

**全員アタック　ワンキャッチ　バレーボール**



人　数・・・コート内　３人（ローテーションでまわる）

時　間・・・６分

ルール・・・攻げきは必ず３回さわって相手コートに返さなければならない。

返ってきたボールをワンバウンドさせた後レシーブ、ワンキャッチ

　　　　　　ワンバン　ワンキャッチ　バレーボール

返ってきたボールはノーバウンドでレシーブ、ワンキャッチ

全員アタック　ワンキャッチ　バレーボール

キャッチした後は、ボールを持って自由に動いてトスを上げてよい

サーブ・・・コート内のどこからでもOK

　　　　　　ネットに触れて入ると　やり直す

　　　　　　２回続けて失敗すると、相手チームの得点になる

得　点・・・次のときは得点になる（１点）

　　　　　　３回で相手コートに返せなかった場合

　　　　　　打ったボールがコートの外に落ちたとき

　　　　　★**全員アタック**が決まると得点が**倍！**

勝　敗・・・決まった時間がきたときに得点の多いチームの勝ち

**②　ワンキャッチ**

**＆　トス**

**①　ワンバン**

**レシーブ**

**③　アタック**



**①　ノーバン**

**レシーブ**