

FID Men's National Team 3rd Camp Time Schedule

12/24~12/26 @清水NTC

DATE	TIME	Contents	
12/24	13:30	身体測定 (身長、体重、ウイングスパン、指高)	男女測定、記録
	14:00	Staff Meeting	スケジュール等全体確認、内容確認
	14:30	Team Meeting	今後の方針、スケジュール確認
	14:50	Men's Team Meeting	内容確認
	15:00	Practice Start~W-up	男女合同測定
	15:30	測定 ①垂直跳び ②立ち幅跳び	
		③レーンアジリティードリル ④座位チェストパス	
	⑤20mマルチ ⑥20mスプリント		
16:50	Down~Practice Finish		
12/25	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up	
	9:20	2 Men break	
	9:30	Team Shooting	
	9:50	Team Off Paint atack~Kick out	
	10:10	Rest	
	10:20	ポジション別ドリル Out side (大野C) In side (吉田C)	
	10:40	2 Men game drill (P&R, P&P)	
	11:20	Down~Practice Finish	
	12:00	Lunch time	
	14:00	Practice Start~Shooting drill	
	14:30	5 Out Motion Offence(Work through~Live)	
	15:00	Rest	
	15:10	1-4 Situation Live	
	15:30	5on5 Scrimmage	
	16:10		
	16:50	Down~Practice Finish	
19:30	Training Start		
20:50	Training Finish		
12/26	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start~W-up	
	9:20	5 Out Motion Offence	
	9:50	Dribble work & Shooting drill	
	10:20	5 on 5 Scrimmage	
	11:20	Down~Practice Finish	