

特集 「縦パスを自在に操ろう！」

Talk Session

Profile

いとう・だいすけ／AFC
茅ヶ崎ジュニアユース（神奈
川県茅ヶ崎市）、エルジョイ
サッカーアカデミー（神奈
川県厚木市）、埼玉スタジア
ム2002サッカースクール
（埼玉県さいたま市）、オプ
トスクール（神奈川県茅ヶ
崎市、埼玉県さいたま市）など、
さまざまな指導現場に立っ
ている。指導歴は17年



Profile

はら・すなお／大学生のころ
から少年サッカーの指導を
始め、今年で指導歴16年目。
昨年、町田高ヶ坂SCを法
人化し、サッカーのほかにも
体育教室、かけっこクラブ、
陸上クラブ、ダンス教室
などを行なう『NPO法人
ドリームスポーツ』を関係者
とともに立ち上げ、理事も務
めている

原 大きく分ければ、縦パスには
2種類あると思います。1つは「相
手の最終ラインの裏をとったり、
カウンター・アタックで使う縦パ
ス」であり、もう1つは「相手の
最終ラインにくさびを打ち込むた
めの縦パス」です。理解するとい
う意味では2種類の違いを分ける
ことが1つのポイントになると思
います。

原 大きく分ければ、縦パスには
2種類あると思います。1つは「相
手の最終ラインの裏をとったり、
カウンター・アタックで使う縦パ
ス」であり、もう1つは「相手の
最終ラインにくさびを打ち込むた
めの縦パス」です。理解するとい
う意味では2種類の違いを分ける
ことが1つのポイントになると思
います。

原 大きく分ければ、縦パスには
2種類あると思います。1つは「相
手の最終ラインの裏をとったり、
カウンター・アタックで使う縦パ
ス」であり、もう1つは「相手の
最終ラインにくさびを打ち込むた
めの縦パス」です。理解するとい
う意味では2種類の違いを分ける
ことが1つのポイントになると思
います。



相手の裏をとる縦パスは受け手と
出し手という関係で完結すること
が多く、理解しやすいと思います。
一方、くさびの縦パスの場合、受

け手が相手を背負っていることも
あり、深さと幅をとるためにトラ
イアングルの形になることが必要
となります。そして、縦パスを入



取材・構成／石田英恒
写真／石田英恒、gettyimages

Let's handle a forward pass!

特集⑥ ジュニア年代・指導者座談会

原淳・代表

（町田高ヶ坂サッカークラブ／東京都）

伊藤大介・監督

（MGサッカークラブ／東京都）

How to
improve a
forward
pass
理解しなくても
縦パスは発生す
る

選手の知識や技術に差があるタウンクラブであれば、「縦パス」の
指導は難易度が一気に上がりそう。ここでは、第6回『名職
会チャリティーサッカーフェスティバルLPCカップ』1年生
大会に参加したタウンクラブで指導する2人のコーチに話を聞
いた。

「ジュニア年代における「縦パ
ス」指導の開始時期の目安や指導
方法を聞かせてください。」

原 4年生の夏くらいからゴール
方向を意識させた縦パスを指導す
るというイメージです。その際、
『パラレラ（P●の図）』というフ
ットサルの戦術を伝えながら縦パ
スというものに対する共通理解を
選手に持ってもらうように導いて
います。

とは言え基本的には、「この学年
までに縦パスの概念を持たなけれ
ばいけない。練習に取り組みなけ
るでしよう。」

「ジュニア年代における「縦パ
ス」指導の開始時期の目安や指導
方法を聞かせてください。」

原 4年生の夏くらいからゴール
方向を意識させた縦パスを指導す
るというイメージです。その際、
『パラレラ（P●の図）』というフ
ットサルの戦術を伝えながら縦パ
スというものに対する共通理解を
選手に持ってもらうように導いて
います。

とは言え基本的には、「この学年
までに縦パスの概念を持たなけれ
ばいけない。練習に取り組みなけ
るでしよう。」

伊藤 小学校2、3年生の子供で
あってもフィールドを俯瞰して見
られる能力を持った選手に対して
は縦パスというプレーやその考え
方を言葉によって理解させられる
でしょう。しかし、「言葉によって
理解できる年齢」というものを一
般的に考えた場合、それは4年生
くらいだと思っています。そのため、
トレーニング・テーマとして明確
に据えるのもその以降だと考えて
います。

