

# LOS 10 EJERCICIOS MAS SELECTOS DE LA ACADEMIA DEL AJAX Amsterdam ( I parte )





## INTRODUCCION

### *La formula del Ajax de Amsterdam:*

TECNICA

INTELIGENCIA

PERSONALIDAD

VELOCIDAD

#### **UNA FILOSOFIA DE CUATRO PALABRAS**

El Ajax, desde mediados de los 60, es una filosofía de juego, el 4-3-3 ofensivo estilo fútbol total. Se resume en cuatro palabras: **TIPS**. De "Technical – Intelligence –Personnality –Speed". Esos son los criterios de incorporación de la escuela del Ajax. "La sección de ojeadores está compuesta por 40 voluntarios y cuatro asalariados a jornada completa. No vamos más lejos de 60 kilómetros alrededor de Ámsterdam. Creemos en nuestra propia cultura, no está en nuestra mente ir a buscar chicos al extranjero", explica Riekerink. El Ajax, sin embargo, ha ampliado su programa de búsqueda de talentos a Sudáfrica y a Estados Unidos, a través de los clubes satélites que son el Ajax de Ciudad del Cabo y el Ajax América. Steven Pienaar o Aaron Mokoena, por ejemplo, llegaron a la capital neerlandesa a través del primero de estos "filiales".

"Tenemos una filosofía de fútbol creativo, con velocidad y técnica. Así, a veces mezclamos las categorías en los entrenamientos. La calidad individual es más importante que el sistema. Todos los equipos de menores de 12 años juegan con un 3-4-3, y luego se pasa al 4-3-3, pero es flexible, si tenemos dos delanteros fantásticos podemos jugar con un 4-4-2", cuenta Riekerink.

"En nuestro club hay jugadores creativos en cada puesto. Todo gira alrededor del balón. Hay muchos detalles que componen nuestra especificidad, como por ejemplo la presión, la polivalencia y el movimiento con la pelota. Lo que marca la diferencia es la animación". El encargado del futbol base y responsable de 22 técnicos, anuncia la próxima ambición de la Escuela del Ajax: **la anticipación en la lectura del juego, y por lo tanto la realización de gestos, tanto ofensivos como defensivos**. "Nos llevará dos años instaurar este programa, para que todos los entrenadores tengan el mismo lenguaje", aclara Riekerink.

Con la sentencia Bosman y las visitas cada vez más frecuentes de supervisores de grandes clubes europeos, como por ejemplo el Liverpool, el centro perdió su función de proveedor mayoritario del primer equipo. Además, en diez años la competencia nacional ha progresado. Con todo, el toque del Ajax sigue siendo único, y todavía es muy cotizado. Durante los tres días de los "talent days", casi dos mil chicos acuden cada año para intentar entrar en el teatro de los sueños. Dos o tres tendrán ese privilegio. Edgar Davids fue uno de ellos. "No queremos fabricar robots", asegura Riekerink. "Creemos que el entorno familiar es importante. Aquí comen, estudian y juegan, pero su hogar sigue estando en sus casas. Los más jóvenes se entrena tres veces a la semana, los mayores de 19 años seis", añade el director del centro. Fuera, los mayores repiten sus series. Hay que dejar que la máquina de fabricar campeones prosiga con su trabajo laborioso.



**Los diez ejercicios siguientes se utilizan para centrarse en la posesión del balón en el programa de la Academia de la juventud del de Ajax Amsterdam.**

