



1 1018-1 セッターにつながるパスの 指導&ドリル

93min

- セッターに必要な6つの能力&6つのバネ
- オーバーハンド**
 - トスを安定させるための「ハンドリング」ドリル(1人)
 - 床反力を利用した「ハンドリング」ドリル(2人組)
 - ボールの下に入るための「方向感覚を育てる」ドリル(2人組)
 - 相手ディフェンスを確認するために「視野を広げる」ドリル(2人組)
 - ディフェンスを惑わせるために様々な「タイミングを覚える」ドリル(2人組)
 - 動きを加えて難易度を上げ基本をより意識させるドリル(3人組)
- アンダーハンド**
 - 低い姿勢で膝と足首を柔軟に使うドリル(1人)
 - ボールを味方に運ぶ技術を習得するドリル(2人組)
 - 動きを加えて難易度を上げ、基本をより意識させるドリル(3人組)
- ロングパス&二段トス**
 - 二段トスにつながるロングパスのドリル
 - 二段トスの技術とドリル

細部にこだわる

「セッター」育成ドリル集

オールラウンダーを育てるバレーボール指導

さらに細かい練習項目、
サンプルムービーは
こちらから



2 1018-2 セッターの指導&ドリル

76min

- セッターに必要な6つの能力&6つのバネ
- 基本となる動きづくり
- 選手のカテゴリーや習熟度も踏まえた構えとフットワーク
- よく見られる癖の修正・矯正指導
- レシーブからの実践的な二段トス
- コンビの重要なポイントをおさえたドリル
- 実践練習のパリエーション
- おわりに

細部にこだわるために細分化

トスを上げるには多くの能力やスキルが求められます。そのため、紹介していただいたドリルは、ボールを扱う技術はもちろん、視野やタイミングなど必要な力をひとつひとつ習得できるように目的ごとに細分化されています。各ドリルのポイントも明確で、セッターに必要な能力を理解することもでき、指導の道筋もイメージしやすくなっています。また、男女やカテゴリーによるスキルの違いにも触れているのであらゆるチームで参考にできるでしょう。イチからセッターを育てる際の練習として、また足りない部分を補う練習として、中学年代からのセッター育成に参考にしてください。

6人制バレーボールでは
誰でもトスを上げる可能性があり、
トスを上げられることは、
チーム力の向上に直結します。

指導・解説 | 海川博文 | 駿台学園中学校 男子バレーボール部監督 | 実技協力 | 駿台学園中学校男子バレーボール部

商品番号 1018-S

全2巻16,000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

2018.4



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!