

# ズデンコ・ベルデニツクのトレーニング

報告者：池谷 孝

(清水エスパルス、県指導者養成委員長)

- 期日：平成24年5月31日（木）
- 指導対象：U-13（ヴァンフォーレ甲府ジュニアユース）
- 報告対象者：U-12以上のカテゴリ指導者

## ■目的

スロベニア代表やスロベニアオリンピック代表、千葉、名古屋、仙台などの監督をつとめ、特に守備力の構築で結果を残し、育成やチーム作りのスペシャリストでもあるズデンコ氏が、よく考えられたドリルトレーニングをどのように組み立て、発展させてゲームに結びつけていくのかを知りたいと考えました。



## ■トレーニング内容

### ①インステップのトレーニング

インステップキックがキックの基本であるという視点に立って。ボールを運ぶ直線上から外れないで膝から下で振る。止まって。動きながら。

### ②縦パスからの展開とフィニッシュ

縦パスをよいタイミングでFWにいれ、落としてスルーパスからクロス、シュート。あるいはFWがターンして、サイドに流してクロスからシュート。パスのタイミングを合わせる、FWがターンもしくはボールを落とすためのコーチング、落としたボールをスルーパス、クロス、フィニッシュ。

### ③ゲームへの発展

上記②ドリルをゲーム状況に近づけていきゲームで終わる。（トレーニング詳細別記）

キーワードは、「横パスの後、タイミングよく縦パスを入れる」「タイミングを合わせる」「動きながら（ダイナミック）の技術」「FWが落とすのかターンするのかの判断の手助けを周りの味方がする」「ボールを下げたらスルーパスを狙う」「パス、フィニッシュの精度」

## ■意見と気付き

「チームづくりのプロセスのカタログ化」ということを意識しながら、チームづくりを進めるためのトレーニングとしてとらえました。「見つけたもの、発見したもの」は以下です。

### ▶技術の習得

技術論をボトムまで掘り下げ、反復しながらゲーム技術に向けて積み上げる作業であるということ。

### ▶戦術トレーニング・・・型あり、型破り

一般的に戦術は、どのように攻めてどのように守るか、どのように相手のサッカーを壊すかというコンセプトであると考えられますが、今回のトレーニングを見て、今更ですが、『戦術トレーニング』とは、ゲームから逆算して、「どの相手に対して」、「どの時間帯に」、「ピッチのどこの場所の」、「どんなシチュエーションの」、「だれとだれとだれの」コンビネーションをクオリティアップさせるかという極めて具体的に組まれるものであることを

強く再確認しました。ですからこの日U-13に対して行われたトレーニングは、そのままトップに行くトレーニングそのものだと合点しました。

つまり、チーム全員が同じイメージを持ちながら、局面を打開していくためには、パターントレーニング、シチュエーショントレーニングを使いながら、具体的な選手をそこに置いて選手同士の関係性をリアルに構築し、トレーニングをゲームシチュエーションに向けて深めていく作業が「トレーニング」なのだということが強くインスパイアされました。

2時間弱のトレーニングで、クローズドな技術からゲームスキルまでが私の中で一本の納得できる線につながりました。

型を作りつつ型を守り、そして型から自由になる道筋が選手やチームづくりであると見てとれました。飛躍するなら、ティーチング指導からコーチング指導へ、そして比較論を超えたその先へ、ということでもあります。

### ▶トレーニングの準備とトレーニングの分析、課題解決の指導が指導の基礎

トレーニングとは、アップからゲームまでいくつかの目的を達成するために論理的合理的に組まれるものであり、トレーニングを成功させるのは、周到な準備と選手のプレーを分析し続け改善しようとする指導者の力量と意識であるということだと思います。「Fail To prepare then prepare to fail」、よい準備をしなければ成功しないというウェストハムの育成指針の中の言葉そのものだと思います。

ズデンコさんに、3か月の滞在期間中トレーニングのない昼間は何をしていたのですかと伺ったところ、「ずっと毎日、その日のトレーニングの準備をしていた」とさっぱりとおっしゃっていました。「疲れた！」とも。よく準備することは疲れることでもあります。

