

2024年練習メニュー

■ストレッチ&ランニング (体の調整・心拍数を上げる) 【約10分】

- 動的ストレッチ
- ランニング
 - ・ (横向き5m+前向き10m) × 2往復
 - ・ (前向き5m+後向き5m+前向き15m) × 2往復
 - ・ シヤトルラン (5m往復+10m往復+15m往復) 1回

■ランパス【約10分】

- 22m×3往復。1チーム5~6人
- 周りの人がコールし、できるだけ多くパスを回す
- パスミス、キャッチミスをした人はその場で腕立て3回
- 必ず一番後ろの人がボールをもらいゴールすること (途中でやめない)

■スキルアップトレーニング①【約15分】

- 3対1、5対2、オフロードパス等

■スキルアップトレーニング②【約15分】

- 3対1、5対2、オフロードパス等

■ブレイクダウン (グラウンド不良時:ドロップアウトリターン)【約15分】

- ヒット、タックル、ハンマー、スweep、ブリッジ等 (必要な人はヘッドキャップ等を用意)
- (22mドロップアウトからのリターン。1チーム5~6人。ディフェンス2人でホールド有り。ホールドされたらオフロードパスやミニマムモールを作り再アタック。ゴールまで)

■アタック・ディフェンス【約20分】

- ディフェンスラインの形成 (スクラムからの第1陣 (オープンサイドフランカー、ナンバー8)、第2陣 (両ロック、ブラインドサイドフランカー)、第3陣 (フロントロー) の移動の仕方、ラインセットの仕方) に重点を置いて行う
- コーリング (状況把握・指示・注意喚起・要求) を積極的に行う
- チームトークを行い意思の疎通を図る

■タッチフット【約25分】

- 10分ハーフ。ボールキャリア (1人目) + サポーター (2人目) + 3人目がハーフ役
- ディフェンス側オフサイドラインはボールキャリア (タッチされた人) から2mの位置
- ゴール前2m以内のポイントは2mまで下がる。ディフェンス側オフサイドラインはゴールライン
- ノックオン、スローフォワード、オフサイドは攻守交替。ボールを地面に置いてのちょん蹴りで再開
- ボールが地面に落ちててもノックオン、スローフォワードがなければプレーオン
- サイドラインタッチは攻守交替。タッチラインからボールを投げ入れて再開
- ノックオン、スローフォワード、オフサイドをした人はその場で腕立て3回
- コーリング (状況把握・指示・注意喚起・要求) を積極的に行う