

実技「5対5の作戦練習」

新たに5つの作戦が加わり、計10通りの作戦を行います。作戦リーダーは、どの作戦を使って攻撃するのかを前もって考えておきましょう(大まかな戦略を立てること)。まずは、作戦を覚えきることです。

新ルールの確認

【ルールの変更点】

①10通りの作戦を全て使う

プレイ順を決めて、10個の作戦を一つずつ使ってゲームを行います。(10個の作戦を一通り行うまでは、同じ作戦を再び使えません。)

②ディフェンスフォーメーションは鏡の形

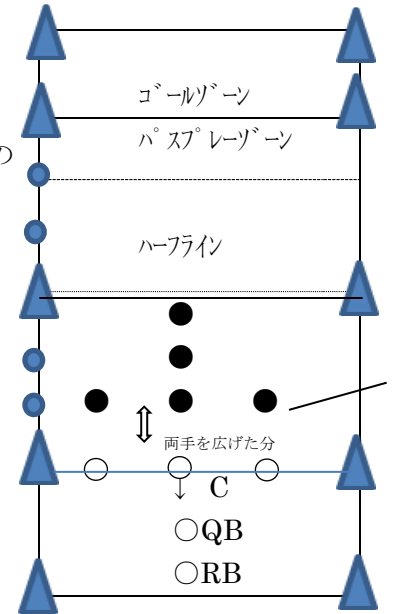
ディフェンスのフォーメーションは、オフェンスと対称になるように並ぶ。手を広げた幅で、オフェンス、ディフェンスが向き合うようにします。プレイが始まったら、各グループが決めたゾーンディフェンスのフォーメーションを取るようにします。

③QBサックは後列のみ

前列のディフェンスだとすぐにタオルが取れるので、QBは大変不利になります。そこで、QBサックが出来るのは後列とします。但し、パスプレイやハンドオフ、ピッチパスが行われた後は、積極的に取りに行っても構いません。

④危険なプレイをなくす

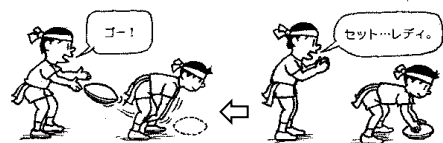
積極的にタオルを取りに行ったり、少しでも進もうとするのは大切ですが危険な場面も出てきています。そこで、体を回転させたり、倒れたりするのはファウルとします。パス不成功の場合と同じ扱いで、元の位置からの攻撃となります。



- 【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、10ヤード・・・2点) 1点ポイントからは、パスプレイのみ。・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
 ・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。

(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

C (センター) がすぐにQBにボールを渡すのと、離れたQBにボールを投げる使い分けをする。

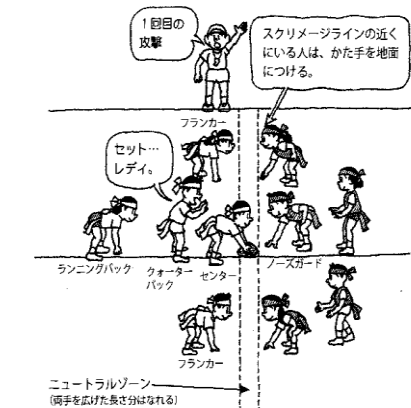
②それぞれ個人の作戦の練習

<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5つ、計10通りの作戦の練習を行う。

<ディフェンス>

多くのグループは、ゾーンディフェンスを採用していたようですが、すぐに守りのフォーメーションに並べるように練習をしましょう。



※コミュニケーション HowTo 「しおづか」