



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2021/7/1-30

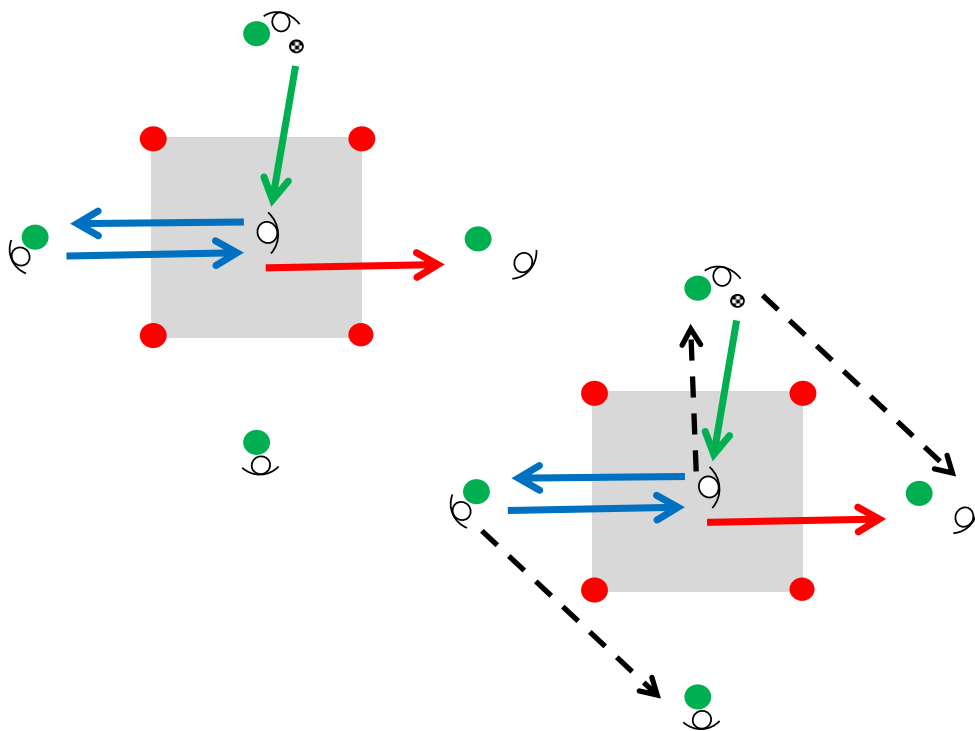
## THEME

### 3-3 数的優位「パス&コントロール（モビリティ）」

## W-UP

### センターゾーン・パス&コントロール

30min



- ①センターゾーン→サイド→センター
- ②モビリティ
- ③モビリティ&DF付き

#### オプション

- ・インサイド制限
- ・タッチ制限
- ・アウトサイド制限

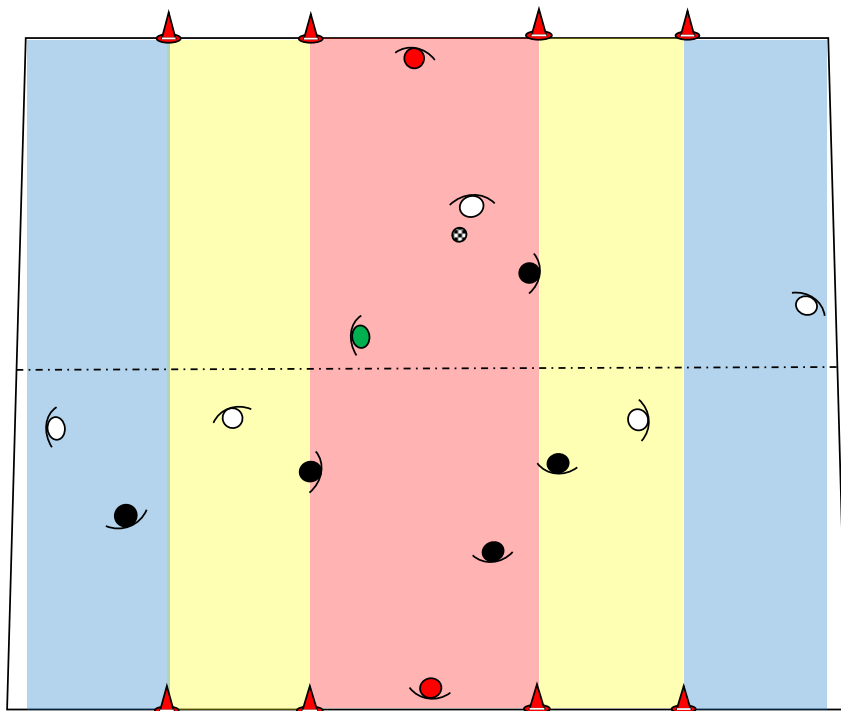
#### keyfactor

- ・パス&コントロールの質
- ・ボディシェイプ(良い身体の向き)
- ・パス&ムーブ&サポート
- ・認知→判断→実行
- ・サポートの状態を観て判断する
- ・ワンタッチorツータッチの判断
- ・蹴り足が一歩目となり素早く移動する
- ・センターゾーンの角度

