

5月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
	13 14 15 16				帰省 5/5まで 帰省	1	2	3
①	13 14 15 16	4 ゲーム	5 ゲーム	6 OFF	7 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) グループ戦術(複合TR)	8 基本技術 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	9 ゲーム	10 ゲーム ゲーム
②	13 14 15 16	11 OFF OFF OFF OFF	12 基本技術 基本技術 基本技術	13 個人戦術(連続動作)	14 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) グループ戦術(複合TR)	15 基本技術 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	16 ゲーム ゲーム	17 ゲーム ゲーム ゲーム
③	13 14 15 16	18 OFF OFF OFF OFF	19 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	20 U-14NTC参加 U-14NTC参加 個人戦術(連続動作)	21 個人戦術(連続動作) グループ戦術(複合TR)	22 スピード/反応・反射系 スピード/反応・反射系	23 ゲーム	24 ゲーム ゲーム
④	13 14 15 16	25 OFF OFF OFF OFF	26 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	27 個人戦術(連続動作)	28 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) グループ戦術(複合TR)	29 基本技術 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	30 ゲーム ゲーム ゲーム	31 ゲーム ゲーム ゲーム
		テーマ	成果			課題		
【U-13】	ボールフィーリング ステップング パス&コントロール	GK姿勢がとれるようになった			ファーストタッチ ステップング			
【U-14】	クロス	頭上を越えるボールに対してのステップング 前に入る判断とプレーの実行			逆サイドの状況把握 味方を動かす			
【U-15】	クロス	前に出て角度を狭めるタイミング			ゲーム状況下でのスキルの発揮 ハーフボレーキック プレーの連続性			
【U-16】	個人・グループ戦術	近距離でのシュート対応 サイドボレー			守備範囲の拡大 プレッシャーのかかった状況下でのスキルの発揮 アプローチ後のチャレンジ			

* 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。