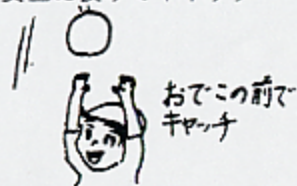


ボールになれよう

1 投げ上げキャッチをしよう

○真上に投げてキャッチ



○移動してキャッチ



○手をたたいてキャッチ
○回転してキャッチ

2 かべをつかってパス&キャッチをしよう

○ボールを投げてキャッチ



○ボールを打ってキャッチ



3 ワンバウンドパスをしよう

○2人で



○3~4人で



パス&レシーブをしよう

1 1人でボールを打ち続けよう 2 いろいろなパス(レシーブ)をしよう

○ワンバウンドで



○いろいろな打ち方で



3 2人組でレシーブをしよう

とりやすく投げる



4 4~5人でパスをしよう

強いボールがきたら...



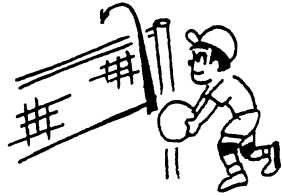
○ワンバウンドで
○バウンドさせないで
○何回続くとチャレンジ

サーブをしよう

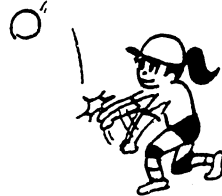
1 いろいろなサーブをしよう

*初めはショートサービスラインからサーブをしよう。
なれてきたらエンドラインからやってみよう。

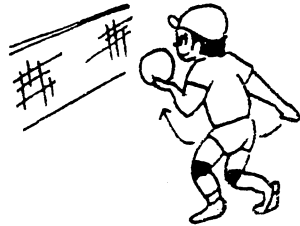
○投げ入れて



○両手で



○アンダーハンドで



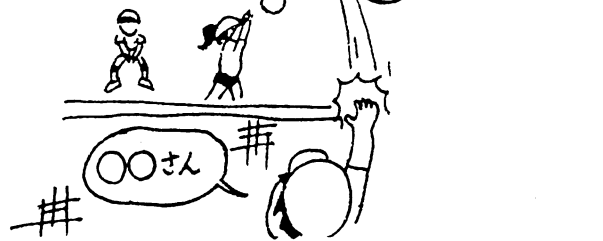
○オーバーハンドで



2 ネットをはさんで2人で

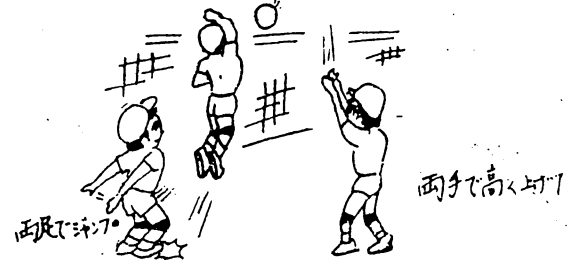


3 おらったところにサーブをしよう



スパイクをしよう

1 ボールを投げ上げてもらってスパイクをしよう



2 やくわりをぶんだんしよう



3 三段こうげきをしよう



4 フロックをかわしてスパイクしよう

