

9月

GKトレーニング計画

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-----------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------|
| 24 | 13 14 15 ユース | | | 1 | 1 基本技術 基本技術 基本技術 応用技術/複合 | 2 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 | 3 ゲーム | 4 ゲーム ゲーム ゲーム |
| | | 5 | 6 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術 | 7 基本技術/連続動作 | 8 基本技術 基本技術 基本技術 応用技術/複合 | 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 ゲーム |
| 26 | 13 14 15 ユース | 12 | 13 | 14 | 15 基本技術 基本技術 基本技術 応用技術/複合 | 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 OFF OFF ゲーム | 18 ゲーム ゲーム ゲーム ゲーム |
| | | 19 | 20 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術 | 21 基本技術/連続動作 | 22 応用技術/複合 | 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 |
| 28 | 13 14 15 ユース | 26 | 27 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術 | 28 基本技術/連続動作 | 29 基本技術 応用技術・個人戦術 応用技術・個人戦術 | 30 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 | | |
| | | テーマ | | 成果 | | | 課題 | |
| | 【U-13】 | シュートストップ 基本技術の確認 | ゲームへの関わり | | | プレー方向 頭上ボールのキャッチング | | |
| | 【U-14】 | シュートストップ 基本技術の確認 | 守備範囲が広がってきた。 ボールへのチャレンジとプレーの方向 | | | 状況把握と判断 | | |
| | 【U-15】 | シュートストップ 基本技術の確認 | 守備範囲の拡大 | | | 技術の選択とプレーの精度 | | |
| | ユース | ブレイクアウェイ | 間合いを詰めるタイミングとプレー | | | より早い準備 コーチング(人を動かす) | | |