

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	26 いろいろなスパイク	
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	テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込むこと	
行い方	<p>① 5～6人1グループで一列になり、投げ上げられたトスに対し2歩助走でジャンプする。</p> <p>② 最初はフェイント (1mくらい)、次にプッシュ (3～4m)、最後にヒット (強く下にたたく) を時間を決めて繰り返し行う。【目安各1分間】</p> <p>③ ネット下にボールが転がないように注意する。</p>	
場	体育館	
準備物	ボール、ネット	
留意点	ネット下にボールが転がないように注意する	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①高い位置でボールを捉えることができた時
- ②失敗した時 (励まし)
- ③練習中のアドバイス (しっかりジャンプして、高い位置でボールを触ろうなど)