

4月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
	13 14 15 ユース				1 基本技術 JVフェスティバル	2 JVフェスティバル	3 ゲーム OFF ゲーム	4 ゲーム
①	13 14 15 ユース	5 OFF 基本技術	6 基本技術 基本技術 ゲーム	7 基本技術 基本技術 ゲーム	8 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) 基本技術	9 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	10 ゲーム ゲーム	11 ゲーム
②	13 14 15 ユース	12 OFF OFF OFF	13 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	14 基本技術	15 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)	16 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	17 ゲーム	18 ASE ゲーム OFF
③	13 14 15 ユース	19 OFF OFF OFF OFF	20 基本技術 基本技術 OFF フィジカル	21 OFF 基本技術	22 基本技術 個人戦術(連続動作) OFF 個人戦術(連続動作)	23 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	24 ゲーム	25 ゲーム ゲーム ゲーム ゲーム
④	13 14 15 ユース	26 OFF OFF	27 基本技術 基本技術 フィジカル	28 個人戦術(連続動作) 基本技術	29 ゲーム ゲーム ゲーム	30 帰省 帰省 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系	5月1日 帰省 帰省 帰省 ゲーム	2 帰省 帰省 帰省 ゲーム
テーマ		成果			課題			
【U-13】	ボールフィーリング 基本姿勢/キャッチング							
【U-14】	アングルプレー コーディネーション、連続動作	・DFラインの背後のボールに対する判断とプレー ・シュートストップ			・ディストリビューション(ボレー) ・パス&サポートでのコミュニケーションとプレー ・集中の持続			
【U-15】	アングルプレー コーディネーション、連続動作	・DFとの連携 ・シュートストップ			・コーディネーション ・有効な攻撃参加 ・ミドルシュート対応			
ユース	アングルプレー コーディネーション、連続動作	・DFとの連携 ・1対1の対応			・有効な攻撃参加 ・守備範囲の拡大 ・シュート対応(肩上コース)			

* 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。