

第1回 U12DC練習会 メニュー

2024年4月29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	開講式・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">・バランス・カップリング・ディファンレンシング・オリエンテーション・リアクション
0:50	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none">・間接視野・アイズアップ・コントロール・スピード
1:05		パス	<ul style="list-style-type: none">・速くて正確なパス
1:20		シュート	<ul style="list-style-type: none">・ブロック回避
1:35	シューティング		<ul style="list-style-type: none">・シューティングテーブル・シューティングユニット・指と腕で三角形を作る・真っ直ぐ飛ばす
1:50	トランジション		<ul style="list-style-type: none">・Defリバウンドからのミドルプッシュ・走るコースの理解
2:05	1 on 1 ディフェンス	パワースタンス	<ul style="list-style-type: none">・体幹部に力を入れて身体を固める
		ステップステップ	<ul style="list-style-type: none">・姿勢, 重心
		ブロックショット	<ul style="list-style-type: none">・タイミング
2:30	1 on 1 オフェンス	ジャブステップ キャッチ&ドライブ	<ul style="list-style-type: none">・Defを見る・姿勢, 重心
2:55	ダウン		