



HOCKEY ACADEMY

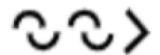
PLAY MODEL 2022



:プレイヤー



:プレイヤーの動き(フォア)



:プレイヤーの動き(バック)



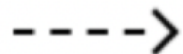
:ストップ



:ハンドリング(フォア)



:ハンドリング(バック)



:パス



:シュート

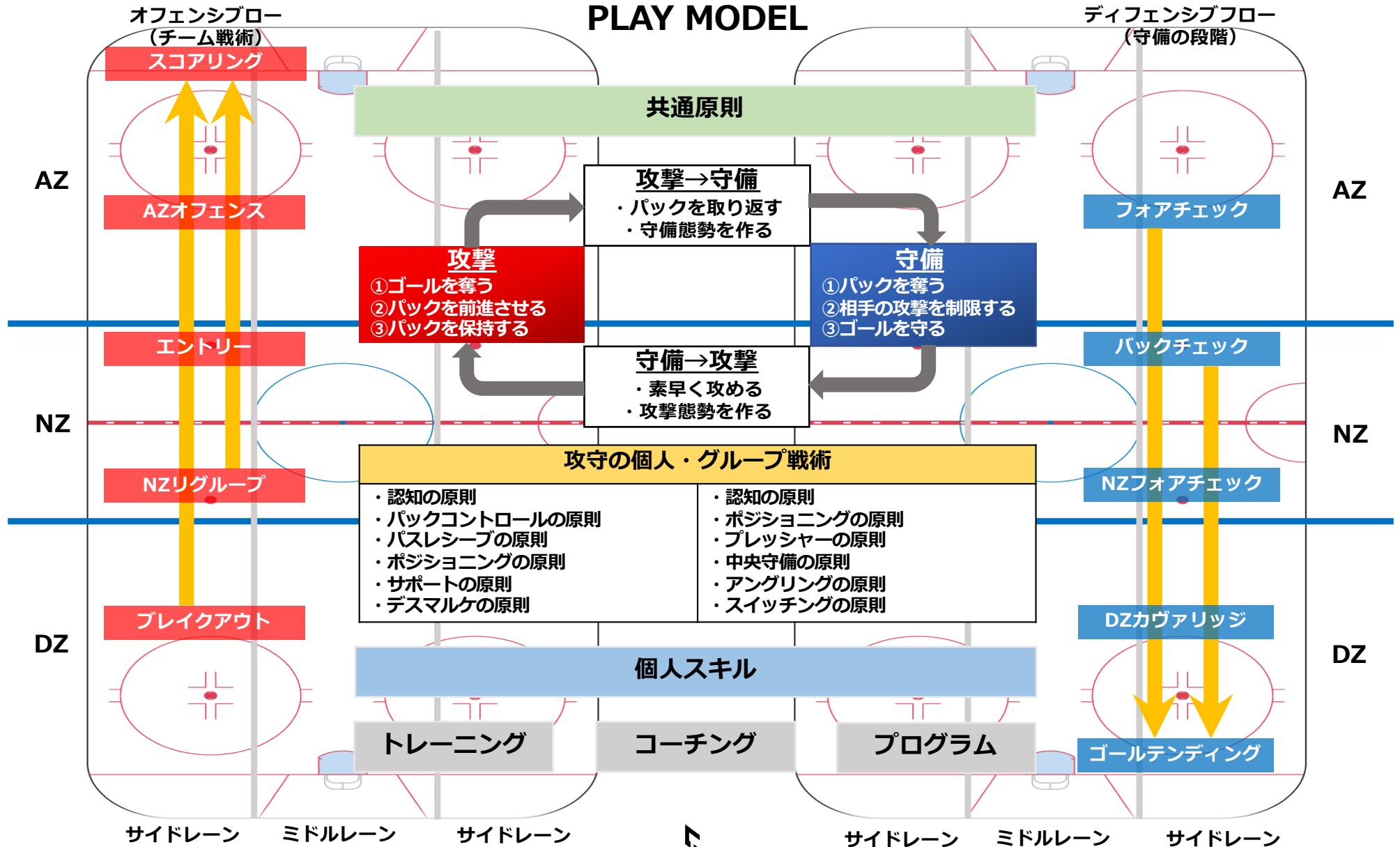
プレーモデル概要

アイスホッケーの目的と仕組み



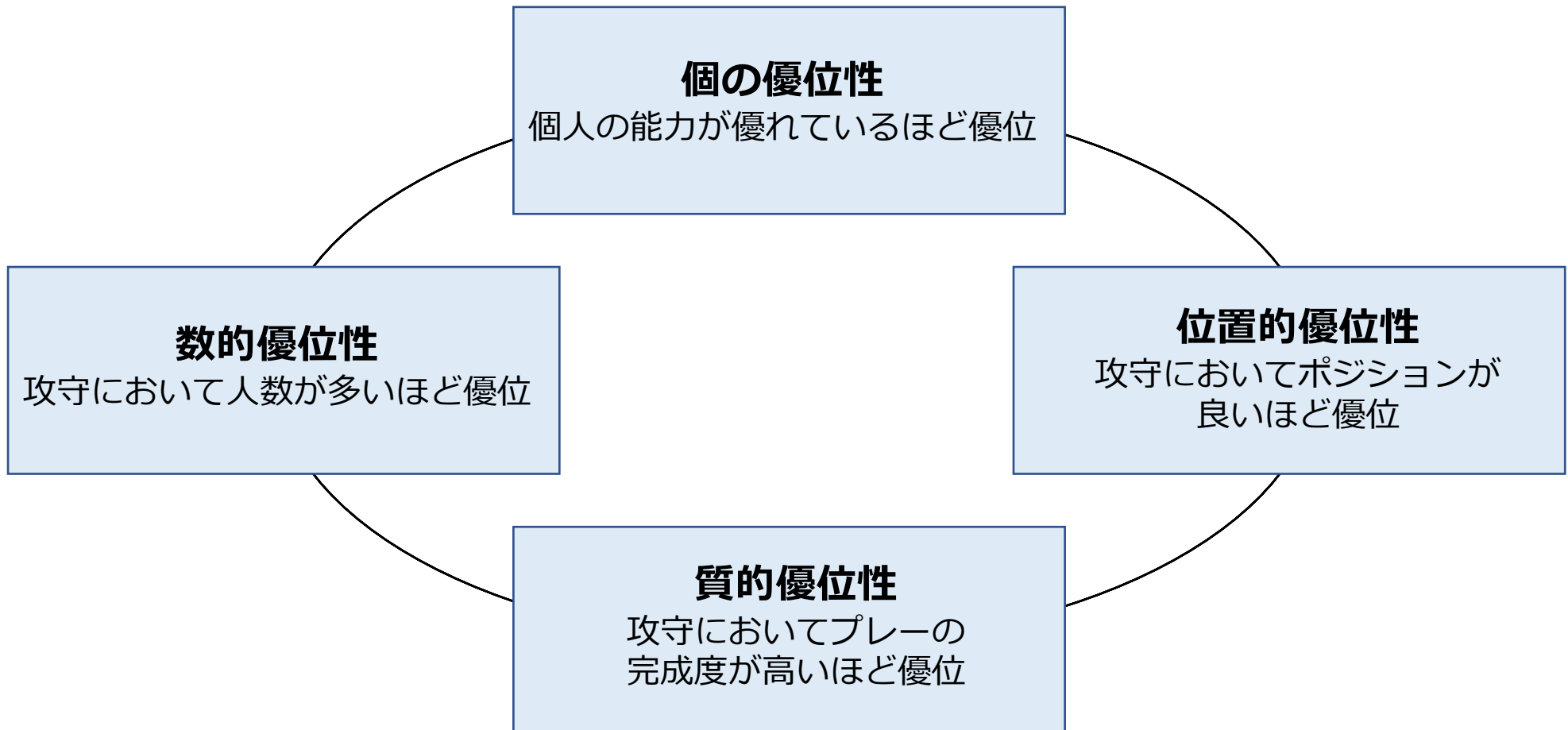
HOCKEY ACADEMY

PLAY MODEL



4つの優位性

組織（チーム）として相手より優位に立つための考え方



アイスホッケーの共通原則

アイスホッケーの目的と仕組み



共通原則とは

共通原則 = ゴール型球技で共通する考え方



ゴールを奪う、失点を防ぐ、パック（ボール）を奪い合う、スペースを取り合う

プレーの目的や仕組みを理解することで
ゲームの流れの読み、状況判断がスムーズになる！

ホッケー理解度 = **ホッケーIQ**

攻守の優先順位

攻撃（オフェンス）→ゴールを奪う（得点する）
守備（ディフェンス）→ゴールを奪わせない（失点を防ぐ）

攻撃 Offense

【攻撃の優先順位】

- ①ゴールを奪う
- ②バックを前進させる
- ③バックを保持する

攻撃の目的は“ゴールを奪うこと”です。
ゴールを奪うチャンスを作るにはゴールに向かってバックを前進させることが必要です。
ゴールに向かう最中に相手にバックを奪われないように、**バックポゼッション（バック支配）**を続けることが大切です。

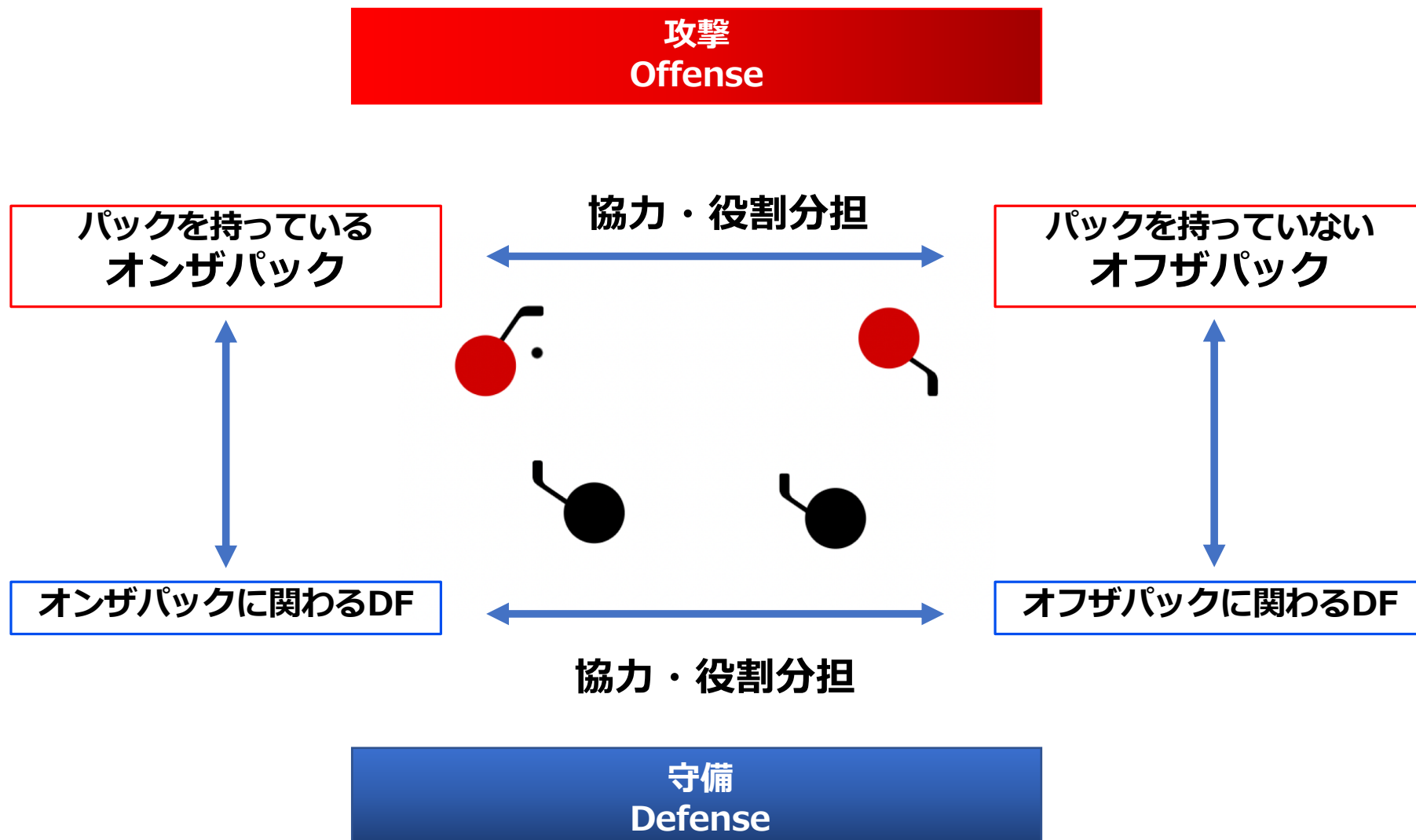
守備 Defense

【守備の優先順位】

- ①バックを奪う
- ②相手の攻撃を制限する
- ③ゴールを守る

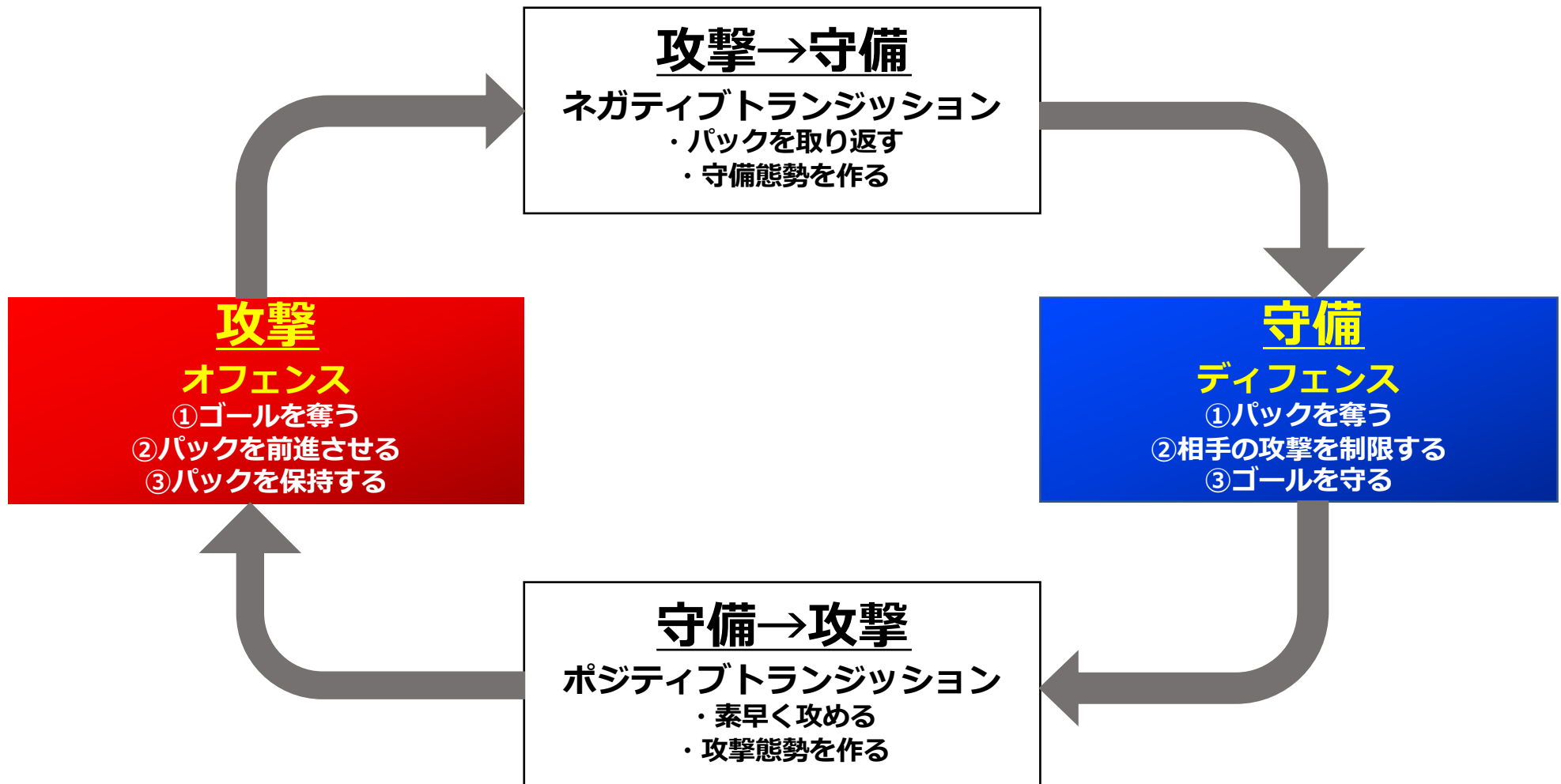
守備は自チームが主導権を握っているときは“バックを奪う”ことから逆算してプレーします。相手チームが主導権を握り、特に自チームのゴール周辺に攻撃されているときは“ゴールを守る”ことを優先します。

オンザパックとオフザパック



ホッケーの4局面（フェーズ）

今どの局面か？数秒後どの局面に移るか？を考えながらプレーすることが大切



リンクの捉え方（3ゾーン）

3ゾーン=リンクを横に3分割する

アタッキングゾーン（AZ）

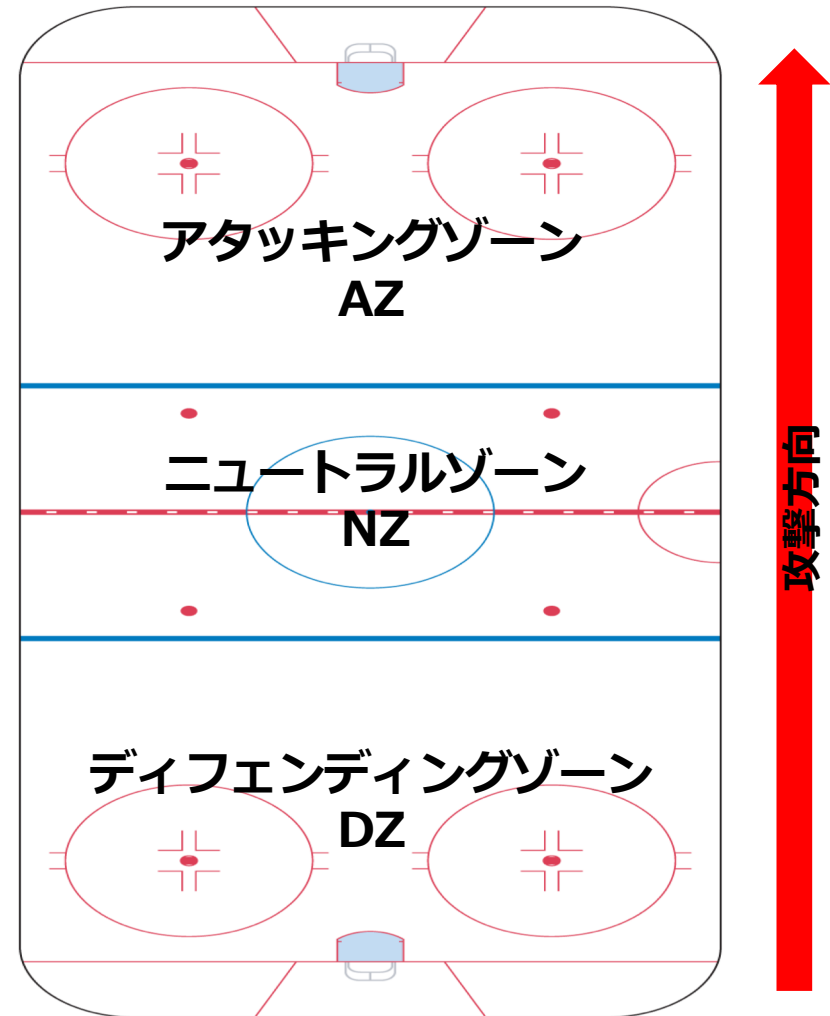
ゴールを奪うために**リスク**を取る

ニュートラルゾーン（NZ）

攻守の状況に応じて**リスク・セーフティ**を選択する

ディフェンディングゾーン（DZ）

失点を防ぐために**セーフティ**を優先する



リンクの捉え方（3レーン）

3レーン=リンクを縦に3分割する

リンクをレーンで捉えることで

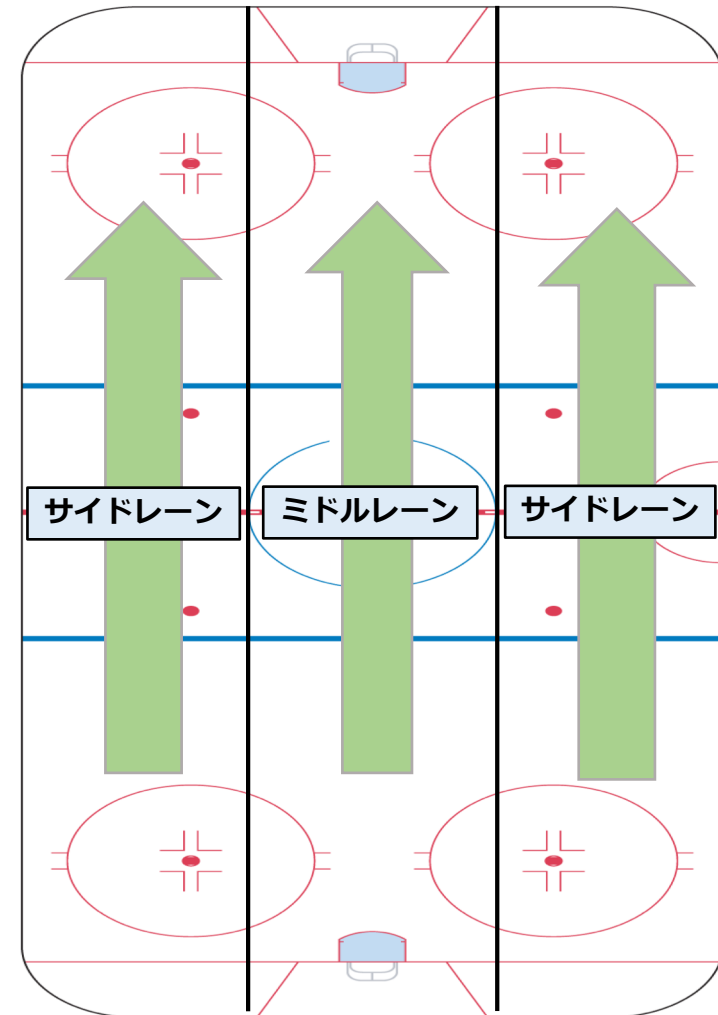
- ・ 攻撃や守備の方向を決めやすくなる
- ・ ポジショニングの基準がわかりやすくなる

