

## 第4回 U12DC練習会 メニュー

2022年10月23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	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カップリング（同時）</li> <li>・オフハンド</li> <li>・低い姿勢の維持</li> <li>・重心移動</li> </ul>
0:50		シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノーチャージエリア付近</li> <li>・2歩目への認知</li> <li>・2歩目への展開</li> </ul>
1:00		パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正確なパスコントロール</li> <li>・タイミング</li> <li>・認知と判断</li> </ul>
1:10	1 on 1 ディフェンス	<復習>パワーポジション  <復習>コンタクトドリル <復習>クローズドディナイ  <復習>ポジショニング  <復習>クローズアウト	① 3つの関節を曲げる ② 足幅を作る ③ 身体を固める（体幹部）  バランス・スタンス・重心 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールから目を離さず、常にパスコースに腕を入れる</li> </ul> ◎バックコート <ul style="list-style-type: none"> <li>・ターンをさせる</li> <li>・鼻をボールの正面</li> </ul> ◎フロントコート <ul style="list-style-type: none"> <li>・サイドラインへ</li> <li>・鼻を相手の内側の肩に</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスを崩さずに、次の動きにスムーズに移る</li> </ul>
1:35	1 on 1 オフェンス	<復習>各エリアの確認	コンタクト、ドロップステップ 認知・判断
2:00	1 on 1（実戦）		これまでのポイントの総理解
2:15	2 on 0, 2 on 2		ドライブに対しての合わせ サークルモーションの理解
2:30	シューティングプロジェクト		
2:50	ダウン		