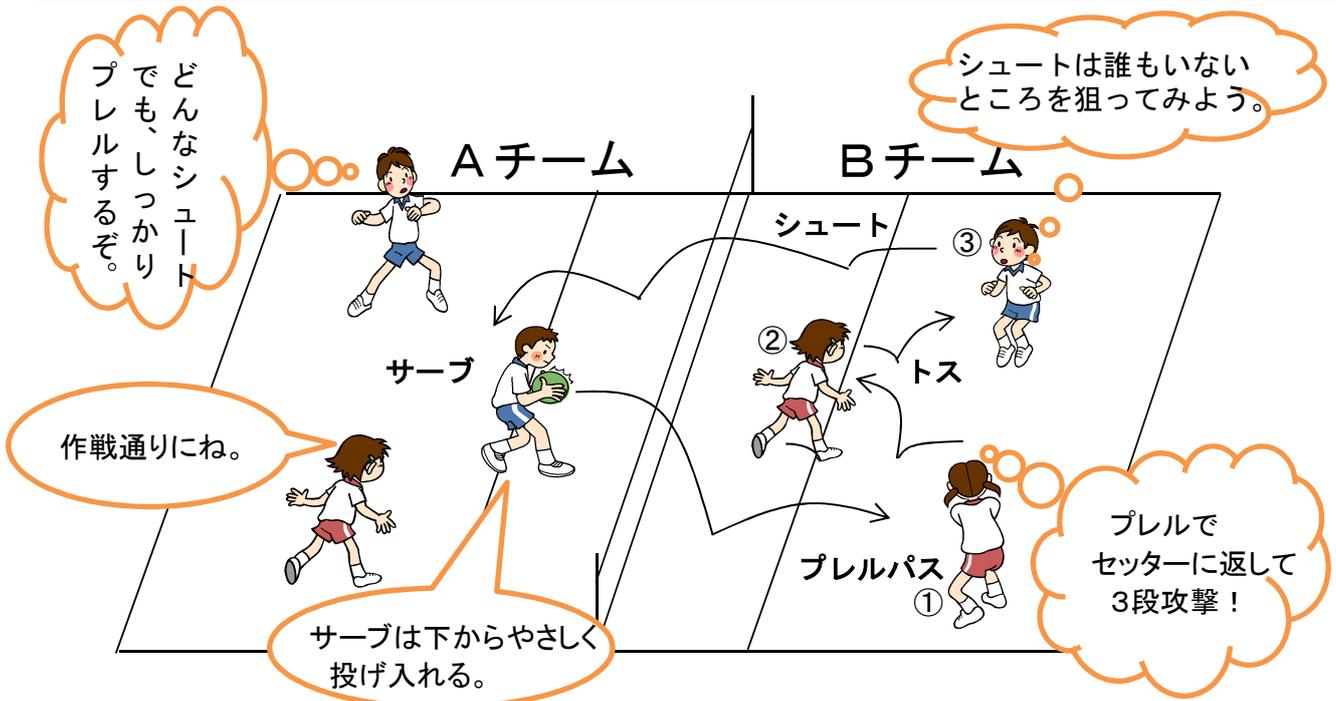


2 キャッチシュートプレールボール

ねらい	3回で返球することに慣れ、ゲームのルールがわかる。
時間	10分
準備	レクリエーションボール、得点板、ビブス、作戦ボード



- | | |
|-----|---|
| やり方 | <ol style="list-style-type: none"> ① 1チーム3～6人。コート内は3人。コート外の人、審判・得点・応援。 ② 必ず1人が1回ボールを触り、3回で相手コートに返す。上図を参照。①→②→③の順にパスをつなぐ。③にサーブが入れば、③→②→①の順。 ③ 図中②と③は、ボールをキャッチして、トス、シュートをする。①は、サーブや相手からのシュートをキャッチせずにプレール（両手平手打ち）して②にパス。シューターとなる③は、②からのトスをキャッチして相手コートにシュート。 ④ Bチームの攻撃を、Aチームがプレールでセッターに返せなかったらBチームの得点。攻撃のミスは守備の得点。Bチームのシュートを、AチームがプレールパスできたらAチームが攻撃。
※基本のレシーブは、後衛（①か③）だが、セッター（②）がレシーブした場合は、後衛のどちらかがセッターの役をする。 ⑤ サーブは、前の線から相手の後ろの人にやさしく投げ入れる。 ⑥ どちらかに得点が入ったら、両チームともにローテーション。 ⑦ 試合時間は、前後半各5分。
* 前後半の間に作戦タイムを数分設けて、後半につなげる。 |
|-----|---|

「2 キャッチシュートプレールボール」の説明

1. 準備

- レクリエーションボール（ソフトバレーボール）
- バドミントンコート、支柱、ネット、得点板、ビブス、作戦ボード

2. 「2 キャッチシュートプレールゲーム」の進め方

- ① これから2 キャッチシュートプレールゲームを始めます。
（対戦相手を確認する。）
- ② 時間内にどれだけ点数がとれるかを競います。
- ③ 前半と後半の間に作戦タイムをとります。攻撃や守備の仕方など、できるだけ多く得点できるようにチームで話し合しましょう。
- ④ まず、ネットを挟んでチームごとに分かれてください。試合が始まる前は、ネットを挟んで整列してあいさつをします。
- ⑤ コート内でプレイするのは3 人です。それ以外の方は、コートの外で得点や応援をしながら待っていてください。
- ⑥ ポジションは、前に1 人、後ろに2 人で三角形を作ってください。後ろの人が、レシーブとシュートをする役割、前の人が入スを出す役割です。三段攻撃で相手にシュートします。
- ⑦ ・まず、守備側のサーブから始めます。サーブは、後ろの人がプレールしやすいように投げ入れます。
・サーブを受ける人は、ワンバウンドで前の人にプレールします。
・前の方は、そのボールをキャッチし、もう1 人の後ろの人にトスします。
・トスを受けた人は、キャッチし、相手コートにシュートします。
- ⑧ 例えば、B チームのシュートをA チームがプレールしてセッターに返せなかったらB チームの得点になります。攻撃のミスは守備側の得点です。B チームがシュートしたボールをA チームがプレールパスできたら、今度はA チームが攻撃になります。
- ⑨ どちらかに得点が入ったら両チームともローテーションをして、得点をとったチームの前の方のサーブで試合を再開します。
- ⑩ それでは、始めます。