

2019/5/27現在

## 2019 FC東京フットサルスキルアップサマークリニック(5・6年生) 【 実施内容・スケジュール(予定) 】

### <実施内容>

- ・フットサルに特化したトレーニングを行いながら、サッカーにも生きるプレーを獲得する
- ・フットサルを通じて『個人技術と戦術理解のレベルアップ』『人間的成長』を促す

### <スケジュール>

1日目 午前	<フットサルのドリブルテクニック> ・みんなが気になるドリブルのテクニックの習得を目指す
1日目 午後	<フットサルの基本技術&セットプレー> ・フットサルで得点の割合が高いセットプレーのトレーニング ・4日間必要とするフットサルの基本技術を習得
2日目 午前	<カウンターアタック攻撃> ・速く攻め、正確に相手のゴールを奪う局面のトレーニング
2日目 午後	<カウンターアタック攻撃に対する守備> ・人数が少ない中でもゴールを守り、ボールを奪うトレーニング
3日目 午前	<ボールを奪う> ・ボールを奪うための技術をトレーニング (FC東京が大切にしている守備の部分を習得)
3日目 午後	<2人組の戦術> ・フットサルの攻撃のベースであるコンビネーションを習得
4日目 午前	<マンツーマン守備> ・個人、グループで守備をし、ボールを奪い、ゴールを守る
4日目 午後	<トレーニングマッチ> ・4日間の成果を発揮し、今後のフットボール生活に繋げる ※トレーニングマッチの相手は、後日発表します。

### <担当コーチより：横江壘>

みなさん、こんにちは！フットサルサマークリニックの季節になりました。今年はさらにバージョンアップをして行ないます。まずは施設の小平体育館に空調が入りました。暑さを気にせず、よりフットサルに集中できる環境です。そして内容も今まで以上のものを行います。前回参加したお友達も、今回初めて参加しようとするお友達も、フットサルを知っていても知らなくても大丈夫です。FC東京が誇る最強コーチ陣が、優しく丁寧に熱く指導をします。これをきっかけにフリーガーを目指すのもよし、Jリーガーを目指すのもいいです。フットサルは必ずサッカーに生きるスポーツですが、本物のフットサルを体感しなければ、分かりません。その本物のフットサルをFC東京では指導をします。夏明けに成長した自分を楽しみに、また自分のライバルに大きく差をつけられるチャンスです。自分自身で1歩踏み出し、チャレンジをしてみませんか？  
コーチ一同、皆さんの多くのご参加を楽しみに待っています！