



# SHOULDER IN ASSOCIATION WITH SEATTLE SEAHAWKS TACKLING

ショルダー タックリング



# Table of Contents

## Chapter 1

### Welcome

#### 第1章 ショルダータックリング入門

##### 04 Introduction to Shoulder Tackling

04-1 ショルダータックリング入門

##### 07 What is Shoulder Tackling

07-1 ショルダータックリングとは？

## Chapter 2

### Tackle Fundamentals

#### 第2章 タックリングのファンダメンタルズ

##### 11 Breakdown Position

11-1 ブレイクダウンポジション

##### 14 Near Foot Position

14-1 ニアフットポジション

##### 16 Swoop

16-1 スウープ

##### 19 Shoot

19-1 シュート

##### 22 Uppercuts

22-1 アッパーカット

## Chapter 3

### Leverage

#### 第3章 レバレッジ

##### 26 Near Foot Near Shoulder

26-1 ニアフットニアショルダー

##### 28 Near Hip Drill

28-1 ニアヒップドリル

##### 30 Run and Gather

30-1 ラン&ギャザー

##### 34 2-Man Tackle

34-1 2マンタックル

##### 38 2-Man Rabbit

38-1 2マンラビット

## Chapter 4

# Form Tackle

## 第4章 フォームタックル

### 42 Pop Up Tackle

4-1 ポップアップタックル

### 44 Tight Angle Tackle

4-2 タイトアングルタックル

### 46 Angle Tackle

4-3 アングルタックル

### 48 Sprint Tackle

4-4 スプリントタックル

## Chapter 5

# Thigh and Drive

## 第5章 サイ&ドライブ

### 52 Kneeling Drive

5-1 ニーリングドライブ

### 56 Standing Drive

5-2 スタンディングドライブ

### 59 2-Step Drive

5-3 2ステップドライブ

### 61 Running Drive

5-4 ラッシングドライブ

## Chapter 6

# Thigh and Roll

## 第6章 サイ&ロール

### 66 Kneeling Roll

6-1 ニーリングロール

### 69 Standing Roll

6-2 スタンディングロール

### 72 2-Step Roll

6-3 2ステップロール

### 74 Running Roll

6-4 ラッシングロール

## Chapter 7

# Course Closing

## 第7章 結び

