



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

TOP TEAM

Category :

U-12 / 11

Date :

2021/10/26-11/5

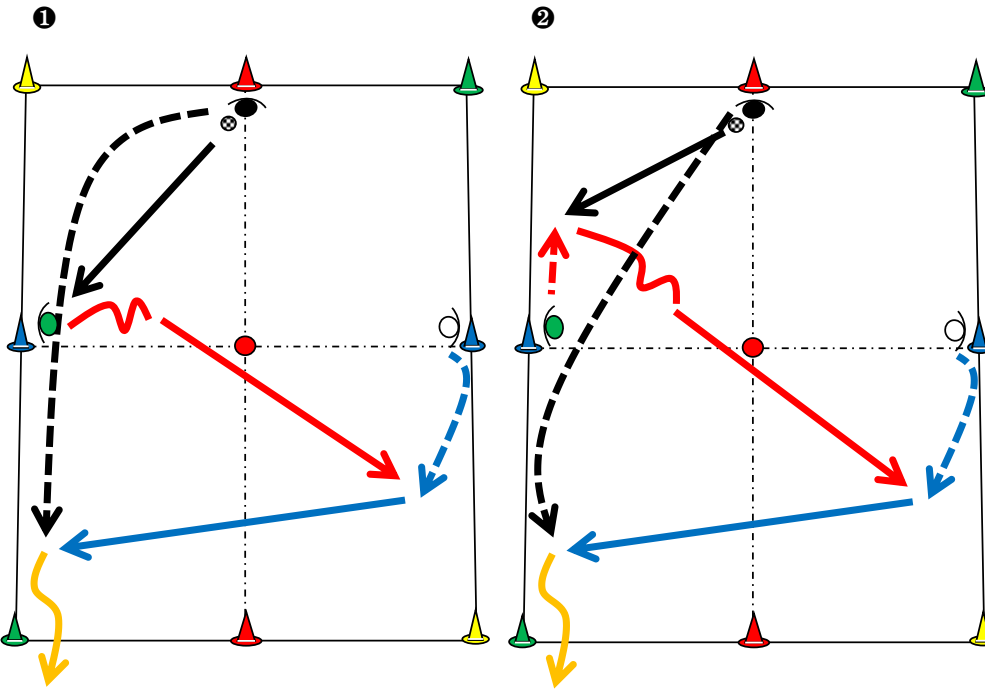
THEME

3-8 数的優位「クロス動きを交えた崩し」

W-UP

パス&コントロール (トライアングル)

20min



■パス&コントロール
 トライアングルで3つのスタートポジションから始める。
 ※1回毎に右回りローテーション

■コンビネーションの形
 ①クロスオーバー_後方から回る
 ②フロントクロス_前方を横切る

※パターンはあくまでもベースとして、スイッチ・突破等のアレンジを加える

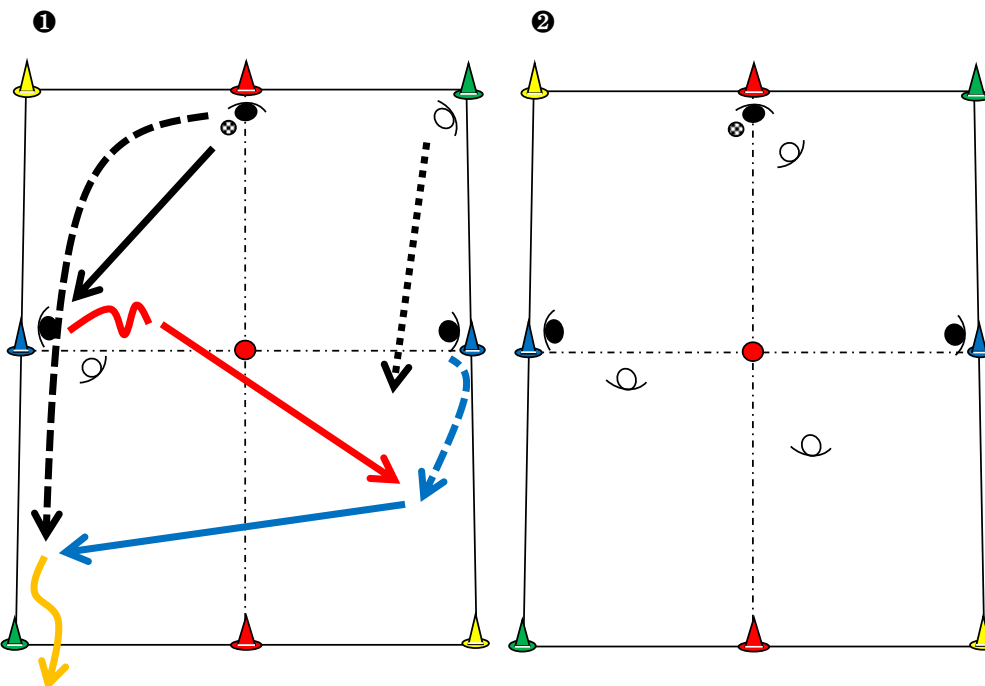
keyfactor

- ・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
- ・インフォメーション
- ・複数の選択肢
 - パス(スイッチ・サイドチェンジ)orドリブル
- ・コミュニケーション
- ・インテンシティ

TR-1

3 vs 2 (1+1) & 3 on 3 ドリブル突破

30min



■ゲーム形式

①3vs2(1+1)

