

第1回 U12DC練習会 メニュー

2022年6月26日

【U12カテゴリーの指導のポイント】

- ・『個』で打開する能力の向上
- ・『個』で守り切る能力の向上
- ・オンボールプレイヤーのサポート力の向上

【指導内容(メニュー)】

時間	ベースメニュー	サブメニュー	ポイント
0:00	開講式・アップ等		
0:20	ダイナミックストレッチ		
0:40	コーディネーション		
1:00	ファンダメンタル	ドリブル	・ポケット&プル ・強いドリブル とパワーポジション
1:15		パス	・パス&キャッチの基本 ・強く早いパス
1:30		シュート	・シューティング プロジェクト ・フォーム
1:45	1 on 1 DF	パワーポジション	①3つの関節を曲げる ②足幅を作る ③身体を固める(体幹部)
2:15	1 on 1 OF	コンタクトドリル エリア3 エリア1 <参考> 2on2	バランス・スタンス・重心 コンタクトの重要性 ドロップステップの理解 5outの理解に向けて
2:45	ロバストシューティング		
2:50	ダウン		