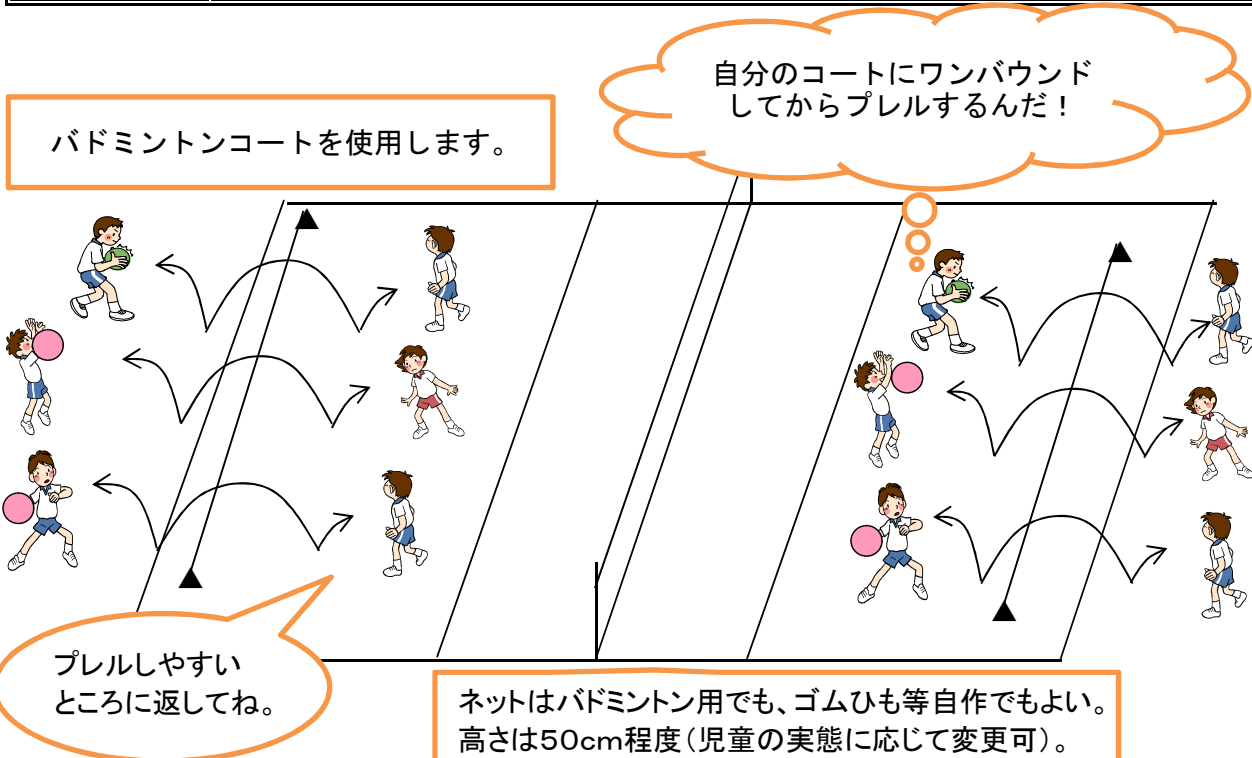


# プレルパスゲーム

ねらい	プレルの仕方がわかり、友達とパスゲームができる。
時間	3分間
準備	レクリエーションボール、ビブス、簡易ネット



\* ネットの高さが高くなると、ラリーが続きます。  
 ネットの高さが低くなると、やや難易度が上がり、得点が入りやすくなります。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① チーム内で2人1組のペアをつくり、ネット越しに向き合う。</li> <li>② 自分のコートにワンバウンドしてネットを越すように、両手を使ってボールをプレルする(床にたたきつける)。              * 相手がプレルしやすいように、相手の胸のあたりに届くようにプレルする。</li> <li>③ 相手がプレルしたボールを、自分のコートにワンバウンドさせてからプレルする。</li> <li>④ 30秒間で何回パスができるか記録をとる。              * 失敗しても記録は0回にしないで、加算していく。              * 最初は、時間や回数にこだわらず、個人技能の習得を重視する。</li> </ol>
-----	--

## 「プレルパスゲーム」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、ビブス、簡易ネット

### 2. 「プレルパスゲーム」の進め方

- ① これからプレルパスゲームを始めます。  
2人組になり、簡易ネットを挟んで、向かい合います。
- ② まず、1人がボールを両手でプレルし、自分のコートでワンバウンドさせてから相手コートに返します。  
ネットを越すようにプレルしましょう。
- ③ ペアの方は、素早くボールの正面に入って、自分のコートにワンバウンドしたボールをプレルし、相手に返します。
- ④ 笛の合図があるまで、2人組で交互にプレルパスをしましょう。
- ⑤ 相手がプレルしやすいところにプレルすることで、パスが続きやすくなります。
- ⑥ それでは、始めましょう。

☆ プレルパスゲームが終わったらアタック練習を行います。

- ① 2人組になり、簡易ネットを挟んで、向かい合います。
- ② 最初にアタックをする人は、打つ手の反対の手にボールを持って軽くトスし、そのボールを打ちます。自分のコートでワンバウンドさせずに、相手コートに直接返します。
- ③ ペアの方は、自分のコートにワンバウンドしてからとりましょう。
- ④ 1人5回ずつ行います。5回アタックをしたら交代しましょう。