



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2021/04/13-30

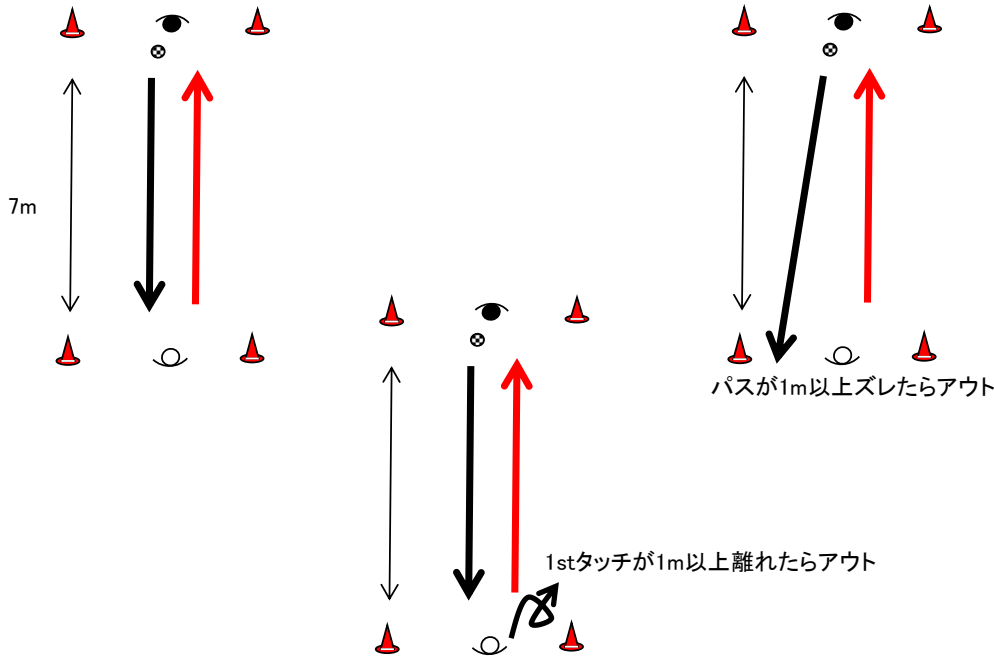
THEME

1-1 Una's way 「3-ZONEのプレーモデルを理解する」

W-UP

パス&コントロール対決

10min



約7m間隔で対面し、パス&コントロール形式の対戦を行う。

■ルール

- ① 2タッチ制限
 - ② パスが1m以上ズレたらアウト
 - ③ 1stタッチ(トラップ)が1m以上離れたらアウト
- ※相手のトラップミスを誘発させるために、パススピードを速くする意識を持つ

