



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

TOP TEAM

Category :

U-12 / 11

Date :

2022/01/04-15

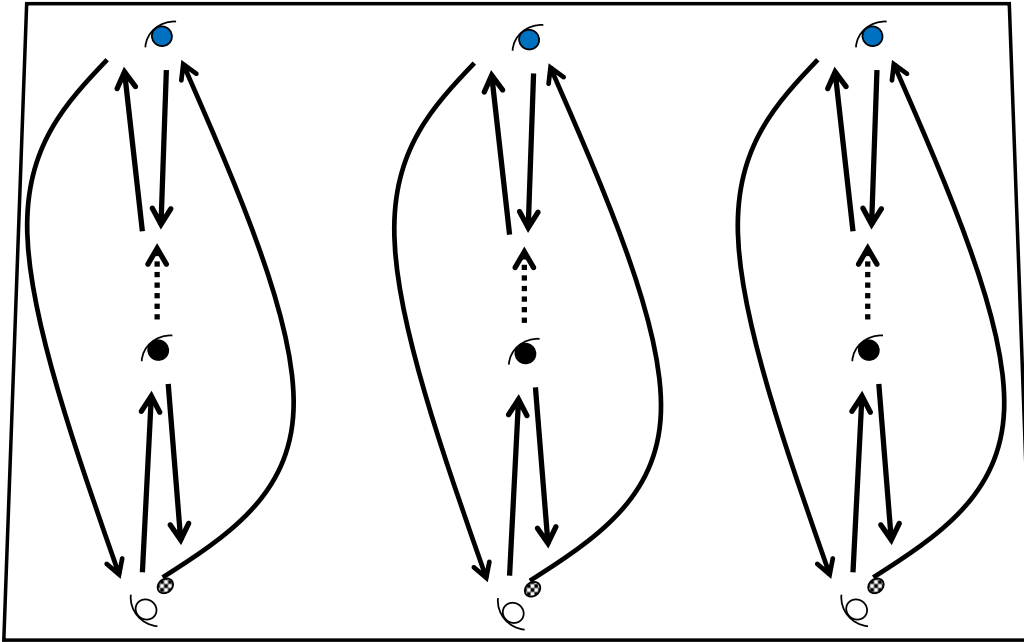
## THEME

## 3-10 数的優位「フィニッシュインテグラル」

### W-UP

#### ロビング (ダイレクト) & 浮き球コントロール

15min



3人組で対面+ポストに配置しロングボールを行う。

- ①ポストに当てる
  - ②リターンパスをダイレクトでロングボール
  - ③
- A: ワンタッチでポストに当てる  
B: ボールを落とさずにトラップしリフティング3回

