

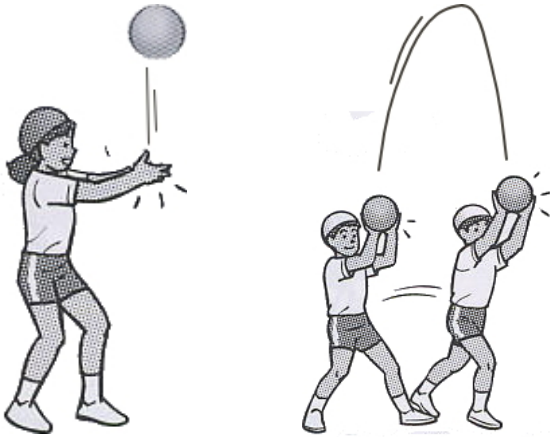
練習カード①

作戦 「ポジションを決めて守ろう」

「ブロックで相手の攻撃をとめよう」

「セッターに正確に返そう」

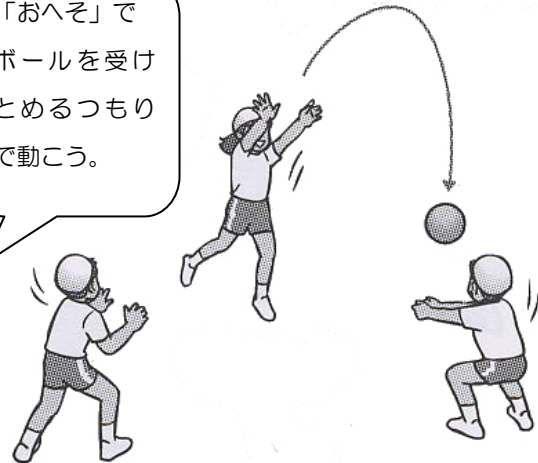
落下地点に入ろう



真上にボールを投げて、ボールをとろう。
慣れてきたら動いてキャッチしよう。
キャッチまでの間に何回手をたたけるかな？

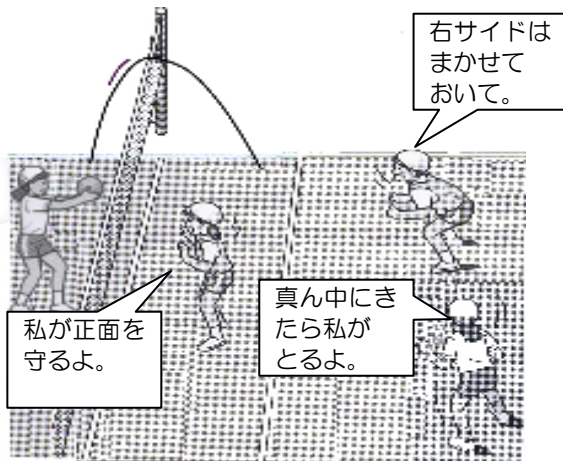
パスを続けよう

「おへそ」で
ボールを受け
とめるつもり
で動こう。



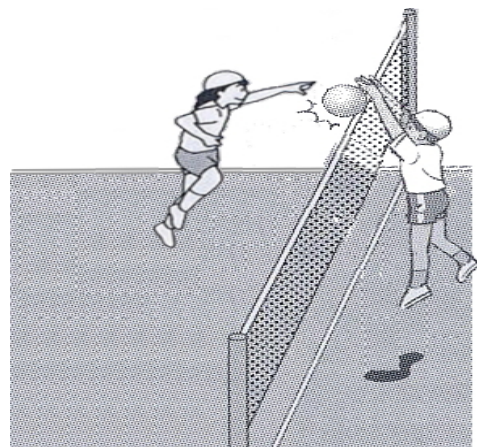
友達の名前をいいながらパスをしよう。
高いパスでとりやすくしてあげよう。
1分間に何回続くか競争してみよう！

