

★課題を解決するための練習方法

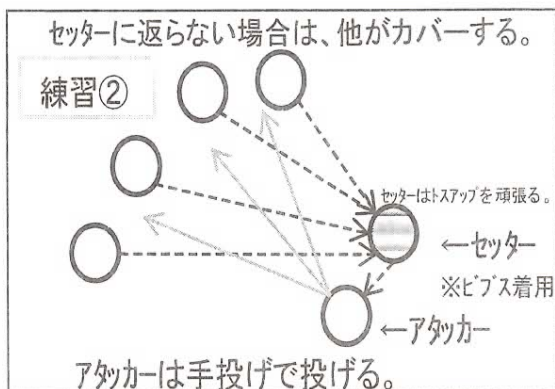
☆練習①：2人でカット練習：2人で連携の仕方を確認する。



- ・縦に2人並ぶ間にボールを投げ入れる。
- ・どちらが取るかを声を掛け合い明確にする。
- ・「任せた側」はボールに対して正対する。
- ・目標は投げた人に向けて正確にレシーブすること。
- ・パスが乱れた場合は、もう一人がカバーをして投げた人に返す。

＜レシーブのポイント＞ □肘を伸ばす。 □膝の曲げ伸ばしを利用してボールを上げる。
□足は肩幅に前後に開く。 □肩胛骨を前に出し、腕を前方に出す。
□腕は振らない。 □親指の爪を下に向ける。
□手首にボールを当てるように腕を出す。

☆練習②：扇状パス練習：セッターへの返球練習とカバーの意識づけ練習



- ・アタッカーが手でボールをランダムに投げ、それを向かい合う選手の誰かが拾い、セッターにパスをすることを目的とする。
- ・セッターはアタッカーにトスを上げる。
- ・セッターに上手くつながらない場合は、他の選手がカバーをする。
- ・全員がボールに対して正対する。

☆練習③：2ボール円陣パス：声を出して指示することを意識する練習。



- ・円になり、パスを出したい人を声に出してからパスを出すことを心がける。
- ・それを聞いて別のボールは別のの人にパスを出すように心がける。
- ・うまくパスができない場合は他がカバーする。
- ・難しいので、2つであまり続かないようならボールを1つにして行う。