



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

TOP TEAM

Category :

U-12 / 11

Date :

2021/09/21-30

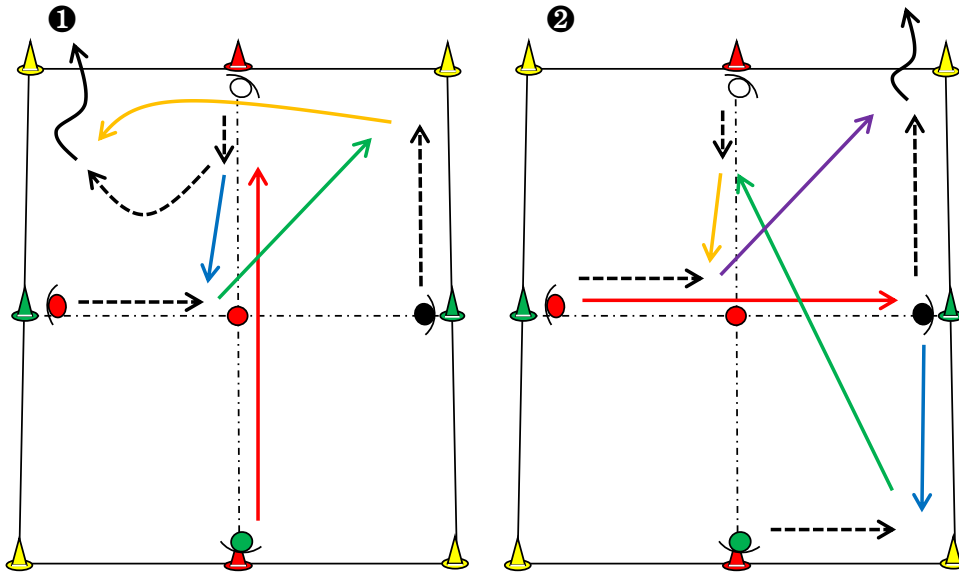
## THEME

## 3-6 数的優位「レイオフを活用した繋ぎと崩し」

### W-UP

### パス&コントロール (ダイヤモンド)

20min



■パス&コントロール  
ダイヤモンドで4つのスタートポジションから始める。  
※1回毎に左回りでローテーション

#### パスの性質

- ①くさび→レイオフ→スルーパス→サイドチェンジ→突破
- ②サイドチェンジ→レイオフ→くさび→レイオフ→スルーパス→突破

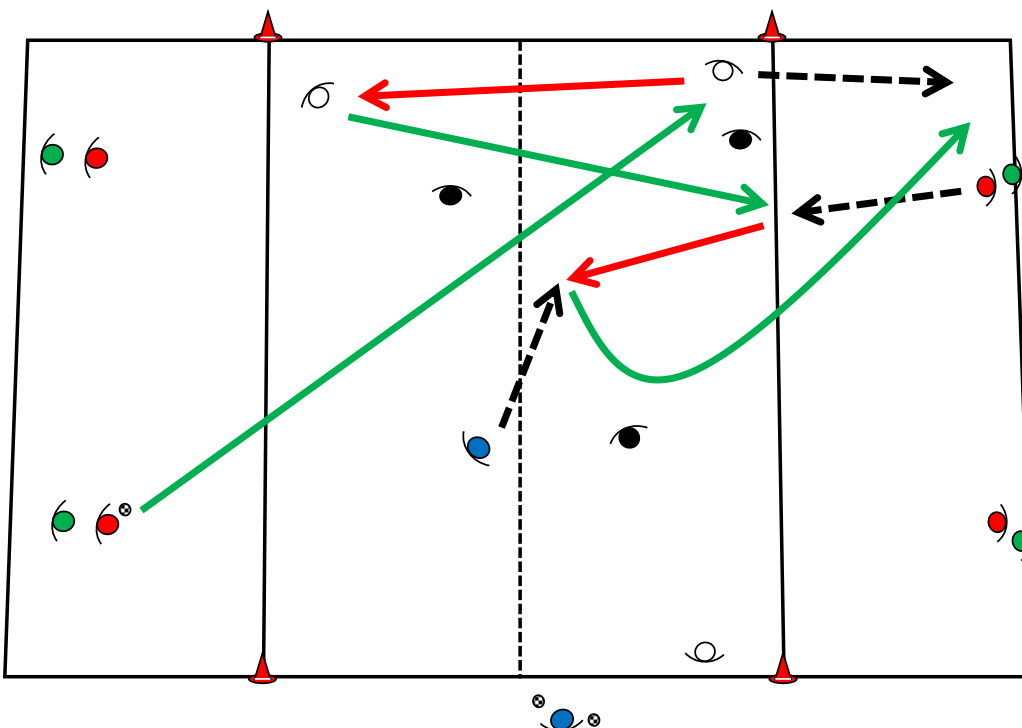
#### keyfactor

- ・パス&コントロールの質
  - タイミング
  - スピード
  - コース
- ・動き出しの質
  - タイミング
  - 距離・角度
- ・3人目の動き
- ・コミュニケーション
  - 声
  - ジェスチャー

### TR-1

### 3 vs 3 ( 4 vs 4 ) + F + 2T + 2S

30min



サーバー(S)・フリーマン(F)・ターゲット(T)を活用しながらドリブル突破ゴールを目指す。各攻撃方向にターゲットゾーンが設定され、ターゲットは守備がマンマークの状態に2名配置。ゾーン内では自由に動くことが可能。サーバーはフリーの状態を受けることが可能。フリーマンは2タッチ制限。

#### オプション

- ・タッチ制限
- ・ターゲット数変更
- ・フリーマンなし

#### keyfactor

- ・くさび
  - 受け手の動き出し(大きく動く)
  - 出し手のパススピード
- ・レイオフ
  - 出し手の落とし
  - 3人目の関わりと展開
- ・スペースクリエイト&イクスプロイト
- ・ボール状況に対するサポート
  - 角度・距離・タイミング

<b>TR-2</b>	4 vs 4 + 2S ドリブル突破	30min
		<p>両サイドのゲートをドリブル突破または、ゲート間をスループス突破したら得点。フィールド選手は、セパレートラインなしで自由に動くことができる。 ※ハーフピッチ2グリッド作成</p> <p>サーバー ①サポート兼キーパー ②ポスト ※2タッチまで可能 ※自チームがボールを保持している時に関わることができる ※サーバーは落ちる動き可能</p> <p>オプション ・サーバー増減 ・タッチ制限</p> <p><b>keyfactor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ターゲットの意識</li> <li>・レイオフの意識</li> <li>・モビリティ</li> <li>・サポート(角度・距離・タイミング)</li> <li>・動きながらのパス&amp;コントロール</li> <li>・深みと幅</li> <li>・バランス</li> <li>・位置的優位(ポジショニング)</li> <li>・数的優位性(スループス・ワンツー等)</li> </ul>

<b>GAME</b>	7 vs 7 + GK	40min
		<p>■ゲーム形式 通常ルール</p> <p>オプション ・オフサイドライン制</p> <p><b>keyfactor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・テーマを意識したプレーを引き出す</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
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>					