#### オプション

#### 得点ゲーム

- A: 受け手の半径1m以内に収まったら1点  
B: 受け手がリフティング3回したら1点

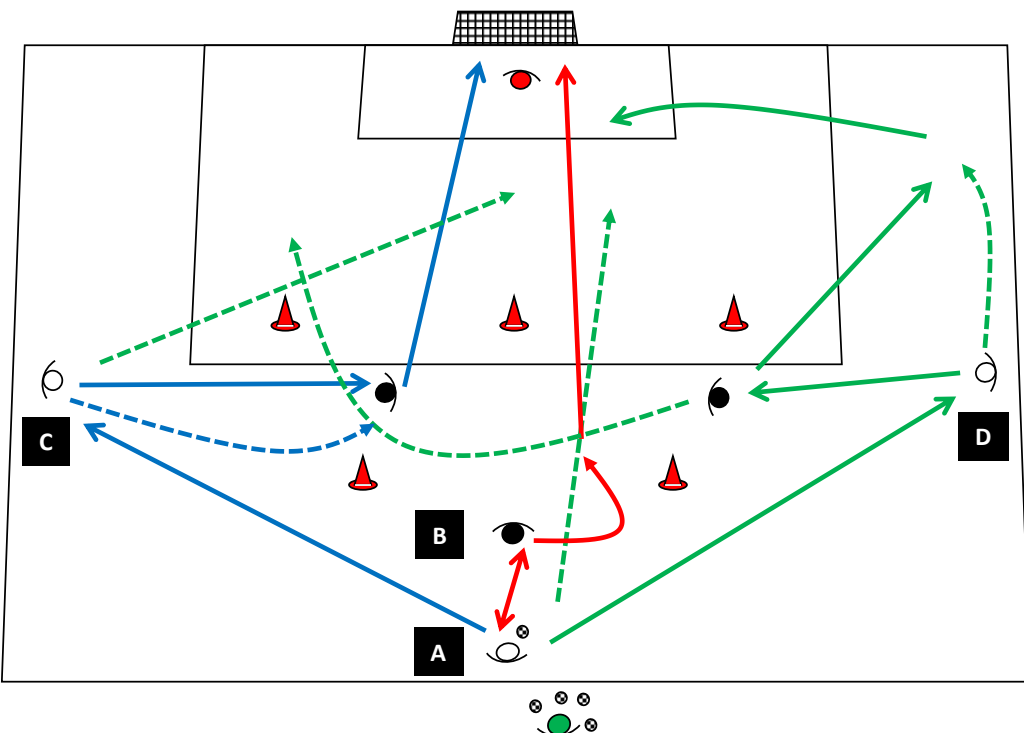
#### keyfactor

- ・キックの質
- A: 相手の頭を越える(ボールの下を蹴る)
- B: 受け手がコントロールしやすい
- C: 様々な球種(カーブ・バックspin・ライナー性・その他)
- ・浮き球のコントロール

### TR-1

#### シュートインテグラル

15min



ハーフコート横長で行う。赤青緑の3パターンをプレーを止めずに流れるように行う。4人組がA~Dをローテーションし、1周したら次のグループと交代する。

※レストグループはフィジカルトレーニングを行う。

- 赤\_ポストシュート(リターンパスを3回行う)  
青\_ポストシュート(カットイン)  
緑\_ワンツークロス(Aニア/Bファー/Cセンター)

