



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

TOP TEAM

Category :

U-12 / 11

Date :

2021/09/1-12

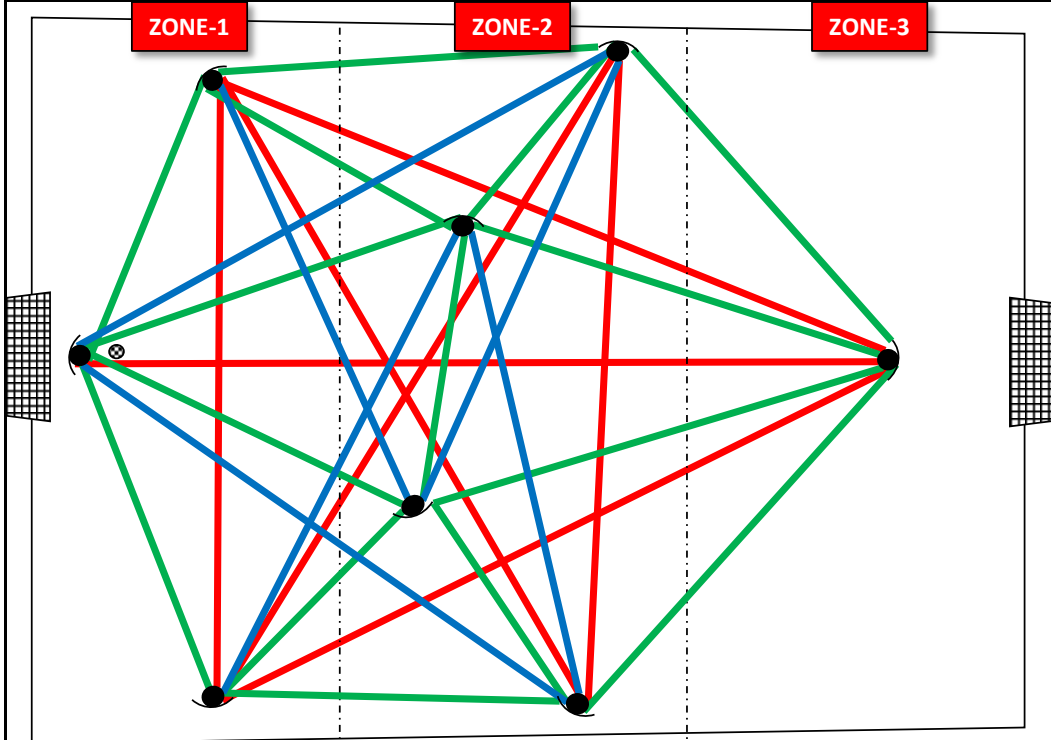
## THEME

## 3-5 数的優位「ポゼッション/レーンの活用」

### W-UP

パス&コントロール (1-2-4-1)

15min



■パス&コントロール  
基本システム「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)

