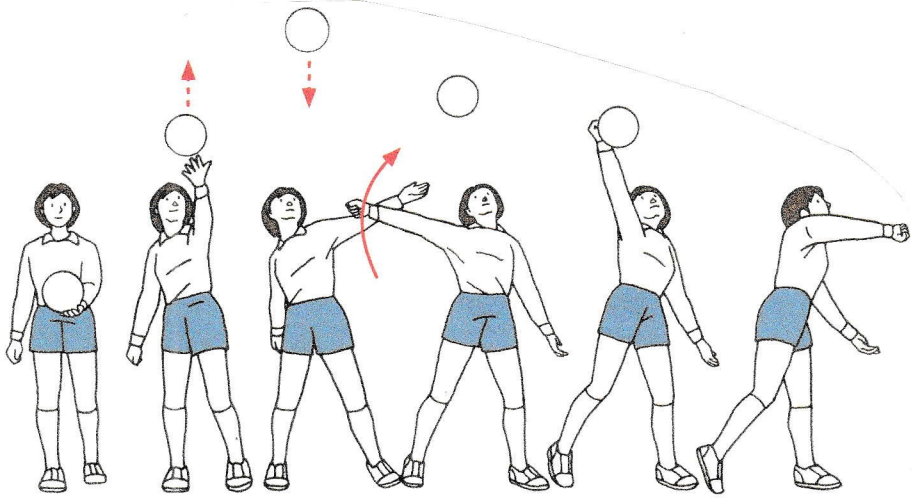


# オーバーハンドサーブ

いわゆる  
上からサーブ



- (1) ネットに対して (直角) に立つ。
- (2) トスは (肩) の上へ 高めに上げる。
- (3) バックスイングは、(肩) の力を抜き、(肘) を伸ばす。
- (4) 後ろ足から 前足へ (体重移動) しながら ボールを強く打つ。
- (5) フォロースルーは (大きく) 振り抜く。

## バレーボールの 集団的 技能 について

- (1) レシーブ → トス → スパイク の技能を使い、相手コートに3回で返球する戦術のことを (3段攻撃) という。この攻撃をゲーム中に多くするためには、相手から返球されるボールに対して、できるだけ (正面) に入ってレシーブするようにする。
- (2) アタッカーにトスを上げる選手を (セッター) とよぶ。この選手は、ボールが自分のコートに来たら、すぐに (ネット) を背に振り返し、ほかのメンバーの目標になるように心がける。  
また、レシーバーやアタッカーと声をかけ合うなど、(コミュニケーション) を取り合うことが大切である。