**バレーボール様相の高まり　今はどの段階？次はどの段階？**

消極的プレー

消極的プレー→ボールに反応

ボールに反応→つきあい

つきあい→返し合い

攻：正面のボールだけ上げようとする

守：ポトポトと人の間に落ちる

攻：正面以外も反応するが上がらない

守：ボールに反応して動く

攻：カバーしようとする動きがみられる

守：ボールに反応して集まる

攻：カバーして返す

守：広がって守る

ボールへ反応する人が少ない

ポトポト落ちる

反応するが上がらない

つながらない

　１本目でなんとか返す

相手コートに安定して返す

【困ったポイント】

いつでも返せるようにしたい！

奥にきたボールを

返せない！

【困ったポイント】

ボールが落ちる音が体育館に響くのみ

【困ったポイント】

相手チームに返せない！

相手チームから返ってこない！つまらん！

【困ったポイント】

小学校ではキャッチバレーを経験しているから、ゲームのイメージはある。でも、ボールをはじくことが難しい！

Ⅰ＜オーバーハンドパスの技能＞

飛来前：かまえる（手はフリー）

【ボールの落下地点に移動する】

・素早く一歩寄る

・額の上でボールをキャッチ

【ボールをはじく】

・ボールをつつむ形で

・肘を横に開いてはじく

・はじいた後は、手のひらが外

【相手に届ける】

・ひざを伸ばす力を使って

・ななめ４５°の角度で押し出す

【練習内容】

・キャッチボール、直上パス、対人パス、ネットを挟んで対人パス

【声】

・「ナイス、どんまい」の励まし

Ⅱ＜落とさず返すために＞

飛来前：かまえる（手はフリー）

【ボールをはじく人】

・ボールを高く上げる（４ｍ）

・方向→仲間がいる方　真上×

【ボールをもっていない人】

・声をかける

・ボールにへそを向ける

【練習内容】

・円陣パス（目標２０～３０回）

【声】

・「ハイ」などの意思表示の声

・「～さん」の指示の声

・得点した時のチーム独自の喜び方を決める

・失点した時の声のかけ方（ドンマイ、次いこう！）

Ⅲ＜みんなでカバーし合って相手に返すために＞

飛来前：かまえる（手はフリー）

【ボールをはじく人】

・ボールを高く上げる（４ｍ）

・方向→相手コート

・ネット付近は１回で返す

【ボールをもっていない人】

・ボールを囲む

・ボールにへそを向ける

【練習内容】

・移動円陣パス（３分以内にバスケットコート２面分）落としたらやり直し

【声】

・「ハイ」などの意思表示の声

・「～さん」の指示の声

Ⅳ＜安定して返すために＞

飛来前：かまえる（手はフリー）

【前衛】

・ネットの近くでかまえる

・ボールがきたら、後衛に体を向ける

・返したら元の位置へ戻る

【後衛】

・すき間をつくらない場所で

・１本目で前衛にボールを送る

・返したら元の位置へ戻る

【練習内容】

・ゲーム練習

（サーブは味方から奥をねらう、アンダーは１回まで）

【声】

・「ハイ」などの意思表示の声

・「前に」などの指示の声

**仲間と協力して**

**つなぐことって楽しい！**