



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class : ALL

Category : U9-U12

Date : 2023/03/07-24

THEME 2-1 数的有利「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)
<p>■ポゼッション</p> <p>■パス&コントロール</p> <p>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</p> <p>相手マークの状況は？</p> <p>ボール状況に対するサポートのポジショニングは？</p>		<p>■パス&コントロール</p> <p>三角形の外にポジショニングを取りながらパスを回す。</p> <p><u>オプション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・マークを付ける ・タッチ制限 <p>■ポゼッション</p> <p>3vs1で攻撃側はボールを取られないように保持する。</p> <p><u>オプション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・1stタッチでラインを越えたら得点 ・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 <p style="text-align: center;">keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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)
<p>■ポゼッション</p> <p>■パス&コントロール</p> <p>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</p> <p>サポート3選手の状況把握ができていますか？</p> <p>相手マークの状況は？</p> <p>ボール状況に対するサポートのポジショニングは？</p>		<p>■パス&コントロール</p> <p>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。</p> <p><u>オプション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・マークを付ける ・タッチ制限 <p>■ポゼッション</p> <p>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。</p> <p>※基本的に選手は辺に立つ</p> <p><u>オプション</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・タッチ制限 ・セバレートライン導入 <p style="text-align: center;">keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
		<p>2ゾーンにセパレートされ、1+2-2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。</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サリダ・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)→身体への向き/首を振る/運びながら観る

GAME	7 vs 7 + GK 3ZONE GAME	50min
		<p>■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</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートなし(フリーゲーム) <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 ※最低限、サリダ・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
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>					