### ▶最後に・・・自分の自分による自分のための指導プロセスのカタログ化

3か月間一緒に指導された甲府のコーチの方々に比べ、2時間弱わずか1回だけでは無理があるのは十分すぎるほど承知していますが、私がズデンコさんの指導から感じたことは、多くの情報を取捨選択しながら試行錯誤の経験を積み上げ、指導者自身のやりかたを断固構築すべきということです。自分独自の指導プロセスのカタログ化です。これは私の中で、「真似をしようと思っただけではいけない。自分自身であり続けること。しかし、世界で行われていることについて情報収集しつつ発展していくこと。可能な修正について熟考すること」というデュソー氏の言葉につながるものです。

### ■トピックス

仕事柄、U-15リーグ、インタハイ予戦などある量を見ましたが、今回の小テーマのひとつでもあった「スルーパス」を出す選手があまりにも少ないのに驚きました。相手の視野の中で廻すパスではなく1本のパスが複数の相手の守備を無力化するパスのための特別なトレーニングが必要だと思います。

### ■備考

15年ほど前にズデンコさんのクリニックで守備のトレーニングを教わり、それがチームの成果にとっても貢献しましたと申し上げたら、以前自分の作った指導カタログ（年度更新されてはいませんが）を持って行けといわれ、そのコピーをヴァンフォーレ甲府の保坂アカデミーダイレクターからいただきましたので紹介します。また、Jリーグ技術委員長だった山下則之さんから直接いただいたスロベニアサッカー協会キッズ育成の資料も併せて紹介します。自分の指導プロセスのカタログ化の参考にして下さい。年度更新しながら。（別紙）

# ズデンコ・ベルデニツクのトレーニング

2014. 5. 31(甲府)

31.05. U13/16+2; 19<sup>00</sup>-20<sup>45</sup>

I.1. TECHNIK: VOLLSTÄNDIG SCHIESSEN + ANALITISCHE METHODE

1. 15' 4. DREIER GRUPPE / 2+1:0

2. GIMNASTIK (18')

3. DAS SPIEL 5+3:3

10' 15'

2+1:1

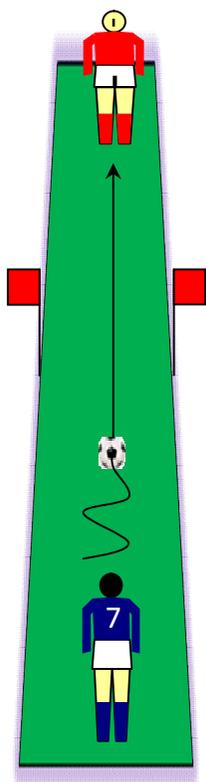
33:3

落合小

5: 2:2+1+4:4+ 2:2 15'

