



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : TOP TEAM

Category : U-12 / 11

Date : 2022/03/1-15

THEME

1-2 数的優位「ビルドアップ/サリーダ・デ・バロン」

W-UP

パス&コントロール + ポゼッション (三角形)

20min (10 + 10)

■パス&コントロール
ファーストタッチを動かしてインフォメーションを出す

■ポゼッション
相手マークの状況は?
ボール状況に対するサポートのポジショニングは?

■パス&コントロール
三角形の外にポジショニングを取りながらパスを回す。

オプション

- ・マークを付ける
- ・タッチ制限

■ポゼッション

3vs1で攻撃側はボールを取られないように保持する。

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

keyfactor

- ・ビルドアップの目的を意識しながら行う
- ・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)

TR-1

パス&コントロール + ポゼッション (ダイヤモンド)

20min (10 + 10)

■パス&コントロール
ファーストタッチを動かしてインフォメーションを出す
サポート3選手の状況把握ができていますか?

■ポゼッション
相手マークの状況は?
ボール状況に対するサポートのポジショニングは?

■パス&コントロール
ダイヤモンドの外にポジショニングを取りながらパスを回す。

オプション

- ・マークを付ける
- ・タッチ制限

■ポゼッション

4vs2で攻撃方向を意識しながら、ボールを取られないように保持する。
※基本的に選手は辺に立つ

オプション

- ・タッチ制限
- ・セパレートライン導入

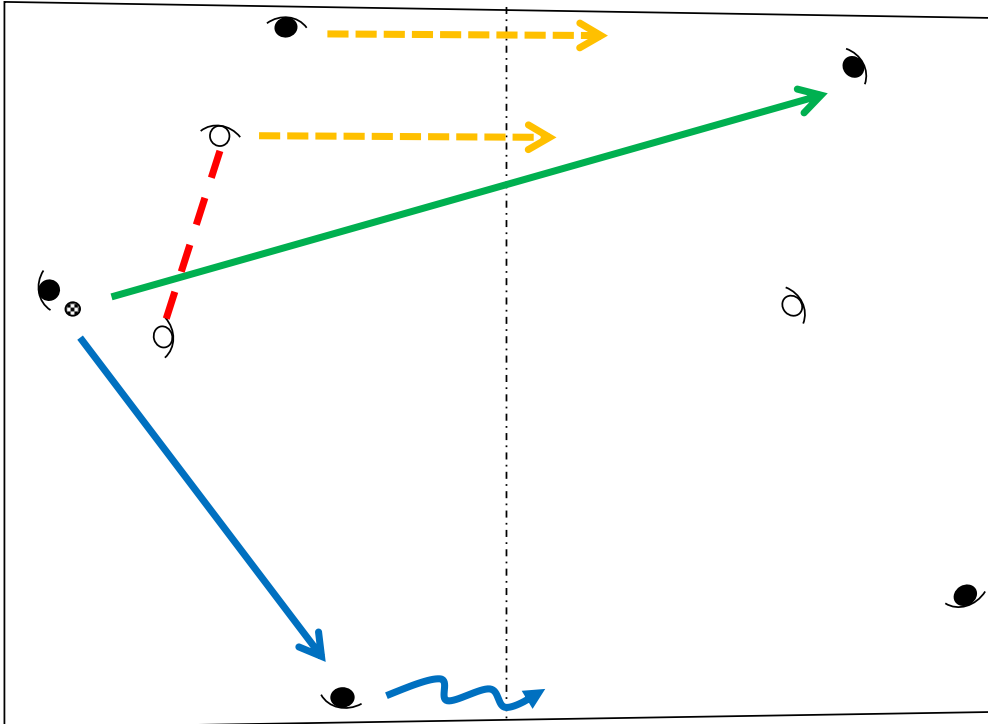
keyfactor

- ・ビルドアップの目的を意識しながら行う
- ・パスの優先順位(ギャップ・前方)
- ・パスの質(次の味方がプレーしやすい)
- ・ファーストタッチの質(前進・インフォメーション・ワンタッチ)
- ・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)
- ・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)

