

2020年度 強化育成事業

FID日本男子・女子B代表チーム第1次合宿事業

北海道東北・関東・東海・北信越ブロックタイムスケジュール

日時：2020年10月17日（土）

場所：小豆沢体育館

住所：東京都板橋区小豆沢3-1-1（最寄り駅：志村坂上駅）

時間	内容	備考
13:00	W-UP	男子7名女子2名
:20	ドリブルドリル：レクチャー ベースライン 3列 ジグザグ ①パワードリブル②クロスオーバー③スピン④レッグスルー⑤ビハインド⑥ビヴォット ⑦スピード⑧フリー	
:35	パスドリル：レクチャー 対面 ①チェスト②2ハンドバウンズ③1ハンドバウンズ④1ハンドプッシュ トライアングルパス	
:55	ドリブルシュート：ハーフコート 左右各3回 ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック	
14:15	レイアップ：ハーフコート 左右各3回 ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック	
:30	ペリメーターシュート：ベースラインスタート ①ゴール下②ミドルポスト ペリメーターシュート：両ウイングスタート ①ジャンプシュート②キャッチクロスオーバーレイアップ③1ドリ、2ドリストップジャンプシュート ④ダミーディフェンス	
:45	ディフェンスフットワーク：レクチャー（スタンス、姿勢、視線） ベースラインジグザグ ①スライド②スライドクロス③ダミーオフense④フルコート1on1	
15:00	2メン、ハーフコート、ベースラインスタート(3メン?) ①2ステップ②1ステップ③0ステップ	
:20	ハーフコート3on3、トップ、ウイング、ミドルポストorコーナー	
:40	クールダウン、ストレッチ	
16:00	練習終了 消毒、清掃	
17:00	完全退館	