

バスケットボール

1DAY トレーニングキャンプ

バスケットボールのスキルアップを目的とした1 Day Camp です

午前 10時～12時：1on1 オフェンスのスキルアップトレーニング
午後 13時～16時：3on3 試合

日時 ●男子の部 2018年8月13日(月) **対象** 小学6年生～大人

●女子の部 2018年8月14日(火) **定員** 各30名程度

参加費 ●ソシオ会員 2,100円(税込) ●ビジター 4,200円(税込)

★当日受付へお支払い ※現在アイデアス生(U-12からO-18)及び、以前アイデアスに登録された方(アイデアスシニアも含め)は、特別料金となりますのでお問合せください。

場所 ソシオ成岩スポーツクラブ クラブハウス メインアリーナ半面
住所 愛知県半田市昭和町3-8 TEL 0569-26-7771 FAX 0569-26-7773

持ち物 シューズ、ボール、お飲物、着替え、タオル、参加費、昼食(各自)、等

内容

9:30 集合・準備(メインアリーナ)
9:50 説明
10:00 練習
12:00 昼食(ソシオテラス)
13:00 試合 3on3
16:00 終了
16:30 解散

シュートコンテストなど、
合間にイベントも!

【Skills Training の目的と内容】

個人スキルに最も重要なのは「チェンジ・オブ・ペース」
アメリカNBAのスキルコーから実際に学んだ、理に
なったスキル、身体の使い方をトレーニングします!

(内容)

- ・ドリブル Manipulate (ボールを巧に扱う技術)
- ・チェンジオブペース(ドロップステップ等)
- ・シュートスキル

スキルコーチ



ルンゲ 春香(あるコーチ)

- ・全国大会で活躍する中学・高校・大学生、現役WJBL選手を指導。
- ・スキルトレーニングを学ぶ為に、シアトルやロサンゼルスへ渡米。

申込方法

- メール●FAX●クラブハウス受付 ※下記必要事項をご記入の上、お申し込みください。
- ①ソシオ/ビジター/アイデアス生/元アイデアス ②氏名(ふりがな) ③性別(男・女)
④年齢/学年 ⑤連絡先 ⑥保護者氏名(未成年の方) ⑦HP掲載の可/否 ⑧住所(ビジターの方)