

# 中等部交流会（合同練習）

主催：阿倍野RS

参加チーム：奈良北ジュニアクラブ・大阪市立中野中学校・阿倍野RSジュニア

目的：交流会（合同練習・試合形式）

場所：桃山学院高校グラウンド（人工芝）

時間：15：00～17：30

テント：各チーム御準備をお願いします

水筒：中身は水のみをお願いします

近隣での喫煙はNGとさせていただきます。

駐車：お近くのパーキングを使用してください

自転車：学校内の駐輪場に停めてください

最寄り駅：御堂筋線：昭和町駅3番出口徒歩5分

観戦：特にしぼりはありません。



## スケジュール

15：00～16：00 3チーム合同練習

16：05～16：30 各チームに分かれて合わせ

16：30～16：15 奈良北ジュニア（2.3年）VS 中野中学+阿倍野RS（2.3年）

16：20～16：35 奈良北ジュニア（1年）中野中学（1年）阿倍野RS（1年）3チームミックス

16：40～16：55 奈良北ジュニア（2.3年）VS 中野中学+阿倍野RS（2.3年）

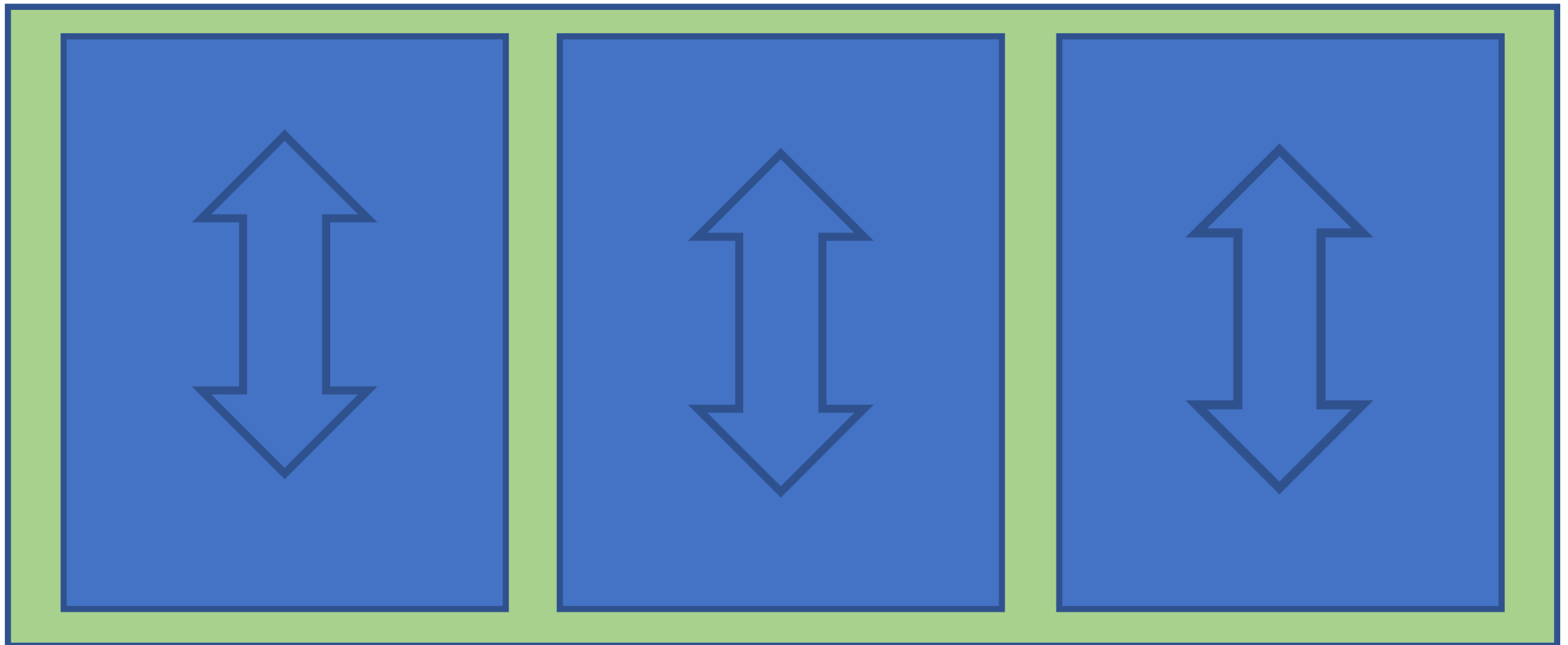
17：00～17：15 奈良北ジュニア（1年）中野中学（1年）阿倍野RS（1年）3チームミックス

