

12月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
39	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 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) 個人戦術(連続動作)	3 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	4 TR ゲーム TR ゲーム	5 ゲーム TR ゲーム OFF
	14	OFF						
	15	OFF						
ユース		OFF						
40	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)	10 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	11 TR ゲーム TR	12 ゲーム TR ゲーム U17地域対抗戦
	14	OFF						
	15	OFF						
ユース		OFF						
41	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 OFF	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)	17 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	18 ゲーム TR TR TR	19 ゲーム ゲーム 高円宮杯 ゲーム
	14	OFF						
	15	OFF						
ユース		U17地域対抗戦						
42	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	帰省 帰省 高円宮杯 アカデミーカップ	24 帰省 帰省 TR アカデミーカップ	25 帰省 帰省 高円宮杯 帰省	26 帰省 帰省 TR 帰省
	14	TR						
	15	TR						
ユース		OFF						
43	13	帰省	帰省 帰省 TR 帰省	帰省	帰省	帰省		
	14	帰省						
	15	高円宮杯						
ユース		帰省						
		テーマ	成果			課題		
【U-13】	ローリングダウン・ダイビング アングルプレー コーディネーション DFとの連携		キャッチング ゲームへの関わり(ビルドアップ)・コーチング 指示の声(局面への声)			プレーする時に踏み切りが弱い GK姿勢(スタンスの幅広い、後傾)		
【U-14】	DFとの連携 ステップワーク		シュートへの反応、1vs1の対応 ゲームへの関わり(観ること・ビルドアップ)			ステップワーク ゴール前での細かいポジショニング(前後) 基本姿勢が低くなり過ぎる		
【U-15】	DFとの連携 ステップワーク		シュート・クロスへの守備範囲の広さ			リスクマネジメント サイドからのシュートの対応(ポジションがニアより) 指示をだしながらのポジショニング修正(ゲームの中で)		
ユース	DFとの連携 ステップワーク		守備範囲の広さ ゲームへの関わり			ゲームを予測した指示(リスクマネジメント) パスの質 前に出ない時のコミュニケーション		

* 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。
 * U13-15は1日おきに体幹トレーニングを行う。ユースは水・日に筋力トレーニング