



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2022/01/18-31

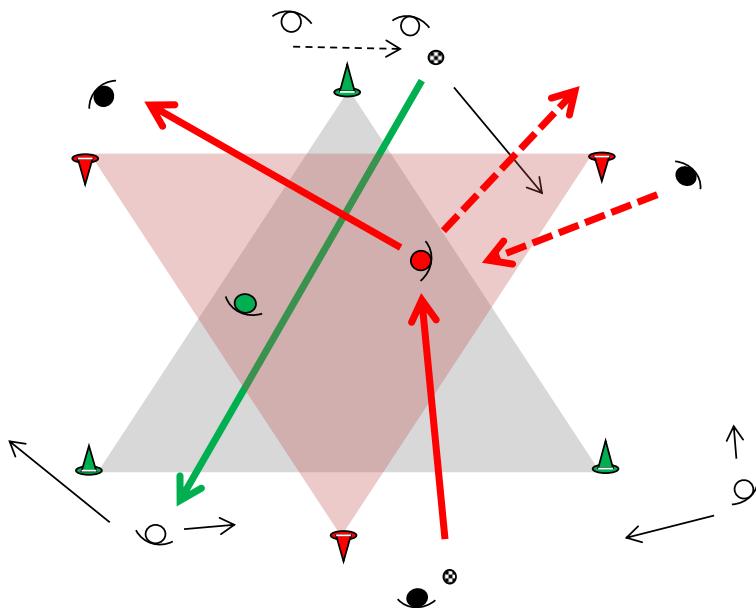
THEME

3-11 数的優位「三角形を活用したポゼッションとモビリティ」

W-UP

パス&コントロール (三角形)

20min



三角形の外にポジショニングを取りながらパスを回す。徐々に難易度を上げ、発展させていく。

- A: 三角形(単体)
- B: 三角形(単体)+フリーマン
- C: 三角形(単体)+フリーマン*モビリティ
- D: 三角形(合体)+フリーマン
- E: 三角形(合体)+フリーマン*モビリティ

オプション

- ・コンドゥクション
- ・タッチ制限

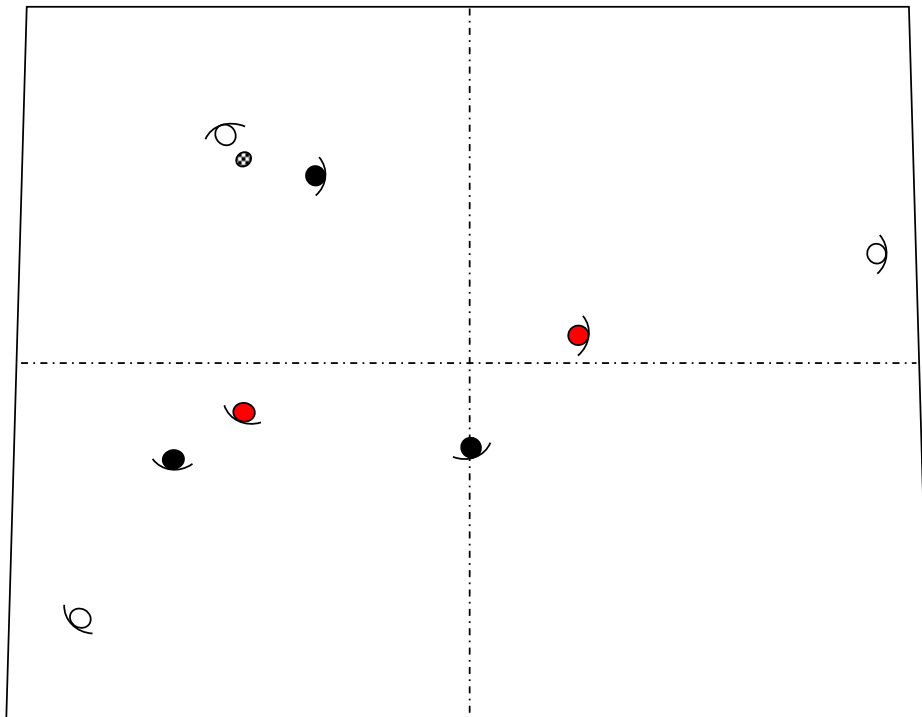
keyfactor

- ・ボール状況に対する適切なサポート(ポジショニング・角度・タイミング)
- ・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)
- ・2-3人のサポートに対する出し手の判断
- ・パス&コントロールの質(スピード・コース・タイミング・精度)
- ・フリーマンの活用
- ・パス&サポート
- ・コンドゥクション

TR-1

3 vs 3 + 2F

15min



攻撃側はフリーマンと協同しボールを取られないよう保持する。

オプション

- ・攻撃3人は4分割されたグリッド内に重ならない
- ・タッチ制限(フリーマン1タッチ等)
- ・リターン禁止
- ・パス&ムーブ

keyfactor

- ・フリーマンの活用と関わり(オープンスペース)→等間隔・首を振る
- ・ボール状況に対する適切なサポート(ポジショニング・角度・マークを外すタイミング・バランス)
- ・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)
- ・パスの目的
- 局面を変える(相手の背後)
- ボールを保持する(広いスペース)
- ・ダイレクトプレー(ワンタッチの判断)
- ・攻守の切替(1stDFの決定・カバーリング)
- ・パス&ムーブ(モビリティ)
- ・コンドゥクションorレガテ

TR-2	4 vs 4 + 2S + 1F (6ゴールドリブル突破)	20min
		<p>コーン間ドリブル突破で得点。サーバーは、サポート+キーパーの役割となり、横移動のみ可能。フリーマンもゴール可能。</p> <p><u>オプション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> フリーマン&サーバータッチ制限 サーバーとフィールドの入れ替わり <p><u>keyfactor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> フリーマンの活用と関わり(オープンスペース)→等間隔・首を振る ボール状況に対する適切なサポート(ポジショニング・角度・マークを外すタイミング・バランス) 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) ダイレクトプレー(ワンタッチの判断) コンビネーション(レイオフ・ワンツー・サイドチェンジ・オーバーラップ等) 攻守の切替(1stDFの決定・カバーリング) 守備の限定(奪い所を明確にする)

GAME	フルピッチ (7vs7+GK)	35min
		<p>7vs7+GK</p> <p>※オフサイドなし →オープンスペースを作るため</p> <p><u>keyfactor</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 通常通りのプレーをしながらもテーマを上積みする

振り返り	フリーズ回数	W-UP 回	TR-1 回	TR-2 回	GAME 回
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>					