という目的があります。

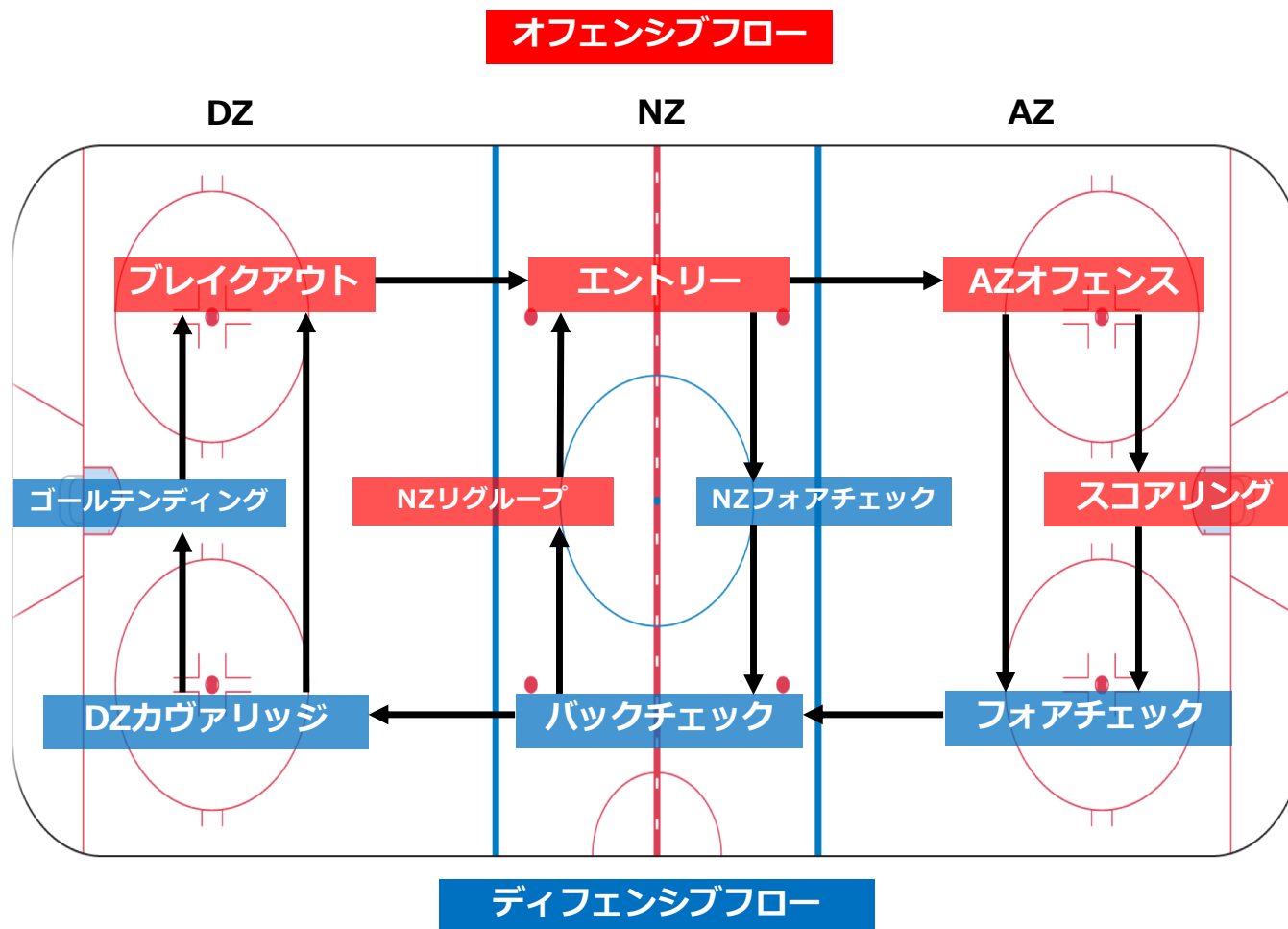
攻撃は相手のいないレーンから攻めることや
1つのレーンに複数人がポジショニングしない
ようにします。

守備は相手をできるだけ1つのレーンに追い込んで
攻撃を制限させます。

※詳しくは攻撃の個人・グループ戦術「ポジショニングの原則」で解説します



攻守の段階的な流れを表したもの



オフENSシブフロー（攻撃）

スコアリング

得点を奪うためのプレー全般

AZオフENS

AZでスコアリングチャンスを作るためのプレー

エントリー

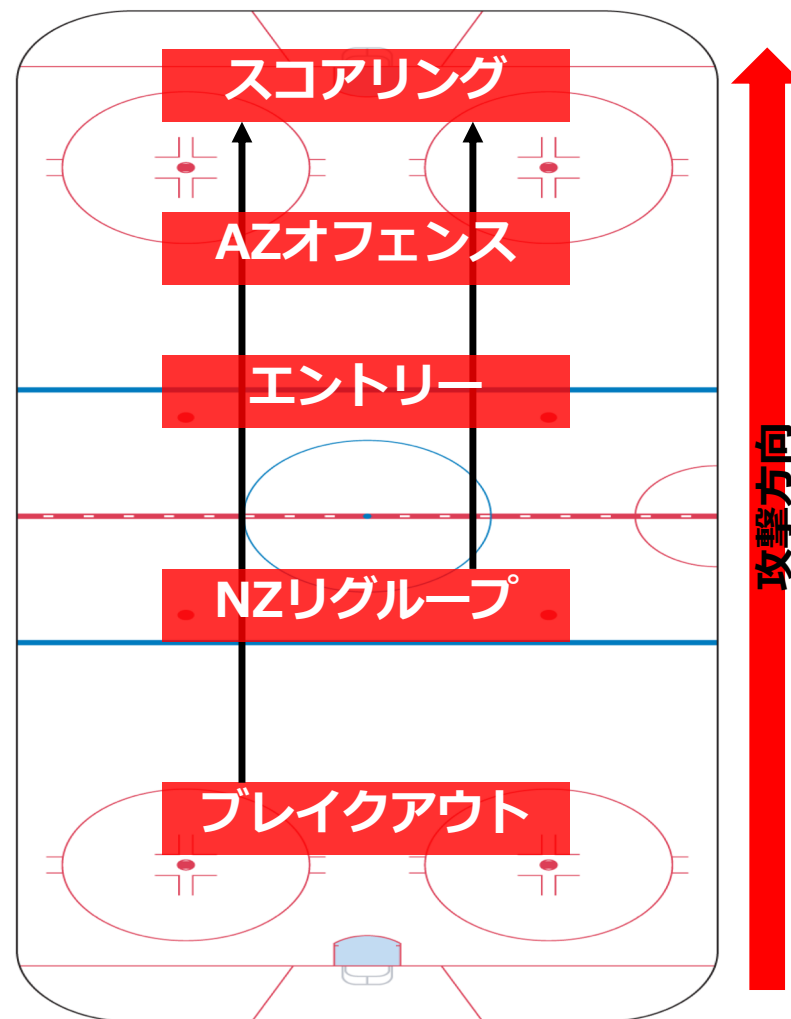
AZへパックを前進させるためこと

NZリグループ

NZで攻撃態勢を作り直すこと

ブレイクアウト

DZからパックを前進させること



ディフェンシブフロー（守備）

フォアチェック

前方にパックを奪いに行くこと

NZフォアチェック

相手のリググループに対してパックを奪いに行くこと

バックチェック

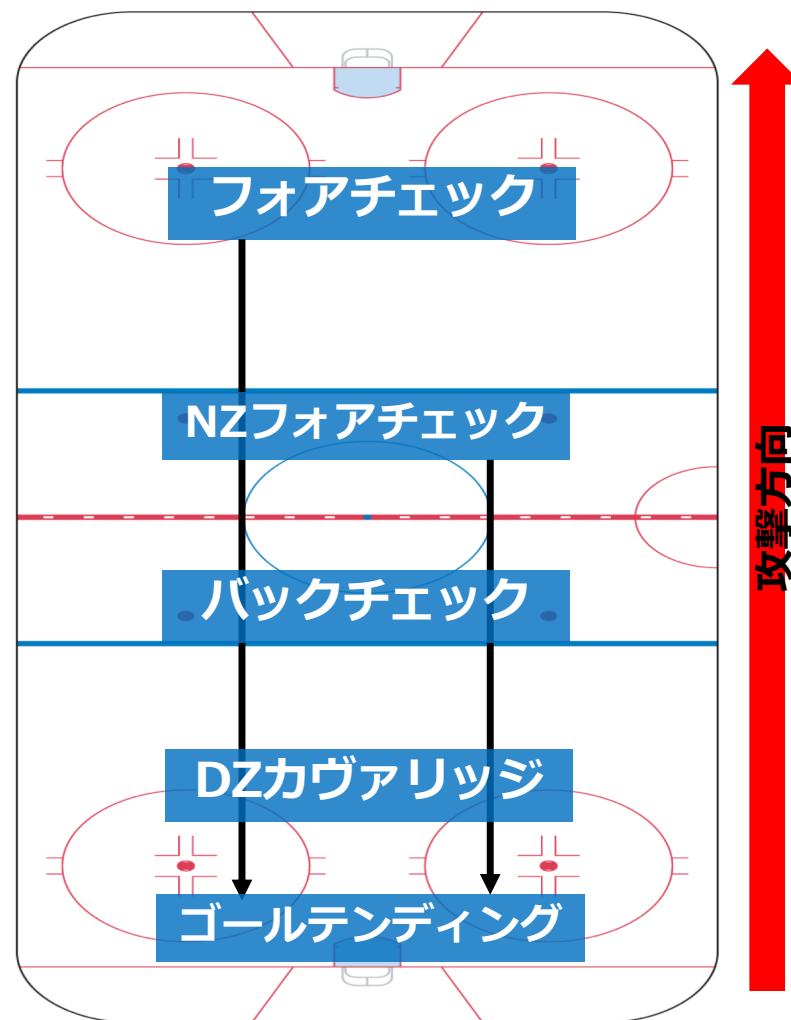
守備態勢を作るためにDZに戻ること

DZカヴァリッジ

DZで守備態勢を作りパックを奪うこと

ゴールテンディング

ゴールリーのプレー全般



攻撃の個人・グループ戦術



HOCKEY ACADEMY

プレーを実行に移すまでの流れ

認知

周りを見ることでプレーを判断するための情報を集めること。

プロサッカー選手は1試合に約800回以上“も

【見る = **スキャニング**】をしていると言われている

判断

プレーモデルを基準に状況に応じたプレーを選択すること。

プレーモデルを理解した上で次に起こることを予測できれば、素早く最適な状況判断ができる

実行

認知と判断に基づきスキルを発揮すること。

認知→判断をした上で状況に応じたスキルを正確に発揮する。

プレーの中で人間が受け取る情報の**80%**以上は視覚（目）からの情報
見ることはどのプレーにおいても重要

いつ見るか？

パックを持っているとき
パックを持っていないとき
パスをもらう前
もらった後

何を見るか？

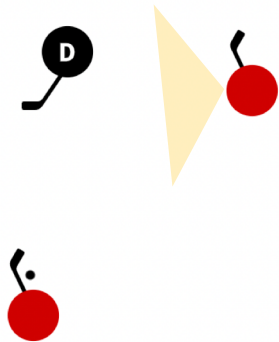
味方
相手
パック
スペース
ゴール

どう見るか？

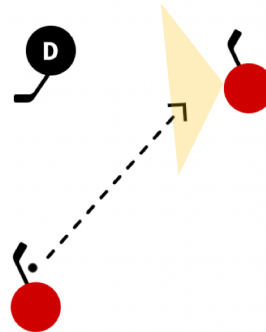
身体の向き
首を動かす
近くを見て遠くを見る

認知の原則（いつ何を見るか？）

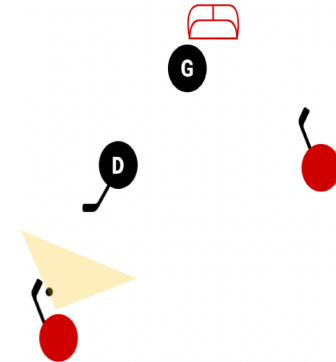
自分がパックを持っていないとき
⇒味方・相手・スペース



パックが自分へ向かってくるとき
⇒相手



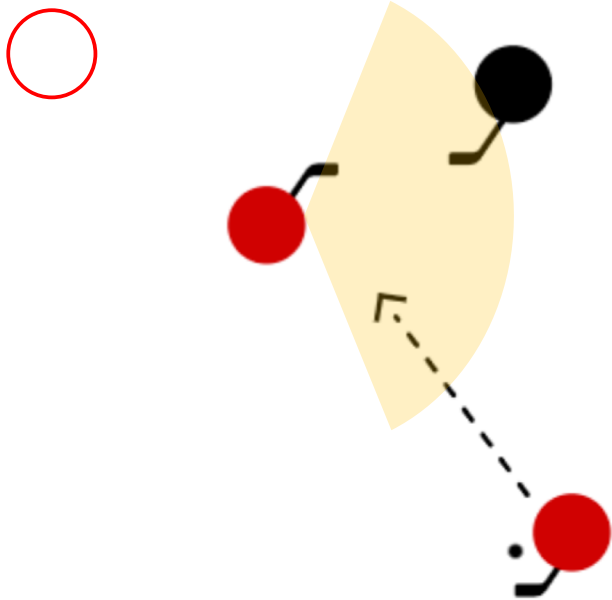
自分がパックを持っているとき
⇒自分よりチャンスのある味方



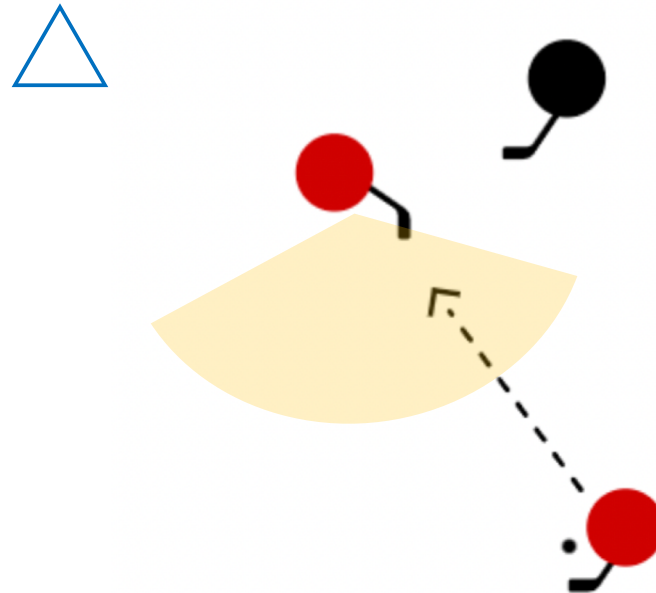
身体の向き（認知の原則）

バックと相手を見渡しやすい身体の向きを作る

身体を開くとパスも相手も見渡しやすくなる
見えない部分は首を動かして見る



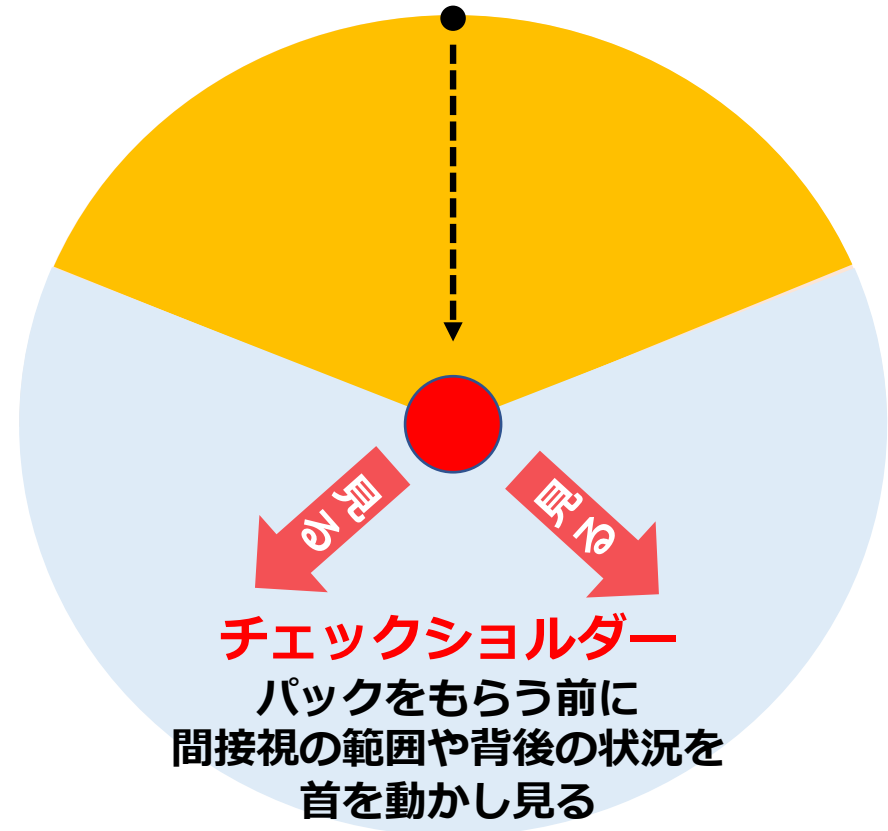
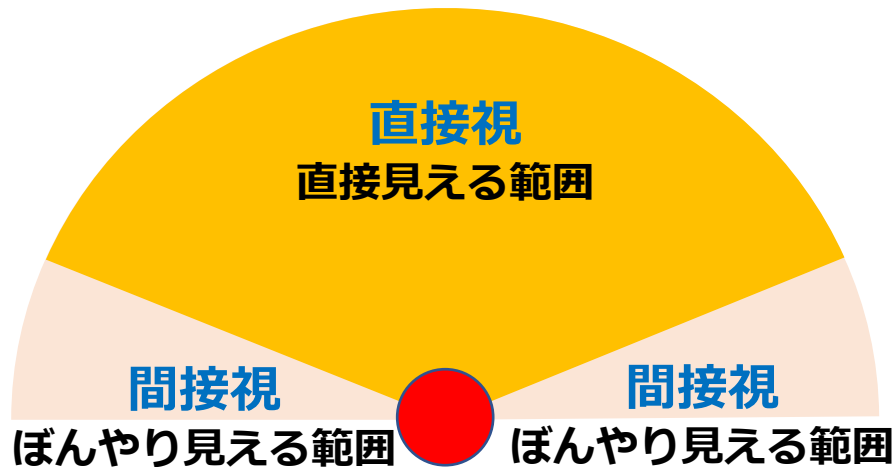
身体を閉じると相手が見えずバックを奪われやすくなる。



首を動かす（認知の原則）

パスをもらう前にチェックショルダーで背後の状況を確認する

人間が直接視できるのは大体120°
直接視の外側や背後へ首を動かして見るのが大切



効果的にバックを支配しゴールへ運ぶ

①選択肢を持って

ハンドリングする

相手DFとの1on1で抜き去ることだけでなく、ハンドリングによって得られる効果を考えてプレーすること。

②意図的に

ハンドリングする

ただバックを運ぶだけでなく、優位になるための効果的なハンドリングを実行することが大切である。

③状況に応じて

使い分ける

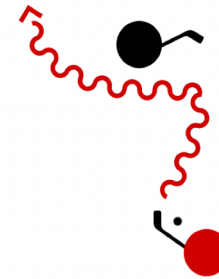
リンクのどの位置でも同じようにハンドリングするとバックを奪われる危険性や直接失点に結びつく可能性がある。

