

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 <ul style="list-style-type: none"> ・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	ペイント3on2 ペイント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wing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 <table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">【オンボール】</td> <td style="text-align: center;">【オフボール】</td> </tr> <tr> <td>ドライブ</td> <td>ドリフト</td> </tr> <tr> <td>バックカット</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ドラッグ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ダイブ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>レスキュー</td> <td></td> </tr> </table>	【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）
【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															
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=ティナイ 不利=ヘルプ 												
2:00	リバウンド	ボックスアウト <ul style="list-style-type: none"> ・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														