2:2 1+4:4 2:2 4種 5/70

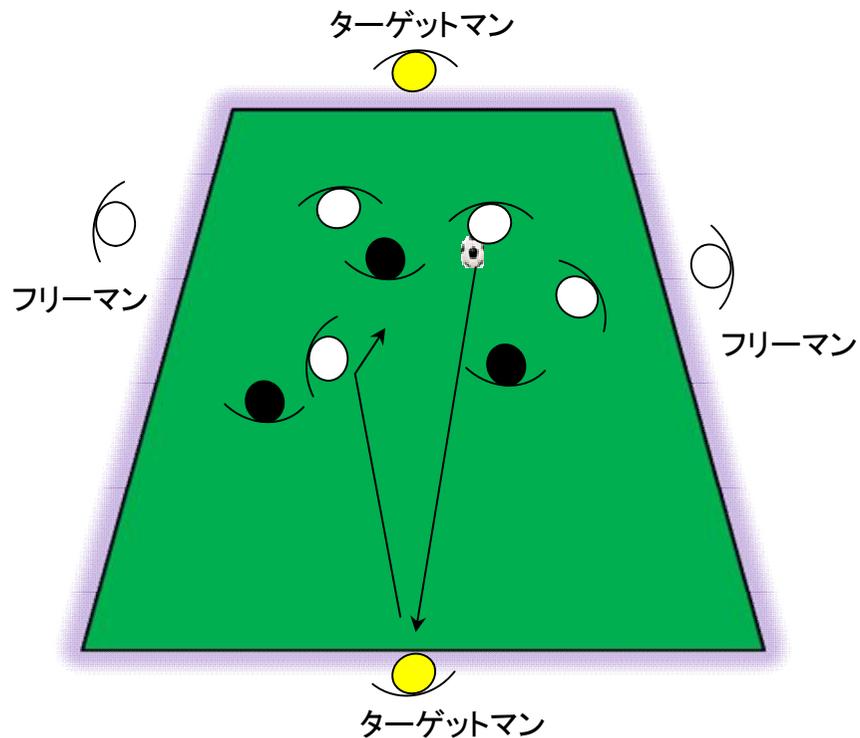
# 1. インステップキックの技術練習



フォームの確認等多くのオプション

# 2. 攻撃の方向性を持った

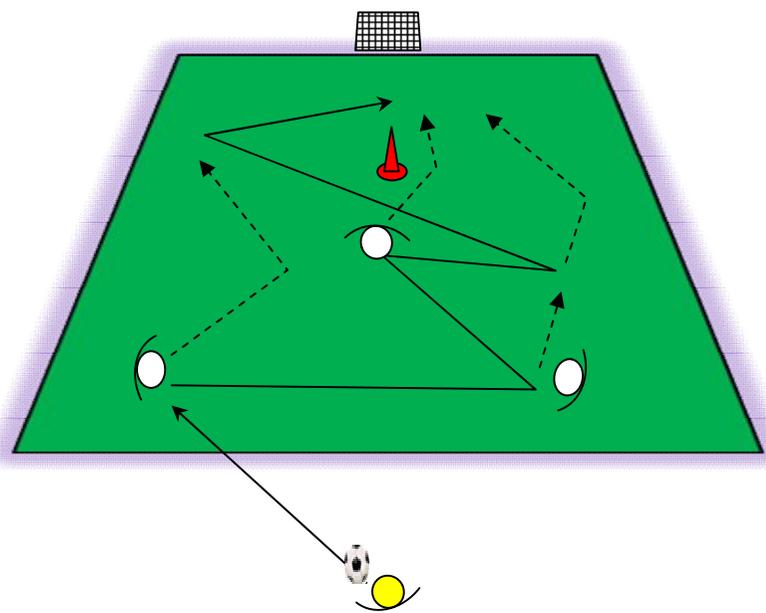
## 6対3(4+2フリーマン対3)



