

フォーメーション（基礎）

担当 中原貴典

- ・事前学習としてコーチングバレーボール基礎編（P187～218）に目を通しておいてください。当日はオンコートにて説明をおこないます。

本時の流れ（1 h）

①レセプションフォーメーションとカバーリング（P187～195）

- 1) レセプションフォーメーションとは
- 2) 基本的なレセプションフォーメーション
- 3) 目的や役割分担を明確にしたレセプションフォーメーション
- 4) レセプションにおけるカバーリング（相互協力）

②アタックフォーメーションとカバーリング（P196～202）

- 1) アタックフォーメーションの考え方
- 2) 攻撃の種類
- 3) 複数選手によるアタックフォーメーション

- 4) アタックカバーフォーメーションとは

③ブロックフォーメーション (P203~208)

- 1) ブロックフォーメーションとは
- 2) ブロックの目的
- 3) ブロックの反応種類
- 4) ブロックフォーメーション (シフト) の種類
- 5) ブロックフォーメーション (シフト) の応用
- 6) サーブ前からブロック完了までの局面移行にリード・確認すべき内容

④ディグフォーメーション (P209~218)

- 1) ディグフォーメーションとは
- 2) ベースポジションとリード (レディ) ポジション
- 3) ベースポジションの種類
- 4) リード (レディ) ポジションへの移行とフォーメーション (シフト) の種類
- 5) クイックと2段トス (ハイセット) に対するリード (レディ) ポジション
- 6) トータルディフェンスとしての考え方

※コーチングバレーボール基礎編 (P187~218) 参照