

9月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
⑨	13	31	1	2	3	4	5	6
	14	OFF	基本技術		ゲーム		ゲーム	ゲーム ゲーム ゲーム
	15	OFF	基本技術		ゲーム			
	16	OFF	ゲーム	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	
⑩	13	7	8	9	10	11	12	13
	14	OFF	基本技術			基本技術		
	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		
⑪	13	14	15	16	17	18	19	20
	14	OFF	基本技術			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	21	22	23	24	25	26	27
	14		ゲーム			基本技術	ゲーム	ゲーム
	15	ゲーム			個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
	16	ゲーム			個人戦術(連続動作)	スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム
⑬	13	28	29	30	10月1日	2	3	4
	14	OFF	基本技術			基本技術		
	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】	ダイビング アングルプレー		帰省により心身ともにリフレッシュ			フィールドプレー(パス&コントロール) 前への積極的なプレー		
【U-14】	ブレイクアウトエイ		声の量と質 近距離のシュート対応			メンタルコントロール(失敗した後) ステップワーク ミドルシュートへの対応		
【U-15】	ブレイクアウトエイ DFとの連携強化		基本技術の向上 プレーの連続性			キック(プレス・ボレー) 前に出る/出ないの判断 味方との連携		
【U-16】	腰痛リハビリ							

* 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。