

第1回 U12DC練習会 メニュー

2025年4月27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		
0:10	アイスブレイク		
0:20	ダイナミックストレッチ		
0:40	コーディネーション		・バランス ・ディファンレンジング ・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	クロールドリブル コンタクトドリブル チェンジオブペース	・ポケット ・強く、低く
	パス	対人パス	・正確な判断 ・姿勢 ・正確に早く
	シュート	ゴール下シュート	・ボールを下げない ・打ちやすい場所に移動
1:20	シューティング		・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
1:30	リバウンド		・最高到達点で取る ・ボールの巻きつけ ・着地時の姿勢
1:40	トランジション	3on0	・Defリバウンドからのミドルプッシュ ・走るコースの理解
1:50	1on1 ディフェンス	ポジショニング(一線) ステップステップ	・パワーポジション ・リアクション
2:00	1on1 オフェンス	ジャブステップ キャッチ&ドライブ	・Defを見る ・姿勢、重心
2:10	2on2・3on3 DF	ジャンプトゥザボール	・正しい位置取り ・素早く移動
2:25	2on2・3on3 OF	サークルモーション ドライブ ドリフト ドラッグ	・タイミング ・距離感
2:40	5on5		
2:55	ダウン		