


第6回 U12DC練習会 メニュー

2023年1月22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	アイズブレイク		
0:30	ダイナミックストレッチ		
0:40	コーディネーション	コンタクト	<ul style="list-style-type: none"> ・バランス ・アダプタビリティ
0:50	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・パス&キャッチの強さと精度 ・広い視野の確保 ・判断力
1:00		シュート	<ul style="list-style-type: none"> ・運動リズムを乱さない
1:10		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
1:25	トランジション		<ul style="list-style-type: none"> ・第1回～第5回のおさらい  <p>踏まえた実戦</p>
1:40	1 on 1 (実戦)		
2:00	2 on 0 → 2 on 2		
2:30	3 on 0 → 3 on 3		
2:55	ゲーム		
	ダウン		