

10月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
26	13				1 基本技術 個人戦術(連続動作)	2 ゲーム	3 ゲーム	4 ゲーム
	14				個人戦術(連続動作)		ゲーム	ゲーム
	15							
	16							
27	13	5	6	7	8 基本技術 個人戦術(連続動作)	9 スピード/反応・反射系	10	11 ゲーム
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	
	16	OFF	基本技術					
28	13	12	13	14	15 基本技術 個人戦術(連続動作)	16 スピード/反応・反射系	17	18
	14		基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	15	高円宮杯東北予選	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	16		基本技術					
29	13	19	20	21	22 基本技術 個人戦術(連続動作)	23 スピード/反応・反射系	24	25 ゲーム
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		ゲーム
	16	OFF	基本技術					ゲーム
30	13	26	27	28	29 基本技術 個人戦術(連続動作)	30 スピード/反応・反射系	31	11月1日
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	16	OFF	基本技術					
		テーマ	成果			課題		
【U-13】	ダイビング(グラウンダー) アングルプレー	ポジショニングの意識が高くなった			フィールドプレー(パス&コントロール) 決断の声が無かったり、遅れたりする アンダーハンドキャッチ時に腰高になってしまう			
【U-14】	ブレイクアウトエイ 近距離シュート	移動の技術が向上した 前に出た時のチャレンジ			前に出た時に、常にスピードアップして処理を難しくしてしまう ゲーム中のリスク管理			
【U-15】	ブレイクアウトエイ 近距離シュート DFとの連携強化	1vs1でのドリブル対応 守備範囲			キック(プレス・ボレー) 前に出る/出ないの判断 味方との連携			
【U-16】	腰痛リハビリ							

\* 基本技術は今までどおり継続していく中で、上記の課題を修正していく。

\* 1日おきに体幹トレーニングを行う。