バックコントロールの原則

①突破



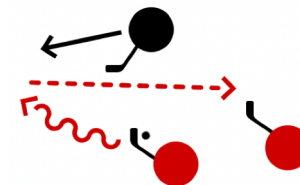
②方向を変える



③保持する

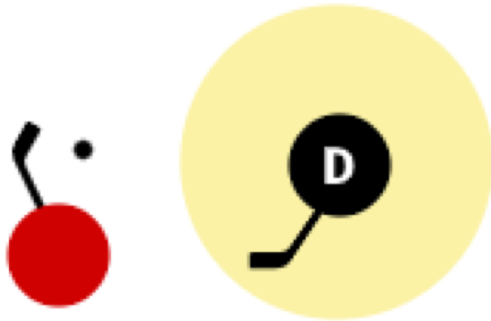


④引き付ける



バックプロテクションの基準

チェックングレンジの内外で使い分ける



チェックングレンジ外
⇒周辺視する



チェックングレンジ内
⇒パックを保持、引きつける

チェックングレンジ

DFがパックキャリアに対してチェックングできる範囲
スティック1本分の距離

パスレシーブの原則

状況に応じて効果的にパスを繋ぎ合わせる

①パスコースの線を引く

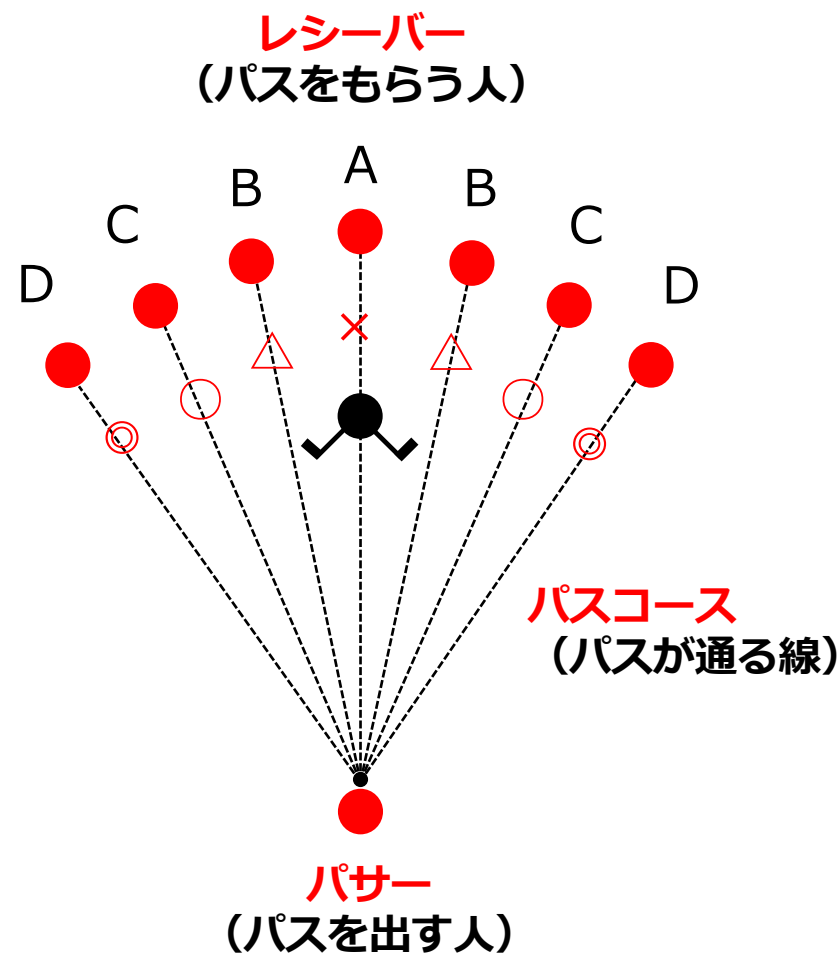
パサーとレシーバーの間に相手がポジショニングしないように動く。

②相手からできるだけ離れる

パサーとレシーバーが相手から離れた分だけパスが通る確率が上がる。

③パスを出したら次のパスコースを作る

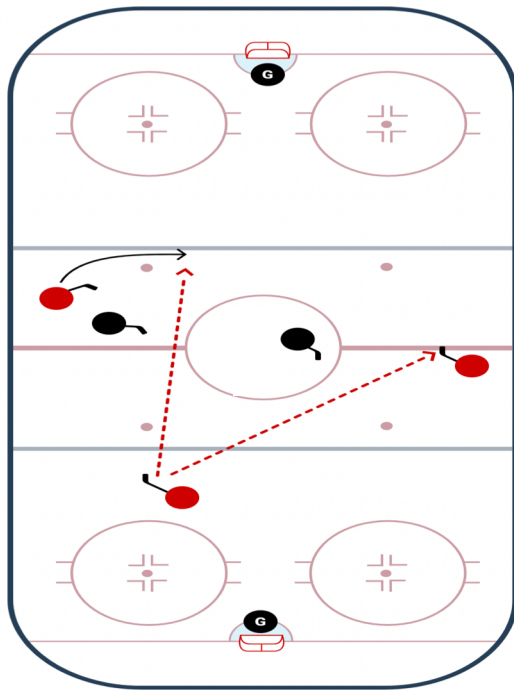
パスの後もプレーに関わり続けて常にプレーを継続させる。



パスレシーブの優先順位

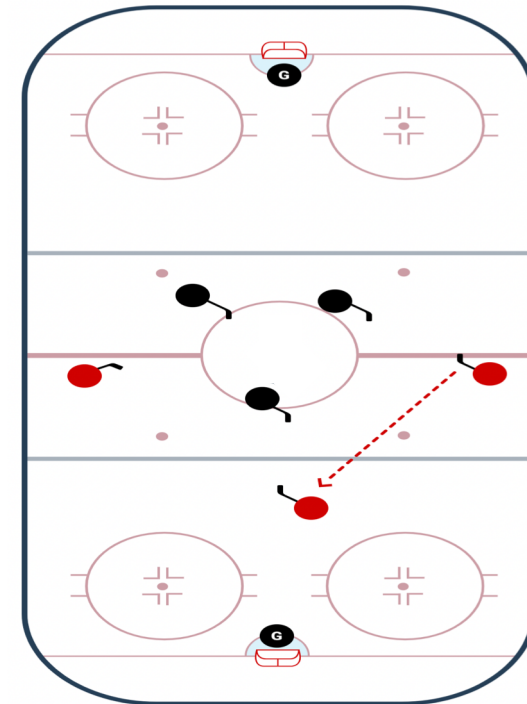
守備の背後を狙えるときは縦のパス
攻撃を作り直すときは後ろや横へのパス

①前・斜め前へのパス



- ・ 効率的にバックをゴールに近づける（最少パスの原則）
- ・ **ヘッドマン**へのパスは最もチャンスになる

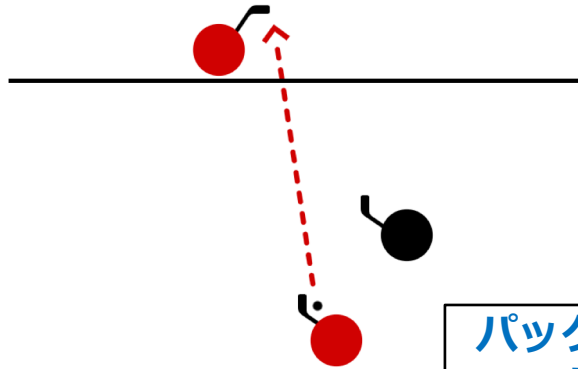
②後ろ・横へのパス



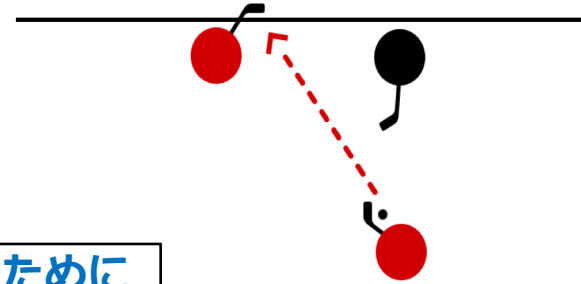
- ・ 攻撃を組み直す
- ・ サイドチェンジして逆レーンから攻める

パスレシーブの優先順位

① 守備の背後

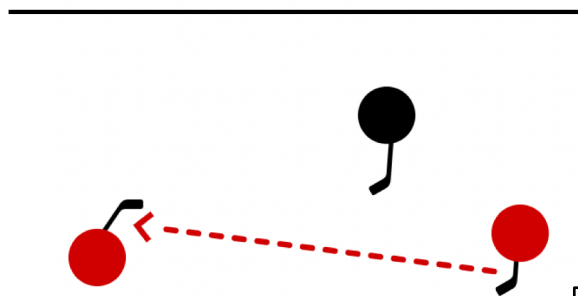


② 斜め前

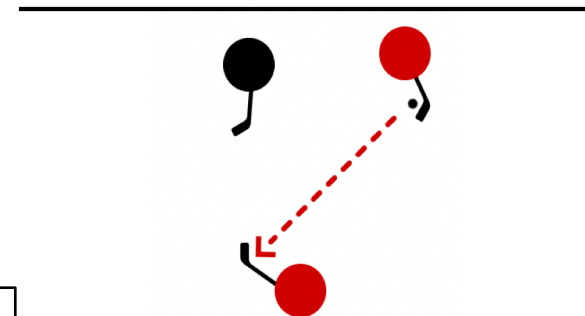


パックを前進させゴールを奪うために
パックを前に運ぶことが優先

③ 横



④ うしろ



攻撃を組み立て直したり
サイドチェンジする

ポジショニングの原則

優位にプレーするための立ち位置＝ポジショニングを取る

①トライアングル（三角形）

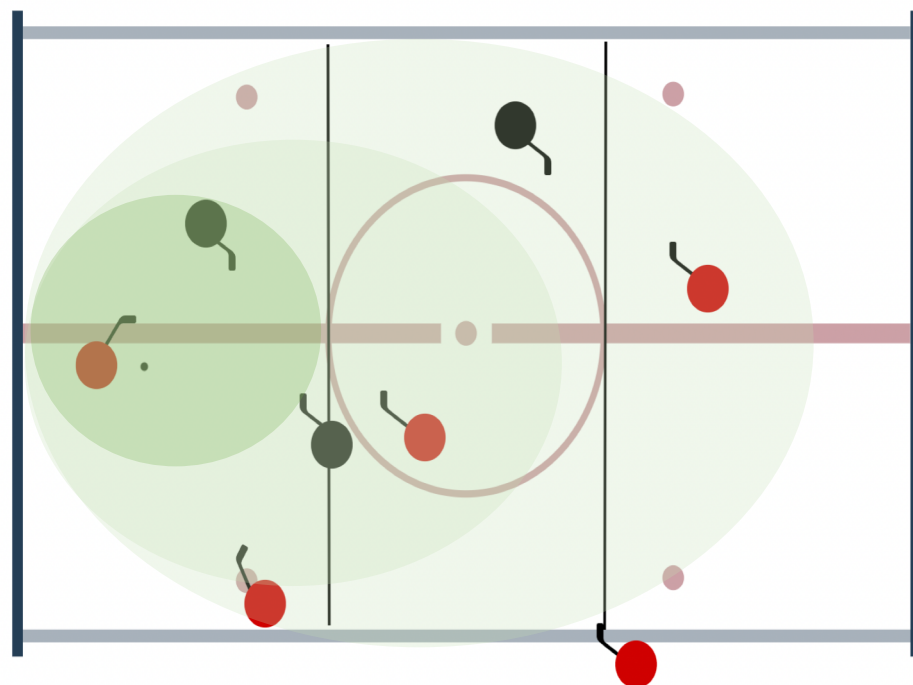
バックキャリアのパスの選択肢を増やすたり、味方の中継することで通らないパスを通すことができるようになる。

②レーン

攻撃の方向を決めたり、ポジショニングの基準がわかりやすくなる。

③エリア

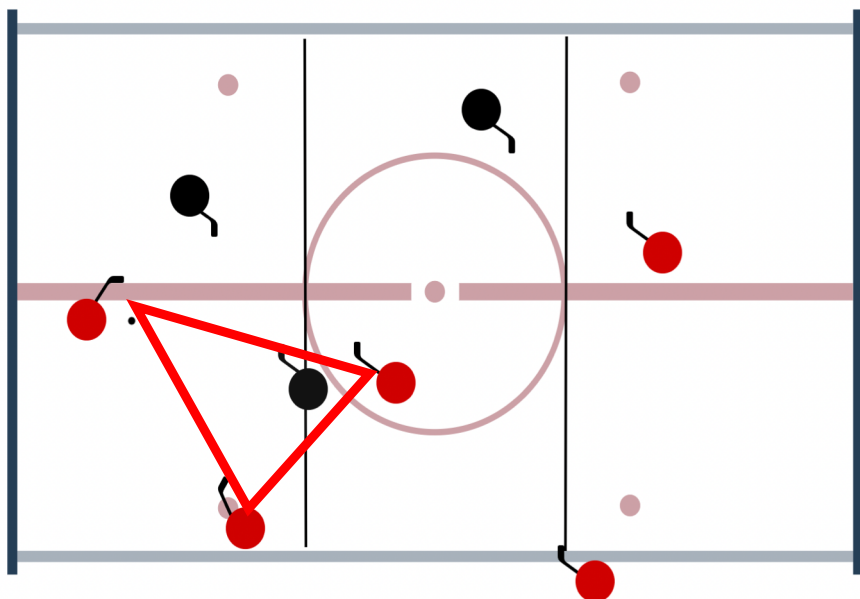
バックキャリアに対してどのように関わるべきかの基準がわかりやすくなる。



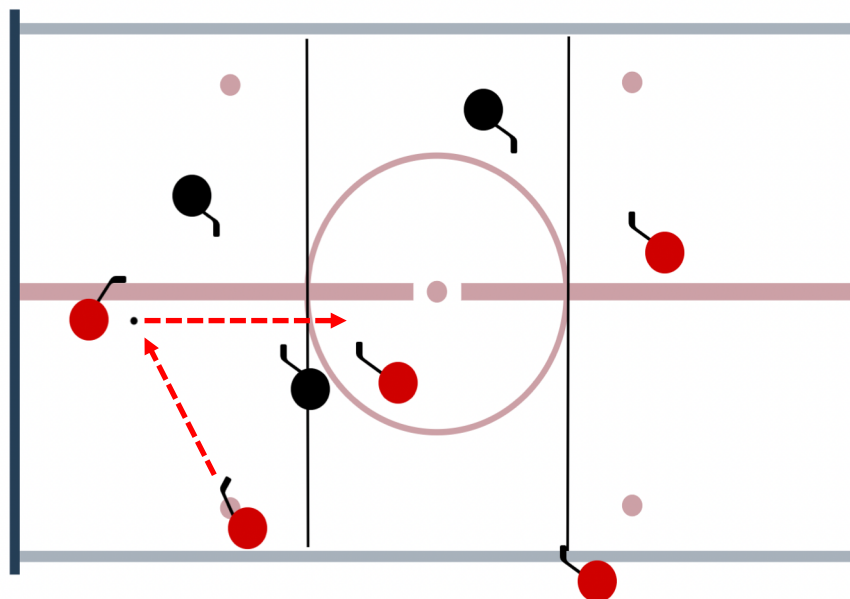
① トライアングル（三角形）

トライアングル（三角形）を作る

味方同士でトライアングル（三角形）を作ること
でパスの選択肢が増える

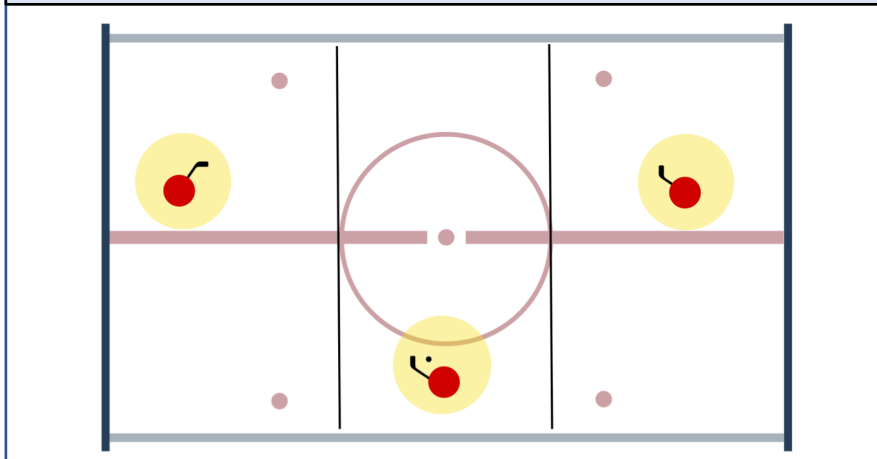


通せないパスを味方を中継することで
通せるようになる

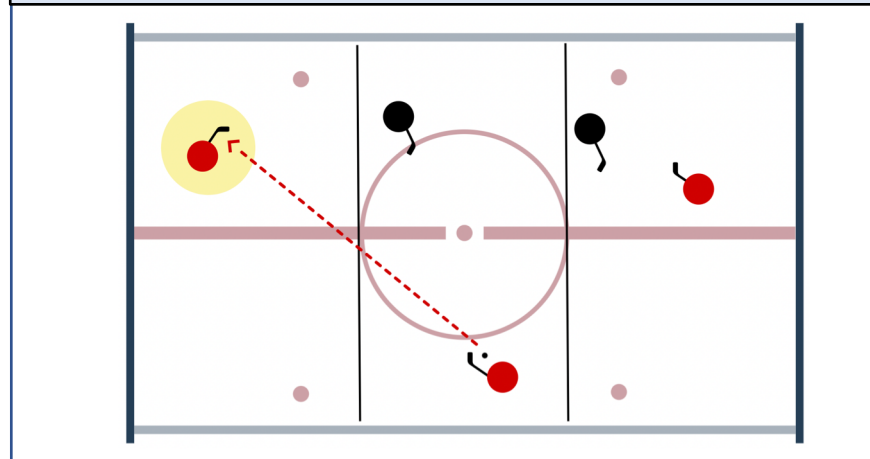


②レーン

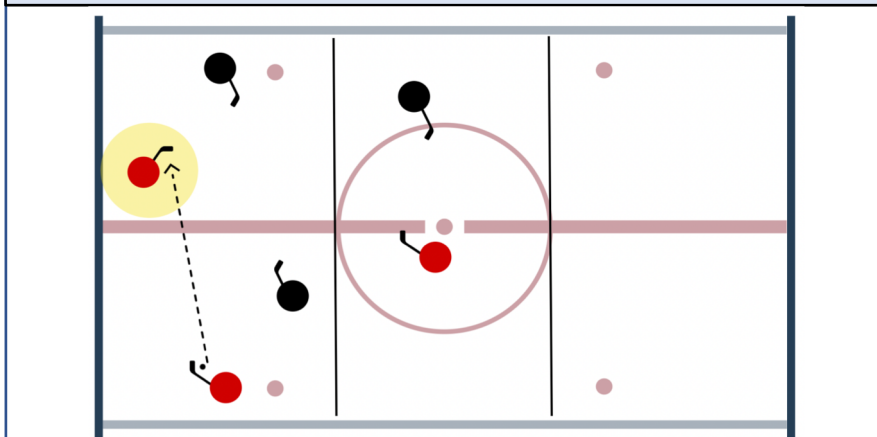
① 1つのレーンに1人がポジションする



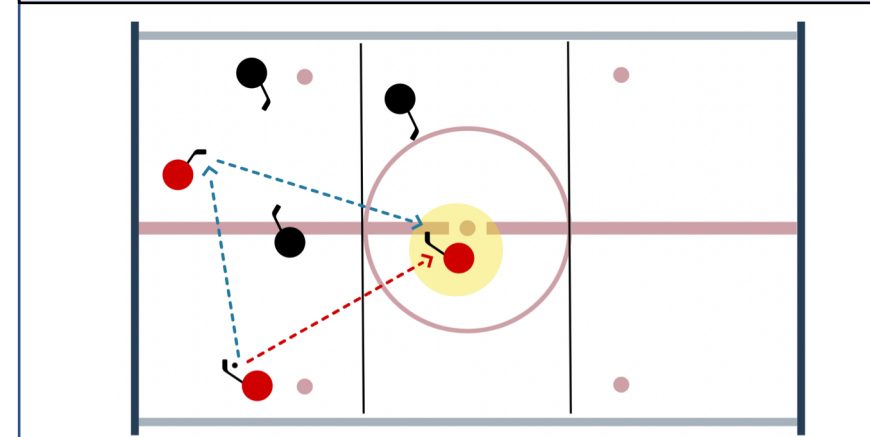
② 空いたレーンから攻める



③ 同じレーン内では2段前にポジションする

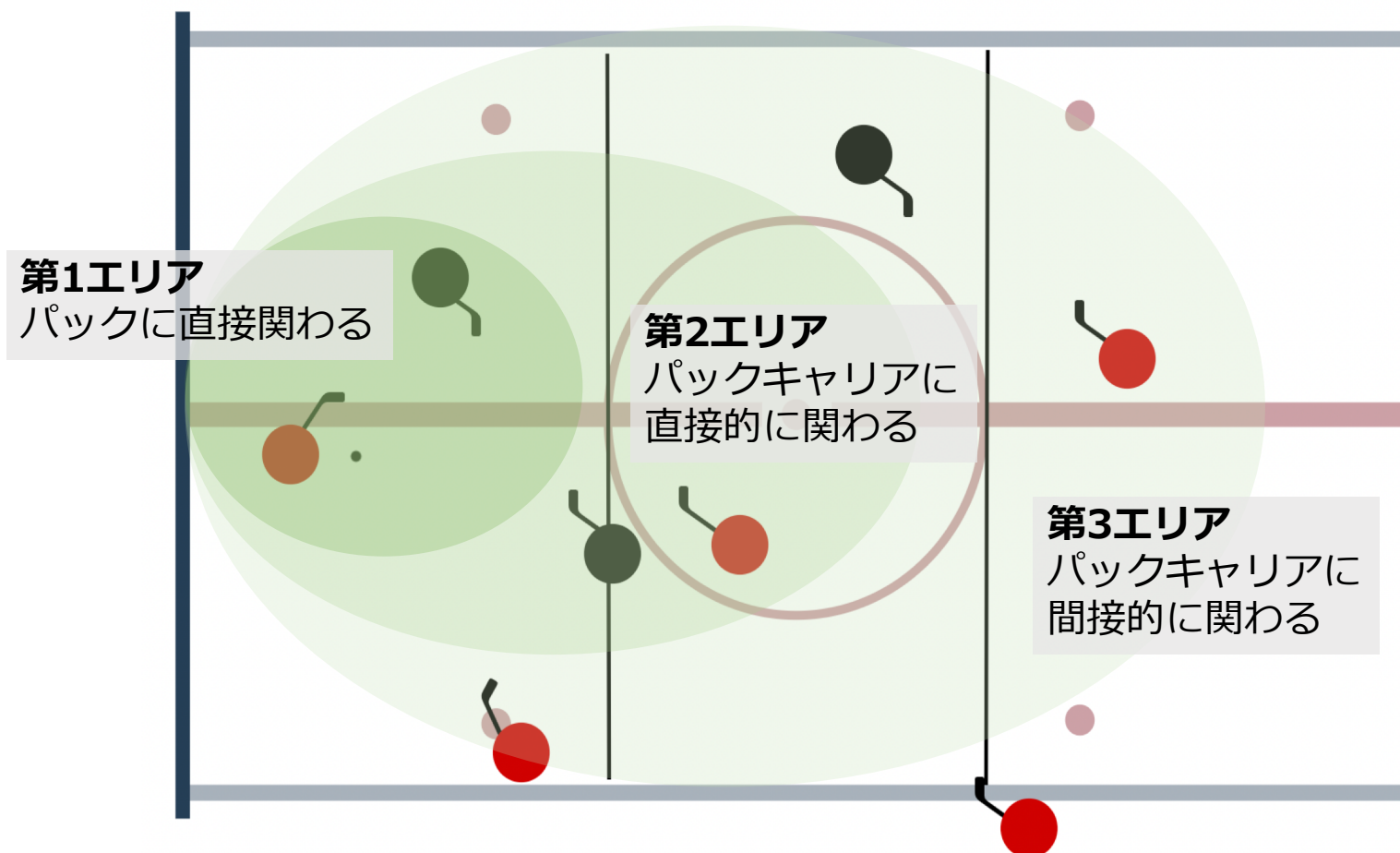


④ 隣のレーンでは1段前後にポジションする



③エリア

パックとの関わり方を距離とエリアに応じて判断する



バックを持った味方を助けるための動き

①味方の状況を認知する

バックキャリア（味方）がプレッシャーを受けているか？スペースはあるか？を認知しサポートを判断する。

②意図的にサポートする

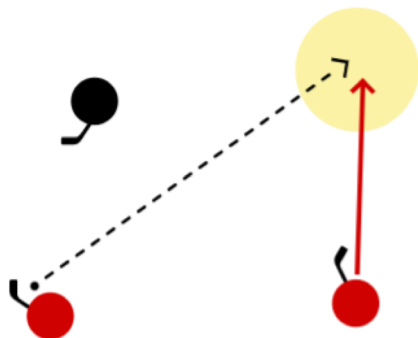
バックをゴールに前進するべきなのか？自チームでバックを保持するべきなのか？を判断しサポートを選択する必要がある。

③状況に応じて サポートの意図を変える

一度判断したサポートを状況に応じて変えたり、やめることも必要である。

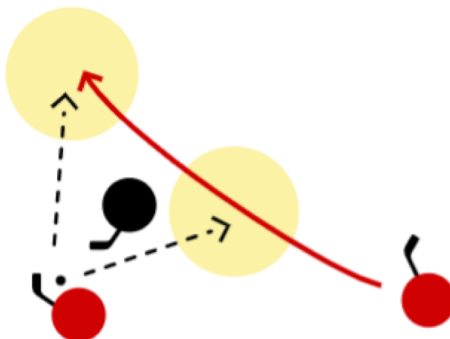
サポートの原則

オープンサポート



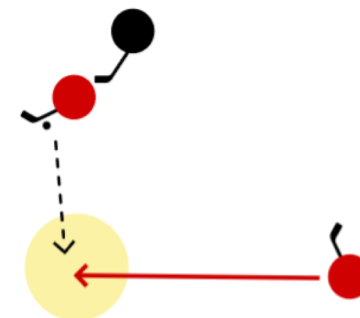
パックキャリアが
【プレッシャーを受けていない】【スペースがある】ときは開いてパスをもらう

クローズサポート



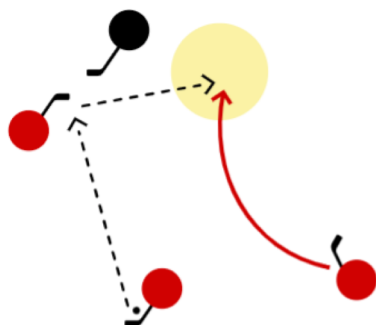
パックキャリアが
【プレッシャーを受けている】【スペースがない】ときは近づいてパスをもらう

ビハインドサポート



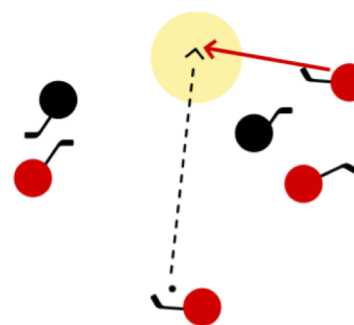
パックキャリアが
【前を向けない】ときは後ろでパスをもらう

サードサポート



パックの流れを読みパスの先へタイミング良く動いてパスをもらう（3番手の動き）

ストレッチサポート



パスコースと守備の背後にスペースがあるときは飛び出してパスをもらう

デスマルケ（マークを外す動き）の原則

自分のマークを外してフリーでパスをもらう

①視野と視野の闘い

自分の視野を確保しつつ、相手DFの見えない位置に入り込むことが大切である。

②パスをもらいたい

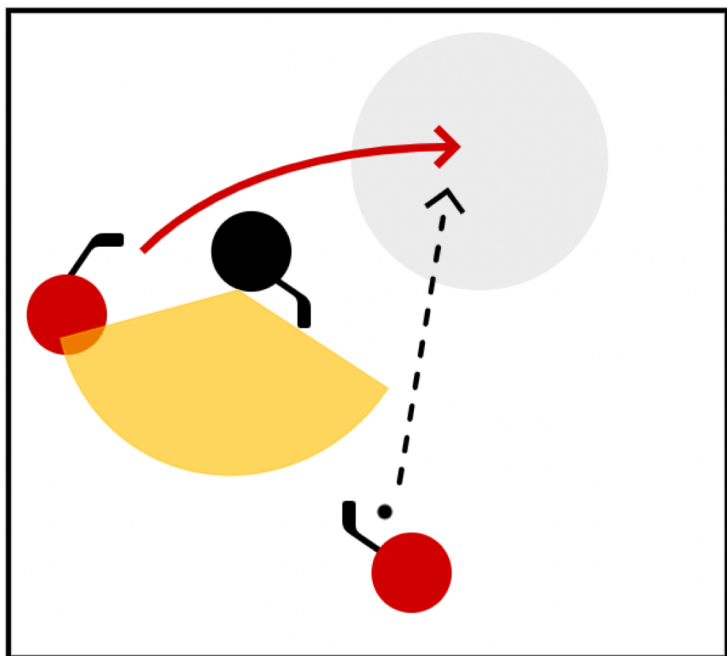
スペースは空けておく
パスを受け取るタイミングに合わせてスペースに入る。パスをもらいたい位置の反対に動いてスペースを空けてからパスをもらう。

