

WORLD RUGBY

# Tactics of Sevens

## セブンスの戦術



## Tactics of Sevens

### セブンスの戦術



近年、7人制のラグビーのゲームは、権威ある HSBC セブンスワールドシリーズなどの数多くの国際トーナメントが行われることにより、人気を高めてきました。また、最近では、オリンピックスポーツとして、2016年のリオデジャネイロで行われるゲームに含まれることになりました。そのため、セブンスは世界中で人気が高まり、多くのコーチがトレーニングのアイデアと助力を求めています。

セブンスラグビーの文献は驚くほど少ない状況です。トップコーチは、ナショナルチームのコーチングに直接関わる多忙な人々であり、戦術やトレーニングの本を書く時間がありません。このウェブサイトの情報がセブンスラグビーのプレーヤーやチームを育成するコーチの助けとなることが期待されます。

セブンスが、ナショナルチームのタレントを育成することに使われるにせよ、スポーツとしてあまり知られていないラグビーフットボールの人気を高めることに使われるにせよ、その潜在力は、情報が豊富で体系化されたコーチングによってのみ、高めることができます。

IBR は、セブンスのコーチと競技役員のための資格を与えるコースを作りました。

- セブンスラグビーのコーチング（レベル1、レベル2、レベル3）
- セブンスラグビーの審判（レベル1、レベル2）

## Difference between Fifteens and Sevens

### 15 人制とセブンスの違い

セブンスラグビーは 15 人制と同じサイズのピッチでプレーされます。そのことはプレーヤーがより大きなスペースを使用することを示しています。プレーヤーは 15 人制のゲームよりも、そしてしばしばその単位時間当たりよりも多くの、走り、キックし、タックルし、コミュニケーションし、意思決定をする機会を持ちます。

私たちは次のような場合、‘語りかける’スタイルを使います。

マーカス ブラックバーン (かつてのセブンスのインターナショナルプレーヤー兼コーチ) は、2006 年の彼の本、「セブンスのコーチング」の中でこう述べました：

**「セブンスのコーチングへの伝統的なアプローチは、最も才能のある選手を集め、彼らの才能と奔放さに依存してトライを取ることであり、セレクションはおそらくチームの実際の準備よりも大きな関心事であった。しかし、これはもはやあてはまらない。今や、最も良く組織化され、集団的に準備されたチームがもっとも多く勝利するチームである。」**

今も真実であることは、フルサイズのピッチには 14 人のプレーヤーだけがあり、プレーヤーはキャッチ、パス、ランのハイレベルの基本スキルを持っていなければならない、そうでない場合には、それが直ちに明らかになってしまうということです。

それゆえに、コーチ達は、セブンスのトレーニングセッションには、ハイレベルのゲーム関連の意思決定やプレッシャーの掛かった状態での基本スキルが含まれていることを確認するようにアドバイスされます。

## Planning a coaching session

### コーチングセッションの計画作り

コーチがコーチングセッションを計画する時、成功を求めるセブンスのチームにとって、何がアタックとディフェンスにおける重要な到達点なのか、ということを考えなければなりません。



#### アタック

- ボールを獲得する
- ボールを保持する
- スペースを作る
- スペースを作って突破する
- サポートする
- 得点する

#### ディフェンス

- ボール保持を争う
- スペースをなくす
- ボールキャリアーにタックルする
- 再度、ボール保持をする
- いかにしてこれらの成果目的が達成できるか？ アタックやディフェンスにおける、スキルや型や戦術を使用することを通じてである。それゆえ、私達は成果目的をより特化した領域に落とし込むことが出来るのである

## アタック

### ボールの獲得

- キックオフ
- スクラム
- ラインアウト

### ボールの保持

- ハンドリング
- 整列
- 外側のスペース
- 直線上のスペース

### 突破

- タックルの前
- タックルで、タックルを通じて
- サポートする
- 外側へのサポート
- 直線上のサポート



## ディフェンス

### ボール保持を争う

選択枝が狭められるように、スクラムやラインアウトで、ボールの動きの乱れを作る。

### スペースを詰める

- フォーメーションを作って前進する
- プレーヤー対プレーヤーのディフェンス、又はゾーンディフェンス  
—即ち一つの方法から他の方法に切り替える能力
- スーパーを使って後ろのスペースをカバーする
- 時間を短縮し、アタックのフォーメーションをより深くさせるようにスペースを詰める
- アウトサイドインではなく、インサイドアウトに守る



### ボールキャリアにタックルする

- タックルでプレーヤーが走り続けるのを止める
- タックルでボールを取り戻す
- 多面的なタックルの使用
- ターンオーバーした時、直ちにスイーパーの不在を突く

### ボールを取り戻す/アタックする

- プレーヤーは、ボールの上に加勢して行けるようにある程度の深さを維持する
- 地上のボールを素早く取り戻し、スペースへパス
- 注意する



## Team selection priorities

### チームのセレクションの優先順



- スピード
- ハンドリングスキル
- 回避技術
- タックルとルースボールの取り戻し
- 無酸素運動のフィットネス
- スペシャリストのスキル：
  - ゴールキック
  - ラインアウト/スクラム
- チームの規律と構造を維持するための平静さ

## Common errors in Sevens

### セブンスにおける共通の間違い

セブンスにおいてもっとも頻繁に生じる間違いは：

- 不十分な深さで並んでいるため、プレーヤーがスローダウンして、パスを受けざるを得ない。
- ボールキャリアーのすぐ後ろに直線的にサポートするのではなく、フィールドを横切ってサポートする。
- プレッシャーの下で規律が欠如し、アタックやディフェンスにおける型を失ってしまう。
- お粗末な準備状態で、最も頻繁に起こる事態にも対応する型がない。これらはアタックでもディフェンスでもあり得る。
- ボールキャリアーを支援するアタックの塊となり、ボール奪われ、サイドを破られる。
- 1人で進み、孤立する。
- ラックやモールボールを得るため関わるプレーヤーが多すぎる。1人か2人のプレーヤーが関わる方がよい。ボールが得られれば多くの人数で攻撃でき、ボールが得られなくても多くの人数でディフェンできる。

