

工夫で生み出す!

バレーボール フォーメーション

指導者の柔軟な発想が、
選手たちの実力を
引き出していく!

DVD No.737-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

平均身長158cm、
1日の部活時間は1時間半程度、
体育館は週に2日しか使えない。
決して恵まれているとはいえない状況下で、
鹿沼市立北中学校バレー部は
栃木県のトップに立ちました。
(2010年総体から2011年総体まで5大会連続優勝)

その秘訣は、対戦した相手が一樣に「やりづらかった」と漏らす
独特なコンビバレーにあります。
レセプションフォーメーション、速攻の入り方、
緩急を使ったコンビネーション。そのどれもが、
これまであまり見たことのないものばかりなのです。

チームを率いる荻原監督は、実はバレーボール未経験者。
学生時代はサッカーやバスケの選手だったといいます。
しかし、だからこそ常識にとらわれない、
柔軟な思考で選手に合ったバレーをつくることができたのです。

今作ではそんな荻原監督が選手と共に築き上げた、
工夫を凝らしたフォーメーション、そしてコンビづくりを紹介します。
アイデアを出し、粘り強く指導すれば必ず強くなる。
そんな要素がたっぷり詰まった、
充実の作品です!

平均身長150cm台を目指す、
速くて多彩なコンビバレー

指導・解説

荻原 悟

鹿沼市立北中学校
女子バレーボール部監督

実技協力

栃木県・鹿沼市立北中学校
女子バレーボール部

フレキシブルな
フォーメーションが、
身長や実力の差を
凌駕する!



2

737-1 コンビの土台となる基礎技術〈77分〉

「正確なディグやレセプションがあってこそコンビにつながる」という荻原監督の理論のもと、ここでも様々な工夫がされた練習を紹介しています。ムダな時間をかけず、選手を飽きさせず、それでいて体の理にかなったドリルばかりです。監督の考えるコンビを完成させるために、逆算して考えられた練習構成となっています。

■イントロダクション ※各巻共通

■ディグ

- ◎2人1組 パス練習
- ◎3人1組 パス練習
- ◎3人1組 対人レシーブ
- ◎8の字レシーブ(軟打&強打)
- ◎強打レシーブ

■レセプション

- ◎構えからの移動
- ◎フラフープを使ったサーブキャッチ
- ◎身体の向き

■スパイク

- ◎助走ステップ(3方向)
- ◎打ち込み①(フェイント/プッシュ/強打)
- ◎打ち込み②(コース打ち)
- ◎クイックからの時間差攻撃

■セッター

- ◎ブロックジャンプからのトス
- ◎バックポジションからのトス
- ◎ネットから離れたトス
- ◎トスフェイント

1 reception!



フラフープを使ったサーブキャッチ

“おわん形”のレセプション、
バックアタックを使った変則攻撃、
緩急のきいた多彩なコンビ...

4



ポジションとフォーメーションの決定

サーブ順(ローテーション)



レセプションのフォーメーションとコンビ

737-2 柔軟な発想で完成するフォーメーション〈69分〉

鹿沼北中の代名詞、「独特なフォーメーション」を余すことなく紹介します。6人の特徴を生かすことを考えながら、相手を幻惑するようなポジショニングをつくっていきます。ローテーションごとに狙いを変える、まさに柔軟かつ大胆なフォーメーションづくりで、これまでに見たことのないような陣形が出来上がります。

■イントロダクション ※各巻共通

■ポジションとフォーメーションの決定

- ◎ポジションの決め方
- ◎サーブ順の決め方

■レセプションのフォーメーションとコンビ

- ◎第1ローテ ◎第2ローテ
- ◎第3ローテ ◎第4ローテ
- ◎第5ローテ ◎第6ローテ

■攻撃に対するフォーメーションとコンビ

- ◎セッター後衛(対レフト・センター・

ライト攻撃)

- ◎セッター前衛(対レフト・センター・ライト攻撃)

■チャンスボールに対するフォーメーションとコンビ

- ◎セッター後衛 ◎セッター前衛

■フォーメーション練習

- ◎バックアタックによるラリー
- ◎ブロックが割れた際の切り返し
- ◎ブロックフォローからの切り返し

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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ます。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656