

2023 FID Men's National Team 1st Camp Schedule in SHIMIZU NTC

TIME	5/3	5/4	5/5	5/6
6:00		Shooting	Shooting Drill	Shooting Drill
6:30				
7:00		朝食	朝食	朝食
7:30				
8:00				
8:30				
9:00		W-up (小川裕C) ※Stretch含む	W-up (小川裕C) ※Stretch含む	W-up (小川裕C) ※Stretch含む
9:30		Fundamental drill	Fundamental drill	3 men 5 ball ~ Out number drill
10:00		3 men 5 ball ~ Out number drill	3 men 5 ball ~ Out number drill	Zone Off, Zone Def
10:30	JR新潟駅集合	2 on 2 drill	M to M Def (All, Half)	M to M Off, M to M Def
11:00	選手入館 (オリエンテーション)	3 on 3 drill	Out of Bounds (Side, End)	Scrimmage
11:30	昼食	Scrimmage	Scrimmage	
12:00		昼食	昼食	昼食
12:30				
13:00				全体ミーティング
13:30				退館
14:00	W-up (小川裕C) ※Stretch含む	Shooting Drill (Pull up jumper + Pick)	Shooting Drill (Pull up jumper + Pick)	JR新潟駅解散
14:30	マルチ測定 (小村S&C)	3 men 5 ball ~ Out number Drill	3 men 5 ball ~ Out number Drill	
15:00	Fundamental drill	M to M Def (All, Half)	Zone Def (All, Half)	
15:30	Shooting drill (Pull up jumper + Pick)	Out of Bounds (Side, End)	5 on 5 (確認)	
16:00	3 men 5 ball ~ Out number Drill	Scrimmage	Scrimmage	
16:30	2 on 2 drill			
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食	夕食	
18:30				
19:00				
19:30	Training & Shooting	Training & Shooting	Training & Shooting	
20:00				
20:30				
21:00				

2023 FID Women's National Team 1st Camp Schedule in SHIMIZU NTC

TIME	5/3	5/4	5/5	5/6
6:00		シューティング	シューティング	シューティング
6:30				
7:00		朝食	朝食	朝食
7:30				
8:00				
8:30				
9:00		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
9:30		フットワーク	フットワーク	フットワーク
10:00		バスドリル	バスドリル	3x3
10:30	JR新潟駅集合	シューティングドリル	シューティングドリル	
11:00	選手入館 (オリエンテーション)		3x3	
11:30	昼食	1x1,2x2		
12:00		昼食	昼食	昼食
12:30	コート設営 (養生、机、椅子、タイマー)			
13:00				全体ミーティング
13:30				退館
14:00	ストレッチ(ワライで実施したもの)	ストレッチ	ストレッチ	JR新潟駅解散
14:30	フットワーク(バドミントン、ドリブル)	シューティングドリル	シューティングドリル	
15:00	バスドリル	3x3	3x3	
15:30	シューティングドリル			
16:00	1x1,2x2,3x3			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	夕食	夕食		
18:30				
19:00				
19:30	ビデオミーティング	ストレッチ	ビデオミーティング	
20:00		マイカンドリル		
20:30	シューティング	シューティング	シューティング	
21:00				