



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class :

ALL

Category :

U9-U12

Date :

2023/04/18-28

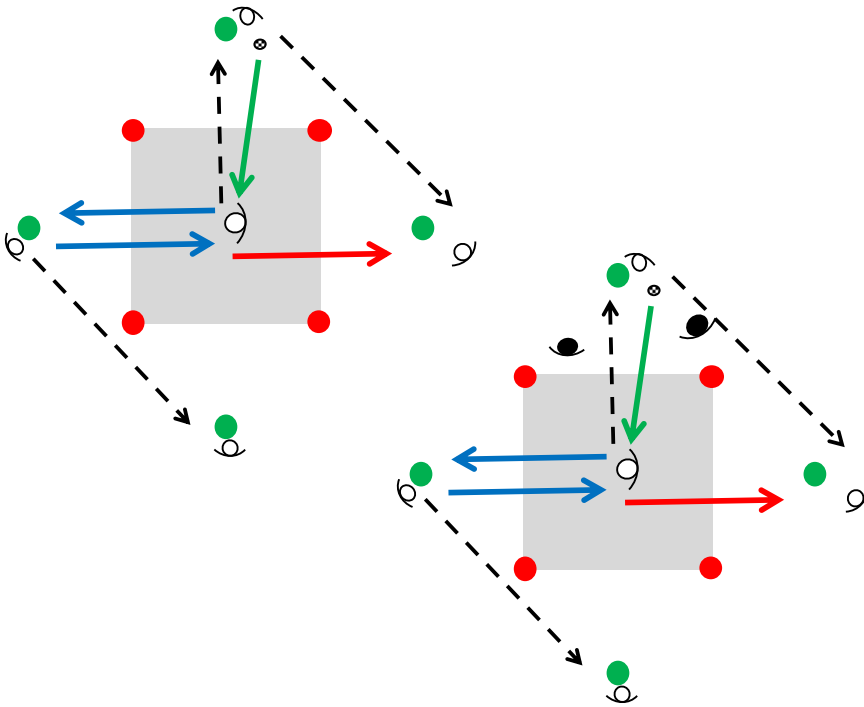
THEME

2-2 数的有利「ポゼッション&モビリティ」

W-UP

センターゾーン・パス&コントロール+ポゼッション

30min



- ①センターゾーン→サイド→センター
→ひとり10回交代(センター)
 - ②モビリティ
 - ③モビリティ&DF付きポゼッション
(2タッチ以上制限)
- A: 5vs1
B: 5vs2

オプション

- ・DFの間をドリブルで進入したら溜め+1
- ・タッチ制限

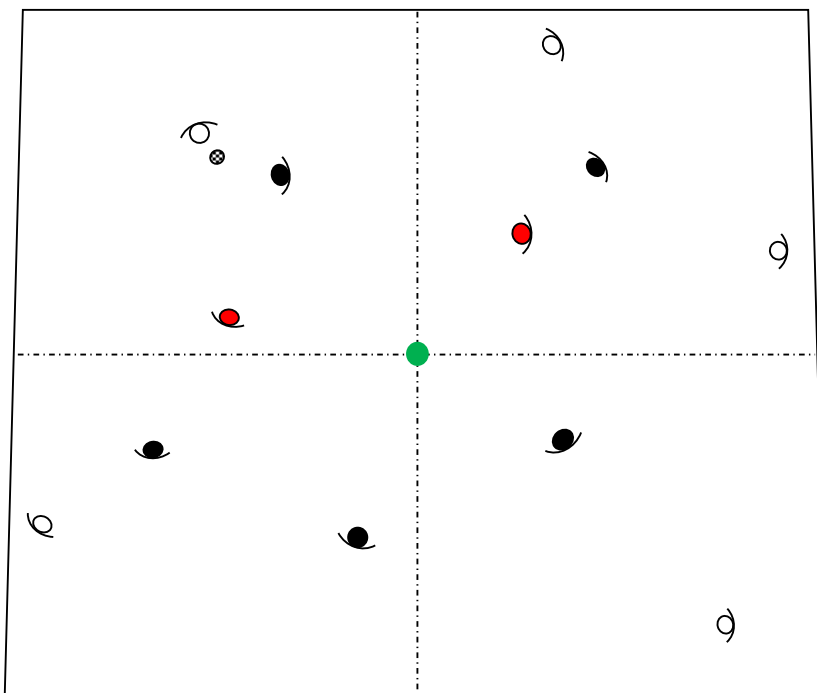
keyfactor

- ・パス&コントロールの質
- ・ボディシェイプ(良い身体の向き)
- ・パス&ムーブ&サポート
- ・認知→判断→実行
- ・サポートの状態を観て判断する
- ・ワンタッチorツータッチの判断
- ・蹴り足が一歩目となり素早く移動する
- ・センターゾーンの角度
- ・プレッシャーが掛かった中でのボールの置き所と状況判断
→ボールの置き所(利き足の真横or斜め前)

TR-1

5 vs 5 + (2F) ポゼッション

30min



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

- ・フリーマンなし
- ・攻撃側は4分割されたグリッド内に重ならない
- ・タッチ制限
(プレイヤー2タッチ以上・フリーマン1タッチ等)

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・ギャップ)
→ボールを保持する(広いスペース)
→リターンの活用(ショート・ショート・ロング等で相手をコンパクトにさせることでスペースを作る)
- ・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(ギャップへの進入)

GAME-1	4 vs 4 + GK + 2S 2-ZONE GAME	30min
		<p>2ゾーンにセパレートされ、ボックスorダイヤモンドの状態から組立てをイメージする。 ※プレイヤーはセパレート関係なく自由に動苦ことができる。 セパレートラインは、必ず下記の方法で前進する ゲート内_ドリブル前進 ゲートとゲートの中央_パス前進 ※ZONE-2でボールを奪ったらZONE-1へ後進しサーバーへ預けてから攻撃再開 オプション ・サーバーへバックパスしたら入れ替わる ・ゲートとゲートの間はパスorドリブル可能</p> <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サリダ・デ・バロン ・位置的優位と不利の使い分け ・可変(モビリティ)の活用 ・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) ・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 ・積極的なドリブル突破(コンドゥクション・レガテ) ・コンビネーション(スルーパス・ワンツー・ポストプレー・etc...)

GAME	7 vs 7 + GK 3ZONE GAME	30min
		<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</p> <p>オプション ・ゲートなし(フリーゲーム)</p> <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

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