第３回大人パークリポート資料（２０１４／７／１３）

練習メニュー

第１部・・ステップ

【プレーヤー中心の指導】

1、 スペースボールタッチ

2、 ゲートラン・・・紹介

【コーチ中心の指導】

1、サイドステップレクチャー

第２部・・キャッチ＆パス＆ハイボールキャッチ

１、一人ボール一個（ハイボールキャッチ）

２、3 人組でのパス（ショートパス・ロングパス）

３、ランニングしながらのパス

第３部・・キック

１、パントキック（2 人一組）

２、ドロップキック（2 人一組）

第４部・・タックル

１、タックルの基本姿勢

２、地面とのコンタクト

３、初心者へのタックルのステップ

４、ダウンスピード

第５部・・ブレイクダウン（アタック）

１、ボールキャリアのボディーポジション

２、ボールキャリアの判断

３、サポートプレーヤーのゲートの理解

４、サポートプレーヤーの姿勢

５、コールの理解（チェックコース、Ｙコース）

６、サポートプレーヤーの判断

第３回・・指導のキーワード

■サイドステップ

・アタックからスペースに仕掛ける

・ディフェンスを誘い込む

・相手のウィークショルダーに仕掛ける

・ボールの持ち方を意識する（相手から遠く）

※将来的には無意識で行う。

■ハイボールキャッチ

・空中での戦いに勝てる姿勢

・両肘を近づけるイメージ

■キャッチ＆パス

・アーリーキャッチ⇒ネックターン⇒ショルダーターン⇒フォロースルー

・ボールウォッチ⇒ディフェンダーウォッチ⇒レシーバーウォッチ

※パスのローテーションは上半身で行う。

※上半身と下半身を切り離す。（凄く長いパスの場合は異なる）

■パントキック※当日のことを思い出して下さい。

・正確なボールリリース（毎回同じ場所にボールを落とす・当てる・ボールの向き）

・ボールは蹴り足の前に

・体重移動（体重の移動により、ボールの高低を使い分ける）

・ひざ下でのインパクト

■ドロップキック

・ワンダウンドさせて、早くヒットすると低い弾道

・ワンバウンドさせて、遅くヒットすると高い弾道

■タックル※当日のことを思い出して下さい。

・上半身のボディーポジション（脇を閉めて！体幹を意識して、大胸筋を寄せるようにしながら、下半身の力を伝えられる準備をする。）

・パワーフット（半歩踏み込んで、力を貯めてロケットのように発射！）

・パックの出し方（スーパーマンのように！）

・ヘッドアップ

・ダウンスピード

■ブレイクダウン

・１人目・・・ボールキャリア

□1 対 1 で勝つ

▽相手のタックラーの状況により自分のプレーを判断する

▽ボールを強くグリップし、相手からボールを遠ざける

▽相手が高いタックルであれば、懐に潜ってレッグドライブ

（自分からタックルに行くイメージ）

▽相手が低いタックルであれば、フットワークを使って芯をずらす

▽ストレートボディーポジション

▽レッグドライブする（簡単にダウンしない）

▽ダウンボールはできるだけ味方の方に

▽フットワークを使う（芯をずらす・・・フットパターン）

・２人目・・・サポートプレーヤー

□２人目のレースに勝つ

▽２人目は素早く動き、ボールキャリアの状況に応じたプレー判断をする

▽ヘッドアップして強い姿勢（ストロングポジション）で相手と戦う

▽ヘッドアップして適切な判断をする

▽オーバーはキャリアの頭の上を超える

▽Ｙコース／チェックコース

２人目の判断

<u>ボールキャリアがレッグタックルをされた場合</u>

・ボールに働きかけてきた相手をクリーンアウトし、ボールを越えスペースを支配

・または、ボールをピックｏｒポップパスでもらいゲインラインを越えて行く

<u>ボールキャリアがハイタックルされた場合</u>

・ボールコントロールができる場合⇒ラックを作りにシフト

⇒リップしてボールをクイックシフト

・ボールコントロールができない場合

⇒タックラーをフック/スマッシュ、またはボールキャリアをハンマー

３人目・・・・２人目の状況に応じて適切に判断する