



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2021/05/13-31

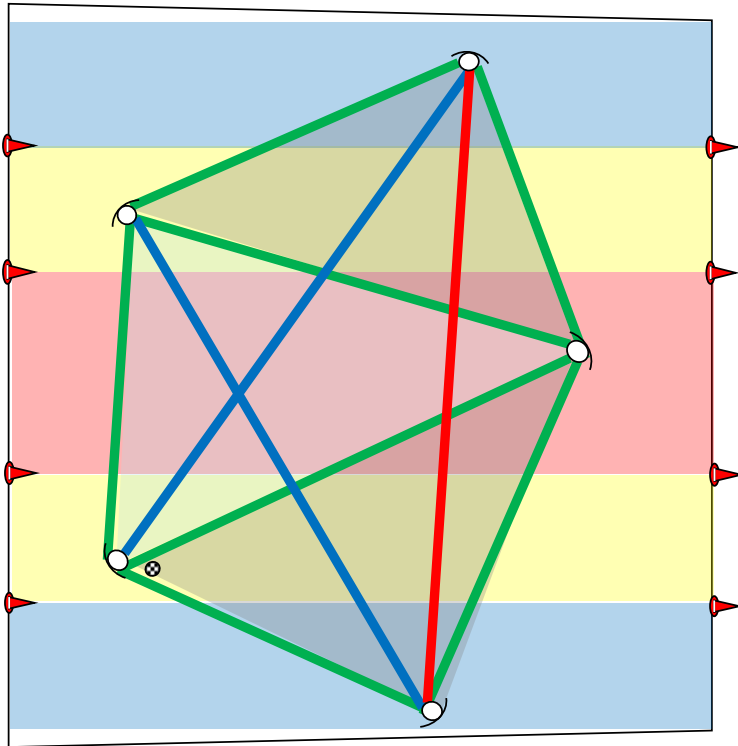
## THEME

### 3-1 数的優位「レーンの活用・モビリティ/ZONE-3の崩し」

#### W-UP

##### パス&コントロール (2-2-1)

15min



■パス&コントロール  
基本システム「1-3-3-1」からの可変「1-2-4-1」を基に、パスを繋ぐ。

#### パスの性質

緑\_\_ショートパス(ボール保持)の関連付け  
青\_\_ミドルパス(ひとつ飛ばす)関連付け  
赤\_\_ロングパス(局面を変える)関連付け

#### オプション

- ・ボールを増やす(2~3球)
- ・タッチ制限(2タッチ・1タッチ)
- ・コミュニケーション(名前を呼ぶ)を取る
- ・パス&ムーブ(選手が入替る)
- ・浮き球の活用

