

## 2021年度高学年 指導方針

### 1、基本方針

#### 【All BACKS】

FW、BK関係なく全員のラグビースキルを上げる。FWだからブレイクダウンだけ、BKだからパス・ランだけ、ではなく全員ブレイクダウンに入るし、全員ライン攻撃に参加する。全員ラグビー目標にする。

#### 【基本方針】

- ・全員が信頼しあえるチーム、全員で成長し、全員で努力して勝利に挑み楽しむ。
- ・コーチ全員参加型。コーチ全員で選手個々の個性、スキル、課題を共有する仕組み作り。
- ・選手(子供たち)が中学生になってもラグビーを選びたいようになるように、コーチ(大人)が全力でラグビー楽しむ。
- ・中学生になった時に少しでも役立つように基礎体力(fitness&physical)の向上を1年間通して行う。
- ・練習は基本的に日曜日のみ、集中、効率性を追求した練習。
- ・練習のための練習はしない。全ては試合のための練習。
- ・個性、経験とレベルにあった練習も採用する。

### 2、全体目標

#### 目標(勝利)に向かって全員で努力する！！(新キャプテンの目標)

- ①基本的なスキルの向上は1年間通して継続して取り組んでいく。(基本が全て、飽きさせないように内容は変更)
- ②全員がチーム(仲間)のために体を張れる。個人からチームへの意識づけ。
- ③ディフェンスからアタックにつなげるチーム。まずはタックルから全てが始まるチーム作り。
- ④ひとりひとりが、役割を全うすることができる。
- ⑤選手間での会話を積極的に仕掛ける。
- ⑥トライを全員で喜ぶ！！全員でトライを取った選手とハイタッチすることによりチームを盛り上げる。
- ⑦ミス責めない。ミスを全員でカバーしあうチーム作り。
- ⑧ターンオーバーからの切り替えを重視。タックル、オーバーでターンオーバー出来た時こそチャンス意識づけ。
- ⑨ボールを持った選手以外の動き(リロード、ポジショニング、サポート)を全員が理解する。

### 3、具体的目標

#### 【アタック】

- ・展開ラグビーが基本。両サイドのWTBを責めの中心に置き、1次攻撃からWTBを使いゲインラインを超える。
- ・オフェンス時のブレイクダウンはボールキャリア+サポートプレイヤー2名まで。
- ・ターンオーバーからの攻撃を基本に、ボールを奪った後の切り替え、攻撃陣形を構築する。

#### 【ディフェンス】

- ・ブレイクダウンに人数をかけてボールを奪う時と、かけずにディフェンスラインを形成する判断をする。
- ・早いメイクラインから早いプレッシャー。タックル後のリロードを早くし、常に数的有利を作る。
- ・とにかくラグビーはディフェンスから。タックルの練習に時間を割く。

#### 4月～8月(夏合宿)

- ・基本的なラグビーのプレーはパス、タックル、ブレイクダウンの練習に特化。とにかく基本を徹底。
- ・走り方教室、ステップ教室をアップの際に導入し、個人のスピード、キレを強化する。ZUUを行いフィジカル向上。
- ※基本的なプレーのボトムアップができていない状態、全員が紅白戦に出場できる状態を目指す。

#### 9月～12月(ヒーローズカップ)

- ・体を張ったプレー(タックル、オーバー)が全員出来ている状態。
- ・良いポジショニング、良いサポートプレーが出来ている状態。
- ・ヒーローズカップに向けて全員の意識(目標)が統一されている状態。

### 4、備考

#### 【課題】

・緊急事態宣言による影響で、4月になる現在でも新5年生の一部選手(ここ1年で入校の選手)の力量が把握出来ていない。新5年コーチ(池谷HC)とのコミュニケーションを密にして選手のレベルアップに努めていきたい。

・各学年選手間のレベル差はあると思う。レベル差を埋めるのはやはり練習だと思う。交流戦と練習のバランスを特に考えてもらいたい。夏までは練習重視が良いと思います。