

12月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
35	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	2	3	4	5	6
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
36	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	9	10	11	12	13
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
37	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	16	17	18	19	20
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
38	13	OFF	コンディション 基本技術	23	24	25	26	27
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
39	13		高円宮杯	30	31	2010/1/1	2	3
	14							
	15							
	16							
テーマ		成果				課題		
【U-13】	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	ポジショニング ダイビング				パス&コントロール クロス		
【U-14】	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	構え プレーの方向				ミドルシュートへの対応(肩より上のコース) 身体をより素早く動かす(アジリティー・コーディネーション)		
【U-15】	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	移動後のシュートストップ 守備範囲				攻撃(判断・プレー) DFとの連携		
【U-16】	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	声(大きさ、タイミング) ペナルティーエリアの外へ出た時のプレー				ゲームの流れに即したプレー 攻撃面(判断・プレー)		

* 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。