



トスレシーブ

うごきかた

- 1 バレーボールを空に向かってかるくなげます。
- 2 ボールがじめんにおちる前に、手やうでを使って(トスやレシーブで)もう1度空中にボールを上げます。
- 3 もういちどボールがじめんにおちる前に、トスやレシーブをします。
- 4 このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 1人でも2人でもグループでも楽しめます。
- ★ 何回連ぞくでつづけられるかにちょうせんしましょう。
- ★ バレーボールのほかに、ソフトバレーボールやふうせんなどでもチャレンジしてみましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。