



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

TOP TEAM

Category :

U-12 / 11

Date :

2021/8/16-18

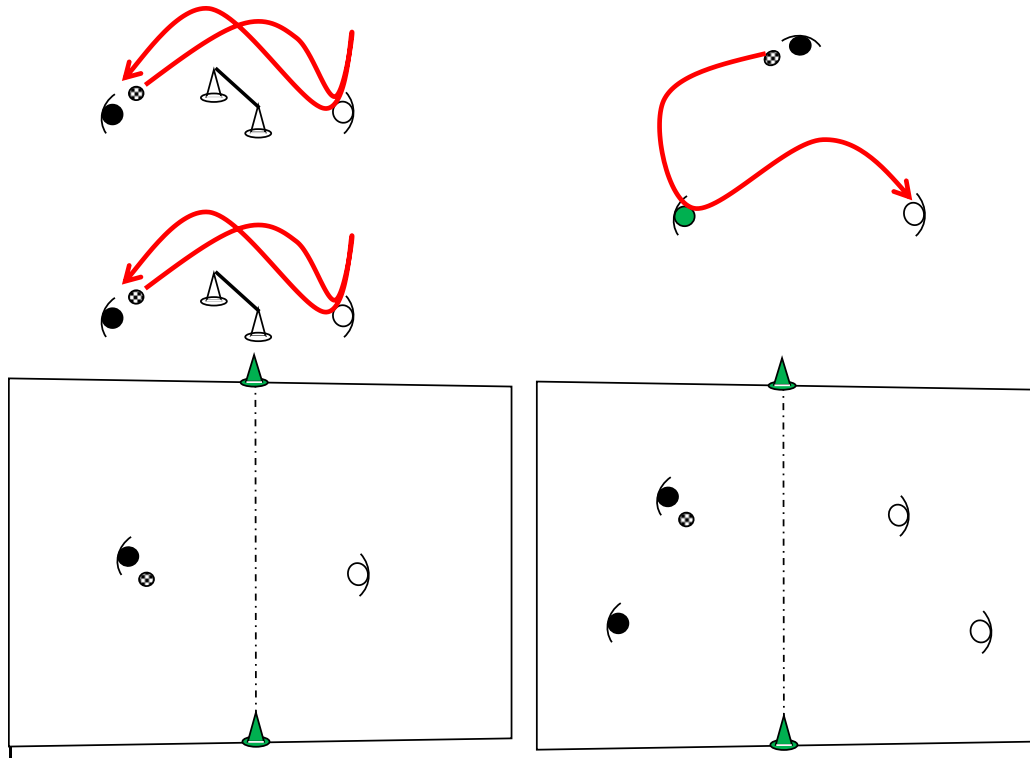
THEME

3-4 数的優位「クロスボールからのフィニッシュ」

W-UP

ボレーテクニック (サッカーテニス)

20min



- ① 対面
- ② トライアングル
- ③ サッカーテニス※1vs1 or 2vs2

A: ボレー
 → インサイド (+) (-)
 → インステップ (+) (-)
 → ヒール
 → アウトサイド
 B: ヘディング
 → スタンディング
 → ジャンプ
 → ダイビング