③パスをもらう

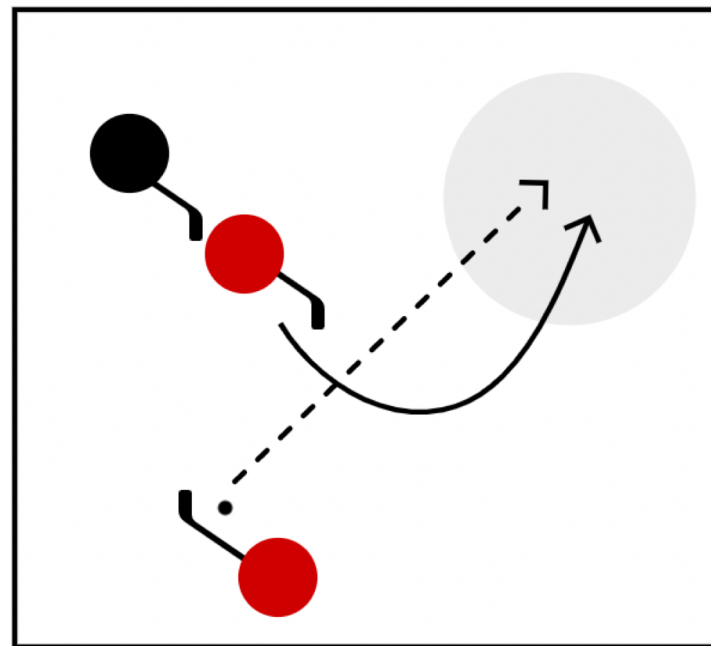
タイミングを合わせる
パスを受け取るタイミングに合わせてスペースに入る。予めスペースに待ち伏せしていても相手DFにマークされてしまう。

デスマルケ（マークを外す動き）の原則

① 背後を取るためのマークを外す動き
相手の視界から消える



② サポートするためのマークを外す動き
相手から瞬間的に離れる



守備の個人/グループ戦術



守備において状況を観察し相手のプレーを予測する

いつ見るか？

相手がプレーする前
バックと関係ないとき
相手がプレーした後

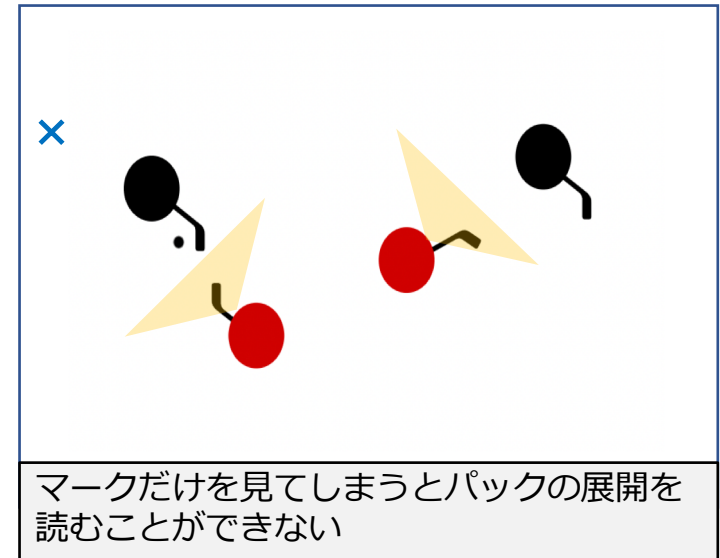
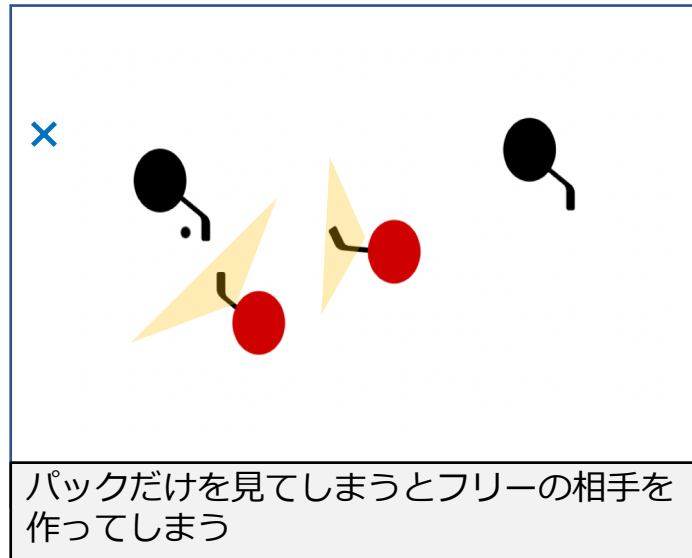
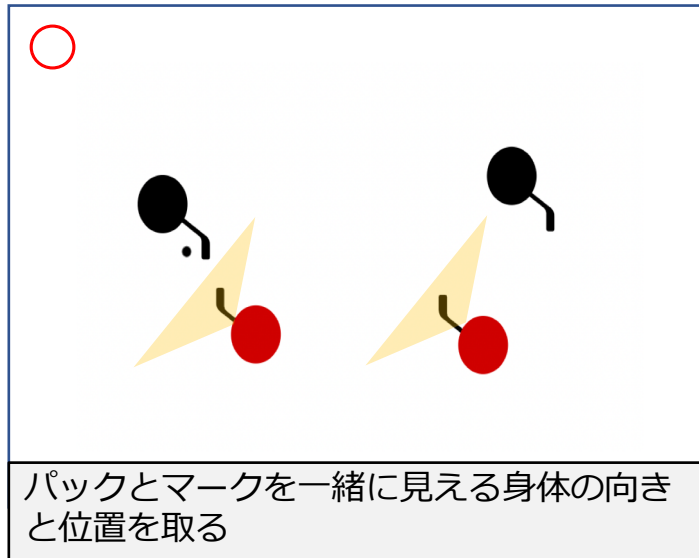
何を見るか？

ゴール
バックキャリア
味方の状況
ノンバックキャリア
スペース

どう見るか？

身体の向き
ルックアラウンド
バックとマークの同一視

パックとマークを同一視する

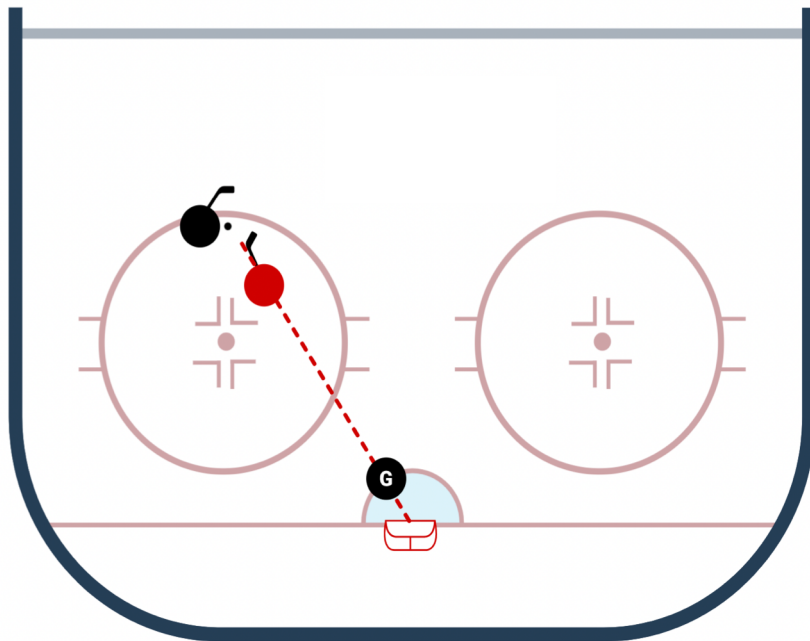


守備の中では【1秒ルール】で同じところを1秒以上見ないようにしましょう。
1秒以上同じところを見ている場合、背後の相手やパックを見失っている可能性があります。

ポジショニングの原則①

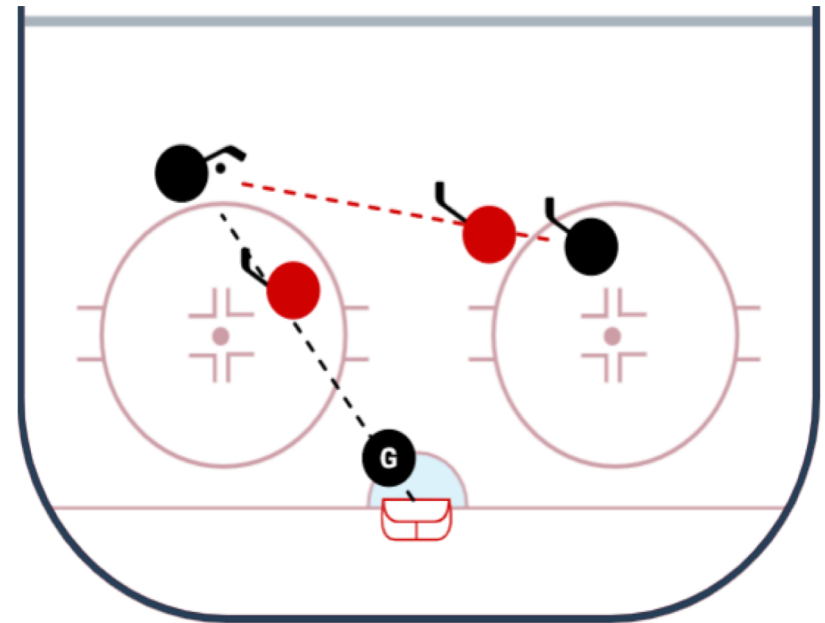
ゴールを守りパックを奪うことから逆算したポジションを取る

① パックとゴールの間



シュートコースを消す位置を取る

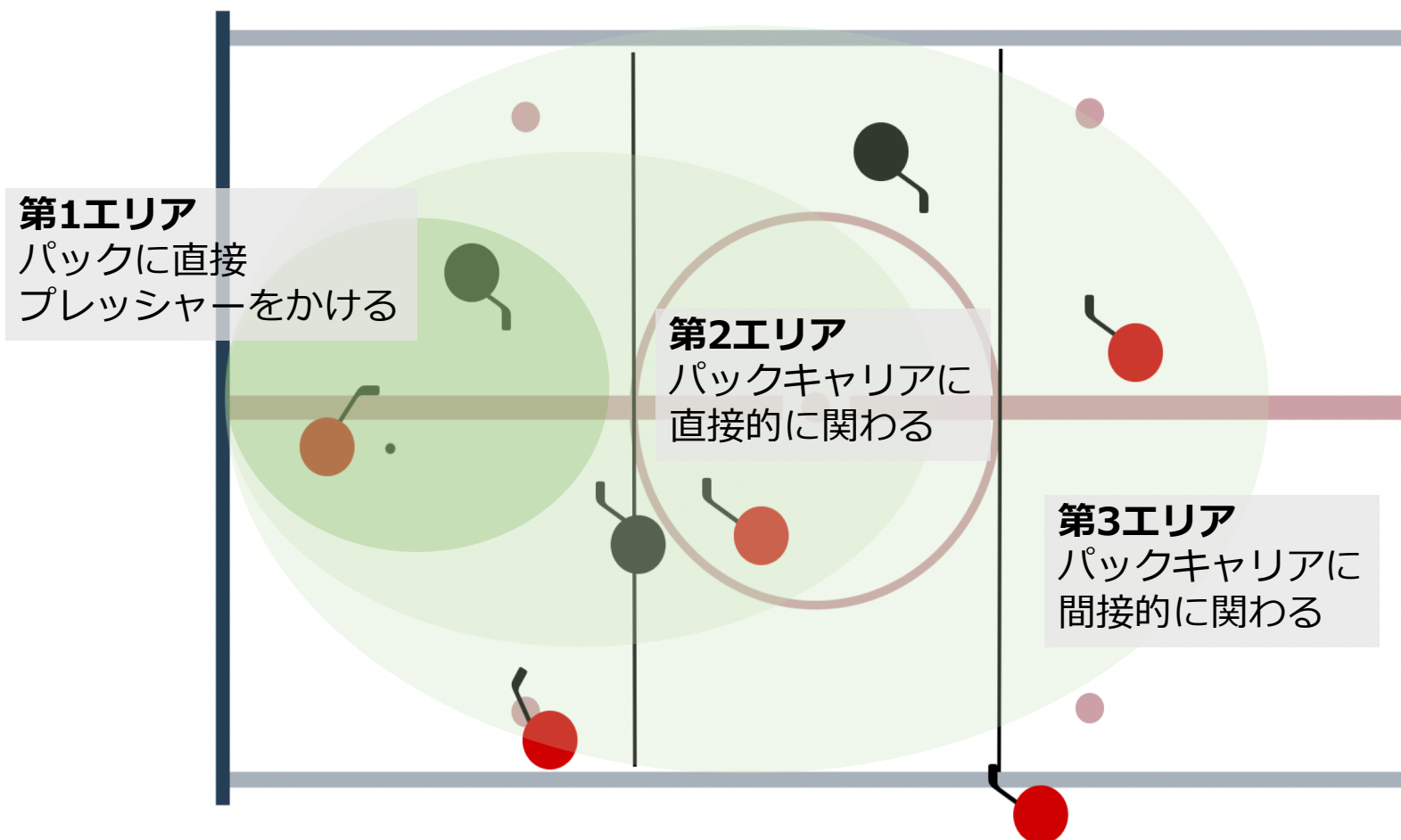
② パサーとレシーバーの間



パスコースを消す位置を取る

ポジショニングの原則②（エリアによる役割）

パックとの関わり方を距離とエリアに応じて判断する

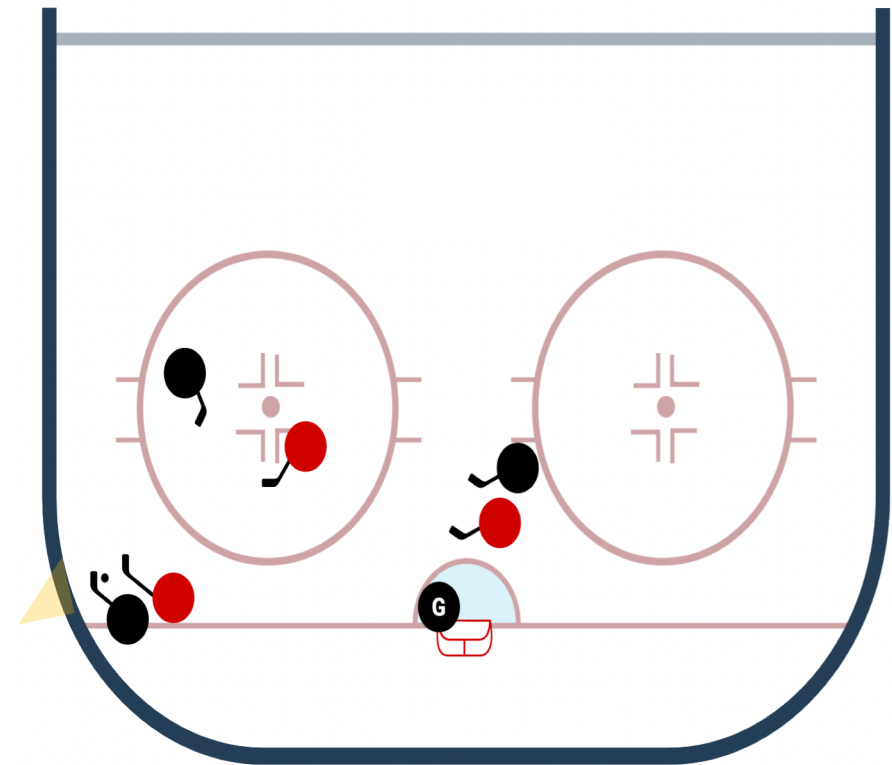


プレッシャーの原則

パックを奪うためにパックキャリアと距離を詰める

第一エリアの守備はパックキャリアに
スロット内やゴールーを見せないようにする

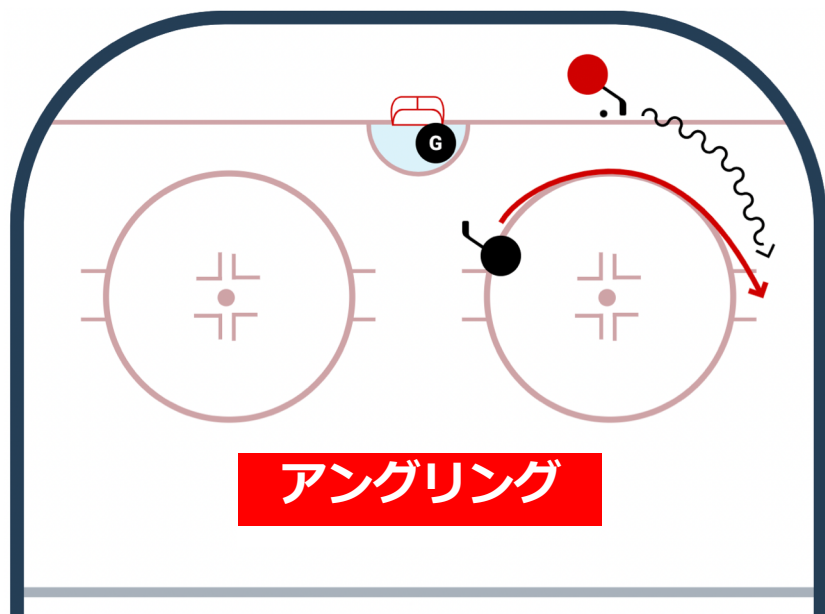
スティック1本分の距離間でいつでも
チェックができる状態を作る



アングリングの原則

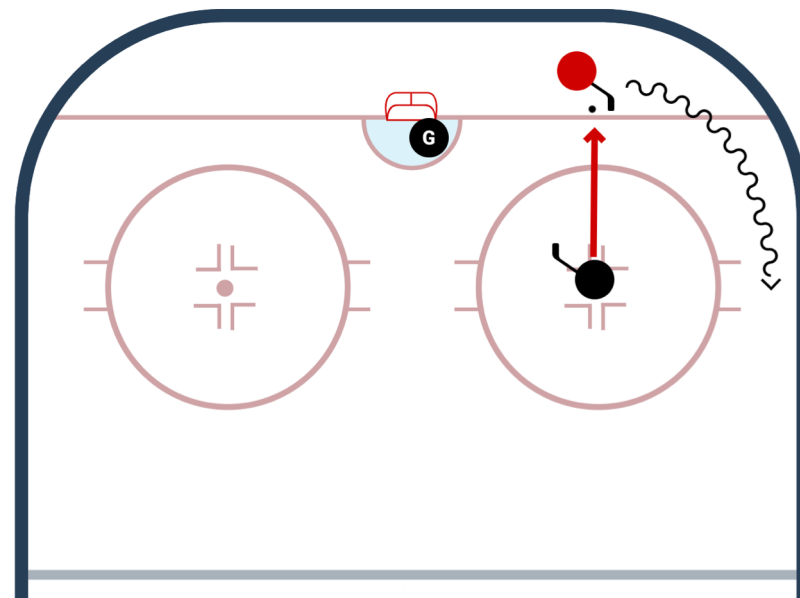
相手を一定方向へ追い込んで攻撃を制限する

アングリング成功



インサイドから角度をつけて
パックキャリアを意図的にサイドボード側
へ走らせる

アングリング失敗



直進してしまうと簡単に抜かれてしまう

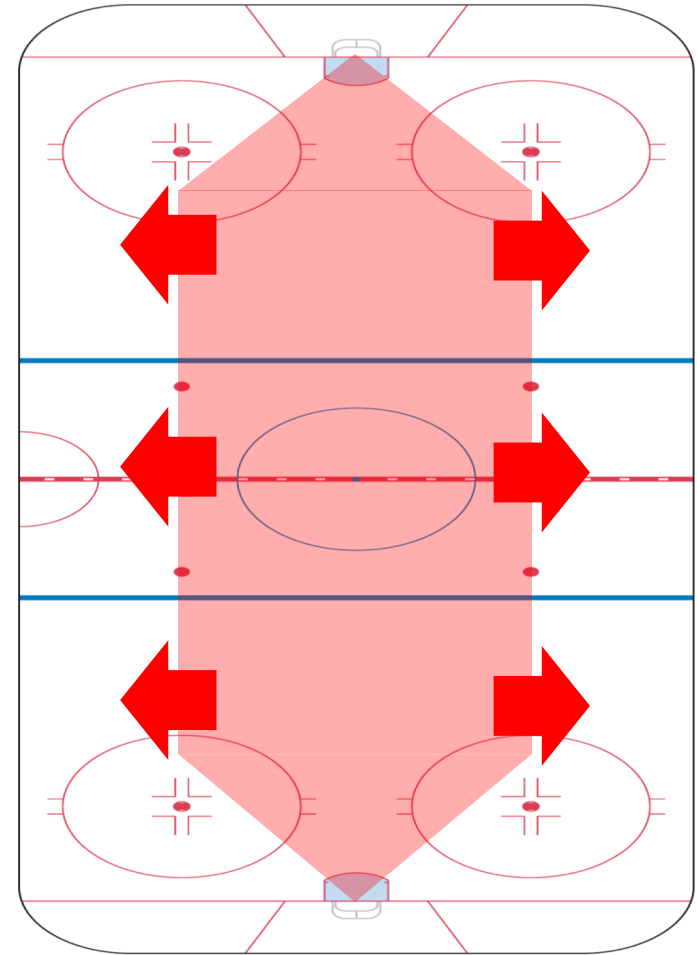
中央守備の原則

リンク中央部分を優先的に守る

リンク中央部分を優先的に守り
内側から外側へパックを奪いに行く

スロットエリア（ゴール前の得点主要エリア）や
バックドア（ゴールやゴーリーの真横）で相手にフリーで
シュートさせないことが重要

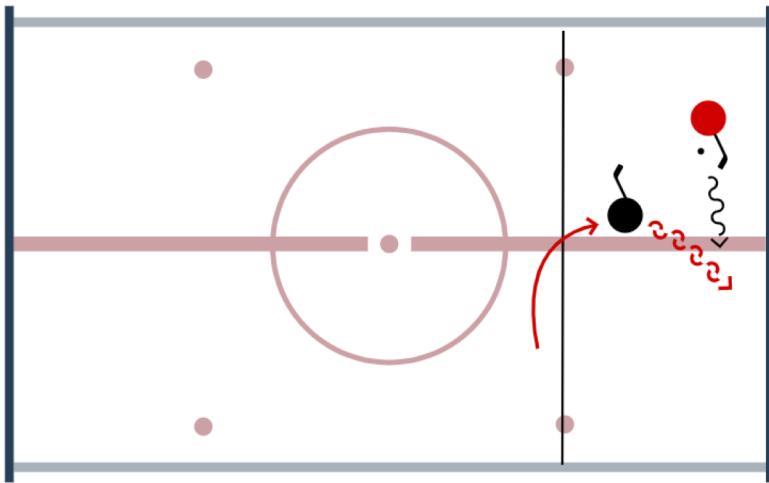
相手をサイドレーンから走らせて意図的に
パックを奪う（**インサイドアウト**）



