

1月

GKTトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日	
39	13				帰省 帰省 帰省 帰省	1	2	3	
	14					1/8まで			
	15 16					1/11まで			
40	13	4	5	6	7	8	9	10	
	14					コンディション コンディション コンディション	コンディション コンディション コンディション	ゲーム コンディション コンディション	
	15 16								
41	13	11	12	13	14	15	16	17	
	14	コンディション	基本技術		基本技術	個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	15 16	コンディション コンディション	基本技術 基本技術 コンディション	コンディション	個人戦術(連続動作) コンディション	スピード/反応・反射系 コンディション	コンディション	ゲーム ゲーム ゲーム	
42	13	18	19	20	21	22	23	24	
	14	OFF	基本技術		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 16	OFF OFF	基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	個人戦術(連続動作) 基本技術	スピード/反応・反射系 基本技術	ゲーム	ゲーム ゲーム	
43	13	25	26	27	28	29	30	31	
	14	OFF	基本技術		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 16	OFF OFF	基本技術 基本技術 基本技術	個人戦術(連続動作)	個人戦術(連続動作) グループ戦術(複合TR)	スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系	ゲーム ゲーム ゲーム	ゲーム ゲーム ゲーム	
		テーマ	成果			課題			
【U-13】	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	クロスに対して積極的にプレー DFへの指示				キャッチング 胸より上のボールに対して1回で掴めるようにする。 決断の声 前が出る時の声を大きくはっきり出す。 フィールドプレー			
【U-14】	クロス&フィード	プレースキックの精度 近距離からのシュート対応				ミドルシュートへの対応(肩より上のコース) 身体をより素早く動かす(アジリティー・コーディネーション) 判断のスピードを上げる			
【U-15】	クロス&フィード	パス&サポートの関わり シュートストップ				ゲーム状況下でのスキルの発揮 キックの正確性と飛距離			
【U-16】	個人・グループ戦術	クロスボールへの積極性とプレー 攻撃の優先順位を意識してプレーするようになってきた				ブレイクアウェイでの、判断のスピードとプレー 有効な攻撃参加 ミドルシュートへの対応			

* 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。