

スキル	ランニング	パス	ハンドリング	コンタクト	タックル	キック	ユニットスキル	コミュニケーション
達成目標	<p>* ボールの保持 状況に応じて片手で胸と腕でボールをしっかり保持してトップスピードで走ることができる。 この時、ボールは外側(相手から遠い方)の腕で保持する。</p> <p>* 身体の向き ボールを受ける際ゴールラインに向かって真っすぐ動きながらパスを受けろ。</p> <p>* 止まってもらわない 飛んでくるボールに対して走り込める深さ(ポジション)を取る。</p> <p>* 相手を抜く 相手に囲まれても、スペースを見つけ(作り)抜きにかかること。</p> <p>* 予測して動く 常にボールの位置、動きと自分の位置関係を把握して、次にどのような役割でプレー出来るかを予測しながらポジションを整えながらランニングする</p>	<p>* ショートパス ゴールラインに向かって真っすぐ走る。パスをアーリーキャッチで受け、ボールを持ち替えることなく真っすぐ走りながら、レシーバーの走る込む位置にパスをすることができる。</p> <p>* スパイラルパス ボールをしっかり握り、パスをする反対側の手の小指、薬指、手首のスナップ、腕のフォロースルーを使い、スピンをかけてパスをする。スピンは内側からの回転をかける。</p>	<p>* ピックアップ(補足) 股関節を開き、頭、胸は直立時と同じ姿勢を保つ。</p>	<p>* 軸をずらしてヒット 抜きに行く中でヒットが生じるため、軸がずらしたコンタクトとなる。半歩でも前進を試み、優位な体勢をつくり、ボールを速やかにリサイクルする。</p> <p>* フロントセービング ゴールに向かって前方にある地面にあるボールにボールよりも前方に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを守る。飛び込む際は、脇を開き腕、脇で受け身をとる。</p> <p>* バックセービング ゴールに向かって後方にあるボールに対してボールの手前方向に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを守る。 飛び込んだ勢いでボールを確保しつつ、すぐに起き上がり、ゴールに向かって正面にストロングポジションをとる。</p>	<p>* タックル姿勢の理解 股関節を開き、腰を落とす状態で、頭、脇は起こし相手をみて下から突き上げる様に胸を相手に当て両腕を相手に巻き付け引きつける。 勢いで入るのではなく、下から突き上げるスピードでヒットの強度を上げる。</p> <p>* タックルポイントまで 相手との間合いを詰める。このときに相手の正面にならないこと。基本は内から外へ追い出す様に、外側の肩を合わす様に相手の走るコースを抑える。 タックルポイントまでは姿勢を低くする必要はなく、間合いを早く詰めること。相手のコースを抑えることに集中し、タックルポイントでタックル姿勢を取り、ヒットを行う。</p> <p>* 相手フォローが多い場合 ボールが繋がれないようにするためにボールに絡む止め方をし、スピードが止まったところで2人目で倒しに行く。</p> <p>* タックルの受け 正面からの相手にはタックルを受ける前に姿勢を低くし、倒れないようにする。倒れる場合には背中を丸める等して頭を打たないようにする。</p> <p>* トライバック タックルを受けて倒れることとなる場合、1~2歩でも前に踏み出しトライの姿勢で倒れこんでから味方方向にボールを出すようにし、相手の素早いジャッカルを阻止、味方の来る時間を稼ぐ。</p>	<p>* 動きながらのキック 走りながら、ボールを落とす様にキックを行い、パント及び、ロングキックを使い分けれる。 * 利き足の逆足でのキック 左右の足で同じ様なことが出来る様に努める。 * 早いディフェンスへの対応 相手のディフェンスラインの出口が早い場合、相手FBの場所を確認しながらライン裏に落とし、以後相手にキックを警戒させるようにする。</p>	<p>* 攻撃時のライン 攻撃時にバックラインを引き、適切な深さ深さのポジションをとり、それぞれのプレーヤーが相手を引きつけ、どこで相手の防御ラインを突破出来るかを判断してパスまたは、ランを行う。 * 狭いスペースの突破 ボールキャリアを先頭に三角、ダイヤの陣形をとり、キャリアにコールしながら走りつなげる準備をする。 * 防御時のライン 相手の人数に合わせて防御ラインをゴールに対して並行に揃える。 相手のセットや、ラック、モールからのパスアウトが行われた際は、一斉に横のラインを合わせて面として相手との間合いを詰める。</p> <p>* 2次攻撃以降の役割 常にボールと自分の位置関係、味方、相手の状況を見て、予測してサポートを行う。ポジションに関係なく、ボールの確保、連続攻撃のために、今なにをするべきかの判断を行いプレーする。</p> <p>* 2次ディフェンス BKラインでの1次ディフェンスの裏をサポートする2次ディフェンスの意識。裏に帰るサポートプレー。</p> <p>* モール・ラック判断 ボールや相手の状況を見てボール争奪への参加を判断、無駄に入らない。サイドアタックへの警戒。 * FBを孤立させない FBまで蹴り込まれた時、FBがパスを放れる位置まで味方が戻る。</p>	<p>* 自分のプレーの声かけ 自分が何をやるのかを味方に判る様に声を出す。 例) マイボールやモール、ラック、ダウンボール等</p> <p>* 味方への指示 自分より前方にいる味方への指示。どのようなプレーをして欲しいか、状況はどうなのかの伝達。 例) パス、余った、ラックに入れ、二次ディフェンス時の指示など。</p> <p>* ボールキャリアへのコーリング 味方ボールキャリアの近隣に付いた時には早めのコーリングでボールキャリアのオプションを増やす。</p>