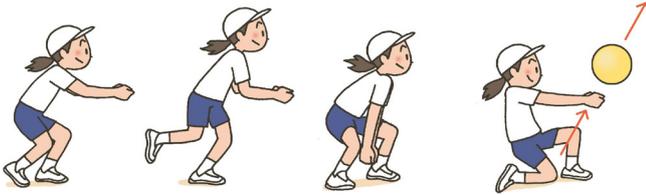


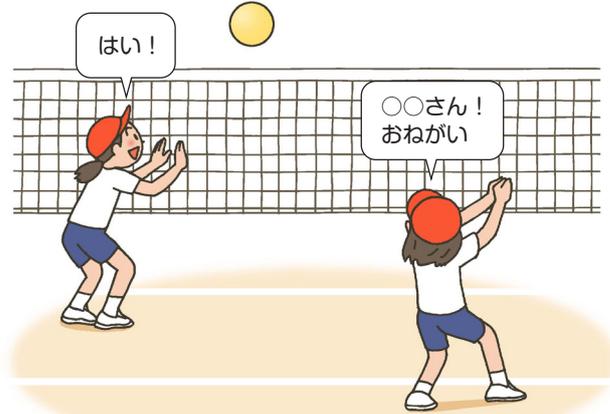
ソフトバレーボールの作戦例 1

みんなで守備や攻めきの動きを工夫しよう

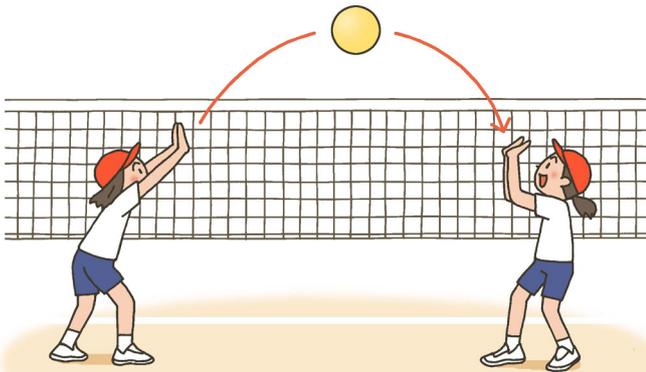
- ① 構えておいてすぐに動き、ボールを落とさないように触れる。



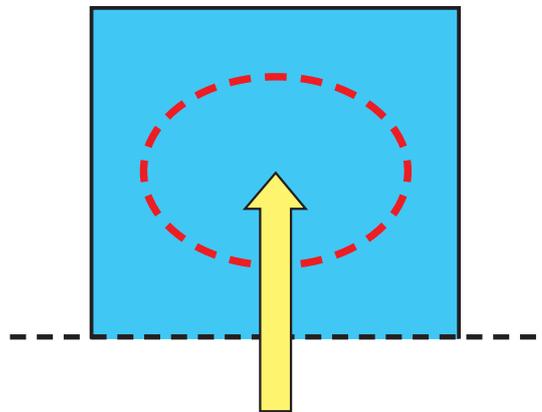
- ② 声をかけ合って、ぶつからないようにボールに触れに行く。



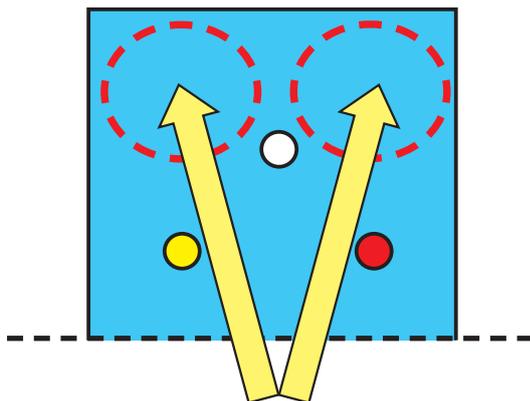
- ③ あわててボールを相手コートに返そうとせず、味方の上にふわっとあげる。



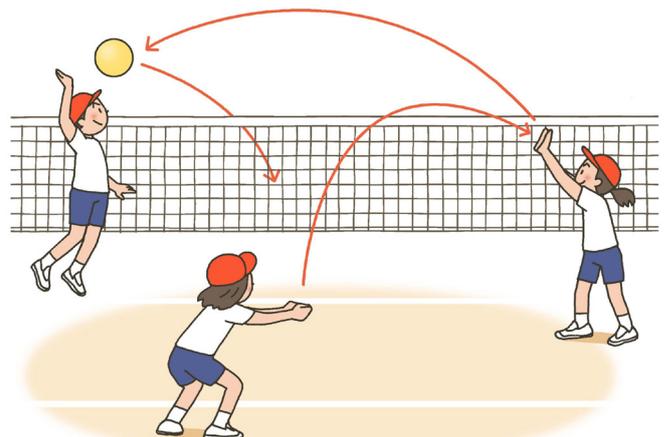