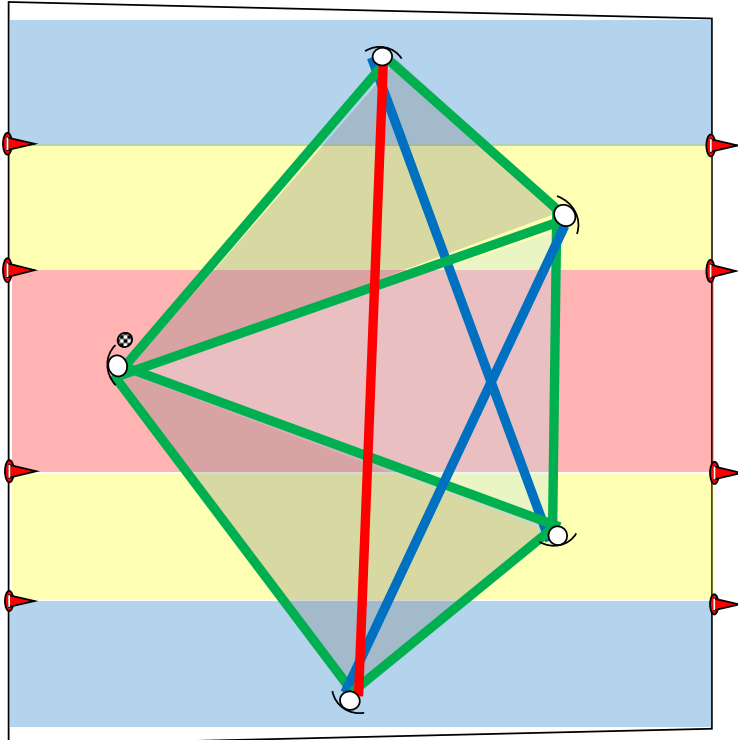
#### keyfactor

- ・ポジション毎のパスの関連付けを理解する
- ・基本的にはグラウンダーパスの関連付け
- ・パスの性質を理解する
- ・認知(多くの選択肢+個別状況把握)
- ・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)
- ・ファーストタッチの質(インフォメーション)
- ・パス&コントロールの質(スピード・コース・タイミング・精度)

#### TR-1

##### パス&コントロール (1-2-1)

15min



■パス&コントロール  
基本システム「1-3-3-1」からの可変「1-2-4-1」を基に、パスを繋ぐ。

#### パスの性質

緑\_\_ショートパス(ボール保持)の関連付け  
青\_\_ミドルパス(ひとつ飛ばす)関連付け  
赤\_\_ロングパス(局面を変える)関連付け

#### オプション

- ・ボールを増やす(2~3球)
- ・タッチ制限(2タッチ・1タッチ)
- ・コミュニケーション(名前を呼ぶ)を取る
- ・パス&ムーブ(選手が入替る)
- ・浮き球の活用

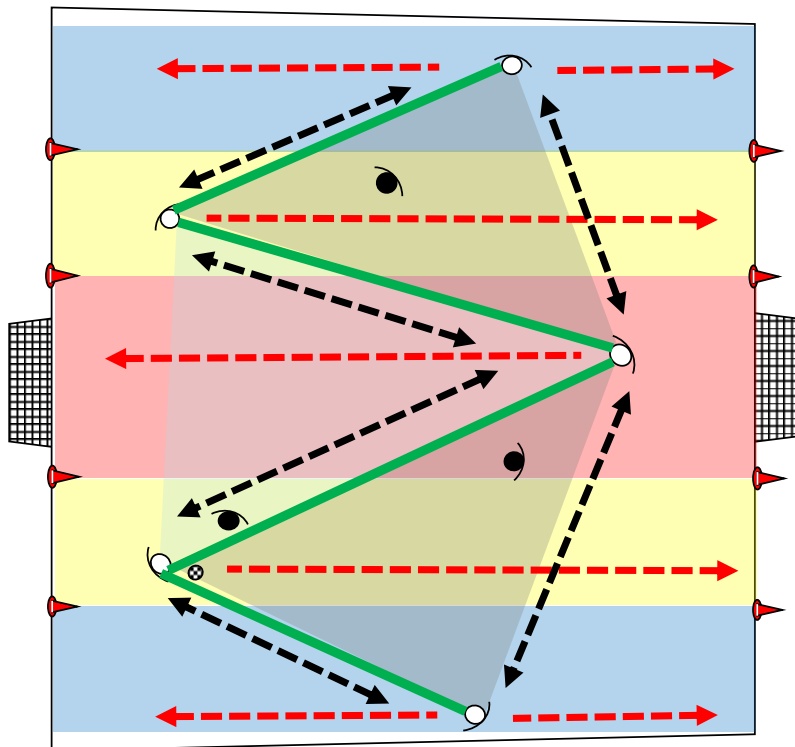
#### keyfactor

- ・ポジション毎のパスの関連付けを理解する
- ・基本的にはグラウンダーパスの関連付け
- ・パスの性質を理解する
- ・認知(多くの選択肢+個別状況把握)
- ・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)
- ・ファーストタッチの質(インフォメーション)
- ・パス&コントロールの質(スピード・コース・タイミング・精度)

TR-2

ポゼッション + ライン突破 (5 vs 3) レーンセパレート

45min ( 15 + 15 + 15 )



