



# Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class:

ALL

Category:

U9-U12

Date:

2023/10/17-11/03

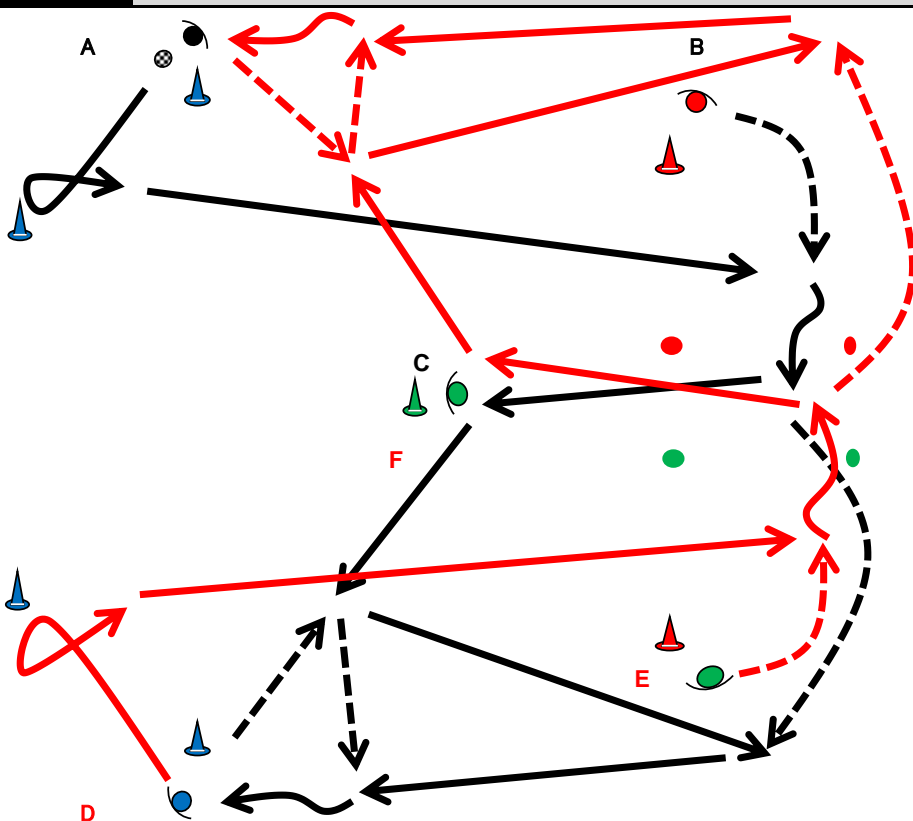
## THEME

## 2-8 数的優位「ターゲット（オープンスペース）活用した中央突破」

### W-UP

パス&コントロール（開放～オープンスペース～くさび）

20min



- ①Aはコーンに向かってドリブルターンしてからBへ展開。
  - ②Bは1stタッチ後にCへ繋いで縦に抜ける。
  - ③Cは、ターンをしてからDへくさび。
  - ④Dは、Bとワンツーをして折り返しのドリブル開始。
  - ⑤DEFはABC同様に行う。
- ABCDEFと、ローテーションする。  
ADは、チェックの動きやバックステップの動き出しを活用。  
BEは、プルアウェイ等を活用。

#### keyfactor

出し手:

- ・運びながらの認知
- ※インフォメーション
- ※ルックアラウンド
- ・パスの質(タイミング・コース・スピード)

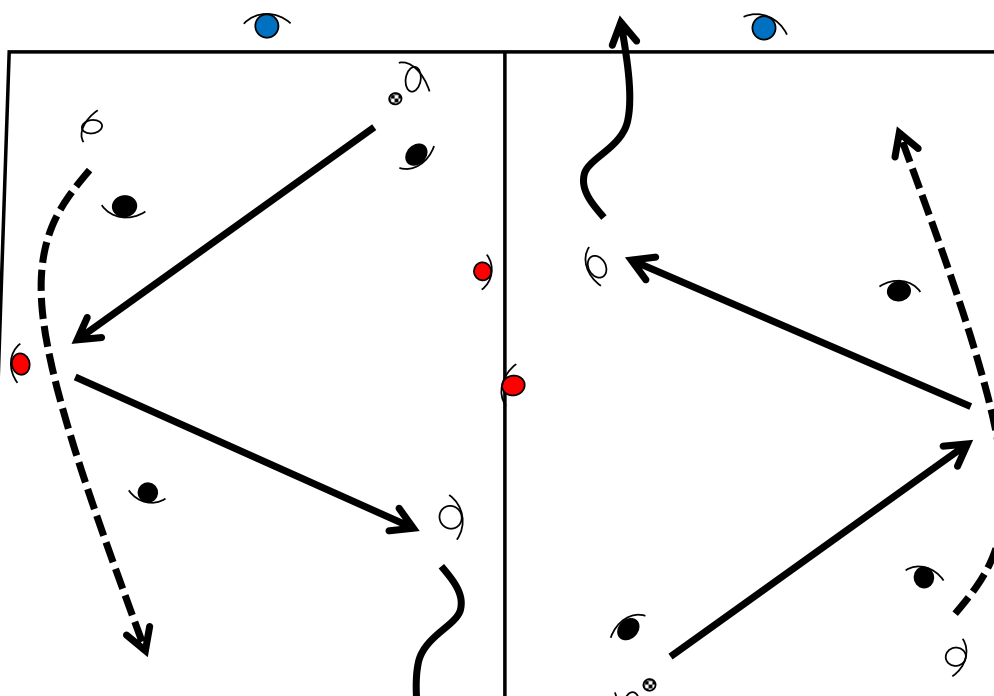
受け手:

