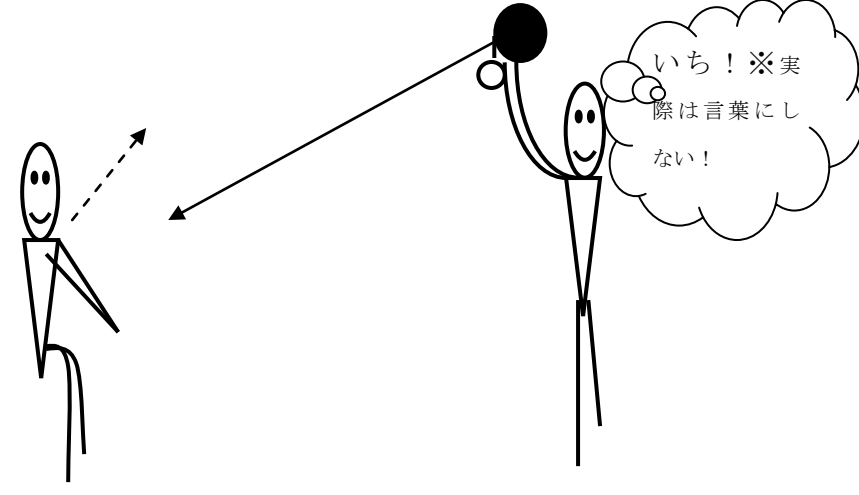


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	8予測レシーブ	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	相手の打球に備えた準備姿勢をとること。	
行い方	<p>①二人組みで向かい合い、1人がボールを投げ、一人がレシーブ。          ②レシーバーは相手が投げる前にはレシーブの姿勢をとる。(レシーブの形については指導をしておく※姿勢をつくるとき跳ばない！)          ③ボールを投げる人は反対の手で数字を出す。数字を見てレシーバーはボールがどこに飛んでくるか予測する。数字はボール前で出すこと。          レシーバから見て①左側 ②真ん中 (正面) ③右側          ④レシーバは予測した方向に動きレシーブをして相手に返す。</p> 	
場	コート一面	
準備物	ボール 1 個	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①レシーブが成功した時    ②失敗した時
- ③練習中のアドバイス (膝を使って、構えをしっかりとって、など)