

第6回 U12DC練習会 メニュー

2025年09月28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 • リアクション • ディファンレンシング
0:35	ファンダメンタル ドリブル	タッチドリブル	<ul style="list-style-type: none"> • ボールの位置 • フェイスアップ(アイズアップ) • 素早い判断
	パス	ペイント3on2	<ul style="list-style-type: none"> • ピボット • DFを見る • ターゲットハンド
	シュート	キャッチシュート	<ul style="list-style-type: none"> • キャッチボイス • 走るコース • DFを見る
1:05	シューティング	ロバストシューティング	<ul style="list-style-type: none"> • 空中でのバランス • フォームの維持
1:15	リバウンド	ボックスアウト	<ul style="list-style-type: none"> • ヒットファースト • 相手を押し出す
1:25	トランジション	3on0 5on0	<ul style="list-style-type: none"> • ミドルプッシュ • 走るコースの理解
1:35	1on1ディフェンス	クローズアウト	<ul style="list-style-type: none"> • ストップ時の間合い • OFを見る, 感じる
1:45	1on1オフェンス	クローズアウト1on1 プレッシャー1on1	<ul style="list-style-type: none"> • シュートの意識 • 有利なタイミングの理解
1:55	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"> • ポジション移動 (移動の仕方)
2:10	2on2オフェンス 3on3オフェンス	5D 【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 レスキュー	<ul style="list-style-type: none"> • タイミング • 判断 • Defの位置を見る • 止まり足(止まり方)
2:30	5on5		<ul style="list-style-type: none"> • ルール設定を工夫
2:55	ダウン		