

最大限に練習効果を上げる バレーボール指導法

～「全力!!津商」秋津式チームづくりのすべて～

粘り強く安定した守備力と、速攻を中心とした攻撃力のある津商業高校女子バレー部。今回のシリーズでは、秋津監督率いる津商が目指すチームづくりに則しながら、公立高校という限られた練習環境の中で最大限に効果を発揮するための指導法について紹介していきます。

津商が目指すチームづくりとは・・・

- ①ミスをしていない
- ②粘り強い安定したレシーブ力
- ③つなぎのプレーを大切にする
- ④戦術に優れ、対応力のあるチーム
- ⑤速攻を中心に工夫した攻撃力のあるチーム

を目標に掲げています。選手がいかにか高い集中力と意識を持って行えるかが、練習効果を上げる要素になってきます。今回のDVDで紹介している練習は、選手レベルや様々な状況に応じて自在に工夫することができます。また、指導者が練習の流れを理解して指導することが、とても重要でもあります。

是非、明日からの練習の組み立てにご活用ください!

指導・解説 秋津 修

三重県立津商業高等学校
女子バレーボール部監督



実技協力: 三重県立津商業高等学校
女子バレーボール部

■戦績

春の高校バレー7年連続8回出場
インターハイ8年連続8回出場
東海総合体育大会3回優勝(H.16～18年3連覇)
中部総合バレーボール大会2回優勝(H.16～17年2連覇)

- | | |
|-------|------------------------|
| 539-1 | ミスをしていない『パスとブロックの基本練習』 |
| 539-2 | ミスをしていない『スパイクの基本練習』 |
| 539-3 | 粘り強く安定したレシーブ力の強化 |
| 539-4 | つなぎのプレーを大切にする練習 |
| 539-5 | 戦術に優れ、対応力を強化する |
| 539-6 | 速攻を中心に工夫した攻撃力の強化① |
| 539-7 | 速攻を中心に工夫した攻撃力の強化② |

※3～7巻の各巻詳細は裏面をご覧ください

限られた時間を効率よく、しかも効果をあげる練習メニュー! こうすればミスをしていないチームを作れる!

539-1[94分] ミスをしていない「パスとブロックの基本練習」

試合の大事な場面でミスをしていないためのパス&ブロックの基本練習を紹介。〈パスの基本〉では、オーバーパスやアンダーパスの正しいフォームと動作で、正確なコントロールを養います。〈ブロックの基本〉では、「フットワーク」と「ジャンプ」に分けてブロック動作を練習していきます。

■ボール感覚を身につける「1人で行うパスの基本練習」

- *連続平行オーバーパス/平行ジャンプパス/片手アンダーパス/連続アンダーパス
- *連続真上オーバーパス/連続片手アンダーパス/連続真上ジャンプパス/片手を床に着いて連続真上オーバーパス/片手を床に着いて連続真上アンダーパス
- *ネットボール連続パス/ネット越しロングパス/センターネット越しオーバーパス

■パスのコントロールを身につける「2人で行うパス練習」

- *対人オーバーパス ①足首の曲げ伸ばし/②足首+目の配り
- *真上オーバーパス/バックパス/サイドパス/ジャンプパス
- *膝送りのアンダーパス/前移動のアンダーパス
- *オーバーパスのフットワーク

- ①横移動(サイド&クロスステップ)
- ②前移動(すり足&クロスステップ)
- ③後ろ移動(すり足&クロスステップ)

■ランニングパス①オーバーパス/②アンダーパス

■ブロックの基本となる「フットワークとジャンプ練習」

- *ブロックの構え/右1歩移動ジャンプ/右2歩移動ジャンプ/右3歩移動ジャンプ
- *9m3カ所移動ジャンプ

■手の突き出しを覚える「ブロックの基本練習」

- *ネット越し打ち上げ
- *台上ブロック①前踏み込み/②右1歩踏み込み/③右2歩踏み込み/④左右3歩踏み込み/⑤3カ所移動/⑥横移動連続/⑦連続クイックブロック



539-2[67分] ミスをしていない「スパイクの基本練習」

ミスをしていないためのスパイクの基本として、「ジャンプ」と「スイング」に分けて指導します。津商ではスパイク動作を最終形(踏み込みジャンプ)から身体の使い方や動かし方を学び、正しいスイングを身につけます。正しい踏み込み動作を最初に習得する事によって技術力も向上し、ケガの防止にもつながり、決定力を高める効果が期待できます。