A:ポゼッション  
 B:ライン突破(ドリブルのみ)  
 ※得点(1点/サイドレーン・3点/ハーフスペース・5点/センターレーン)  
 C:通常ゲーム  
 5vs3 攻撃側は5レーンにセパレートされ、横のレーンには移動不可。上下動(縦の動き)の中で、ポジショニング(位置的優位・不利)の有効性を獲得する。守備側は、セパレートなしで自由に動ける。

オプション

- ・レーン移動可能(モビリティ・可変の活用)
- ・タッチ制限
- ・守備者を増やす

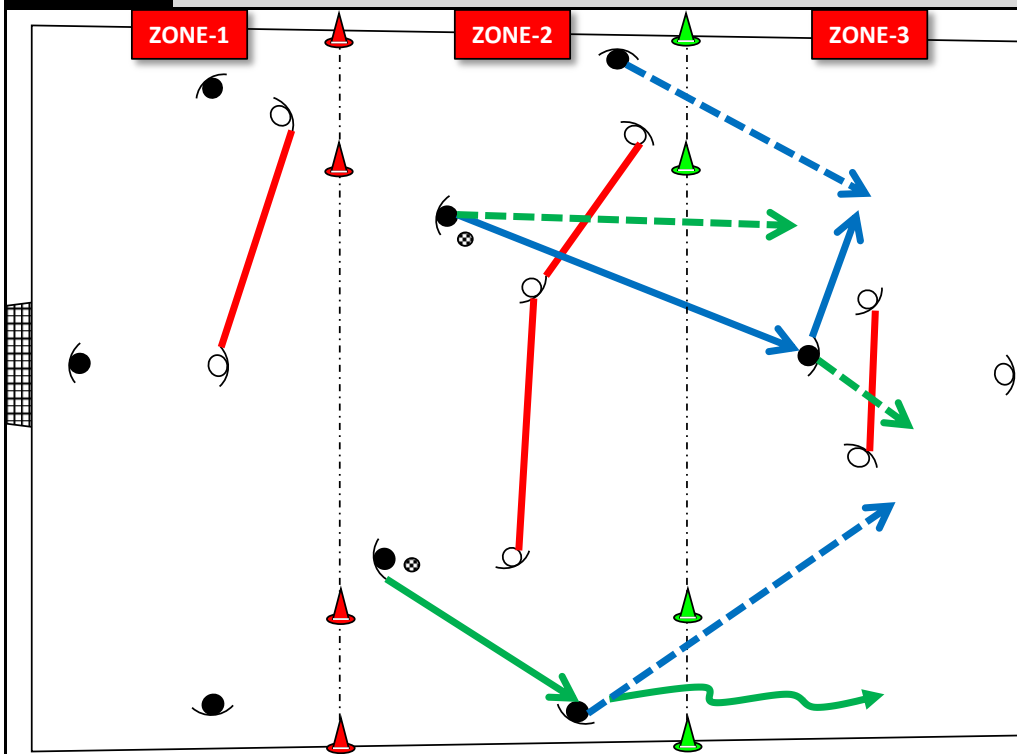
keyfactor

- ・上下動(縦の動き)レーンの関わり方
- ・(W) (M) 等、横のポジションにいる選手との関わり方※距離・角度の理解
- ・ショートパスとミドルパスの使い分け
- ・モビリティ/ヒトとボールが連動しながら数的優位を作る
- ・認知※有効なスペース(相手の背後/チャンネル)・個別状況把握
- ・攻撃のリズムを変える(ワンタッチのタイミング・3人目の動き・コンビネーション等)

GAME

7 vs 7 + GK 3ZONE GAME (オフサイドライン制)

40min



■ゲーム形式

- 前進ルール(ZONE-1からZONE-2のみ適用)
- ▶ゲート内ドリブル ▶ゲート間パス
- オフサイドライン制
- ▶ZONE-2とZONE-3の間

オプション

- ・前進方法フリー(パス・ドリブル可)
- ・タッチ制限

keyfactor

- ・ZONE-3でのモビリティ
- ・ショートパスを活用しヒトとボールが連動しながら数的優位を作る
- ・攻撃のリズムを変える(ワンタッチのタイミング・3人目の動き・コンビネーション等)
- ・局面を変えるミドル・ロングパスの活用

振り返り

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回