

# U-10 小学3年・4年生

ボール： 3号又は4号

人数： 7人 (FW3人、HB1人、BK3人)

服装： ヘッドギア、シューズは一体成型ゴム底

試合時間： 15分ハーフ以内 (1日の試合総時間は、原則50分以内とする)

不正なプレー (抜粋)： レフリーはアドバンテージを適用することなく速やかに試合を停止する

- a、防御の際、相手をしっかりバインドせず振り回す行為
- b、ボールを持っているプレーヤーをチャージしたり、突き倒したり、あるいはタッチラインの外に突き出したりする行為
- c、腕を横に振り、相手を払い除けるプレー (フェンドオフ)
- h、地上にあるイーブンボールを相手陣に強く蹴りこむ行為

タップキック： ボールを地面に置き、手を使わず足だけでボールを明確に触れること

ペナルティ： タップキックによりプレーを再開する

相手側は反則のあった地点からゴールラインに平行して少なくとも5メートル下がる

キックオフ： 得点したチームがハーフラインの中央又はその後方から行う

ドロップキックの代わりに、パントキック、プレースキックが許される

相手側の5メートルラインに達しなくてはならない

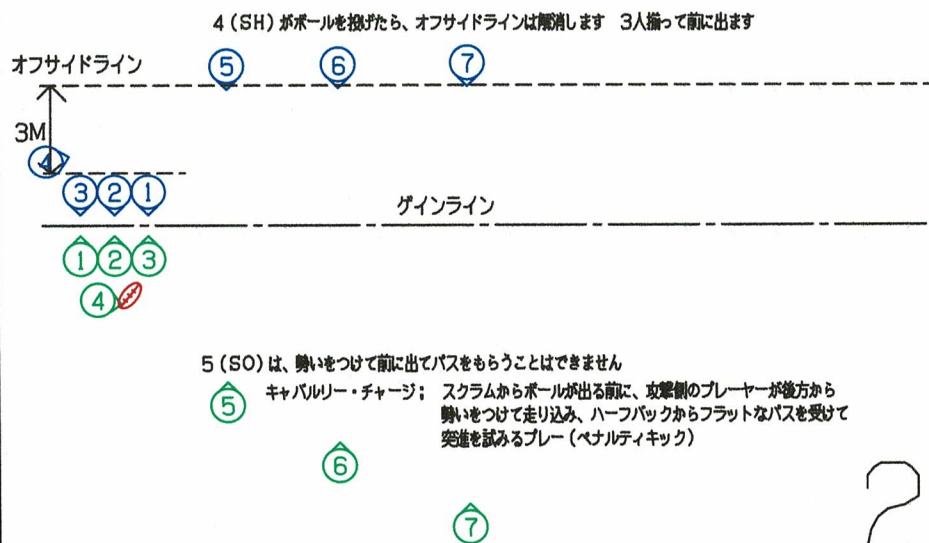
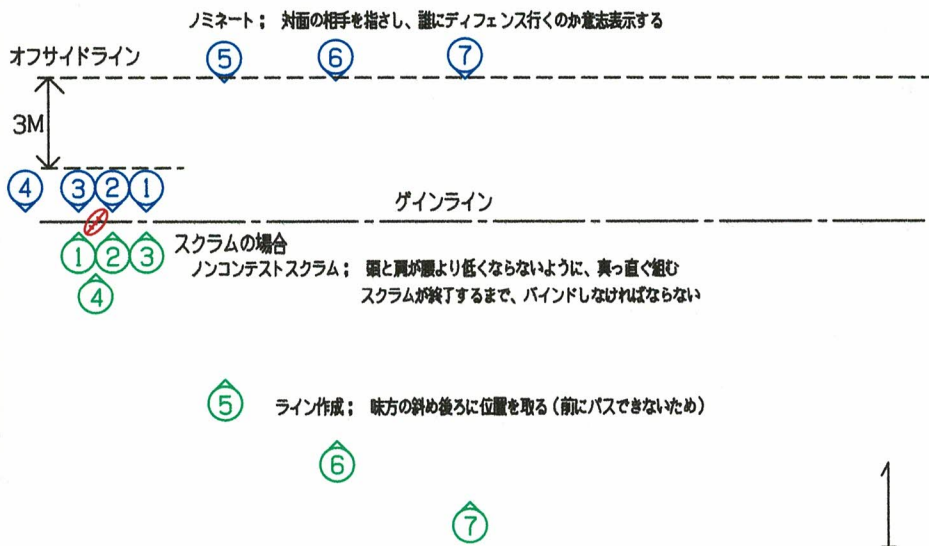
達しなかった場合は、ハーフウェイライン上中央のスクラムで再開する

