

第7回 U12DC練習会 メニュー

2025年12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		
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"> ・オリエンテーション ・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	ドリブルチェンジ ・クロスオーバー ・クロスジャブ ・ハング	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み込みを深く大きく 見せる ・DFを反応させたい方向に 目線と重心を寄せる ・肘を曲げない ・ボール保持を長くする
	パス	ベイント3on2 ベイント3on3	<ul style="list-style-type: none"> ・DFを見て判断 ・踏み込み ・ターゲットハンド
	シュート	ドリブルシュート スウィングステップ×レイアップ ユーロステップ×フローター	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの移動、場所 ・体の使い方、捻り ・ボードに使う ・体が流れない ・上から落とす
1:05	1on1 オフェンス	エリア2 1on1	<ul style="list-style-type: none"> ・ディフェンスの状況を 見てシュートを選択する
1:15	1on1 ディフェンス	ハンドワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジショニング ・ボディアップ
1:25	3on3 オフェンス	5D 【オンボール】 【オフボール】 ドライブ 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）
1:45	2on2 ディフェンス 3on3 ディフェンス	ジャンプ トゥ ザ ボール ポジショニング	<ul style="list-style-type: none"> ・オフボールディフェンス の有利不利の判断 有利＝ディナイ 不利＝ヘルプ
2:00	リバウンド	ボックスアウト ・ヘルプローテーションから ・2on2	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒットファースト ・相手を捉える
2:10	トランジション	1on1～4on4	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーマークを見つける ・ボールを前に進める
2:20	5on5		<ul style="list-style-type: none"> ・ルール設定を工夫
2:45	シューティング	ロバストシューティング	<ul style="list-style-type: none"> ・キャッチ ・リストコック ・フォロースルー
2:55	ダウン		