ポジションを決めて守ろう



ネットをはさんでボールを投げ入れてもらって、ポジションを確認しよう。

ブロックをしよう



何回ブロックを決められるかを数えて競い合ってみよう。

「ボールが落ちたところはどこかなカード」の様子から

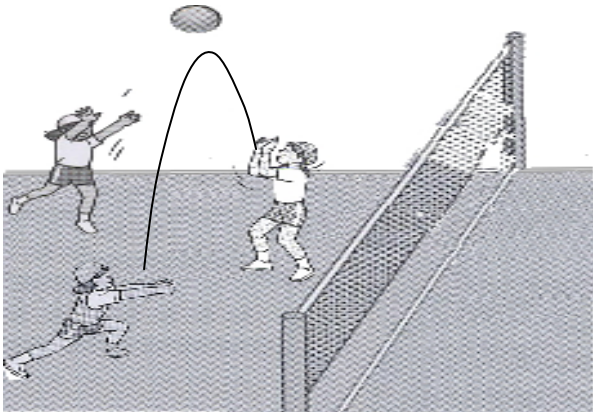
- いつも同じところに落ちている
- 人と人の間に落ちている

- ネットの近くに落ちている
- 3回で返せていない

練習カード②

作戦 「フェイントをつかおう」
「バックアタックをしよう」
「速攻をしよう」

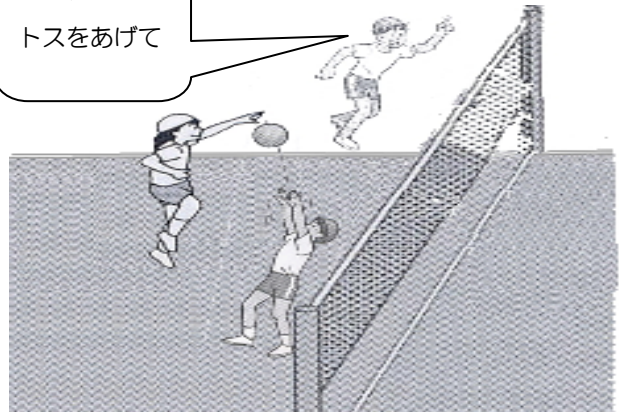
セッターにパスをしよう



攻撃を組み立てるために、正確にセッターにパスをしよう。高いパスをしよう。

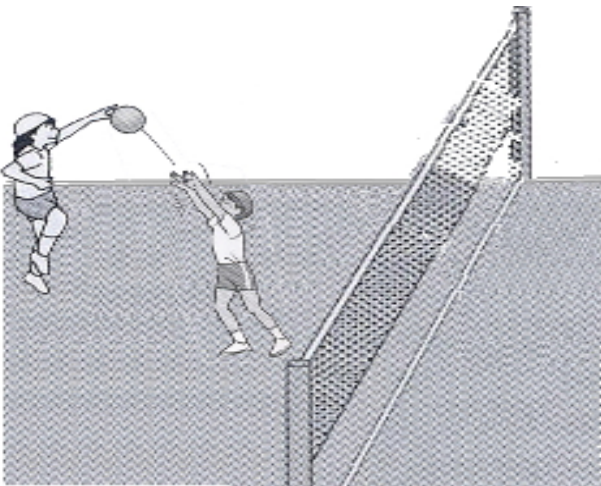
おとりに入ろう

へい、へい！
トスをあげて



相手のブロックをかわすために、アタックを打たない人も、ボールをよぼう。

バックアタックをしよう



ブロックがしにくいバックアタックをしよう。真上にあげるのがポイントです。

速攻を使おう



ブロックにつかれる前にアタックを打とう。タイミングを合わせて跳ぼう。

「**どんなふう**に攻撃を組み立てているかなカード」の様子から

- いつも同じ人がボールをさわっている
- 3回で返せていない
- 相手コートに入っていない
- 得点が少ない