

第2回 U12DC練習会 メニュー

2025年5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	挨拶		
0:05	ダイナミックストレッチ		
0:25	コーディネーション		<ul style="list-style-type: none"> ・ バランス ・ ディファンレンシング ・ カップリング ・ リアクション
0:35	ファンダメンタル ドリブル	ツーボールドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワーポジション ・ 姿勢 ・ フェイス (アイズ) アップ ・ ドリブルの高さと強さ
	パス	対人パス (ツーボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワーポジション ・ 踏み込み ・ コミュニケーション
	シュート	ミートドライブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高い跳躍 ・ 距離感 ・ トップスピード
1:05	シューティング		<ul style="list-style-type: none"> ・ スタンス ・ シューティングテーブル ・ レディハンド
1:15	リバウンド		<ul style="list-style-type: none"> ・ 最高到達点で取る ・ ボールの位置 ・ ポジショニング ・ 2度目のスピード
1:25	トランジション	3on0~3on2	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを奪ってからのミドルプッシュ ・ 走るコースの理解
1:35	1on1 ディフェンス	ポジショニング(一線) ボディアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ パワーポジション ・ コンタクト ・ リアクション
1:45	1on1 オフェンス		<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手を見る, 感じる
1:55	2on2・3on3 DF	ジャンプトゥザボール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい位置取り ・ 素早く移動
2:10	2on2・3on3 OF	サークルモーション 【オンボール】 ドライブ 【オフボール】 ドリフト バックカット ドラッグ	<ul style="list-style-type: none"> ・ タイミング ・ Defを見る
2:25	5on5		<ul style="list-style-type: none"> ・ ルール設定を工夫
2:55	ダウン		