

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

近畿・中四国・九州ブロックタイムスケジュール

日時：2020年11月7日（土）

場所：春日クローバープラザ

住所：福岡県春日市原町3-1（最寄り駅：春日駅）

時間	内容	備考	
18:00	W-UP	男子6名女子4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ピヴォット 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：フルコート 2か所 ①ノーマル②ユーロ③1ステップ④ギャロップ⑤バック⑥ミドル		
19:15	レイアップ：ハーフコート 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1 on 1		
20:00	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2on2、トップ、ウイング		
:40	クールダウン、ストレッチ		
21:00	練習終了 消毒、清掃		

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

近畿・中四国・九州ブロックタイムスケジュール

日時：2020年11月8日（日）

場所：春日クローバープラザ

住所：福岡県春日市原町3-1（最寄り駅：春日駅）

時間	内容	備考
9:00	W-UP	男子6名女子4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	パストドリル：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ハンドブッシュ 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	
10:15	ペリメーターシュート：コーナー、ウイング（左右） 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	
:40	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	
:55	ディフェンスドリル ポジションレクチャー	
11:15	ハーフコート2on2、トップ、ウイング	
11:40	クールダウン、ストレッチ	
12:00	練習終了 消毒、清掃	