

サッカーの伸び盛り「ゴールデンエイジ」を見逃すな！

小・中学生期の **サッカートレーニング** × **フィジカルトレーニング** で
「個の力」を伸ばし、ライバルの一步先へ。

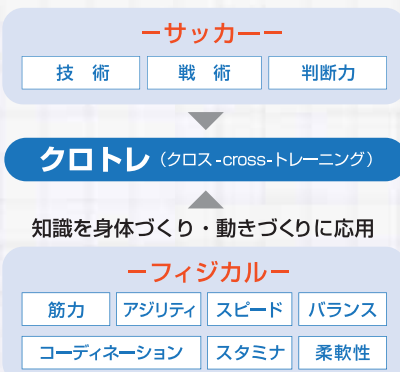
サッカーで活躍するには身体が上手く動くことが不可欠。

クロトレでは、身体とサッカーを熟知しているコーチが、小・中学生の選手に適したサッカーの練習とフィジカルトレーニングを合わせた「クロス-cross-トレーニング」により、個の力の向上をサポートします。

個別の身体特徴も分析・考慮したうえで、改善を図り、計画的に能力を向上させます。

「クロトレ」の特徴

- POINT 1** サッカーのトレーニングとフィジカルトレーニングを組み合わせることによる効果的なトレーニング処方
- POINT 2** 個別の身体特徴やクセを分析し、具体的な改善策を指導
- POINT 3** サッカーのコーチ、フィジカルコーチ、トレーナー、治療家としての、豊富な知識、技術、経験を兼ね備えたコーチによる指導
- POINT 4** 月1～2回の座学講座あり（解剖学、体の仕組み、食育講座、サッカー基本戦術）頭でも理解することで、パフォーマンスを向上



向上心があり、本気でレベルアップを目的としている選手を募集しています。

どんなトレーニングをするの？

■ゲーム形式のトレーニングから、キックやドリブルなどを繰り返しおこなうドリル系のトレーニング、アジリティトレーニング、体幹トレーニングなど、様々なトレーニングを効果的に組み合わせて計画的に選手のパフォーマンス向上を計ります。

■ゲーム形式のトレーニングでは様々なルール（タッチ数の指定、タッチ部位の指定、身体の向きの限定など）を設定し、動きの中での状況判断力の向上を引き出します。

■動的体幹トレーニングなどのフィジカルトレーニングは、サッカーのパフォーマンス向上に繋がる内容でおこないます。体幹トレーニングには**パイバートレーニング**を使用します。

・その他コンタクトプレー、ドリブル突破、など質問が多いですが、各項目の関連するトレーニング内容となっています
・数種類ある**パイバートレーニング**からレベルにあったトレーニングを実施します。

こんな悩みありませんか？

Q.コンタクトプレーや方向転換の際に転んだり、バランスを崩す。
A.ステップワーク、脚のつき方の問題です。改善できます。

Q.背中が丸まり姿勢が悪い
A.身体の使い方、筋力に問題があることが多いです。個人差はありますが、改善できます。

Q.シュートやロングキックが強く遠くに蹴れない。
A.力がないから蹴れないのではありません。キックのポイントを理解することです。バランスの取り方、インパクト後の指導を行うことで、個人差はありますが、改善出来ます。

Q.守備範囲が狭く、1対1が上手いきません。
A.対人プレーの奪うコツを理解することです。間合いの理解、姿勢のポイント、ステップワークの指導を行うことで、改善出来ます。

《場所・日時》 場所：岩槻フットサルコート 日時：毎週月曜日
【U-12】18:00～19:20 【U-15】19:30～20:50
定員：各20名 ※定員に達し次第に受付を終了いたします。

《スクール料金》 入会金：¥5,000 月謝：¥10,000
※別途スクールキット購入あり

生徒募集中!

Atsushi Kurosawa
コーチ：黒澤 惇 (PUEBLA FC JR フィジカルコーチ)

1983年生まれ。大宮東高校-東京YMC A社会体育専門学校-さいたま柔整専門学校卒業。専門学校卒業後から10年間、サッカーチーム、サッカースクール、スポーツクラブ、病院、接骨院、専門学校で勤務し、様々な年代、競技種目、競技レベルのトレーニング、リハビリ等を指導。現在は培った知識と経験を基にサッカー指導に専念。

【ライセンス】日本体育協会公認アスレティックトレーナー、日本サッカー協会C級コーチ、NSCA(日本ストレングス&コンディショニング協会)認定パーソナルトレーナー、日本SAQ協会公認レベル1インストラクター、MEDIC First Aid Basic Plus、柔道整復師、健康運動指導士

《施設情報》

さいたま市岩槻区長宮 251-1
東武伊勢崎線武里駅より約4km
東武野田線東岩槻駅より約4.5km

●岩槻フットサルコート
営業 | 平日 15:00～24:00
時間 | 土日祝 8:30～24:00
TEL 048-792-2230
http://www.iwatsuki-fc.com/

お問い合わせ
お申し込み

クロトレ TEL:048-792-2230
【受付時間】14:00～24:00 Mail:info@iwatsuki-fc.com

今なら初回
体験レッスン
無料!
※要事前申込み