

第1回 U12DC練習会 メニュー

2023年6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		
0:20	ダイナミックストレッチ		
0:40	コーディネーション		・カップリング
0:55	ファンダメンタル	ドリブル	・パワーポジション ・強いドリブル
1:10		パス	・実践的なパス ・速くて正確なパス
1:25		シュート	・ボディーバランス ・高いループ(アーチ)
1:40	トランジション		・リバウンドからの ドリブルブッシュ ・走るコース
2:00	1 on 1 ディフェンス	パワーポジション コンタクトドリル オンボールポジショニング	・体幹部に力を入れて 身体を固める ・バランス,スタンス,重心
2:25	1 on 1 オフェンス		・コンタクト(オンボール) ・ミート(オフボール)