

試合を
意識した

ドリルで

本作品は、日本文化出版社より発売されている書籍「わかりやすく、楽しい指導を」というテーマで月間バレーボールにて連載された「すすすく上達!! 小学生バレーボールとその指導者のためのスキルアップドリル」を基に映像化したものです。



次の
レベルへ!



今作のテーマは、実戦力を高めること。そのためには日々の活動を練習のための練習にせず、しっかり試合で活きる練習にすることが大切になります。試合の流れを意識したスキルチェーン【サーブ→レセプション→パス→スパイク→ブロッカー→ディグ】に沿って組み立てられたドリルを反復することで、実戦的な力を身につけ、試合に臨みましょう！
工夫されたドリルはもちろん、映像だからこそわかりやすい、**工藤先生による選手への声かけや、陥りやすいミスとその修正方法を是非ご覧ください！**

弊社サイトで練習項目や
ピックアップ動画を公開中!

ジャパンライム DVD



指導・解説 工藤 憲

(北星学園大学教授・公益財団法人日本バレーボール協会公認講師・公益財団日本体育協会マスター上級コーチ・日本小学生バレーボール連盟副会長・江別中央バレーボール少年団総監督)

実技協力

江別中央スポーツ少年団
(男子:江別中央ガッツ/女子:江別中央ジャンプ)

各巻詳細は裏面へ!

商品番号 966-S

全3巻 24,000円+税
各巻 8,000円+税

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

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

TEL.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



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

[2017.10]

工藤憲先生の **Level 2** 「スキルアップドリル」 DVD

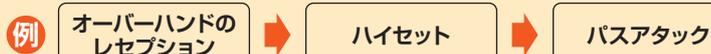
結合 & 複合 練習で実戦力を高めよう

基本スキルから学びたい方は、前作

『指導歴45年! 工藤憲先生の「スキルアップドリル」
DVD～「正しく」「楽しく」「上達する」最新ドリル
集～』(商品番号941-S)と合わせてご覧いただく
ことをお勧めします。

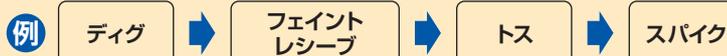
結合
練習

同じ要素の技術・技能を連続する練習。



複合
練習

異なる要素の技術・技能を連続する練習。



結合練習 複合練習 の効果

- 技術の定着化 敏捷性や調整力の向上
- 実践的な練習による応用力・創造力の育成
- オフ・ザ・ボール時(ボールに触れていない時間)の動き作り
- チーム全体の動きの把握および理解
- 多様な練習による集中力の持続
- コンビプレー・フォーメーション定着への橋渡し

小学生から中学生を対象としたバレーボールドリル集

966

74min

結合練習と複合練習

この巻では、個人の実戦的スキルの向上を目的としたドリルを収録。各スキルを結合練習⇒複合練習の順に紹介します。

■ イントロダクション

結合
練習

- サーブ系の結合練習
- オーバーハンドパス&トス系の結合練習
- アンダーハンド系の結合練習
- アタック(スパイク)系の結合練習
- ブロック系の結合練習



複合
練習

- サーブから始まる複合練習
- レシーブ&トスの複合練習
- レセプションを入れた複合練習
- スパイクを中心とした複合練習
- ブロックを中心とした複合練習



966

70min

複数のメンバー、または チームで行う複合練習

第2巻では、人数を増やし、より試合に近づけたドリルを収録。中心となる技術に異なる技術を複合させた形の練習です。

■ イントロダクション

- パス・レシーブ
(特にレセプション)を
中心とした複合練習



■ ディグを含めた複合練習

- ルーティーン
- リード・アップ・ゲーム



966

76min

スキル矯正クリニック

工藤先生が指導者の方から質問を受けることが多いという、うまくできない選手、癖がついてしまった選手の矯正方法を紹介します。

■ イントロダクション

- サーブのクリニック
テーマ 「連続でサーブが入らない」
- キャッチパスのクリニック
テーマ 「ボールをキャッチしてしまう」
「肘を引き込んでしまう」
「足のバネでつくった力を上に伝えられない」
- レシーブ系のクリニック
テーマ 「足が動かない」
「腕を振ってしまう」



■ スパイク系のクリニック

- テーマ 「かぶったり 前のめりになってしまう」
- 「逆足になってしまう」
- 「肘が下がってしまう」



特典
映像

指導歴
45年!

工藤憲先生の「スキルアップドリル」DVD
～「正しく」「楽しく」「上達する」最新ドリル集～
に収録されているドリルです。

- キャッチパスのクリニック
- レシーブ系のクリニック
- スパイク系のクリニック①
- スパイク系のクリニック②