チームのトスの合図を決める

軌道の例3つ、架空の記入例、白紙カード。名前や番号はチーム内の取り決めで、共通の決まりではありません。

名前だけでなく、上げるボールを合わせる

役立つ合図は、このチームが期待する目標と軌道を伝えます。使う前にセッターと打ち手に意味を確認しましょう。図は自分たちのネットに沿った軌道で、左右は自分のコートからネットを向いた向きです。縮尺図やフォーメーション図ではありません。

タイミングは練習する取り決めであり、固定の秒数、必須の助走、年齢条件ではありません。

例A：左端の打点へ高めのボール

場所・軌道：セッターから、左側に決めた打てる範囲へ高めの弧を描きます。端はネットの端を意味し、支柱ではなく届く目標を決めます。

タイミングの取り決め：打ち手はリリースを見て、実際のボールに助走を合わせます。合図は一緒に決め、打てないボールを無理に追いません。

例B：中央へ短く、より速いボール

場所・軌道：例Aより短く低い軌道で、セッター近くの中央の目標へ上げます。

タイミングの取り決め：セッターと打ち手がコーチと早めの準備を合わせます。ゆっくり試し、扱える接触の範囲を決めてから速めます。図は跳ぶ瞬間を一つに指定しません。

例C：セッターの後ろから右端へ

場所・軌道：セッターが自分の後ろへ、右側に決めた打てる範囲を目指して上げます。

タイミングの取り決め：リリースの合図と打ち手の助走を確認し、パスに合わせて調整します。ここでの「後ろ」はセッターの後方で、必ずしもバックアタックではありません。

架空の記入例：共通の辞書ではない

チーム：火曜の初心者。合図：CLOUD。このチームは例Aだけに使います。

目標：セッターと決めた左側の打てる範囲。軌道：調整の余裕がある高めの弧。

打ち手の目安：リリースを見て助走を合わせる。言葉から推測するだけでなく、実際のボールを見る。

予定のボールが難しければ早めに「ヘルプ」と伝え、高く扱いやすい代案を決める。場所が安全でなければ中止する。

確認：セッターと打ち手が同じ目標を説明し、試合で使う前に扱いやすい例を試す。

チームで決める白紙カード

チーム・日付・セッターと打ち手：_____

合図（言葉・番号・手の合図）：_____

目標の場所・届く打点の範囲：_____

意図する軌道の高さ・距離：_____

合意した準備とリリースの目安：_____

代わりの合図・扱えるボール：_____

一緒に確認したこと・見直す点1つ：_____

使う前に取り決めを試す

最初はボールなしで合図を確認します。次に周囲が空いた場所で、2人で決めた目標へ扱いやすいボールを送ります。コーチが参加者に合わせて調整でき、速さを求める必要はありません。

次に：記入したカードを練習計画と一緒に保管します。セッター、打ち手、合図が変われば見直します。乱れたラリーでは元の攻撃を無理に続けず、決めた補助の方法を使います。