

## オランダの名クラブアヤックスのトップチームのトレーニング



### オーガナイズ:

コーンかポール6個、マーカー、ビブス3色、グリットサイズ40m (ペナ幅) × 40m  
(正式ピッチであれば図に合わせてください) グリットを図のように真ん中から二つに分ける (20m+20m)

トレーニング対象はU12+

### **トレーニングの説明:**

(図をご覧ください)黄色のビブスの選手はフリーマン(ボールを持っている側の味方)青と赤はグリット内でポゼッション、両辺に立っている黄色の2人のフリーマンはライン上で動ける(必要に応じて多少グリット内に入ってもOK)。真ん中にある黄色の選手は自由に動ける(ゲームでいえばボランチ)。ボールを持っているチームの目的はエンドライン上にある黄色の選手からボールを受けて失わずに逆のエンド上にいる選手につなぐ。ボールを失わずに1周できたら一点。

ただし、プレイは図1のように全員同じサイドに入った状態でコーチの配球で始まる。ボールを持っているチームは同じグリット内で5本パスを繋げないと逆のグリットにボールを送ることができない。5本のパスを成功したらいつでも、ボランチ経由(黄色のフリーマン)または味方に当ててワンツーしたり第三者が侵入してパスを受けてからエンドラインのフリーマンにつなぐことができる。つなげたらまた全員そのグリットに移動して今度逆のグリットに展開させるためにフリーマンを有効に使ってボールを保持する。また5本つなげたら逆のグリットに移動できる。

### **コーチングポイント:**

守備側のチームは積極的にボールにプレッシャーをかける。ファーストディフェンダーを決定させ、相手チームのパスコースを限定するために連動して守備を行う。コーチが守備側にハイプレッシャーをかけるよう要求しなければならない。

攻撃側にはパスをしたら次の動き(マークを外す、チェックの動き、新たにスペースを作る動き)、次のパスコースを作る動き、数的優位を有効に使う意識、ポジショニング、ボランチの動きの質、ギャップの共有、パスの質といったコーチングが必要である。

U15以下であれば見る、見ておく、コミュニケーションとキックの質などの基本技術の徹底も必要である。

### **このトレーニングの狙いは:**

- ◆深み、幅、数的優位を有効に使う
- ◆第三者の動き
- ◆相手の背後への素早い動き
- ◆次のプレイのための準備
- ◆ボールを受ける技術の向上、体の向きファーストタッチの質の向上
- ◆プレイのスピードの向上、攻守の切り替えのスピードを向上
- ◆ポゼッション率の向上
- ◆守備としてはプレッシングの向上