- ・ボディシェイプ(良い身体の向き)
- ・有効な視野の確保
- ・動き出しの質(タイミング・コース・種類)
- ・コミュニケーション(声・ジェスチャー・アイコンタクト)
- ・コントロールオリエンタード

### TR-1

3 vs 3 ( 4 vs 4 ) + 2S + 2Sドリブル突破

15min



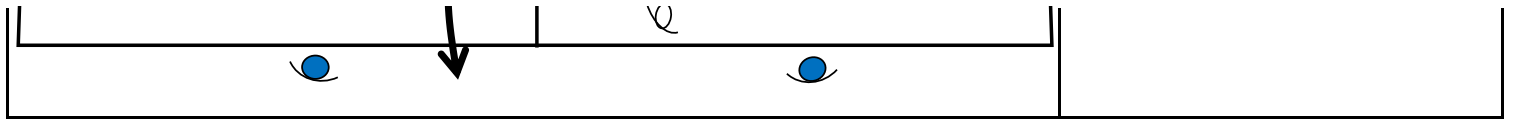
- 3名フィールドと2名サイドサーバーで協力しながらドリブル突破を図る。  
※相手サーバーはゴールライン上をDF可能。  
※相手フィールドはサーバーからボールを奪えない。  
※サーバーは2タッチまで

#### オプション

- ・サーバーとフィールドの入れ替わり

#### keyfactor

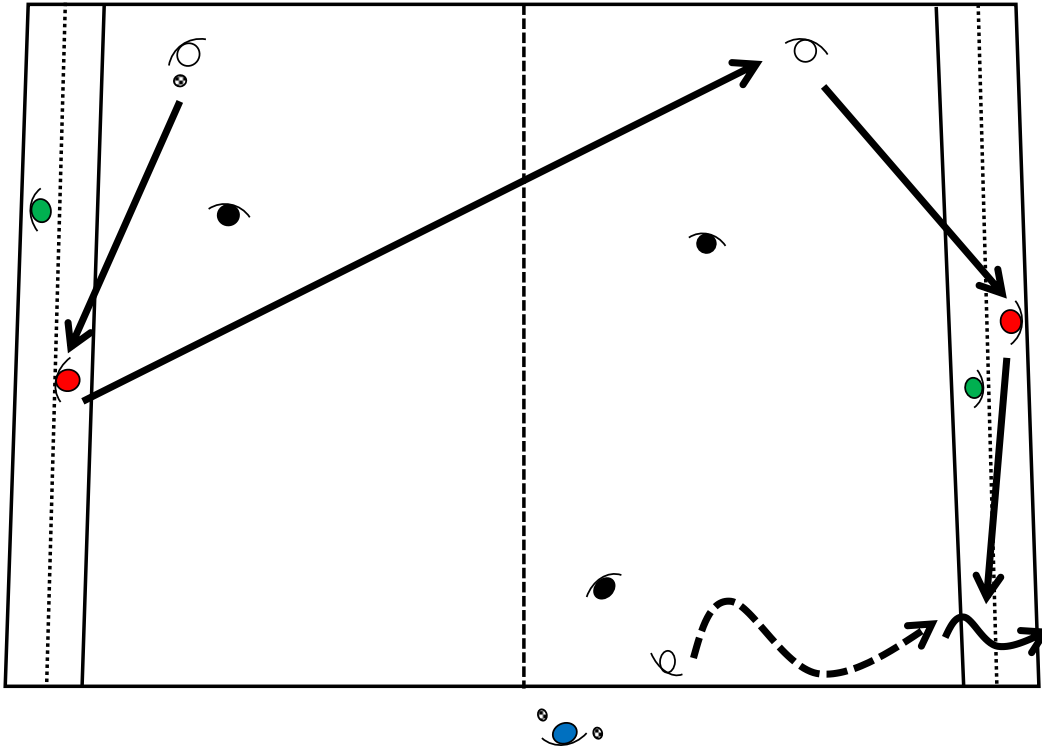
- ・サイドサーバーの活用から中央突破
- 開放と前進
- ・ポジショニング
- 深み・幅・バランス
- ・ボール状況に対するサポート
- 角度・距離・タイミング
- 3人目の動き
- ・コントロールオリエンタード
- ・パスの質(タイミング・コース・スピード)
- ・認知(スペース・相手)