中央守備の原則

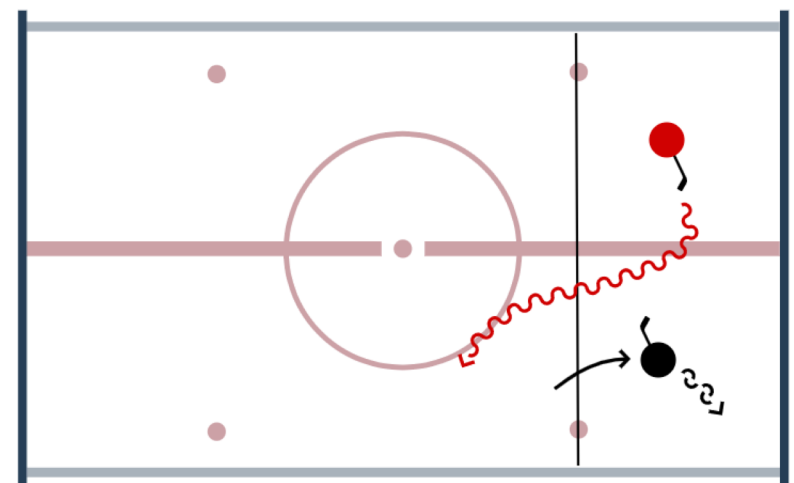
インサイドアウトで内側から外側へ相手を追い込む

インサイドアウト成功



適切な**ギャップコントロール**で
(スティック2本分の距離)
サイドレーンを走らせてボード際に追い込む

インサイドアウト失敗



下がりすぎたりアウトサイドへ入ってしまうと
インサイドを取られてしまう

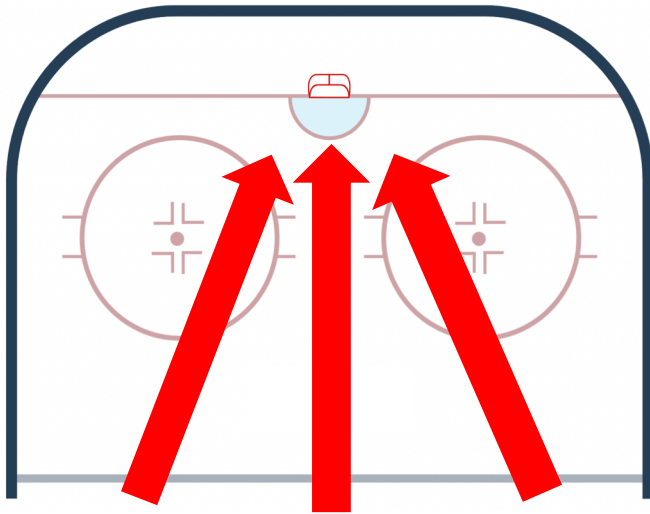
スコアリング戦術



攻撃の3パターン

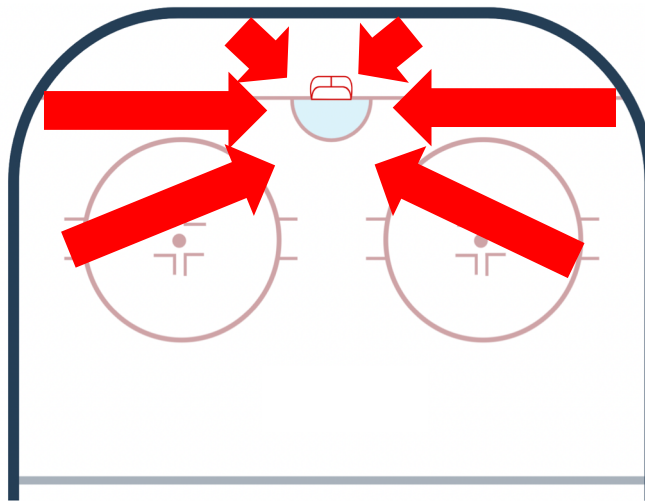
①ラッシュ（一次攻撃）

自陣からゴールへ向かう最初の攻撃



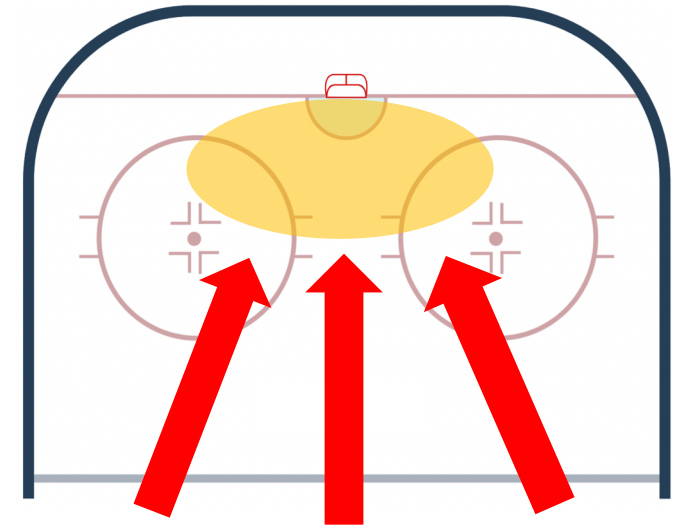
②ロー（二次攻撃）

コーナーやボードサイドからの攻撃



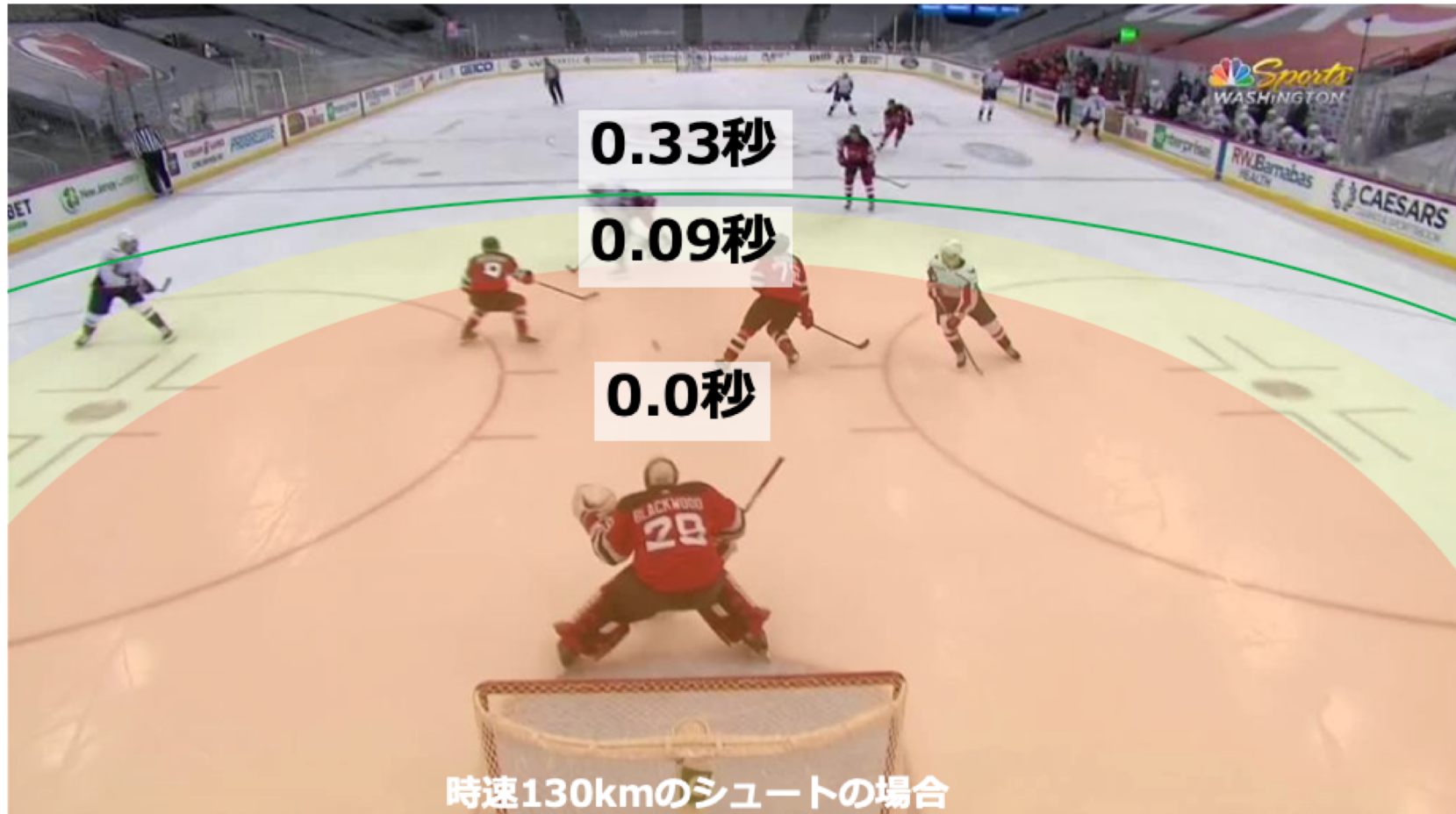
③トラフィック（混戦）

ゴール前に味方や相手が密集しスクリーンを生かした攻撃



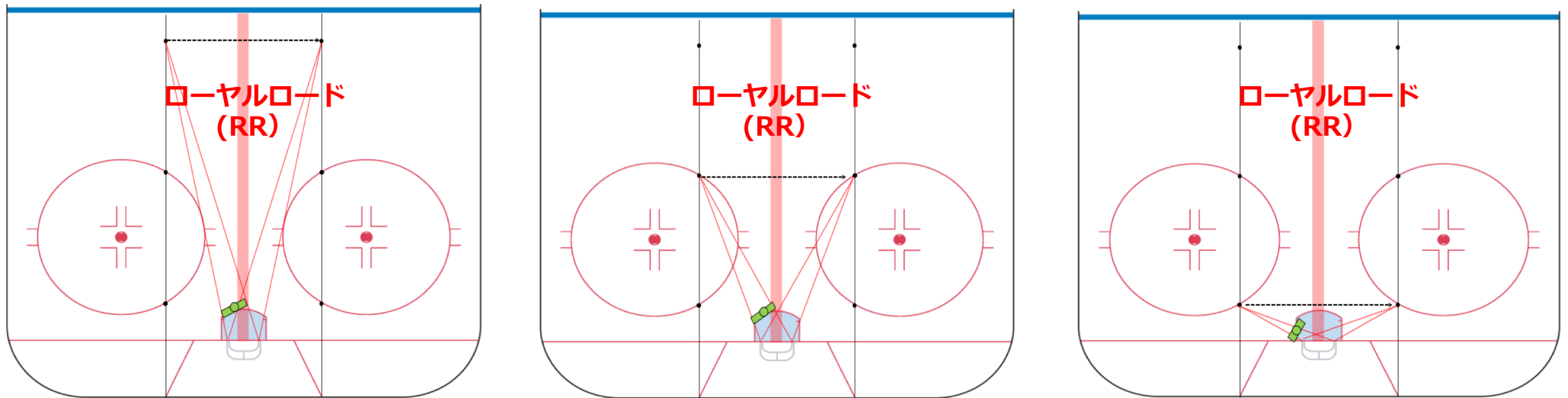
スコアリングの原則①

①ゴールに近いほどゴーリーのシュート反応時間は短くなる



スコアリングの原則②

②ゴールに近いほどゴーリーの横移動距離は長くなる



ゴールにできるだけ近づきパックをパスやハンドリングで横に動かすことで
ゴーリーは横移動、構えの切替をしなければならないので
その隙に得点しやすくなる

スコアリングの原則③

③ゴールリーはバックが見えないとシュートを止めることができない



ゴーリーがシュートを止める準備が“間に合わない”シュート

①RRパスアクロス

ローヤルロードを超える横へのパス

②RRドリブルアクロス

ローヤルロードを超えるハンドリング（ドリブル）

③ワнтаイマー（Non-RR）

ゴールライン後方や角度のない位置からスロット内へのパス

④スクリーン

ゴーリーにパックを見せないようにするプレー

⑤ディフレクション

シュートの軌道を変えること
チップともいう

⑥ブロークンプレー

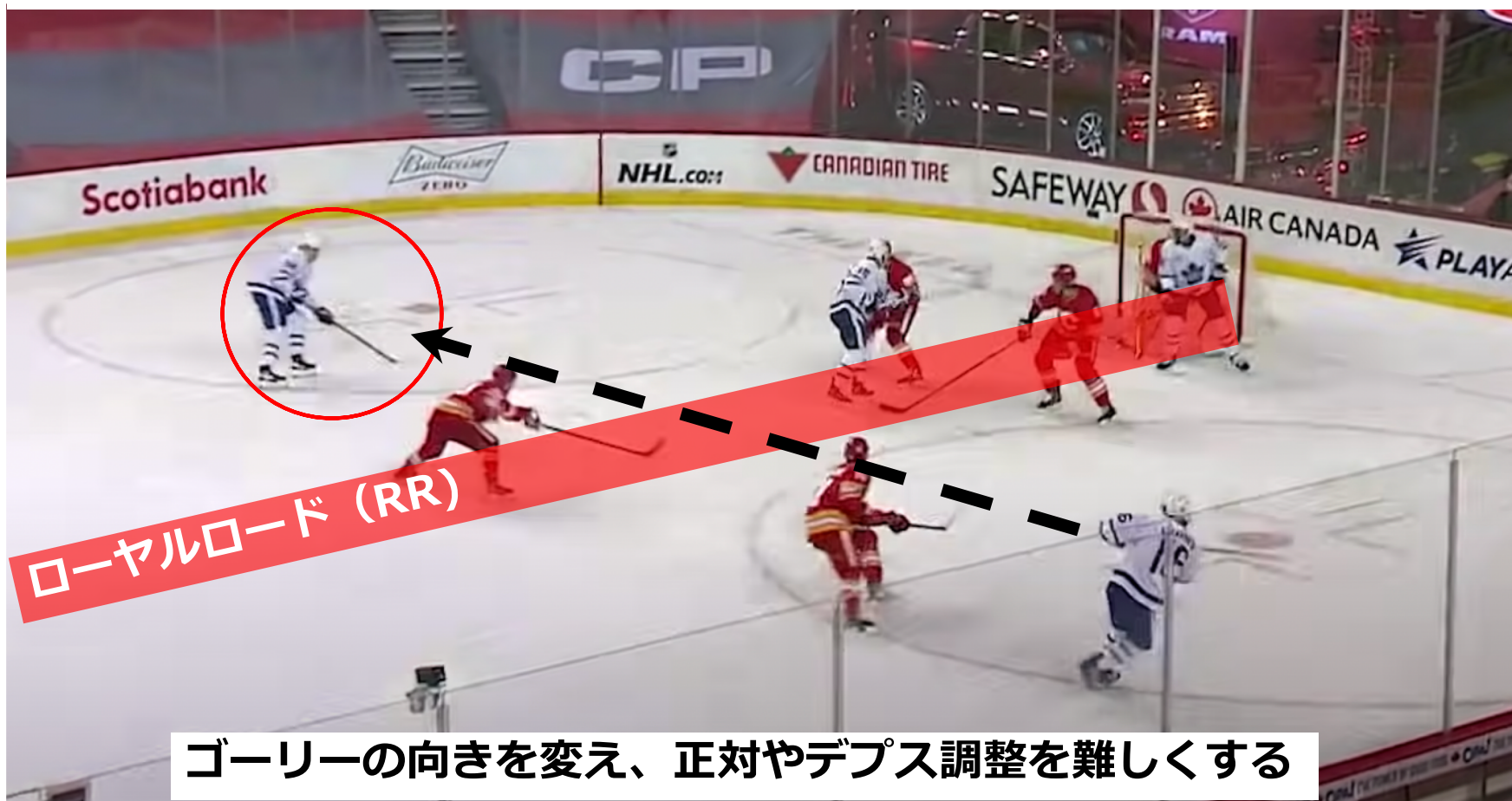
シュートが相手に当たって軌道が変わること

⑦グリーンリバウンド

①～⑥のグリーンショットによって出たリバウンド

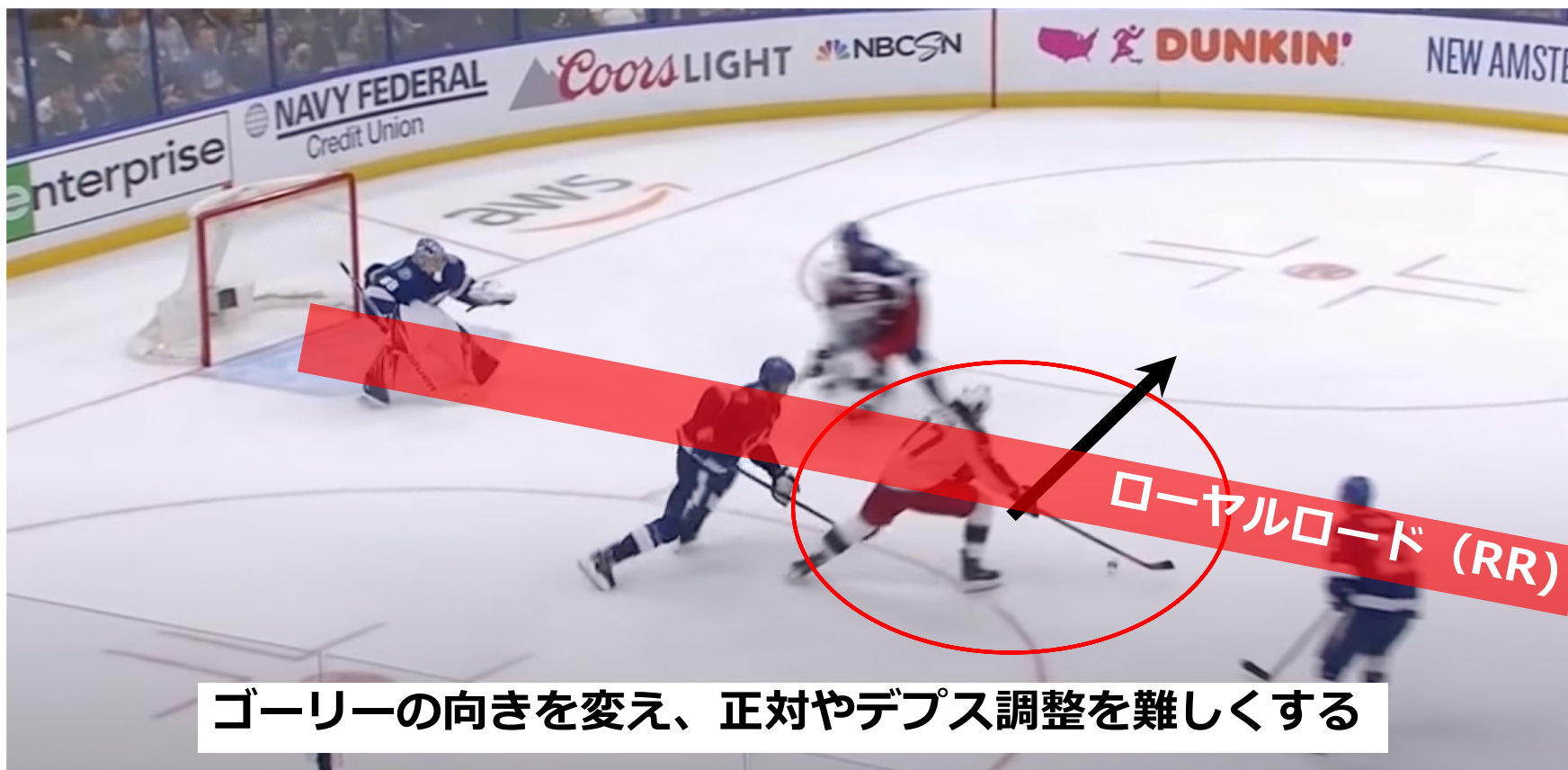
グリーンショット

①RRパスアクロス ローヤルロードを超えるパス



グリーンショット

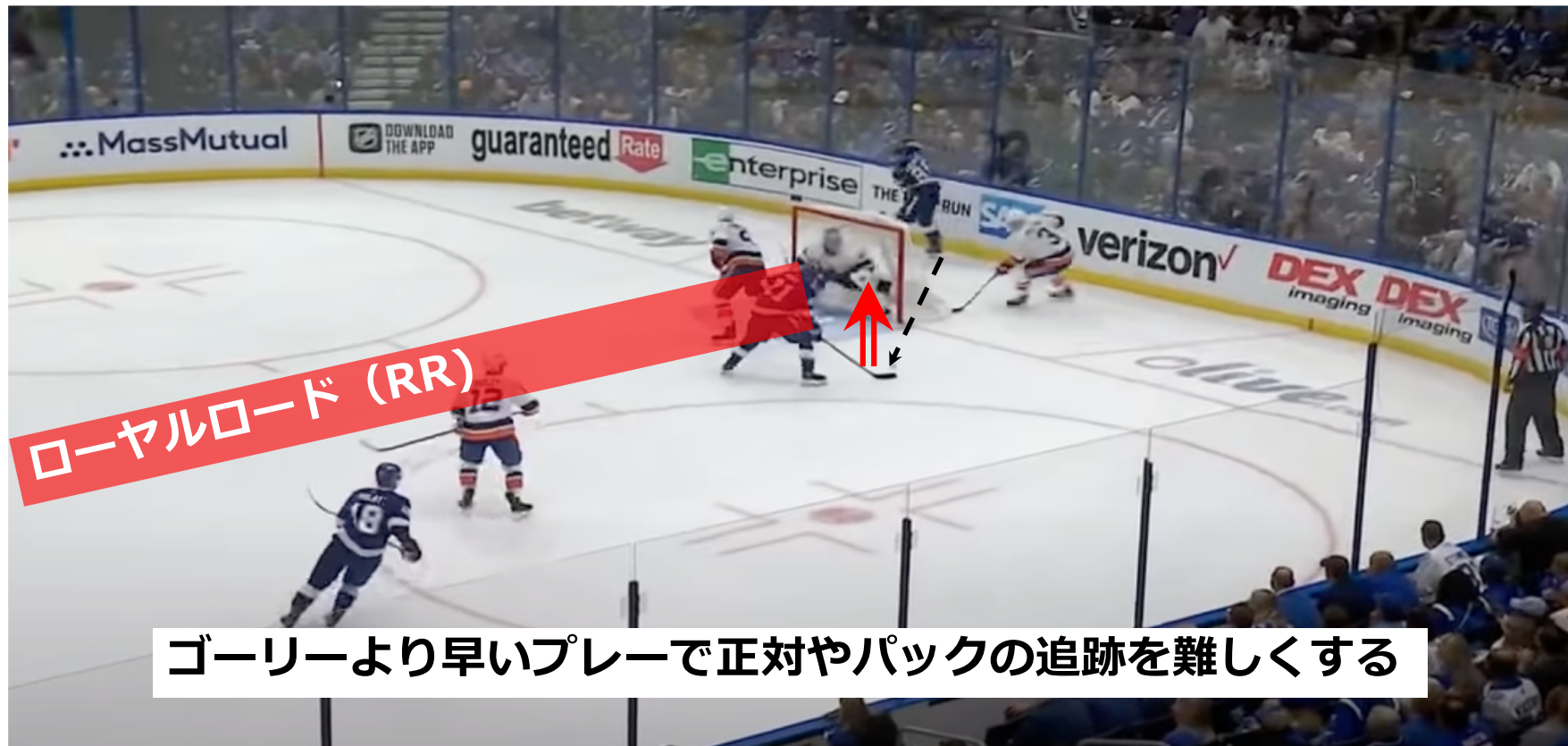
②RRドリブルアクロス ローヤルロードを超えるハンドリング



グリーンショット

③ ワンタイマー (Non-RR)

