

すばやく解決! バレーボール指導のQ&A

一柳昇のゲーム&練習で効果が上がる的確ワンポイント

DVD No. 598-S 全3枚 25,200円/各枚 8,400円(税込・送料別)

DVD
VIDEO

目からウロコの
バレーボール
指導法&矯正法が
満載のシリーズ!

限られた時間に的確なワンポイントでプレーを変える!!

ゲーム中にトラブル発生!

その限られた時間、状況の中でいかに的確なアドバイスが出来るか!?

アドバイス次第で、ゲームの流れや選手のプレーを良くも悪くも変えられる!

そんなエッセンスが満載のバレーボール指導者必見のDVDの登場です!!



指導・解説 一柳 昇
(IPU・環太平洋大学女子バレーボール部監督)
実技協力 IPU・環太平洋大学女子バレーボール部

実際の指導による
選手の変化をご覧ください!

日々の練習でもゲームでも起こりうる疑問の解決法はこれだ!

名将・一柳監督の第二弾! 前作『一柳昇のバレーボールスタイル』では、バレーボールにおける理にかなった身体の使い方を紹介し、多くの指導者からご好評をいただきました!

今シリーズでは、指導者の方々がゲーム中や日々の練習で選手のプレーを修正する必要性に迫られた際の疑問を、一柳バレーボール理論で解決します!

特にゲーム中は選手と接することのできる時間はわずかに限られているので、いかに的確なアドバイスを瞬時にできるかが大きなポイントであり、アドバイス次第でゲームの流れやプレーも変わる…まさに、指導力がためられる瞬間です!

どうしても落とせないゲームで最高のパフォーマンスを引き出すためのエッセンスがこのシリーズには詰まっています! 全てのバレーボール指導者にとって興味が満載の内容です! 是非、日々の指導にお役立てください!!

[598-1] Q&A-1 / 74min.
パス、レシーブ&トス



腕と大腿部を平行にする

[598-2] Q&A-2 / 65min.
スパイク



Q.正しいフォームを教えてください

[598-3] Q&A-3 / 68min.
ブロック、サーブ&サーブレシーブ



Q.ジャンプのタイミングを教えてください



Q.速攻の速いボールを抑える方法は?



Q.速攻の速いボールを抑える方法は?



Q.速攻の速いボールを抑える方法は?



Q.速攻の速いボールを抑える方法は?



Q.速攻の速いボールを抑える方法は?

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、電話かリガキ、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

すばやく解決!バレーボール指導のQ&A

一柳昇のゲーム&練習で効果が上がる的確ワンポイント

DVD No.598-S 全3枚 25,200円/各枚 8,400円(税込・送料別)



[598-1] Q&A-1 / 74min.

パス、レシーブ&トス

第一巻のスキルで共通するポイントは、膝の上に骨盤をのせていくこと。下から上に力を伝えることです。この動作を軸に様々な問題を解決していきます。

■ オーバーハンドパス

注目! [ハート型の手/ボールをとる位置]

- Q. 正しい手の形を教えてください
- Q. ボールを突いてしまう原因は?
- Q. セットの位置が低い選手の修正法は?
- Q. 距離を出す方法を教えてください

■ アンダーハンドパス

注目! [肘の締め/下半身の使い方]

- Q. 正しい手の組み方を教えてください
- Q. 腕を振ってしまう選手の修正法は?
- Q. 当てる位置を安定させる方法は?

■ レシーブ

注目! [目で情報収集/ボールと逆側の手による合わせ]

- Q. スタートのタイミングを教えてください
- Q. 強打の勢いを抑える方法は?
- Q. 面のつくり方を教えてください
- Q. オーバーハンドレシーブパスでボールが抜ける時の修正法は?
- Q. 動きながらコントロールする方法は?

■ トス

注目! [右足の使い方/胸骨操作]

- Q. 落下点に早く入るためのポイントは?
- Q. バックトスを飛ばすコツを教えてください
- Q. 速攻トスの安定感を出す方法は?
- Q. ジャンプトスの安定感を出す方法は?
- Q. ネットプレーのコツを教えてください

[598-2] Q&A-2 / 65min.

スパイク

広く認識されていませんが、スパイクの基本的な問題はスタートのタイミングと助走を修正することで驚くほど改善されます。実際の指導でプレーの変化をご覧ください。

■ スパイク①

注目! [助走スピードとスタートのタイミング]

- Q. 正しいフォームを教えてください
- Q. 空中で逆の手が上からない時の修正法は?
- Q. 肘が下がって打点が低くなる原因は?
- Q. ミートできずに回転がかかる原因は?
- Q. 手首の使い方を教えてください

■ スパイク②

注目! [ボールと腕の位置関係]

- Q. コースの打ち分け方を教えてください
- Q. 力強いスパイクの打ち方を教えてください
- Q. 二段トスと平行・時間差トスのタイミングの合わせ方と段階的指導について教えてください



[598-3] Q&A-3 / 68min.

ブロック、サーブ&サーブレシーブ

ブロックは手・腕はもちろんですが、肩の使い方が問題解決の大きなポイントになります。サーブではトスを安定させることからスタートします。またサーブレシーブでの疑問にもお答えします。

■ ブロック

注目! [肩を上げることで肘を締める]

- Q. 正しいステップを教えてください
- Q. 大きい選手・小さい選手の違いを教えてください
- Q. ジャンプのタイミングを教えてください
- Q. ネットと身体の間にボールが吸い込まれる時の修正法は?
- Q. 手(指)に力を入れるタイミングを教えてください
- Q. 跳ぶ位置・位置取りを教えてください

■ サーブ

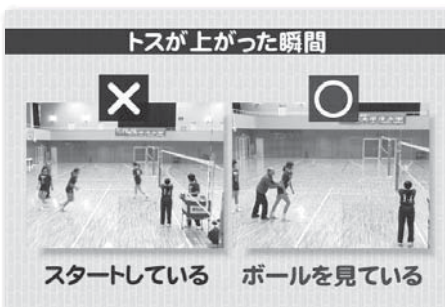
注目! [アップなしでも打てる、肩甲骨の可動域拡大法]

- Q. 理想のフォームを教えてください
- Q. ボールに回転がかかる時の修正法は?
- Q. スピードの出し方を教えてください
- Q. コースを上手につく方法を教えてください

■ サーブレシーブ

注目! [ネットを越えるまでボールを見る]

- Q. 理想の手の組み方を教えてください
- Q. スタートのタイミングを教えてください
- Q. 面のつくり方を教えてください
- Q. 前に落ちるボールの処理方法を教えてください



前作と併せてご覧いただければ、さらに効果的です! DVD No.561-S 全4枚 33,600円/各枚 8,400円(税込・送料別)

一柳昇のバレーボールスタイル ~理にかなった身体の使い方 能力を伸ばす指導法~

- 561-1 基本技術の第1歩 [パス&セッター練習] [69分]
- 561-2 骨盤前傾を徹底した [レシーブ練習] [73分]
- 561-3 実戦で精度を上げる [サーブ&ブロック練習] [46分]
- 561-4 胸骨操作を意識した [スパイク練習] [57分]

