

商品番号 **892-S**

全2巻 16,000円+税 / 各巻8,000円+税 (送料別)



バレーボール 練習改革

計算された
ゲームライクドリルで、
選手が自らミスの芽を
摘んでいく！

稀代の
アトイマン
櫻井監督の
真骨頂がここに！

~これからの新常識「弱くても」勝てるチームの作り方~



指導・解説 櫻井 貴志(金沢星稜大学 男女バレーボール部監督・北信越大学バレーボール連盟理事長)

実技協力 石川県 金沢星稜大学 女子バレーボール部・かほく市立宇ノ気中学校 女子バレーボール部

櫻井 貴志(さくらいたかし)

1972年石川県かほく市出身。大学院修了後、PFUブルーキャッツ(現・V・チャレンジリーグ)監督に就任し、V1リーグの昇格に貢献した。PFUでは「フラット6」など、独特なフォーメーションを編み出すアイデアマンとして知られた。その後、金沢星稜大学に着任。以来、同校の男女バレーボール部監督を務める。

このDVDでは、「実戦力」を身につけるための練習パターンを紹介しています。ウォーミングアップから始まり、最終的には試合に近い形になりますが、すべてにおいてネットを挟んで行います。様々なルールや条件を設定することで、自然と必要なスキルや判断力を身につけられるようなつくりになっています。

「勝てるチーム」と「上手いチーム」は似て非なるもの。格上に勝てる、接戦に強いチームというのは確かな実戦力を持っています。伸び悩むチームの起爆剤、新チームの活性化として、ぜひご活用ください！

892-1 | ゲームに強くなるためのルーティンドリル **86 min**

- !** ウォーミングアップをしながら「実戦力」を身につける
キャッチボールとは？
- !** 中学高校の女子選手が最も
苦手なスキル「スパイク」を
ルーティーンに落とし込む！
- !** スパイク、レシーブ、パスが
同時に上達し、ネットの感覚まで
身につくP-S-Hドリルとは？
- !** 狭い範囲でもできる、
ゲーム感覚を劇的に改善する
方法を公開！
- !** ゲームに必須の能力「判断力」と
「切り替え」を養うための
練習法とは？

892-2 | 「オフ・ザ・ボール」の“動きと判断力”を育てる **84 min**

- !** どんな条件下でも、きっちりと
レシーブが上がるようになる
「実戦的練習」を公開！
- !** 瞬時の判断を養う方法、全員が
セッターを行う練習、クイックを
さばくために必要なこととは!?
- !** 役割分担をはっきりとさせる
ための約束事、人の動き方を
徹底解説！
- !** ボールに触れていない選手が
どう動けばボールが落ちないか？
フォローと判断を磨く！



★弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中！

ジャパンライム DVD バレーボール

検索

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント！

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。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 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(通販サイトの公費購入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
〒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