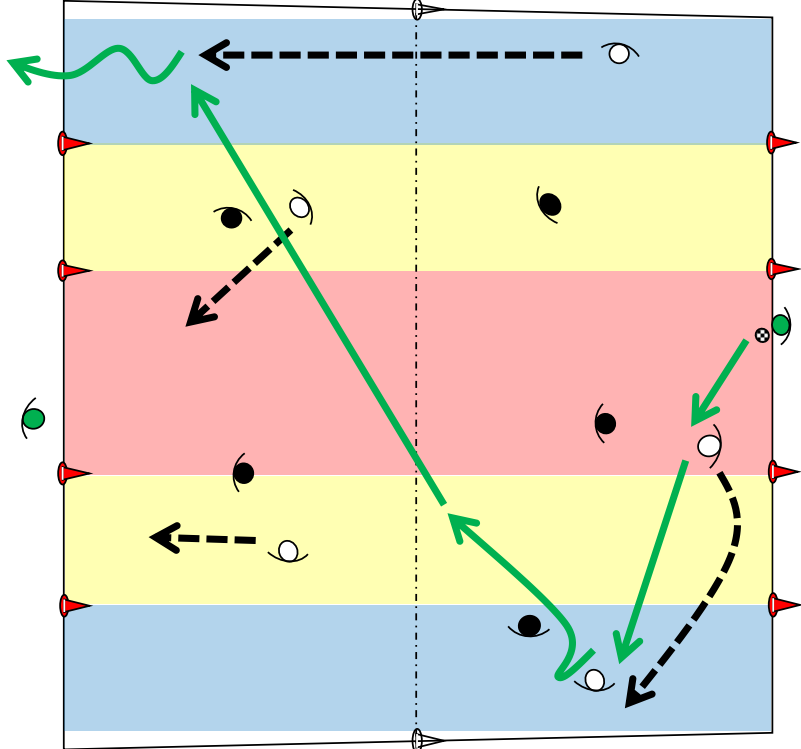
※守備者1名は攻撃が始まってから戻る形

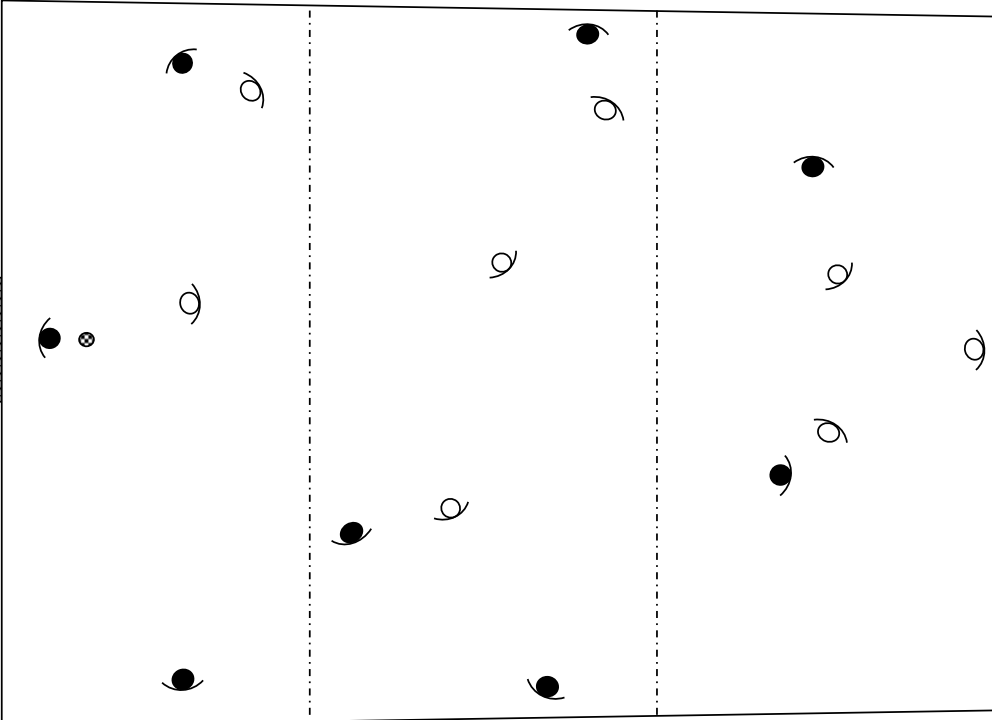
②3on3

ドリブル突破ゴール

keyfactor

- ・パスorドリブルの駆け引き
- ・クロスを活用した突破
- ・モビリティ
- ・関わり続ける
 - パス&サポート(角度・距離・タイミング)
 - パス&ムーブ
- ・深みと幅
- ・バランス
- ・コンビネーション

TR-2	5 vs 5 + 2S ドリブル突破	30min
		<p>ポジションしながら、5レーンいずれかをドリブル突破したら得点。 サイドレーン(青) 1点 ハーフスペース(黄) 3点 センターレーン(赤) 5点 ※クロスを活用した得点は2倍</p> <p><u>サーバー</u> ①サポート兼キーパー ②インスタント(入替り可能)</p> <p><u>オプション</u> ・タッチ制限 ・フリーマン</p> <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスorドリブルの駆け引き ・クロスを活用した突破 ・モビリティ ・関わり続ける →パス&サポート(角度・距離・タイミング) →パス&ムーブ ・深みと幅 ・バランス ・コンビネーション

GAME	7 vs 7 + GK	30min
		<p>■ゲーム形式 通常ルール</p> <p><u>オプション</u> ・オフサイドライン制</p> <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>					