

第4回 U12DC練習会 メニュー

2025年7月27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		・リアクション ・カップリング ・ディファレンシング
0:35	ファンダメンタル ドリブル	アドバンスドリブル	・相手を感じる ・動作の鋭さ
		ドロップ（スプリットステップ）	・ポケット ・足の開き方
	パス	プッシュパス	・パワーポジション ・踏み込みと重心移動 ・パスの強さ
	シュート	ミートドライブ	・ボールミート ・体の向き ・フィンガーロール
1:05	シューティング		・ジャンプストップ ・レディハンド ・フォロースルー
1:15	リバウンド		・踏切足で着地 ・ボールの引き付け ・高い位置で触れる
1:25	トランジション	4on3→4on4	・走るコースの理解 ・判断 ・ミドルプッシュ
1:35	1on1 ディフェンス	ポジショニング(オンボールDF) クローズアウト1on1	・位置取り ・足を引かない ・フットワーク
1:45	1on1 オフェンス	クローズアウト1on1	・相手を見る, 感じる ・トップフットを狙う
1:55	2on2・3on3 DF	クローズアウト +ギャップヘルプポジション	・ポジション移動 (移動の仕方)
2:10	2on2 OF	サークルモーション	・タイミング
2:20	3on3 OF	【オンボール】 ドライブ 【オフボール】 ドリフト バックカット ドラッグ ダイブ	・Defを見る
2:30	5on5		・ルール設定を工夫
2:55	ダウン		