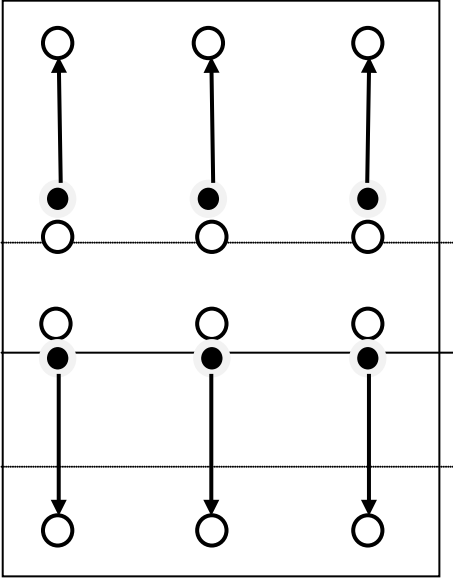


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	6 レシーブ (打球に備えた姿勢)	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	①味方が操作しやすい位置にボールをつなぐこと ②相手の打球に備えた準備姿勢をとること	
行い方	<p>※レシーブをする場合、ボールを打つ人に正対してレシーブする。 (打つ人にへそを向ける)</p> <p>※1人5球 (連続ではない)</p> <p>※ボールを打つ場合、ボールに回転をかけ、高くボールをあげて打つ。打つのが難しい場合は投げてよい。</p> <p>※ネット側の人 が ボールを打ち、エンドライン側の人 が レシーブする。</p> 	
場	体育館	
準備物	バレーボール	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①レシーブが上手くできた時
- ②失敗した時 (励まし)
- ③練習中のアドバイス (しっかり腰を落として、膝を上手く使って、など)