



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2021/6/1-30

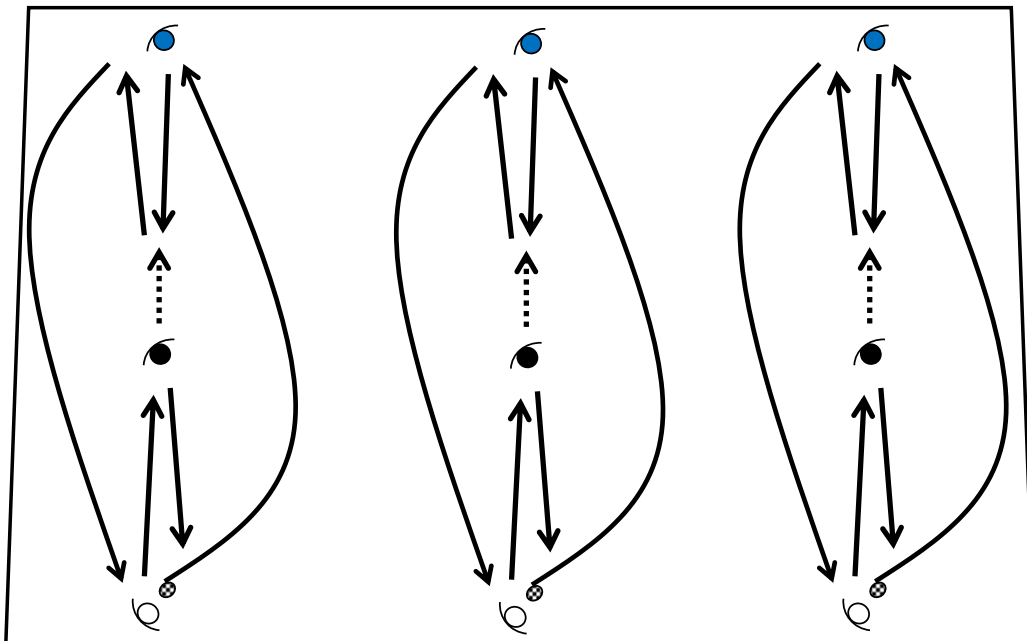
## THEME

### 3-2 数的優位「スペクタクルなカウンター攻撃」

#### W-UP

#### ロビング (ダイレクト) & 浮き球コントロール

15min



3人組で対面+ポストに配置しロングボールを行う。

- ①ポストに当てる
- ②リターンパスをダイレクトでロングボール
- ③
- A: ワンタッチでポストに当てる
- B: ボールを落とさずにトラップしリフティング3回

#### オプション

#### 得点ゲーム

- A: 受け手の半径1m以内に収まったら1点
- B: 受け手がリフティング3回したら1点

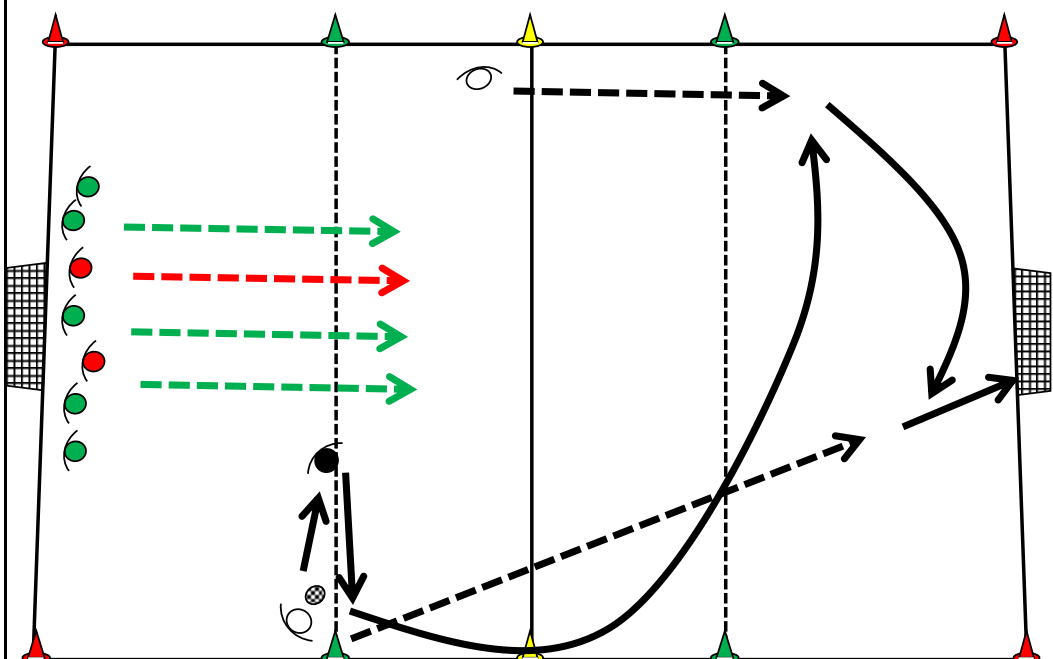
#### keyfactor

- ・キックの質
- A: 相手の頭を越える(ボールの下を蹴る)
- B: 受け手がコントロールしやすい
- C: 様々な球種(カーブ・バックspin・ライナー性・その他)
- ・浮き球のコントロール

#### TR-1

#### カウンターパターン

15min



サイドのボール保持者がセンターからリターンパスを受けカウンター。自陣ゴール前にいる選手が相手ゴール前に走り込みクロスボールを合わせる。

#### オプション

- ・攻撃者の競い合い
- ・守備者を付けて得点形式

#### keyfactor

- ・キックの質
- A: 相手の頭を越える(ボールの下を蹴る)
- B: 受け手がコントロールしやすい
- C: 様々な球種(カーブ・バックspin・ライナー性・その他)
- ・浮き球のコントロール
- ・リターンパス時の目線(インフォメーション)
- ・トップスプリント
- ・スプリント状態でのフィニッシュ
- ・スプリント状態でのポジショニング

<b>TR-2</b>	コーナーキック × カウンター	30min
		<p>コーナーキックからカウンターまでの一連の流れを行う。</p> <p><u>オプション</u> ・得点形式</p> <hr/> <p><b>keyfactor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キックの質</li> <li>A: 相手の頭を越える(ボールの下を蹴る)</li> <li>B: 受け手がコントロールしやすい</li> <li>C: 様々な球種(カーブ・バックspin・ライナー性・その他)</li> <li>・浮き球のコントロール</li> <li>・リターンパス時の目線(インフォメーション)</li> <li>・トップスプリント</li> <li>・スプリント状態でのフィニッシュ</li> <li>・スプリント状態でのポジショニング</li> </ul>

<b>GAME</b>	7 vs 7 + GK	60min
		<p>■ゲーム形式 通常ルール</p> <p><u>オプション</u> ・オフサイド制限</p> <hr/> <p><b>keyfactor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでのテーマに上積みする</li> </ul>

<b>振り返り</b>	フリーズ回数	W-UP 回	TR-1 回	TR-2 回	GAME 回
-------------	--------	--------	--------	--------	--------

---



---



---



---