■スパイクの最終形から覚える「踏み込みジャンプ」

- ①左足の引き付け動作/②屈伸踏み込み/③2歩踏み込み/④3本連続踏み込み

■正しいスパイク動作を覚える「スイング練習」

- *ネット下たたきつけ/ネット越したたたきつけ
- *壁を使ったミート練習(短い距離/長い距離)
- *対人スイング練習(たたきつけ/手首内側打ち/手首外側打ち/ドライブ回転)

■「踏み込み」と「スイング」を合わせるスパイクの基本練習

- *タッチ練習/フェイント練習/クイック練習/様々な打ち方を覚える一列スパイク練習
- *3カ所移動連続スパイク
- *二段トス打ち/バックアタック
- *ダイレクトスパイク(ステップなし/サイドステップ(右移動)/クロスステップ(左移動)/バックステップ)
- *踏み替えスパイク



●メール会員募集中! インターネットからのご注文は⇒<http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG 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

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB, VISA, MASTER, DC, UC, UFJ, NICOS, ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。

539-3[83分] 粘り強く安定したレシーブ力の強化

レシーブでは手を振らずに「正しく面を作ること」と、「正しくフットワークを行うこと」が、ボールをコントロールするためにも重要になってきます。さらにレシーブ力を強化するためには「読み」や「判断」を意識した練習によって、状況に応じた正しいポジショニングを学びます。

■正しい姿勢とフットワークを覚える「レシーブの基本練習」

- *対人1本切りレシーブ/横移動のレシーブ
- *読みの習慣をつける練習/レシーブからフォローまでの習慣(レシーブ後の動作を速くする)

■リズム・フットワークを使った「レシーブの総合練習」

- *3人組のレシーブトス/8の字レシーブ

■強打とフェイントに対する「レシーブ・コントロール」

- *台上レシーブ(強打ストレート/強打&フェイント/強打クロス)

■ポジションチェンジを素早く行う「コンビレシーブ」

- *3人コンビレシーブ/セッターを入れた3人コンビレシーブ

■姿勢を崩さずに行う「重心移動のレシーブ」

- *膝着き走り抜けレシーブ/膝滑りレシーブ/両膝着きレシーブ

■軟打を確実に拾う「フォワードのレシーブ」

- *ブロック位置から開いてレシーブ/ブロックの後ろのボールをレシーブ *フォワードのネット際レシーブ

■対応力のある「サーブレシーブのフットワーク」

- *8方向への移動とフットワーク *面を正しく作る一列サーブレシーブ



539-4[66分] つなぎのプレーを大切に練習

バレーでは2本目に行うプレーとして「トス」や「カバーリング」などの「つなぎのプレー」が大切になります。いかに早く、正しいフットワークを使って、正確にトスを上げられるかが重要になってきます。自分の範囲(レシーブ、カバー、フォロー)を理解し、チームでの動き(フォーメーション)へと発展していきます。

■つなぐためのトス技術「二段トス練習」

- *一列二段トス(カバーリングのフットワークからトス/ワンバウンドボールをジャンプしてトス)
- *アンダーでのトス練習 *ネットボール二段トス

■ブロック後のトス技術「フォワードのトス練習」

- *ブロックからのトス(ライト/レフト)
- *ネット際のトス回し①センターのバックトス/②センターのジャンプトス、サイドのロングトス/③センターの向きかえトス/④センターのジャンプしてバックトス

■「コンビブロック」と「ブロック後のプレー」

- *2人コンビブロック
- *ブロック後のプレー(止まった時と抜けた時の降り方/ワンタッチやフェイント処理に対応する降り方)

■フォーメーションの基となる「レシーブとつなぎ」

- *レシーブから二段トス/スライディングやローリングを入れたレシーブとつなぎ
- *4人のフォローとポジショニング

■必ずセッターにつなげるための「レシーブ強化と速攻の組立て」

- *ノーブロック2カ所レシーブ *ノーブロックからの速攻/1枚ブロックからの速攻



539-5[71分] 戦術に優れ、対応力を強化する

〈ゲーム形式の練習〉では、基本練習や部分練習で学んだ事を、総合的にゲームの流れの中で実践します。チームの約束事など、実際のゲームの中で守れるようにミスの原因やチームの欠点について検証しながら、確実なプレーを増やしていきます。状況に応じて6人の守備体系や攻め方などのフォーメーションを覚え、チームの理解と対応力を高めます。

