

# 第6回 U12DC練習会 メニュー

2024年9月22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
- ・オフボールプレー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		
0:10	コーディネーション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランス</li> <li>・リアクション</li> <li>・ディファンレンシング</li> </ul>
0:25	ファンダメンタル	ドリブル(オフハンド) クロールハンド パス シュート (ダイブ・バックカット)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広い視野でターゲットハンドへ正確なパスを出す</li> <li>・状況に合わせたシュートの選択</li> </ul>
0:50	シューティング	キャッチドリル クイックショット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正確なキャッチ</li> <li>・ステイロー</li> <li>・素早く打つ</li> </ul>
1:00	リバウンド	サークルリバウンド	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボックスアウト後すぐに飛びつく</li> <li>・最高到達点に取る</li> </ul>
1:10	トランジション	ファストブレイク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Defリバウンドからのミドルプッシュ</li> <li>・状況判断</li> </ul>
1:20	1 on 1 ディフェンス	ボディアップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹部に力を入れて身体を固める</li> </ul>
1:30	1 on 1 オフェンス	カウンター 1 on 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタブドリブル</li> <li>・ロードステップ</li> </ul>
1:40	2 on 2 ディフェンス 3 on 3 ディフェンス	ジャンプ トゥ ザ ボール ポジショニング(2線・3線)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有利, 不利 有利: ディナイ 不利: ヘルプ</li> <li>・予測</li> </ul>
2:00	2 on 2 オフェンス 3 on 3 オフェンス	5D ドリフト バックカット ダイブ (リフト)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミング</li> <li>・判断</li> <li>・Defの位置を見る</li> </ul>
2:20	5 on 5 ディフェンス		
2:35	5 on 5 オフェンス		
2:55	ダウン		