



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class: ALL

Category: U9-U12

Date: 2023/09/05-22

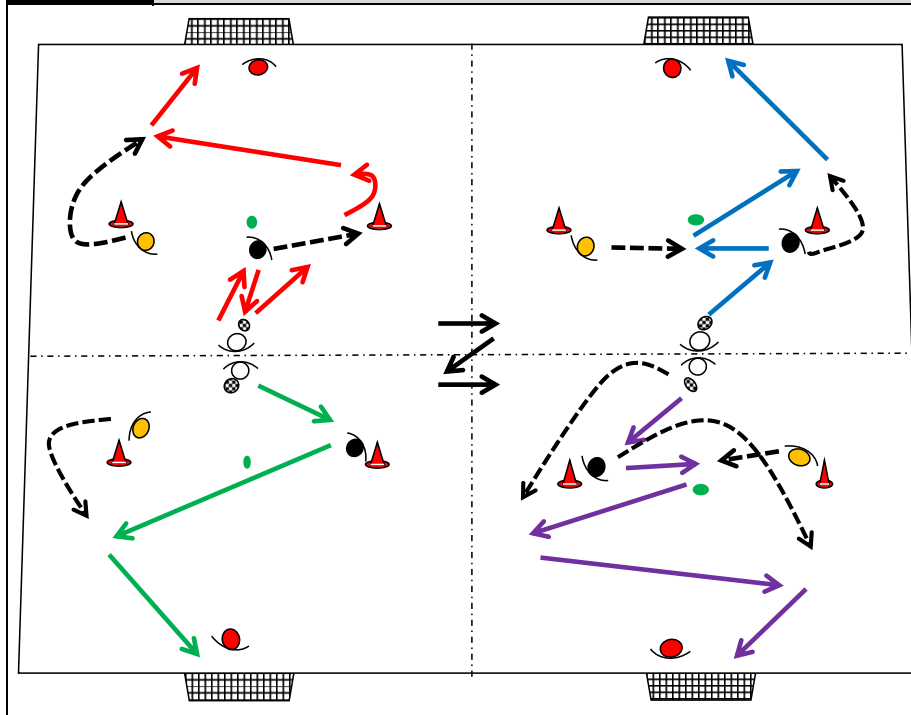
THEME

2-6 数的優位「ゴール前の攻防」

W-UP

フィニッシュパターン

15min



4つのパターンでフィニッシュ。GK含めローテーションしながら行う。

- ①パス&リターン※
- ②ワンツウ
- ③スルーパス
- ④クロスオーバー(3人目の動き)※

※クロスからのシュート

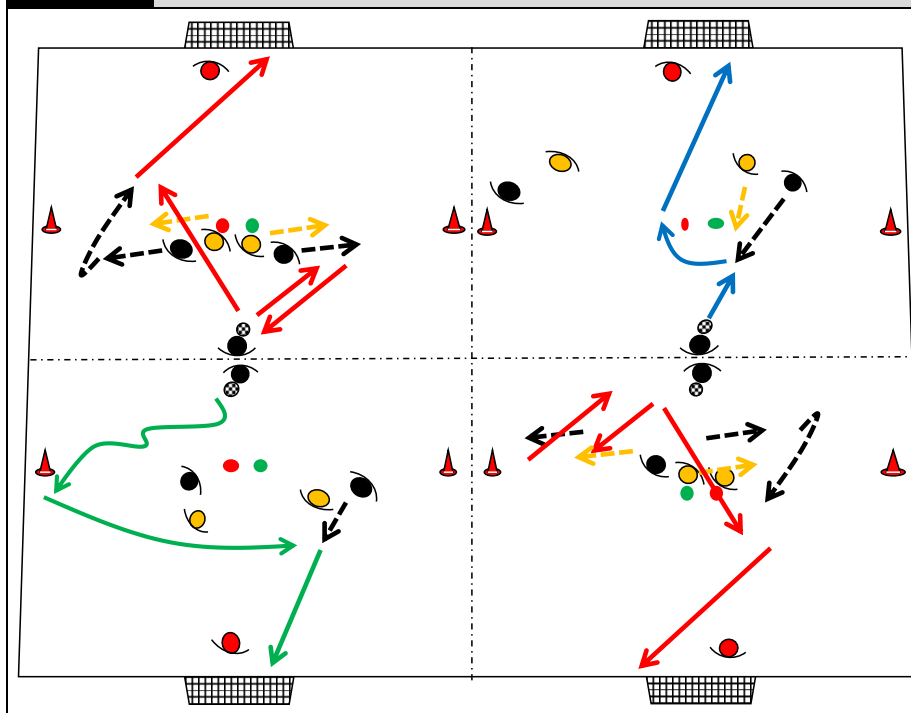
keyfactor

- ・パス&サポート(バックステップ・チェック) → 角度を付けて顔を出す
- ・出し手と受け手の関係性
- ・パス&コントロールの質
- ・3人目の動き(クロスオーバー)
- ・モビリティ
- ・フィニッシュの質

