

マンアップのホームポジション

マンアップのレシーブ局面の位置へ前進

マンアップのベースポジションからホームポジションまでの動きを、ローテごとに行います。

6人がコートに入り、まず101でやったマンアップのベースポジションの位置につきます。ここからコーチの合図（手をたたいてもよいし、「レフト、センター、ライト」と指示してもよい）で、(1)レフト攻撃に対するホームポジション、(2)センター攻撃に対するホームポジション、(3)ライト攻撃に対するホームポジションへと動きます。

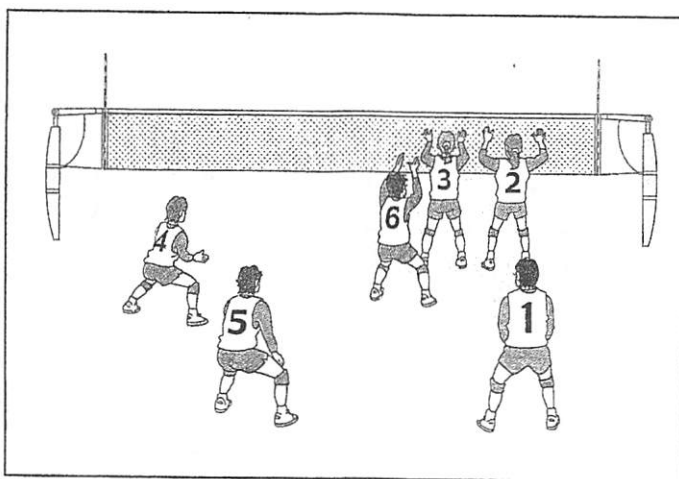
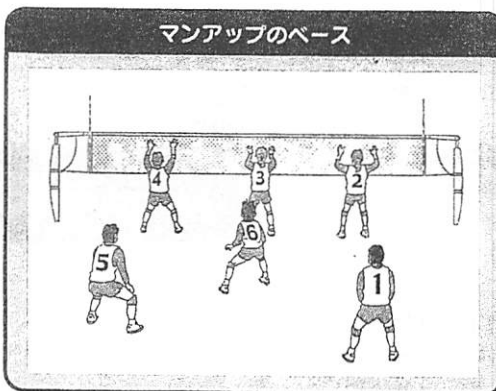
コーチは6人の位置を確認しながら、ずれはその場で指摘します。5回繰り返したら、次の6人と交代します。

のとき、コーチは1回ごとに必ず「ベースに戻って!」と指示し、101でやったマンアップのベースに戻ってから前進させます。また、誰がフェイントを拾うのかを明確に指示して、6人全員にそのことを理解させておくことも重要です。マンアップでは、1番の選手が基本的にすべてのケースでフェイントを捕りますが、ただし、(2)センターからの攻撃に対しては、2番の選手もフェイント処理に加わります。そのことを指示しながら、5回同じ動きを繰り返させます。