ローヤルロードは超えないがゴールリーの正対より早いプレーやシュート

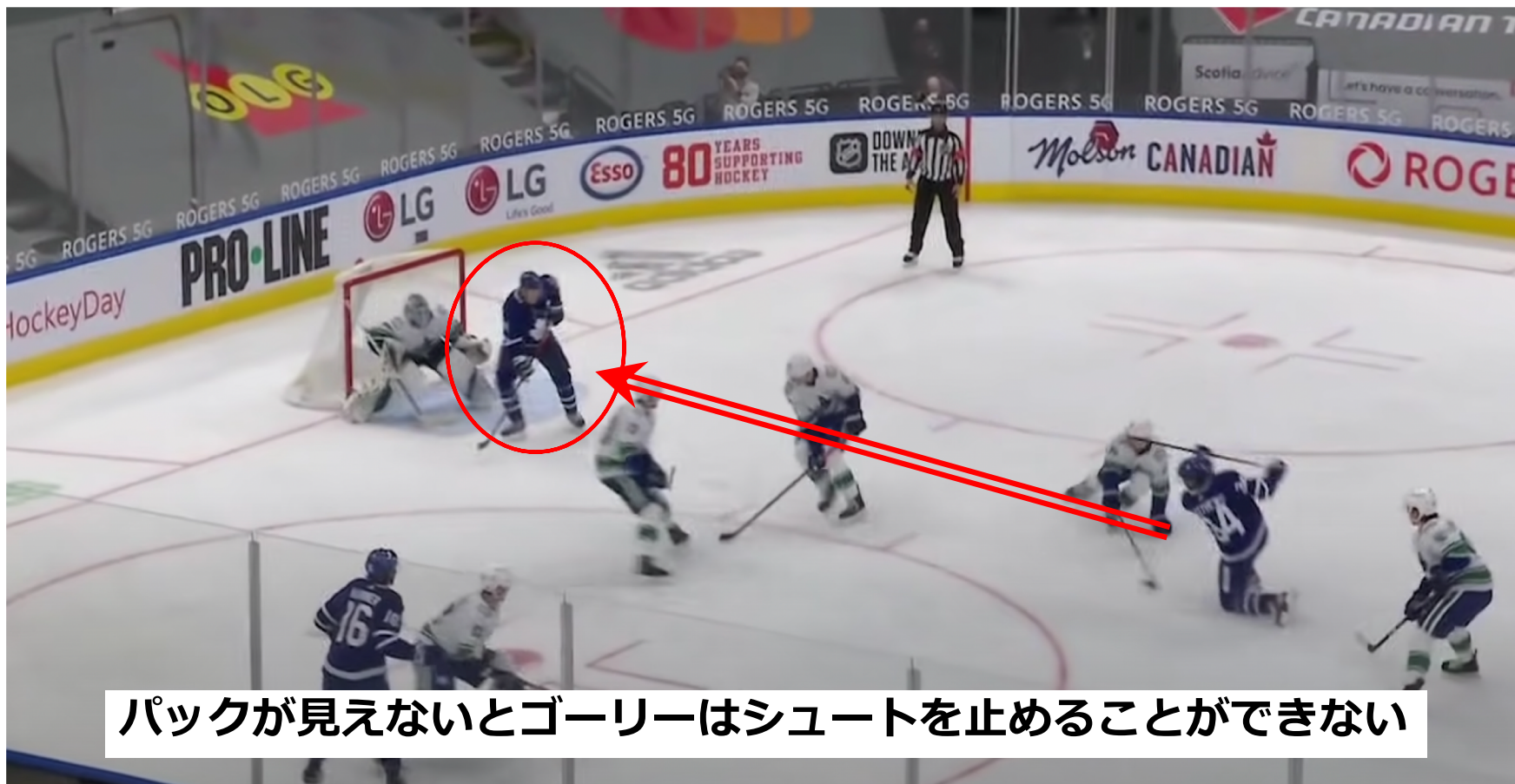


ゴールリーより早いプレーで正対やパックの追跡を難しくする

パスインフロント : ゴールライン後方からスロットエリア方向へのパス
パスインザクリーズ : クリーズ付近を通るパス

グリーンショット

④スクリーン ゴーリーにパックを見せない



グリーンショット

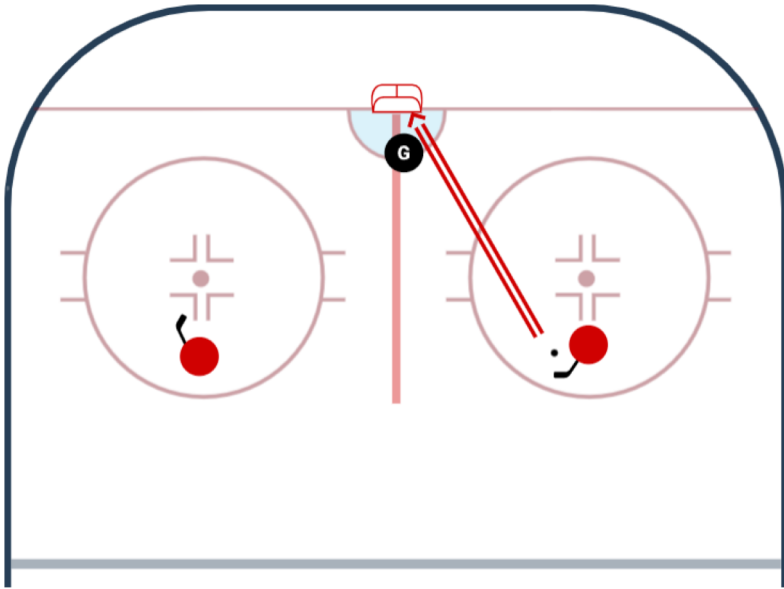
⑤ディフレクション シュートの軌道を変える



ゴーリーがシュートを止める準備が“間に合う”シュート

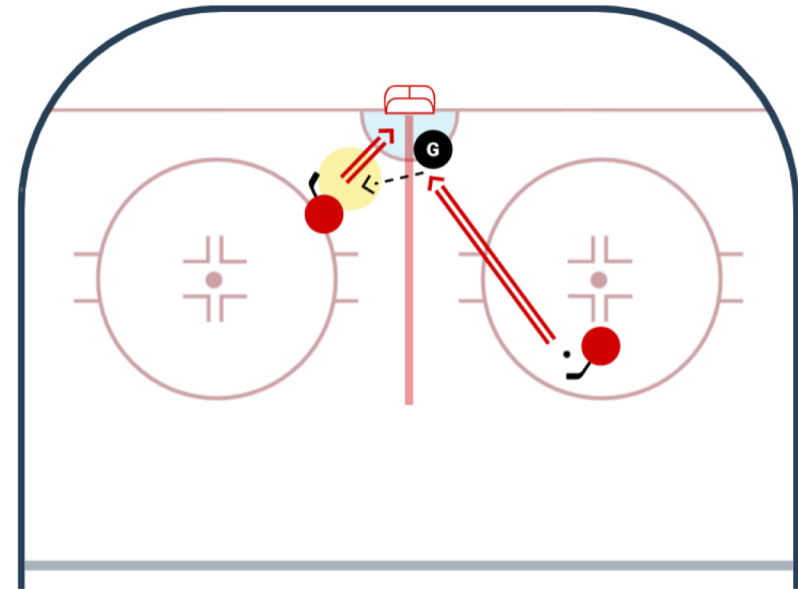
①レッドショット

ゴーリーが正対していたもののセーブ動作でミスしたり、不正対による得点もしくは失点。



②レッドリバウンド

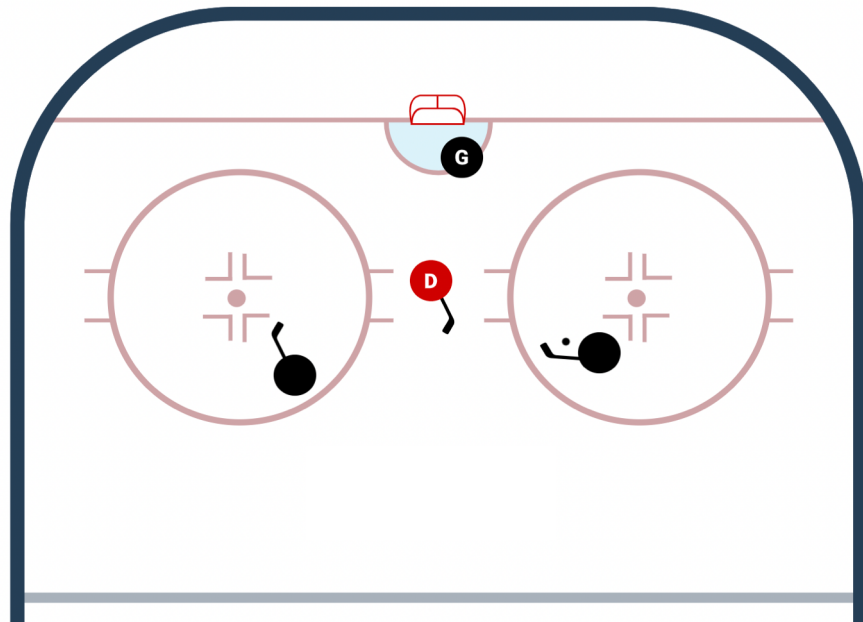
レッドショットによって出たリバウンド。本来ゴーリーがリバウンドコントロールすべき。



数的状況による攻撃の選択

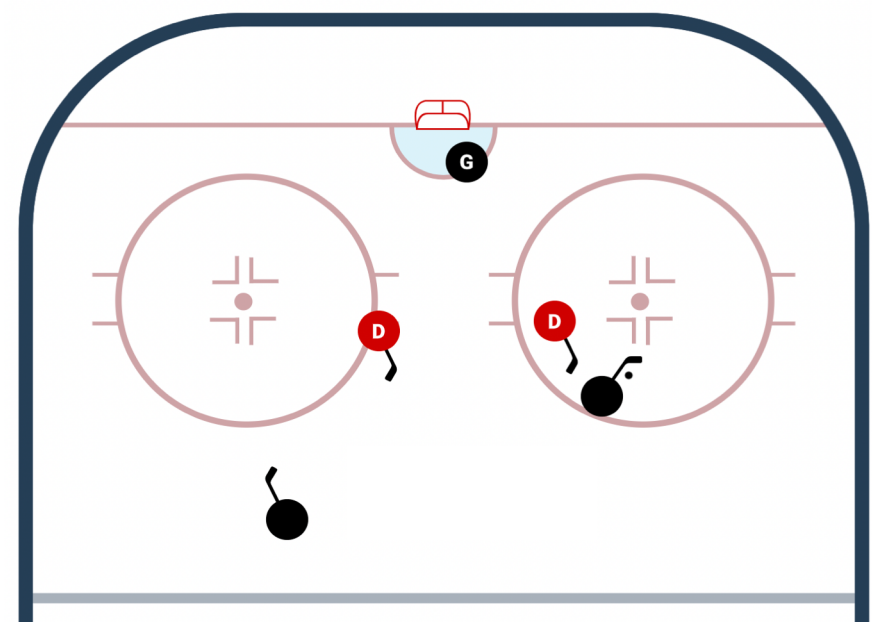
数的状況（攻守の人数）を判断し攻撃パターンを選択する

①クイックアタック



中に入れるときはゴールにできるだけ近づく

②デイクタイム



中に入れないときは攻撃を作り直す

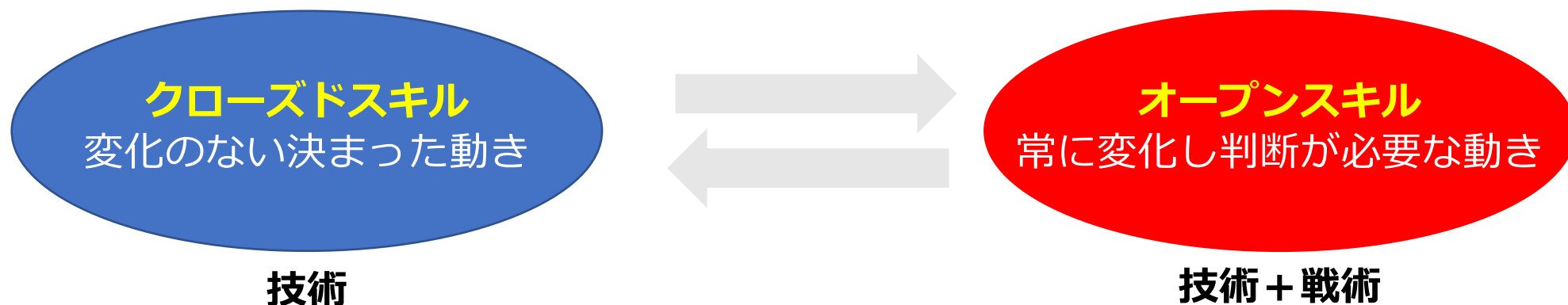
プレーモデルを有効化するスキル



HOCKEY ACADEMY

クローズドスキル/オープンスキル

クローズドスキルは個人でも工夫さえすれば継続して取り組むことができる



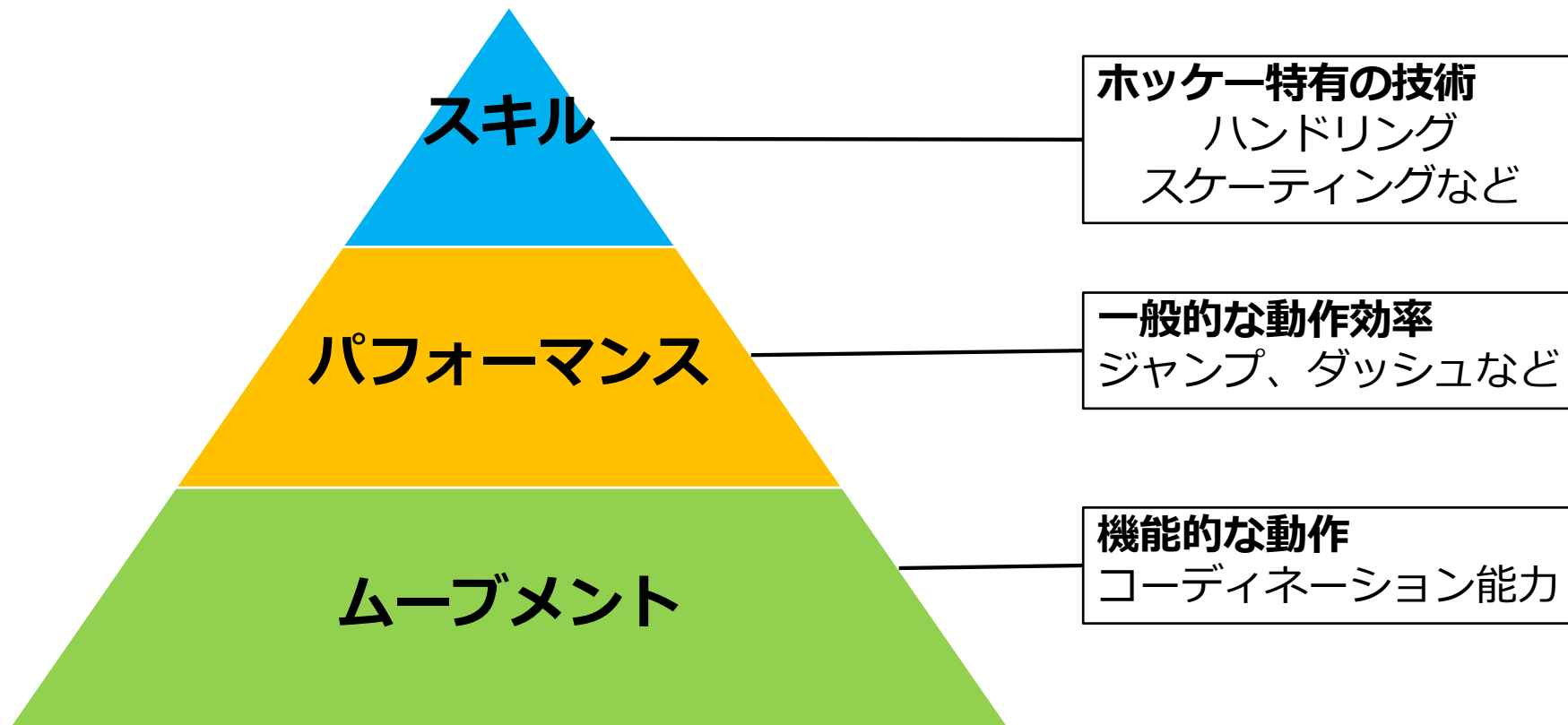
クローズドスキル向上がオープンスキル向上につながる

- ・ スケーティング
- ・ ハンドリング
- ・ パスレシーブ
- ・ シュート

- ・ 対人スキル (1on1~)
- ・ プレーモデル (原則)
- ・ スコアリング戦術
- ・ 読み、反応、駆け引き

ホッケースキルを向上させるには

ホッケースキル向上にはホッケーだけでなく
様々な運動スキルを身につけることが大切



ホッケー以外のスポーツを通じて身体能力を高めよう

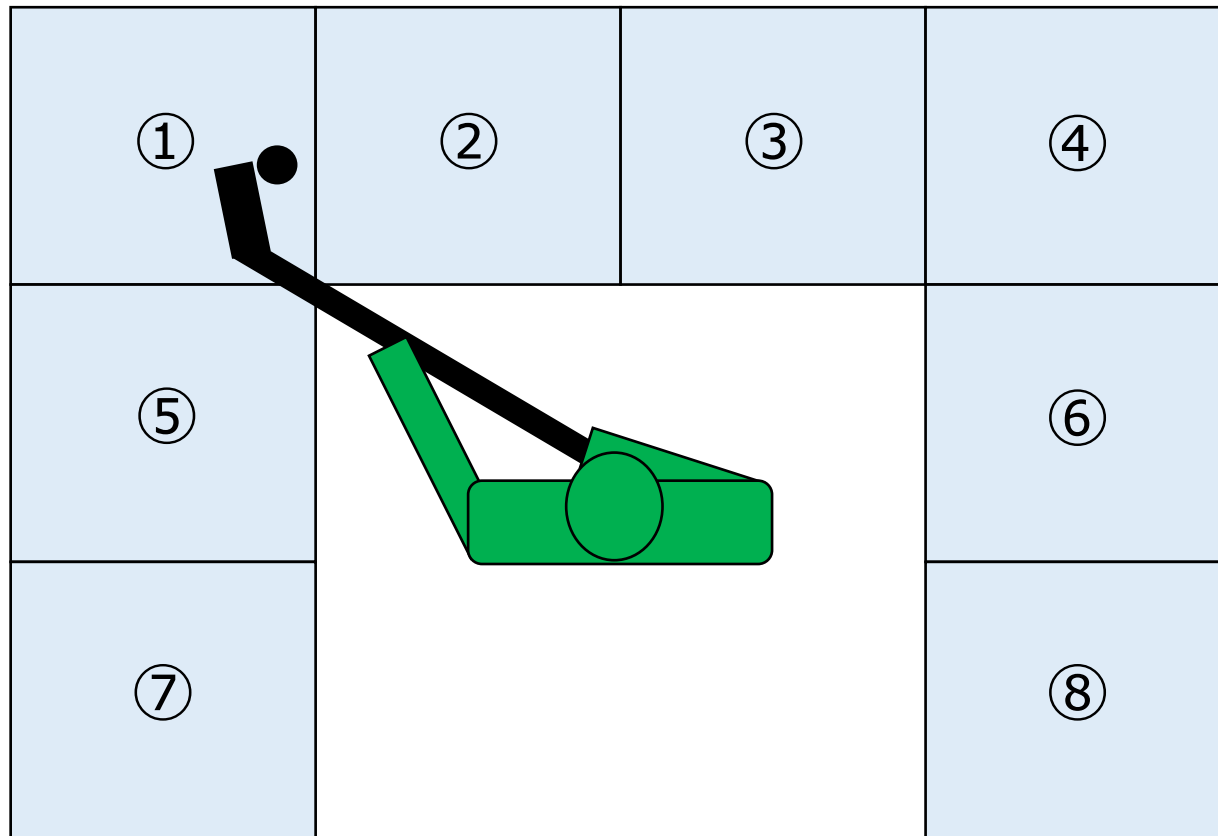


NHL選手の試合前のウォームアップ

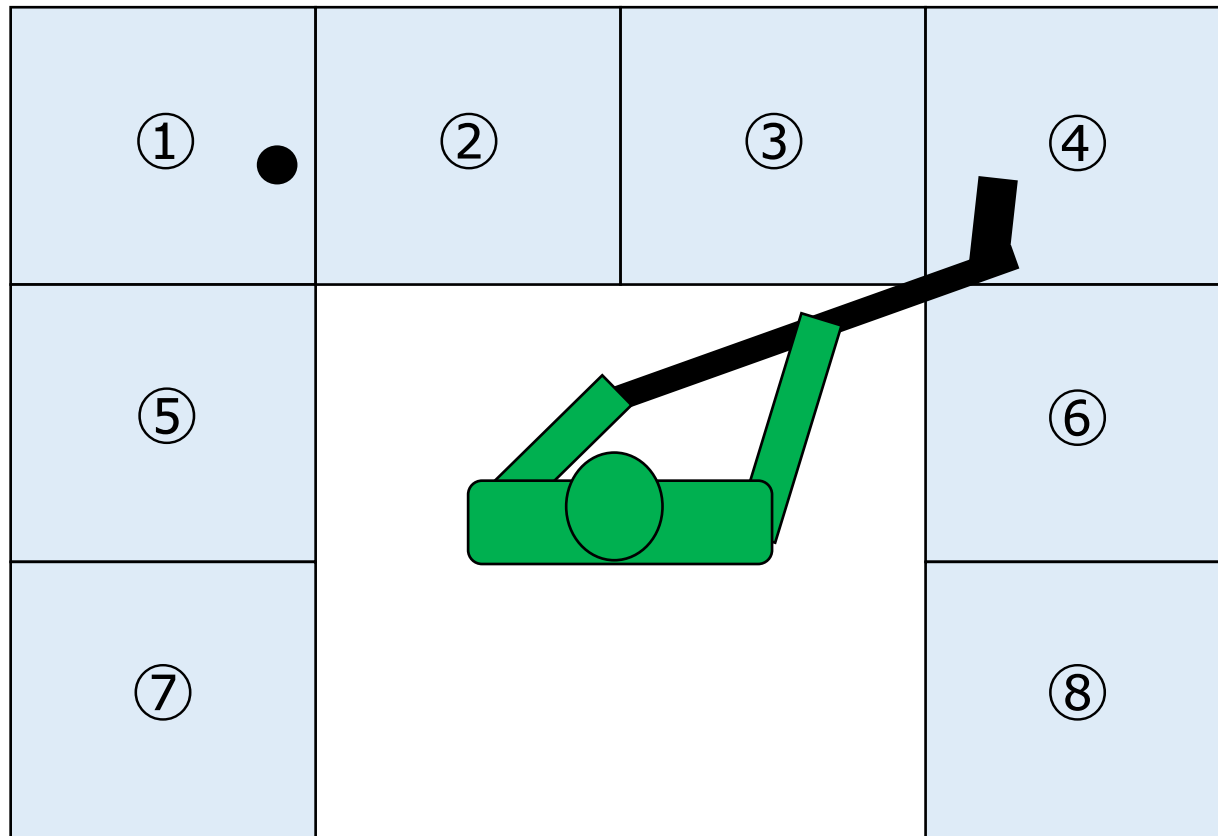


ディフレーションの達人Joe Pavelski
小さい頃は野球をやっていた

ハンドリングエリア (レフト)



ハンドリングエリア (ライト)



