

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	33 レシーブからのトス・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	学習した技能を使ってボールをつなぎ、ゲームにつなげる	
行い方	<p>① コート内に3人ずつ入り、反対コートから優しいボールを投げ入れる。          ② 2人のうち一人が、レシーブしたボールをセッターがキャッチしトスを上げる。          ③ トスが上がったボールに対してステップを踏みジャンプして、高い位置でスパイクする。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>キャッチして終了</p> <p>打ちやすいトス</p> <p>スパイク</p> <p>レシーブ</p> </div> <div> <p>※レベルに応じて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ネットの高さを変える</li> <li>2) トスはいったんキャッチしてもよい</li> <li>3) ネット下から手投げで行い、レシーブしやすくする</li> <li>4) ボールを投げ入れる位置を長くしていく。</li> </ol> </div> </div>	
場	オールコート (コートを縦半分に使っても良い)	
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ボール操作をする時
- ②レシーブがセッターに返球できた時、できなかった時
- ③攻撃が成功・失敗した時