私たちのチームでは2、3年生
からワンツールの使い方を伝えるよ
うにしています。その際、トライ
アングルを作ったワンツールを行
なったりしていくと、徐々に選手
が縦関係でのサポートを行ない始
め、自然と縦パスを絡めたワンツ
ーが表れます。それは、実際の試
合では前進するための縦パスにな
ります。しかし、そうした原理の
ようなものをしっかりと理解でき
るようになるのは結局、4年生く
らいだと思っています。

「縦パスを理解するにはワンツ
ーから入ると分かりやすいという
面はありますか？」

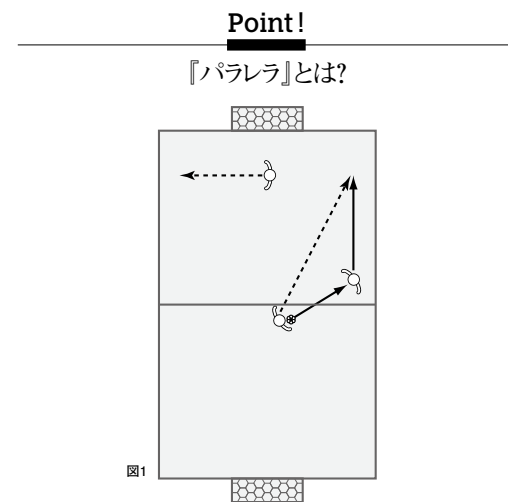
伊藤 縦パスの最も単純な形は、

特集⑥ ジュニア年代・指導者座談会

原淳・代表 (町田高ヶ坂サッカークラブ／東京都) × 伊藤大介・監督 (MGサッカークラブ／東京都)

す。特に高ヶ坂のようにセレクションを行わないチームであれば、必要とされる要素をすべてマスターしている子供ばかりではありません。ある一つの技術ができる子供とできない子供が混在し、ボールを蹴れる子供と蹴れないのが実情です。その中、狙いを持って縦パスを成功させていくのは簡単ではありません。

くのが理想なのですが、やり甲斐がある一方、簡単なことではないのも事実です。伊藤 選手にチャレンジさせることも大切だと思います。小学生にとって縦パスというプレーは簡単ではなく、ミスはつき物です。一方、ミスが生まれたとき、指導者に求められるのはミスを正確に振り返られる能力だと思います。ミスの理由が判断と技術ではフォロの仕方が変わりますし、タイミングや2人目、3人目の関係性に問題があるならば、それを解決できるようにオーガナイズを調整しなければなりません。



『パラレラ (スペイン語で<縦に抜ける>という意味)』はまず、前の選手がサイドに流れてスペースをつくります。その際、ボール保持者はスペースと同サイドの選手にボールを預けてスペースへ走り出し、パスを受けた選手がラインと並行に縦パスを出してリターンするというプレーです。うまくできるようになれば効果的に相手を崩せます。8人制サッカーでもパラレラが効果を発揮しやすい状況はよく生まれます」(原)

選手自身が自分の言葉で自分のプレーを振り返られるようになってほしいと思っています。その前提となるのが、指導者が子供として

かりとコミュニケーションを図り、子供が理解できる言葉を使うように心掛けることでしょう。その上で指導者が問いかけ、自分の

Let's handle a forward pass!



高ヶ坂SC

「受け手の状態によって必要とされるパスの質が違うことを理解してほしい」(原)



れるタイミングもしっかりと見極めなければなりません。ですから、裏をとる縦パスよりも難しいと言えます。

くさびの縦パスを使って効果的に崩すため、高ヶ坂では縦パスを入れる前に横パスを織り込むように指導しています。横パスを入れる

ことでトップとタイミングを合わせ、その上で縦パスを出すようにしています。

伊藤 私も原さんと同じように考えています。裏をとる縦パス、くさびの縦パスが基本であり、ほかにもビルドアップ時にキーパーやディフェンダーが使う縦パスもあると思います。

