

3月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
48	13	OFF	基本技術 基本技術 フィジカル フィジカル	ゲーム  基本技術	基本技術 ゲーム 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	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 スピード/反応・反射系	ゲーム	ゲーム ゲーム ゲーム ゲーム
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
49	13	OFF	基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	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 スピード/反応・反射系	ゲーム ゲーム ゲーム ゲーム	ゲーム	ゲーム ゲーム ゲーム ゲーム
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	OFF						
50	13	OFF	基本技術 基本技術 帰省 フィジカル	基本技術 個人戦術(連続動作) 帰省 個人戦術(連続動作)	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 スピード/反応・反射系	フランス遠征 4/1まで 帰省 ゲーム	帰省 OFF	→
	14	OFF						
	15	OFF						
	16	帰省						
51	13	ゲーム	OFF	基本技術	ゲーム	基本技術		
	14							
	15	帰省	帰省	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	OFF	基本技術	基本技術	ゲーム	ゲーム	ゲーム
52	13	基本技術	ゲーム	OFF	4月1日 基本技術		公式戦	公式戦
	14				→	OFF	OFF	OFF
	15	OFF	基本技術	ゲーム	ゲーム	ゲーム	OFF	基本技術
	16	OFF	基本技術	ゲーム	ゲーム	ゲーム	OFF	基本技術
		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 フロントダイビング	1対1の対応 パス&サポート				状況把握と決断の声 オーバーハンド		
[U-14]	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	クロスに対する積極的なプレー メンタル面				基本姿勢と構えるタイミング		
[U-15]	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	クロスに対する積極的なプレー				シュートストップ(肩より上のコース) 守備範囲の拡大		
[U-16]	DFとのコンビネーション /コミュニケーション	シンプルな状況下でのボール際の強さ パス&サポート				守備範囲の拡大 有効な攻撃参加		

\* 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。