

## 2019 FC東京サッカー・GKスキルアップサマークリニック

### 【 実施内容・スケジュール(予定) 】

#### <実施内容>

フィールドプレイヤー	ゴールキーパー
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"> <li>・ トレーニング前にはビデオ映像をみてイメージを作る。</li> <li>・ 人間的育成、自立した選手へ</li> </ul>	
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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個人能力のアップ (スキル/テクニカル/体力/心)</li> <li>・ 個人技術のレベルアップ</li> <li>・ 個人戦術のレベルアップ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>

#### <スケジュール>

	フィールドプレイヤー	ゴールキーパー
1日目 午後	<ガイダンス映像> ※保護者参加可能	
	<ゴール前の攻撃・守備>	<GKに必要な基本技術> ・ 基本姿勢/キャッチング/セービング ステップ/シュートストップ等
	※合同トレーニングあり	※合同トレーニングあり
2日目 午後	<コアトレーニング> ※保護者参加可能	
	<ビルドアップ>	<GKに必要な基本技術> ・ 基本姿勢/キャッチング/セービング ステップ/シュートストップ等
	※合同トレーニングあり	※合同トレーニングあり
3日目 午後	<トレーニングテーマの映像> ※保護者参加可能	
	<ポジション別トレーニング> ・ DF/MF/FWごと	<GKに必要な基本技術> ・ 基本姿勢/キャッチング/セービング ステップ/シュートストップ等
	※合同トレーニングあり	※合同トレーニングあり
3日目 午後	<ゲームに向けての映像> <8人制ゲーム>	