

2025 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）×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）

■タックル&ブレイクダウン【約15分】

- 沈み込みからパワーフット1歩で入るタックル。左右3回ずつ
- 膝つきタックルでのブレイクダウン
2人（膝つきタックラー+バッグを持ってじゃまする人）対2人（ボールキャリアー+キーサポーター）

■白紺・赤黄に分かれて練習【約25分】

- コンビネーション、ブレイクダウン、スキルアップメニュー等

■アタック・ディフェンス【約25分】

- タックルはなし（タッチまたはホールド）
- タッチされなくてもゲインラインを2～3m越えたらボールキャリアーは倒れてボールリリース
- 戦術の共有を図る（3～4フェーズ先までの動き、ミスが起こった時のリセット方法、等）
- 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
- タッチした人はその場で手を上げてとどまる。直ちにディフェンスには参加できない
- ボールキャリアー（1人目）+キーサポーター（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ー（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
- ノックフォワード、スローフォワード、オフサイドは攻守交替。タックルで再開
- ボールが地面に落ちてでもノックフォワード、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
- ノックフォワード、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