

アイデアスU-15 スキルアップレッスン

- ★自分の目的やレベルに合ったクラスを選択し、参加できる！
- ★クラブチームや部活動に所属しながら、個人のスキルを磨ける！
- ★高校、大学、プロ、海外で活かす為に必要な基礎・理論・考え方が学べる！

	水曜日		金曜日		日曜日	
レッスン	オフェンススキルUP		ディフェンススキルUP		GameスキルUP	
クラス 時間	女子クラス 19:00-20:00	男子クラス 20:00-21:00	男子クラス 19:00-20:00	女子クラス 20:00-21:00	エリートクラス(男女) 19:00-21:00	
定員	各クラス30名		各クラス30名		30名程度	
参加費	【ソシオ会員】 2,000円/月	【ビジター】 5,000円/月	【ソシオ会員】 2,000円/月	【ビジター】 5,000円/月	【ソシオ会員】 5,000円/月	【ビジター】 8,000円/月
実施回数	4回/月					
目的	<ul style="list-style-type: none"> ■レベルアップする為の土台づくり ■個人のスキルをとことん磨く 				<ul style="list-style-type: none"> ■試合で活躍する為の知識をつけて訓練する ■専門的な怪我のケアなど 	
内容	4月 シュートフォーム 5月 ドリブルスキル 6月 シュートフィニッシュ 7月 スクリーンのアタック 8月 カウンターアタック 9月 スペーシング原理原則 ※10月～3月は上記と同じ		4月 DFフットワーク 5月 DFポジションの動き 6月 マンツーマンDFの基本 7月 スクリーンプレーのDF 8月 ポストのDFとリバウンド 9月 ゾーンDFの基本 ※10月～3月は上記と同じ		4月 パッシングオフェンス 5月 スペーシング原理原則 6月 スクリーンプレー攻防 7月 3メンサイドの考え方 8月 チームOFとDFの基本 9月 ゾーンDFとOFの基本 ※10月～3月は上記と同じ	

【お問合せ】NPO法人ソシオ成岩スポーツクラブ TEL(0569-26-7771)