## EJERCICIO 1

**8 por fuera 2 por dentro.**

**10 Jugadores.**

**10 x 10 m.**

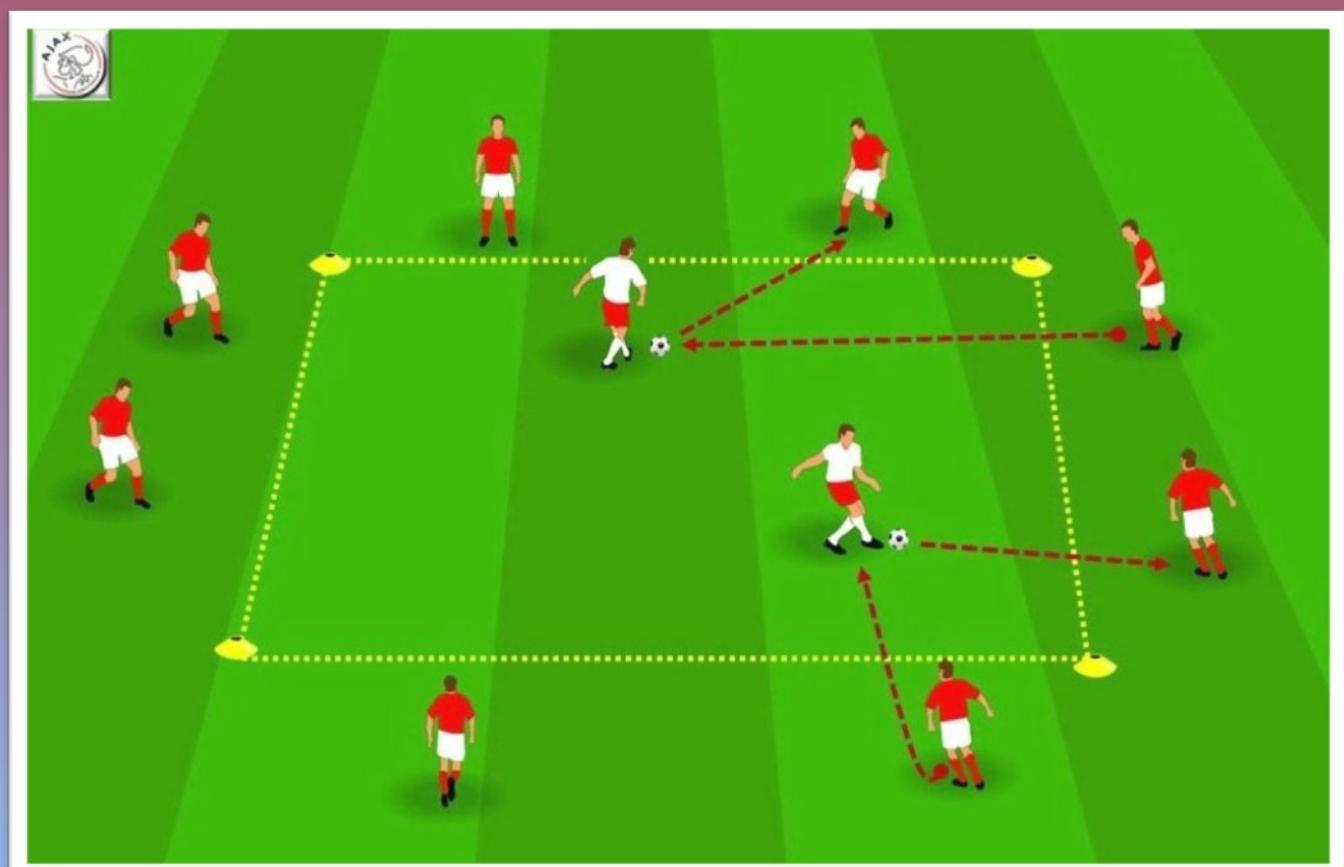
**Tiempo de trabajo: Variable 30"- 45"- 1'**

### OBJETIVOS

- **Contar los contactos.**
- **Cambiar los jugadores y rotar las posiciones de los de fuera.**

### ASPECTOS IMPORTANTES

- **Cambiar el número de contactos.**
- **Jugar el balón utilizando el cuerpo (pies, cabeza, pecho, etc.)**
- **Movimiento tras realizar cada pase.**
- **Buen ejercicio para el calentamiento.**





