

バレーボール

完全マスター!
ブロック習得術!!

得点力アップの
近道!

ブロックを軸にした 女子チーム強化法



DVD No.
612-S

全3枚 25,200円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



指導・解説：

米山一朋 (嘉悦大学女子バレー部監督)
選手時代セッターとしてソウル五輪に出場。
富士フィルム、全日本男子コーチを経て現職に就く

実技：
嘉悦大学女子バレー部

近年女子バレーではブロックを重視する傾向が現れています。しかし、チームコンセプトになるまでには至っていません。スパイクの高さ、パワーが男子と違い「ブロックなしのディフェンスでも対応できる」という考え方方が残っているからです。しかし、ブロックによって相手に与えるダメージは強大です！
シャットアウトができなくても飛び続けることでプレッシャーを与え、ミスを誘発することができます。

このDVDシリーズでは、ブロックを武器にチームを全国のトップレベルに引き上げた米山監督が、豊富な男子チームの指導経験で得た知識で行っている女子チームの強化に有効なドリルを紹介します！

基礎・基本からゲームで使える応用技術、戦術まで段階を追って構成し、全て詳しく解説！勝利につながる大切なプレーであることが理解できるでしょう！
ブロック強化はチームの色となり活性化につながります。また、ゲームで苦しい状況でも一つのシャットアウトが流れを変えることがあります。必ず相手の脅威になることでしょう！

これまでブロックに特化した指導用メディアは手に入りにくいものでした。是非この機会にご覧ください！

ブロック強化の目的

- ①シャットアウト
- ②ワンタッチをとる
- ③スパイクのコースを限定する
- ④相手にプレッシャーを与える



612-1 ブロックの考え方と理想的なフォームづくり
[42分]

612-2 ブロック感覚を身につける効果的ドリル
[40分]

612-3 実戦で取り入れるための応用ドリル
[52分]

各巻の詳細については

裏面をご覧ください!!

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

●送料は何券でも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、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、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。(分割も可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽にお

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980 (代)

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(3818)6656

612-1 ブロックの考え方と理想的なフォームづくり

まずは正しいブロックの形とフォームを理解します。ただ手を出すだけでは効果は半減です。シャットアウトの成功には理由があります。また、欠かすことのできないステップワークドリルを紹介します。

●米山流ブロックの考え方

- ▶シャットアウトができる手の出し方を理解する。
- また、身につけるために有効なドリルを紹介
- 正しいブロックの形

●理想的なフォームをつくる

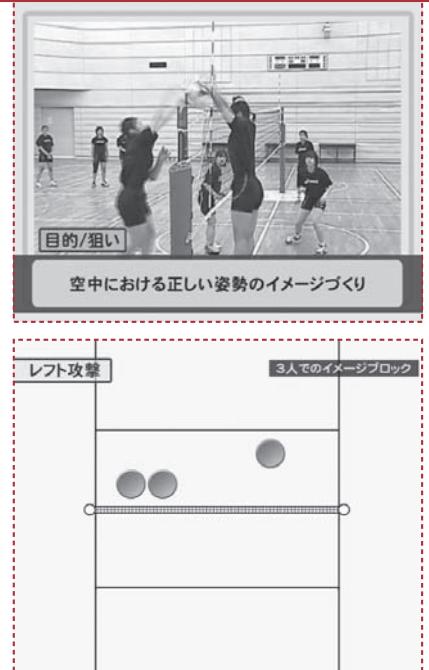
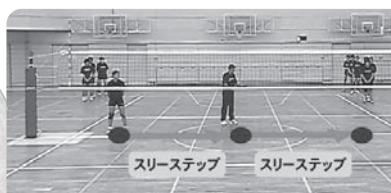
ステップワーク①

- 「く」の字のイメージづくり
- その場跳び
- 斜め跳び
- クイックワンステップ⇒斜め跳び
- フェイントフォロー／レシーブ
- つま先タッチ
- サイドステップ
- クロスステップ

●理想的なフォームをつくる

ステップワーク②

- スリーステップ
- スリーステップ《中央⇒サイド》
- 3人でのイメージブロック



612-2 ブロック感覚を身につける効果的ドリル

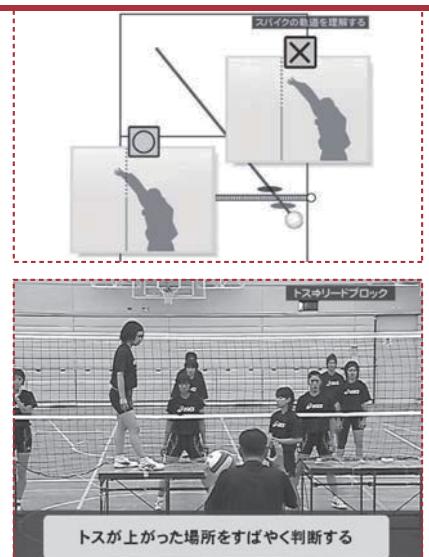
ブロック感覚を養うためのボールを使った練習に入ります。台上からのスパイクを1人でブロックするところからスタートし、2人での連係まで段階的に進めて行きます。

●コンビネーション(連続ブロック)

- スパイクの軌道を理解する
- 2カ所タッチ
- その場ブロック
- 2回連続ブロック《サイドステップ》
- 2回連続ブロック《クロスステップ》
- 3回連続ブロック《サイドステップ》
- 3回連続ブロック《クロスステップ》
- 4本連続ブロック《サイドステップ》
- 4本連続ブロック《クロスステップ》
- 3カ所連続ブロック

●2人でのブロック

- 自分のポジション⇒サイド
- クイック(MB)⇒サイド
- 時間差⇒自分のポジション⇒サイド
- トス⇒リードブロック
- 連続リードブロック



612-3 実戦で取り入れるための応用ドリル

最後にこれまで紹介してきた技術を実戦で活かすための応用練習を行います。リードブロックの理解・習得から戦術を含めたブロックシステムまで相手の脅威となる武器をつくりあげます。

●指定したコースをブロック

- ▶コースを指定したスパイクを止めることでまず実際のスパイクを止める感覚を養う。また、リード、コミットともに行い実戦に近づける

●リードのタイミング

- ▶フリーの攻撃をリードブロック。トスへのすばやい反応からのリード、ブロック完成までのスピードアップを目指す。

●エースを止めるシステム

- レフト攻撃
- ライト攻撃

●前衛2人のスパイクを意識したシステム

- ライト攻撃が少ないケース
- ライト攻撃に優れたブロッカーをつけるケース

●リードブロックの実践

- ▶6対6の実戦に近い形で行い、ディフェンスからの切り返しで得点を狙う。ブロックのチェック・解説を中心に紹介

●米山監督インタビュー

- Q. ブロック強化の目的
- Q. ブロックの重要性をどのように理解させたか
- Q. ブロッカーに適している選手の特徴
- Q. 相手がブロック対策をしてきた時の対処法
- Q. 高さがないチームのブロック強化法
- Q. なぜ女子バレーで
ブロックが重視されてこなかったか
- Q. ブロック重視の練習に対する選手の反応

