KFA

2018년 U-13 광역훈련 계획서

코칭스텝	전임지도자 : 변성환, 공오균
로컬 지도자	필드 : 우성문,김도용,장종범　GK담당 : 정호정
훈련기간	2018. 5. 28 ~ 30
훈련장소	창원축구센터

<table>
<tr><th colspan="3">훈련 목적 및 훈련 내용
(필드)</th></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">훈련 계획</td></tr>
<tr><td>목표</td><td colspan="2">영남지역 골든에이지 지역훈련을 통하여 검증된 1차선수
KFA 영재 상비군 대표를 가기 위한 선수 발굴 및 개인 기량 점검</td></tr>
<tr><td rowspan="4">훈련내용</td><td>기술</td><td>1V1 공.수 개인기술능력향상</td></tr>
<tr><td>전술</td><td>패스을 받기위한 움직임 및 개인공격 전술 능력향상</td></tr>
<tr><td>신체</td><td>코디네이션및 코어훈련 중점</td></tr>
<tr><td>심리</td><td>*낯선 환경에서 선수들의 적응능력 그리고 적극성을 유심히관찰함.
*훈련중 생겨나는 심리적 불안요소를 극복하면서. 개인적인 부분보다 팀을 위한 멘탈적인 부분을 관찰함.</td></tr>
<tr><td>기대효과</td><td colspan="2">개인기술(공,수) 능력을 향상시켜 게임에서 발전된 모습을 기대함.</td></tr>
<tr><td>준비사항
및
기타 내용</td><td colspan="2">훈련중 필요한 장비: 볼 35개,마커,콘,빕스,봉,사다리,이동식 골대 등</td></tr>
</table>

훈련 목적 및 훈련 내용 (GK)		
훈련계획		
목표	경기 시 전략적인 수비와 공격, 상황에 맞는 응용 플레이로 꾸준한 경기력과 내용을 만들어 내는 것에 목표를 두고 있다.	
훈련내용	기술	안전한볼 캐치/크로스에 대한 대비/세이빙/패스&컨트롤
	전술	GK로부터 시작되는 빌드업/수비와의 커뮤니케이션
	신체	기초체력(코디네이션.코어)훈련을통해 신체밸런스향상
	심리	선수들이 경쟁속에서 이겨낼수있도록 심리적으로안정감을 심어준다
기대효과	반복적인 기본 기술 훈련으로 볼에 대한 자신감을 높여 경기에서 안전하게 볼을 처리할 수 있는 능력을 향상시킨다.- 경기를 준비하면서 서로 신뢰를 높여 커뮤니케이션(소통)하고 어려운 상황을 극복 할 수 있도록 하며, 심리적인(훈련/경기/팀 정신/존중/인성 등)부분을 효과적으로 이루어 낼 수 있도록 한다. 패스&컨트롤 훈련을 통해 자신감을 높여 안전하게 빌드 업을 할 수 있도록 하고, 수비가 볼을 잡았을 때 연결(선택)할 수 있는 방법을 제시하고 해결하도록 한다.	
준비사항 및 기타 내용	광역훈련을 통해 실력이 우수한 선수는 영재대표를 가기위한 최종점검	