

「練習のしくみ」

松戸四中にみる、勝ち抜くための日常練習



親指と小指に力を入れる
(ボールが当たった瞬間に締める)



実戦を想定し 選手の間を狙う
(狙いを定める)

時間がない、場所もない、サイズもない。
そんな普通の中学校でも変わる

「意識」の持ち方とは!?

“指導初心者”必見!

練習のつくり方とは? 指導のポイントとは?

8年連続関東大会出場の実績!? 「基本の積み重ね」と「サーブへのこだわり」にあり!

8年連続で関東大会に出場するなど、千葉県を代表するチームである松戸市立第四中学校女子バレーボール部。指導する加瀬行比古監督は、これまで行く先々の学校を強豪へと育て上げた名将です。このDVDでは、そんな松戸四中で普段行っている練習を、コーチの森久夫氏とともに紹介してもらいました。

基本練習を実戦で生かせるように。 実戦練習を実戦と同じように。

内容は徹底した基本練習から行います。こういった練習を、どこにポイントを置いて行えばいいのかがわかりやすく紹介されています。基本的に毎日行うという実戦練習では、常に本番を想定した形を見せてくれます。ラリー練習では必ずボールが落ちるまでプレーを続ける。そのことで次への「準備」や、瞬間的な「対応」を身につけることができるのです。

本作は、特にこれまでバレーボールの経験がない指導者の方や、指導経験の少ない先生にご覧いただけるように制作しています。練習の意味を知り、指導するための視点を持つことができれば、より効果的な練習を行うことができます。ぜひバレーボールの基本となる「練習のしくみ」を知り、指導者として“次のステップ”を目指してみてください。

2人組で行う通常基本練習

- キャッチボール
- スナップ
- オーバーハンドパス
- アンダーハンドパス
- 平行パス
- アンダーハンドパス(バック)
- 対人レシーブ
- 手投げアンダーレシーブ
- 手投げオーバーレシーブ
- 片方打ちアンダーレシーブ
- 片方打ちオーバーレシーブ
- 対人レシーブ(応用)

基本技術の練習

- レシーブ練習
 - コーナーから
 - サイドから
 - 正面から
- 二段トスの練習
- レセプションの練習
 - レセプションのみ
 - セッター付き
- ブロック練習
- サーブ練習
- スパイク練習
 - 手投げトス
 - 目標物を狙う
 - ブロックアウト
 - 応用練習

実戦につながるゲーム形式練習

- チャンスボールからのラリー
- レセプションからのラリー
- 強打からのラリー

加瀬監督インタビュー

限られた環境下でいかに練習を組んでいくか、2年半の部活動の計画をどのように立てていくか、そして勝ち続けるために必要な「こだわり」などを、インタビュー形式で紹介しています。

指導・解説

加瀬 行比古
松戸市立第四中学校
女子バレーボール部
監督



森 久夫
松戸市立第四中学校
女子バレーボール部
コーチ

実技協力

松戸市立第四中学校
女子バレーボール部



手投げトス

オーバーハンドパス

- ボールが来たら 肘を肩より上げる
- 重心を重く足を決める
(一歩足を出し 反対側の足を踏える)
- 全身を使う(特に膝)
- 指で飛ばす(指先を伸ばす)
- 人差指で/スグーイメージ
(指先の方角にボールが跳ぶ)

利き腕の前でボールをとらえる
(最後の一步で位置を調節)

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!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。※表示価格は消費税抜の金額です。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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…

JLC 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