

| 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 |            | 多くの選手に受けいれる能力が重要 |   |                    |                                   |                            |                   |  |
| 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 |            | バス               | バスとキックの基本   | シグナルとバスの判断         | ワンハンドスタップパス                       | ビポットバウンシング                 | Wゾーンに対するバス        |  |
| 0:50 |            | ショット             | フォームづくり   | スロートキック&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&スタップス              | エリア2ヘジテーション       |  |
| 1:10 |            | エリア1             | ジブ・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タップからクロス                 | 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            | ボディアップスタップ・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ヒコビ                    | オポールのボックスアクト               | 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受けをいどリバ1on1と合わせ | 2on1              |  |
| 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       | パスエントリーでできなかったパスのクワカとそこをいかにできなかった | パス&カットで聞いたスペースにドライブスルー     | ドライブに対するマルチセカンヘルプ |  |
| 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       | パスエントリーでできなかったパスのクワカとそこをいかにできなかった | パス&カットで聞いたスペースにドライブスルー     | ドライブに対するマルチセカンヘルプ |  |
| 2:20 |            | 5on5-5on5 OF・DF  | 基本スルーシグナル   | パス&カットスルーシグナル      | ドライブに対するスルーシグナル                   | パス&カットディフェンスをいれもれを上回るオフェンス | ドライブに対するマルチセカンヘルプ |  |
| 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<br>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<br>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 |                    |                  | ディフェンスポジショニング&ジャンプタッチボール   | 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         | カッターバンプ(ドライブに対するバンプ)  | 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&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         |                                   | 体幹はかさぞ観え、片足ずつ観え、動きのパターンで観え、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                          | ストレッチダブル   | 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<br>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   | 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0DF          |
| 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0DF          |
| 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0DF          |
| 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 |                    |                          |                                   |  |                      |                               |                           |