

## 第5回 U12DC練習会 メニュー

2025年8月24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	挨拶・アイスブレイク		
0:10	ダイナミックストレッチ		
0:30	コーディネーション		<ul style="list-style-type: none"> <li>・アダプタビリティ</li> <li>・リズム</li> <li>・素早いステップ</li> </ul>
0:40	ファンダメンタル ドリブル	タッチドリル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オブハンドを休ませない</li> <li>・パワーポジション</li> <li>・ステップワーク</li> </ul>
	パス	プッシュパス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーポジション</li> <li>・ピポット、ボール移動</li> <li>・重心移動</li> </ul>
	シュート	ミートドライブ (ゴール下)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の向き</li> <li>・両足ストップ</li> <li>・シュートキャンセル</li> </ul>
1:10	シューティング	ロバストシューティング ドリフトシューティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空中でのバランス</li> <li>・フォームの維持</li> </ul>
1:20	リバウンド	ボックスアウト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールが取れる位置まで 相手を抑える。</li> </ul>
1:30	トランジション	ファストブレイク (4on3→4on4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートダッシュ</li> <li>・走るコースの理解、 判断</li> </ul>
1:40	1on1ディフェンス	ディナイ (クローズドディナイ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オポ -ル→オポ -ルの切替</li> <li>・ポジション取り</li> </ul>
1:50	1on1 オフェンス	駆け引き1on1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ディフェンス、タイミング を感じる</li> </ul>
2:00	2on2ディフェンス	ジャンプトゥザボール バンプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジショニング</li> <li>・受ける</li> </ul>
	3on3ディフェンス	クローズアウト +ギャップヘルプポジション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポジション移動 (移動の仕方)</li> </ul>
2:15	2on2 オフェンス	レスキュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・止まり足(止まり方)</li> <li>・タイミング</li> </ul>
2:25	3on3 オフェンス	5D ドリフト ドラッグ ダイブ バックカット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・距離感</li> <li>・Defの位置を見る</li> </ul>
2:35	5on5		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール設定を工夫</li> </ul>
2:55	ダウン		