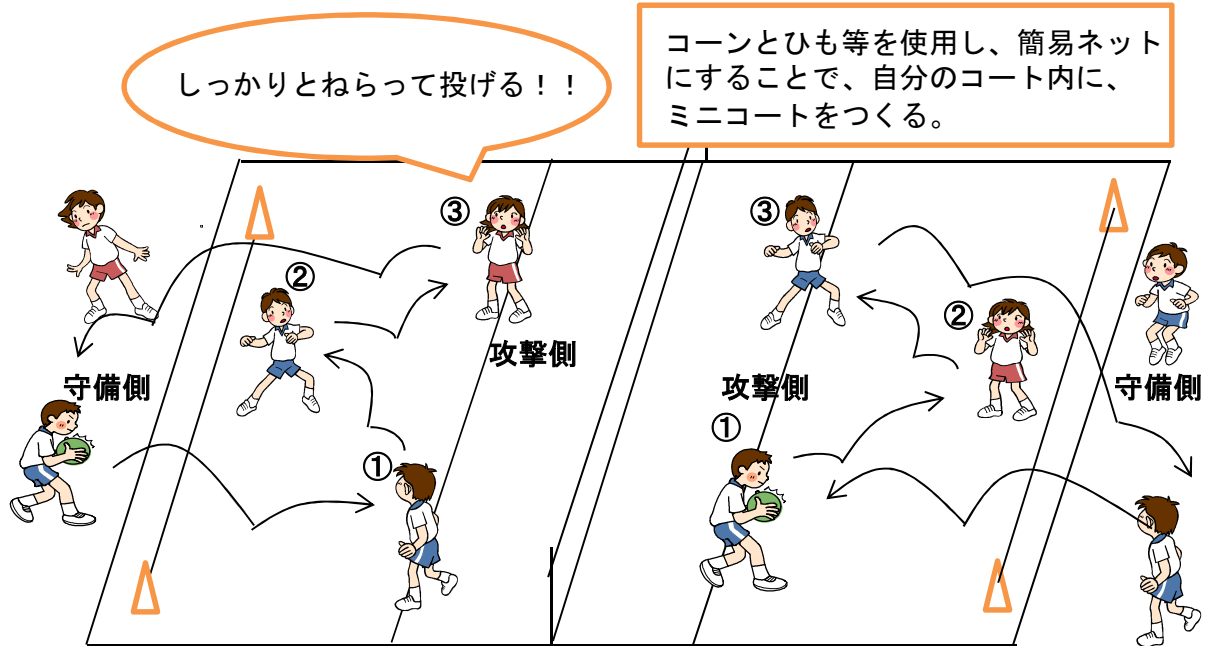


ターゲットプレールゲーム

ねらい	3回の攻撃で、ねらったところにプレールすることができる。
時間	10分
準備	レクリエーションボール、得点板、ビブス、簡易ネット



やり方	<p>① 1チームは3～6人。攻撃側のコート内は3人。相手コートに2人。</p> <p>② 2チームまたは兄弟チームで簡易ネットを挟んで行う。</p> <p>③ 図の守備チームのサーブからプレーを始め、攻撃チームが3回で相手コートに返し、守備チームがレシーブするまでを1プレーとする。サーブは決まった場所（図①）に、やさしく投げ入れる。</p> <p>④ 上図を参照。①→②→③の順にパスをつなぐ。①→②はプレールでパス。②はキャッチして③にトスをする。③は②からのトスをキャッチせず、直接相手コートにプレールする。</p> <p>⑤ 1人3回シュートしたら、ローテーションをする。3人が全ポジションを終えたら攻守交代する。</p> <p>※このゲームを得点化する場合【得点例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 攻撃側がシュート成功：攻撃側2点 ・ 攻撃側のシュートを守備側がキャッチ：攻撃側1点、守備側2点
-----	---

「ターゲットプレルゲーム」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、簡易ネット

2. 「ターゲットプレルゲーム」の進め方

- ① これからターゲットプレルゲームを始めます。
ターゲットプレルゲームは兄弟チームで行います。
- ② まず、1チームでコートの半面を使います。簡易ネットを挟んで、兄弟チームに分かれてください。まずは兄チームから攻撃を始めます。弟チームは守備です。
- ③ 攻撃は3人、守備は2人です。守備で待っている人は、得点付けをしましょう。
- ④ 攻撃のポジションは、前に1人、後ろに2人で三角形を作ります。後ろの人が、レシーブとプレルをする役割、前の人がかッチしてパスを出す役割です。レシーブ→パス→プレルの攻撃の流れを三段攻撃といいます。この三段攻撃がプレルボールやバレーボールの基本なのでしっかりと練習して覚えましょう。
- ⑤ 攻撃は、守備の2人にワンバウンドでとられないようにプレルします。守備は、ワンバウンドしたボールをもう1人の人にプレルで返しましょう。
- ⑥ ・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ルします。
・前の方は、そのボールをかッチし、もう1人の後ろの人にトスします。
・トスを受けた人は、かッチせず、相手コートにプレルします。プレルの前にパスやかッチの失敗があっても、その位置から続けましょう。
- ⑦ 1人3回プレルしたらローテーションをして、全員が3回プレルできたら兄チームの攻撃は終了です。次に弟チームの攻撃です。
- ⑧ どこをねらうかを自分で考えたり、チームで話し合ったりして、できるだけ多く得点できるように工夫しましょう。
- ⑨ それでは、始めます。