第3回 U12DC練習会 メニュー

2025年6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	挨拶		
0:05	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 ・カップリング
0:35	ファンダメンタル ドリブル	スピードドリブル ジグザグドリブル	<ul style="list-style-type: none"> ・手の中でキープ ・ドリブル回数 ・緩急 ・抜き足を素早く
	パス	プッシュパス	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポジション ・踏み込みと重心移動 ・コミュニケーション
	シュート	ミートドライブ	<ul style="list-style-type: none"> ・両足ストップ ・スピードの強弱(100→0) ・体幹
1:05	シューティング		<ul style="list-style-type: none"> ・レディハンド ・リストコック ・フォロースルー
1:15	リバウンド		<ul style="list-style-type: none"> ・踏切足で着地 ・最高到達点で取る ・タイミング
1:25	トランジション	3on2→3on3	<ul style="list-style-type: none"> ・走るコースの理解 ・判断
1:35	1on1 ディフェンス	ポジショニング(オンボールDF) オールコートマンツーマン	<ul style="list-style-type: none"> ・位置取り ・姿勢 ・フットワーク
1:45	1on1 オフェンス		<ul style="list-style-type: none"> ・相手を見る, 感じる
1:55	2on2・3on3 DF	ジャンプトゥザボール バンプ	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニング ・受ける
2:10	2on2 OF	サークルモーション	<ul style="list-style-type: none"> ・タイミング
2:20	3on3 OF	【オンボール】 ドライブ	<ul style="list-style-type: none"> ・Defを見る
		【オフボール】 ドリフト バックカット ドラッグ ダイブ	
2:30	5on5		<ul style="list-style-type: none"> ・ルール設定を工夫
2:55	ダウン		