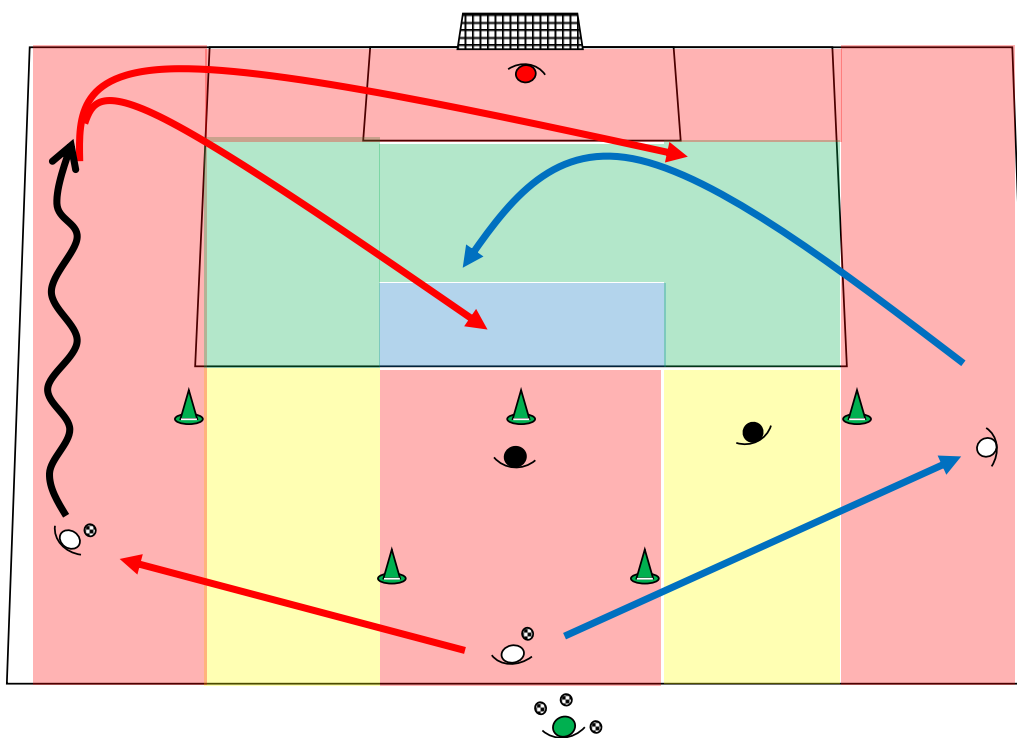
keyfactor

蹴り足同サイドからのボール
 ・半身の状態で軸足の膝を柔軟にし、重心を斜め横に傾ける
 ・アウトフロント気味につま先を伸ばし膝下をコンパクトに振る
 ・ボールの中心をミートまたは中心の下を擦る
 蹴り足逆サイドからのクロス
 ・斜めから進入し、軸足も蹴り足も縦に振る

