



Una Primavera Football Club TR-SHEET

Class: ALL

Category: U9-U12

Date: 2023/11/07-11/24

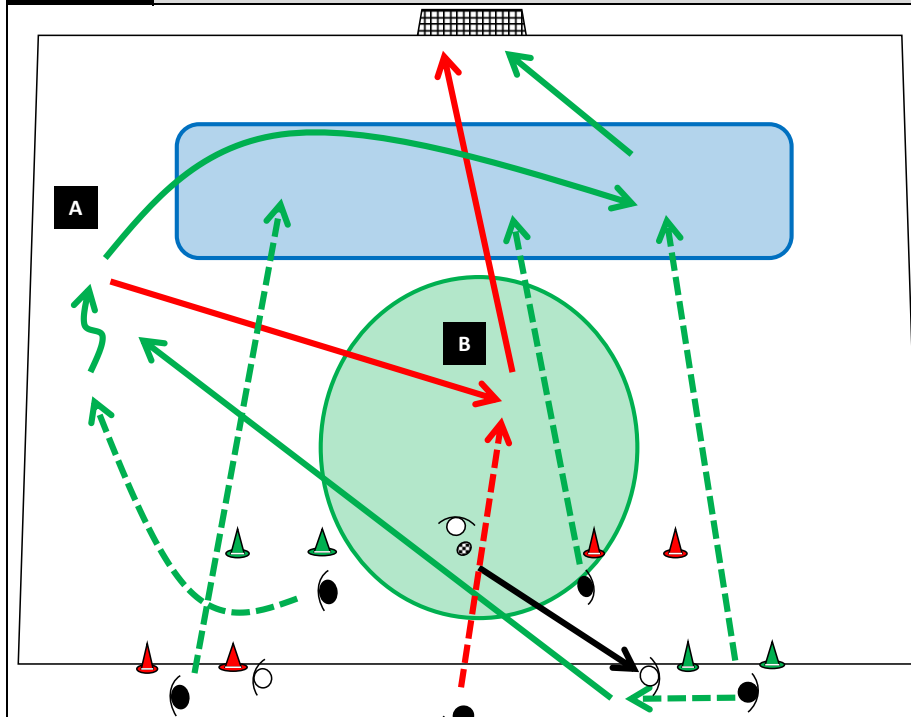
THEME

2-9 数的優位「ショートカウンター&ミドルレンジからのフィニッシュ」

W-UP

フィニッシュパターン①

20min



相手のポゼッションを回収→ショートカウンターのパターンを行う。
※左右交互ローテーション

A: ショートカウンターから相手DFとGKの間。
B: ショートカウンターからブルバックをミドルシュート。

あくまでもベースとなるパターンのためアレンジも取り入れながら行う。

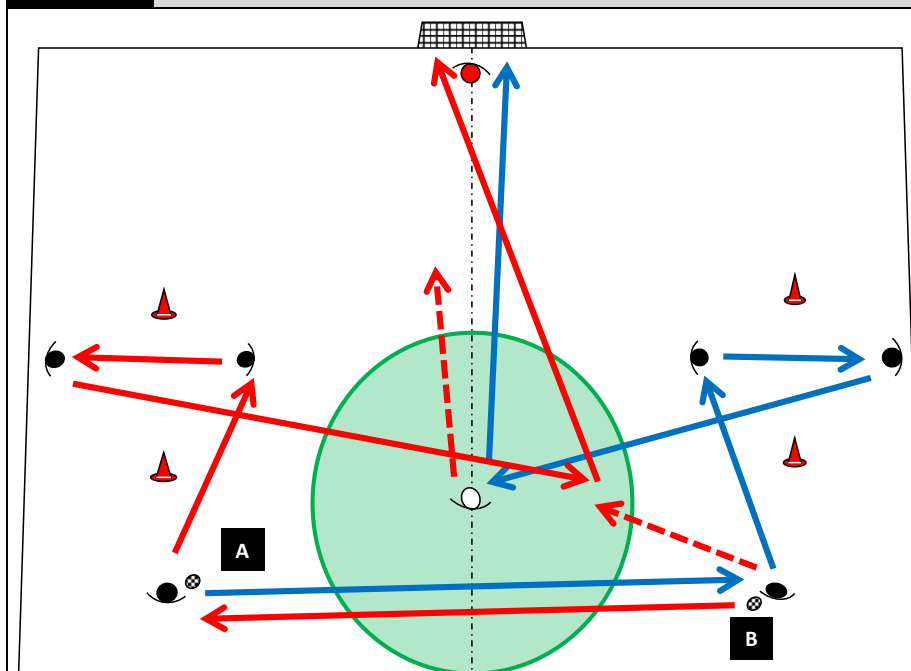
keyfactor

- ・インターセプトを狙う
- ・守備→攻撃(ポジティブトランジション)
- ・動き出しの質(ブルアウェイ・ダイアゴナルラン)
- ・3人目の動き出しスピード
- ・背後へのパス(スルーパス・浮き球)
- ・クロスボールの質(受け手に合わせる巻いたボール・マイナスグラウンダー)
- ・ファーストタッチの質
- ・フィニッシュの質

TR-1

フィニッシュパターン②

20min



ZONE-
2ポゼッションから、中央ミドルゾーンにスペースを作りフィニッシュを狙う。
※左右交互ローテーション

A: 開放(サイドチェンジ)→前進(くさび)→数的有利(サイドの崩し)→繋ぎ(中盤経由)→フィニッシュ

B: 開放(サイドチェンジ)→前進(くさび)→数的有利(サイドの崩し)+CH動き出し→後進(マイナス)→フィニッシュ

あくまでもベースとなるパターンのためアレンジも取り入れながら行う。

keyfactor

- ・ビルドアップ→ポゼッションのイメージ共有
- ・背後への動き(相手DFラインを下げる)
- ・オープンスペースを作るための動かし方
- ・パス&コントロールの質
- ・フィニッシュの質

TR-2	3 vs 3 + 2 (+ 2) クロッサー	30min
		<p>クロッサーは、ドリブルと動き出しの進入可能。プレーが切れたら、クロッサーのポジションに戻る。 ※相手クロッサーは、2秒後から守備可能。</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"> ・クロッサーにパスを出したら入れ替わる ・オフサイドライン制 ・オフサイドなし <p>keyfactor</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ショートカウンター ・ミドルレンジからのフィニッシュ ・関連付けされた動き出し ・トランジションの質 (速く・適切に) ・出し手と受け手の関係性 ・パス&コントロールの質 ・クロスボールの質 ・フィニッシュの質 ・インテンシティ

GAME	ハーフピッチ (5 vs 5 + GK) ・フルピッチ (7 vs 7 + GK)	35min
		<p>通常ルール。</p> <p>※オフサイドあり</p> <p>オプション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フィニッシュタッチ制限 <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