オプション

- ・キックの部位を指定する

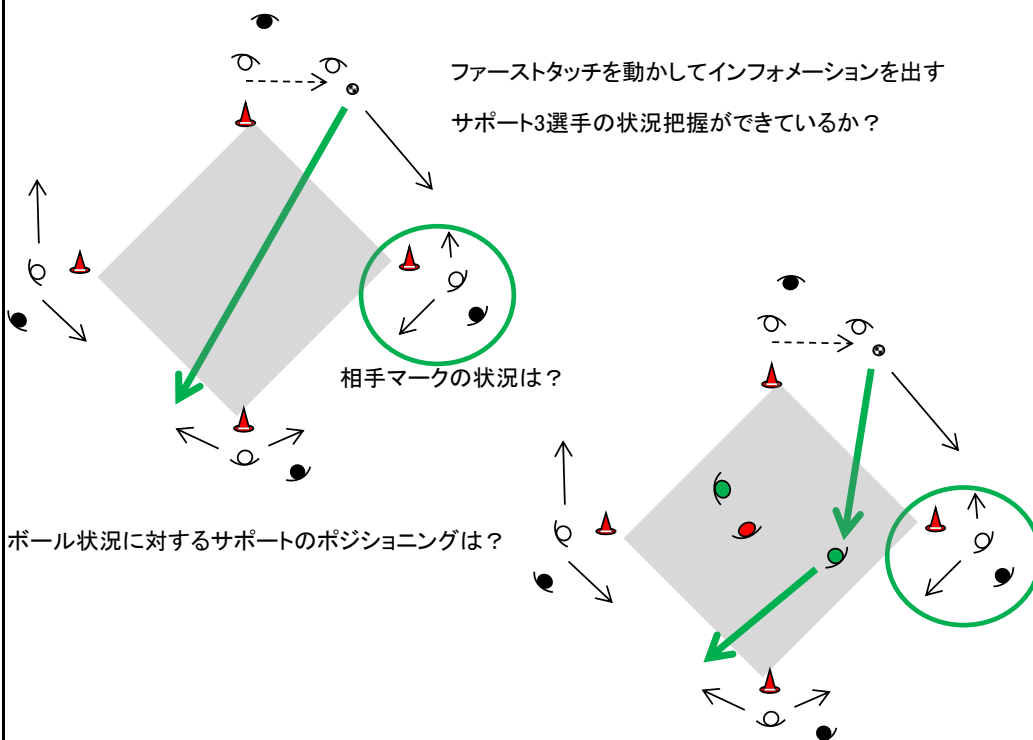
keyfactor

- ・パススピードを意識したキックの基本姿勢
 - 軸足のつま先を受け手の方向に向ける
 - 軸足の膝を柔軟にし太腿に体重を乗せる
 - 蹴り足を固定(つま先を横斜め上)することで、インサイドの面を作る
 - 上半身をかぶせる
 - 腕は蹴り足側を横に開き軸足側を下す
- ・1stタッチ(トラップ)を納める
 - クッションを作るように直前で引く
 - バックスピンをかけるように上から切る
- ・パス&コントロールのテンポを速くする

TR-1

パス&コントロール + ポゼッション (ダイヤモンド)

20min (10 + 10)



■パス&コントロール
ダイヤモンドの外にポジショニングを取りながらパスを回す。

オプション

- ・フリーマンを付ける
- ・マークを付ける
- ・タッチ制限

■ポゼッション

フリーマンとディフェンスを付けて、攻撃方向を意識しながら、ボールを取られないように保持する。

オプション

- ・タッチ制限

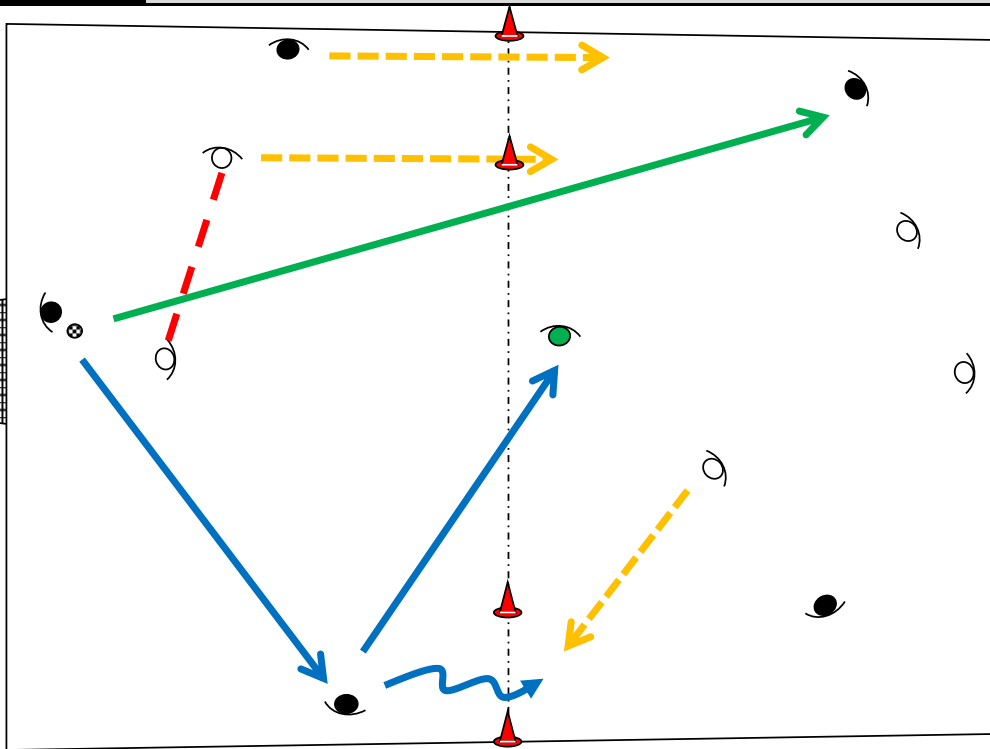
keyfactor

- ・ビルドアップの目的を意識しながら行う
- ・パスの優先順位(ギャップ・前方)
- ・パスの質(次の味方がプレーしやすい)
- ・ファーストタッチの質(前進・インフォメーション・ワンタッチ)
- ・ボール状況に対する適切なサポート(距離・角度・タイミング・次のプレー逆算)
- ・有効な視野の確保(ボディシェイプ・観る)
- ・関わり続ける(パス&サポート)

