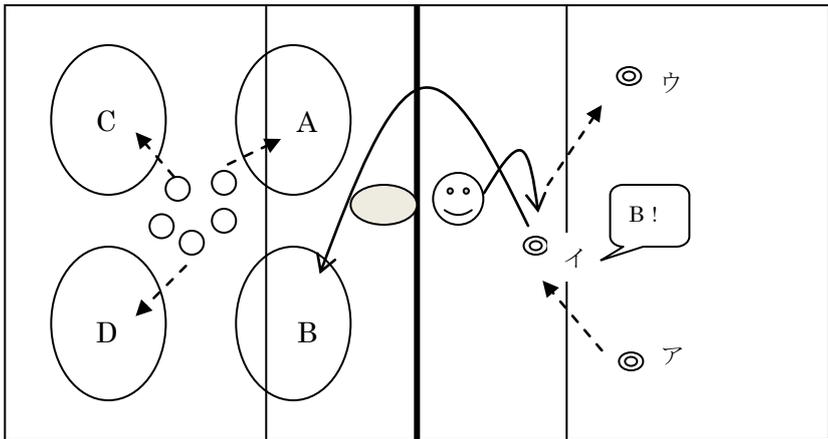


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	21 シューティングスター！ エースは君だ！	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク（アタック） ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	相手側のコートの空いた場所にボールを返すこと	
行い方	<p><レベル1></p> <p>① 1チーム10～12名程度、コート内のア・イ・ウに一人ずつ入り、残りは後ろに並んで待機する。</p> <p>② コーチ☺から投げられる山なりのボールを、投げられる直前に自分で打ち返す場所を指定し相手コートのA～Dに打ち返す。ア⇒イ⇒ウの順で行い、終わったら次の場所へ移動し後ろに並ぶ。</p> <p>③ 指定したエリアに落ちれば1点、5分間行いチーム同士で競う。</p>  <p><レベル2></p> <p>① 相手コートの待機者は、コーチの合図と同時に3つのエリアに移動する。（事前に打ち合わせておく）</p> <p>② プレーヤーは、空いた一つのエリアをコールし、直後にコーチから投げられるボールを、コールしたエリアをねらってパスする。成功は1点、5分間行い得点を競い合う。</p>	
場	フルコート ネット	
準備物	ボール多数 ボールかご シート（エリアを指定するもの） マーカー	

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ち返すことできた時 ②失敗した時（励まし）
③練習中のアドバイス（大きな声を出して、など）