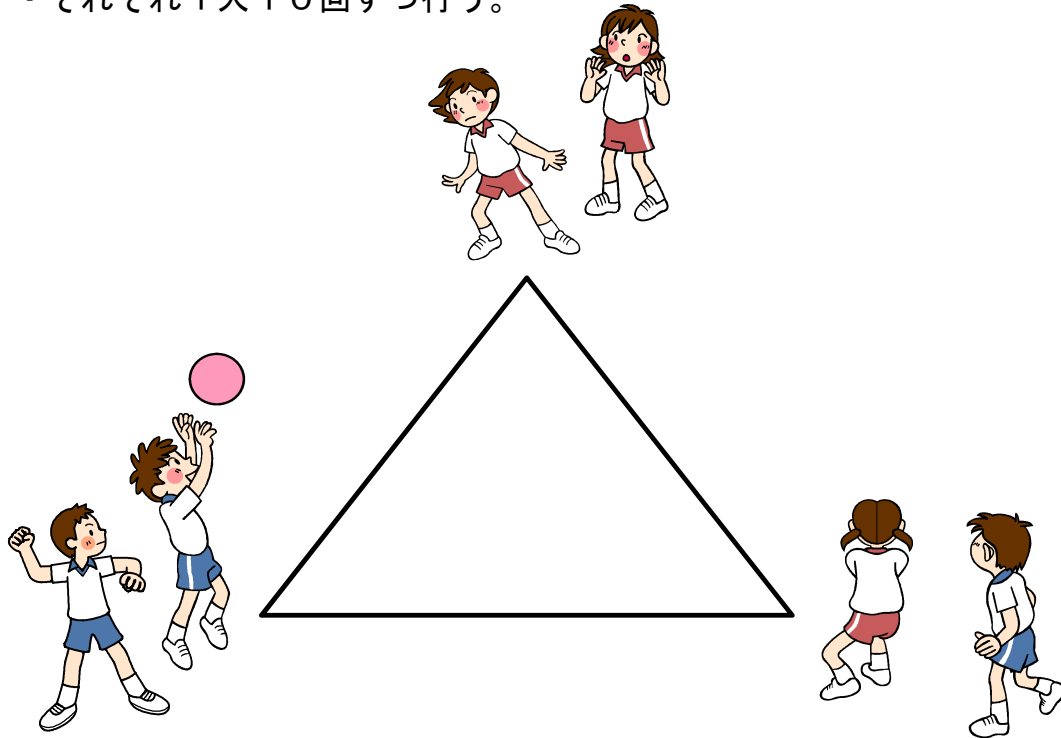


三角パスゲーム

| | |
|-----|--------------------------------|
| ねらい | 素早くボールの真下や正面に入り、ボールをつなぐことができる。 |
| 時間 | 2人組でボール慣れ3分間、三角形で1分間×2 |
| 準備 | ソフトバレーボール、ビブス |

☆三角パスの前に2人組でボール慣れを行う。

- ・ノーバウンドのボールを投げる→アンダーハンドパス(レシーブの練習)。
- ・2人の真ん中にノーバウンドのボールを投げる→前に出て額の前でキャッチ→トス→元の位置に戻る。
- ・それぞれ1人10回ずつ行う。



| | |
|-----|---|
| やり方 | <p>① チームで三角形をつくる。</p> <p>② ボールを持っている人が次の人に投げ上げて始める。</p> <p>③ 投げられたボールを、片手、両手のどちらかではじき、ボールを落とさないようにパスをまわす。</p> <p>④ 右回り、左回り両方行う。</p> <p>⑤ 1分間で何回パスができるか数える。</p> <p>※チームの合計を毎回記録しておきましょう。</p> <p>※最初は時間や回数にこだわらず、個人技能の習得を重視したほうがよいでしょう。</p> |
|-----|---|

「三角パスゲーム」の説明

1. 準備

- ソフトバレーボール ○ビブス

2. 「三角パスゲーム」の進め方

- ①これから三角パスゲームを始めます。
チームでボールを1つ用意してください。チームで三角形を作り、三角形の頂点に2人ずつ並んでください。
 - ②ボールを持っている人は次の人にボールをふんわり投げ上げて始めます。
 - ③ボールがきたら、片手でも両手でもいいので、ボールをはじいて次の人にパスをします。
額の前ではじいても、下から上にはじいてもどちらでもいいです。
もしボールをキャッチしてしまったら、その場から投げ上げて続けてください。落としたり、キャッチしたりしないように、ボールは高くふんわり上げられるといいですね。
 - ④これを1分間くり返してください。
何回続いたか、全員で大きな声で数えましょう。
- ※最初は時間や回数にこだわらず、個人技能の習得を重視したほうがいいでしょう。
- ⑤それでは始めます。

☆三角パスの前に2人組のボール慣れを行います。

- ①2人組を作って向かい合ってください。
- ②ボールを持っている人がノーバウンドのボールを投げてください。
- ③もう1人は、アンダーハンドパスで相手に返します。
これをくり返してください。レシーブの練習です。
- ④1人10回ずつやってください。
早さは競わないで、正確に丁寧にパスの練習をしましょう。
- ⑤次は、トスの練習です。
ボールを持っている人は、2人の真ん中にボールをふんわり投げ上げます。もう1人は、前に出てボールの真下に入り、額の前でキャッチしてください。そして、そのままの位置から相手にボールを返します。
ボールを返したら、元の位置に戻ります。これをくり返してください。
- ⑥1人10回ずつやってください。