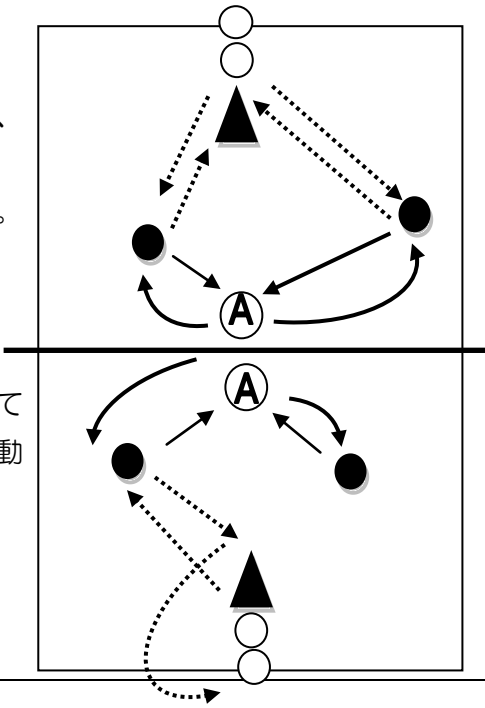


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	13 走ってボールキャッチ	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク（アタック） ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	プレイを開始するときは、各ポジションごとの定位置に戻ることに。	
行い方	<p>①三角コーンの後ろにポジションをとる。</p> <p>②Aが合図と同時にボールを出す。          ※ボールは、取れなさそうので取れる位置に出す。          ※フェイントを入れたりして、工夫する。</p> <p>③出されたボールを走って取りに行き、とった場所で、ボールをAに返す。</p> <p>④返したら、三角コーンにタッチする。          ※なるべく早く三角コーナーに戻るよう声かけ！カウントダウンなど</p> <p>☆半コートずつで、1チームずつ入ってリレー方式で競争するとすばやく移動する。</p>	
場	半コートで行う。	
準備物	ボール	



積極的なコミュニケーションを期待する場面

①素早く正確な動きができた時    ②失敗した時（励まし）

③練習中のアドバイス（早く移動しよう、など）