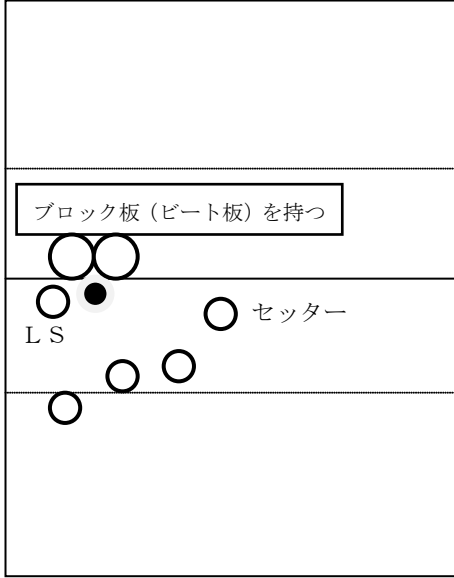


小 (中) 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	35攻撃のあとのフォローをしよう。	
身につける技能	パス ・ サーブ ・ サーブレシーブ ・ トス スパイク (アタック) ・ ブロック ・ レシーブ ボールをもたないときの動き ・ 三段攻撃	
ねらい	①ネット付近でボールの侵入を防いだり、打ち返したりすること ②ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーすること	
行い方	<p>(例) レフト攻撃 ※レフトスパイカー (LS) の打ったボールをブロック板にあて、チーム全体でフォローする。 ※フォローする人は、ボールがどこに落ちるかを予測する。</p> 	
場	体育館	
準備物	バレーボール、ブロック板 (もしくはビート板)	

積極的なコミュニケーションを期待する場面

- ①フォローの動きができた時 ②失敗した時 (励まし)
- ③練習中のアドバイス (フォローに入って、など)