

実技「リーグ戦1-① 5対5のゲーム」

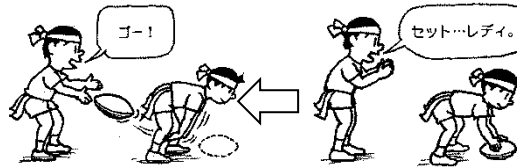
(1) 5:5の作戦練習

<オフェンス>

①スナップバックの練習

ボールを送り出すと

プレイが始まる。



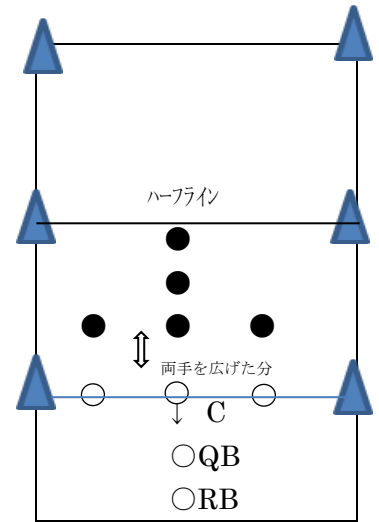
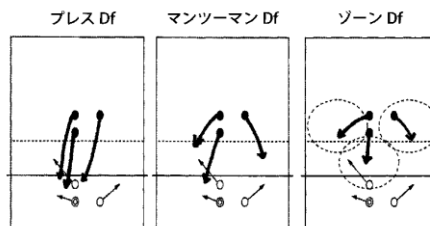
②それぞれ個人の作戦の練習

・フォーメーションとポジションの確認とその練習。(全部で5通りの作戦)

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。

<ディフェンス>

今日のディフェンスは(プレス、マンツーマン、ゾーン)、フォーメーションとポジションの確認とその練習。ゲームごとに試してみる。



(2) リーグ戦1-①

今回からリーグ戦が始まります。

ゲームの始まりは審判(リーダー)が行う。

※ダラダラしないこと！特に移動

【得点】(前期と同じ)

- ・タッチダウン6点、(ファーストダウン1点)
- ・エキストラポイント(5ヤード・1点、12ヤード・2点)
- ・セーフティー・2点

【ルールの確認】

- ・スナップバックでプレイが始まる。・攻撃は3回連続で行う。
- 3回以内にハーフラインを越えると更に3回の攻撃ができる。
- ・パスプレイで、インターセプトされると、攻守が入れ替わり、攻撃権が移る。

【ファウル】

- ・明らかなラフプレイ(審判が判断)、10秒ルール⇒5mの後退になります。
- ・ハドルの時間オーバー(1分ルール)⇒1回の攻撃を失う。

(3) 作戦の修正と今日のまとめ

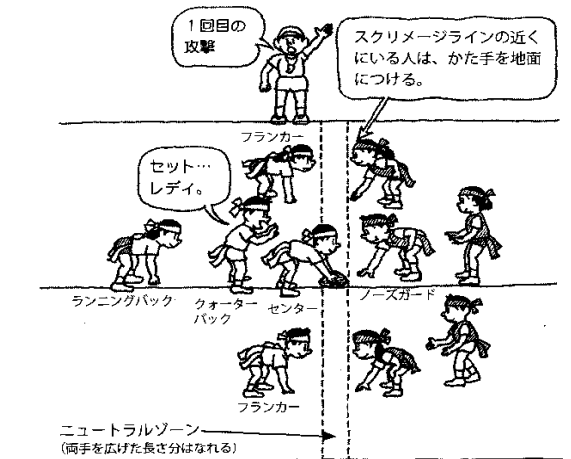
<オフェンス>

ゲームを通してうまく行かなかった作戦は、作り替えます。

自分に見合ったよりよい作戦を決めます。

<ディフェンス>

今日行ったディフェンスはどうだったのかを総括。



対戦相手・コートと審判班

1コート		2コート	
1班 対 2班	(審判 6班)	4班 対 3班	(審判 5班)
6班 対 5班	(審判 1班)	2班 対 4班	(審判 3班)

<審判の班の役割>

審判 (1人) リーダー

線審 (2人) スクリーメージラインに立つ

計時 (1人) 10秒、1分ルールの確かめ

記録 (1人) ビデオを撮る (プレイごと)

※コミュニケーション HowTo 「アリの話」