

2024年練習メニュー（改定版）

■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）×1往復
 - ・（前向き5m+後向き5m+前向き15m）×1往復
 - ・シャトルラン（5m往復+10m往復+15m往復）1回

■ランパス【約10分】

- 50m×3往復。1チーム5～6人
- 大外から内側へのリターンをイメージする
- 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【約20分】

- 3対1、5対2、オフロードパス等

■ブレイクダウン【約15分】（グラウンド不良時：ドロップアウトリターン）

- 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）

■ミニゲーム【約40分】（別紙参照）

- ゲームに近い状況でいろいろなケーススタディーを行う
- 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でもノックオン、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