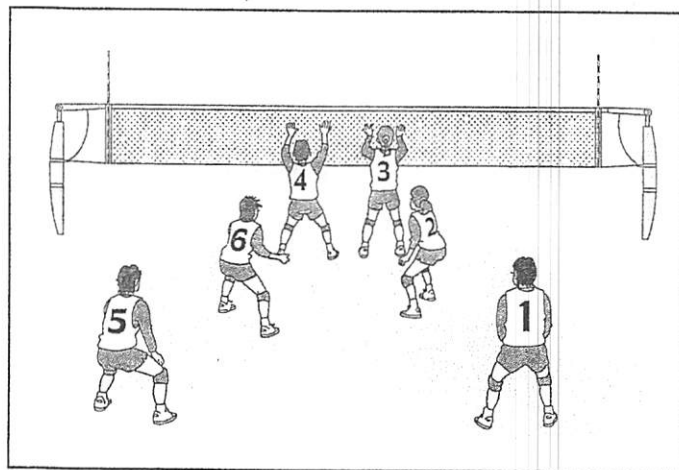
POINT

必ずベースに戻って、それぞれのポジションに前進する。

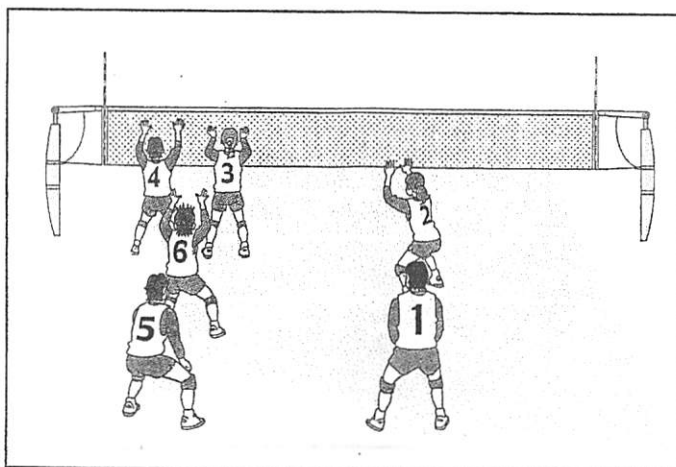
マンアップのベース



(1)レフト攻撃に対するホーム
2、3番がブロックにつく
フェイント処理は6番



(2)センター攻撃に対するホーム
3、4番がブロックにつく
フェイント処理は6番と2番



(3)ライト攻撃に対するホーム
3、4番がブロックにつく
フェイント処理は6番

注意!

レシーブ局面のときの位置をホームポジションと呼びます。

ベースに戻って(1)、
ベースに戻って(2)、
ベースに戻って(3)の順に動く

マンダウンのホームポジション

Technique
103
136

マンダウンのレシーブ局面の位置へ前進

マンダウンのベースポジションから、レシーブ局面までの動きをローテごとに行います。

6人がコートに入り、101でやったマンダウンのベースポジションの位置につきます。ここからコーチの合図（手をたたいてもよいし、「レフト、センター、ライト」と指示してもよい）で、レフト攻撃に対するホームポジション、センター攻撃に対するホームポジション、ライト攻撃に対するホームポジションへと動きます。

102のマンアップの場合と違うのは、レフトとライトについては、それぞれA、B、2つのケースがあることです。順番としては、(1)レフト攻撃に対するホームA、(2)レフト攻撃に対するホームB、(3)センター攻撃に対するホーム、(4)ライト攻撃に対するホームA、(5)ライト攻撃に対するホームBとなります。

コーチは6人の位置を確認しながら、ずれはその場で指摘します。5回繰り返したら、次の6人と交代します。

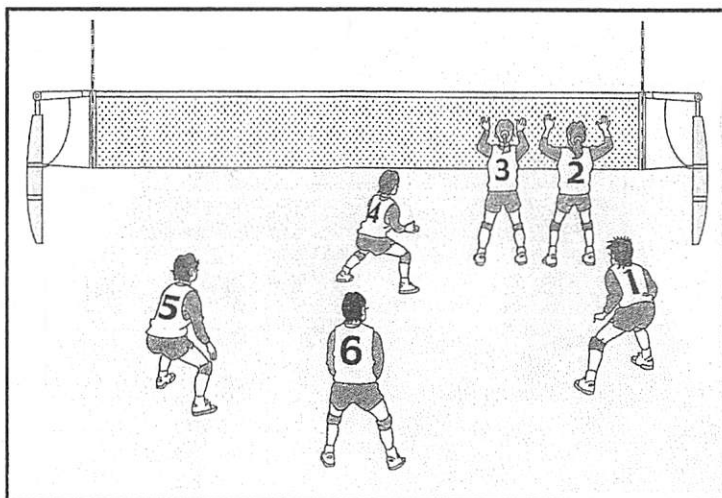
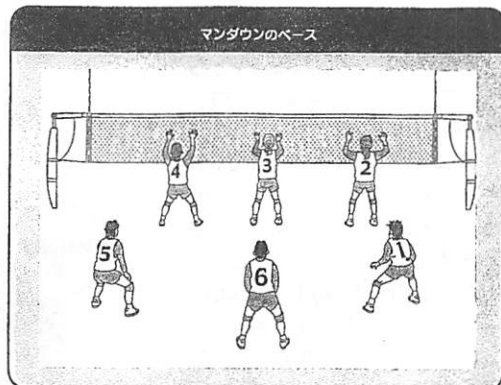
このとき、コーチは1回ごとに必ず「ベース戻って!」と指示し、101でやったマンダウンのベースに戻ってから前進させます。

