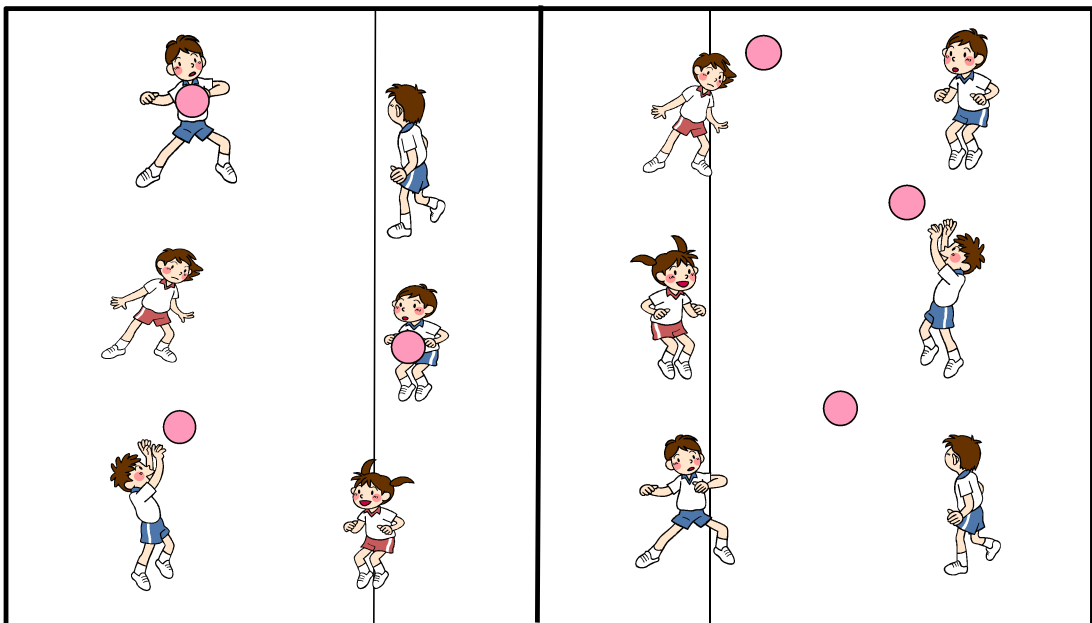


## 対面パスゲーム

ねらい	パスの仕方や素早く動いてボールの正面、真下に入る感覚を身に付ける。
時間	5分
準備	バドミントンコート、ソフトバレーボール、ビブス

バドミントンコートを使用します。



やり方	<p>① チーム内で2人1組のペアを作り、向かい合う。</p> <p>② 向かい合ったまま、いろいろな方法でパスをする。</p> <p style="margin-left: 20px;">(1) ワンバウンド→キャッチ5往復(レシーブの練習)</p> <p style="margin-left: 20px;">(2) 下から投げ上げ→額の前でキャッチ5往復(レシーブからトスの練習)</p> <p style="margin-left: 20px;">(3) 額の前から真上にトス→もどる→キャッチを交互に5回ずつ(トスから定位置にもどる練習)</p> <p>③ パスの技能が高まってきたら(1)はネットを挟んで行ってもよい。</p>
-----	---

