

## 第2回 U12DC練習会 メニュー

2024年5月26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	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"> <li>・バランス</li> <li>・リアクション</li> <li>・カップリング</li> <li>・ディファンレンシング</li> </ul>
0:30	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</li> <li>・スプリット</li> <li>・フロアを蹴る</li> </ul>
0:40		パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポジション</li> <li>・姿勢</li> <li>・正確に早く</li> <li>・手のひらの向き</li> </ul>
0:50		シュート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールポジション</li> <li>・ステップの判断</li> </ul>
1:00	シューティング		<ul style="list-style-type: none"> <li>・真っ直ぐ飛ばす</li> <li>・ハンドリング(キャッチ)</li> <li>・バランス</li> <li>・フットワーク(ミート)</li> </ul>
1:15	リバウンド	ボックスアウト(オポ-ルDef)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ファーストヒット</li> </ul>
1:25	トランジション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・Defリバウンドからのミドルプッシュ</li> <li>・走るコースの理解</li> </ul>
1:35	1 on 1 ディフェンス	ポジショニング(70%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>
1:50	1 on 1 オフェンス	キャッチ&ドライブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの位置, 移動</li> <li>・姿勢</li> </ul>
2:05	2 on 2 ディフェンス	ジャンプ トゥ ザ ボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい位置取り</li> <li>・素早く移動</li> </ul>
2:15	2 on 2 オフェンス	ドリフト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミング</li> <li>・判断</li> </ul>
2:25	3 on 3 ディフェンス	ポジショニング(2線・3線)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい位置取り</li> </ul>
2:35	3 on 3 オフェンス	ドリフト ドラッグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミング</li> <li>・判断</li> <li>・距離感</li> </ul>
2:45	実戦 (ライブ)		
2:55	ダウン		