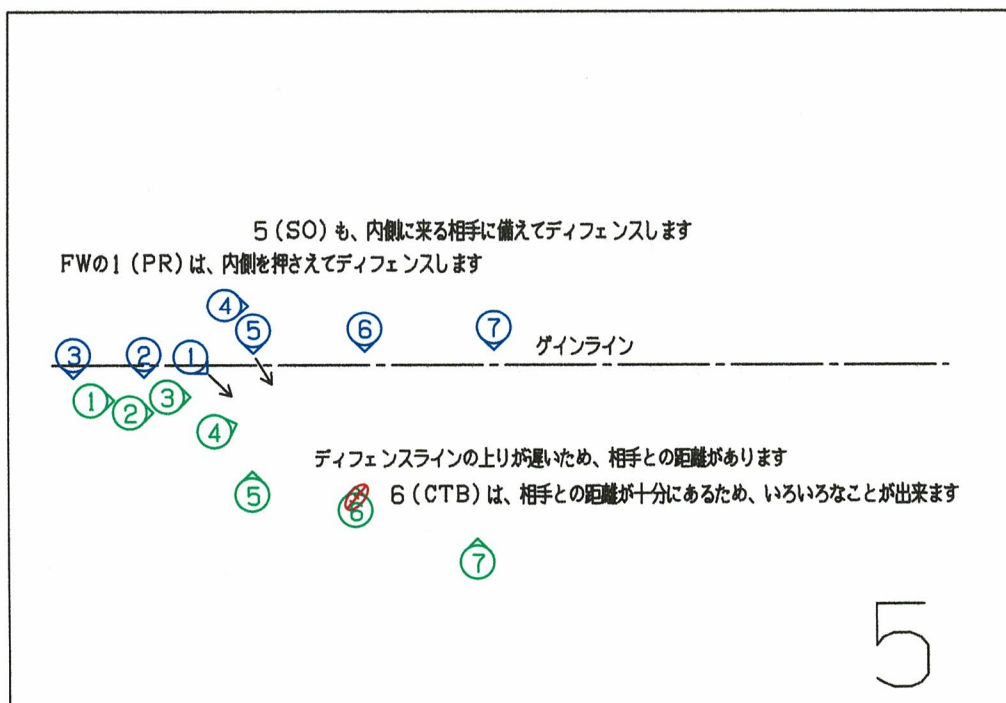
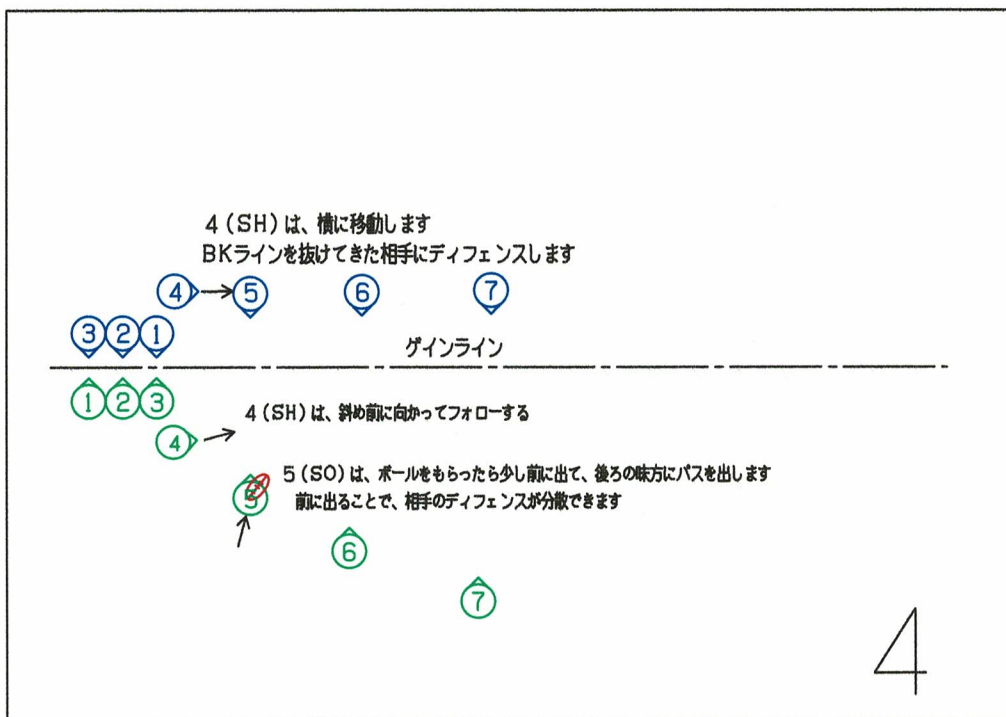
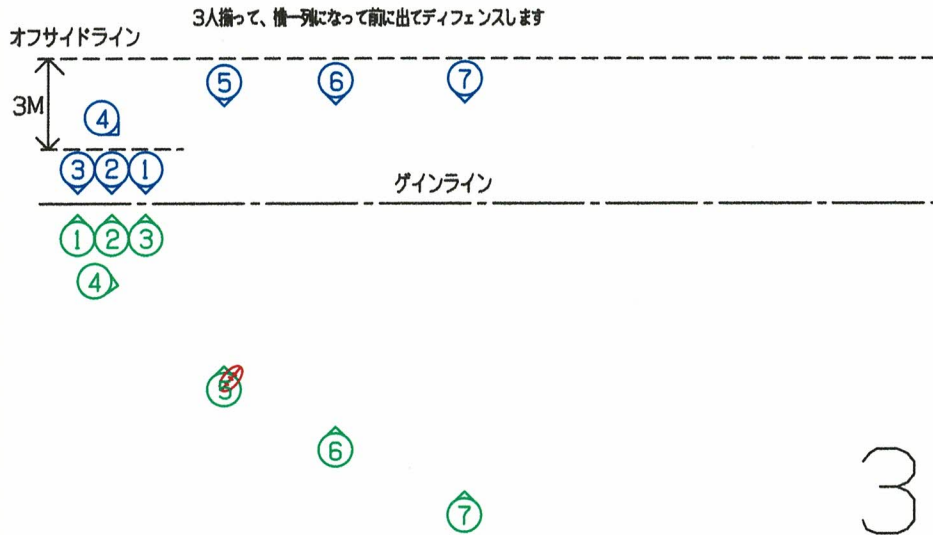
タッチ： クイックスローは認められない

