

高さを攻略する 京都橋高校 右軸スパイクと多彩なコンビネーション

高速コンビバレー



スピードが高さを凌駕する!

DVD No.580-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)

全国大会でも常にトップレベルのゲームを見せる京都橋高校。

その核となる戦術が「高速コンビバレー」です。

特徴は、速い直線的なトスで組み立てる積極的な攻撃。相手をスピードで振り切り、ノーブロックでスパイクを打つことが大きな狙いです。サイド攻撃やバックアタックでも速いトスを利用するため、スパイクの技術を身につけることが最も重要になります。

このDVDシリーズでは、高速コンビバレーには必須である「右軸スパイク」の習得から実践的なコンビ練習まで、名将・三輪欣之監督が段階を追ってわかりやすく解説します。

高さに対抗したい、ワンランク上のチームを目指したいという指導者の皆様は必見です!

指導・解説/三輪 欣之(京都橋高等学校女子バレーボール部監督)

実技協力/京都橋高等学校女子バレーボール部



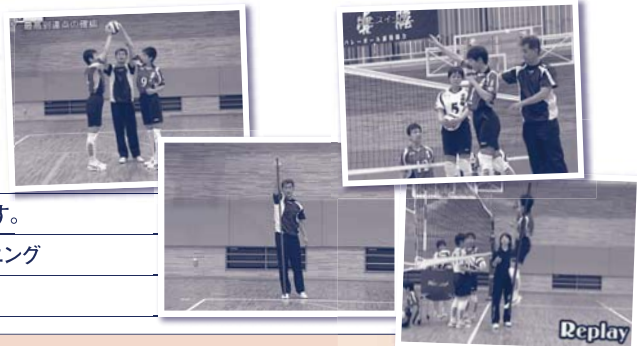
高さに対抗する戦術の決定版!

*580-1 | 右軸スパイクの習得 80min

速いトスを正確に捕らえるためには、無駄のないコンパクトなフォームを身につけることが大切です。

この巻では骨盤前傾・肩甲骨の動作など、細かい身体の使い方まで徹底的にこだわったトレーニング

を紹介。右軸での回転を利用した力強いスパイクの習得を目指します。



■スパイクジャンプの基礎づくり

1. スクワット・スクワットジャンプ
2. ワンステップ
3. スリーステップ

■スパイクスイングの基礎づくり

1. キャッチボール
2. キャッチボール《ワンバウンド》
3. 真下に叩きつける

■右軸スパイクのスイング

1. 最高到達点の確認
2. 対人スイング
3. 床上スイング
4. 台上スイング

■片脚スパイク

■ほりり上げスパイク

1. 基本形
2. コース打ち
3. 平行トス

速いトスを素早いスイングで打つ!

*580-2 | 高速コンビバレーの完成 70min

右軸スパイクを身につけた後は、セッターとのコンビ練習で完成を目指します。クイックをベースにした

た数多くの攻撃パターンを紹介。アタッカーとセッターが協力し合うことでゲーム中のミスがなくし、

且つ確実に決めることを目標に取り組みます。

■助走

1. ループ
2. クロスステップ
3. ワンレグ→ワンレグ

■高速コンビ《基本パターン》

1. Aクイック
2. Cクイック
3. Bクイック
4. ワンレグ→ワンレグ
5. サイド攻撃
6. スプレッド攻撃

■高速コンビ《移動攻撃》

1. 時間差攻撃
 - 基本形
 - 縦
 - 交差
 - ワイド
2. パイプ攻撃



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

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FAX、もしくは、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

- 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。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●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