

## 2019年度 フレッシュマン・エリートキャンプ タイムスケジュール

開催場所：日本体育大学 世田谷キャンパス

開催日時：6月29日（土）10:30～19:30

6月30日（日）9:00～18:00

主催：一般社団法人 関東大学バスケットボール連盟 育成部、医科学部

6月29日（土）

10:30 体育館集合

10:45 スタッフミーティング@体育館

11:00 医科学部による体力測定

12:30 昼食@食堂

14:00～14:45 講義 I @2301 教室

題目 「大学バスケットボールに必要なコンディショニング知識」

講師 （一社）関東大学バスケットボール連盟 医科学部

15:30～17:30 スキルアップ I @体育館

題目 「オフェンス・スキルアップ I」

「バスケットボールを改めて一から考えるきっかけにする。当たり前のことを当たり前で全力で継続することの重要性を知る」

講師 佐藤 賢次 （川崎ブレイブサンダース HC）

17:30～18:30 フィジカルトレーニングの実践 I @体育館

講師 （一社）関東大学バスケットボール連盟 医科学部

※スキルアップ I + フィジカルトレーニングの実践 I が講習対象となります。

19:30 夕食

6月30日(日)

7:00 朝食@ゲストハウス

9:00 体育館集合

9:15 スタッフミーティング@体育館

9:20 全体ミーティング

9:30~11:30 スキルアップⅡ@体育館

題目 「オフェンス・スキルアップⅡ」

U-20 とのスクリメージ

「勝利のために必要なことを全力でやる」

講師 佐藤 賢次 (川崎ブレイブサンダース HC)

11:50~12:50 講義Ⅱ@1202 教室

題目 「バスケットボールとは？勝利するとは？」

「オフェンスの目的、ディフェンスの目的」

「なぜスクリーンを使うのか」

講師 佐藤 賢次 (川崎ブレイブサンダース HC)

※スキルアップⅡ+講義Ⅱが講習対象となります。

13:00 昼食@食堂

14:30~16:30 スキルアップⅢ@体育館

題目 「オフェンス・スキルアップⅢ」

「スクリーンの攻防」

講師 佐藤 賢次 (川崎ブレイブサンダース HC)

16:30~17:30 フィジカルトレーニングの実践Ⅱ@体育館

講師 (一社) 関東大学バスケットボール連盟 医科学部

※スキルアップⅢ+フィジカルトレーニングの実践Ⅱが講習対象となります。

17:30 全体ミーティング

18:00 夕食