## TR-1

### 5 vs 5 + 1F + 2S (横長)

20min



ハーフコートを横長5レーンで行う。  
ドリブル突破ゴール形式で得点は以下の通り。

- A:5点\_\_センターレーン
- B:3点\_\_ハーフスペース
- C:1点\_\_サイドレーン

#### オプション

- ・タッチ制限
- ・フリーマンゴール可能
- ・フリーマンゴール不可
- ・フリーマン無し
- ・サーバー無し

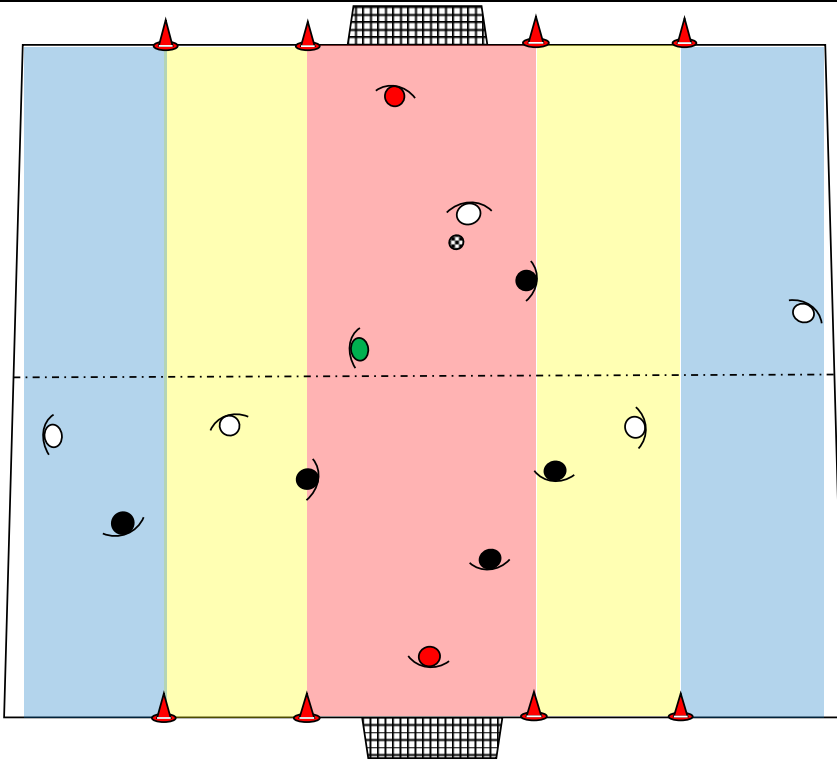
#### keyfactor

- ・モビリティ
- ・レーンの活用
- ・認知→判断→実行
- ・サイドチェンジ
- ・積極的なドリブル突破

**TR-2**

5 vs 5 + 1F + GK (横長)

20min



ハーフコートを横長5レーンで行う。  
シュートorドリブル突破ゴール形式で得点は以下の通り。

- A:5点\_\_ゴール※ALPHA GOL-2セット
- B:3点\_\_ハーフスペース
- C:1点\_\_サイドレーン

オプション

- ・タッチ制限
- ・フリーマンゴール可能
- ・フリーマンゴール不可
- ・フリーマン無し
- ・サーバー無し

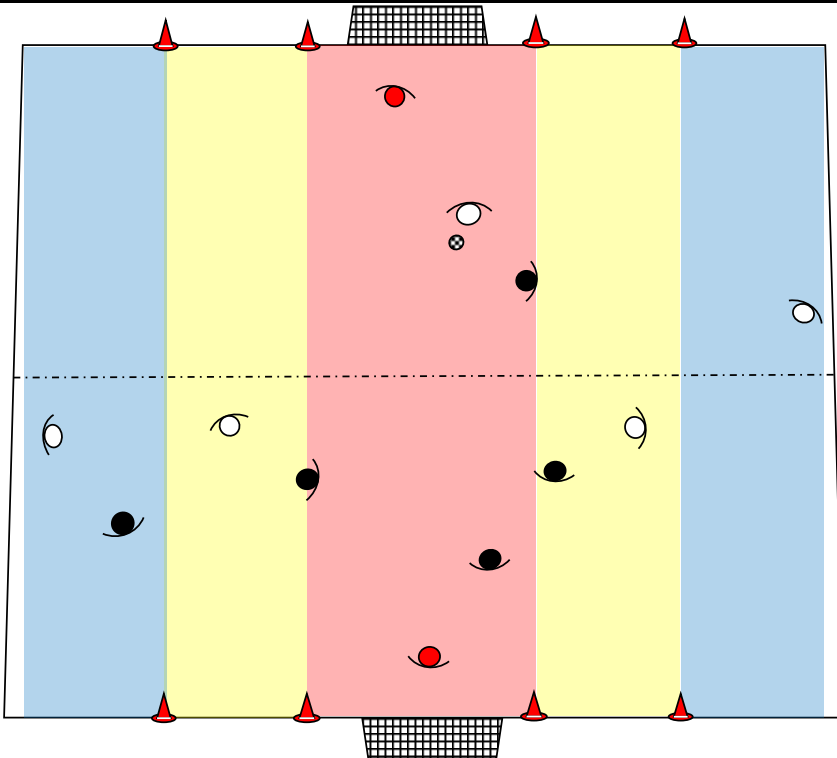
keyfactor

- ・モビリティ
- ・レーンの活用
- ・認知→判断→実行
- ・サイドチェンジ
- ・積極的なドリブル突破
- ・フィニッシュの意識

**GAME**

5 vs 5 ~ 7 vs 7 +GK

20min



4vs4~7vs7まで状況に応じ設定する。

5レーンを意識させる  
※ハーフスペースにコーンを置き分かり易くする

keyfactor

- ・これまでのテーマに上積みする

**振り返り**

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回

---



---



---



---



---