ゴールテンディングの原則



ゴーリーに求められる技術

ソリッド

ゴールテンディングの基礎基本を
堅実的に実行する

構え

- ・基本姿勢（アップライト⇔ローディング）
- ・バタフライ/パスカットの構え/RVH/OPD
- ・ボックスコントロール

スケーティング

Tプッシュ/シャッフル
バタフライシャッフル/バタフライスライド

ポジショニング

- ・正対（左右）
- ・デプス（前後）

リアクティブ

ソリッドを実行しながら次に起こることを
読んで反応的にプレーする

セービング

- ・バタフライセーブ
- ・バタフライブロック
- ・アクティブハンド
- ・アタックセーブ

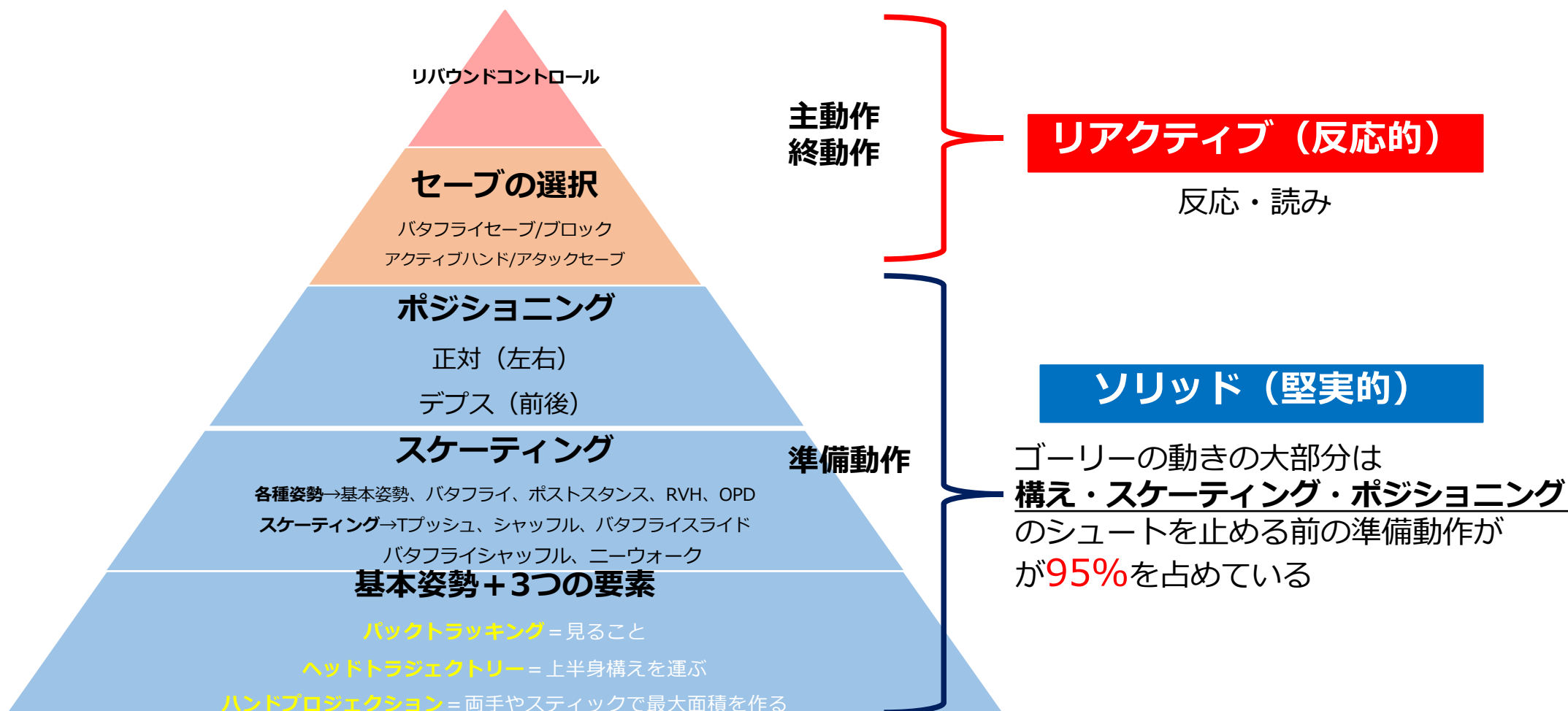
リバウンドコントロール

- ・リバウンドコントロールの優先順位

3つの要素

- ①パケットラッキング
- ②ハンドプロジェクション
- ③ヘッドトラジェクトリー

ゴーリーに求められる技術



パックの距離や位置、状況に応じて構えを使い分ける



アップライトスタンス

○
パックが遠くにありシュートの可能性が低い時の姿勢
スクリーンの状況でもパックを探しやすい

×
足腰に負担が少ないが姿勢が高いため
このままでシュートを止めることは難しい



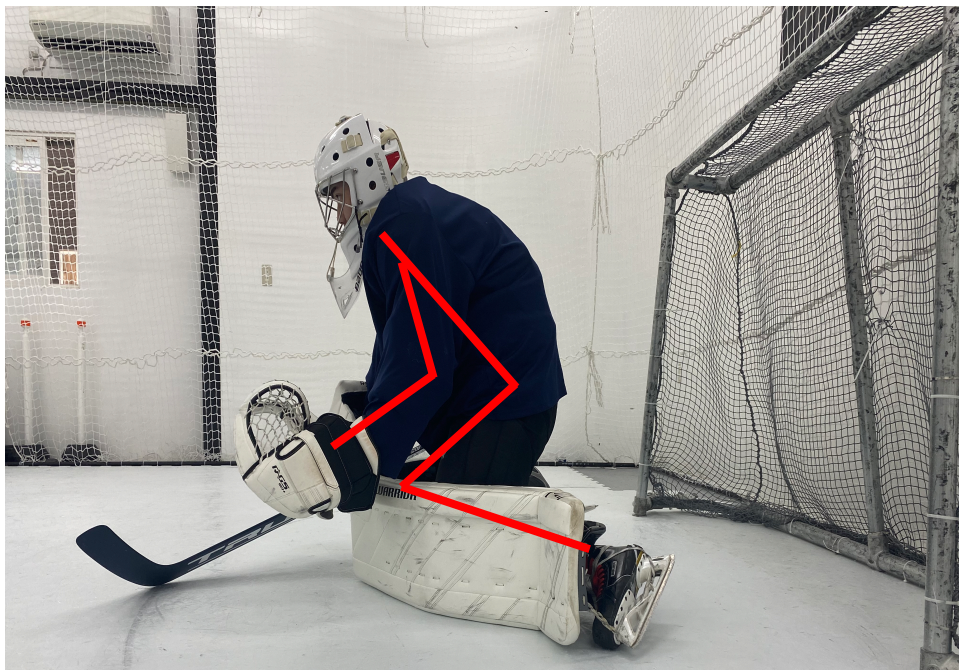
ローディングスタンス

○
パックが近くにありシュートの可能性が高い時の姿勢
バタフライを素早くコンパクトにできる
バタフライ+セーブ動作で止めることができる

×
この姿勢を常に維持してプレーするのは難しい

アウターロールバランス

アウターロールの前に手首を置くことで前傾姿勢を維持する



アウターロールバランス

手とレグパッドの間に隙間がなく、肩、膝、股関節が曲がっている姿勢によって、次の方向への振り向きや回転（**バタフライボディーターン**）がしやすくなる



フラットバランス

手とレグパッドの間に隙間が大きく、肩、膝、股関節が真っ直ぐで次の方向への振り向きや重心移動がしにくい。

アウターロールスタンス

アウターロールバランスは
手を垂直に上げればハイショットを
止めることができる



アウターロールより高く両手を構えると
上下に隙間ができてしまう
→動作を迷いやすくなる



スタンス（足幅）

移動やセーブから逆算したスタンスを管理することが大切



ワイドスタンス（広い）

バタフライはできるだけ最大面積で構える
広すぎるとフラットバランスになる原因になる

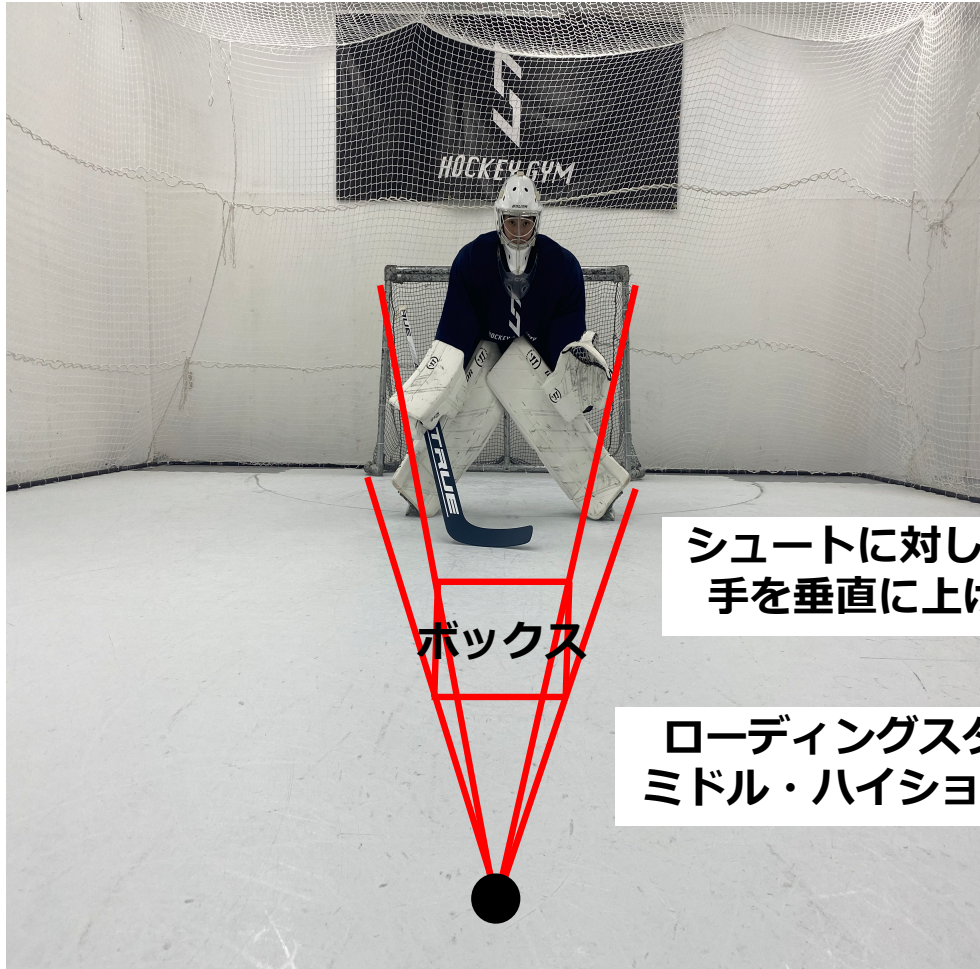


ナロースタンス（狭い）

スタンスが広すぎると前後や横移動が難しくなる
ため、**バタフライの幅のパック2個分内側**につま
先で立ち上がり構える。

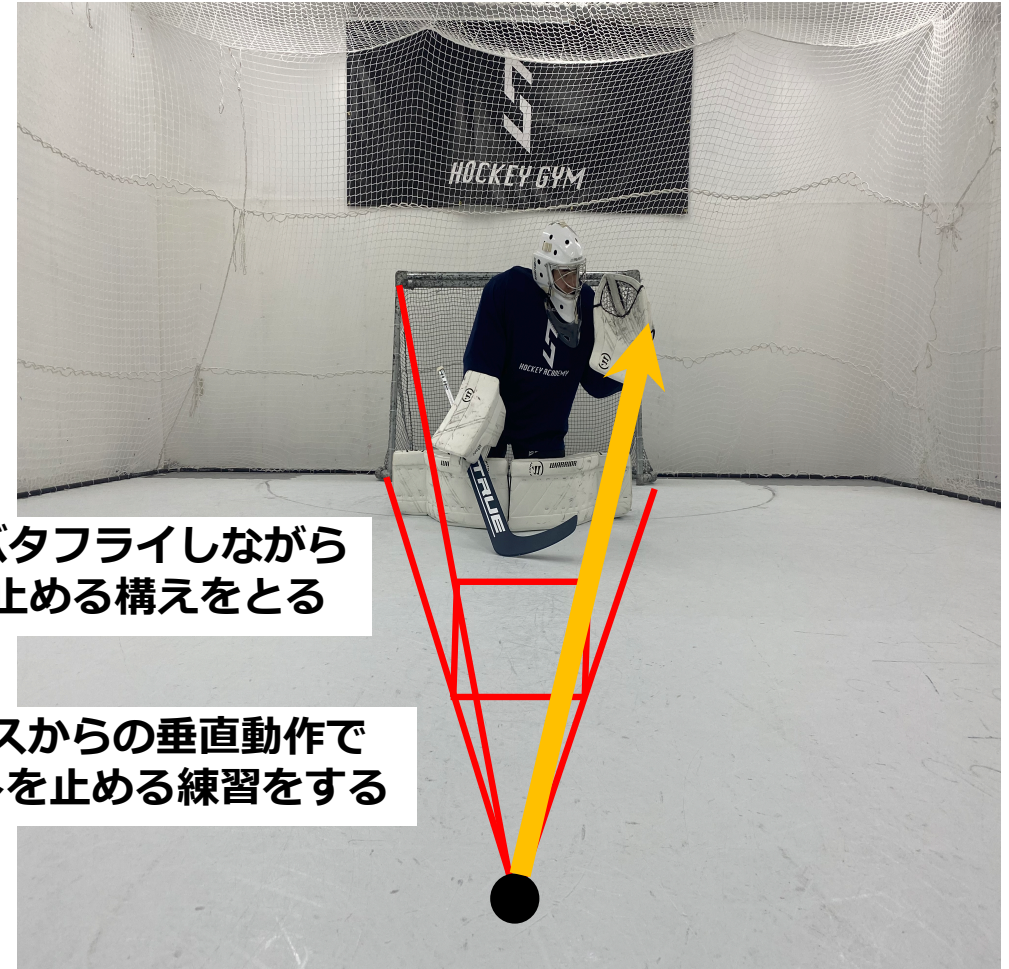
ボックスコントロール (BOX)

