

5月

GKトレーニング計画

		月	火	水	木	金	土	日
⑥	13	OFF	OFF	OFF	OFF			
	14	OFF	OFF	OFF	OFF			
ユース	15	OFF	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	OFF
		OFF	ゲーム					
⑦	13	OFF	基本技術		基本技術			ゲーム
	14	OFF	基本技術		基本技術	基本技術		ゲーム
ユース	15	OFF	基本技術		基本技術	基本技術		ゲーム
		OFF	OFF	OFF				ゲーム
⑧	13	OFF	基本技術		基本技術		OFF	OFF
	14	OFF	基本技術		基本技術	OFF	OFF	OFF
ユース	15	OFF	基本技術	基本技術/個人戦術	基本技術	OFF		OFF
		OFF	基本技術		基本技術	OFF		ゲーム
⑨	13	OFF	基本技術		基本技術	基本技術		
	14	OFF	基本技術		応用技術・個人戦術	応用技術・個人戦術	スピード・反応/反射系	チームTR
ユース	15	OFF	基本技術	基本技術/個人戦術	応用技術・個人戦術	応用技術・個人戦術	スピード・反応/反射系	チームTR
		OFF	基本技術		応用技術・個人戦術	複合TR	スピード・反応/反射系	ゲーム
⑩	13	OFF	基本技術					
	14	OFF	基本技術					
ユース	15	OFF	基本技術					
		OFF	基本技術					
テーマ		成果			課題			
【U-13】	クロス							
【U-14】	クロス						構えるタイミングと姿勢 効果的な攻撃参加(観る・パスの質)	
【U-15】	クロス						基本技術(プレーの精度) 個人戦術(観る⇒予測⇒判断⇒実行)	
ユース	クロス		構えるタイミングが良くなった ポジションをとるのが早くなった				呼び動作をより小さくする ペナルティーエリア内のシュートに対しアングルを狭める	