

| | | |
|---------|--|-----------|
| 小 (中) 高 | 個人スキルアップ | チームスキルアップ |
| 練習・ゲーム名 | 5面作り2 | |
| 身につける技能 | パス・サーブ・サーブレシーブ・トス スパイク(アタック)・ブロック・レシーブ ボールをもたないときの動き・三段攻撃 | |
| ねらい | ボールを返す方向に面を向けて打つこと | |
| 行い方 | <p>① 2人一組で行う。</p> <p>② ボールを出す人は、初めは下から山なりの緩いボールを相手に送る。 (慣れてきたら確実にミートし、山なりの緩いボールを打つ)</p> <p>③ ボールを受ける人は、飛んできたボールに合わせて、体の正面でボールを受ける。</p> <p>④ 返したい方向に面が向くようにする。</p>  | |
| 場 | 体育館 | |
| 準備物 | ボール、ネット | |

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ① 確実なミートができた時、ボールを正面でレシーブできた時 ② 失敗した時 (励まし)
③ 練習中のアドバイス (膝を使って、正面に入って、など)