- ④ 相手コートの中央をねらって、なるべくミスのないようにボールを返す。



- ⑤ 相手コートの後ろの方や空いている所をねらって、ボールを返す。



- ⑥ 3段攻めきで、相手コートにボールを強く返す。

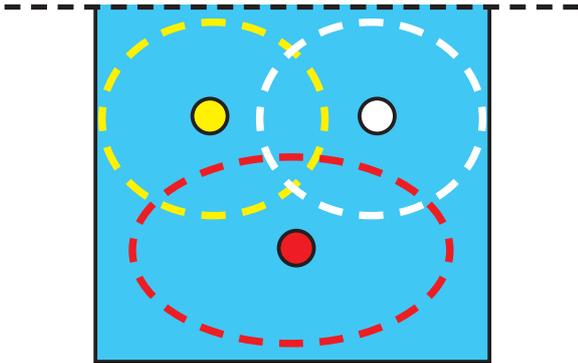


ソフトバレーボールの作戦例 2

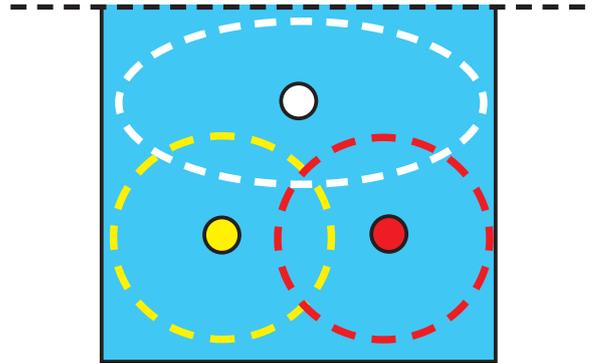
バランスのよいポジションを見つけよう

3人の場合

① 前2人、後ろ1人

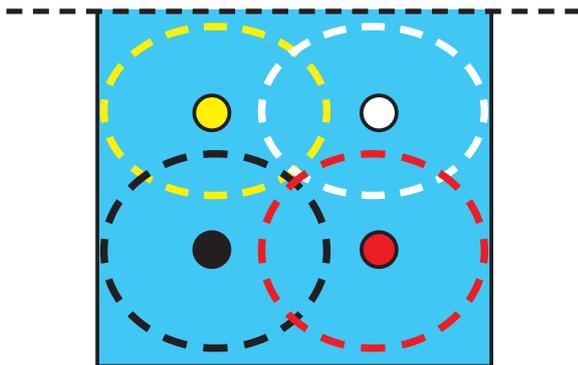


② 前1人、後ろ2人

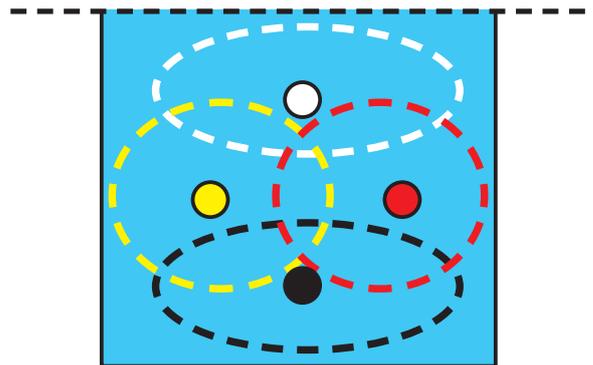


4人の場合

① 前2人、後ろ2人 (正方形)



