

2月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
44	13	OFF	基本技術 基本技術 フィジカル フィジカル	基本技術	基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系	公式戦	公式戦 ゲーム ゲーム ゲーム
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
45	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	ゲーム 個人戦術(連続動作) ゲーム ゲーム	スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系	ゲーム コンディション ゲーム	ゲーム  OFF
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
46	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系 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
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
47	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	ゲーム	基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) ゲーム	スピード/反応・反射系 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
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
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 フロントダイビング	フィールドプレー キャッチング			声 大きさとタイミング キャッチング 胸の高さのボール(技術の選択とキャッチングポイント) フィールドプレー			
【U-14】	クロス&フィード パンチング	クロスに対する積極的なプレー フィールドプレー			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 パンチング	クロス守備範囲拡大 サイドボレーキック			効果的な攻撃参加 プレーの質			
【U-16】	個人・グループ戦術	ブレイクアウェイ状況下での、五分五分のボールへの対応 クロス守備範囲拡大			ゲームの中で、安定したプレーの持続 効果的な攻撃参加 ゲームリーディング			

\* 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。