

2012年度公認アメリカンフットボール指導員（東京会場） 専門科目 日程と時間割

		7月16日(月祝)	7月29日(日) 8月5日(日)			
科 目		E	A	B	C	D
時 刻						
9:00 始業			全体説明(5分)			
9:15:～ 1時限目 (90分) ～10:45		ルールについて 1.競技規則について 2.審判員の役割分担	1.オリエンテーション 2.フットボールの歴史 3.指導者としての心構	OL/TE 1.スタンス 2.ランブロック 3.パスポック	ディフェンスの概要	スペシャルチームの個人スキル 1.キッカー、パンター 2.スナッパー、ホルダー 3.KO/P リターナー 4.FG
			休 憩 (10分)			
10:55:～ 2時限目 (90分) ～12:25		ルールについて 1. 5人制フットボール 2.実戦のケーススタディ (プレービデオ)	1.練習計画 2.コンディショニング	RB 1.スタンス 2.ハンドオフを受ける 3.リードブロック 4.ハッスル 5.ボールプロテクション	DL 1.スタンス 2.ループ・スラント・スタンプ 3.ディフィート 4.ブルラッシュ	スペシャルチームのチーム練習 1.キックオフ、キックオフカバー 2.パントカバー、パントリターン 3.FG 4.オンサイトキック
12:25:～12:55			効果測定テスト(30分)			
12:55:～ ～13:40			昼 食 (30分)			
13:50:～ 3時限目 (90分) ～15:10		安全対策 1.頭部外傷 脳震盪の予防 2.重大事故の現状	全選手に必要なドリル 1.キャッチング 2.タックリング	QB 1.スタンス 2.スナップを受ける 3.ハンドオフ 4.ドロップバック	LB 1.スタンス 2.ディフィート 3.ゾーンドロップ 4.ブリッツテクニック 5.ハーフシュート	オフェンスのチームプレー 1.ランドリル 2.パストリル フラッグフットボール 1.フラッグフットボールとは 2.ルールと指導方法
			休 憩 (10分)			
15:20～ 4時限目 (90分) ～16:50		安全対策 1.熱中症の予防 2.頸椎損傷の予防	1.グループドリル 2.チームドリル	WR/TE 1.スタンス 2.スタート 3.ハッスル ショート 4.ハッスル ミディアム 5.ストークブロック	DB 1.スタンス 2.スタート・バックペダル 3.ランフォース 4.マンツーマン カバレッジ 5.ゾーン カバレッジ	ディフェンスのチームプレー 1.ランカバー 2.ハーフシュートドリル 3.M/Mカバードリル 4.ゾーンカバードリル
16:50:～17:20			効果測定テスト(30分)			

※会場の都合により開始時刻および終了時刻が変更する場合があります

※会場:味の素スタジアム内 東京都調布庁舎 会議室 調布市西町376-3