原さんが言ったくさびのパスは「横パスからの縦パスが基本」ではありませんが、2人以上の関係にも広げられ、高度で複雑なパターンにできます。このように、縦パスにはいろいろな形があり、それぞれの指導者が縦パスに対する独自の概念を持ってもいるのだらうと思います。

How to improve a forward pass トレーニングで指導者は工夫

—— いろいろな縦パスがある中、どのように指導しているのでしょうか？

原 縦パスに対する考え方や指導方法はさまざまあると思いますが、高ヶ坂ではまず「いろいろな種類の縦パスがあることを意識させ

る」ところから始めます。そして例えば、裏をとる縦パスは受け手が動いた状態でパスを受け、最終ラインの前で受けるパスでは受け手が止まって受けることが多いという違いがあることを伝えます。

それは、受け手の状態によって必要とされるパスの質が違うことを理解してほしいからです。それが分かれば、出し手は蹴り方を変えるべきと分かりますし、蹴り方を変えられる技術が必要になるということも理解できるわけです。

伊藤 必要とされる縦パスに応じて蹴り分けられることは大切だと思います。そのためには、インサイド・キック、インフロント・キック、インステップ・キックでは体の重心が変化してボールの質も変わることが伝え、それを使い分けられるように指導する必要があります。

—— 縦パスの指導において難しい点がありますか？

原 縦パスを通せるようになり、成功させられるようになるにはさまざまな要素が求められ、概念を理解して技術を身につけるためにはある種の難しさがあると思います。

特集 「縦パスを自在に操ろう！」

Talk Session

特集⑥ ジュニア年代指導者座談会

原淳・代表 (町田高ヶ坂サッカークラブ／東京都) × 伊藤大介・監督 (MGサッカークラブ／東京都)

図もなくボールを縦に蹴ってくるような相手に対してはラインを上げてオフ・サイドを狙う、あるいは、縦パスの起点となる選手に蹴らせないようにプレスをかけるといった対策を自分たちで選べるようになるのが理想です。

原 高ヶ坂も、対戦相手が縦パスをどこから入れるかを観察して分析するように促しています。縦パスの入れ方によって相手のタイプが分かる部分はありますし、それに合わせて守備の仕方を変えてほうがいいからです。

「クラブなどとの対戦では相手の選手がワンタッチでボールを動かして誘いをかけ、生まれたスペースをうまく使って縦パスを入れてきます。そうしたことを察知できないと簡単にゴール前まで攻め込まれてしまいます。」

伊藤 確かに、ワンタッチでいることができるチームはやりづらいですし、効果的に縦パスを使えます。そういうチームを見ていると、縦パスを効果的に使うにはボール・コントロールと判断力を高めることが欠かせないと感じます。

TRAINING MENU

トレーニング・メニュー紹介

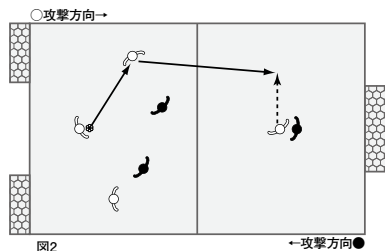
TRAINING 01 町田高ヶ坂SCのトレーニング①

練習①

■「『3対2』+『1対1』」

進め方：図のようなグリッドを設置し、1つのエリアで「3対2」、もう1つのエリアで「1対1」を実施。「3対2」からスタートし、もう一方のエリアへのパス（縦パス）を狙いつつポゼッションを行なう。「1対1」にいる攻撃側の選手は、パスを受けたら「1対1」を攻略してゴールを目指す（ボールを奪われたら終了）。なお、「3対2」のエリアで攻守の切り替えが発生した場合、守備側だった2人で両サイドのミニゴールを目指す

ポイント：数的優位を活かして縦パスを入れる。縦パスを受ける選手はスペースに動くなど、受ける準備を怠らない。守備側は攻守の切り替えを意識。また、「3対2」を「4対2」、「1対1」を「2対2」にするなど、人数を増やして試合に近づけてもいい



