

第5回 U12DC練習会 メニュー

2023年12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	アイスブレイク		
0:10	ダイナミックストレッチ		
0:30	コーディネーション		
0:40	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・カップリング（同時） ・オリエンテーション
0:50		パス	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールタッチ ・クロールハンド
1:00		シュート	<ul style="list-style-type: none"> ・認知と判断 ・種類と出し方、タイミング
1:10	トランジション		<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルプ（ビッグマン）への対応 ・タイミング
1:25	ディフェンス	1 on 1 オンボールDF ステップステップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ミドルプッシュ ・コーナー、ウイングへのラン ・ボールサイドカット ・リロケート ・レスキュー
1:35	オフense	カウンター 1 on 1 プレッシャー 1 on 1 ダウンヒル 1 on 1	<ul style="list-style-type: none"> ・進行方向とは逆の足で蹴る
1:45	ディフェンス	2 on 2 3 on 3 オフボールDFの有利不利の判断	<ul style="list-style-type: none"> ・スタブドリブル ・ロードステップ ・ターンのタイミング
2:05	オフense	2 on 2 3 on 3 オフボールDFの有利不利の判断	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルプサイドのポジショニング ・オフボールDFの不利 = ヘルプ ・オフボールDFの有利 = ディナイ
2:25	ゲーム		<ul style="list-style-type: none"> ・5D
2:55	ダウン		<ul style="list-style-type: none"> ・オフボールOFの不利 = レスキュー ・オフボールOFの有利 = ドリフト

※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。