

女子練習メニュー

DATE	TIME	Contents	Other
5/1	14:00	スタッフミーティング	スケジュール全体確認、内容確認
	14:20	全体ミーティング	今後の方針、スケジュール確認
	14:50	女子ミーティング	内容確認
	15:00	ウォーミングアップ	
	15:30	片手でのボールコントロール ・片手パス ・前後になってツーマン ・ドリブルシュート 片手でシュート	
	16:00	リバウンド	
	16:10	リバウンド→パスアウト→2Pシュート	
	16:20	シューティング 10本×10セット	
	16:50	ゴール下 フックシュート	
5/2	8:50	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認
	9:00	ウォーミングアップ	
	9:40	ドリブルドリル ・サークル内1-1 ・サークル内1-2	
	10:20	片手でのボールコントロール ・片手パス ・前後になってツーマン ・ドリブルシュート 片手でシュート	
	10:20	シューティングドリル 3人組	
	11:00	1on1 1on2 アタックからキックアウト	
	11:20	クールダウン	
	12:00	昼食	
	14:00	フロッグバンド	
	14:10	5分間走	
	14:20	ドリブルドリル	
	15:00	リバウンドから1on1	
	16:00	2on2 2点先取 3点先取	
	16:30	シューティング 2人組4本交代	
	16:50	クールダウン	
	5/3	8:50	スタッフミーティング
9:00		ウォーミングアップ	
9:30		・片手パス ・前後になってツーマン	
9:50		ドリブルドリル ・ボールコントロール ・アタックステップからドリブルシュート	
10:30		1on1	
11:20		シューティング ・2人組4本交代 ・フリースロー5本連続	
11:50		3×3 動きの確認	選手のみ
12:00		昼食	
14:00		ウォーミングアップ	
14:30		ボールコントロール	
15:00		ドリブルドリル	
15:30		シューティング 2人組4本交代	
16:00		2on2 3点先取	
5/4	8:50	スタッフミーティング	スケジュール確認、内容確認
	9:00	ウォーミングアップ	
	9:30	シューティングドリル	
	10:00	2on3	
	10:30	3×3	
	11:50	クールダウン	