

チャレンジにはちょっといい未来を生み出す力がある

エクラサッカースクール

夏合宿



8/16

(水)

17

(木)

18

(金)

今回のテーマ：ポジションを知り役割を理解し必要なスキルを学ぼう!!

サッカーポジショントレーニング

FW

MF

DF

GK

今回お合宿ではサッカーをする上で非常に大切な「ポジション」について理解とそれぞれに必要な個人技術を学び今後活かしていくことを目的とします。

知る

理解

技術

実践

2023年の夏休みで恒例となった夏のジュニアサッカー短期合宿を実施いたします。普段のレッスンでは出来ないようなスペシャルなプログラムを用意しています。広大なグラウンドと自然の中でみっちりサッカーを学び、**おもいっきりサッカーを楽しむ機会**にいたします。お時間にご都合のつく方は是非、ご参加の希望を出していただければと思います。もちろんスクール生以外の方のご参加もお待ちしています。

宿泊&トレーニングの場所



参加費

エクーラ会員: ¥29,800
ジター様: ¥32,800

対象&定員&締切日

1年生~6年生/80名

兄弟割

兄弟2人目以降5000円割引

7月末迄

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 ◆3年生以上ノート, 筆記用具
- ※持っていればキーパーグローブ

スケジュール ※移動は全員でバス移動です。ガンズ集合ガンズ解散となります。

1日目

9:30	ガンズ集合~出発
11:30	現地到着~昼食
13:00	グループ別トレーニング
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

2日目

6:30	起床
6:45	散歩orランニング
7:30	朝食
9:30	午前トレーニング
12:00	昼食
13:30	午後トレーニング
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ランニング
7:30	朝食
9:30	ゲームトレーニング
13:00	昼食
14:00	全体ミーティング
15:00	現地出発
17:00	ガンズ到着予定

初日 各グループごとに分かれ

フォワード(攻める)・ミッドフィルダー(中継する)・ディフェンダー(守る)トレーニングを全て実施いたします。
同時進行でゴールキーパーのトレーニングを行います。

FW / 低学年: ストライカーになるためのシュート練習 高学年: ボールのもらい方・シュートのフォーム
MF / 低学年: 目指せ!(アシストチャンピオン)・トラップの大切さ 高学年: ビルドアップ・体の向き・立ち位置
DF / 低学年: ボールを奪って味方にパス 高学年: ボールの奪い方・コースの限定

GK / 全学年: ゴールキーパーの楽しさ・ポジショニング・ブロッキングのかたち

New!
!

2日目

レベル別に分かれ午前中(シチュエーショントレーニング)各ポジションごとに対戦!!

フォワードVSゴールキーパー(イングランド式シュート対決!)

ミッドフィルダーVSディフェンス(ライン突破ゲーム!)

午後(ゲームトレーニング)

各グループに分かれてゲームの中から課題を見つけていきます。

自分たちで見つけた課題をコーチ陣と共有してトレーニングを計画し作り、課題達成に向けたトレーニングを行います。

専属コーチがGK別メニュー準備!

3日目 エクーラカップ!! ゲームで思いっきり盛り上ろう!!

