

4月

GKトレーニング計画

		月	火	水	木	金	土	日
①	13 14 15 ユース					1	2	3
②	13 14 15 ユース	4	5	6	7 チームTR	8 チームTR	9 チームTR	10 チームTR
③	13 14 15 ユース	11 OFF OFF U15代表合宿 OFF	12 基本技術 基本技術 フィジカル	13 基本技術/個人戦術	14 基本技術 基本技術 応用技術/個人戦術	15 基本技術 基本技術 スピード・反応/反射系	16	17 ゲーム
④	13 14 15 ユース	18 OFF OFF OFF OFF	19 基本技術 基本技術 基本技術 フィジカル	20 チームTR 基本技術/個人戦術	21 応用技術・個人戦術 応用技術・個人戦術	22 基本技術 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系 複合TR	23 チームTR スピード・反応/反射系	24 チームTR ゲーム
⑤	13 14 15 ユース	25 OFF OFF OFF OFF	26 基本技術 基本技術 フィジカル	27 チームTR 基本技術/個人戦術	28 応用技術・個人戦術 応用技術・個人戦術 応用技術・個人戦術	29 基本技術 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系 複合TR	30 チームTR スピード・反応/反射系	5月1日
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							
【U-14】	基本技術 シュートストップ					・構えるタイミングと姿勢 ・効果的な攻撃参加(観る・パスの質)		
【U-15】	基本技術 シュートストップ					・基本技術(プレーの精度) ・個人戦術(観る⇒予測⇒判断⇒実行)		
ユース	基本技術 シュートストップ					・構えるタイミングと姿勢 ・ポジショニング(移動のタイミングと正しい位置)		