

# フレッシュマン・エリートキャンプ タイムスケジュール

会場:拓殖大学八王子キャンパス

| 6月26日（日）   |             |                                                                                                               |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00       | 9:00～       | 集合・全体ミーティング                                                                                                   |
| 9:00<br>}  |             |                                                                                                               |
| 10:00      | 9:20～10:30  | 体 力 測 定                                                                                                       |
| 10:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 11:00      | 10:30～12:30 | スキルアップⅠ オフェンスファンダメンタル<br>題名 「スキルアップワークアウト・スクリーンプレー」<br>試合で使う効率的なドリブルの使い方。<br>スクリーンの掛け方と貰い方の駆け引き。<br>3者間のパスワーク |
| 11:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 12:00      |             | 講師 大塚商会アルファーズヘッドコーチ青野 和人氏                                                                                     |
| 12:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 13:00      | 12:30～14:30 | 昼食・休憩                                                                                                         |
| 13:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 14:00      |             |                                                                                                               |
| 14:00<br>} | 14:30～15:00 | 講義 「フィジカルトレーニングについて」                                                                                          |
| 15:00      | 15:00～17:00 | スキルアップⅡ オフェンスファンダメンタル<br>題名 「スキルアップワークアウト・スクリーンプレー」<br>試合で使う効率的なドリブルの使い方。<br>スクリーンの掛け方と貰い方の駆け引き。<br>3者間のパスワーク |
| 15:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 16:00      |             | 講師 大塚商会アルファーズヘッドコーチ青野 和人氏                                                                                     |
| 16:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 17:00      | 17:00～18:00 | フィジカルトレーニング                                                                                                   |
| 17:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 18:00      | 18:00～      | 夕食後解散                                                                                                         |
| 18:00<br>} |             |                                                                                                               |
| 19:00      |             |                                                                                                               |