

## 第4回 U12DC練習会 メニュー

2023年10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	ダイナミックストレッチ		
0:30	コーディネーション		
0:45	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"><li>・オリエンテーション (定位)</li><li>・リアクション</li><li>・ディファンレンジング</li></ul>
1:02		パス	<ul style="list-style-type: none"><li>・トップスピードからのドリブルチェンジ</li><li>・緩急をつけた方向転換</li></ul>
1:19		シュート	<ul style="list-style-type: none"><li>・認知と判断</li><li>・種類と出し方</li><li>・タイミング</li></ul>
1:36	トランジション (前回のおさらい)	ファストブレイク セカンドブレイク	<ul style="list-style-type: none"><li>・状況判断(Defを見る)</li><li>・ハンドリング</li><li>・上半身の連動</li></ul>
1:53	ディフェンス (前回のおさらい)	ハンドワーク ボディアップ	<ul style="list-style-type: none"><li>・走るコース</li><li>・状況判断(Defを見る)</li></ul>
2:18	オフェンス (前回のおさらい)	1 on 1 3 on 0 3 on 3 (~5 on 5)	<ul style="list-style-type: none"><li>・空間に手を出す</li><li>・トルソーを占め多くさせる</li></ul>
2:50	ダウン		<ul style="list-style-type: none"><li>・ドロップステップ</li><li>・5D, レスキュー</li><li>・スペースの使い方</li><li>・Offeを見る, 連動する</li><li>・Defを見る</li></ul>

※時間の配分は目安です。  
調整しながら練習会を運営をしていきます。