

夏限定⚡本気の5日間！個人スキル強化サマースクール

この夏、変わるのは“自分”。

ライバルと差をつけたい。

試合で結果を出したい。

本気でうまくなりたいキミの為に、夏限定5日間集中プログラム！

J下部約200名、世代別日本代表を5名輩出した河井大和（YOKOHAMA CITY FC）独自の個人スキル強化メニューで、ドリブル・1対1・シュート・判断力・守備まで徹底的に鍛え上げます。

少人数制で一人ひとりにフィードバック。

「できた！」を重ねて、自信もぐんと成長する5日間！

🔥 プログラムの特徴

- ✅ ドリブル・シュート・1対1の個人スキル徹底強化
- ✅ 日替わりテーマで集中力・判断力もトレーニング
- ✅ 実践形式で試合感覚も磨く
- ✅ 少人数制で一人ひとりに丁寧なアプローチ
- ✅ 「できた！」を重ねて、自信もぐんと成長する5日間！

開催概要（例）

- ・ 日程：7月26日、8月2、9、10、11日 時間：U8 9:30～10:45 / U10 10:45～12:15
- ・ 会場：YOKOHAMA CITY トレーニングセンター
- ・ 対象：小学1～4年生
- ・ 定員：各カテゴリー10名

💰 参加費（税込）

- 5日間コース：15,000円
- 1日参加：4,000円／日
- 兄弟割引あり：2人目以降 4,000円OFF！

📞 お申込み・お問い合わせ

- お申込フォームから
- 申込締切：6月25日（定員になり次第終了）



【トレーニングプログラム】

■【Day 1】 個人スキル強化（1対1突破／守備）

- ・ ウォーミングアップ：アジリティ＋コーディネーション（ラダー、マーカー）
- ・ 技術練習①：ボールタッチ&方向転換ドリル（インサイド・アウトサイド）
- ・ 技術練習②：1対1フェイント（シザース・ダブルタッチなど）
- ・ 対人練習：1対1～2対2での実践

■【Day 2】 「見る・考える・動く」 判断力とパス&コントロール

- ・ ウォーミングアップ：パス&ムーブ
- ・ 技術練習①：パス&コントロール（インサイド／アウトサイド）
- ・ 技術練習②：2対1の状況判断トレーニング
- ・ 対人練習：ポゼッション／突破ゲーム

■【Day 3】 「ゴールを奪う」ためのシュート集中DAY

- ・ ウォーミングアップ：シュート前動作の確認
- ・ 技術練習①：インステップ／インサイドシュートの基本
- ・ 技術練習②：ドリブルからのシュート／浮き球処理
- ・ 対人練習：1対1+GK、2対1カウンター形式
- ・ 午後：ゴール数チャレンジゲーム（競争形式）

■【Day 4】 「止める・奪う・守る」ディフェンススキルの基礎

- ・ ウォーミングアップ：2人組でのプレス練習
- ・ 技術練習①：体の入れ方／インターセプト

- 技術練習②：カバーリング／スライド
- 対人練習：2対2／3対3の守備重点ミニゲーム
- 午後：守備から攻撃への切り替えゲーム

【Day 5】 チームプレーと総合力「試合で活かす実戦DAY」

- ウォーミングアップ：パス&ゲーム形式ジョグ
- 総合練習：テーマ復習＋連携（オーバーラップ、ポジショニング）
- ゲーム形式：複数チームに分けてトーナメント／総当たり戦