

強化指定選手発掘事業 フレッシュマンキャンプ2026 実施メニュー(予定)

9月4日(金)	男子選手	女子選手
練習① 15:00～17:00	・W-up ・Shooting ・マルチステージ	・ウォーミングアップ ・ドリブル パス シューティング ドリル ・マルチステージ
夜練習 19:30～20:30	・Shooting	・3x3ルール確認

9月5日(土)	男子選手	女子選手
朝練習 6:00～6:50	・Shooting	・シューティング
練習② 9:00～12:00	・W-up ・Skill drill ・Scrimmage(5 on 5)	・ウォーミングアップ ・ドリブル パス シューティングドリル ・3x3実践
練習③ 14:00～17:00	・W-up ・Skill drill ・Weight Training	・ウォーミングアップ ・ドリブル パス シューティングドリル ・シューティングドリル 3x3実践
夜練習 19:30～20:30	・Shooting	・ストレッチ

9月6日(日)	男子選手	女子選手
朝練習 6:00～6:50	・Shooting	・シューティング
練習④ 9:00～12:00	・W-up ・Skill drill ・Shooting drill ・3x3 ・Scrimmage(5 on 5)	・ウォーミングアップ ・3x3実践