

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	1 サーブストラックアウト										
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	サービスでは、ボールを狙った場所に打つこと										
行い方	<p>① コートを9分割する</p> <p>② 1・3番→10点 2・7・8・9番→8点 4・6番→6点 5番→4点</p> <p>③ 1人5本打って合計点数を出す アウト・ネットは0点</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3									
4	5	6									
7	8	9									
場	体育館										
準備物	ネット										

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①ねらった所にボールを打てた時 ②失敗した時 (励まし)  
③練習中のアドバイス (体より前でヒットしよう、など)