

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

U12 DC PROGRAM

2018年

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回	
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト	併行しながら観る・片足ずつ観る・動きのターンで観る・joint by joint・Push off angle					
0:10	コーディネーション	専門的コーディネーション						
0:20		多くの選手に付けている能力に刺激						
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	強いドリブルの動き方	アドバンスドリブル	ブルとプッシュ	左右のチェンジ	プレッシャーに対するドリブルキープ	
0:40		パス	パスとキックの基本	シグナルとパスの判断	ワンハンドスナップパス	ピボットパス	Wゴールに対するパス	
0:50		ショット	フォームづくり	スボットキック&ショット	ムービングキック&ショット	ドライブショット	クイックショット	
1:00	1on1オフェンス	エリア2-3	オーバーハンドレイアウト	アンダーハンド・リバースレイアウト	1ステップ・パワーステップ	エリアステップ&スタeps	エリア2ヘジテーション	
1:10		エリア1	ジャンプ・ストレートドライブ	ドリブル&サイドアタック	ドリブル&アタックステップ&からクロス	キック&ドライブ	ドリブルチェンジ&オーバー	
1:20	1on1ディフェンス	エリア2-3	ブロックショット	ラン&グライド	ボディアップステップ・ノージャンプ	スティック	VSショット・ハンドレディ	
1:30		エリア1	フットワーク	ハンドワーク	ステップ・スタップ	リープルコンタクト	ディレクション	
1:40	リバウンド		リバウンディング	コンタクトにいくヒットファースト	オフェンスリバウンドとびこむ	オフェンスのボックスアウト	チャップアウト	
1:50	トランジション		ドリブル&プッシュ	ジグザグDF	先行している選手にパス・1on1とフォロー	先行している選手にパスさせないドリブル1on1と食わせ	2on1	
2:00	ゲームモデル	2on0-2on2 DF・OF	パス&カットの基本	パス&カットディフェンス	パス&カットでできた勝負のバクダクトとこむとどかできなかったドリブル	パス&カットでできたスペース&ドライブに対するマルチセカンデール	ドライブに対するマルチセカンデール	
2:10		3on0-3on3 DF・OF	パス&カットの基本	パス&カットディフェンス	パス&カットでできた勝負のバクダクトとこむとどかできなかったドリブル	パス&カットでできたスペース&ドライブに対するマルチセカンデール	ドライブに対するマルチセカンデール	
2:20		5on0-5on5 OF・DF	基本スぺーシング図	パス&カットスぺーシング	ドライブに対するスぺーシング	パス&カットディフェンス動作-それを見ながらオフェンス	ドライブに対するマルチセカンデール	
2:30	ゲーム	ルール程度を工夫	競争が高い強度のゲーム					
2:40								
2:50								
3:00								
3:10								

U14 DC PROGRAM

2018年

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回	
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト		体幹は動かさずに鍛える・片足ずつ鍛える・動きのターンで鍛える・Joint by Joint・Push off angle				
0:10	コーディネーション	専門のコーディネーション						
0:20	ファンダメンタル	ドリブル	横のドリブル	PrRスケルステップ スプレッドドリブル	リトリードドリブル	ドリブルコンビネーション	スペースメイカドリブル	
0:30		バス	ドライブ&キックパス	サイドハンドパス	オーバヘッドパス	ポケットパス	ベネレイトパス	
0:40		ショット	フォームづくり	スポーツキャッチ&ショット	ムービングキャッチ&ショット	ドライブショット	クイックショット	
0:50	1on1オフェンス	エリア2・3	Roll to Over DF	ギャップステップ	コンタクト1・2ステップ	コンタクトフィニッシュ	フローター	
1:00		エリア1	フロートイング(1on)	クロスジャブ・リジェクト	コーナークャッチドライブ	レグスルー・クロズジャブ	スタンスチェンジ・Hip Swivel	
1:10	1on1ディフェンス	エリア2・3	抜かれた後のリカバー	ドライブ中の切り戻しに対するDF	ボディアップストップ	ブロックショット	ハンズレディ	
1:20		エリア1	ボディアップ・フットワーク	ボディアップ&ハンドワーク	vsプリモーション	ボディアップ・ディレクション	アタックスライド	
1:30	リバウンド		オフェンスリバウンドの技術とかけひき	遠い距離と近い距離のボックスアウト	ステップスルーリバウンド	ローテーションからのリバウンド	ボックスアウトのディレクション	
1:40	トランジション		3on2 OF・DF	セーフティとノーマルナンバーディフェンス	決められても走る文化作り トレーナーバンプ	トランジションスペースングと走り出しの判断	Motion Automatic	
1:50	ゲームモデル・チームファンダメンタル	2on2→2on2 OF・DF	PrRユーザーズスキルの基礎	PrRユーザーズスキルの基礎	フレアスクリーン・UCLAカット	PrRドライブ・リフト	エクストラパスのスペースング	
2:00		オフボールDF	ディフェンスポジショニング&ジャンプシュート	ドライブに対するヘルプ&センドハンド	インサイドオフボールディフェンス	カッターパンブ(ドライブに対するパンブ)	Necessary Help&Unnecessary Help	
2:10		3on2→3on3 OF・DF	ディフェンスポジショニング&ジャンプシュート	PrRディフェンスの基礎	フレアスクリーン・UCLAカット	PrRドライブ・リフト	ドライブに対するヘルプ&センドハンド	
2:20		5on2→5on5 OF・DF	4アクトインスペースングとディフェンスポジショニング	2人サイドのPrRと3人サイドの合わせ	3人サイドのUCLAカットからPrR	PrRドライブ・リフトコンディニュエー	PrRディフェンスとローテーション	
2:30	ゲーム	ルール設定を工夫						
2:40		競争的で高い強度のゲーム						
2:50								

