

5月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
		3	4	5	6	7	8	9
⑤	13 14 15 ユース	OFF OFF OFF	基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	基本技術 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	ゲーム	ゲーム
⑥	13 14 15 ユース	OFF OFF OFF	基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	基本技術 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	ゲーム ゲーム ゲーム	複合TR
⑦	13 14 15 ユース	OFF OFF OFF	基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	基本技術 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	ゲーム	ゲーム 複合TR
⑧	13 14 15 ユース	OFF OFF OFF	基本技術 基本技術 フィジカル	基本技術	基本技術 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	ゲーム	ゲーム ゲーム ゲーム 複合TR
⑨	13 14 15 ユース	OFF OFF OFF	6月1日 基本技術 基本技術 フィジカル	2 基本技術	3 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	4 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系	5 ゲーム ゲーム ゲーム	6 ゲーム 複合TR
テーマ			成果			課題		
【U-13】	ボールフィーリング 基本姿勢/キャッチング ステップング		・ボールフィーリングが良くなってきた。			・キャッチング ・グラウンダーのボール対応		
【U-14】								
【U-15】	ブレイクアウェイ		・観て予測する事が向上 ・腰の高さのシュート対応			・見てポジショニングをとること ・シュート対応(肩上コース)		
ユース	ブレイクアウェイ 個人戦術		・近距離からのシュート対応 ・状況把握			・有効な攻撃参加 ・守備範囲の拡大 ・シュート対応(肩上コース)		

* 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。

* U13-15は1日おきに体幹トレーニングを行う。