

2024 女子代表二次合宿 練習メニュー予定

7月13日 14:30 ~17:00	ストレッチ	
	フットワーク	ドリブルワークを含む
	シューティングドリル	
	2X2	
	3X3	
	1分間走	ハーフコート 17本目標
	クールダウン	

7月14日 9:00 ~11:30	ストレッチ	
	フットワーク	ドリブルワークを含む
	シューティングドリル	
	2X2	
	3X3	
	クールダウン	

7月14日 14:30 ~17:00	ストレッチ	
	フットワーク	ドリブルワークを含む
	シューティングドリル	
	2X2	
	3X3	
	1分間走	ハーフコート 17本目標
	クールダウン	

7月15日 9:00 ~11:30	ストレッチ	
	フットワーク	ドリブルワークを含む
	シューティングドリル	
	1X1	
	2X2	
	クールダウン	

※シューティングドリルにパス要素、セットプレイの確認を含める。