

2018年度 田園ラグビースクール 5, 6年生基本方針

5, 6年生ヘッドコーチ 田中 仁啓

◆チームスローガン :

One Team ~ 一つになって勝利へ向かう ~

A. チームテーマ :

1. コミュニケーション

- ☆今自分は何処に居るのか・何をしたいのか・何をしてほしいのかを大きな声で仲間に伝えよう！！
- ☆挨拶を大きな声でしよう！！

2. 集中力

- ☆1つの楕円のボールに集中しよう！！
- ☆スポーツ・学校・遊びその瞬間に集中しよう！！

3. スピード

- ☆ボールをもらう一瞬のスピード
- ☆タックル・その他コンタクトでの一瞬のスピード
- ☆パス出し・その他フォローのスピード
- ☆集合時でのスピード

B. 練習目標・基本内容 : ~共通・・・コミュニケーション(声だし)・集中・スピード~

1. アップメニュー

- ☆グランド2周 リラックスして体を温める
- ☆準備体操・柔軟 激しく使うためにしっかりとほぐす
- ☆ゴロ&NEWゴロ 声を出し低い姿勢でボールに集中、しっかりイメージ
- ☆ベーシックトレーニング

2. メインメニュー

- ☆T・M・R メリハリを付け強く激しいコンタクト
- ☆FW・BK FW, BK分かれてのモール・ラックドリル, パスドリル
- ☆FW・BK合わせ チームとしてのアタック&ディフェンス
ボールをもらう、タックルでの瞬間のスピード力

C. 年間予定 :

- | | |
|---------|--|
| 4月~5月 | 基本プレーの確認・チームとしてのスキルアップ・体力アップ |
| 6月~7月 | 4・5月で学んだ事を最大限生かしチームとして使える為のスキルアップ |
| 合宿 | 基本プレーの再確認・チームスキルアップ・県大会でのチーム確定 |
| 9月 | 県大会でこれまでやった練習を最大限発揮できるチームスキルアップ
体力再度アップ |
| 10月~11月 | 県大会 |
| 12月~1月 | 県大会での反省・改善
6年・・・ファイナルカップへ向けての練習
5年・・・6年へ向けての練習 |
| 2月~3月 | 6年・・・ファイナルカップ優勝・中学に向けてスキルアップ |