## EJERCICIO 2

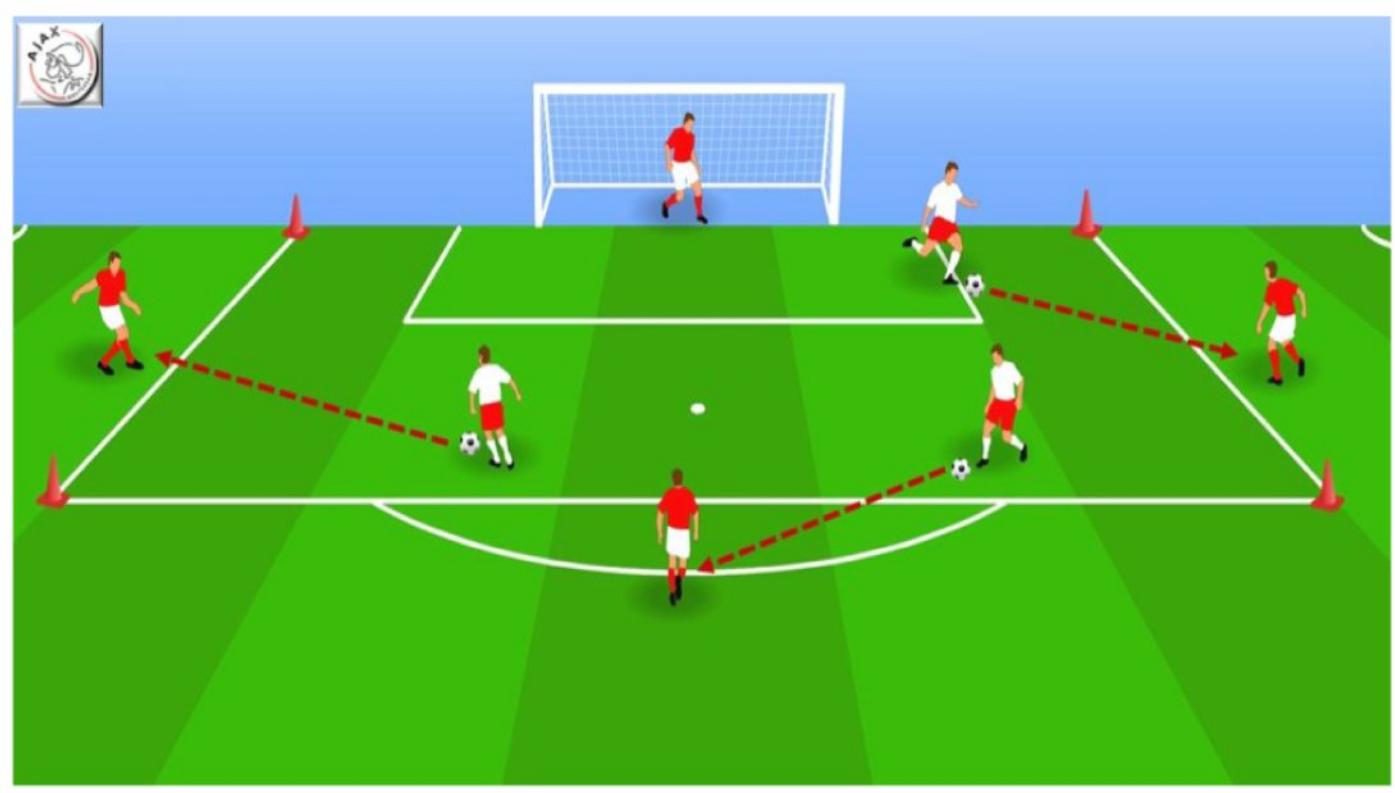
**4 mas 3.  
7 jugadores.  
Utilizar el área de 18 m.**

### OBJETIVOS

- **Contar los contactos que se realizan en el tiempo de trabajo.**
- **Movimiento constante para realizar los pases.**

### ASPECTOS IMPORTANTES

- **Buscar también el paso profundo sobre el jugador mas alejado.**
- **Buscar el pase entre los compañeros que están por dentro.**
- **Cambiar el número de contactos.**





