

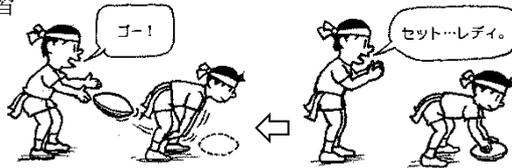
実技「5対5の作戦練習」

(1) 5:5の作戦練習

前の時間に立てた作戦をゲームで生かすための作戦練習です。

①スナップバックの練習

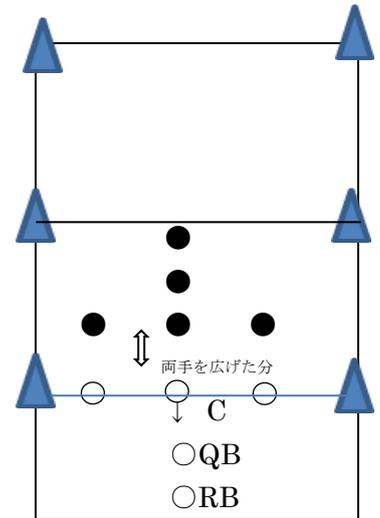
ボールを送り出すと  
プレイが開始する。



②それぞれ個人の作戦の練習

<オフェンス>

- ・フォーメーションとポジションの確認とその練習。  
カードを見なくても動けるようにする。覚えてしまうまで何度も繰り返す。
- ・新しい作戦、計5通りの作戦を用意する。



**新ルール**

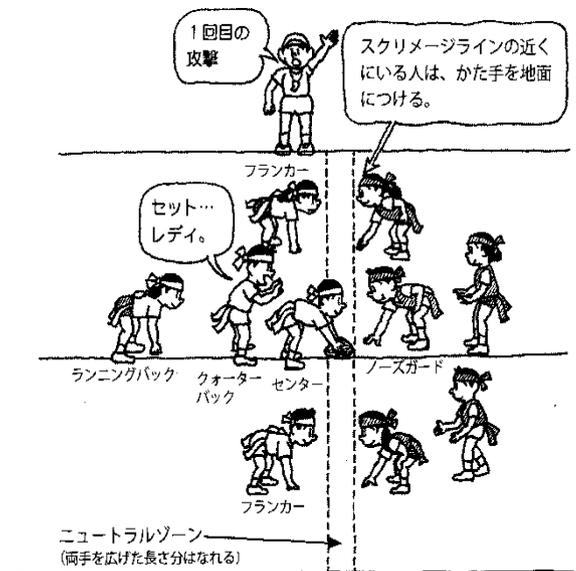
・5対5のゲームになる。⇒QBの後ろにRB(ランニングバック)が加わる。これが5人の基本のフォーメーション(右上絵図)。

・フォーメーションは自由

これまでのフォーメーションは固定されたものでしたが、後期からは作戦に応じたフォーメーションになります。

・スナップバックの採用

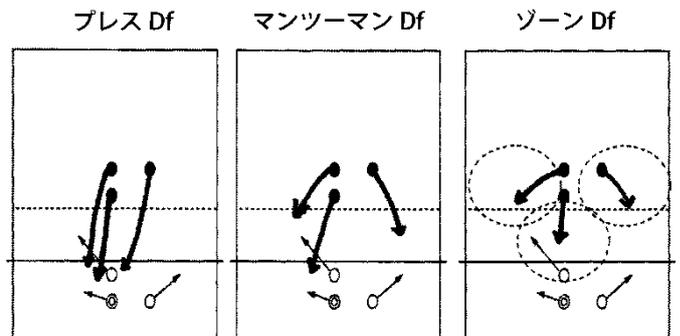
前期では、QBがボールを持った状態からプレイが開始しましたが、後期からは、スナップバックを採用します。QBの「セット・レディー・ゴー」のかけ声で、C(センター)が地面についたボールを、後ろにいるQBに送ります。



<ディフェンス>

・相手のフォーメーションは分からないが、DFでどのようなフォーメーションで守るのか、5人の位置を決めます。(大まかに決めておいて、相手のフォーメーションによって、その場での変更は有り。)

※ディフェンスには、プレス、マンツーマン、ゾーンという守り方があり、それぞれの守り方を、リーグ戦で試し、どれがチームにとって有効なのかを見つけてみます。



(2) 作戦の修正と今日のまとめ

練習をして、どうしてもうまく行かなかった作戦は、作り替えます。今まで作ってきたラン・パスの作戦を参考に、自分に見合った作戦の一つを決めます。

※コミュニケーション HowTo 「アリの話」