

第3回 U12DC練習会 メニュー

2024年6月16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	ダイナミックストレッチ		
0:20	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 ・ディファンレンジング ・アダプタリティ
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・Eye's Up ・スプリット ・フロアを強く蹴る
0:40		パス	<ul style="list-style-type: none"> ・強いパス ・動きの中での正確性 ・ボールの移動 ・手のひらの向き
0:50		シュート	<ul style="list-style-type: none"> ・強いコンタクト ・接触の中でのバランス
1:00	シューティング		<ul style="list-style-type: none"> ・真っ直ぐ飛ばす ・フォロースルー ・ボール移動
1:15	リバウンド	ボックスアウト(オポ -ルDef)	<ul style="list-style-type: none"> ・自らコンタクト
1:25	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
1:35	1 on 1 ディフェンス	クローズアウト	<ul style="list-style-type: none"> ・ギリギリまでスプリント ・距離の縮め方
1:45	1 on 1 オフェンス	キャッチ&ドライブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの位置、移動 ・姿勢 ・スタブドリブル ・ロードステップ
2:00	2on2ディフェンス	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オフェンス	ドリフト バックカット リロケート	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング ・Defの位置を見る ・判断
2:20	3on3ディフェンス	ポジショニング(2線・3線)	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい位置取り
2:30	3on3オフェンス	ドリフト ドラッグ ダイブ	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング ・判断 ・距離感 ・Defの位置を見る
2:40	実戦 (ライブ)		
2:55	ダウン		