

2022 FID Men's JAPAN NATIONAL TEAM 2nd Camp Practice Menu

2022.7.10

DATE	TIME	Contents	Memo	
7/16	11:30	Team Meeting	受付業務（回収物）、抗体検査、スケジュール全体確認、内容確認、服飾配布	
	12:30	Lunch time		
	13:30	Physical check / Taping		
	14:00	Practice start～W-up	(小村TC)	
	14:30	ポジション別ドリル	(G:大野C、F:小川裕C、C:吉田C)	
	15:00	3 men 5 ball		
	15:20	Shooting drill (3人1組)		
	15:45	Defence drill (5on5, Boxout～Rebound)		
	16:10	5 on 5 Scrimmage	A・B合同	
	16:50	Down～Practice finish		
	18:00	Dinner		
	19:30	測定開始	スクワット (MAX)、腕立て伏せ (MAX)	
	21:00	測定終了		
7/17	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	Practice Start～W-up	(小村TC)	
	9:30	3 men 5 ball		
	9:50	ポジション別ドリル	(G:大野C、F:小川裕C、C:吉田C)	
	10:20	Aチーム :		
		Bチーム : Defence drill 復習 (3on3, Boxout～Rebound)		
		Bチーム : 1 on 1 (5秒ボールキープ～8秒で攻める)		
		Bチーム : Offence 説明 (P&R)		
	11:10	5 on 5 Scrimmage	A・B合同	
	11:50	Down～Practice finish		
	12:00	Lunch time	※面談	
	14:00	Practice Start～W-up	(小川裕C)	
	14:30	Shooting drill		
	14:50	Aチーム :		
		Aチーム :		
		Aチーム :		
		Bチーム : Defence drill 復習 (3on3, Boxout～Rebound)		
		Bチーム : 1 on 1 (5秒ボールキープ～8秒で攻める)		
	Bチーム : Offence 実践 (P&R)			
	15:40	ポジション別ドリル	(G:大野C、F:小川裕C、C:吉田C)	
16:00	5 on 5 Scrimmage	A・B合同		
16:50	Down～Practice finish			
18:00	Dinner			
19:30	スキルトレーニング開始			
21:00	スキルトレーニング終了			
7/18	8:50	Staff Meeting	スケジュール確認、内容確認	
	9:00	Practice Start～W-up	(小村TC)	
	9:30	3 men 5 ball		
	9:50	5 on 5 Situation (Defence : M to M, Zone)		
	11:00	測定開始	マルチステージ	
	11:40	Down～Practice finish	Meeting	
	12:00	Lunch time		
	13:00	現地解散		