

2012年8月22日(水) 17:45-19:15

タイムスケジュール 17:45~17:50 ゴール設置(6つ) 18:10~18:20 給水・ドリルデモ

17:50~18:00 スケーティングドリル 18:20~19:10 ドリル

18:00~18:10 シュートアップ

ゴーリークリニック 第二回ドリル解説

ドリル1: アタッキングゾーンで実施(1~4まで並行)

図1) Drill

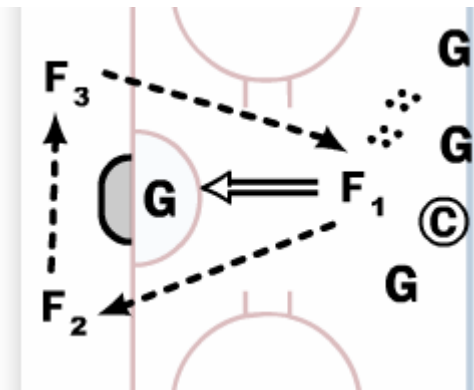


図2) Goalie view

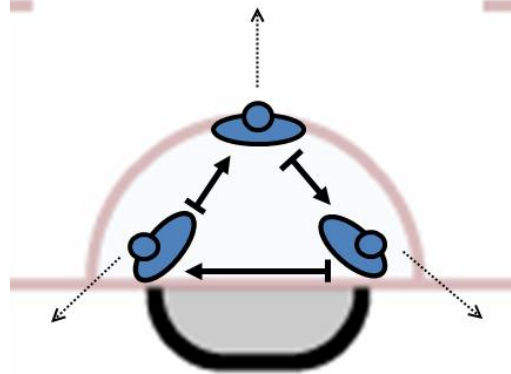


図3) Shooter



F1 スタート、F2 へパス、F2 から F3 へゴール裏を通すパス

F3 から F1 へ戻し、F1 から正対しているか確認しショット

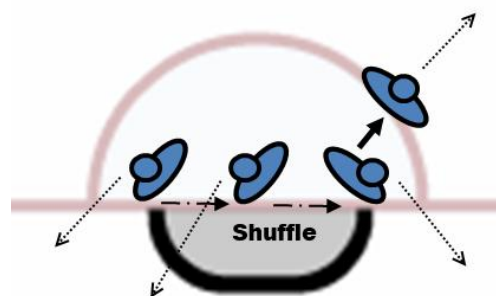
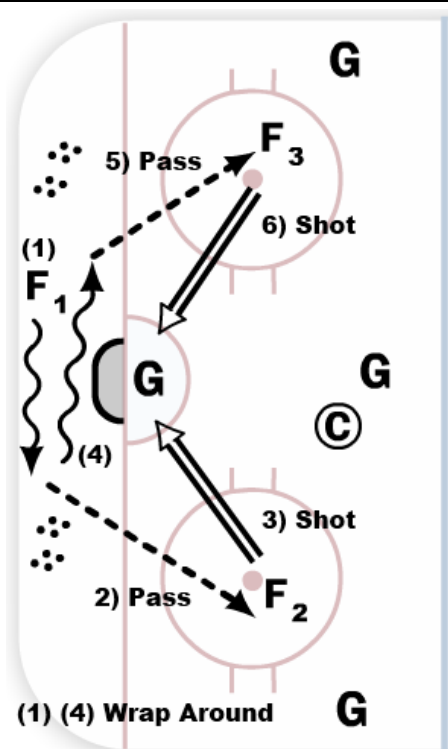
※逆パターンも行う (F1 - F3 - F2 - F1 Shot)

※小学生や初心者にはスラップ無し、ワнтаイマーは打たないこと (シューターの練習ではありません)

※主に (図3) のポイントを狙ってショットすること

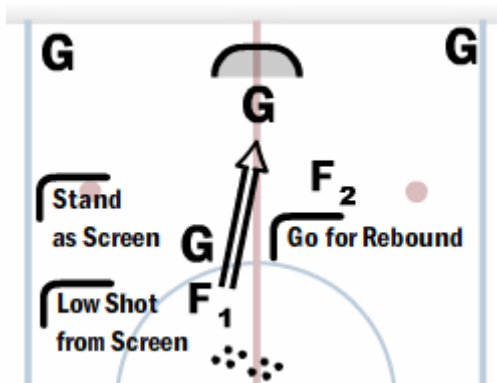
※休憩中の GK は、シューター (パック) の後ろから見るように

ドリル2：アタッキングゾーンで実施（1～4まで並行）



F1 スタート、ラップアラウンド、F2 へパス  
F2 のシュート後、F1 は逆方向へラップアラウンド  
F3 へパス、ショット  
※休憩中の GK はシューターの後ろに立つこと

ドリル3：ニュートラルゾーン・オフィシャルボックス側で実施（1～4まで並行）



F1 スタート、休憩中の GK を利用し  
(シューターが多数いる場合はその限りではない)  
スクリーンから低いショット。F2 はリバウンド。



ドリル4：ニュートラルゾーン・ベンチ側で実施（1～4まで並行）

スケーティングドリル（映像を参照のこと）

- Off Post Small Shuffle Work  
<http://usahockey.cachefly.net/Goalievideos/offpostsmallshuffleplayer.swf>
- Middle Out Butterfly Slide  
<http://usahockey.cachefly.net/Goalievideos/middleoutbflslideplayer.swf>