくり・
指導の考え方編 67min.

- ◎空間認知力の強化・立体バレーの考え方
- ◎勝つためのフォーメーション指導
- ◎ケガをしない、させない身体づくり
- ◎指導者に伝えたいこと

◎シリーズ第2弾／チームとしてまとまりを作る極意を紹介!

普通の公立中学校が成し遂げる!全国への道

～バレー経験のない選手でも驚くほど上達する八幡式メソッド～

DVD No.556-S 全3枚 25,200円/各枚 8,400円 (税込・送料別)



556-1

心を育てて技術レベルの向上を図る 55min.

- ◎日常にない運動能力を高める「練習前のウォーミングアップ」
- ◎ブロードアタックから始めるサーブ練習
～サーブは大切な攻撃である～
- ◎実戦的に行う対人レシーブ～発想の転換～
- ◎攻撃力を高める最強のアタック練習
- ◎コンディションを保つために(給水・アイシング)

556-2

チーム力を強化する練習&指導法 67min.

- ◎レシーブ力を高めてチームを作る練習
～攻撃的なチームを作るために～
- ◎セッターを入れたチーム練習～トスの幅と方向を広げるために～
- ◎ブロックを入れたチーム練習～300円で作れる驚異のブロック板～
- ◎ネット際のコンビ練習～切り返し面白さ～
- ◎指導者の皆様に伝えたい事～八幡監督と松田先生による対談～

556-3

チーム作りの仕上げ&勝つための戦術 76min.

- ◎サーブレシーブを兼ねた「チームとしての仕上げ練習」
- ◎中学生のためのフォーメーション練習～勝つための攻撃とは何か～
- ◎ここに打てば決まる「セッターのポジションに応じたサーブの狙いどころ」
- ◎八幡監督による試合解説
～必ず役立つ総合的な技術解説～

すべての年代に対応可能!ゲームの見方としての重大チェックポイントと指導、アドバイスを一挙紹介!

ゲーム中の勝負どころと 戦い方の極意

DVD No.591-S
全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)



～バレーボールにおける監督・コーチの必須着眼点～

591-1 必見!勝利に導くゲームのチェックポイント 80min.

『基本編』として中学女子バレーの試合でよく見られる状況をピックアップし、八幡監督が修正しながらチーム全員の理解を深め、勝つ為の実践的な指導とゲームコントロールを行なっています。

□勝利を勝ち取るゲーム展開とチェックポイント 【監督、コーチとしての基礎知識編】

◎基本技術を磨く《第1模擬試合》

- 1) 勝てるブロックとは(女子と男子の違いを理解)
- 2) スパイク&カバの位置関係・過程を確認、完成式
- 3) ボール以外の動きに着目・これが大切、バレーの法則
- 4) ブロックで横に叩く場合の効果的指導法
- 5) カエルを使ったトスの効果的な使い方
- 6) サーブの狙いと5人の動き(邪魔をしい、させない位置とは)
- 7) 5人の動きと攻撃展開
(ボールを持たない5人の動かし方)が大切
- 8) 立ち位置とアウトの読みの誤りにはまらないために...
- 9) サーブレシーブの原則と落とし穴はここだ
- 10) レシーブとブロックの微妙な位置と間合いの大切さ
- 11) ブロックとフォローの動きの落とし穴はここだ
- 12) ツー攻撃が有効な時の戦略的な方法

◎誤にはまらないための《第2模擬試合》

- 13) 様々な攻撃展開におけるポジションと、起こりやすいミスの誤
- 14) セッターとレシーバーに起きる誤とは
- 15) サーブレシーブ時の姿勢の誤解とは
- 16) ブロック後の攻撃展開-1/足の運びと守備位置の誤とは
- 17) センター攻撃の誤解とミスとは
- 18) ブロックではない場合の動き・ミスしやすいプレーヤーがはまる誤

◎ミスを克服する《第3模擬試合》

- 19) ブロックの構えとポジション(女子特有のプレーの克服)
- 20) 得点源のライトとレフトの位置関係とは
(スムーズにチェンジをするために)
- 21) ブロック後の攻撃展開-2/重心移動のミスの克服
- 22) 高いボールのトス(オーバーの限界)の克服
- 23) 滑り込みレシーブをうまく使う大切さ
- 24) ブロックと守備のポジション・大切な前後の位置関係の相互理解



591-2 必見!実践的なゲーム指導と修正の極意 88min.

バレーボールの試合には、山や波となる重要なポイントがあります。指導者はその山や波を見極め、どこで乗るのか、断ち切るのかを判断する必要があります。《実践ゲームに応じた助言と指導》では、実際のゲーム同様に得点を競います。何点の時にどういったプレーが出るのか、どういったミスが出るのか。ゲーム中の山や波の作り方、対応の仕方を的確に解説をしていますので指導者として、ぜひ身に付けて下さい。

□チームを作る段階練習

◎パターン1/パターン2

〔練習試合や公式試合の前に行なうことで、ゲーム運びをスムーズにする総合練習です。攻守の切り替えの中で、いろんな役割を段階的に練習しながら理解することで、切り替えの速さを身に付けていきます〕

□模擬試合を通してのチェックポイント 【監督、コーチとしての基本から中級編】

◎5人の動きに着目する《第4模擬試合》/《第5模擬試合》

〔模擬試合の中でボールに触っていない、5人の動きに着目して解説を加えています〕

- サーブレシーブ時の守備範囲とポジション、構えるタイミング
- チャンスボールを誰が、どのようにレシーブするのか
- ボールに触れていない5人の選手の「体系や爪先」「へその向き」「膝が伸びきっていないか」「重心が後ろにかかっているか」等の基本姿勢、無駄な動きとポジションのチェック
- どのような形でも、常に2〜3枚は攻撃に入るために
- 誰が指示を出して、誰にレシーブさせるのかを明確にすることで、ゆっくりと攻撃準備を行なう
- チームの約束事として、偏らずにポジションを取る
- ブロックフォロー時のネット際と、後方のポジション取り

□実践ゲームに応じた助言と指導

【監督、コーチとしての戦術知識・実践編】

◎試合の山や波を見極める《第6模擬試合》

〔実際のゲーム同様に得点をつけて、選手達のリズムで競い合っている映像をもとに解説を加えています〕

- 何点の時に、どういったプレーが出て、どういったミスが生じやすいのか
- 「12点あたりから差がひらいて18点が第一目標」「22点までの集中と、山と波」など

※今回のシリーズで紹介している試合では、小学生と中学生〔宮崎市の公立校、小6(黒)と中1(白)の生徒〕を中心として模擬試合を行なっています。小学生でも、チームの動きを各自が理解できれば、早く反応でき、思い切ったバレーを展開できます。

**ボールを追うのではなく、
オフザボールの5人の動きで
ゲームが見える!**

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。
- カード(JCB、VISA、American Express、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(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