



バレーボール スキルアップカード

1年 組 番 名前 () チーム ()

☆ 個人技能を向上させよう！

【オーバーハンドパス】

Lv.	内容	人数	合格条件	合格日	検定者サイン
1	ボールキャッチフォーム	2人	20回正確に		
2	キャッチ&スロー	2人	20回正確に		
3	ヘディングパス	2人	10回正確に		
4	ひとりオーバーハンドパス	1人	15回連続		
5	壁パス	1人	15回連続		
6	ロングパス (ワンバウンド)	2人	20回連続		
7	ネットをはさんだ対人パス	2人	20回連続		

【アンダーハンドパス】

Lv.	内容	人数	合格条件	合格日	検定者サイン
1	ひとりアンダーハンドパス	1人	15回連続		
2	壁パス	1人	15回連続		
3	ワンバウンドの対人パス	2人	20回連続		
4	ノーバウンドの対人パス	2人	15回連続		
5	ネットをはさんだ対人パス	2人	20回連続		
6	レシーブ (低いアンダーハンドパス)	2人	15回正確に		

【アンダーハンドサービス】

Lv.	内容	人数	合格条件	合格日	検定者サイン
1	コート内でサービスパス	2人	20回正確に		
2	ネットをはさんでサービスパス	2人	20回正確に		
3	連続サービス	1人	10本中8本		
4	3点狙いサービス	1人	15本中9本		

☆ チーム技能を向上させよう！

【パスラリー】

Lv.	内容	人数	合格条件	合格日	先生サイン
1	オーバーハンドの円陣パス	全員	15回連続		
2	アンダーハンドの円陣パス		15回連続		
3	円陣パス (どちらのパスでもOK)		20回連続		
4	ネットをはさんだ対人パス	チーム内 で半々に 分かれる	20回連続		
5	5回以内返球ラリー		3往復		
6	3回返球ラリー		3往復		
7	サービススタートの3回返球ラリー		3往復		

1組のチーム分け

A	B	C	D	E	F	G

月 日					
メンバー名					
がんばり度 (A,B,C)					
ひとこと評価					
月 日					
メンバー名					
がんばり度 (A,B,C)					
ひとこと評価					
月 日					
メンバー名					
がんばり度 (A,B,C)					
ひとこと評価					
月 日					
メンバー名					
がんばり度 (A,B,C)					
ひとこと評価					