

FID Men's National Team 1st Camp Time Schedule(B)

12/26～12/28 @清水NTC

DATE	TIME	Contents	
12/26	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 オリエンテーション	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	
16:50	Down～Practice Finish		
12/27	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start～W-up(吉田C)	Coordination含む
	9:20	Ball Handling Dribble Drills (工藤C)	
	9:30	3 Men break	
	9:50	Team Shooting	A代表メニュー踏襲
	10:10	Rest	
	10:20	ポジション別 1on1 Out side (工藤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	A代表メニュー踏襲
	14:30	Def Drills(Position,Vision,Communication) Shell	
	15:00	Rest	
	15:10	2 Men game drill (P&R, P&P)	
	15:30	2 Men game drill (P&R, P&P)+1	
	16:10	Scrimmage	
	16:50	Down～Practice Finish	
19:30	Training Start		
20:50	Training Finish		
12/28	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認
	9:00	Practice Start～W-up(吉田C)	Coordination含む
	9:20	Ball Handling Dribble Drills (工藤C)	
	9:50	Shooting drill	
	10:20	5 on 5 Scrimmage	
	11:20	Down～Practice Finish	