**TR-2**

3 vs 3 ( 4 vs 4 ) + 2ターゲット

15min



3名フィールドとサーバー+ターゲットで協力しながらゴールラインをドリブル突破する。  
 ※ゴール方法  
 A.ターゲットを使わずに突破  
 B.ターゲットが自ら突破  
 C.ターゲットを経由して3人目が突破  
 ターゲットは、奥のゾーン(手前に相手DF)。サーバーは、手前のゾーン(相手DFは不可)を活用する。

- オプション
- ・タッチ制限
  - ・フリーマン
  - ・4vs4

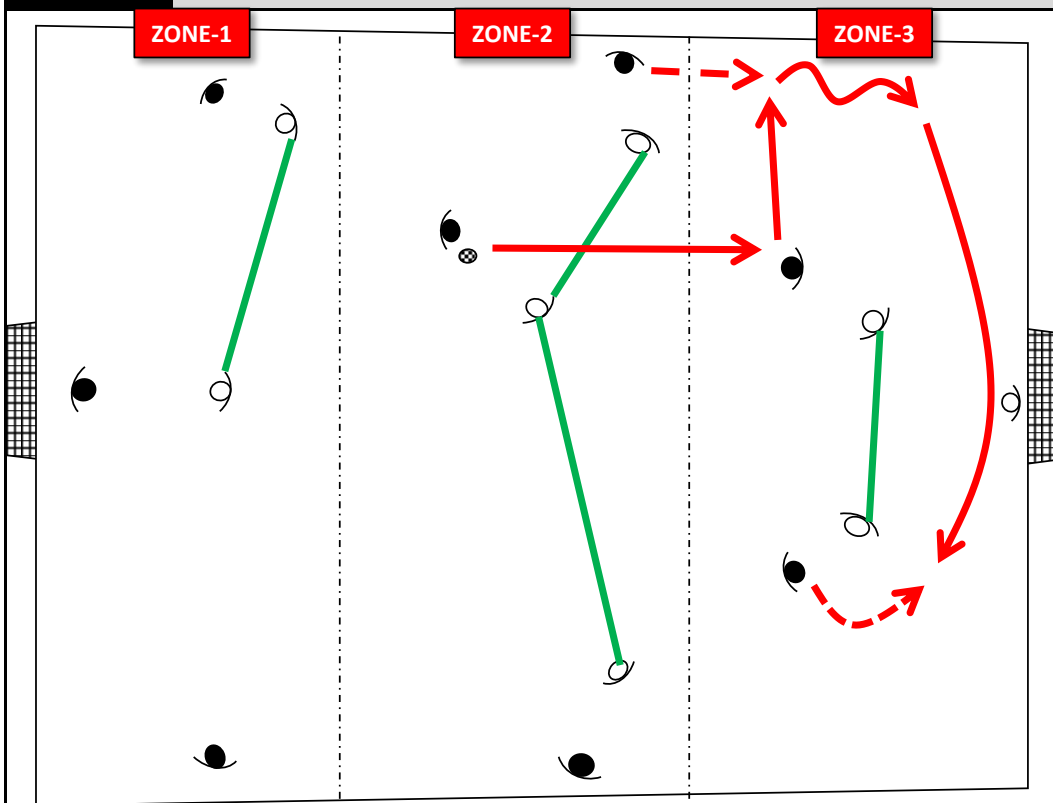
**keyfactor**

- ・これまでのテーマに積み上げる
  - ・ターゲットの意識
- 前進から開放と連動

**GAME**

7 vs 7 + GK

40min



通常ルール  
 ※2-3-2または2-4-1または3-3-1  
 スタートで選手の移動はフリー

**keyfactor**

- ・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

---

---