■パワーとコントロールを強化する「サーブ練習①」

- *パワーをつけるロングサーブ
- *コントロールをつけるコーナー打ち/4カ所打ち

■フォームを固め、リズムと方向を変える「サーブ練習②」

- *フォームを固める連続早打ち
- *タイミングを考えて5秒/7秒で打つ
- *ホイッスルと同時に打つ
- *助走・身体の向きと反対方向に打つ

■精神面を強化する「連続ノーミスサーブ」

- *6人連続18本ノーミスサーブ

■いち早くサーブに反応する「対人サーブレシーブ」

- *対人サーブレシーブ

■フォーメーションを組んでの「サーブレシーブ練習」

- *3人でのサーブレシーブ/4人でのサーブレシーブ

■チームをまとめる総合練習「ゲーム形式の練習」

- *6対6のゲーム形式

■「サーブレシーブからの攻撃」と「フォローフォーメーション」

- *サーブレシーブからの攻撃/サーブレシーブからフォローフォーメーションまで/フォローを固めるセッターのサイン



使える！ 実戦に即した効果的な練習方法が満載！

539-6[72分] 速攻を中心に工夫した攻撃力の強化①

～実戦を想定した様々な速攻・切り返し練習パターン～

自チームよりも長身のチームや、能力の高いチームに対応するためには、様々な状況において正確で素早い判断力が要求されます。(人数を少なくしたゲーム練習)では、1人当たりのレシーブ範囲が広がるため、「レシーブの読み」や「カバーリングのスピード」などを高める練習になります。

■サーブレシーブからの速攻「セッターにつなげる集中力の強化」

- *サーブレシーブからの速攻

■レフト・ライト・センターからの「切り返しの攻撃パターン」

- *切り返しの攻撃パターン(レフト/ライト/センター)

■レシーブ力とカバーリング力を高める「人数を少なくしたゲーム練習」

- *4対4のゲーム形式
- *5対5のゲーム形式

■ブロック後のプレーを正しく選択する

- 「フォワードのカバーリングと判断」

- *FWのカバーリングと判断

■状況に応じた攻撃パターン

- 「フォロからの速攻練習」
- *フォロからの速攻



539-7[82分] 速攻を中心に工夫した攻撃力の強化②

～こだわりセッターの育成と実践的な攻撃練習パターン～

セッターを育成する上で「フットワーク」と「ハンドリング」が重要になってきます。様々なトス練習から、状況による判断力の「正確性」と「スピード」を高め、さらには「スパイカーとセッターのコンビ練習」へと発展していきます。

■セッター育成プログラム「フットワーク練習」

- *基本のフットワーク(3方向6種類)
- *ジャンプトスのフットワーク(3方向6種類)
- *片足ジャンプトス
- *バックライトからのセットアップ

■1人で壁を利用して行う

「セッターのハンドリング練習」

- *指と手首の柔軟/壁を使った腕立て・指立て伏せ
- *真上バスから前にバス/後ろにバス/横にバス
- *ジャンプトスで真上バスから前にバス/後ろにバス/横にバス
- *平行ロングバス(6m/9m)

■ハンドリングに注意して行う

「セッターのトス練習」

- *四角連続ワンバウンドバス
- *直線バックトス連続
- *背転バス/横転バス

■セッターのトス力を強化する

- 「様々なトス練習」
- *ロングバックトス
- *連続バックトス
- *向きを変えて前にトス/後ろにトス
- *声かけトス
- *踏み替えトス
- *総合トス練習

■スパイカーとセッターの「速攻コンビ練習」

- *速攻コンビ①(セッターが真上に上げたトスを打つ)
- *速攻コンビ②(セッターが動いて上げたトスを打つ)
- *速攻コンビ③(ネット越しからのチャンスボールで上がったトスを打つ)
- *速攻コンビ④(スパイカーがブロックしてからタイミングを合わせてスパイクを打つ)

■様々なトスでもスパイクを打つ

「レフトスパイカーの練習」

- *助走の方向を変えて打つ(内側から外側に助走)
- *真後ろからの二段トス(追い打ち)
- *ごなしのスパイク①(ネットに近いトス)
- *ごなしのスパイク②(ネットから離れたトス)

■相手のリズムを崩す「軟打攻撃の練習」

- *フェイント(レフト/センター/ライト)
- *タッチ&ロングタッチ

■相手のブロックを利用した

- 「スパイクの技術」
- *リバウンド *タッチアウト
- *ブロックアウト

