

11月

GKトレーニング計画

		月	火	水	木	金	土	日
30	13 14 15 ユース		1 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	2	3 ゲーム	4 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	5 ゲーム	6 ゲーム
31	13 14 15 ユース	7 OFF OFF OFF OFF	8 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	9 基本技術/連続動作	10 基本技術 基本技術 基本技術 応用技術/複合	11 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	12 ゲーム	13 ゲーム
32	13 14 15 ユース	14 OFF OFF OFF OFF	15 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	16 基本技術/連続動作	17 基本技術 基本技術 基本技術 応用技術/複合	18 スピード・反応/反射系 スピード・反応/反射系 OFF	19 OFF	20
33	13 14 15 ユース	21 OFF OFF OFF OFF	22 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	23 ゲーム	24 応用技術/複合	25 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	26	27
34	13 14 15 ユース	28 OFF OFF OFF OFF	29 基本技術 基本技術 基本技術 基本技術	30 基本技術/連続動作				
テーマ			先月の成果			先月の課題		
【U-13】	DFとの連携		攻撃参加			構えが後傾する 実践状況でのポジショニング キャッチング		
【U-14】	DFとの連携		1対1の対応 クロスボールへのチャレンジ			ボールが遠くにある時の前後のポジショニング 基本姿勢 キャッチング		
【U-15】	DFとの連携		攻撃参加 守備範囲の拡大			基本姿勢 ポジショニング キックの正確性		
ユース	クロス		ポジショニング 近距離からのシュート対応			・危険なスペースや相手選手の把握 ・決断		