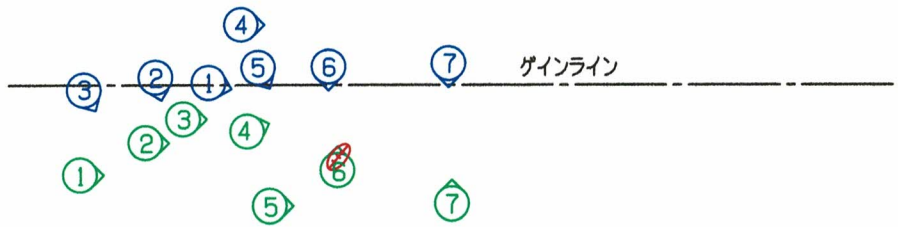
ダイレクトタッチ： 10メートルライン内からのみ許される

それ以外は、キックした地点で相手側にスクラムが与えられる

## スクラムのとき

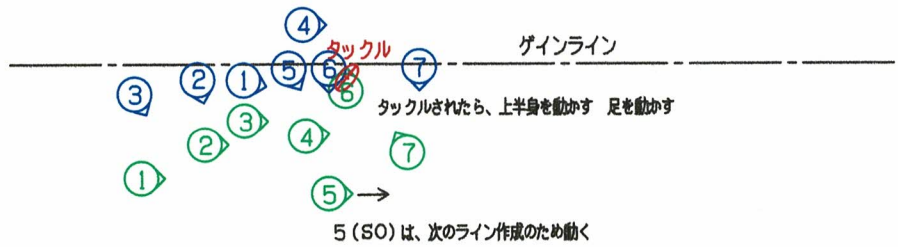






この場合は、スピードを付けて突破を図ります  
 1次攻撃で突破するのは、個人技か相手のミスが必要です  
 1次攻撃で相手を密集に多く集めさせ、2次攻撃で人数の優位を作り突破するのが理想です

