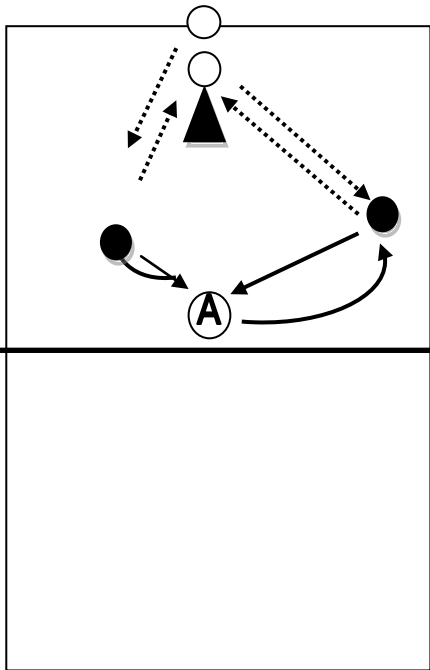


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	14 走ってボールキャッチ2	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ ローテーション	
ねらい	プレイを開始するときは、ポジションごとの定位置に戻ることに。	
行い方	<p>①三角コーンの後ろにポジションをとる。          ②Aが合図と同時にボールを出す。          ※ボールは、取れなさそうに取る位置に出す。</p> <p>③出されたボールに対して素早く落下点に入りレシーブを行い、ボールをAに戻す。          ④返したら、三角コーンに戻る。          ※なるべく早く三角コーンに戻るよう声かけ！カウントダウンなど          ⑤左右2回ずつ計4回行い交代する。</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、三角コーン (1個)	



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)