

実技4「ランの作戦・ハンドオフ」

(1) 説明&準備

準備、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4班が準備。グループのメンバーが揃ったら、ボールの投げる練習→パス練習をします。今日はハンドオフを行いますので、特に念入りに行います。

(2) 準備運動本日の実技

今日の作戦はハンドオフです。これは、味方にパスをしたり、しななかったりして、相手をだます作戦(フェイク)です。ボールを持っているのがQBなのか、RB(ランニングバック)なのか分からず、相手をまどわし、空いた場所に走り出します。

QBがRBにボールを渡す
QBがRBにボールを渡さない の2通りで、それが左右に走るの、4パターンの動きがあります。

①それぞれのグループで、3:2もしくは3:1になって、4つのパターンを練習します。

- ・QBとRBで練習。
QBは振り返って(相手に見えないように)、RBにボールを渡す(渡さない)練習をする。
- ・ハンドオフは相手から見えなように渡します。ボールをもらわなかった人は、ボールを持っているふりをして走ります。(相手をだます芸がいる。)

②4:4のゲーム

グループで練習した3:2を4:4で生かします。ノートへの記録(ノートへの記録状況が悪いので、次のような選択肢を考えました。)

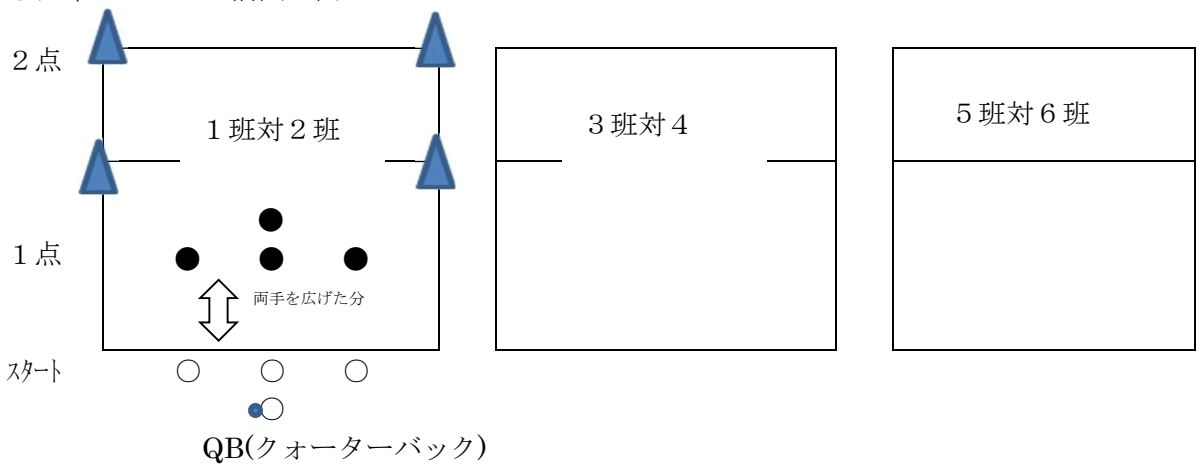
<作戦は>
◎作戦通りうまく動けて得点できた。
○作戦通りに動けたが得点できなかった。
△作戦通りに動けなかったが得点できた。
×作戦通りに動けず得点できなかった。

★その理由として
<成功 ○○>
①作戦通り動けた。②DFが強すぎた。
<失敗 ○△>
③作戦の理解不足
④QBの動きが遅い。
⑤ガードがあまい
⑥得点出来たが、個人プレーによる得点
⑦~その他の理由

○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。(グループノートに上記の選択肢で記入)

○ディフェンス 前回と同じ



※コミュニケーション HowTo「鉛筆を使ってできるゲーム」

※実践「 」