

2021年度日本A代表チーム第2次強化合宿 スケジュール

2021.7.8

日付	男子日本A代表チーム		女子日本A代表チーム	
	時間		時間	
7/22	14:00	スタッフミーティング	14:00	スタッフミーティング
	14:30	全体ミーティング	14:30	全体ミーティング
	14:50	男子チームミーティング	14:50	女子チームミーティング
	15:00	練習開始～ウォーミングアップ	15:00	練習開始～ウォーミングアップ
	15:20	マルチステージ20mシャトルランテスト	15:20	マルチステージ20mシャトルランテスト
	16:00	ドリブルワーク & シューティングドリル	16:00	ハンドリング確認
		・ペイントアタック～フローター		シュート、パス、リバウンド確認
		・キックアウト		理解度確認
	16:20	3メン 5ボール		ディフェンス確認
16:30	5アウト モーションオフENS			
16:50	ダウン～練習終了	16:50	ダウン～練習終了	
7/23	8:50	スタッフミーティング	8:50	スタッフミーティング
	9:00	練習開始～ウォーミングアップ	9:00	練習開始～ウォーミングアップ
	9:20	3メン 5ボール		・体幹
	9:30	リバウンド～ブレイク 2-1, 3-2		・ダイナミックストレッチ
	9:50	シューティングドリル		ドリブルドリル、ハンドリング
	10:20	5アウト モーションオフENS		シューティングドリル
	10:50	1-4 シチュエーション		・レイアップ → 3メンまで
	11:20	ダウン～練習終了	11:20	ダウン～練習終了
	12:00	休憩 昼食	12:00	休憩 昼食
	14:00	練習再開～シューティングドリル	14:00	練習再開～ウォーミングアップ
	14:30	5アウト モーションオフENS Live		2x2
	15:00	1-4 シチュエーション Live		3x3
	15:30	トラップディフェンス		フォーメンション
	16:20	4on4 スクリメージ		
	16:50	ダウン～練習終了	16:50	ダウン～練習終了
19:30	トレーニング開始	19:30	トレーニング開始	
20:50	トレーニング終了	20:50	トレーニング終了	
7/24	8:50	スタッフミーティング	8:50	スタッフミーティング
	9:00	練習開始～ウォーミングアップ	9:00	練習開始～ウォーミングアップ
	9:20	5アウト モーションオフENS		シューティングドリル
	9:50	ドリブルワーク & シューティングドリル		3x3
	10:20	4on4 スクリメージ		
	11:20	ダウン～練習終了	11:20	ダウン～練習終了