

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	併走は動きで読める・片足で読める・動きのターンで読める・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		多くの選手に受けやすい能力構築					
0:30	ファンダメンタル	ドリブル	狭いドリブルの動き	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							
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	ビポットパス	Wゾーンに対するパス
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	ウィックショット
1:00	1on1オフェンス	エリア2-3	オーバーハンドレリフアップ	アンダーハンド・リバースレリフアップ	1ステップ・パワーステップ	エリアストップ&ステップ	エリア2ヘジテーション
1:10		エリア1	ジグ・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・ハンズレディ
1:30		エリア1	フットワーク	ハンドワーク	ステップ・ステップ	リー・プルコンタクト	ディレクション
1:40	リバウンド		リバウンド	リバウンド	リバウンド	リバウンド	リバウンド
1:50	トランジション		ドリブル	ドリブル	ドリブル	ドリブル	ドリブル
2:00	ゲームモデル	2on2-3on2 OF・DF	パス&カットの基本	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス
2:10		3on2-3on3 OF・DF	パス&カットの基本	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス	パス&カットディフェンス
2:20		5on5-5on5 OF・DF	基本スレーシング	パス&カットスレーシング	ドライブに対するスレーシング	パス&カットディフェンス	ドライブに対するパス&カットディフェンス
2:30	ゲーム	ルール変更を工夫					
2:40		競争で高い強度のゲーム					
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	オーバークロスパス	ポケットパス	ペネトレイトパス	
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	レッグスルー・クロスジャブ	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	ドライブ中の切り返しに対する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ユーザースキルの基礎	PrRユーザースキルの基礎	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とジャンプタッチボール	ドライブに対するヘルプとセンドハンド	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とジャンプタッチボール	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とセンドハンド	
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&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イト	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		体幹はかさで観る・片足づつ観る・動きのパターンで観る・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	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・ランニングドリブル	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＆ショット	ムービングキャッチ＆ショット	ドライブ＆ショット	ターンアラウンド 左右に流れながらのシュート	
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ョット	ドライブの優先コース	プルバック	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	ブロックショット	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	vsドリモーション	ボディアップ・ディレクション	アタックスライド	
1:20	リバウンド	オフenseリバウンドポジショニングとセーフティ	フットロック	フリースローリバウンド	ドリブルリバウンド	ポジショニング毎のディフェンスリバウンド	リバウンドフット	
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) マカカアタクション	
2:20			ポストトラッ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・ユーザー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		競争的で高い強度のゲーム						
2:50								