TR-1

クロスボールフィニッシュパターン

20min



可変から2-3-2をベースとしてゴール前の崩しを行う。

- ① 青: アーリークロス
- ② 赤: ドリブル突破クロス

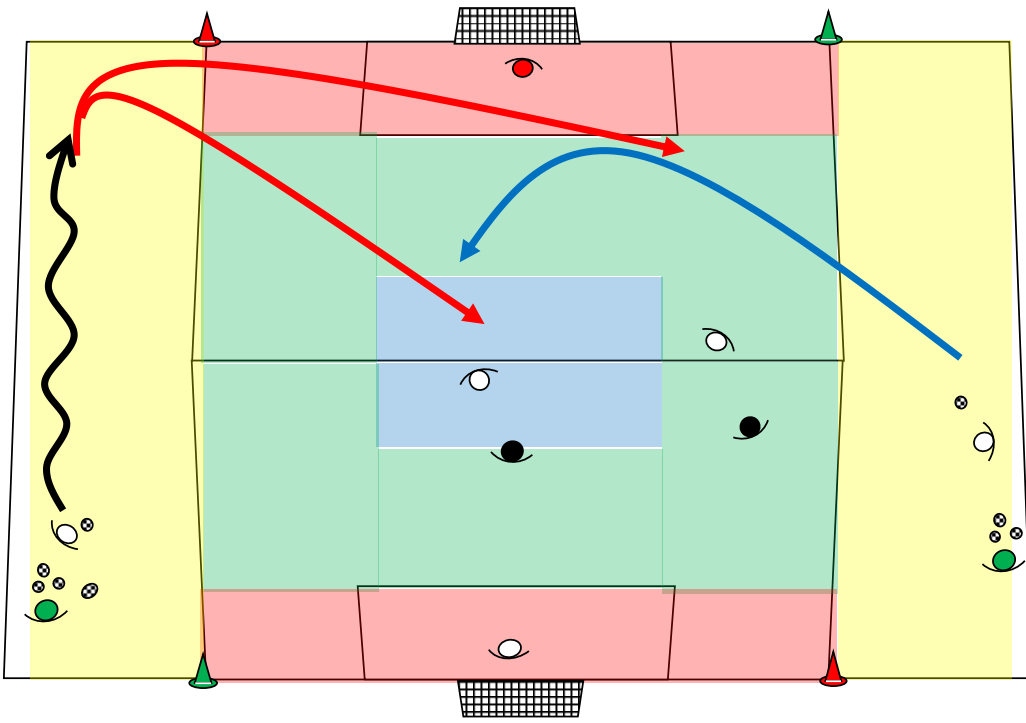
keyfactor

・動き出しのスペースとタイミング
 A: DFとGKの間
 B: DFの前(裏)
 C: マイナス
 ・クロスボールに合わせる(浮き球orグラウンダー)

TR-2

2 vs 2 クロスシュートゴール

20min



クロスサーを交互に行い、2~4回でメンバー交代する。
 ※ニア→ファー/ファー→ニア
 ※攻撃から攻撃への切替の際に、カラーコーンを回ってから切り替える

クロスサーは状況により以下の2パターンに分ける

- ①青:アーリークロス
- ②赤:ドリブル突破クロス

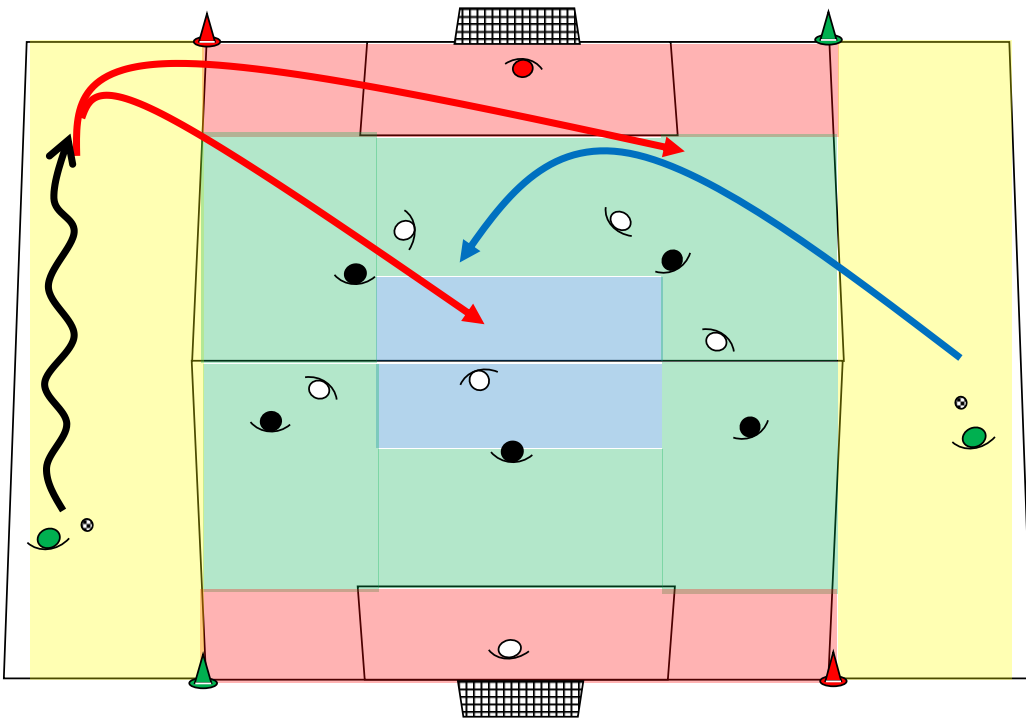
keyfactor

- ・動き出しのスペースとタイミング
- A:DFとGKの間
- B:DFの前(裏)
- C:マイナス
- ・クロスボールに合わせる(浮き球orグラウンダー)

GAME

5 vs 5 + 2S + GK

30min



オフサイドは臨機応変に採用する

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