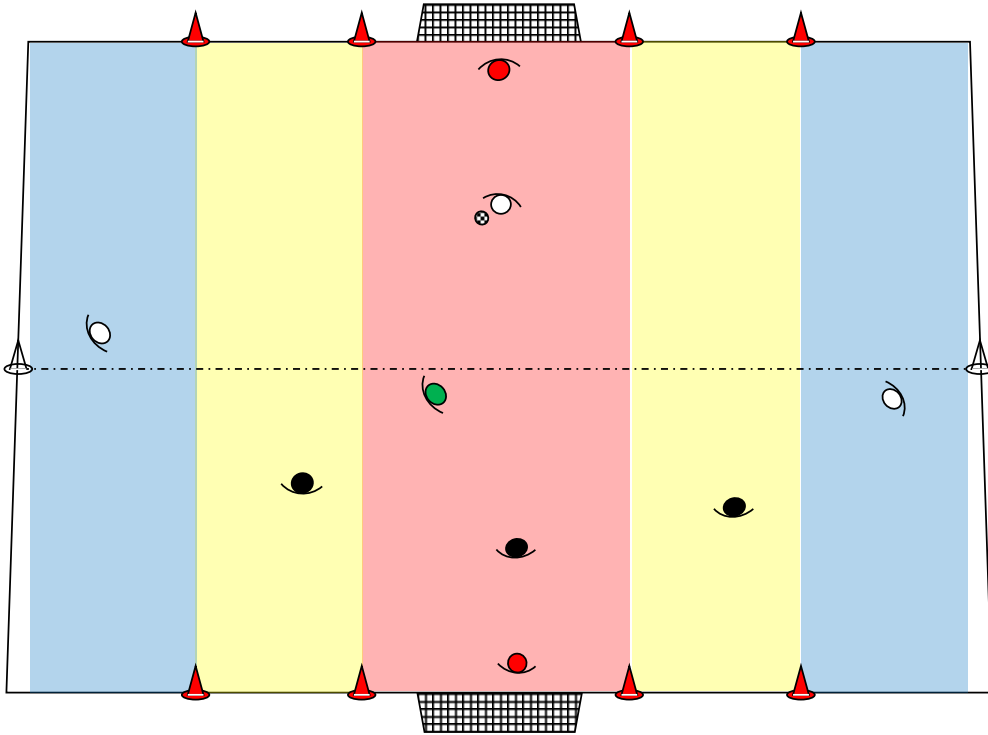
#### keyfactor

- ・決め切る
- A: 強烈に打ち抜く
- B: コースに流し込む(四隅)
- C: GKのタイミングを外す
- ・パス&ムーブ
- ・トランジション
- ・GKの状態を観る(立ち位置・姿勢)
- ・動き出しのタイミングと入り方

**TR-2**

3 vs 3 + 1F + GK

30min



ハーフコート横長で行う。  
各GKから交互にスタートし得点を競う。  
計10回行ったら終了。  
終了後、直ぐに外周ダッシュを1周してからレスト。  
※フリーマンもシュート可能  
※ハーフラインよりオフサイドあり

オプション

- ・タッチ制限
- ・フリーマンシュート不可

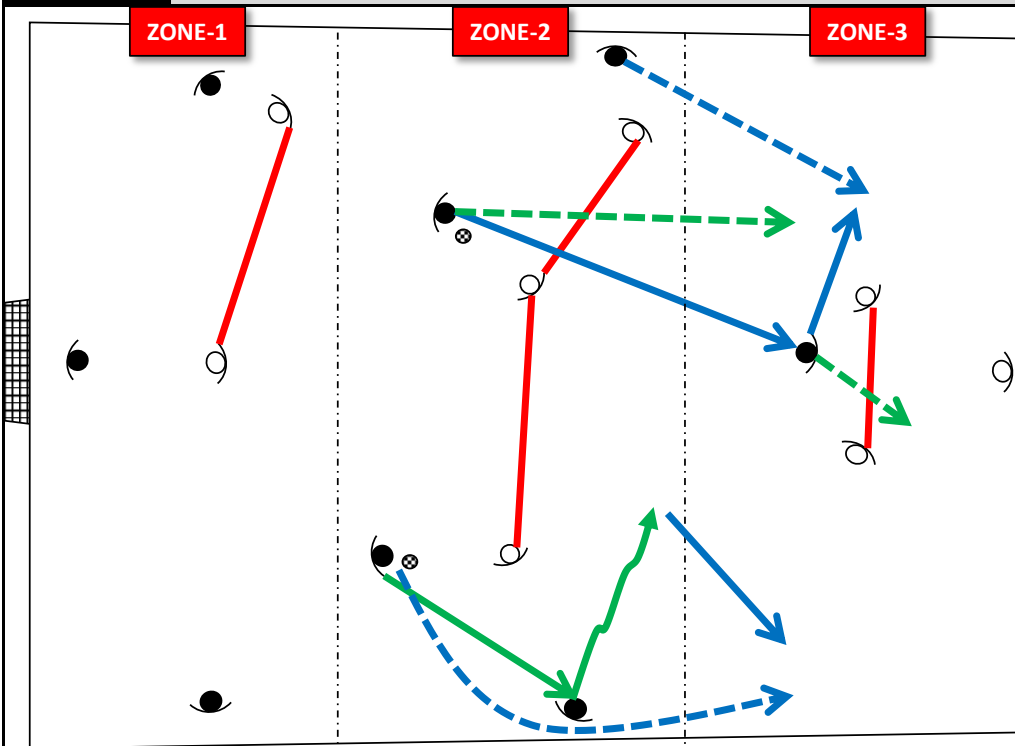
keyfactor

- ・コンビネーションを駆使する
- ・決め切る
- A: 強烈に打ち抜く
- B: コースに流し込む(四隅)
- C: GKのタイミングを外す

**GAME**

7 vs 7 + GK

30min



■ゲーム形式  
前進ルール

※2-4-1または3-3-1または2-3-2スタートで  
選手の移動はフリー

オプション

- ・タッチ制限

keyfactor

- ・数的優位のコンビネーションからフィニッシュ

**振り返り**

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回

---



---



---



---