

2. 練習

DRILL
3

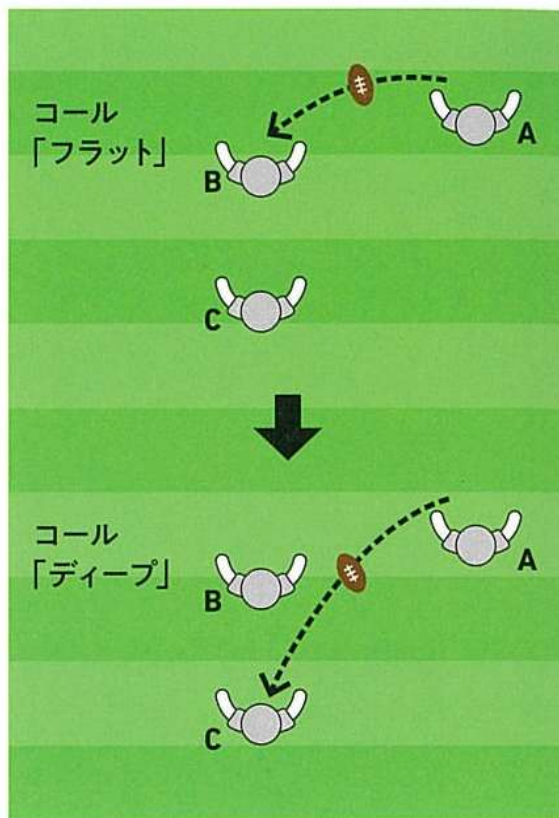
「キャッチ&パス」ドリル フラット&ディープパス

〔 ドリルの設定と方法 〕

Aがパス出しの役、Bがフラットパスの受け手、Cがディープパスの受け手となる。Aがパスする前にBが「フラット」とコールし、AはBにパス。ボールをAに戻したら、Cが「ディープ」とコールし、AがCにパス。

〔 ドリルの目的と目標 〕

Aが受け手のコールに合わせてフラットとディープのパスを投げ分けることを目的とするパスドリル。事前にBとCはコールする順番を決めておく。パスの距離は7mからスタートし、段階的に距離を広げていく。パスとキャッチの基本を意識して、コールされてから素早く正確に行うことが重要。



コンタクトの強度に注意

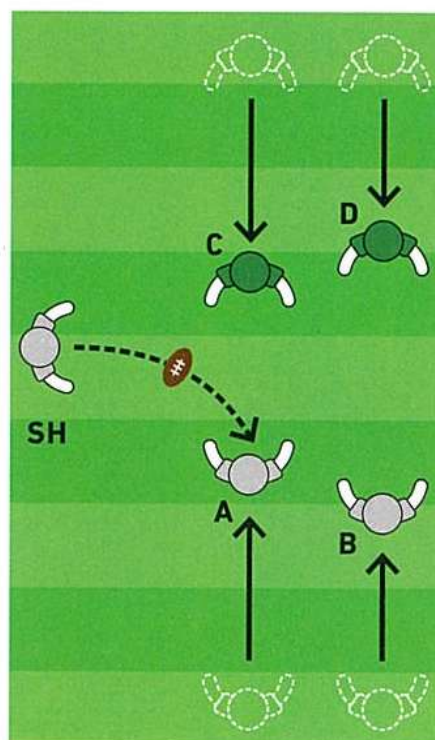
キャリアorパス

「ドリルの設定と方法」

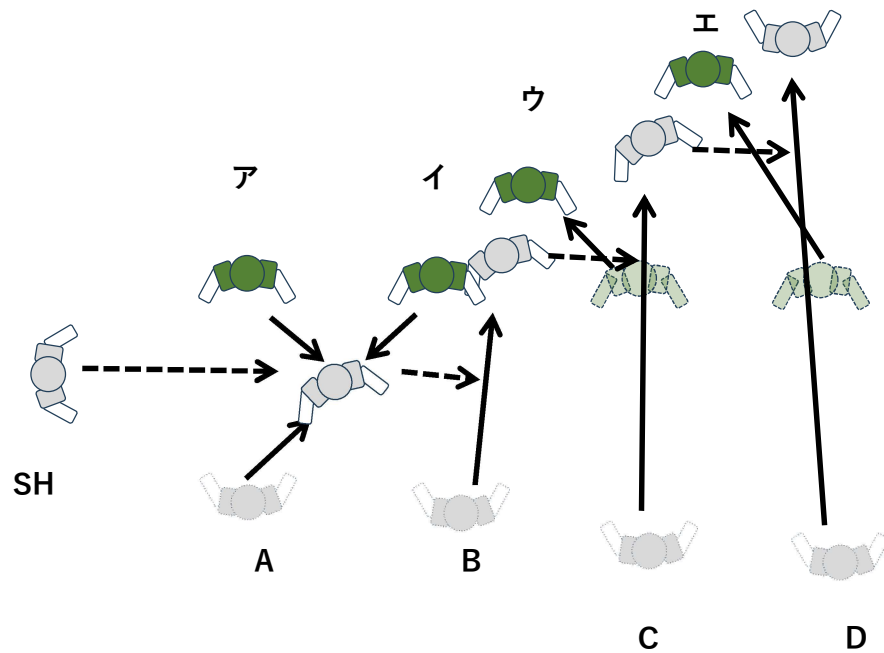
AT2人、SH（スクラムハーフ）1人、DF2人の計5人で行う。AがSHからパスをもらうところから開始。Dが対面のBの前方のスペースをカバーするか、Aにプレッシャーをかけるかによって、AT側がキャリーかパスかを判断する。なお、選手間の距離は任意で設定する。

「ドリルの目的と目標」

DF側の動きを見て、AT2人の判断力を磨くドリル。
特にBはDF側の動きを注視し、前方のスペースがなければ「キャリー」とコール、Aはキャリーを選択。前方にスペースがあればBは「パス」とコールし、Aからパスをもらってラン。少しずつスピードを上げて繰り返し行う。なお、DF側の動きは毎回変えて行う。



「コンタクト（4対4）」ドリル



〔ドリルの設定と方法〕

SH 1 人、AT 4 人、DF 4 人の計 9 人で行う。

AがSHからボールをもらうところから開始する。

Aはアとイの間に進み、アとイを引き付ける。

Aがタッチされたら、Bは素早くAからボールをもらいサイドを攻撃する。

CとDも同様の攻撃を繰り返す。

〔ドリルの目的と目標〕

フラットパスをもらい、ポイントのサイドを直線的に前進して、必ずゲインする。

この攻撃を繰り返すことで、確実なゲインを重ねて、DFの陣形を崩す。

最終的には、オープンサイドで余ったATの選手にボールをパスして、大きくゲインする。