フェイントを拾う選手もマンアップとは違ってきます。レフトからの攻撃に対しては、1番の選手と4番の選手、センターからの攻撃とライトからの攻撃に対しては2番と5番になります。これはチームで決め、コーチは1回ごとに選手全員に理解させながら進めます。

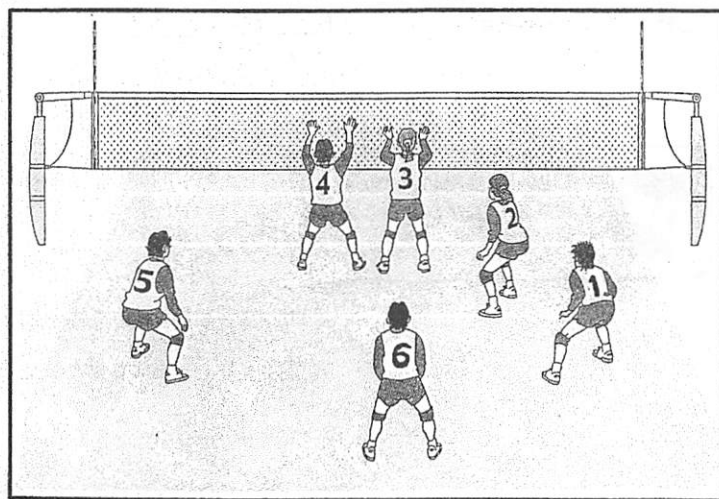
POINT

1回ごとにしっかりとマンダウンのベースに戻って前進。

マンダウンのベース

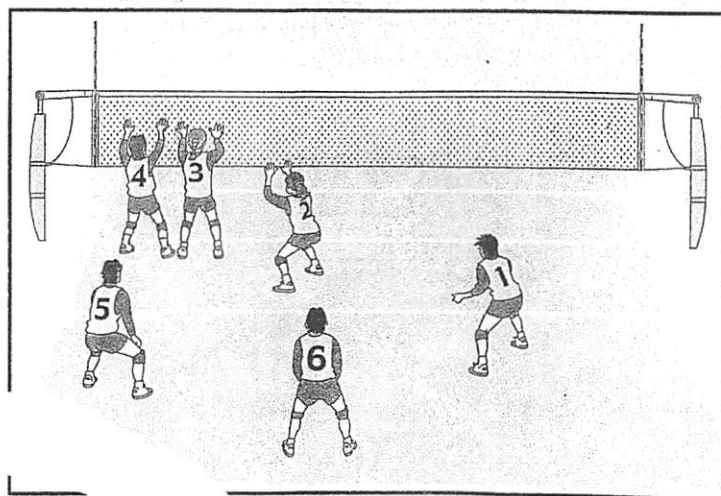


(1)レフト攻撃に対するホームA
2、3がブロックにつく
フェイント処理は1番と4番



(3)センター攻撃に対するホーム
3、4がブロックにつく
フェイント処理は2番と5番

(5)ライト攻撃に対するホームB
3、4がブロックにつく
フェイント処理は2番と5番



ベースに戻って(1)、
ベースに戻って(2)
ベースに戻
ベースに戻
ベースに戻