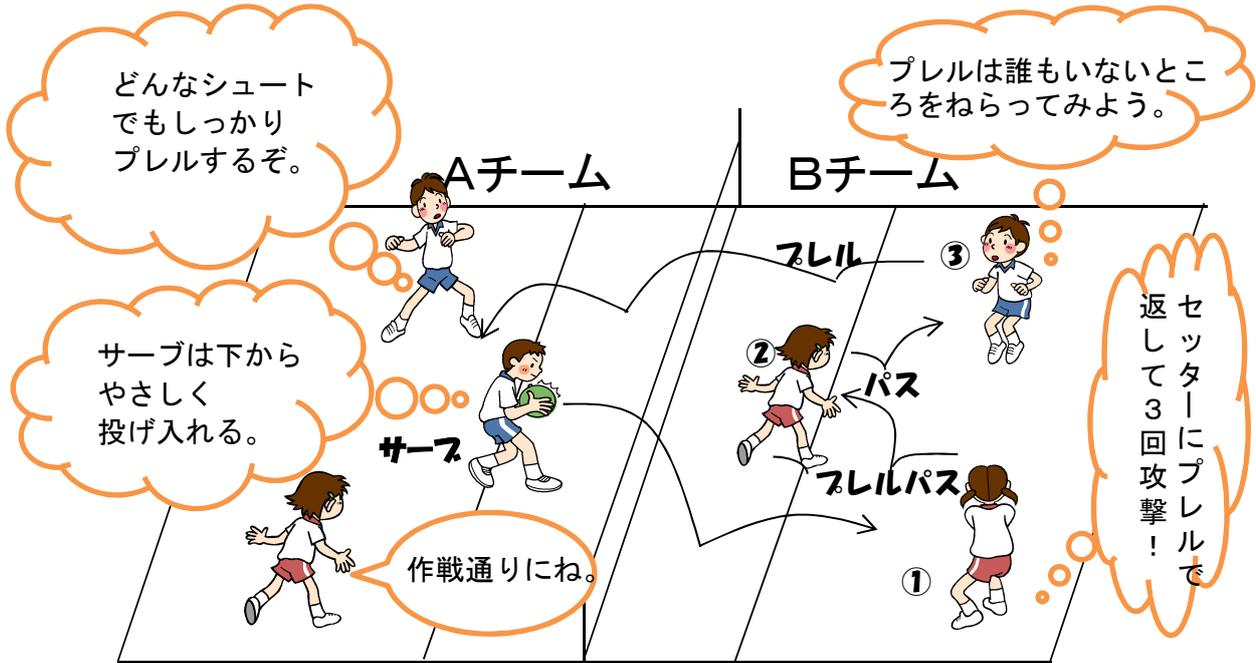


1 キャッチプレールボール

ねらい	3回の攻撃の組み立てを工夫して、得点をとることができる。
時間	10分
準備	レクリエーションボール 得点板、ビブス、作戦ボード



やり方	<p>① 1チーム3～6人。コート内は3人。</p> <p>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。</p> <p>③ 図①は、ボールをキャッチせず、②にプレールでパス。 ②は、レシーブからのボールをキャッチし、③にトス。 ③は、トスをキャッチせず、プレールで相手コートに攻撃。</p> <p>④ Bチームの攻撃が相手コートへ決まったらBチームの得点。攻撃のミスは守備の得点。得点は決まるまでプレーは続行。</p> <p>⑤ サーブは、前の線から相手コートの後ろの人にやさしく投げ入れる。</p> <p>⑥ どちらか得点が入ったら両チームともにローテーション。</p> <p>⑦ 試合時間は前後半各5分（前後半の間に作戦タイム）。</p>
-----	---

「1 キャッチ プレレボール」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. 「1 キャッチ プレレボール」の進め方

- ① これから1 キャッチ プレレボールを始めます。
（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 コートの中でプレイするのは3人です。それ以外の方は、コートの外で得点付け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。後ろの人がプレレをする役割、前の人が出す役割です。三段攻撃で相手にプレレします。
- ⑦ ・まず、守備側のサーブから始めます。サーブは、後ろの人がプレレ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レします。
・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、キャッチせず、プレレで相手コートに攻撃します。
- ⑧ 例えば、BチームのプレレをAチームがプレレ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。攻撃のミスは守備の得点です。BチームがプレレしたボールをAチームがプレレパスできたら、今度はAチームの攻撃になります。
- 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。