

9月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
24	13 14 15 ユース			1 基本技術	2 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)	3 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	4 ゲーム	5 ゲーム
25	13 14 15 ユース	6 OFF OFF OFF	7 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	8 基本技術	9 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)	10 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	11 ゲーム	12 ゲーム
26	13 14 15 ユース	13 OFF OFF OFF	14 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	15 基本技術	16 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)	17 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	18 ゲーム	19 ゲーム
27	13 14 15 ユース	20 ゲーム	21 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	22 基本技術	23 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)	24 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	25 ゲーム ゲーム	26 ゲーム ゲーム
28	13 14 15 ユース	27 OFF OFF OFF	28 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	29 基本技術	30 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)			
テーマ			成 果			課 題		
【U-13】	ローリングダウン・ダイビング アングルプレー コーディネーション ブレイクアウェイ	キャッチング ゲームへの関わり(ビルドアップ)			プレーする時に踏み切りが弱い GK姿勢			
【U-14】	ブレイクアウェイ ステップワーク	コンディションが戻ってきた。 ゲームへの関わり(観ること・ビルドアップ)			ステップワーク ポジショニング(前後)			
【U-15】	ブレイクアウェイ ステップワーク	リスクマネージメントの声			クロスの対応 サイドからのシュートの対応(ポジションがニアより) 前後のポジショニング(ゲームの中で)			
ユース	クロス ステップワーク	守備範囲の広さ ゲームへの関わり			ゲームを予測した指示(リスクマネージメント) パスの質 前に出ない時のコミュニケーション			

* 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。