

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 ・リアクション ・カップリング ・ディファンレンシング
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・カップリング ・スプリット ・フロアを蹴る
0:40		パス	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポジション ・姿勢 ・正確に早く ・手のひらの向き
0:50		シュート	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールポジション ・ステップの判断
1:00	シューティング		<ul style="list-style-type: none"> ・真っ直ぐ飛ばす ・ハンドリング(キャッチ) ・バランス ・フットワーク(ミート)
1:15	リバウンド	ボックスアウト(オポ-ルDef)	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストヒット
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	ポジショニング(70%コート)	<ul style="list-style-type: none"> ・サイドラインへ ・鼻を相手の内側の肩に
1:50	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
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"> ・正しい位置取り ・素早く移動
2:15	2 on 2 オフェンス	ドリフト	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング ・判断
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"> ・正しい位置取り
2:35	3 on 3 オフェンス	ドリフト ドラッグ	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング ・判断 ・距離感
2:45	実戦 (ライブ)		
2:55	ダウン		