第２回大人パークリポート資料（２０１４／６／２８）

練習メニュー

講義・・・キャッチ＆パスのキーポイント

　　練習の割合について

第１部・・ウォーミングアップ

（プレーヤー中心の指導）

1、サークルパスゲーム

2、パスゲーム

3、パスタイムバトル

◇ファンクショナルストレッチ＆バランストレーニング

（コーチ中心の指導）

1、フィンガーキャッチグリット

2、キャッチグテクニック

3、4メンパスグリット

第２部・・オーバーラップ＆ノーオーバーラップ

１、カラーＤＦセット2対１

２、カラーＤＦセットラインアタック3対2

３、アンダー＆オーバーテクニック

４、アタックターン3対3ｏｒ3対2

第３部・・ゲーム

8ｖｓ8（ツータッチダウン・ＤＦラインタッチ）

8ｖｓ8（ツータッチダウン・オーバーあり・ＤＦダウン）

第２回・・指導のキーワード

■キャッチ＆パス

アーリーキャッチ（ハンズアップ・フィンガーキャッチ）

↓

ネックターン

↓

ショルダーターン

↓

フォロースルー

目線について

ボールウォッチ⇒ターゲットウォッチ⇒レシーバーウォッチ

その他

上半身でパスをローテーションする

手は肘より下げない

上半身と下半身を切り離す

■練習の割合について

日本の傾向	テクニック	Ｓ＆Ｃ	スキル	チーム戦略・戦術
	３０％	１０％	２０％	４０％

＊日本は年齢に関わらず、同じ割合であることが多い。

理想の割合の目明日

	テクニック	Ｓ＆Ｃ	**スキル**	チーム戦術・戦略
小学生（低）	２５％	３０％	**４０％**	５％
小学生（高）	２７.５％	２５％	**４０％**	７.５％
中学生	３０％	２０％	**４０％**	１０％
高校生	２０％	２５％	**４０％**	１５％
１８歳以降	１０％	３０％	**４０％**	２０％
日本代表	５％	５％	**４０％**	５０％

＊スキルとは判断が伴った練習のこと。

＊スキルは、どの年代でも４０％を確保することが理想。

＊小学生にＳ＆Ｃは遊びの中で様々な動作の作りを行う＆ラグビー以外のスポーツ経験等。

＊年齢にともなってチーム戦略・戦術が大事になるので割合も増える。

＊日本代表はテクニックとＳ＆Ｃは、日本代表の合宿で強化することではなく、それを持ち合わせているプレーヤーをセレクトできることが理想。そうすることでチーム戦略・戦術の割合を増やすことができる。

■オーバーラップとノーオーバーラップ

１、トレーニングを考える上での大前提

①より実践に近い（ゲームライク）な環境作り

②ＤＦをつけたプレッシャーのかかる中で最適な判断と性格プレーをさせる

＊日本人選手が苦手とされる部分

２、オーバーラップとノーオーバーラップ

オーバーラップ（数的有利）⇒スペースをはやく攻略する

ノーオーバーラップ（同数・数的不利）⇒スペースを作り出す

＜キーポイント＞

ポジショニング⇒接近（仕掛け）⇒アングル⇒立体性

「常に相手（ＤＦ）を動かし、目線を切る」

「攻撃から仕掛ける」

今回のセッションは前回の状況判断の先として・・・

コミュニケ―ション⇒オプション選択