第５回　U12DC練習会 メニュー

2022年12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
・オフボールプレー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
	挨拶・アップ等		
0:00	アイスブレイク		
0:10	ダイナミックストレッチ		
0:30	コーディネーション		・カップリング（同時） ・リズム
0:40	ファンダメンタル	ドリブル	・パス＆キャッチの強さと制度 ・パワーポジションの維持
0:50		シュート	・ディフェンスの位置(状態) ・ストップ後のDFのかわし方
1:00		パス	・正確なパスコントロール ・タイミング ・認知と判断
1:10	トランジション		・ドリブルプッシュ ・２コーナー，２ウィング
1:25	１on１（実戦）		・第１回～第４回のおさらい 踏まえた実戦
1:40	２on０ → ２on２		・ドリブルに対しての合わせ ドリフト ドラッグ リロケート
2:00	３on０ → ３on３		・サポートの原則 ①ドライブ(ボール)から離れる ②パスラインを確保する ③味方から離れる
2:30	ゲーム		・ルール設定
2:55	ダウン		