

2019 FC東京強化合宿(宿泊型スキルアップサマークリニック)

【 ページ1 】

<実施内容>

フィールドプレイヤー	ゴールキーパー(GK)	フットサル
FC東京が目指す、攻守にアグレッシブなサッカーへのチャレンジをベースとし、 自らアクションをおこし・自ら判断する心の強い選手の育成をする。		
<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング前にはビデオ映像をみてイメージを作る。 ・座学、ストレッチ、コアトレーニングなどピッチ外の指導も実施。 ・人間的育成、自立した選手へ 		
自らアクションをおこし、 自ら判断を下し、攻守に渡って アグレッシブな選手を目指す	自ら考えて、自ら変える 積極的にゴールを守る キーパーを目指す	フットサルに特化した トレーニングで、サッカーにも 活きるプレーの獲得を目指す
<ul style="list-style-type: none"> ・個人能力のアップ (スキル/テクニカル/体力/心) ・個人技術のレベルアップ ・個人戦術のレベルアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・キーパーに必要な基本技術 (キャッチング・セービング・ ステップ・シュートストップ) のトレーニング、実戦形式、 ゲームの中でキーパーを育成。 	

<担当コーチより>

▷権東 勇介(フィールドプレイヤーコース担当)

みなさん、こんにちは。ゴンコーチです。
今の自分よりよりレベルアップしたい！
何か出来ることを1つでも増やしたい！
そんな強い思いを持って参加してくれると思います。
自分を成長させるのは自分です。
コーチ達もみんなの上達のために情熱を持ち、
全力でグラウンドに立ちます。
みんなの熱いプレーを期待しています。
一緒にサッカーが出来るのを楽しみにしています。

▷横江 壘(フットサルコース担当)

みなさん、こんにちは。壘コーチです。
今回は3年生と4年生で、
合宿をしながらフットサルを学びます。
またサッカーのコースに参加している仲間と共に
合宿を行なうのも貴重な経験です。
もちろん、これはFC東京として初の試みです。
技術戦術だけではなく、選手として・人として
一回りも二回りも大きく
成長してもらえればと思います。
その為には、みんなの意欲と意志が必要です。
フットサル、サッカーが上手になりたいお友達を
コーチたちは、たくさん待っています！！
夏休み会えることを楽しみにしています。

▷榎本 達也(ゴールキーパーコース担当)

みなさん、こんにちは。エノコーチです。
この夏、参加してくれる子ども達の
スキル・メンタルを向上させるために
一生懸命グラウンドで指導を行ないます。
自分で考え、改善し今の自分を少しでも
変化できるように頑張りましょう。
一緒にプレー出来るのを楽しみにしています。

▷橋向 貢司(フットサルコース担当)

みなさん、こんにちは。ハッシーコーチです。
フットサルに特化したトレーニングを行い、
サッカー選手・フットサル選手として
レベルアップしたいというやる気を持った
みなさんを心待ちにしています！
チームの仲間とのちがいをつくる夏にしよう！！

2019 FC東京強化合宿(宿泊型スキルアップサマークリニック)

【 ページ 2 】

<スケジュール(予定)>

	フィールドプレイヤー	ゴールキーパー(GK)	フットサル
1日目 午後 16:15~17:45	<アイスブレイク(試合中心)>		
	合宿に参加する仲間と コミュニケーションを図る コーチ陣との信頼関係の構築	ゴールキーパーに必要な 基本技術の向上を目指す	合宿に参加する仲間と コミュニケーションを図る コーチ陣との信頼関係の構築
2日目 午前 10:30~12:30	<ゴール前での攻防：攻撃> ①ゴール前でのフィニッシュ ②様々な形からのフィニッシュ ③ゴールを奪う		<ゴールを奪う> ①トーキック ②ファー詰め
2日目 午後 14:00~16:00	<ゴール前での攻防：守備> ①ゴール前での守備 ②ゴールを守る ③ボールを奪う ④ゴールキーパーとの連携		<パス&コントロール> ①足裏のコントロール ②スプーンキック
2日目 夜	<コアトレーニング> <ストレッチ> <FC東京普及部元プロ選手による講義> 『夢授業 ~どのように夢を叶えたのか~』		
3日目 午前 9:00~11:00	<インテンシティーの高い(プレースピードが速い・激しい) 中での様々なテクニック、ポゼッション> ・高強度の中での技術発揮(観る、止める、蹴る、運ぶの技術と質)	<トランジション攻撃> ・切り替えの局面2vs1の 攻め方	
3日目 午後 14:00~16:00	<インテンシティーの高い(プレースピードが速い・激しい) 中での様々なテクニック、ポゼッション> ・ポゼッション→ゴールを目指したポゼッション (球際、切り替え、ハードワーク)	<トランジション守備> ・切り替えの局面2vs1の 守り方	
2日目 夜	<コアトレーニング> <ストレッチ> <目標達成に向けた取り組み方の講義> ピッチ外部分の大切さ(栄養、休養、学校での過ごし方など)		
4日目 午前 9:00~11:00	<コンビネーション> ・ゴールを目指した攻守の関わり		<ボールを奪う> ①ダブルステップ ②ワンアーム ③踏んづけ守備
4日目 午後 14:00~16:00	<サマーカーップ(8人制ゲーム)> ・3日間の成果を真剣勝負の場でトライ、チャレンジ ・勝負にこだわる		<ゲーム> ・合宿の成果をはかる