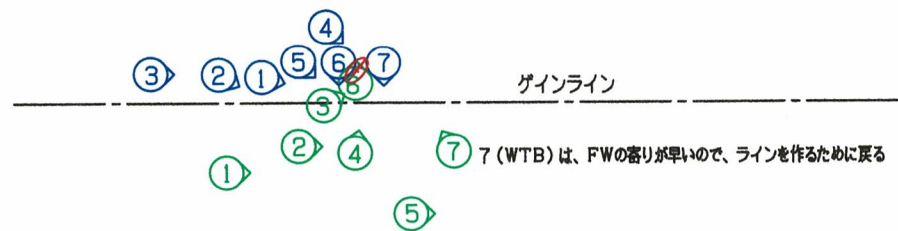
6



5 (SO) は、次のライン作成のため動く

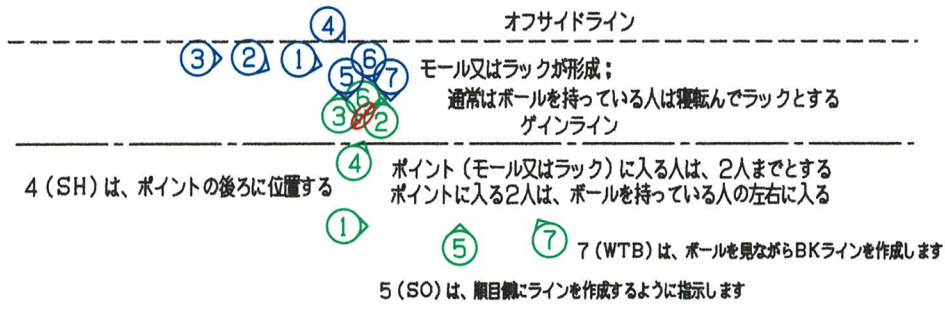
タックルされたら、上半身を動かす 足を動かす

7



スピードがあったので、タックルを受けましたがダインラインより前に出ることが出来ました  
 ディフェンス側は下がっているという意識があると、少しでも前に出ようと密集に参加する可能性が高まります

