

3人での役割分担のディグ練習

もう1つの練習方法をご紹介します。この練習方法では、3人の選手の位置関係は同様ですが、ボールのサイクルが一定になり、より各技術に特化した複合練習になります。1人の選手はアタック専門、1人はセットアップ専門、もう1人はディグ専門とその役割を限定します。

- Point**
- 1 アタッカーは前でボールを捕らえヒットするよう心がける
 - 2 ディガーは1プレーごとに身体が起き上がらないよう基本の構えを維持する
 - 3 セッターはボールの方向へしっかり正対（P28 参照）する

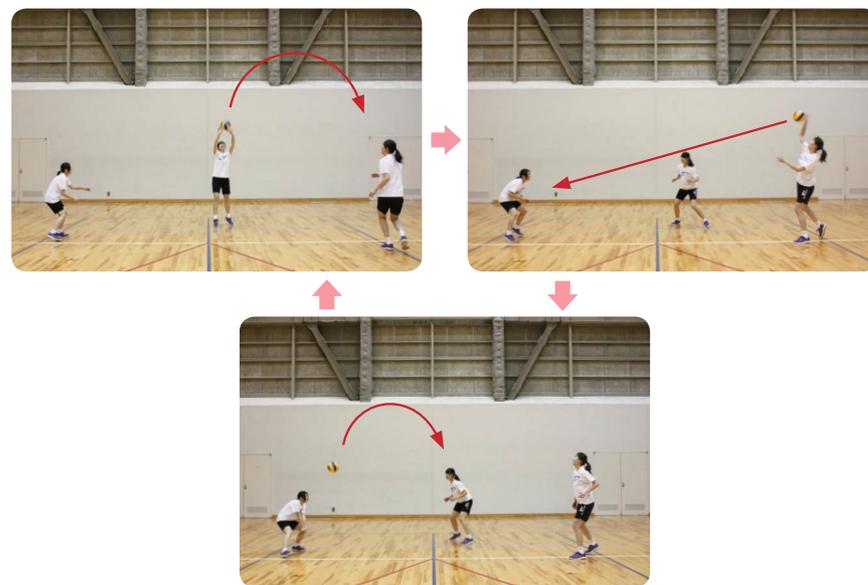


立ち位置と役割分担
左：ディガー、中央：セッター、右：アタッカー

これにより集中的にそれぞれのスキルに意識を向け取り組むことが可能です。アタックヒットを担当する選手は前ページのディグ同様、強打や軟打を混ぜながらさまざまなボールを繰り出してあげると、より効果的な練習になります。また、セッターもディグされたボールを常にアタックヒット専門の選手へ打ちやすいボールを供給できるよう、アタッカーの位置をしっかり把握して取り組むとよいでしょう。

3人での役割分担によるディグ練習の実践

セットアップから開始し、アタックヒット専門の選手はディガーめがけてさまざまなボールを繰り出します。ディガーはボールを落とさないようディグに集中し、目標となるセッターへボールを送ります。ディグされたボールを再度セットアップし、一定方向でアタッカーに向けてセットアップしていきます。つまり、ボールの流れる方向は一定のルートを描くことになり、スキルも分業化されます。



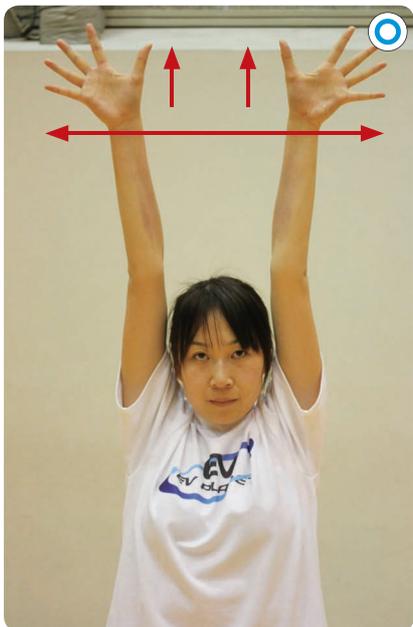
応用するならば、目標となるセッターの位置をそれぞれ移動してみるのもよいでしょう。これも一定時間の交代で行い、全ての選手が全ての専門スキルを反復して取り組むことが重要だといえます。なぜならば、ゲームではアタッカーがセットアップを行うなど、全ての役割を担えることが求められるからです。

ブロックの基本姿勢

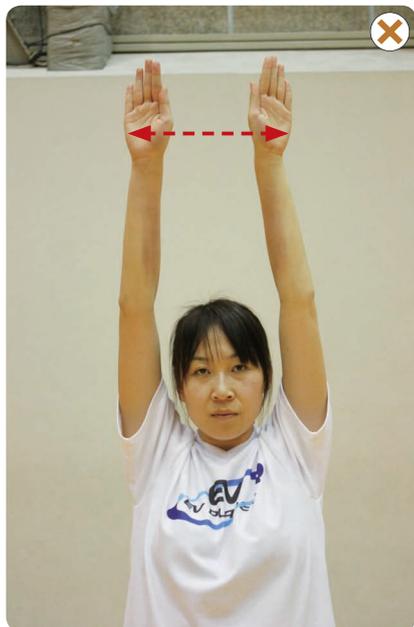
今日のバレーボールでは、競技レベルも急速に発展し、オフェンスの展開もますますスピードあふれるものとなってきています。アタックをディグスキルのみでディフェンスすることは限りなく不可能に近く、ブロックスキルが大変重要になってきます。ブロックの基本的な姿勢とステップは、6人制と9人制での変わりはありません。しかし、9人制ルールではオーバーネットができませんので、このことも考慮してスキルの習得に取り組んでください。

- ① 瞬時に左右どちらへも反応できる体勢を整えておく（基本姿勢）
- ② 肩甲骨を引き上げるイメージで腕を伸ばす（ブロック完成時）
- ③ 「高く・幅広く・力強く」をキーワードに取り組もう

Point



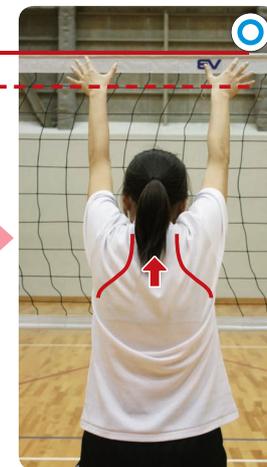
親指を上方向に向け、肘をしっかり伸ばす。指の間隔を広くし、ブロックの幅を広くする（ブロック完成時）



中指が上方向に向かうだけでは肘に力が入らない。また、指の間隔がなければブロック全体の幅も狭くなってしまふ



基本姿勢 正面



基本姿勢 側面



肩甲骨を上方向に上がっていない状態



肩甲骨を上方向へ引き上げた状態（ブロック完成時）

肩甲骨を上げている状態と上げていない状態での力の入り具合を比べてみましょう。このような身体の使い方によりブロックパフォーマンスも大きく変化します。

手を顔の前で構え、トスの高さ・長さ・速さ、相手アタッカーの打ち方などをしっかり視し、移動ジャンプしてネット上に真っ直ぐ手を出していきます。踏み切りの瞬間も手が下がらないように意識することが重要です。また、指先は親指と小指にしっかり力を入れないと突き指や脱臼といったケガにつながってしまう恐れもありますので十分注意しましょう。