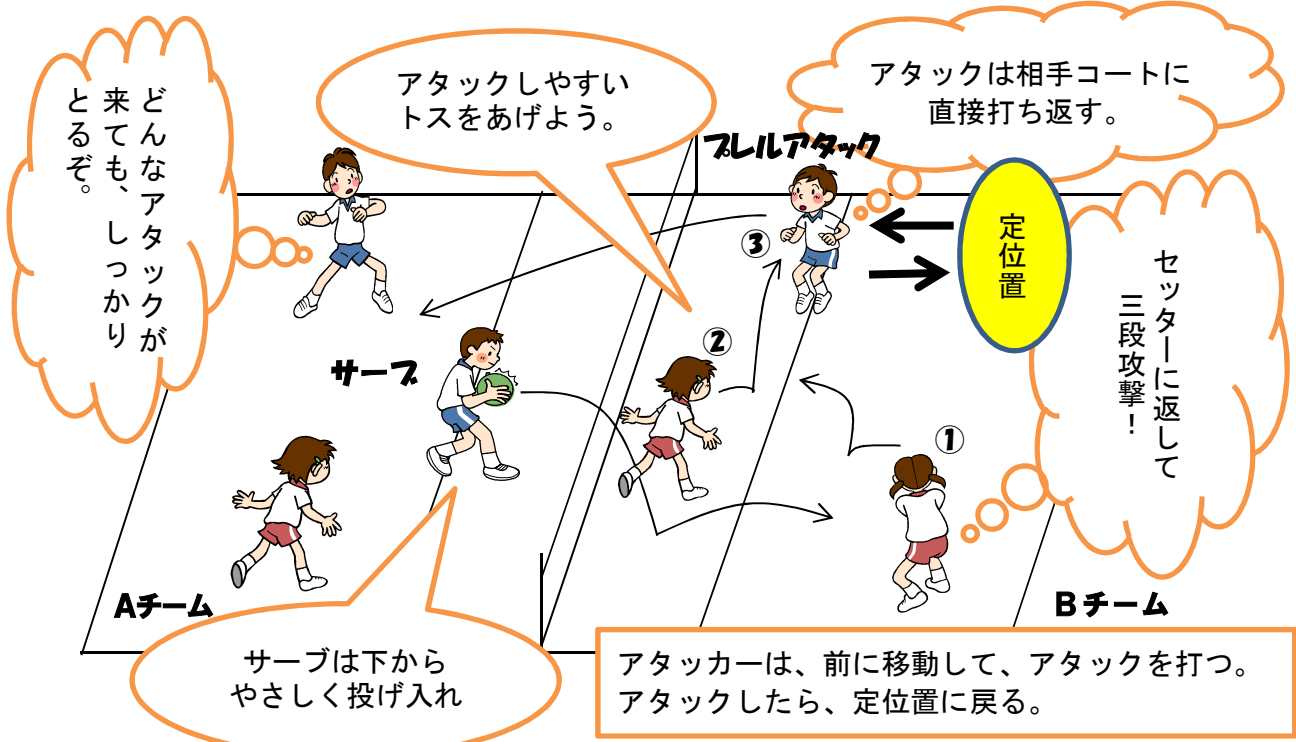


1 キャッチアタックプレールボール

ねらい	守備や攻撃を工夫して、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	<ol style="list-style-type: none"> ① 1チーム3～6人。コート内は3人。コートの外の人、審判や得点付け、応援等をしながら後半に備える。 ② 1人1回ボールを触り、3回で相手コートに返す。上図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①は、キャッチせずにパスをする。②は、①からのパスをキャッチして、プレールでトスをする。③は、キャッチせずに相手コートにアタックする。アタックは、ネットの上から相手コートに直接打ち込む。 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チームのアタックをAチームがプレールパスできたらAチームが攻撃。 ⑤ サーブは、前の線から相手コート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）。
-----	--

「1 キャッチアタック プレルボール」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. 「1 キャッチアタック プレルボール」の進め方

- ① これから、1 キャッチアタック プレルボールを始めます。
（対戦相手の確認する。）
- 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、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、後ろの人がプレルしやすいように投げ入れます。
・サーブを受ける人は、キャッチせずに前の人にプレルします。
・前の方は、そのボールをキャッチし、もう1人の後ろの人にワンバウンドでトスをします。
・トスを受けた人は、キャッチせずに相手コートにアタックします。アタックする時は、定位置より前に移動して、ネットの上から相手コートに直接打ちます。アタックしたら必ず定位置に戻りましょう。
- ⑧ 例えば、BチームのアタックをAチームがワンバウンドでキャッチできなかったら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チームのアタックをAチームがキャッチできたら、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人のサーブで試合を再開します。
- ⑩ それでは、始めます。