



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

ALL

Category :

U9-U12

Date :

ALL SEASON

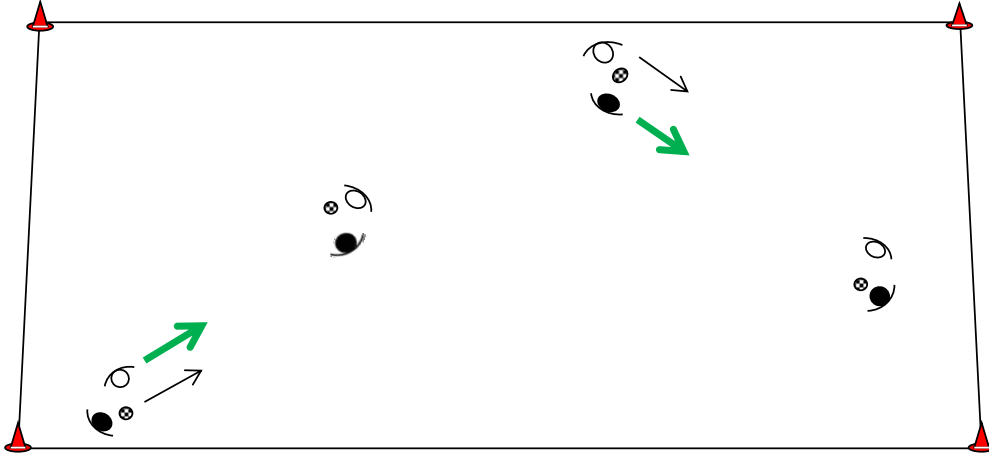
THEME

1-1 「守備の基本 ~ サイドへの限定と回収」

W-UP

1 vs 1 ドジング

20min



リターンパスから1vs1スタート。はじめはボールを取らずに守備の対応のみ。

方法

- ①ハンドドリブル
- ②ドリブル

種類

- A:ジグザグ
- B:緩急
- C:ターン
- D:フェイント
- E:浮き球リターン
- F:1vs1ライン突破

keyfactor

■守備の基本姿勢

- ①半身
- ②パワーポジションまたは選手のタイプにより軽く重心を落とす
- ③かかとを上げる(つま先立ち)
- ④ボールを注視する

■守備の基本1vs1の対応

- ①アプローチ(パスの移動中にできるだけ寄せる)
- ②ファーストタッチに対応するステップワーク
- ③奪えるチャンスを逃さない
- A_ タックリング(ファーストタッチミスを狙う)
- B_ 足下にボールがありヘッドダウンしている
- C_ ボールが浮いて処理できていない
- D_ 状態が悪い(後ろ向き・ライン際で外向き)
- E_ 突破して足下からボールが離れたタイミング

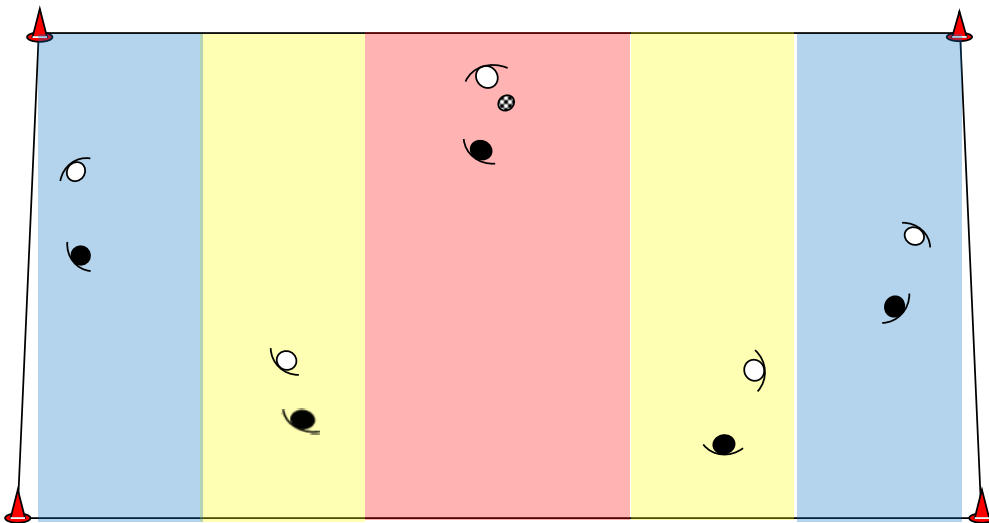
■ボールの奪い方

- シーンA_ 対峙している
- ①前足裏で引く(最悪突つつく)
 - ②相手とボールの間に(どちらかと言うと相手寄り)足先から入れて腕で相手を押さえながら腰の側面を強く当てる
 - ③ボールを保持する
- シーンB_ 相手の状態が悪い
- ①パワーポジションを保ちながらピッタリと寄せる
 - ②相手にターンされないよう上半身で押さえつつ、足を相手の外側から回し込んで奪いに行く

TR-1

5 vs 5 (5レーン) ドリブル突破

20min



4分割セパレートされた状態で、4vs4ライン突破ゴール形式で行う。守備者は、ボールを奪ったらそのまま攻守交代しライン突破する。
※どのプレイヤーも、セパレートラインを超えてはならない。

オプション

- セパレートライン解除
- サーバーを付ける
- タッチ制限
- リターンパス禁止
- サーバーへのバックパス禁止
- サーバー1タッチ

keyfactor

■マークの原則

- A:ゴールとマークを結んだライン上
- B:ボールとマークを同一視できる身体の向き
- C: インターセプトできるかつ背後を取られない位置
- +α: カバーリングとマークの中間ポジション
- 組織的な守備において逆サイドで対応している場合

■チャレンジの原則

- A: インターセプト
- B: タックリング
- C: 前を向かせない
- D: デイレイ&ジョッキ

TR-2	2 vs 2 + 2 vs 2 + 2S ライン突破	20min
		<p>センターラインでセパレートされ、ZONE-1からZONE-2へ前進してからドリブル突破でゴール。守備者はボールを奪ったらそのまま攻守交代でゴールを目指す。 ※どのプレイヤーも、セパレートラインを超えてはならない。</p> <p>オプション シュートゴール形式 サーバーへのバックパス禁止 サーバー1タッチ 3人目の動きあり プレスバックあり セパレートライン解除</p> <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前進させない(縦のコースを切る) ・1stDFの決定 ・限定 ・マークの原則 ・チャレンジの原則 ・プレスバック ・常にコミュニケーションを取り続ける

GAME	3 vs 3 + 3 vs 3 + GK	30min
		<p>■ゲーム形式 セパレートラインあり 通常ルール</p> <p>オプション オフサイドなし プレスバックあり ZONE-2へ前進あり フリーマン付き タッチ制限 リターンパス禁止 セパレートライン解除</p> <p>keyfactor</p> <p>■組織的な守備</p> <ul style="list-style-type: none"> A: 1stDFの決定 B: 限定 C: 終結・コンパクト D: ラインコントロール E: プレスバック F: カバーリング <p>※常にコミュニケーションを取り続ける</p>

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/>					