

## 第3回 U12DC練習会 メニュー

2023年9月24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> <li>・ディファンレンシング</li> </ul>                  |
| 0:45 | ファンダメンタル    | ドリブル                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポケットドリブル</li> <li>・スプリットスタンス</li> <li>・カップリング</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> <li>・状況判断(Defを見る)</li> </ul>                       |
| 1:15 | トランジション     | ファストブレイク<br>セカンドブレイク                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・走るコース</li> <li>・タイミング</li> </ul>   |
| 1:30 | ディフェンス      | ポジショニング(バックコート)<br><br>ハンドワーク<br>ボディアップ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリブルチェンジを多くさせる</li> <li>・空間に手を出す</li> <li>・トルソーを占める</li> </ul>                   |
| 2:10 | オフENS       | 2on0<br>2on2<br>3on0<br>3on3 (~5on5)    | <ul style="list-style-type: none"> <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> |
| 2:50 | ダウン         |   |  |