

劇的改善!

高知中央 レシーブクリニック



DVD No. 678-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



▶ あらゆるレベルに対応する
段階的コーチング

常識を打破する!
誰にでもできる攻撃的レシーブ論
“基礎から実戦まで”段階的な指導で、
選手がどんどんうまくなる!
レシーブのコツは「難しく考えない」こと。
シンプルに指導し、シンプルに動く!

指導・解説 小林 稔孝(高知中央高等学校女子バレーボール部監督) 実技協力 高知中央高等学校女子バレーボール部



藤井寺工業—日本体育大学卒業—JT(日本たばこ)
現プレミアリーグJTで活躍し現役引退後、大阪府東百舌鳥中学校バレーボール部の監督を務め
全国へと導く。2007年高知中央高校へ赴任。
●平成18・19・20・21・22年度 春の高校バレーボール 5年連続出場 最高ベスト16
●平成20・21・22年度 全国高校総体(IH)3年連続出場 最高ベスト8(3年連続ベスト16以上)
●全国私学高校バレーボール選手権大会最高3位

レシーブを制する者は、ゲームを制する——。

昔からいわれ続けてきた言葉ですが、レシーブを完璧にするのは難しいもの。だからこそ、指導者は的確な指導を、粘り強く行う必要があります。

そこで今回は“レシーブクリニック”と題して、高知中央高校・小林監督のレシーブ指導法を紹介します!
わかりやすく教えるコツは、約束事をつくることにあります。「動きながらプレーしない」「早いミスをするな」など、繰り返し約束を確認し続けることによって、実戦でのプレーが変わってきます。今作では重要なキーワードを明記し、指導上参考にしやすいような映像に仕上げています。

指導者が理解すれば、選手にも伝わりやすくなります。シンプルで明快なレシーブ論を、ぜひ毎日の練習にお役立てください!

DVD No. 678-1 3大基本技術クリニック

56min

プレーの基本となる「オーバーパス」「アンダーパス」「サーブレシーブ」を、小林流に解説。すべての動きに約束事をつくり、徹底して選手に落とし込んでいきます。失敗の原因を分かりやすく指導し、早い段階で「ミスの芽」を摘み取ります。

CONTENTS

■イントロダクション

■オーバーパス

「動きながらのプレーはNG」「声でリズムをつくる」などの約束のもと、基本を植え付けていきます。

■アンダーパス

「レシーブが悪いからスパイクが決まらない」。試合の肝となる部分を徹底解説します。

■サーブレシーブ

“攻めるサーブレシーブ”を意識し、常識にとらわれない練習を行います。
3本で返さなくてはならないという固定観念を捨て、攻める気持ちを常に持つように指導します。
序盤で練習した内容を生かし、実戦に近い状態をつくり上げます。

DVD No. 678-2 強打レシーブコーチング

45min

「大きな目を開ける、ボールを怖がらない、捕った後止まらない」という3つの約束を前提に、強打のレシーブを行います。段階的に実戦に近づいていき、フォローやカバーリングなどにも留意して、試合で使えるレシーブを完成させていきます。

CONTENTS

■イントロダクション

■強打レシーブ

大きく分けて6パターンでの強打レシーブ練習を紹介します。
ブロック、スパイクを混ぜた3人レシーブなど、実戦を意識したメニューに発展していきます。
小林監督の「指導、声かけ」にも注目です!



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。

【ハガキ記入例】

- 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」の宅配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!

JL ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F