

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	11 フットワークレシーブ
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	①ボールを返す方向に面を向けて打つこと ②相手の打球に備えた準備姿勢をとること
行い方	<p>下からタイミングよく投げる。</p> <p>コーン</p> <ol style="list-style-type: none"> ① サイドステップ2歩 ② レシーブしたらサイドステップで戻る。 ③ ななめ前にサイドステップ
場	コート半面
準備物	バレーボール、コーン

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ① ボールを受けるときの声かけ
- ② 練習中のアドバイス(落下地点に入ろう、面を向けようなど)