

★ **新春** ★

冬合宿

2023

1/6

(金)

7

(土)

8

(日)

今回のテーマ

チャレンジにはちょっといい未来を
生み出す力がある

夢ちやれ!

今回の合宿ではサッカーを楽しく真剣にプレーしながら
なぜ夢や目標を持つことが大切か?
実現と成長にはその過程の工夫と努力が大切という事を
サッカーを通して一緒に学んでいきます!!



蹴る

キックの
基礎技術



止める

トラップの
基礎技術



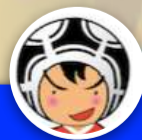
運ぶ

ドリブルの
基礎技術



走る

走り方の
基礎練習



考える

周りを見る
オフザボール

今回の合宿の活動も全てグループ単位での行動で予防に努めます。

初日トレーニング場所



東大検見川グラウンド

初日は久しぶりの検見川グラウンド！
名物のクロスカンツリーで汗を流しゲーム中心のトレーニング開始！
このゲームで2日目につながる課題を見つけていきます！

宿泊&トレーニングの場所



アルビンスポーツパーク

初日の宿泊から最終日まで恒例のアルビン。
グループ別に課題トレーニングと夜はワールド杯ハイライトで盛り上がり今回のテーマである目標を持つ大切さを学んでいきます！！

参加費

エクーラ会員: ¥29,800
ビジター様: ¥32,800

兄弟割

兄弟2人目以降5000円割引

対象&定員&締切日

1年生～6年生
80名

12月18日まで

準備物

- ◆持ち物：初日の昼食 ●3日間の練習着 ●サッカーボール、トレーニングシューズ(スパイク)
 - 3日間の下着、部屋着 ●洗面用具(歯ブラシ、お風呂道具、バスタオル、タオル)
 - 水筒 ●保険証のコピー ●スリッパ(使い捨て) ●3年生以上ノート、筆記用具
- 追加：3日分マスク ※忘れ物や紛失防止の為に衣類や備品にはお名前を記入してください。

スケジュール ※移動は全員でバス。ガンズ集合ガンズ解散。

1日目

9:30	ガンズ松戸出発
10:30	現地到着～昼食
12:00	グループ別トレーニング開始
15:30	アルビンへ出発
18:00	お風呂、夕食
19:30	ワールドカップハイライト
21:30	就寝

2日目

6:30	起床
6:45	散歩or楽しく体動かし
7:30	朝食
9:30	グループ別トレーニング
12:00	昼食
13:30	テーマ別トレーニング
17:00	お風呂
18:00	夕食 グループ別
19:30	グループ別ミーティング
21:30	就寝

3日目

6:30	起床
6:45	散歩or楽しく体動かし
7:30	朝食
9:30	新春！エクーラカップゲーム会
13:00	昼食
14:00	全体ミーティング
15:00	現地出発
17:30	ガンズ到着予定

施設では出来る限りの安心安全な活動を心がけます!!

飛沫感染防止の受付



お食事は距離を保つ



お客様へ健康状態を確認



清掃時のアルコール消毒・換気の徹底



スタッフの体調・衛生管理



除菌用アルコールの設置