タイミングよくタテに入れる

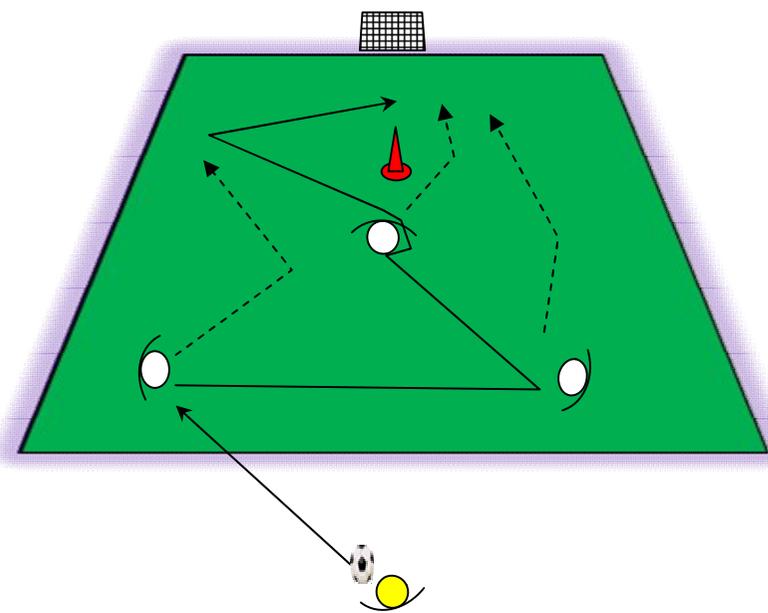
ターゲットにあてて方向チェンジ

3. FWに縦パスを入れて、落としたボールをスルーパス、クロスからフィニッシュ



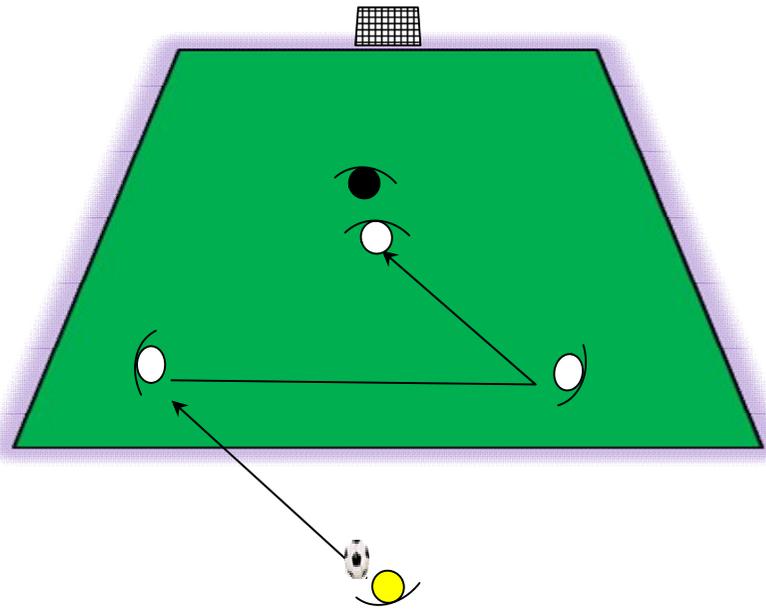
タイミングを合わせる  
スルーパス

4. FWに縦パスを入れて、ターンからスルーパス、クロスからフィニッシュ



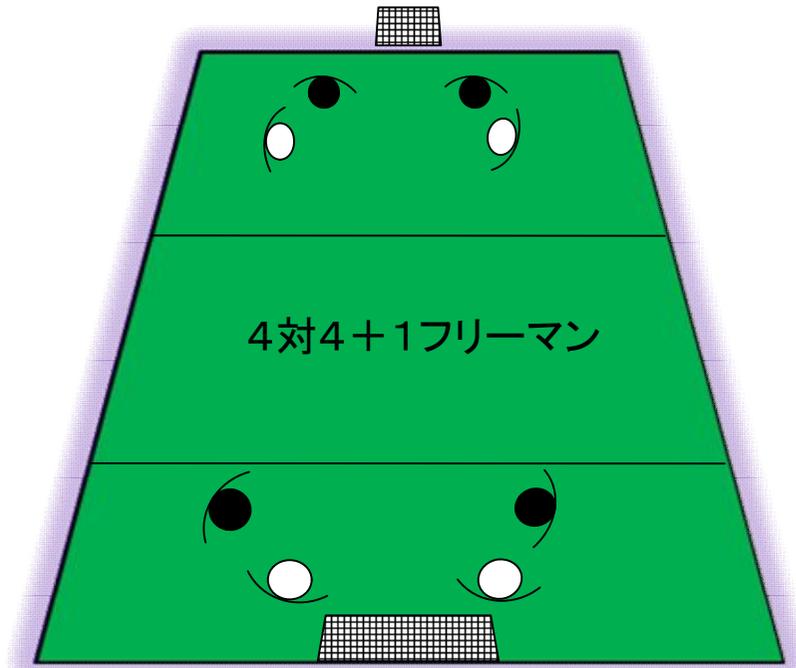
FWが落とすのかターンするかを  
判断させる