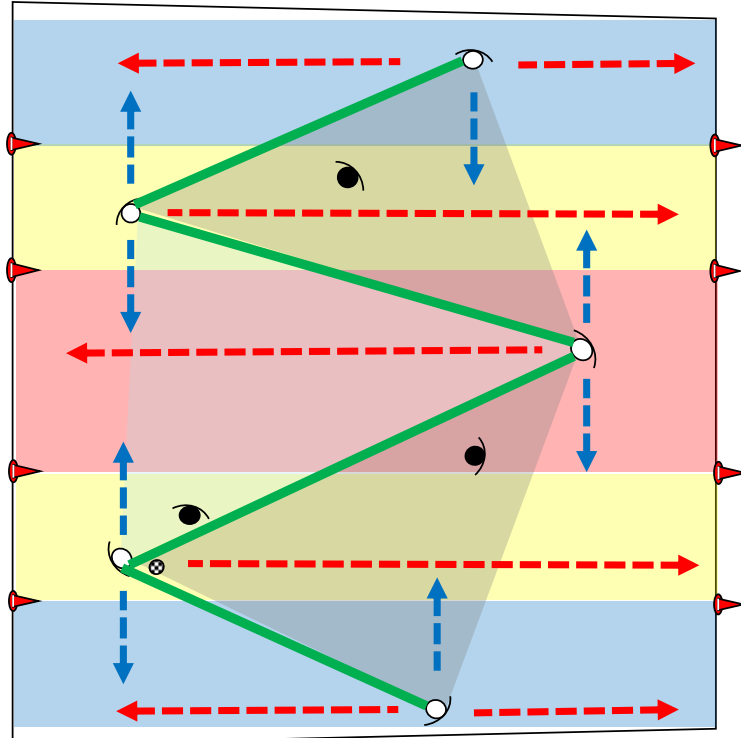
#### keyfactor

- ・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

ポゼッション + ライン突破 (5 vs 3) レーンセパレート

30min ( 15 + 15 )



#### ■形式

A: ポゼッション  
B: ライン突破(ドリブルのみ)

5vs3\_\_攻撃側は5レーンにセパレートされ、各レーン1選手のみ移動可能。  
※横のレーンには移動不可。上下動(縦の動き)だけではプレーが成立しないことを理解させる。  
守備側は、セパレートなしで自由に動ける。

#### オプション

- ・タッチ制限
- ・守備者を増やす

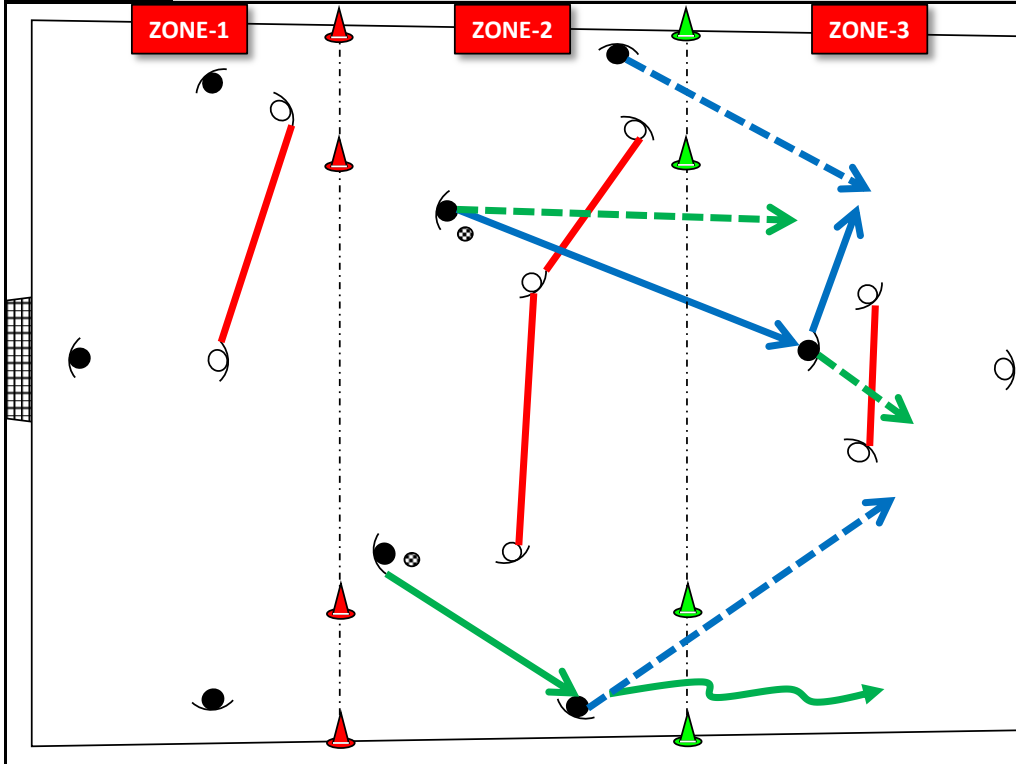
#### keyfactor

- ・レーンの理解と活用
- ・(W) (M) 等、横のレー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
- ・ポゼッションしながら相手背後を取る
- ・認知※有効なスペース(相手の背後)・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人目の動き等)
- ・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)

