

# 第7回 U12DC練習会 メニュー

2023年3月5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	挨拶・アップ等		
0:10	アイズブレイク		
0:30	ダイナミックストレッチ		
0:40	コーディネーション		
0:50	ファンダメンタル	ドリブル	・カップリング ・アダプタビリティ ・パス&キャッチの強さと精度 ・広い視野の確保 ・動きの連続性
1:00		シュート	・運動リズムを乱さない
1:10		パス	・正確なパスコントロール ・タイミング ・認知と判断
1:25	1 on 1 (実戦)		・第1回～第5回 のおさらい  踏まえた実戦
1:40	2 on 0 → 2 on 2		
2:00	3 on 0 → 3 on 3		
2:30	ゲーム		
2:55	ダウン		