GAME-1

2 vs 2 + GK + F 2-ZONE GAME

30min



2ゾーンにセパレートされ、1-2-1のダイヤモンドの状態から組立てをイメージする。
セパレートラインは、必ず下記の方法で前進する
ゲート内_ドリブル突破
ゲートとゲートの中央_パス突破
※ZONE-2でボールを奪ったらZONE-1へ後進してから作り直す

オプション

・ゲートとゲートの間はパスorドリブル可能

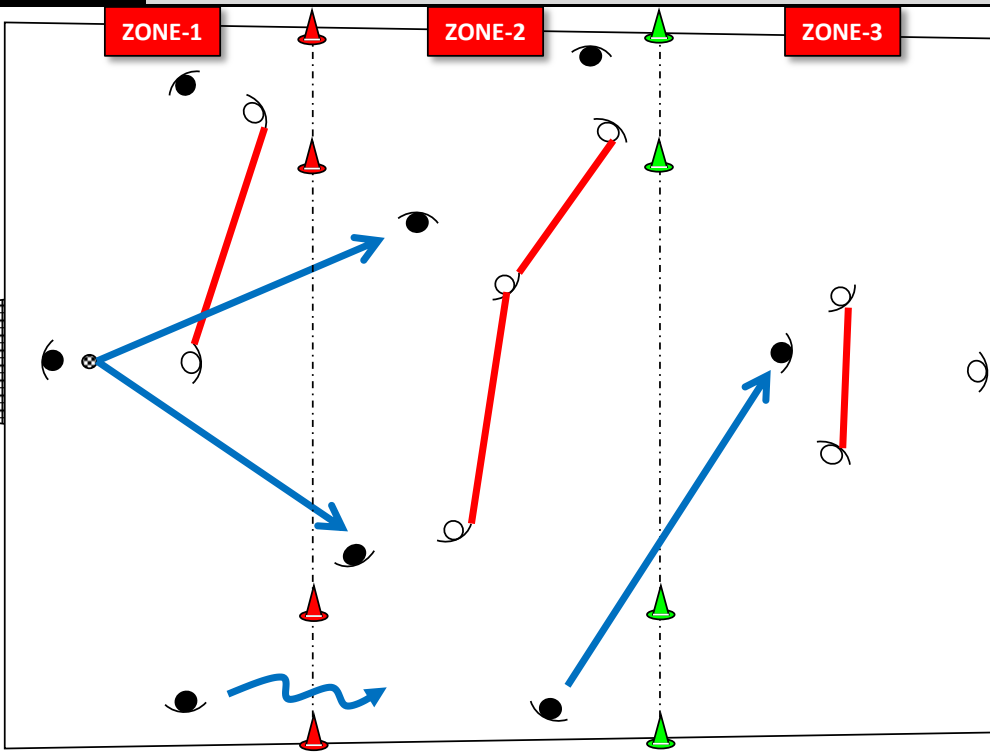
keyfactor

- ・サリーダ・デ・パロン
- ・位置的優位と不利の使い分け
- ・パスの質(次の味方がプレーしやすい)
- ・ファーストタッチの質(前進・インフォメーション・ワンタッチ)
- ・関わり続ける(パス&サポート・数的優位)
- ・認知(味方/相手/スペース/ボール)→身体の向き/首を振る/運びながら観る
- ・積極的なドリブル突破
- ・コンビネーション(スルーパス・ワンツース・ポストプレー・etc…)

GAME

7 vs 7 + GK 3-ZONE GAME

50min



■ゲーム形式

前進ルール

ZONE-1

▶ゲート内ドリブル ▶ゲート間パス

ZONE-2

▶ゲート内ドリブル ▶ゲート間パスorドリブル

その他通常ルール

※スタートのフォーメーションを決めてから行う。選手の移動はフリー。

オプション

・ゲートなし(フリーゲーム)

keyfactor

- ・Una's way 各ゾーンでのプレーモデルを理解しながらプレーする
- ・ZONE-1_ビルドアップ/サリーダ・デ・パロン
- ・ZONE-2_ポゼッション
- ・ZONE-3_数的優位・質的優位/崩し・フィニッシュ

振り返り

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回