

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	12∞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 ③プレイを開始するときは、各ポジションごとの定位置に戻ること	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> ① コーンを2つ置く ② AのコーンをスタートしCの位置で動きながらボールをレシーブし、セッターにボールを返す ③ Aスタートの人が全員終わったらBのコーンからスタートし同じようにレシーブしたボールをセッターに返す ④ ボールを出す人はどんどんボールを出し、レシーブをする人が休憩がないようにする ⑤ レシーブをする人は8の字に動きながら行う ⑥ 1人10本行ったら交代する 	
場	体育館	
準備物	バドミントンコート・バドミントンネット	

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、ねらった所に返球できた時
- ②失敗した時 (励まし)
- ③練習中のアドバイス (きついけど頑張れ、面を返球したい方向に向けよう、など)