

1月

GKトレーニング

		月	火	水	木	金	土	日
44	13 14 15 ユース	1月11日まで帰省					1	2
45	13 14 15 ユース	3	4	5	6	7	8	9
46	13 14 15 ユース	10	11 FPと同様 FPと同様 FPと同様 コンディション	12 FPと同様 FPと同様 FPと同様 コンディション/基本技術	13 FPと同様 FPと同様 FPと同様 コンディション/基本技術	14 基本技術 FPと同様 FPと同様 コンディション/基本技術	15 FPと同様 FPと同様 FPと同様 コンディション/基本技術	16 ゲーム FPと同様 FPと同様 ゲーム
47	13 14 15 ユース	17 OFF OFF OFF OFF	18 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 フィジカル	19 コンディション/基本技術	20 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 個人戦術(連続動作)	21 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 コンディション/基本技術 スピード・反応/反射系	22 TR TR TR 複合	23 ゲーム ゲーム ゲーム
48	13 14 15 ユース	24/31 OFF OFF OFF OFF	25 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	26 コンディション/基本技術	27 コンディション/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)	28 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	29 TR TR 複合	30 ゲーム ゲーム ゲーム
テーマ		成 果				課 題		
【U-13】	コンディション フロントダイビング	GK姿勢 キャッチング				キック		
【U-14】	コンディション ブレイクアウェイ	ゴール前での細かいポジショニング(前後)				基本技術の正確さ		
【U-15】	コンディション ブレイクアウェイ	シュート・クロスへの守備範囲の広さ				ボール状況に応じたポジショニング(前後) クロス キックの飛距離と質		
【ユース】	コンディション シュートストップ	攻撃への切り替えとその質 味方への指示				準備の早さ(ポジションを修正しながら観る) 前に入る/出ないの決断とプレー(状況把握)		

* 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。ユースは水・日に筋力トレーニング