

1年生の目標 : 広いスペースへ、迷わずに走る。
 2年生の目標 : 組織プレーへ挑戦!! つないでトライをとる。

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	<ul style="list-style-type: none"> ◆スペースへ走り込む ・周りを見てスペース確認 ・一番早く走れる ・ボールの持ち方で走る ・2年生はタッチラインの意識を持つ ・つかまえて来た手を払いのける(振り払う) ・ローリング ◆サイドステップ ・ステップを切る方向と逆の足に体重をかけ、一挙にステップ方向へ体重移動 ・ステップを切る時はスピードに緩急をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆レシーブ ・レシーバーのハズアップは“小さい前ならえ”の構えで指先をパサーへ向け(上下左右へ対応)、ボールの貰いたい位置(ターゲット)をパサーへ指示 ・“パス”のコール ・パスされたボールは、腕をパサーへ十分伸ばして、指で取るようにキャッチする。(アーリーキャッチ) ・走るコースは、パサーへ寄りずゴールラインへ向かって真っ直ぐ走る ◆パス ・腰をひねって手渡しパス。段階を追って、歩きながらパス、走りながらパスを展開する。 ・パスする際、レシーバへ寄りずに正面の敵選手に向かって走り、引付けて内側の足に体重をかけパスする方向へ両手をフォロースルーする。 ・パスした後は、パスした方向へフォローへ走る ◆ガット ・前傾姿勢をとる。ボールを抱え込むように腕ぎ取る。ボールをとる瞬間一歩前で 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ダウンボール、ピックアップ ①ダウンボール ・お尻を地面に近づけて腰を落とす ・足を前後に開き半身の姿勢(ストロングポジション)で股の下に、ボールが転がらないようにしっかりボールを地面へ押し付け置く。 ・置いた選手は、タックルの低い姿勢で敵選手をドライブする意識。 ②ピックアップ ・マイボールのコール ・地面にあるボールを、足を前後に開き、ボールを跨ぐ。(ストロングポジション) ・お尻を地面に近づけて腰を落とす。 ・股の下に位置したボールを両手ですばやく拾上げる ・前進 ・この一連の動作を、トップスピードに近い状態で行う ◆パントキャッチ ・マイボールのコール ・手のひらを上に向け、両腕の肘を開かずに、ボールの方向へ伸ばし、胸へ引込むようにキャッチ ・できる子は、ストロングポジションでのキャッチを指導 	<ul style="list-style-type: none"> ◆当り(ヒット) ・ボールを離さない。 ・真っ直ぐヒットせず、半身ずらしてヒット。この際、ヒットと合せて前足を踏込み、ストロングポジションでヒットする(ハーフフット) ・ヒット後、直ちに見方の方へ、腕を見方方向へ伸ばしボールをつなぐ。 ◆タックルを受けて倒れる ・ボールは両手でしっかりと持つ。身体の向きを肩の背中側から倒れるようにして、ふくらばぎ、太もも、お尻、腰、背中の順に倒れるようにする。顎を引いて側頭部が地面に打たれないようにする。味方にボールを繋げられることが確実であればパスをする。無理であれば味方 ◆チェストダウン ・ボールに絡まれた際、しっかりボールを胸に抱え、下方へ小さく沈み、胸から全体重を掛けて地面へ倒れ、ボールを見方方向へ押し出す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆基本姿勢 ・地面へ両手、両膝をつき、顔は前を向き、膝を地面から浮かす。この際、背中が丸まらないように、おへそを地面方向へ突き出し、背中を真っ直ぐにする。 ◆タックル ・ボールキャリアの内側に位置する。 ・ボールキャリアへ接近し、タックルする直前に腰を落とす。ヒットの瞬間、敵に対し大きく一歩踏み込み、基本姿勢を保ち、顔は前を向いたまま、相手の尻側に頭を入れ、尻下に肩をヒットさせ両腕を巻きつけ、足をドライブする。相手が倒れるまで押し込み、倒したらすぐに起き上がる。ボールを取り戻す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ラック ・倒れるボールキャリアは出来るだけ直ぐに倒れずにレグドライブ(味方が遅れて孤立しないように)する。倒れ方は、チェストダウンを基本し、倒れたら相手から遠くにボールを位置し、手で地面へしっかりと押さえつける。 ・サポートプレイヤーはボールの真上を越えてドライブする(オーバー)。 他のサポートプレイヤーもバインドしながらあたって止まることなく足をドライブする。 ◆バックラインの防御 ・自分が防御する相手をノミネート確認する ・セットプレー時は横一列で、“アップ”コールと同時に、全力で対面へ向かい真っ直ぐ圧力を掛ける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆挨拶 ・グラウンドへの出入り時にお辞儀 ・スクール関係者への挨拶 ◆コール ・サポートプレイヤーは、どうして欲しいか、大きな声でコール ・名前を呼んだのコールや、左右どちらかなど具体的なコールの意識付け 	