

様々なタイプの選手を育成する、
横谷流・戦型別指導法を一挙公開！

初心者からの

卓球 型別 戦 コーチング

前陣速攻

ドライブ

カット

のタイプ別指導法



DVD
VIDEO



商品番号 834-S

全3枚：24,000円+税
各枚：8,000円+税(送料別)

- 指導・解説：横谷 淳(前・岐阜県山県市立高富中学校 卓球部顧問)
- 実技協力：岐阜県山県市立高富中学校 卓球部

構えからフットワーク、戦術練習まで。 指導者が知っておきたい要素が満載！

卓球の戦い方にはそれぞれのプレースタイルがあります。

ガンガン前に出て攻撃的に攻める選手がいれば、粘り強く相手の攻撃をいなす守備的な選手もいます。

当然、個々の能力や性格、体格などによって得意な戦型は違ってきます。個性を生かした指導ができれば、個人としても能力を伸ばすことができ、また団体戦を戦ううえでも強力な武器となるはずです。

このDVDではそんなスタイルを「前陣速攻型」「ドライブ型」「カット」の3つに分け、それぞれの指導法を紹介しています。構えやフットワークなどの基本的な動きに始まり、試合を優位に進めていくための戦術に至るまで、その考え方と練習法を収録しました。

指導・解説は、岐阜県の高富中を全国の強豪に育て上げた横谷淳先生。2013年の東京国体では教え子の選手たちを率いて、見事少年女子の部で全国制覇を成し遂げました。

これまで横谷先生が見てきた、様々な選手たちの“指導ポイント”をまとめました。指導者としては、どの戦型も同じように指導できるようになりたいもの。このDVDを参考に、いろいろなタイプの選手育成に挑戦してみてください。



834-1 戰型 I 前 | 隊 | 速 | 攻 | 型 コーチング | 53min

834-2 戰型 II ド | ラ | イ | ブ | 型 コーチング | 58min

834-3 戰型 III カ | ツ | ト | 型 コーチング | 46min



小中学生にピッタリ！
「型」の基礎をつくるための
理論と練習法がここに！

各巻の詳細は
裏面へ
GO!

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。

○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。

○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(分割も可)。

●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

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

前陣速攻

ドライブ

カット

834-1

戦型I 前|陣|速|攻|型 コーチング

53min

卓球台近くに立ち、攻撃的かつ積極的に打っていくスタイルをつくります。

台上でボールを捌くためのフットワーク、サーブ側、レシーブ側からの戦略などをわかりやすく解説していきます。

●イントロダクション ※各巻共通

●タイプと用具

●構え(ポジショニング)

●フットワーク

- ・半面V式フットワーク(フォア)
- ・半面V式フットワーク(バック)
- ・3点フットワーク(フォア)
- ・3点フットワーク(バック)
- ・全面V式フットワーク(フォア/バック切り替え)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(ミドル前/回り込みスマッシュ)
- ・「2本1本」のフットワーク(バック/回り込み/フォア)
- ・「2本2本」のフットワーク(バック/回り込み/フォア)
- (バック/回り込み/フォア/フォア)

●フットワーク 多球練習

- ・半面V式フットワーク(フォア)
- ・半面V式フットワーク(バック)
- ・3点フットワーク(フォア)
- ・3点フットワーク(バック)
- ・全面V式フットワーク(フォア/バック切り替え)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(ミドル前/回り込みスマッシュ)
- ・「2本1本」のフットワーク(バック/回り込み/フォア)
- ・「2本2本」のフットワーク(バック/回り込み/フォア)

●サーブからの展開

- ・ロングサーブ(上回転) ・ロングサーブ(下回転)
- ・ロングサーブ(コース打ち分け) ・ショートサーブ(横回転/フォア)
- ・ショートサーブ(横回転/バック)

●レシーブからの展開

- ・上回転系レシーブから4球目攻撃 ・無回転系レシーブから4球目攻撃
- ・下回転系レシーブから4球目攻撃

●多球練習

- ・サーブからの多球練習 ・レシーブからの多球練習



834-2

戦型II ド|ラ|イ|ブ|型 コーチング

58min

最もポピュラーな戦型ともいえるドライブ型。回転で相手を翻弄する器用さ、フォア・バックいずれでも強打が打てる強さをつくっていきます。

ノッカーの心得など、指導者側のコツも紹介します。

●イントロダクション ※各巻共通

●タイプと用具

●構え(ポジショニング)

- ・女子
- ・男子

●フットワーク

- ・2/3V式フットワーク(フォア)
- ・2/3V式フットワーク(バック)
- ・3点フットワーク(フォア)
- ・3点フットワーク(バック)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・「2本1本」のフットワーク(バック/回り込み/とびつき)
- ・「2本2本」のフットワーク(バック/回り込み/とびつき)
- ・前後のフットワーク(ミドル前/回り込み/とびつき/強打)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)

●フットワーク 多球練習

- ・2/3V式フットワーク(フォア)
- ・2/3V式フットワーク(バック)
- ・全面V式フットワーク(フォア/バック切り替え)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・「2本1本」のフットワーク(バック/回り込み/とびつき)
- ・「2本2本」のフットワーク(バック/回り込み/とびつき/強打)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)

●多球練習

- ・ショートサーブからの多球練習
- ・ロングサーブからの多球練習
- ・ストップレシーブからの多球練習
- ・チキータ(台上ドライブ)からの多球練習



834-3

戦型III 力|ツ|ト|型 コーチング

46min

相手のミスを誘うカットマン。粘り強さが求められるため、広い守備範囲、持久力が必要となります。

また、巻中では守りに徹するだけではなく、自分から得点を奪いにいくパターンも紹介します。

●イントロダクション ※各巻共通

●タイプと用具

●構え(ポジショニング)

●フットワーク

- ・半面V式フットワーク(フォア)
- ・半面V式フットワーク(バック)
- ・全面V式フットワーク(フォア/バック切り替え)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(フォアカット/バック強打)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(バックカット/フォア強打)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(バックカット/フォア強打)

●フットワーク 多球練習

- ・半面V式フットワーク(フォア)
- ・半面V式フットワーク(バック)
- ・全面V式フットワーク(フォア/バック切り替え)
- ・3点フットワーク(フォア/フォア/バック/バック)
- ・前後のフットワーク(フォア前/フォア後)
- ・前後のフットワーク(バック前/バック後)
- ・前後のフットワーク(フォア前/バック後)
- ・前後のフットワーク(バック前/フォア後)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(フォアカット/バック強打)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(バックカット/フォア強打)
- ・守備から攻撃へのフットワーク(バックカット/フォア強打)

●レシーブからの展開

- ・フォア前 ショートサーブ処理からのラリー
- ・バック後 ロングサーブ処理からのラリー

●多球練習

- ・レシーブからの多球練習

