

V 指導目標と指導内容

<ゲームの原則> **ボールの争奪⇒前進** (Go-forward) ⇒**支援** (Support) ⇒**継続** (Continuity) + **圧力** (Pressure)

| | | カテゴリー1：低学年（小学1～2年程度） | カテゴリー2：中学年（小学3～4年程度） | カテゴリー3：高学年（小学5～6年程度） |
|-------|--|---|--|--|
| 指導目標 | | ◇簡単なゲームができる ※ルールを守る態度を学ばせる ◇スポーツに親しむ態度を育てる ※ラグビーは楽しい遊びであると感じさせる ※ゲームでボールを持って自由に走ることを促す | ◇やや組織的なゲームができる ※個人スキルを理解させ、その習得をはかる ※チームを構成するユニットとその役割を理解させる ◇フェアな態度を育てる ※自らルールを守り、レフリーに従う態度を学ばせる | ◇組織的なゲームができる ※個人スキルをさらにシェイプアップする ※ユニットスキルを理解・遂行させる ◇よりフェアな態度とフェアプレーの精神を学ばせる ※ノーサイドの精神 ※相手・レフリーに対して敬意の念を持たせる |
| | | ≪コーチ自ら、判定に対する異議、相手反則のアピール、相手への礼を失する言動等、スポーツマンシップを損なう行為は厳に慎む。≫ | | |
| | | | <自己中心⇒仲間、個人⇒ユニット⇒チーム> | <個人スキル⇒ユニットスキル⇒チームスキル> |
| | | 前進⇒支援 の理解 | 前進⇒支援⇒継続 の理解 | 前進⇒支援⇒継続+圧力 の理解 |
| 指導内容 | 個人スキル | ※ボール持って勢いよく走る ※パスされたボールを怖がらずにキャッチする ※地上にあるボールを止まらずに拾い上げる | ※4つの個人スキルがあることを理解する ①ランニング、②ハンドリング、 ③キッキング、④コンタクト | ※より速いスピードでプレーすることができる ※プレッシャー下でもプレーすることができる |
| | | ① ・ダッシュ⇒ストップ⇒ダッシュ ・相手をかかわして走る | ・コース、ペースを変えて走る ・サイドステップ、スワープ | ・サポートランができる ・スペースに走りこむことができる |
| | | ② ・静止している人にパスができる (スタンディングパス、スクエアパス) | ・動いている人へパスができる (ホップパス、ハーフのパス) | ・多様なパスができる (スピンパス、とぼし、ループ、LOスローなど) |
| | | ③ ・両手で持ち、ボールを落としミートができる (両手で持って蹴る、プレースキックなど) | ・方向性が安定する (パントキック、キャッチングなど) | ・遠く、高く蹴れる (ドロップキック、エリアへのキック) |
| | ④ ・身体接触、回転運動 (前転、後転、横転、受身など) | ・相手にあたりボールを活かすことができる ・相手を捕まえる(タックル)ことができる (ドライブ、ダウンボール、ロングリリースなど) | ・相手にあたりユニットでボールを活かす (モール、ラック、タックル、ブレイクダウンなど) | |
| 集団スキル | ・みんなで声をだす ・ボールを持った人は前が出る ・ボールを持つ人より下がる | ・3つのユニットの理解 (FW、HB、BKユニット) ・3つの役割の理解 (ボールゲッター：獲得役) (リンクプレーヤー：つなぎ役) (ペネトレイター：突破役) ・ノーマーク、スペースを見つける | ・セットプレーからのサインプレーの理解・共有 ・3フェイズまでのアタックイメージの理解・共有 ・キックオフのポジショニングと役割の理解・共有 ・ディフェンスのポジショニングと役割の理解・共有 ・チームの決め事の理解・共有 ・ノーマーク、スペースを作り出す ・タックルラインとゲインラインの理解 | |