

6月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
⑩	13 14 15 ユース		1	2	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	6 ゲーム ゲーム ゲーム
⑪	13 14 15 ユース	7 OFF OFF OFF OFF	8 基本技術 基本技術 フィジカル	9 基本技術	10 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	11 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系	12 ゲーム ゲーム	13 ゲーム ゲーム
⑫	13 14 15 ユース	14 OFF OFF OFF OFF	15 基本技術 基本技術 フィジカル	16 基本技術	17 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	18 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系	19 ゲーム ゲーム ゲーム	20 ゲーム ゲーム ゲーム
⑬	13 14 15 ユース	21 OFF OFF ゲーム ゲーム	22 帰省(8/22まで) 基本技術 基本技術 OFF	23 基本技術	24 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	25 基本技術 ゲーム スピード・反応/反射系	26 ゲーム ゲーム	27 ゲーム 複合TR
⑭	13 14 15 ユース	28 OFF OFF OFF OFF	29 基本技術 ゲーム ゲーム	30 基本技術	7月1日 基本技術 個人戦術(連続動作) 個人戦術(連続動作)	2 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系	3 ゲーム ゲーム	4 ゲーム ゲーム ゲーム
テーマ			成 果			課 題		
【U-13】	ボールフィーリング・構え キャッチング・ステッピング	GK姿勢と構えるタイミング 声(1stDFへの指示、情報提供)			グラウンダーのキャッチ アジリティー/コーディネーション			
【U-14】								
【U-15】	連続動作	前に出る積極性 1stDFへのコーチング			キックでの配球 プレーの連続性			
ユース	連続動作	キック 角度の少ないところからのシュート対応			プレーの質(丁寧さ) ゴール前の組織化(1st、2ndDFへの指示を大きな声で素早く)			

* 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。