

## 第2回 U12DC練習会 メニュー

2023年7月23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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション (定位)</li> <li>・カップリング</li> </ul>
0:45	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カップリング</li> <li>・オフハンド</li> <li>・ミドルプッシュ</li> </ul>
0:55		パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・速さ、正確性</li> <li>・動きながらのキャッチ</li> <li>・認知と判断</li> </ul>
1:05		シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上下半身の連動</li> <li>・ハンドリング</li> </ul>
1:15	トランジション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・リバウンドからのミドルプッシュ</li> <li>・走るコース</li> </ul>
1:35	1 on 1 ディフェンス	ポジショニング(アウトコート)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サイドラインへ</li> <li>・鼻を相手の内側の肩に</li> </ul>
		クローズアウト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランス</li> <li>・動きをスムーズに</li> </ul>
		1 on 1 実戦	
2:05	1 on 1 オフェンス	コンタクトドリル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンタクト (オンボール)</li> </ul>
		ミート1on1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミート (オフボール)</li> <li>・Defを見る</li> </ul>
	ドライブ&キック	2on0 2on2 3on0 3on3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スペースの使い方</li> <li>・味方を見る, 連動する</li> </ul>
2:50	ダウン		