

キャッチバレーボール練習メニュー

【ボール慣れの練習】

1・2・3・4時間目



練習①【ジャンプキャッチ】

ボールを上に向けて、最高到達地点でジャンプしてキャッチする。

練習②【キャッチ&パス】（守りとパスの練習）

パスされたボールをひろい、セッターが取りやすいようにパスをする。

練習③【ジャンプキャッチ（こうげきの練習）】

セッターにパスを渡し、前に走りこんでボールをジャンプしてキャッチ。

練習④【ボールアタック（アタックの練習）】

セッターにパスを渡し、前に走りこんでボールを強くアタックする。ペアで向かい合いあって、交互に行う。

練習⑤【二人組ジャンプタッチ（ブロックの練習）】

ネットを挟んでペアで向かい合い、「せーの」の合図でジャンプしておたがいにタッチをする。

5・6・7・8時間目



※チームの課題に合わせて、チームで練習を選んで決める。
また、チームで練習を考えてもOK！

【キラリタイムでの練習内容】

トスの高さがわからないとき（アタック練習）

①ジャンプキャッチ&投げ入れ練習

セッターにパスを渡し、前に走りこんでボールをジャンプしてキャッチ。一度着地した後すぐにジャンプして、ネットの上から投げ入れる。

②ジャンプアタック

一人がトスを上げもう一人がその場でジャンプしてアタック。

③一歩助走アタック

②に一歩助走を加えたもの。

④アタックゲーム（ペアチームと）

2分間でペアチームと攻守を交代する。アタックを打つ場所はチームで決め、どれぐらいの高さのトスが打ちやすいかを確認しながら、ていねいにトスをあげる。また、相手チームはボールを落とさずに拾う練習をする。

《★レベルアップ★》

①ジャンプアタック（高さ自由でブロックあり）

一人がトスを上げもう一人がその場でジャンプしてアタック。さらにもう一人がネットの反対側に立ち、ブロックする。

③一歩助走アタック（高さ・場所自由でブロックあり）

①に一歩助走を加えたもの。

④アタックゲーム（ペアチームと） ※ブロックあり

2分間で攻守を交代する。トスの高さは自由。ブロックが中央にいる場合、どこから打つと攻撃しやすいかチームで試すようにする。また、相手チームはボールを落とさずに拾う練習をする。セッターにつなぐまで続ける。

一球目をセッターがとってしまった場合の練習（ポジションチェンジの練習）

①フェイントゲーム

逆Vの字でコートに入り、一球目をセッターにパスをする。すぐに、後ろの二人のどちらかが前に出てきてセッターの代わりにトスを上げる。もう一人は、上がってきたトスをアタックする。

速い攻撃をしたいという声が出たとき（アタック練習）

①ジャンプアタック（低いバージョン）

一人がトスを上げもう一人がその場でジャンプしてアタック。（低いトスなのでセッターとアタッカーが「せーの」と声をかけてタイミングを合わせる。クイック気味のトスを練習することでブロックをまどわせる。）

②一步助走アタック

①に一步助走を加えたもの。→速いトスを上げる。

5・6時間目

※チームごとに練習方法を考えて練習する。

前半はチーム練習。後半はペアチームで攻守を交代し練習する。相手チームにやってほしいことをお願いし、お互い作戦の動きを確認できるようにする。

7・8時間目

※チームごとに練習方法を考えて練習する。

チームごとに練習方法を考えてペアチームと相談し、ペアチームで攻守を交代し練習するのか。試合形式にするのか、自分たちで考えて練習させる。どちらの場合も、攻撃側が相手チームにやってほしいことをお願いし、お互い作戦の動きを確認できるようにする。