

2015年ウエルネスサッカークラブ 1・2年生夏合宿



淡路合宿の様子

場 所：国立淡路青少年交流の家

日 時：平成27年8月2日（日）～4日（火） 「2泊3日」

定 員：110名（6/30（火）締め切り）参加人数多数の場合は抽選を致します。

募集対象：ウエルネスサッカークラブ全チーム 1・2年生
（集合場所までスタッフ引率により公共機関で移動する場合があります。）

お申込み：別紙お申込用紙に必要事項を記入の上、次週練習日までに担当コーチへお持ち下さい。
申し込み頂いた方には後日詳しい参加要項をお渡し致します。
締め切り以降のお申し込みはお受け出来ない場合がございます。

	1日目	2日目	3日目
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング&ゲーム ・チームミーティング ・ふれあいゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合 （地元チームとの 交流戦） ・チームミーティング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ドッジボール大会

～今回の合宿テーマ～

①個人スキルの上達と判断

1・2年生の間は、まず毎日夢中でボールを追いかけて欲しいと考えています。そのためには、「サッカーが好き」である事が大切です。この合宿では、色々な足元の技術を伝え、1つでも自分の得意とする技を持ち帰り、合宿をきっかけに「サッカー大好きっ子」になって帰ってもらいます。また、個人の「止める・運ぶ・蹴る」の基本を上達させる為には、やはり相手や仲間がいないと上達しません。仲間からのパスをどのように「止める」のか、相手を抜く為にどう「運ぶ」のか、仲間へパスをしたり、シュートを決めようとする時どう「蹴る」のか、など、足元でボールをコントロールしながら、周りを見て判断するトレーニングをたくさん経験してもらいます。

②挨拶・荷物・食事などの基本を考える

挨拶・荷物の整理・食事の摂り方など、スポーツ選手として基本的な事を、この合宿で少しでも意識できるように「伝え続けていきたい」と考えています。高学年になってから必死にやるのではなく、1・2年生の内から「それが普通」にしておくことが大切だと思っています。もちろん出来るようになるにはたくさん失敗もしますし、親元を離れての合宿ですから不安でそれどころではない選手もいるでしょう。そこはしっかり見極めながら、何度も「これでよかった？」とみんなで考えられるよう、伝え続けます。特に「食事」面については、「偏食」が多い事に気付きます。身体は食事からしかできないものですから、「何がどんな栄養になるのか」などを話しながら、3日間のバイキングでの選び方が変わる事を目標に過ごします。

お問い合わせ先：「ウエルネス事務局」

TEL 06-6433-3943 FAX 06-6433-3960

Mail : wellness@wellness@kids.net

営業時間：平日9：30～17：00 土日祝は担当コーチまでご連絡下さい。