

## 第6回 U12DC練習会 メニュー

2024年2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	ダイナミックストレッチ		
0:20	コーディネーション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・リアクション</li> <li>・アダプタリティ</li> </ul>
0:35	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をすらす</li> <li>・目線、ターンの方向</li> </ul>
0:50		パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動き、状況を認知判断をして、パスを出す。</li> <li>・判断力</li> <li>・タイミング</li> </ul>
1:05		シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動時の姿勢</li> <li>・視野の確保</li> <li>・強い踏切</li> </ul>
1:20	シューティングプロジェクト		<ul style="list-style-type: none"> <li>・確率の意識</li> <li>・真っ直ぐ飛ばす</li> <li>・近い場所から徐々に伸ばす</li> <li>・実戦のための負荷</li> </ul>
1:40	トランジション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミドルプッシュ</li> <li>・コーナー、ウイングへのラン</li> <li>・ボールサイドカット</li> <li>・リロケート</li> <li>・レスキュー</li> </ul>
1:50	DF 2on2	有利不利	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボ-ルマDFの不利 = ヘルプ</li> <li>・ボ-ルマDFの有利 = ディナイ</li> </ul>
	DF 3on3	ジャンプトゥザボール	
2:05	OF 2on2 OF 3on3	サークルモーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5D</li> <li>・ボ-ルマOFの不利 = レスキュー</li> <li>・ボ-ルマOFの有利 = ドリフト</li> </ul>
2:25	5on5		
2:55	ダウン		