

## 第4回 U12DC練習会 メニュー

2024年7月28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>・リアクション</li> <li>・ディファンレンジング</li> <li>・カップリング</li> </ul>
0:30	ファンダメンタル	ドリブル スピードドリブル ツーボールドリブル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オフハンド</li> <li>・フェイスアップ</li> <li>・スピード</li> </ul>
0:40		パス キックアウトパス (フック・サイドフック)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強いパス</li> <li>・正確性(Defの届かない位置)</li> <li>・判断力</li> </ul>
0:50		シュート ピアシテップ ロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強いコンタクト</li> <li>・接触の中でのバランス</li> <li>・シール</li> </ul>
1:00	リバウンド	リバウンド (2ハンド・1ハンド)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボックスアウト後 すぐに飛びつく</li> <li>・最高到達点に取る</li> </ul>
1:10	トランジション	セカンドブレイク	<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>・判断力(有利の見極め)</li> </ul>
1:20	1 on 1 ディフェンス	ディナイディフェンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常にパスコースに腕をいれる</li> </ul>
1:30	1 on 1 オフェンス	キャッチ&ドライブ  プレッシャー1 on 1 ダウンヒル1 on 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの位置、スイング</li> <li>・姿勢</li> <li>・ディフェンスとの間合いを 感じる</li> </ul>
1:45	3 on 3 ディフェンス	ジャンプ トゥ ザ ボール 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> <li>・素早く移動</li> </ul>
2:00	2 on 2 オフェンス	ドラッグ レスキュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイミング</li> <li>・判断</li> <li>・距離感</li> <li>・Defの位置を見る</li> </ul>
2:15	3 on 3 オフェンス	5D	
2:30	5 on 5		
2:55	ダウン		