TR-1

3 vs 2 + GK 攻撃インテグラル

20min



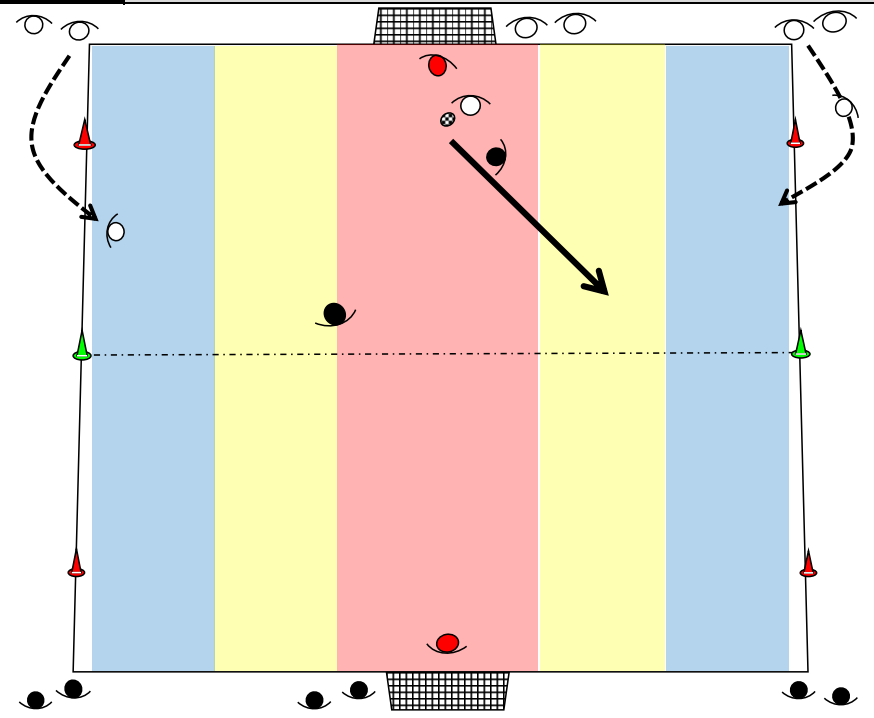
・スタートポジション
 攻撃: コーン
 守備: フラットマーカー

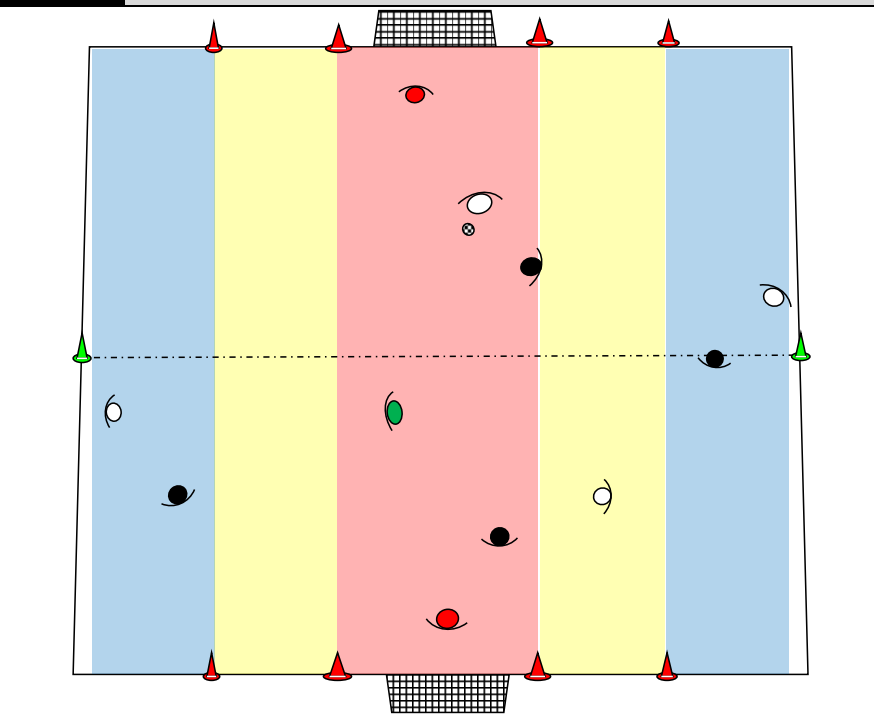
攻撃がパスを出したら、3vs2スタート。コンビネーションを駆使しながらゴールを目指す。攻撃者の内、シュートを打つorボールを失った選手は、ピッチ外に出て順番待ちと交代する。他2選手は攻撃を続ける。もし、攻撃の時間に15秒以上掛かったら全選手交代する。守備者は2~3分程度でローテーションする。
 ※オフサイドあり(カラーコーンの位置)

オプション
 ・タッチ制限

keyfactor

- ・数的優位を生かし時間を掛けずにフィニッシュする
- ・モビリティ&コンビネーション
- ・守備のチャレンジ&カバー
- ・トランジション

TR-2	3 vs 2 + GK 攻守インテグラル	20min
		<p>各チーム、ゴールライン3列に並び、攻撃は中央の選手がどちらかサイドの味方とパス交換をしたらスタート。守備は、攻撃がリターンパスをしたらアプローチ開始(サイドの2選手)する。攻撃のサイド2選手は、必ずコーンを外から周りピッチ内に入らなければならない。</p> <p>コンビネーションでゴールを目指し、シュートを打つまたはボールを失った(パスミス・相手に取られる)選手は交代。他2選手は守備に残る。</p> <p>攻守を繰り返しながら得点を競い合う。</p> <p>※オフサイドあり</p>
		<p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数的優位を生かし時間を掛けずにフィニッシュする ・モビリティ&コンビネーション ・個のドリブル突破 ・守備のチャレンジ&カバー ・トランジション

GAME	ハーフピッチ 4 vs 4 + F + GK	35min
		<p>ハーフピッチ4vs4+F+GK</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ZONE-2のみシュート可能 ※セパレートラインの前進方法はフリー ※オフサイドは極力取る →引かずにハイプレスをするため ※アウトオブプレーはGKからリスタート ※フリーマンシュート可能 <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィニッシュタッチ制限 ・タッチ制限 ・フリーマンアシストのみ
		<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	フリーズ回数	W-UP	回	TR-1	回	TR-2	回	GAME	回
-------------	--------	------	---	------	---	------	---	------	---