17：15～17：30 奈良北ジュニア（1.2年）VS 中野中学+阿倍野RS（1.2年）

練習メニュー タッチふっとフット チーム：9人 6チーム (A~F)

15：00~15：30 5分置きに対戦チームチェンジ。 ハーフタイム1分チームで反省点話合(選手のみ)

目的：コミュニケーション・アップ・発言力・考える力

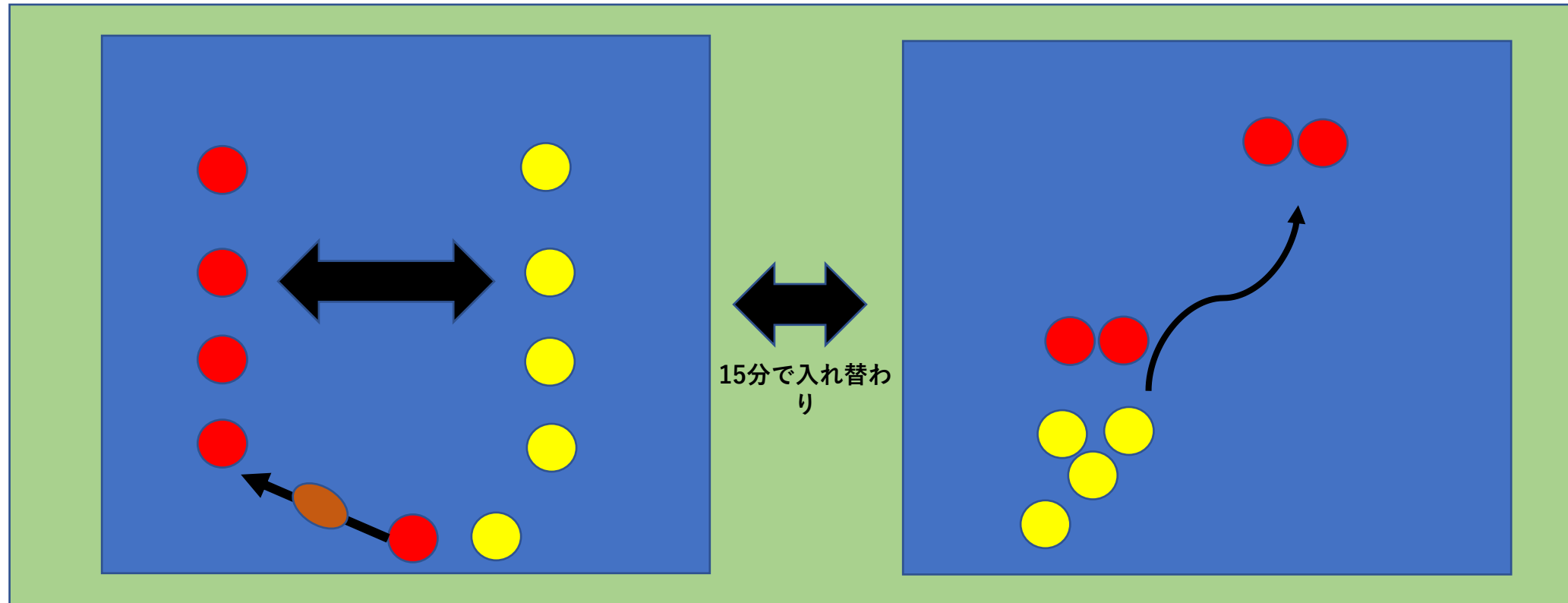


# 練習メニュー コンタクト

15 : 35 ~ 16 : 05

目的 : DF基本確認・ブレイクダウンの基本確認

● DFはタックルバッグを持つ



## DF (タックル)

ポジショニング・ノミネート・アップ・パドリング・タックル・リロードまでの指導  
AT/DF共にラックからダウンして笛の合図でスタート

## ブレイクダウン

4人一組ピック&ゴー×2本  
オーバー・シールド姿勢と状況判断の指導