

## 第2回 U12DC練習会 メニュー

2022年8月28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
- ・オフ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	挨拶・アップ等		
0:10	ダイナミックストレッチ		
0:30	コーディネーション	リズムトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム</li> <li>・オリエンテーション（定位）</li> <li>・ディファレンシブ（強弱）</li> </ul>
0:45	ファンダメンタル	ドリブル（プル）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プル（引く）</li> <li>・強いドリブル と身体の連動</li> </ul>
0:55		パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正確なパスコントロール</li> <li>・視野の取り方、状況判断</li> </ul>
1:05		シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シューティング プロジェクト <ul style="list-style-type: none"> <li>・真っ直ぐ放つ</li> <li>・前後にズラさない</li> </ul> </li> </ul>
1:15	1on1 ディフェンス	<復習>パワーポジション  <復習>コンタクトドリル クローズディナイ  クローズアウト	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）  バランス・スタンス・重心  ボールから目を離さず、 常にパスコースに腕を入れる  バランスを崩さず、 次の動きにスムーズに移る
1:45	1on1 オフェンス	<復習>エリア3・エリア1 エリア2	コンタクト、ドロップステップ 認知・判断
2:15	2on2(実践)	2on0 2on2 OF・DF	オフボールの動き(解説, 理解) DFを見て、素早く状況判断する
2:45	ロバストシューティング		
2:50	ダウン		