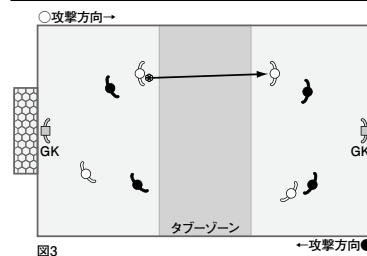
TRAINING 02 MG.S.Cのトレーニング①

練習②

■「『2対2』+GK」×2 (タブー・ゾーン設置)

進め方：図のように2つに区切ったそれぞれのグリッドに攻撃2人、守備2人が入って「2対2」を行なう（ボールは1つ。GKはフィールド・プレーヤーを兼務）。ボールのあるエリアの選手はボールにないエリアへのパスを目指す（縦パスをイメージ）。中央にタブー・ゾーン（ドリブルで入れない）があるため、パスでしか越境できない

ポイント：パスは縦パスを意識し、どうすれば縦パスを入れられるかを工夫する。レシーバーは、深さと幅をとって縦パスを受ける態勢をつくる。ディフェンス側は守備ブロックをつくる。オフフェンス側がポゼッションする中でサイドを変えたときにスライドして対応、縦パスが入ったときにボールを奪う意識を持つ。相手の縦パスを誘導して奪うという形を狙う。攻守の切り替えも意識

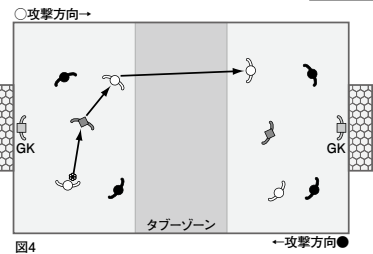


TRAINING 03 MG.S.Cのトレーニング②

練習③

■「『2対2』+フリーマン+GK」×2 (タブー・ゾーン設置)

進め方：図②のトレーニング<「2対2」+GK」×2 (タブー・ゾーン設置)>に攻撃側につくフリーマンを入れてプレー



Let's handle a forward pass!



MG.S.C

「『ただ縦に蹴っただけ』と『意識して蹴った縦パス』はまったく違います」(伊藤)

原 チャレンジは大切です。当然チャレンジすれば、いろいろな種類のミスが発生しますが、そのミスを放置するのは良くありません。そうしないため高ヶ坂ではサッカーノートにミスを書くこと、しかも「カタカナではなく日本語」でできるだけ説明できるようにすることを目指しています。

How to improve a forward pass
意図をさぐって
守備を構築する

技術の高さと縦パスの関係は
いかがでしょうか？

伊藤 基本的に、技術が高ければパスの質は良くなります。また、技術の高い選手は余裕を持って周囲を見られるため、判断の質も高くなります。結果、「技術の高い選手は自分のイメージを持ってプレーしている」という印象につながると言えるでしょう。

では、イメージと縦パスの関係は
いかがでしょうか？

伊藤 「ただ縦に蹴っただけ」と「意識して蹴った縦パス」はまったく違います。個人的には、パスの効果を決めるのはパスの長さやボ

ールが浮いているか浮いていないかではなく、狙いや意図があるかどうかだと考えています。もちろん、子供には狙いを持って縦パスを出せるようになってほしいと思います。

原 優秀な選手を前線に配置し、狙いや意図も持たずにボールを縦にただ蹴っている状態では効果的な縦パスを使えるようにはならないと思います。逆に狙いがあれば、相手がラインを上げてきた場合は後のスペースを狙った縦パスを出し、相手がラインを下けている場合はくさびの縦パスで相手の最終ラインに穴を開けるようにするでしょう。そして、狙いを持ってプレーするために考えてほしいのです。

縦パスに対する守備はどのように指導していますか？

伊藤 縦パスに対する守備では「縦パスの起点」、「相手の狙い」、「縦パスを入れるタイミング」を察知するために相手を観察しなければなりません。簡単ではありませんが、「縦パスの傾向やキーパーソン」を分析して守れるようになってほしいと思います。例えば、意



言葉で子供が表現できるようになってほしいのです。こうして、「縦パスを子供に理解させる→チャレンジさせる→ミスしたら原因を明らかにして振り返る」というサイクルをつくり上げ、選手が徐々に縦パスのスキルを身につけられるようになってほしいのです。

にして振り返る」というサイクルをつくり上げ、選手が徐々に縦パスのスキルを身につけられるようになってほしいのです。