**バレーボール様相の高まり　今はどの段階？次はどの段階？**

送り合い→打ち合い

はじめに　　オーバーハンドパス　アンダーハンドパス　ネットを挟んで３ｍ以上

返し合い→送り合い

つきあい→返し合い

つきあい

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：３本で整えて返す

守：位置について守る

攻：３本で整えて返す

　　ねらって返す

守：位置について守る

攻：３段攻撃（スパイク）

　　スパイクもどき

守：予測・対応して守る

３本で安定して返す

セットして打つ

後方は相手が返しにくい

【困ったポイント】

返しても、相手が返してくる！

相手の意識が後方にいく

と前にスペースが空く！

そこをねらう！

３段攻撃で！

何とか返す

【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

返せない！

落とさない→カバー

６人の配置の工夫

返球を安定させる

←３本で整えて返そう

３ｍ以上

相手の意識が後方にいく

と前にスペースが空く！

そこをねらう！

**バレーボールの緊張感が楽しい！**

Ⅳ＜３段攻撃を多く使って

攻撃をするために＞

飛来前：スパイクで返せそうか判断（みんなで声）

【１本目】

・セッターに上げる。

【２本目】

・スパイカーにトスを上げる。

・スパイカーはななめ後ろに下がる

【３本目】

・３歩助走で

・ボールが最高点に上がった瞬間に

・手の力を使ってジャンプ

・ななめ前の位置でボールをとらえて打つ

【練習内容】

・スパイク練習（手投げ→トス→打つ）

Ⅲ＜１本目２本目を整え、３本目をねらって返すために＞

飛来前：ねらって返せそうか？チャンスボールなのか判断

【１本目】

・チャンスボールを前衛中央（セッター）にパスする。

・３本目をねらう人はこの時にねらいを定める。

【２本目：セッターポジションの人】

・前衛サイドへ送る

・ネット近く（２ｍ離れた場所）に山ボール（高さ４ｍ）を上げる。

【３本目】

・相手コートへ体を向けて

・後方や空いたスペースをねらって返す。

【練習内容】

・ゲーム練習（３分ゲーム１分作戦タイム）

（サーブは味方から奥をねらう、アンダーは１回まで）

Ⅱ＜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

Ⅰ＜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→相手コート向かって

・ネット付近はとにかく返す

【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）

【声】

・「ハイ」などの意思表示の声

・「～さん」の指示の声