U16 DC PROGRAM

2018年

開始時刻	時間ブロック
0:00	10分

時間	ベースメニュー	サブメニュー	第一回	第二回	第三回	第四回	第五回
0:00	ウォーミングアップ	スポーツパフォーマンスコンセプト		体幹はかさを鍛える・片足づつ鍛える・動きのパターンで鍛える・joint by joint・Push off angle			
0:10	コーディネーション	専門的コーディネーション					
0:20	ファンダメンタル	ドリブル・パス	vsダブルチーム	ストレッチドリブル	クイッククロス・ランニングドリット	スタンスチェンジ	ボディシェイク・ハンドシェイク
0:30		ショット	フォームづくり	スポットキャッチ＆シュート	ムービングキャッチ＆シュート	ドライブ＆シュート	ターンアラウンド 左右に流れながらのシュート
1:00							
0:40	1on1オフェンス	エリア2・3	ヘルパに対するコンタクトシュート	ドライブの優先コース	ブルバック	ユーロステップとボールムーブ	コンタクトとクラッチの判断
0:50		エリア1	キックアウトパスのキャッチ＆ドライブ	ボディフェイク ジャブステップ	ドリブル1on1	キャッチからの1on1	ジャブからの1on1
1:00	1on1ディフェンス	エリア2・3	抜かれた後のリカバー	ドライブ中の切り直しに対するDF	ボディアップストップ	ブロックシュート	ハンズレディ
1:10		エリア1	ボディアップ・フットワーク	ボディアップ＆ハンドワーク	vsP1バージョン	ボディアップ・ディレクション	アタックスライド
1:20	リバウンド	オフェンスリバウンドポジショニングとセーフティ	フットワーク	フリースローリバウンド	ポジショニング毎のディフェンスリバウンド	リバウンドファントム	
1:30	トランジション	5レーンのコースの判断	アウトナンバートランジションDF	トランジション1on1とスペーシング	トランジションマッチアップDF	トランジションPnR	
1:40	ゲームモデル・チームファンダメンタル	2on0→2on2 OF・DF	ポスト1on1・ポストDF	ミドルPnR・VSコンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ (オーバーアングラー) DF	OFFボールスクリーンとモロDF
1:50		3on0→3on3 OF・DF	2out1inドライブ＆スペーシング VS BreakdownDF	ミドルPnR・VS コンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ (オーバーアングラー) DF	OFFボールスクリーンとモロDF
2:00		4on0→4on4 OF・DF	2out2inポストオフェンスとスペーシング VS ポストDF	ミドルPnR・VS コンティンDF	エルボーPnR・VS ステップアップDF	サイドPnR・VS ディナイ (オーバーアングラー) DF	OFFボールスクリーンとモロDF
2:10		5on0→5on5 OF・DF	3out2inドライブ＆スペーシング	ミドルPnRとスペーシング	エルボーPnRとスペーシング	サイドPnRとスペーシング	展開からのPnR (例 マカビアクション)
2:20			ポストトランプとローテーション	PnRコンティンDF	PnR ステップアップDF	PnR スティック・ユーザDFのオーバー＆アングラーの判断	
2:30	ゲーム	ルール設定を工夫					
2:40		競争ので高い強度のゲーム					
2:50							