## EJERCICIO 3

**3 contra 3 + dos jugadores neutrales.**

**Utilizar el área de 18 m.**

**8 jugadores.**

**Siempre juegan 5 contra 3.**

### OBJETIVOS

- **Posesión.**
- **Cambiar la dirección.**
- **Precisión en la ejecución.**

### ASPECTOS IMPORTANTES

- **Jugar el balón con compañeros y los jugadores neutros exteriores, constante movilidad.**
- **Juego a 2-3 contactos.**
- **Rapidez en el cambio al recuperar el balón.**





## EJERCICIO 4

- **3 contra 1 + 3 contra 1.**
- **Juego utilizando una banda (carril vertical).**
- **Espacio 3 Cuadrados 6 Jugadores**

### OBJETIVOS

- **Posesión de balón al cambiar de cuadrado del campo.**
- **Juego 3 contra 1, cuando el defensor recupera el balón lo envía a sus compañeros y corre hacia ellos para mantenerlo.**
- **Un nuevo defensor se incorpora para el 3 contra 1 y recuperarlo.**
- **Ejercicio específico para los jugadores de los pasillos laterales.**

### ASPECTOS IMPORTANTES

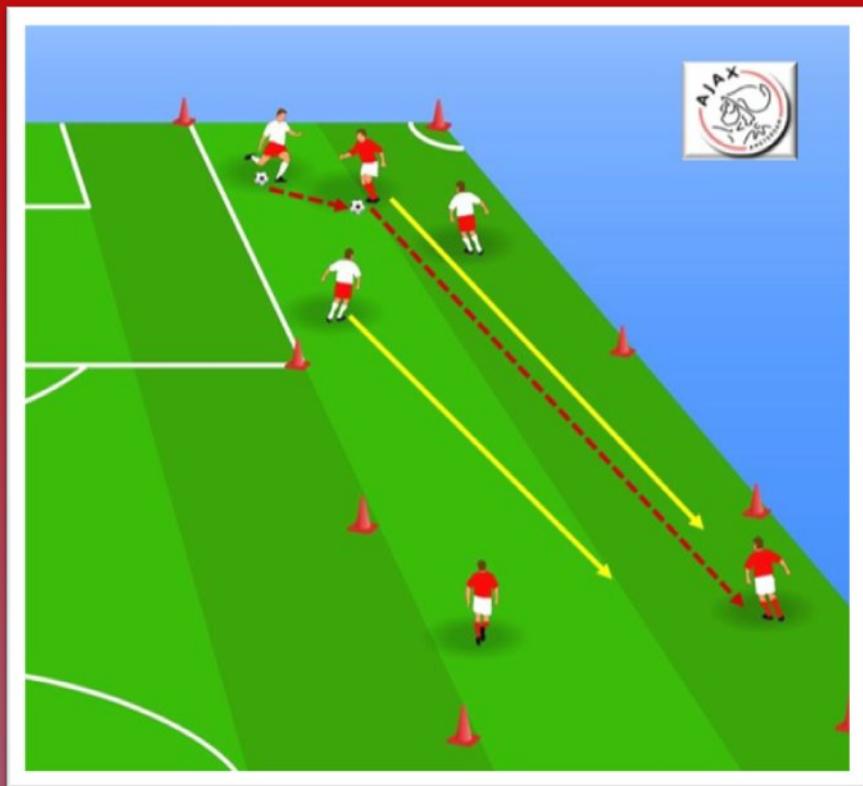
- **Apoyos constantes.**
- **Posesión, seguridad en el pase para mantenerla.**
- **Jugadores alejados preparados para recibir el pase profundo del compañero que lo recupera.**





## EJERCICIO 4

A



B





## EJERCICIO 5

**3 contra 3 contra 3.**

**9 jugadores.**

**3 equipos con 3 diferentes colores.**

**2 equipos de 3 y 1 equipo de 3 neutral.**

### OBJETIVOS

- **Posesión.**
- **Juego de la posición – estancia en tu posición (NEUTROS).**

### ASPECTOS IMPORTANTES

- **Permanecer en la posición asignada.**
- **Seguridad en la ejecución de pases para mantener el balón.**
- **Juego a 1 – 2 contactos.**
- **Mover el balón constantemente para adquirir velocidad de pase.**