5. 1対1 + 2フリーマン



ディフェンスを1人入れて

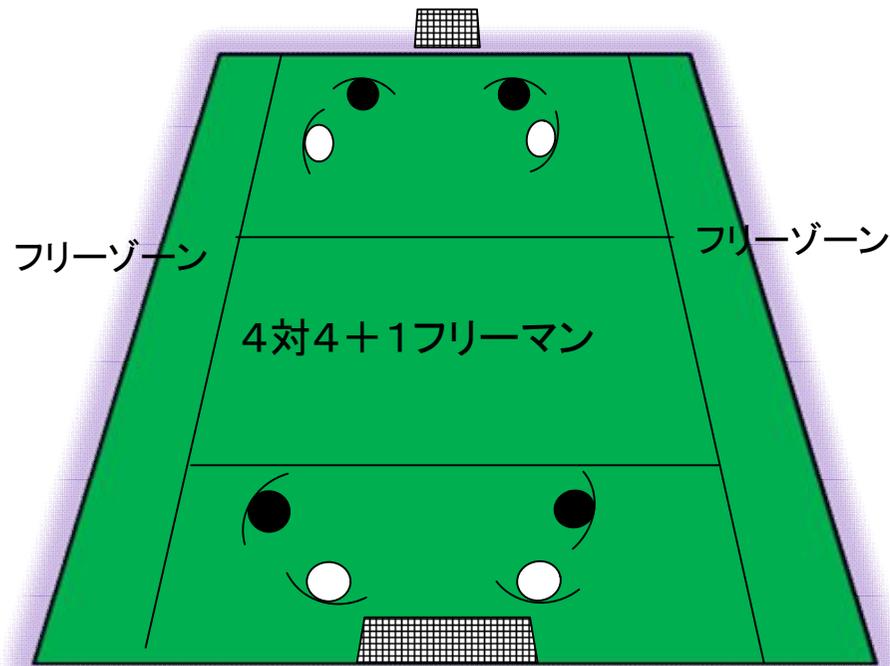
6. (2対2) + (4対4 + 1フリーマン) + (2対2)



セパレートで

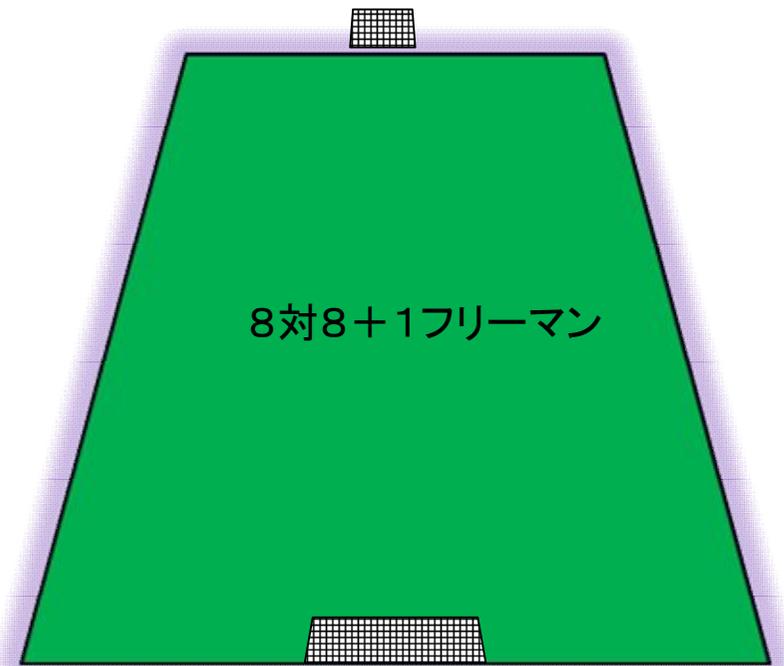
7. (2対2) + (4対4 + 1フリーマン) + (2対2)

フリーゾーンからMFのクロス



クロスに対してMFから1人侵入できる  
(3対2からフィニッシュ)

8. ゲーム



# トレーニングの組み立てと分類

池谷 孝

分類…そのTRはどこに入るか

