

第5回 U12DC練習会 メニュー

2024年8月25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	アイスブレイク		
0:10	ダイナミックストレッチ		
0:25	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 ・ディファンレンシング ・カップリング
0:35	ファンダメンタル	ドリブル フロントチェンジ レッグスルー クロスジャブ	<ul style="list-style-type: none"> ・緩急 ・間合い
0:45		パス プッシュパス	<ul style="list-style-type: none"> ・強いパス ・正確性 ・判断力 ・ヒボット, ボール移動
0:55		シュート(ダイブ後) パワーレイアップ バックシュート ジャンプシュート	<ul style="list-style-type: none"> ・ターゲットハンド ・パスに応じた選択
1:05	シューティング	3秒シューティング シューティングドリル	<ul style="list-style-type: none"> ・真っ直ぐ飛ばす ・フォロースルー ・キャッチ ・ストップ ・タイミング
1:20	リバウンド	リバウンド (2ハンド・1ハンド)	<ul style="list-style-type: none"> ・ボックスアウト後 すぐに飛びつく ・最高到達点に取る
1:30	トランジション	ファストブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ・Defリバウンドからのミドルプッシュ ・判断力
1:40	1on1ディフェンス	フルコートプレッシャー	<ul style="list-style-type: none"> ・BC: 多くドリブルチェンジさせる ・FC: ベースラインに追い込む
1:50	1on1 オフェンス	キャッチ&ドライブ プレッシャー1on1 ダウンヒル1on1	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの位置, スイング ・姿勢 ・ディフェンスとの間合いを感じる
2:00	2on2ディフェンス 3on3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"> ・有利, 不利 有利: ディナイ 不利: ヘルプ ・予測
2:20	2on2 オフェンス 3on3 オフェンス	5D ドリフト ドラッグ ダイブ レスキュー	<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	5on0	サークルモーション	<ul style="list-style-type: none"> ・距離を保つ
2:55	ダウン		