**TR-2**

**7 vs 7 + GK 3ZONE GAME**

30min



- ゲーム形式
- 前進ルール
- ▶ゲート内ドリブル ▶ゲート間パス
- その他通常ルール
- ※2-4-1スタートで選手の移動はフリー

オプション

- ・前進方法フリー(パス・ドリブル可)
- ・タッチ制限

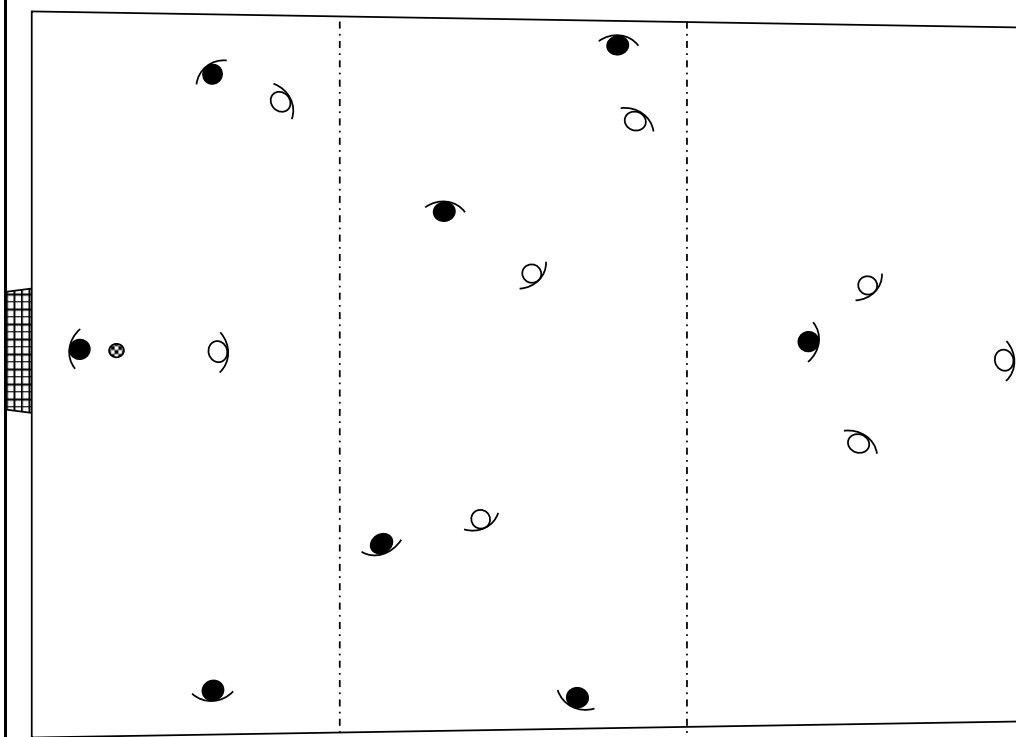
keyfactor

- ・ZONE-2で数的優位を作りポジションしながらZONE-3へ前進する
- ・レーンの関わり方
- ・関わり続ける(パス&サポート・数的優位)
- ・(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
- ・ハーフスペースへの進入 (ZONE-3)
- ・ポジション毎のパスの関連付け
- ・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)
- ・ショートパスとミドルパスの使い分け
- ・認知※有効なスペース(相手の背後)・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人目の動き等)

**GAME**

**7 vs 7 + GK**

50min



■ゲーム形式

- 前進ルール
- ▶ゲート内ドリブル ▶ゲート間パス
- その他通常ルール
- ※2-4-1スタートで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

- ・テーマを意識したプレーを引き出す

**振り返り**

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回

---



---



---



---