

2022 FID Women's JAPAN NATIONAL TEAM 1st Camp Practice menu

DATE	TIME	Contents	Memo
4/30	11:30	チーム ミーティング	年度強化方針説明、スケジュール全体確認、内容確認
	12:00	昼食	※12:30～スタッフミーティング
			※13:45～新潟市行政挨拶
	14:00	ウォーミングアップ	(花輪コーチ)
	14:30	ハンドリングドリル	(猪崎コーチ 齊藤コーチ 高橋コーチ)
	15:00	ドリブルドリル	
	15:30	パスドリル	
	16:00	シューティングドリル	
	16:50	クールダウン	
5/1	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	(花輪コーチ)
	9:30	ドリブルドリル	(猪崎コーチ 齊藤コーチ 高橋コーチ)
	10:00	シューティングドリル	
	10:30	フォーメーション	AB別
	11:10	1on 1	
	11:50	クールダウン	
	12:00	昼食	
	14:00	ウォーミングアップ	(花輪コーチ)
	14:20	ハンドリングドリル	(猪崎コーチ 齊藤コーチ 高橋コーチ)
	14:40	パスドリル	
	15:00	シューティングドリル	
	15:30	2on 2	
	16:00	3×3	
16:50	クールダウン		
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	
	9:30	シューティングドリル	
	10:00	3×3	
	11:20	クールダウン	
			チームミーティング