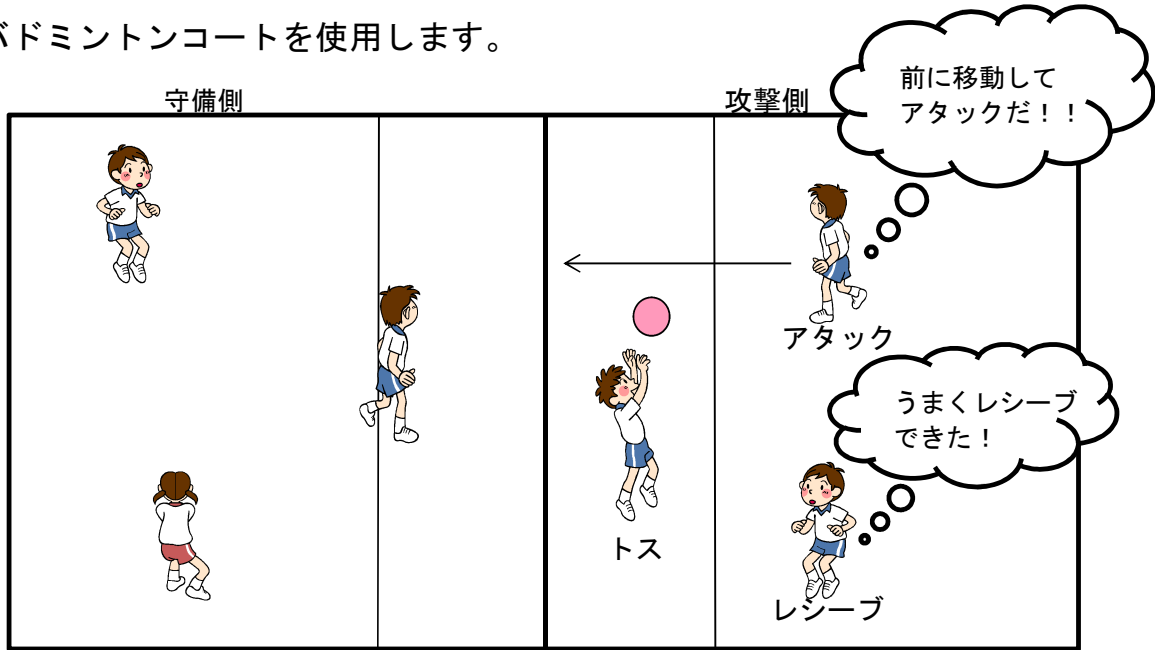


セットプレーゲーム

ねらい	連係プレーを意識して、三段攻撃をすることができる。
時間	(攻撃2分間+守備2分間) × 2セット
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	<ol style="list-style-type: none"> ① チームを3(攻撃)対3(守備)に分ける。 ② 攻撃は、レシーブが投げ上げたボールをトス(キャッチ→投げ上げ)とし、アタック(片手、ジャンプなし・あり)で相手コートに返球する。 ③ 守備は、レシーブ(アンダーハンドパス)、トスのキャッチまでとする。 ④ 2分間で攻撃と守備を交代する。 ⑤ キャッチのルールは、メインゲームと同様とする。 ⑥ ワンプレーごとにローテーションをし、役割を交代する。 人数が多い場合には、1人ずつ交代する。 <p>* 単元後半では、前衛がレシーブした場合の動きを確認するため、守備側の手前のラインから攻撃側の前衛にボールを投げ入れて始めるようにする。 慣れるまではボールを前衛に投げ入れることとし、慣れてきたらボールの投げ入れる位置を変化させる(前衛・後衛どちらでも可)。</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑦ 守備2分間、攻撃2分間で行う。
-----	--

「セットプレーゲーム」の説明

1. 準備

- バドミントンコート ○ ビブス
- ソフトバレーボール

2. 「セットプレーゲーム」の進め方

- ①これから3対3のセットプレーゲームを始めます。
- ②コートに1チーム3人ずつ入ってください。
- ③攻撃側からスタートします。
レシーブが投げ上げたボールを、トスは額の前でキャッチしてください。
そのままアタックできるように高く投げ上げてください。
- ④最後にアタックの人は、ジャンプをしないで、片手でボールをはじいて相手コートに返球してください。
(単元後半ではジャンプしてアタックするように指示する。)
- ⑤守備は、レシーブがアンダーハンドパスで受けて、トスがキャッチするところまでとします。
キャッチのルールは、メインゲームと同様とします。
- ⑥ここまででワンプレーになります。ワンプレー終わったらローテーションをして役割を交代してください。人数が多いチームは、1人ずつ交代してください。
- ⑦守備と攻撃を2分間で交代してください。
2分間で練習がたくさんできるように素早く行動しましょう。

☆単元後半の始め方

- ⑧守備側の手前のラインから相手コートにボールを投げ入れて始めます。
- ⑨前の人がボールをレシーブした場合の動きについて練習したいので、攻撃側の前の人にふんわりしたボールを投げ入れてください。
- ⑩攻撃側の前の方は、アンダーハンドパスで真上にボールを上げるようにします。
- ⑪レシーブは、真上に上がったボールをトスの位置まで動いて額の前で投げ上げます。
- ⑫アタックは今までと同じです。