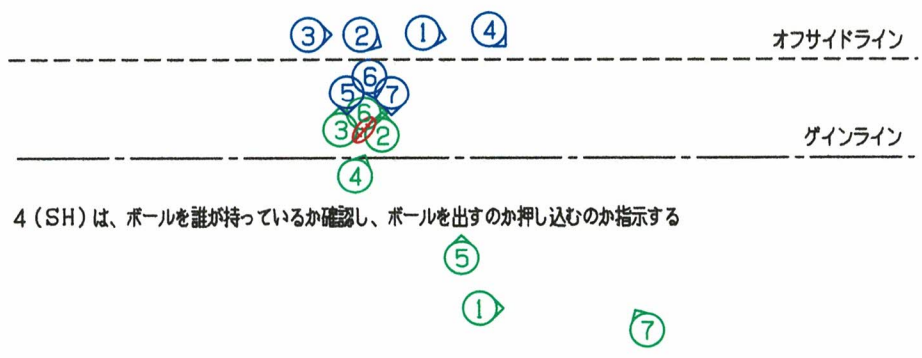
8



9

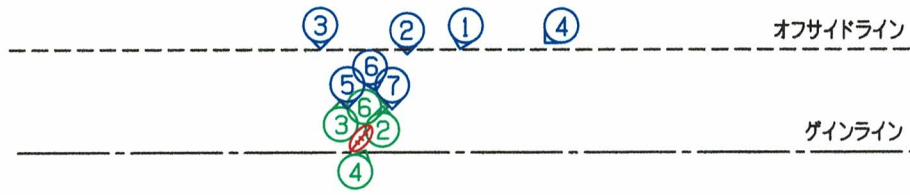


1 0

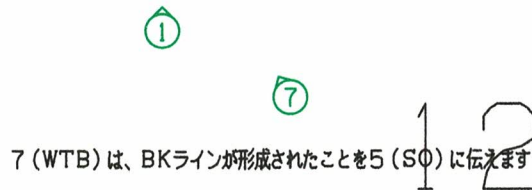


1 1

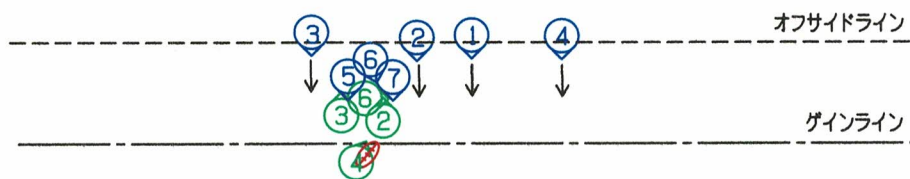
ノミネート； 対面の相手を指し、誰にディフェンス行くのか意志表示する



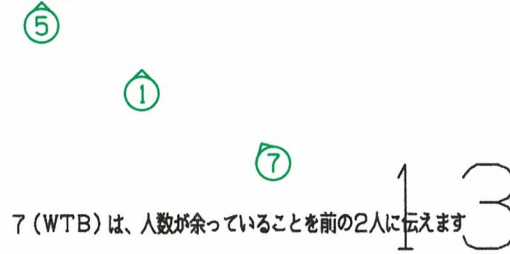
4 (SH) 5 (SO) は、相手の陣形を見て、どちらに攻撃するか決定します  
基本は、順目側を攻撃します



4 (SH) がボールを持ったら、オフサイドラインは際消します 4人揃って前に出ます

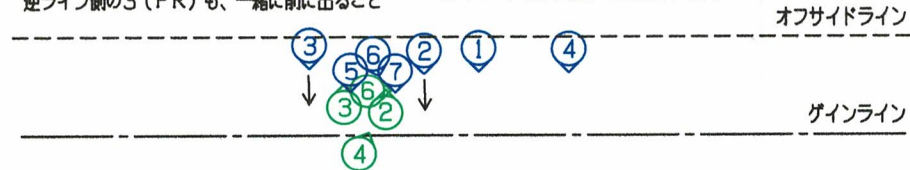


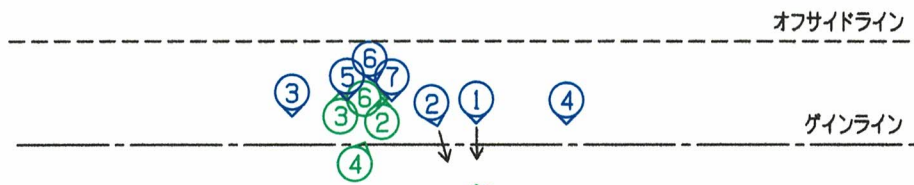
5 (SO) は、BKラインが出来たら4 (SH) にボールを出すように指示します



逆ライン側の3 (PR) も、一緒に前に出ること

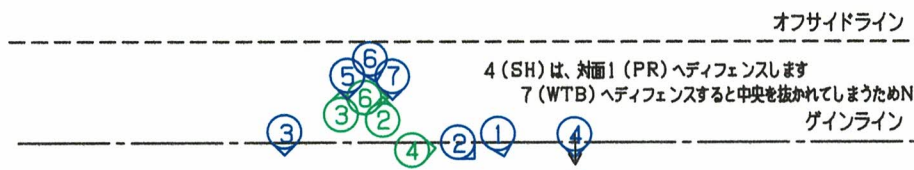
2 (HO) は、内側に来る相手に備えてディフェンスします





5 (SO) は、しっかり前に出ます  
横に流れないこと

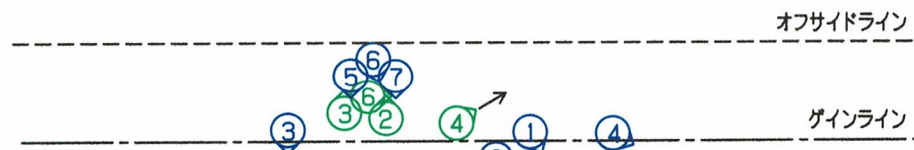
15



4 (SH) は、対面1 (PR) ヘディフェンスします  
7 (WTB) ヘディフェンスすると中央を抜かれてしまうためNGです

2 (HO) は、しっかり前に出ます  
横に流れないこと

16



4 (SH) は、斜め前に向かってフォローする

5 (SO) ・ 2 (HO) がしっかり前に出てくれたことで、前にスペースが生まれます  
7 (WTB) は、1人余った状態・スペースのある状態で勝負することができます

17