



Una Primavera Football Club TR-SHEE

Class :

ALL

Category :

U9-U12

Date :

2023/07/01-21

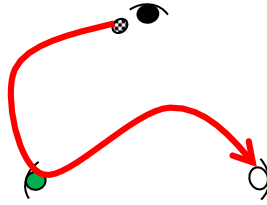
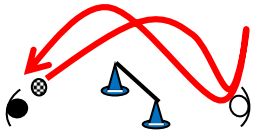
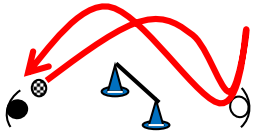
THEME

2-5 数的優位「クロスボールからのフィニッシュ」

W-UP

ボレーテクニック (サッカーテニス)

30min



- ①対面
- ②トライアングル
- ③サッカーテニス※1vs1 or 2vs2

A: ボレー

→インサイド(+)(-)

→インステップ(+)(-)

→ヒール

→アウトサイド

B: ヘディング

→スタンディング

→ジャンプ

→ダイビング

keyfactor

蹴り足同サイドからのボール

・半身の状態軸足の膝を柔軟にし、重心を斜め横に傾ける

・アウトフロント気味につま先を伸ばし膝下をコンパクトに振る

・ボールの中心をミートまたは中心の下を擦る

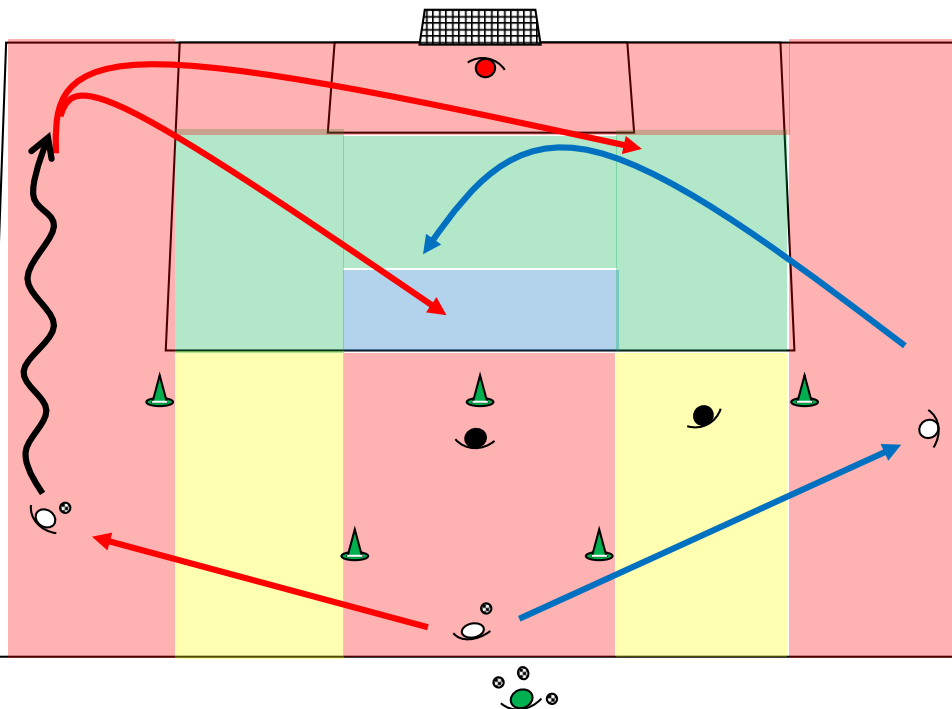
蹴り足逆サイドからのクロス

・斜めから進入し、軸足も蹴り足も縦に振る

TR-1

クロスボールフィニッシュパターン

20min



2-3-2をベースとしてゴール前の崩しを行う。

①青: アーリークロス

②赤: ドリブル突破クロス

keyfactor

・動き出しのスペースとタイミング

A: DFとGKの間

B: DFの前(裏)

C: マイナス

D: ファー

・クロスボールに合わせる(浮き球orグラウンダー)

①アーリークロス

「ニア→センター→ファー」段差を作りながら入る。

②ドリブル突破クロス

「ニア→マイナス→ファー」ニアが潰れ役になる。

TR-2	4 vs 4 + 1F + 2 (+2) クロッサー	30min
		<p>5得点_クロスボールからのフィニッシュ 3得点_クロスボールの流れから 1得点_通常ゴール</p> <p>※ゴールが片方しかない場合は、サーバーを付けて、守備者がサーバーに預けたら攻守交代となる。</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> 各チームからサイドサーバー →サーバーにパスを出したら入れ替わる →相手サーバーは2秒後から守備可能 オフサイドライン制 オフサイドなし 全て1得点 <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手との駆け引き 相手の状態を観ながら攻め手を見出す バランス(ポジショニングが重ならないように) タイミング(ボール状況に対するゴール前の動き出し)

GAME	5 vs 5 + 2S + GK または 通常ゲーム	40min
		<p>オフサイドは臨機応変に採用する</p> <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> これまでのテーマに上積みする

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