

第7回 U12DC練習会 メニュー

2024年12月22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 ・ディファンレンシング ・リズム
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・アイズアップ ・相手(Def)を見る
		パス	<ul style="list-style-type: none"> ・正確なパスを通す ・相手(Def)を感じる
		シュート(ダブ・バックカット)	<ul style="list-style-type: none"> ・状況に合わせたシュートの選択
0:55	シューティング	オフドリブルからのジャンプシュート	<ul style="list-style-type: none"> ・ステイロー ・正確なキャッチ ・真上に飛ぶ
1:05	リバウンド	チップアウト	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプの最高地点でボールを弾く ・自分の取りやすい場所へ弾く
1:15	トランジション	ファストブレイク	<ul style="list-style-type: none"> ・ミドルプッシュ ・状況判断(1対0見つける)
1:25	1 on 1 ディフェンス	ハンドワーク(エリア1) スティック(エリア2)	<ul style="list-style-type: none"> ・空間に手を出す ・シリンダーを超えない ・パスラインに手を出す
1:35	1 on 1 オフェンス	カウンター 1 on 1	<ul style="list-style-type: none"> ・スタブドリブル ・ロードステップ
1:45	2 on 2 ディフェンス 3 on 3 ディフェンス	ピック&ロールDef オフボールピックDef	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい位置 ・コミュニケーション
2:05	2 on 2 オフェンス 3 on 3 オフェンス	5D ドリフト バックカット ダイブ ドラッグ (リフト)	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング ・判断 ・Defの位置を見る
2:25	ゲーム		
2:55	ダウン		