

「トス・アタック練習」の説明

1. 準備

- バドミントンコート（縦半分を使用）
- ソフトバレーボール ○ビブス

2. 「トス・アタック練習」の進め方

- ①これからトス・アタック練習を始めます。
相手コートにしっかり返球できるようにする練習です。
- ②チームでバドミントンコートの縦半分にネットをはさんで3対3に分かれてください。
1人ずつ①番から順に番号をつけてください。
人数の多いチームは守備の人数を多くしてください。
- ③図①は、額の前からボールを高く上げてください。
- ④図②は、上がったボールを相手コートに返球します。
☆中学年単元前半：ボールをキャッチして両手でアタック（投げ入れ）します。
☆中学年単元後半：ボールを両手か片手でアタックします。
☆高学年単元前半：ジャンプしないで両手か片手でアタックします。
☆高学年単元後半：ジャンプして片手でアタックします。
- ⑤守備側の1番前の人がボールをキャッチしたら、ローテーションをしてください。
- ⑥2分間くり返しやってください。たくさんできるように素早く行動しましょう。2分たったら右側と左側を交代してもう一度やりましょう。
- ⑦それでは①番の人から始めてください。