

実技「リーグ戦1-③ 5対5のゲーム」

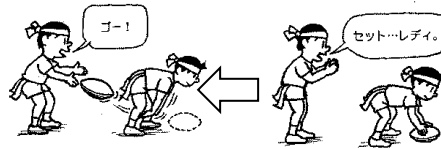
欠席者や遅刻者もあり、なかなか5人の作戦が出来ずに困っています。休んだら仲間に迷惑をかけるという自覚を持ってほしいです。リーグ戦では、作戦の理解なしにプレイするグループがあったので、ハドル時間のペナルティーをなくしました。しっかり動きを確認した上で、プレイするようにしたのですが、これまた、時間がかかりゲームがダレてきます。要は、それぞれが完全に作戦を頭に入れることです。ハドルの時間を少なくするために、作戦リーダーが常に次のプレイを考えてプレイするようにしましょう。

(1) 5:5の作戦練習

<オフェンス>

①スナップバックの練習

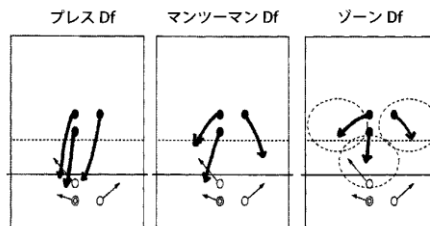
ボールを送り出すとプレイが始まる。



②それぞれ個人の作戦の練習

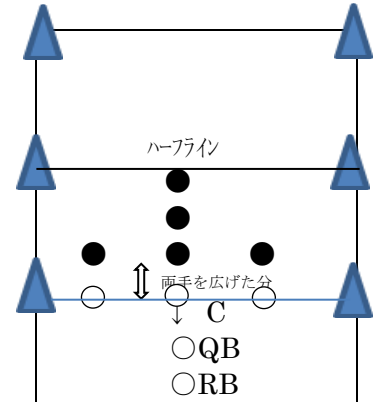
・フォーメーションとポジションの確認とその練習。(全部で5通りの作戦)

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1-③

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】

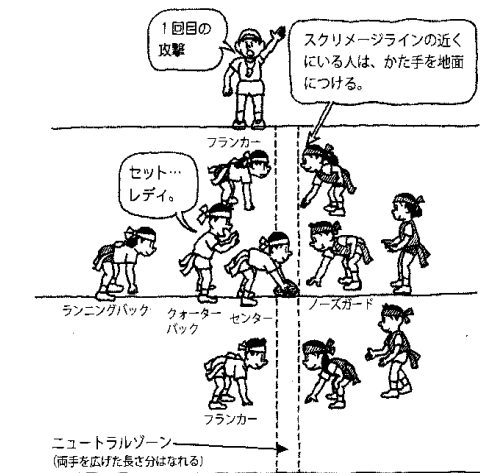
- ・タッチダウン6点、(ファーストダウン1点)
- ・エキストラポイント(5ヤード・・・1点、12ヤード・・・2点)
- ・セーフティー・・・2点 インターセプト後のタッチダウン・・・2点

【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。~~



対戦相手・コートと審判班

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

<審判の班の役割>

- 審判 (1人) リーダー 7
- 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~~の確認
- 記録 (1人) ビデオを撮る (プレイごと)

(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。

※コミュニケーション HowTo 「なぞなぞ4」