TR-2

ポゼッション (3 vs 2 + 2 vs 1)

30min



2ゾーンにセパレートされ、3-2のダブルボランチをイメージしながら行う。反対のゾーンに前進したら、攻守の1選手ずつが移動し、必ず3vs2の局面でプレーできるようにする。進入方法は、パスまたはドリブル。ドリブルで進入した場合は、必ずそのゾーンで1度パスを繋いでから反対ゾーンを目指す。

オプション

- ・ドリブル進入禁止
- ・ゲート設置(中央パス・ゲート内ドリブル)

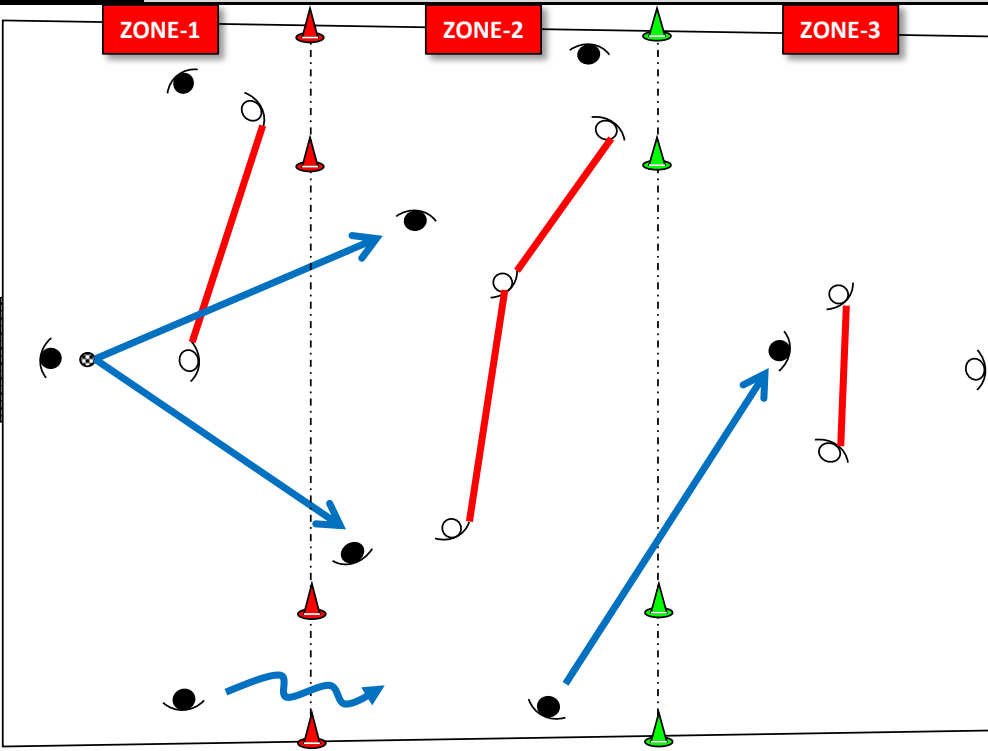
keyfactor

- ・サリーダ・デ・バロン
- ・パスの優先順位(ギャップ・前方)
- ・パスの質(次の味方がプレーしやすい)
- ・ファーストタッチの質(前進・インフォメーション・ワンタッチ)
- ・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・次のプレー逆算)
- ・関わり続ける(パス&サポート・数的優位)
- ・認知(味方/相手/スペース/ボール)→身体の向き/首を振る/運びながら観る

GAME

7 vs 7 + GK 3ZONE GAME

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
- ※最低限、サリーダ・デ・バロンにこだわる

振り返り

フリーズ回数

W-UP

回

TR-1

回

TR-2

回

GAME

回
