「とにかくボールがつながらない…」中学年代でよくある悩みを解決

中学バレー「リズム」と「タイミング」の合わせ方

～試合でボールがつながるチームづくり～

●指導・解説：松岡 隆真（聖和女子学院中学校バレーボール部監督）
●実技協力：聖和女子学院中学校バレーボール部

連係のとれた一体感があるチームづくり

聖和女子学院中学では、6人全員が同じリズムで戦うことを大切にしています。入学当初のチームは、技術（動き）の習得レベルはもちろん、習得してきた技術が選手それぞれ異なるため、試合になると6人のリズムが合わなくなってくるからです。

松岡監督はこの問題を解決するため、動きを統一することにこだわりました。まずは一人の動きを。そしてボールに直接係らない選手も含めた6人全員のリズムを合わせて連係を深めていきます。

本作ではこの一連の流れを段階的に紹介。チームに一体感をもたせるための視点がよく見えてきます。中学バレーで指導する皆様に是非参考にしていただきたい一本です。

レシーブ・トス・スパイク。それぞれ人数を増やしながら合わせていきます。

1011-S［86min］

●イントロダクション

レシーブ
●基本づくり　●1人のリズムとタイミング
●複数人のリズムとタイミング

トス
●基本づくり　●セッターとアタッカーのリズムとタイミング

スパイク
●基本づくり　●段階を踏んだリズムとタイミングづくり
●実戦形式練習

弊社DVD通販サイトにて、
より詳細な内容や
サンプル映像を公開中！

商品番号　1011-S
全1巻　8,000円＋税

送料一律 741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

DVD VIDEO 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!

2018.6