

実技3「ランの作戦・フェイント」

(1) 準備～準備運動

今日試合をするコートでの準備を、それぞれの班で行います。タオル、コーン4、ボール1、ボールの入ったカゴはグループで当番制にします。今日は3班が準備。

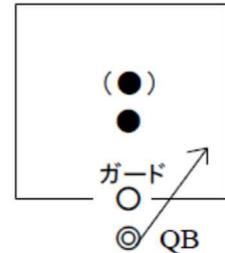
グループのメンバーが揃ったら、ウォーミングアップをしてその後にボールの投げる練習をします。次回、ハンドオフを行いますので、そのための練習を紹介します。

(2) 本日の実技

2 : 1 ⇒ 2 : 2 (1プレイずつ交代します。)

QB → ガード → ディフェンスの順に交代

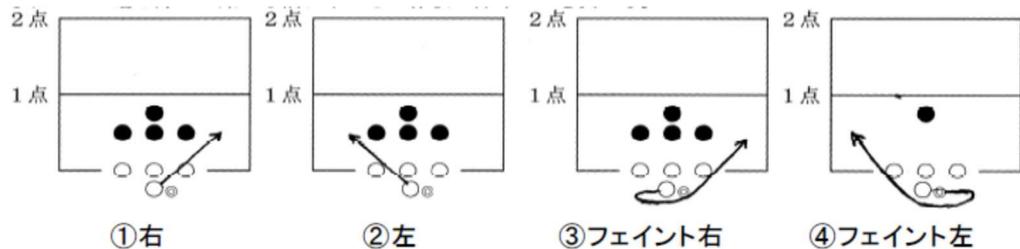
ランの作戦は4通り、①右、②左、③フェイント右、④フェイント左があります。これをQB → ガードで作戦を選び、プレイします。



①右
※笛の合図でスタート

4 : 4

2 : 1 (2 : 2) で学習したことを、4 : 4 で生かします。

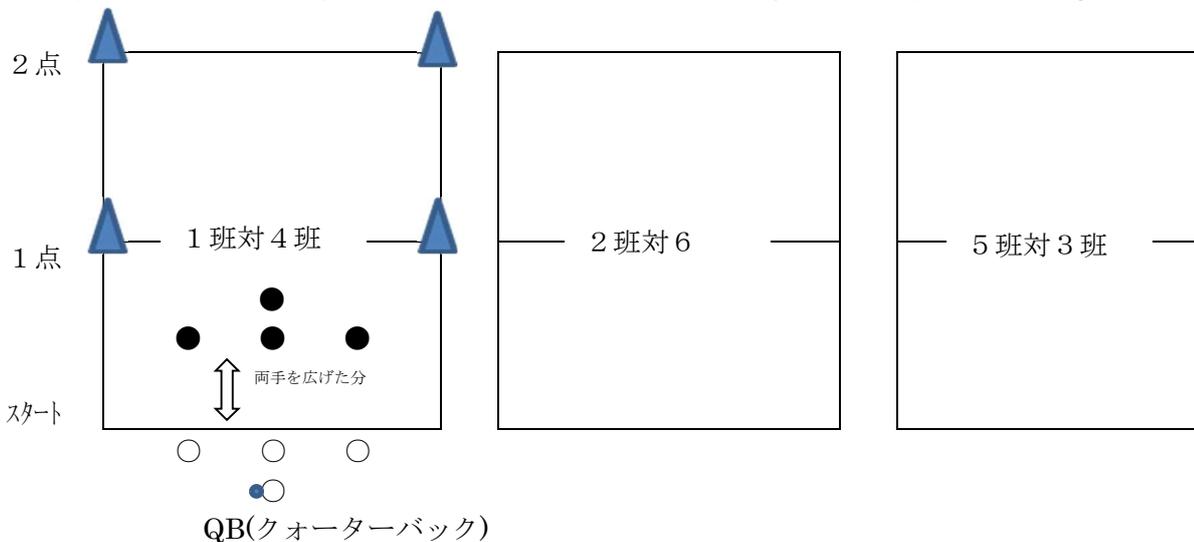


○ オフェンス

- ・前回と同じ。
- ・コーチは、プレイに対してのアドバイスをを行う。(グループノートに記入。得点も記入)
- ※前回の授業では、これができていませんでした。プレイの後の話合いが大切です。

○ ディフェンス

- ・図のように、オフェンスと両手を広げた分離れます。(今回から)
- ・ディフェンスチームは、オフェンスのフォーメーションと鏡になるように立ちます。



QB(クォーターバック)

※コミュニケーション HowTo「迷路の作り方」

※実践「フットボールの文化史1」