

2022年度 女子A・B代表 第2次強化合宿 <練習メニュー案>

A: みお、まさこ、れな、かいら、みわ、りり、なつみ  
 B: きょうか、みく、なな、せら、はづき

	【メニュー】	特記事項
9月17日 (合宿1日目) PM	1.ストレッチ	
	2.フットワーク(ドリブル含む)	
	3.1分17タッチ	3グループメンバー分け
	4.ゲーム(5対5)	①みお、まさこ、れな、みく
	5.ドライブからのキックアウト	②かいら、みわ、りり、なつみ
	6.レイアップドリル(3人1組1分x3セット)	③なな、せら、はづき、きょうか
	7.1P,2Pシューティングドリル(3人1組3分x3セット)	3人1組メンバー分け
	8.2対2	①みお、れな、りり
	9.3対3	②まさこ、みく、きょうか
	10.ミニゲーム3x3	③みわ、かいら、なつみ
	11.クールダウン	④せら、なな、はづき

	【メニュー】	特記事項
9月18日 (合宿2日目) AM	1.ストレッチ	
	2.フットワーク(ドリブル含む)	
	3.レイアップドリル	
	4.シューティングドリル	
	5.ドライブからのキックアウト2P	
	6.1対1	
	7.2対2	
	8.クールダウン	
9月18日 (合宿2日目) PM	1.ストレッチ	
	2.シューティングドリル	
	3.2対2	
	4.3x3	
	5.クールダウン	

	【メニュー】	特記事項
9月19日 (合宿3日目) AM	1.ストレッチ	各自済ませておく
	2.レイアップドリル	
	3.ドライブからのキックアウト	
	4.2対2	
	5.3対3	
	6.3x3	
	7.1分17タッチ	
	8.クールダウン	