

第3回 U12DC練習会 メニュー

2022年9月25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"> ・リズム ・カップリング（同時）
0:40	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・オフハンド ・低い姿勢の維持
0:50		パス（ロングパス）	<ul style="list-style-type: none"> ・正確なパスコントロール ・タイミング ・認知と判断
1:00		シュート(エリア3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーチャージエリア付近 ・2歩目への認知
1:10	1 on 1 ディフェンス	ポジショニング	<ul style="list-style-type: none"> ◎バックコート <ul style="list-style-type: none"> ・ターンをさせる ・鼻をボールの正面 ◎フロントコート <ul style="list-style-type: none"> ・サイドラインへ ・鼻を相手の内側の肩に
		〈復習〉クローズアウト	バランスを崩さず、次の動きにスムーズに移る
1:25	1 on 1 オフェンス	〈復習〉エリア3・エリア1 エリア2	<ul style="list-style-type: none"> コンタクト、ドロップステップ 認知・判断
1:40	1 on 1 オフェンス・ディフェンス		これまでのポイントの総理解
1:50	〈復習〉2 on 2 (実戦)		DFを見て、素早く状況判断する
2:05	3 on 0, 3 on 3		<ul style="list-style-type: none"> OF：オフボールの動き(解説, 理解) DF：ポジショニング
2:25	4 on 0, 5 on 0		サークルモーションの理解, 解説
2:40	シューティングプロジェクト		
2:55	ダウン		