

6月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
⑨	13	1	2	3	4	5	6	7
	14	OFF	基本技術		ゲーム		ゲーム	OFF
	15	OFF	基本技術		ゲーム		ゲーム	ゲーム
	16	OFF	ゲーム	個人戦術(連続動作)	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム
⑩	13	8	9	10	11	12	13	14
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	基本技術	ゲーム	ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		ゲーム
	16	OFF	基本技術	個人戦術(連続動作)	グループ戦術(複合TR)	スピード/反応・反射系		ゲーム
⑪	13	15	16	17	18	19	20	21
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	基本技術	ゲーム	ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	16	OFF	基本技術	個人戦術(連続動作)	グループ戦術(複合TR)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
⑫	13	22	23	24	25	26	27	28
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	基本技術	ゲーム	ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	16	OFF	基本技術	個人戦術(連続動作)	グループ戦術(複合TR)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
⑬	13	29	30	31	6月1日	2	3	4
	14	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	基本技術	ゲーム	ゲーム
	15	OFF	基本技術		個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系		
	16	OFF	基本技術	個人戦術(連続動作)	グループ戦術(複合TR)	スピード/反応・反射系		
テーマ		成 果			課 題			
【U-13】	ボールフィーリング スローイング パス&コントロール	積極的なプレー			フィールドプレー 基本技術の向上			
【U-14】	ブレイクアウェイ 味方との連携	クロスに対する積極性			逆サイドの状況把握 ファーサイドへのクロス			
【U-15】	ブレイクアウェイ 味方との連携	クロスに対する積極性 簡単なクロスに対する安定感(競り合い)			ゲーム状況下でのスキルの発揮 守備範囲拡大 ハーフボレーキック			
【U-16】	個人・グループ戦術 ブレイクアウェイ	混戦下でのクロス サイドボレー			ゲーム状況下でのスキルの発揮 守備範囲拡大 フィードの質(より効果的な攻撃)			

* 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。