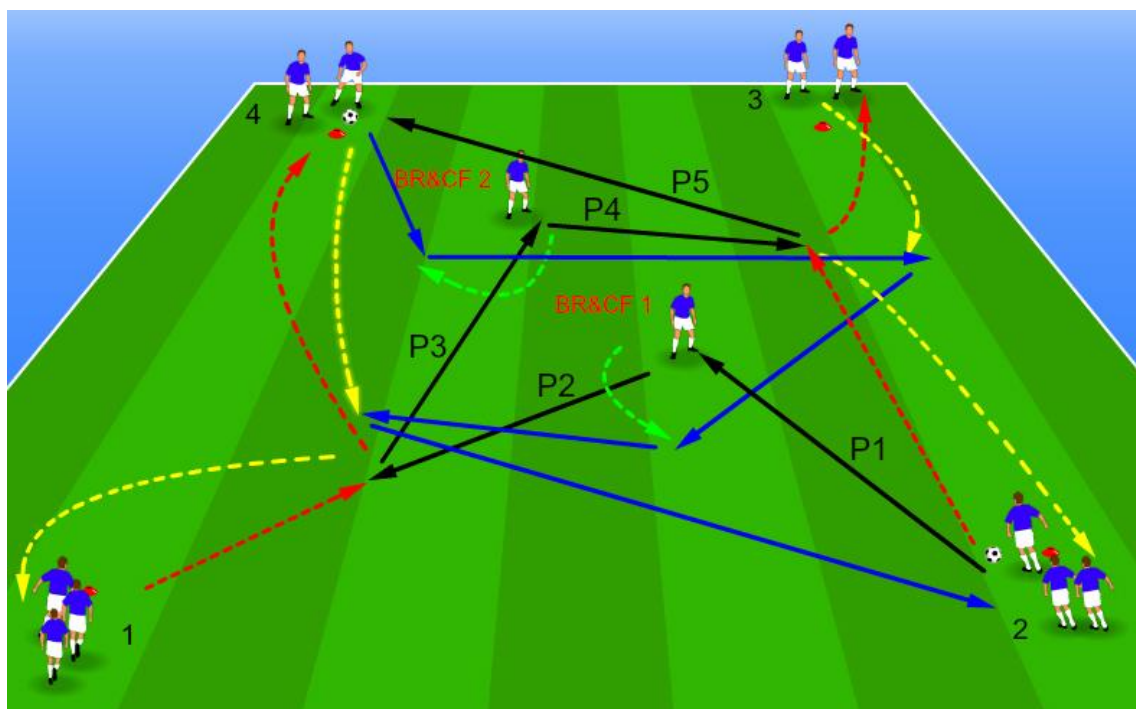


オランダ人監督グース ヒディンクの崩しのためのパス&GO ドリル



図はトレーニング計画ソフト **Tactics Manager** を利用して制作されたものです

ピッチサイズ：カテゴリ、修正ポイントによって調整、通常 40mX30m として考える

人数：最低 FP 1 2 人（ボール 1 個の場合）、1 4 人以上はボール 2 個

用具：マーカー、コーン、

レベル：U 1 1 ~TOP

時間：~20分

## トレーニングの進め方

ボール 1 個でスタートします。2 から BR&CF 1 へパス (P 1) (P はパスの意味) & ゴー、BR&CF 1 は受けてパスを同時にサポートにはいった 1 へ (第三者の動き) パス (P 2)、1 は受けたパスを BR&CF 2 へパス (P 3)、その間、動き続けた 2 は BR&CF 2 へサポートし P 4 を受けてから 4 へパス (P 5)。慣れたら同時に 2 と 4 からスタートする。ボール 2 個の場合は BR&CF は 2 箇所に対応しないといけないので切り替え早く。

パス →      ラン →      ※ランやサポートの動きをわかりやすく色分けしました。

## オプション

- ◆グリッドの真ん中の2の選手を固定して、1分半〜ごとに交代
- ◆ドリルを続けながら真ん中の選手をローテーションしながら行うのもあり。
- ◆ボール1個を使って行う。
- ◆ボール2個を使って行う。
- ◆このドリルの発展形として別に2種類が**オランダ人有名コーチ陣の トレーニング DVD Vol-1**で紹介されています。

## KEY ファクター&狙い

中の選手はBRまたはCFのイメージで動く。第三者の関わり、サポートタイミングや質の改善として相手のバイタルエリアを崩しのイメージで行う。ギャップの共有の改善、サイドを変える意識の改善、コンビネーションプレイの質の向上、プレイのスピードの改善の狙いでドリルを行う。

※パス&ゴール

※ギャップの共有、パスコースを作る動き、スペースを作る、使う

※パスをしたら動く、バイタルエリアに侵入のイメージ

※BR&FW とのコミュニケーション、アイコンタクト

※チェックの動き、マークのはずし

※裏への動き出し、タイミング、第三者の動き

※ターンの技術、ポストプレイ、スペースを作る戦術

※動きながらコントロール

ドリルのデモビデオをご覧になるためには下記のリンクをCLICKしてください。

<http://www.soccer-ikusei.com/dvdholland01.html>