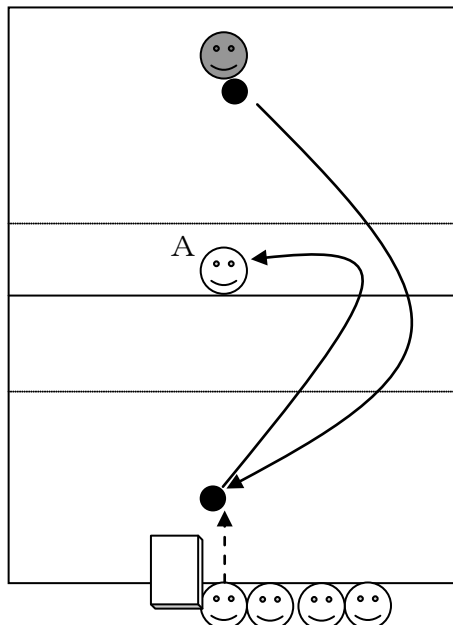


小 <b>中</b> 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	17 後はボールを当てるだけ	
身につける技能	パス・サーブ・サーブレシーブ・トス スパイク(アタック)・ブロック・レシーブ ボールをもたないときの動き・三段攻撃	
ねらい	①ボールを返す方向に面を向けて打つこと ②味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと ③相手の打球に備えた準備姿勢をとること	
行い方	① 一人一つずつ給食用のお盆サイズの板を持つ。【持ち方】アンダーハンドパスの形にした腕の肘から先に板をのせて、端を手で握る。板が腕にピタッと付くように持つ。 ② コート後方の中央付近に一列に並ぶ。 ③ 向かい側のコートから飛んできたボールの落下点に入る。左右に飛んできたボールは両肩をAに向けて構える。持っている板に当てて、ネットの反対のAにネットを越えてふんわり返す。 【配球するボールのレベル】 レベル1：正面ふんわり レベル2：左右ふんわり レベル3：正面ライナー レベル4：左右ライナー ※左右に飛んできたボールは板がAの方を向くように体の向きを変える。外側の肩を前に出すイメージ。	
場	ソフトバレーボール用コート	
準備物	ボール 板	



積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①ボールのレベルを問わず、レシーブが成功した時
- ②失敗した時(励まし)
- ③練習中のアドバイス(形をしっかり作ろう、など)