② 前1人、中2人、後ろ1人 (ひし形)



ソフトバレーボールの作戦例 3

ポジションごとの役割に応じた動きを工夫しよう

3人の場合

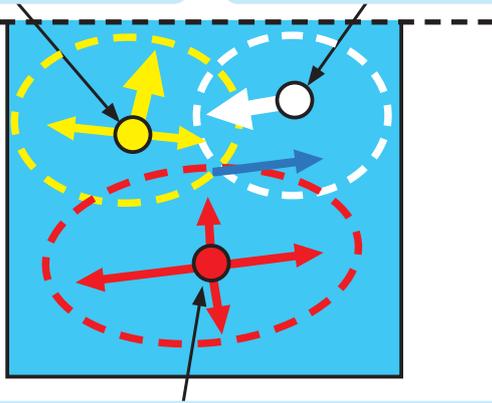
① 前2人、後ろ1人

アタッカー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。

セッター

主に②で攻めやすいボール（トス）を上げる。



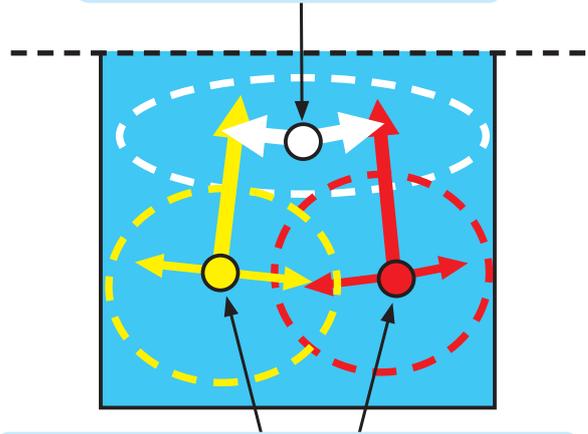
レシーバー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。

② 前1人、後ろ2人

セッター

主に②で攻めやすいボール（トス）を上げる。



レシーバー・アタッカー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。

4人の場合

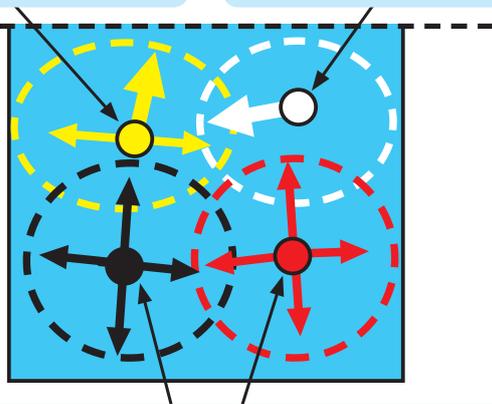
① 前2人、後ろ2人（正方形）

アタッカー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。

セッター

主に②で攻めやすいボール（トス）を上げる。



レシーバー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。

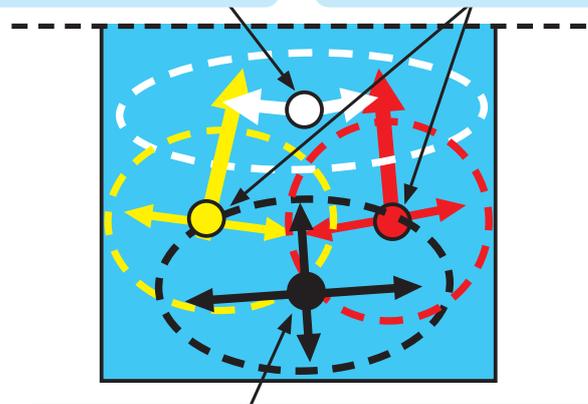
② 前1人、中2人、後ろ1人（ひし形）

セッター

主に②で攻めやすいボール（トス）を上げる。

レシーバー・アタッカー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。



レシーバー

①でコート内に上げたり、③で相手コートに返したり（アタック）する。