

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	7反応レシーブ (キャッチ)
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	相手の打球に備えた準備姿勢をとること。
行い方	<p>①二人組みで行う。 ②壁に向かって1人が前、1人が後。 ③後の人が壁に向かって投げ、跳ね返ってきたボールを前の人がか ッチする。 ※壁に向かって投げる人はボールの強さ、投げる場所を変えるこ と!!</p>
場	コート一面
準備物	ボール1個

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、反応が上手くできた時 ②失敗した時
- ③練習中のアドバイス (しっかり構えて、反応しよう、など)