パックの距離に応じて構えの高低を調整し合理的に止める



シュートに対してバタフライしながら
手を垂直に上げて止める構えをとる

ローディングスタンスからの垂直動作で
ミドル・ハイショットを止める練習をする



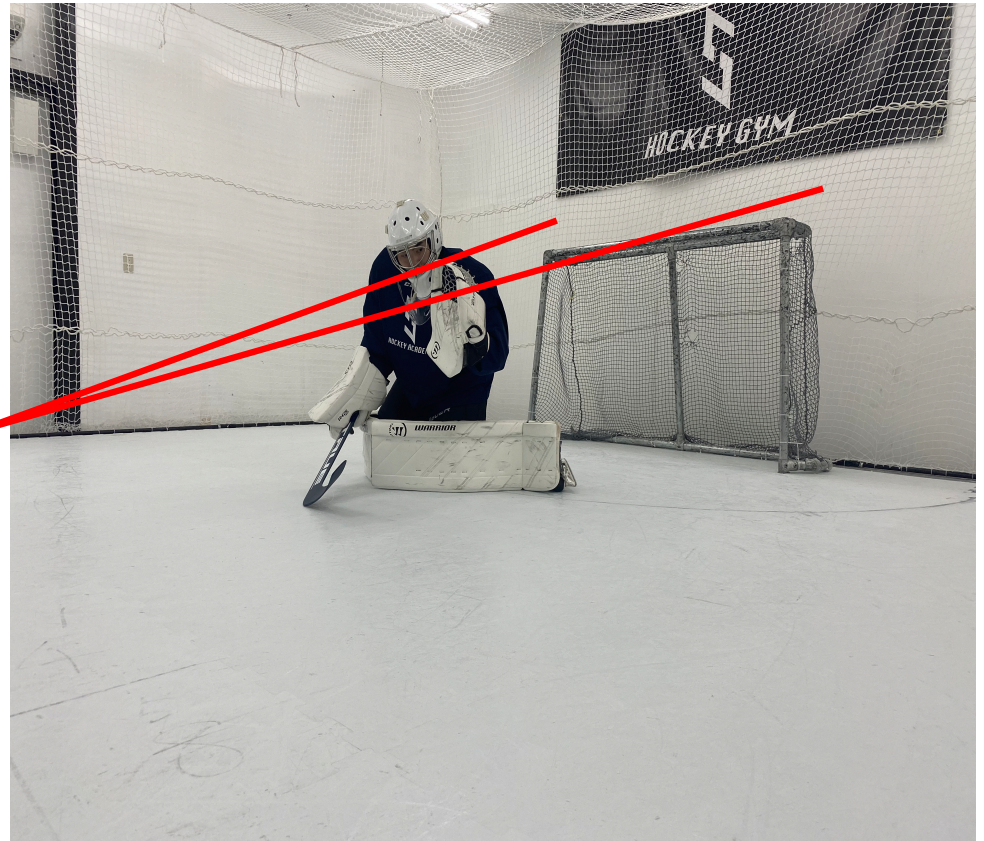
バタフライセーブ（ボックスコントロール）

ローディングスタンスからの垂直動作で
肘から肩の真横の隙間をふさぐ



バタフライセーブ

アウターロールバランスの位置から垂直動作でセーブする



セービングエリア



セービングエリア①



セービングエリア②

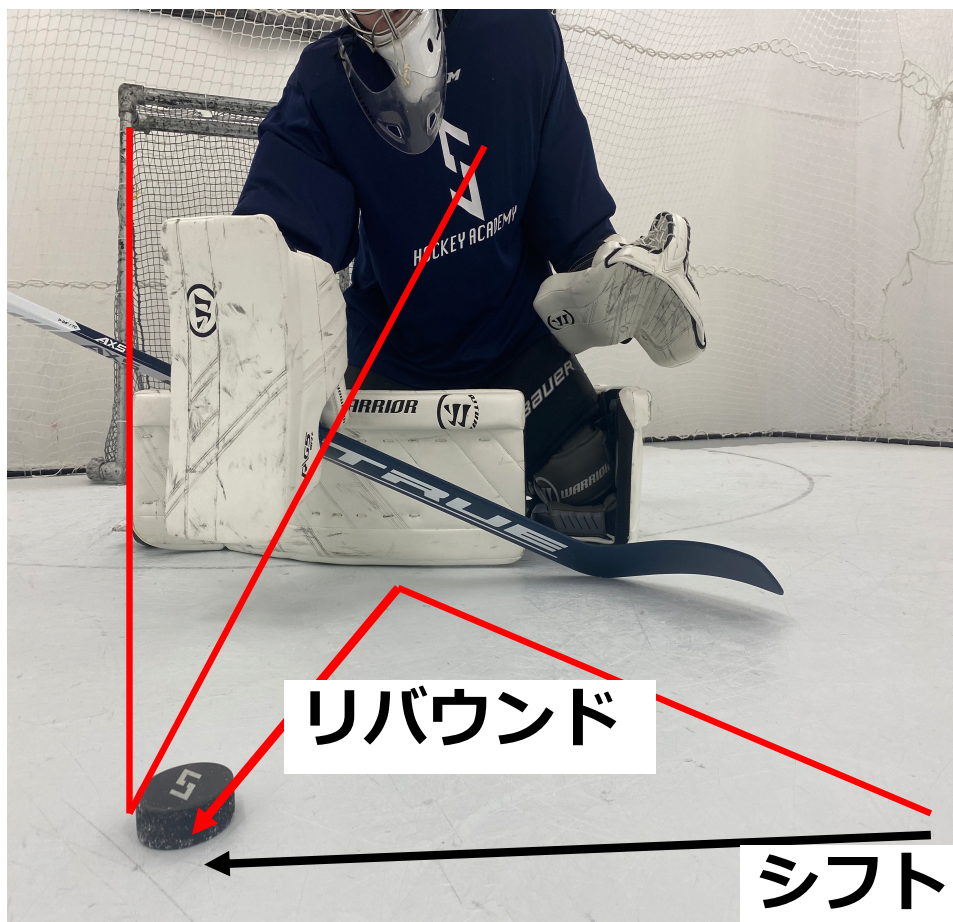


セービングエリア③



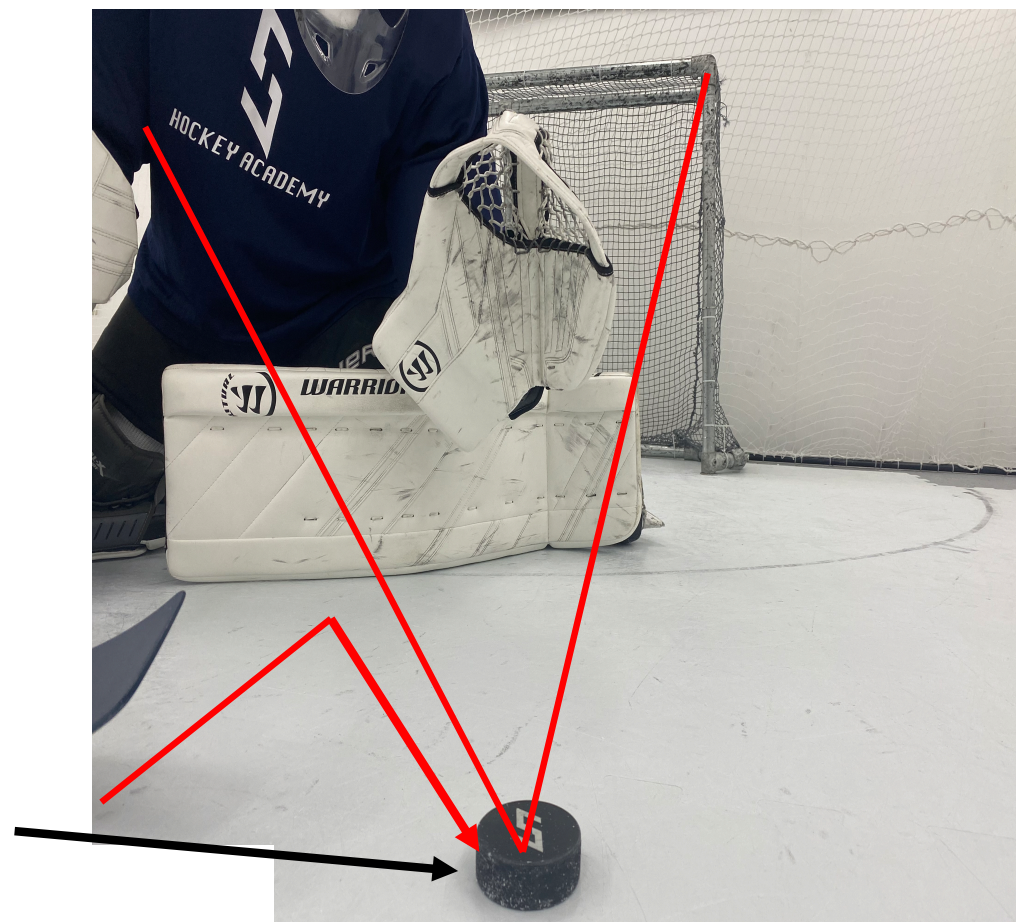
アタックセーブ

手足を前に出して瞬時に最大面積を作って止める

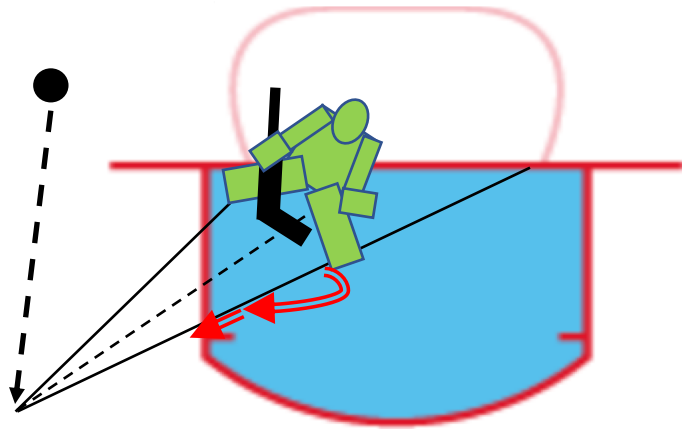


シフト

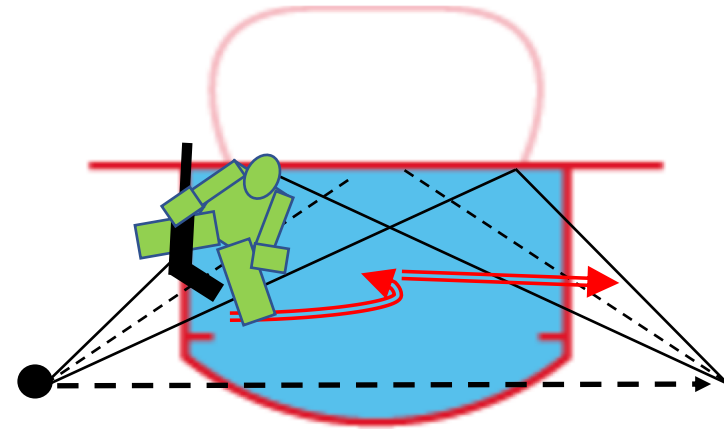
パックを横にずらすこと



スケーティング（内転・外転）



内転：つま先を内側に閉じる動作



外転：つま先を外側に閉じる動作

ゴーリーのスケーティング

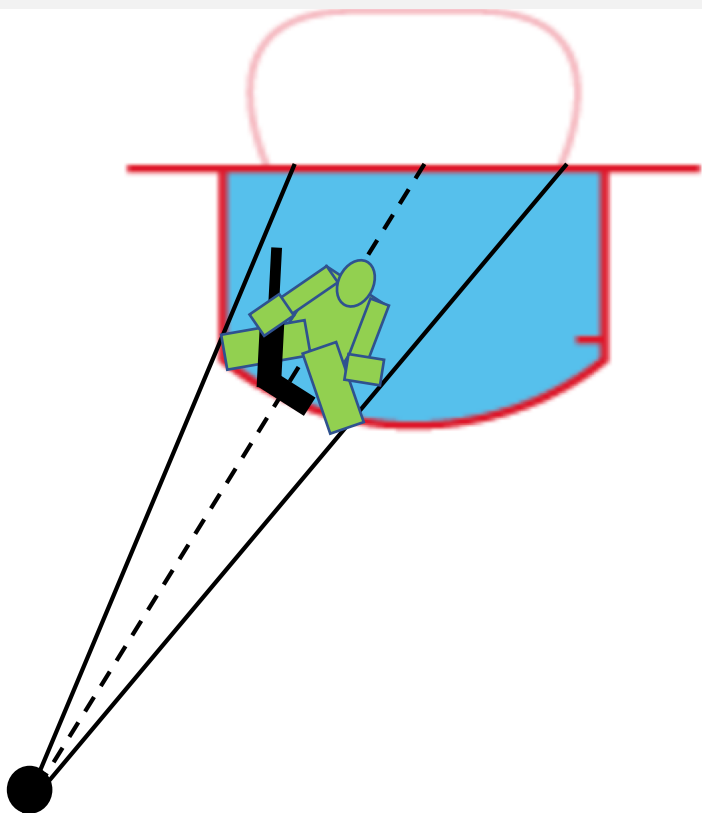
（Tプッシュ、シャッフル、バタフライシャッフル、バタフライスライド）

と合わせて、前後左右に動くパックに対して
Cカットで身体や構えを向け続けることが必要

ポジショニング（正対・デプス）

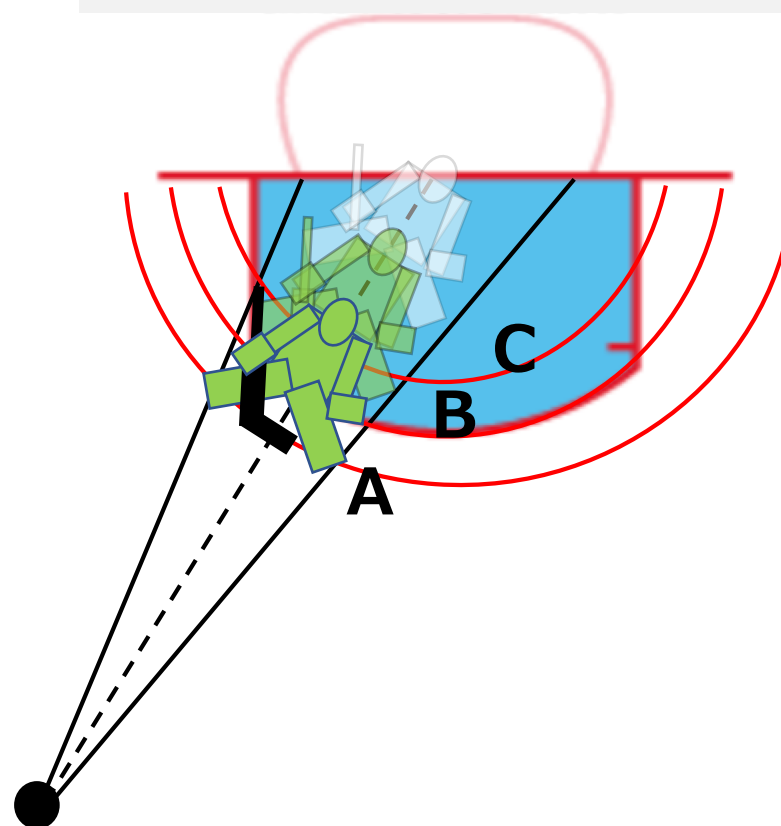
① 正対（左右）

- ① パックとゴールの中心線上に立つこと
- ② パックと両ポストを結ぶ線上に立つこと

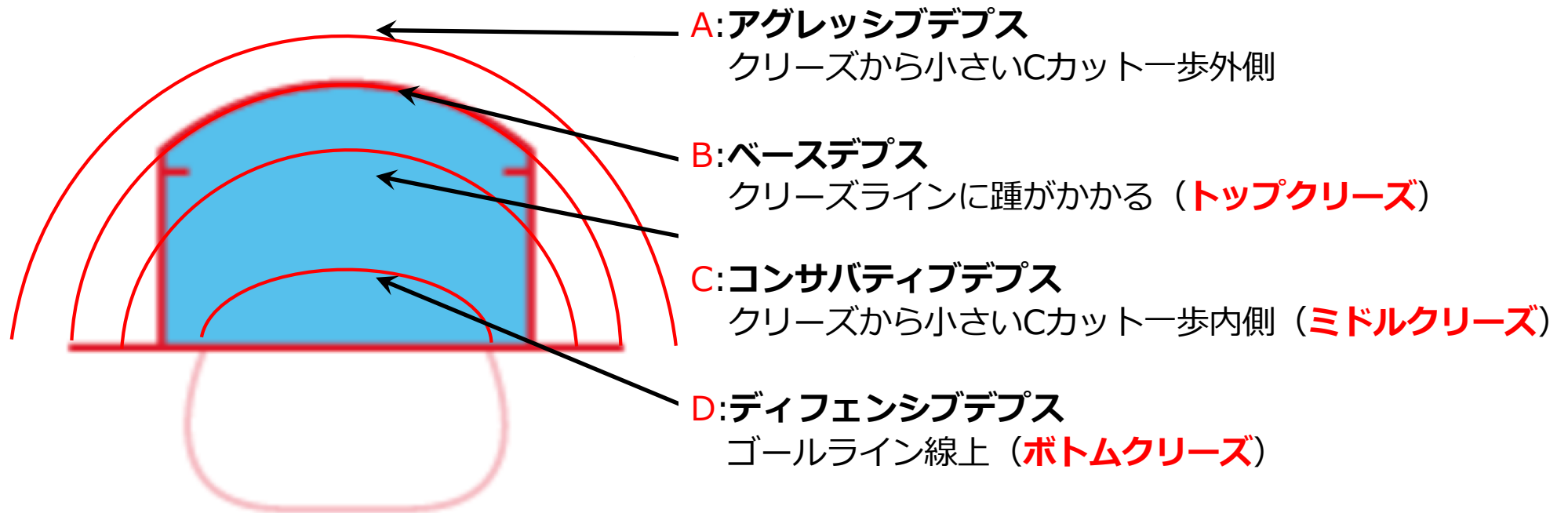


② デプス（前後）

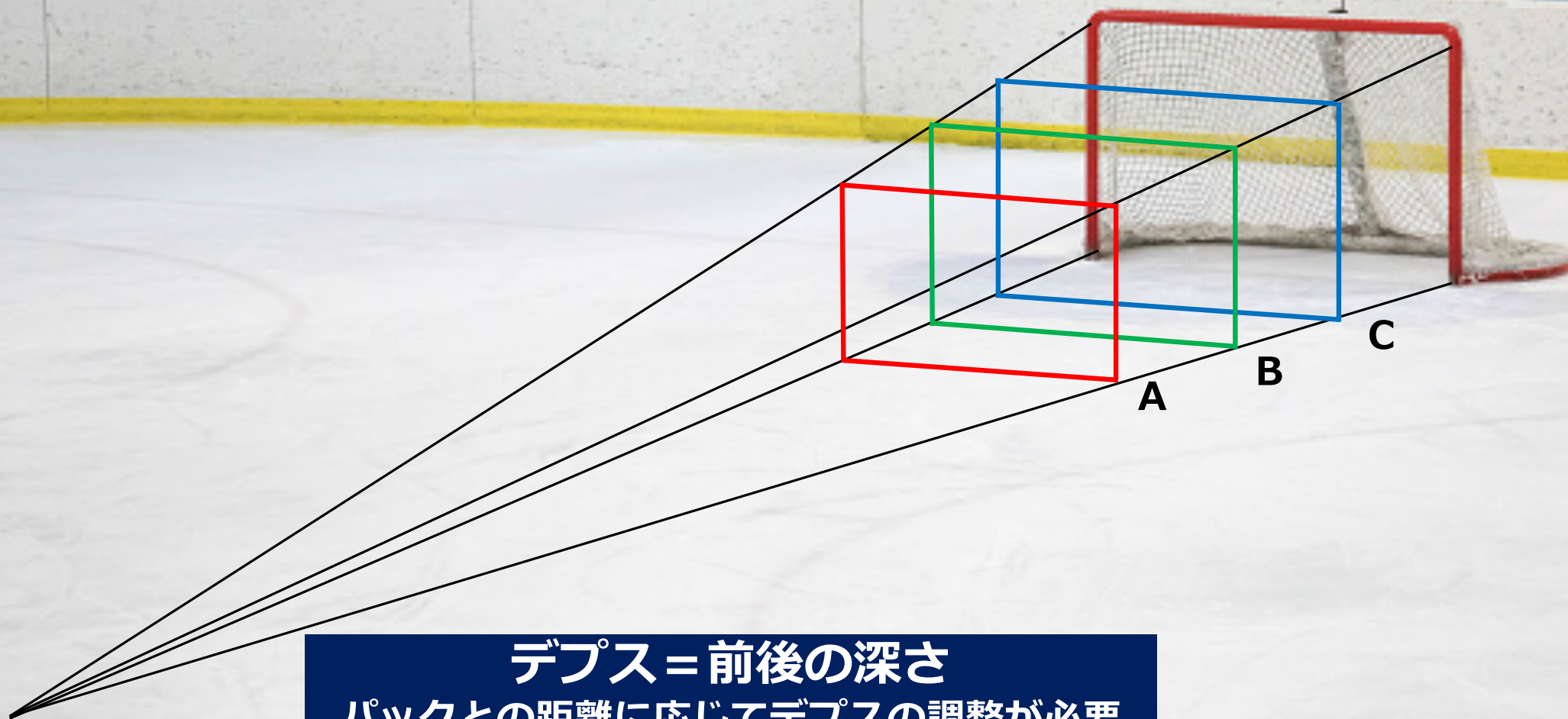
- 前後のポジショニングを調整すること
→ デプスコントロール



デプスコントロール (ABCD)

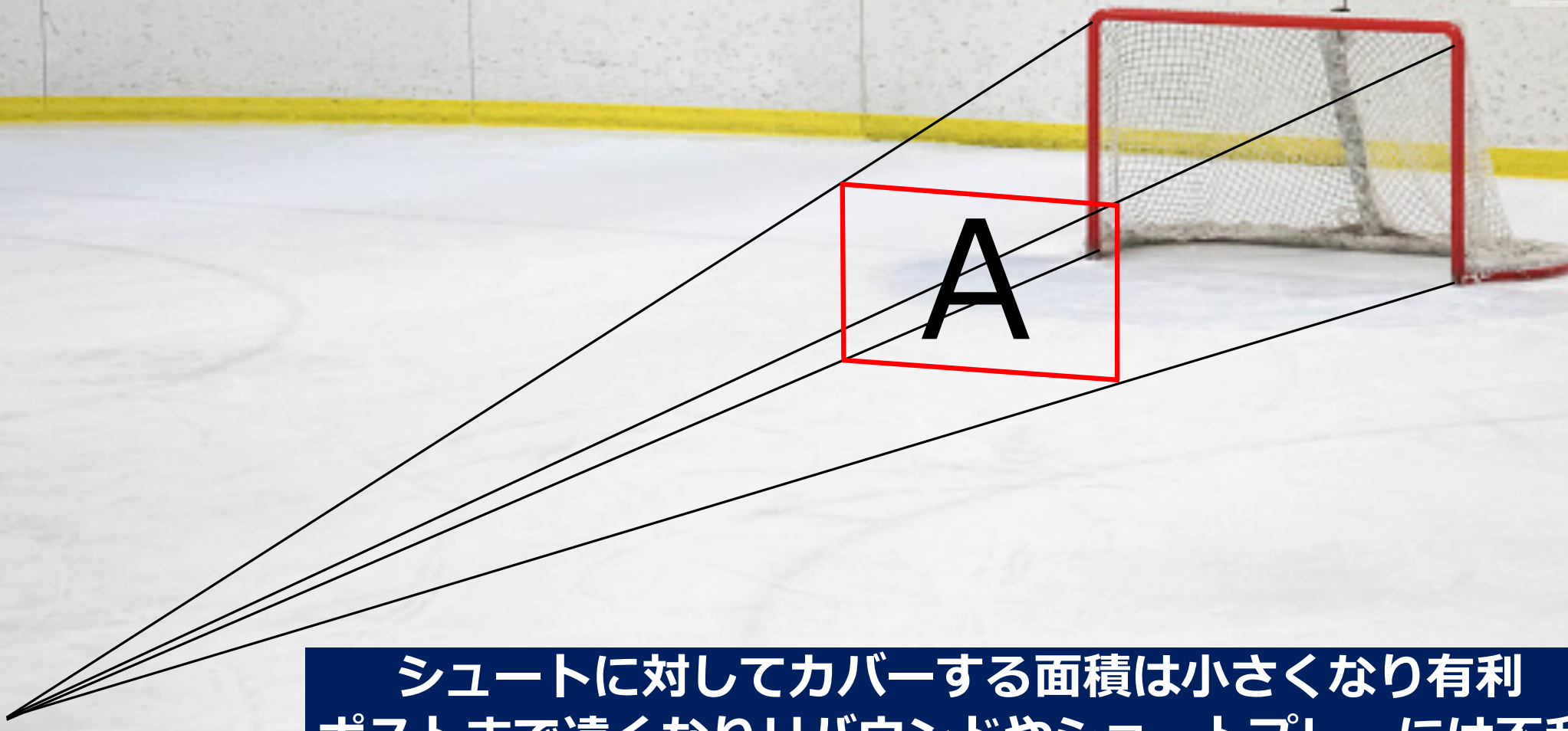


| デプスコントロール (ABCD)



デプス = 前後の深さ
パックとの距離に応じてデプスの調整が必要

| デプスコントロール (ABCD)



A

シュートに対してカバーする面積は小さくなり有利
ポストまで遠くなりリバウンドやショートプレーには不利

| デプスコントロール (ABCD

B

Bデプス=クリーズ線上は最も中立的な位置

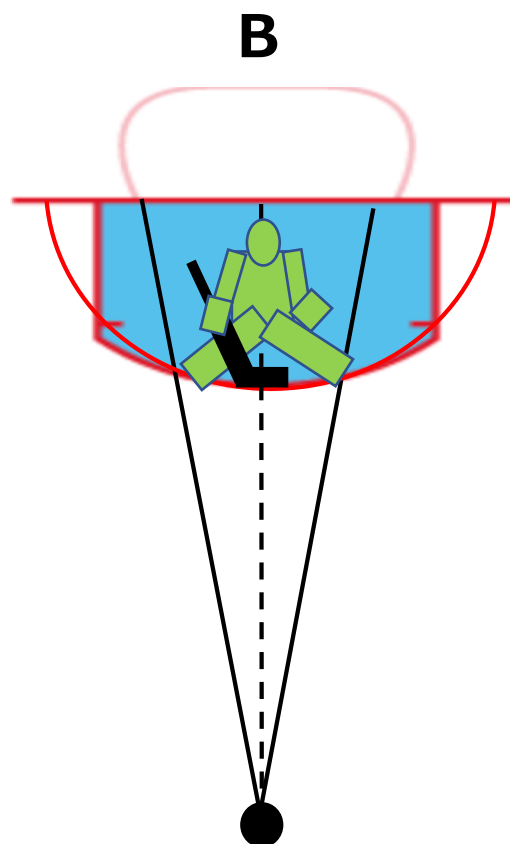
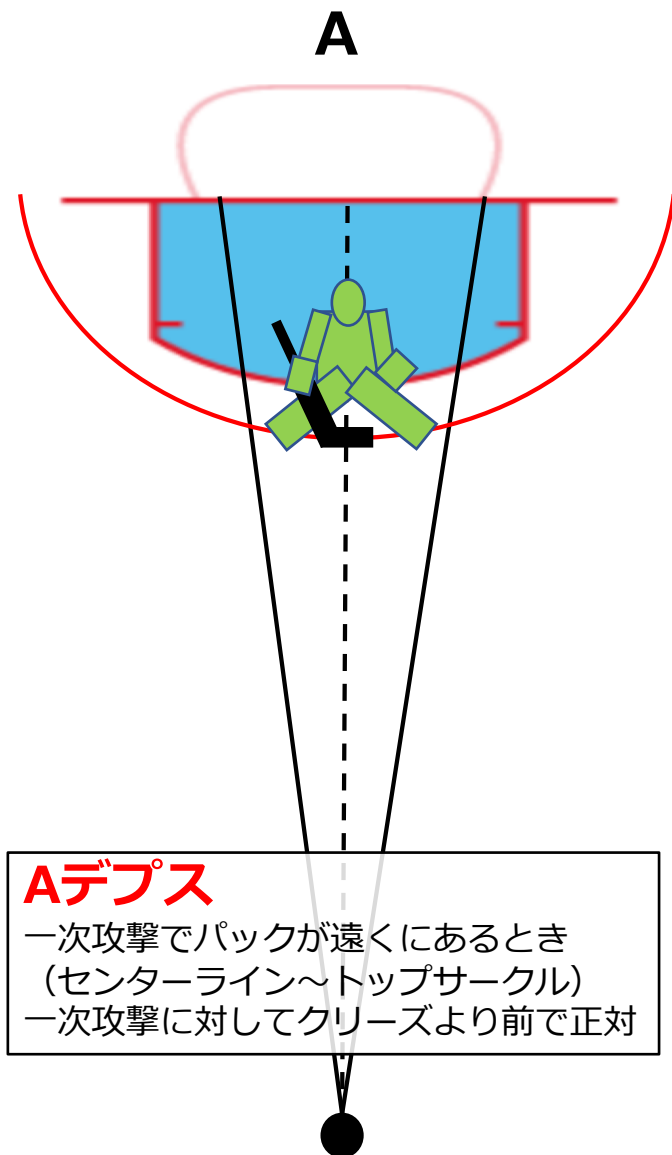
| デプスコントロール (ABCD

HOCKEY ACADEMY

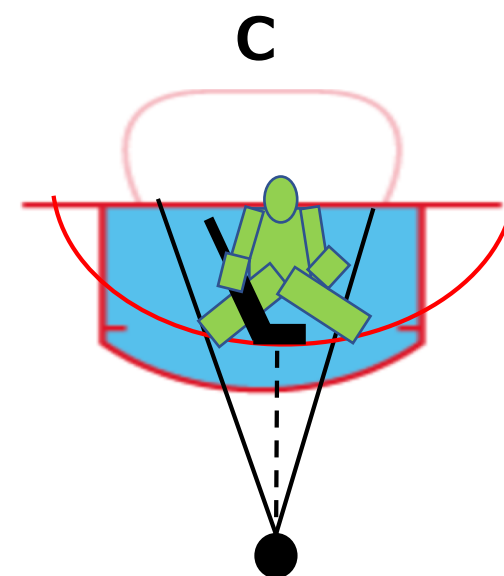
C

ポストまで近いのでリバウンドやショートプレーには有利
シュートに対してはカバーする面積が大きく不利

一次攻撃に対するデプスコントロール

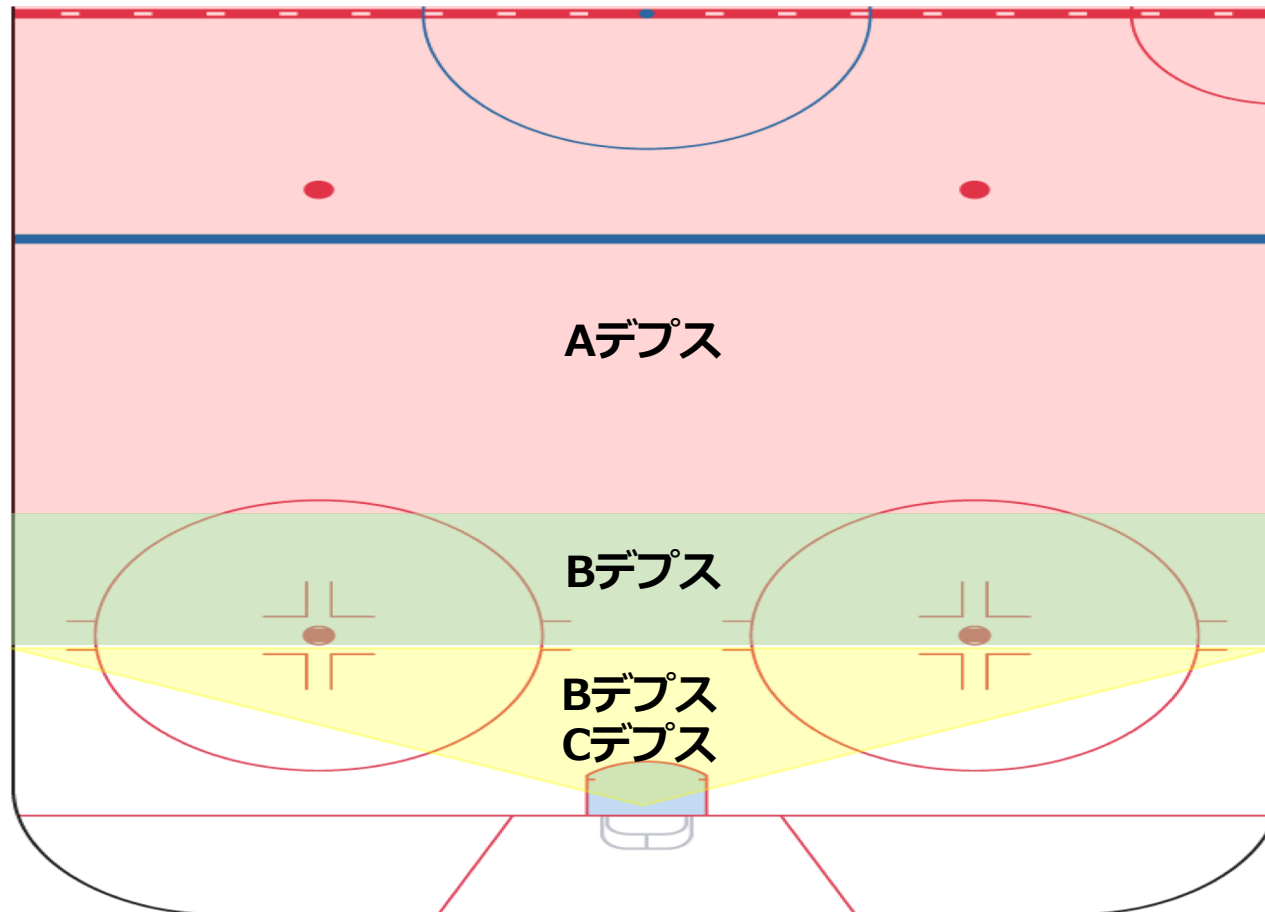


Bデプス
トップサークル～スティック2本分付
近にバックがあるときはクリーズ線上
で正対

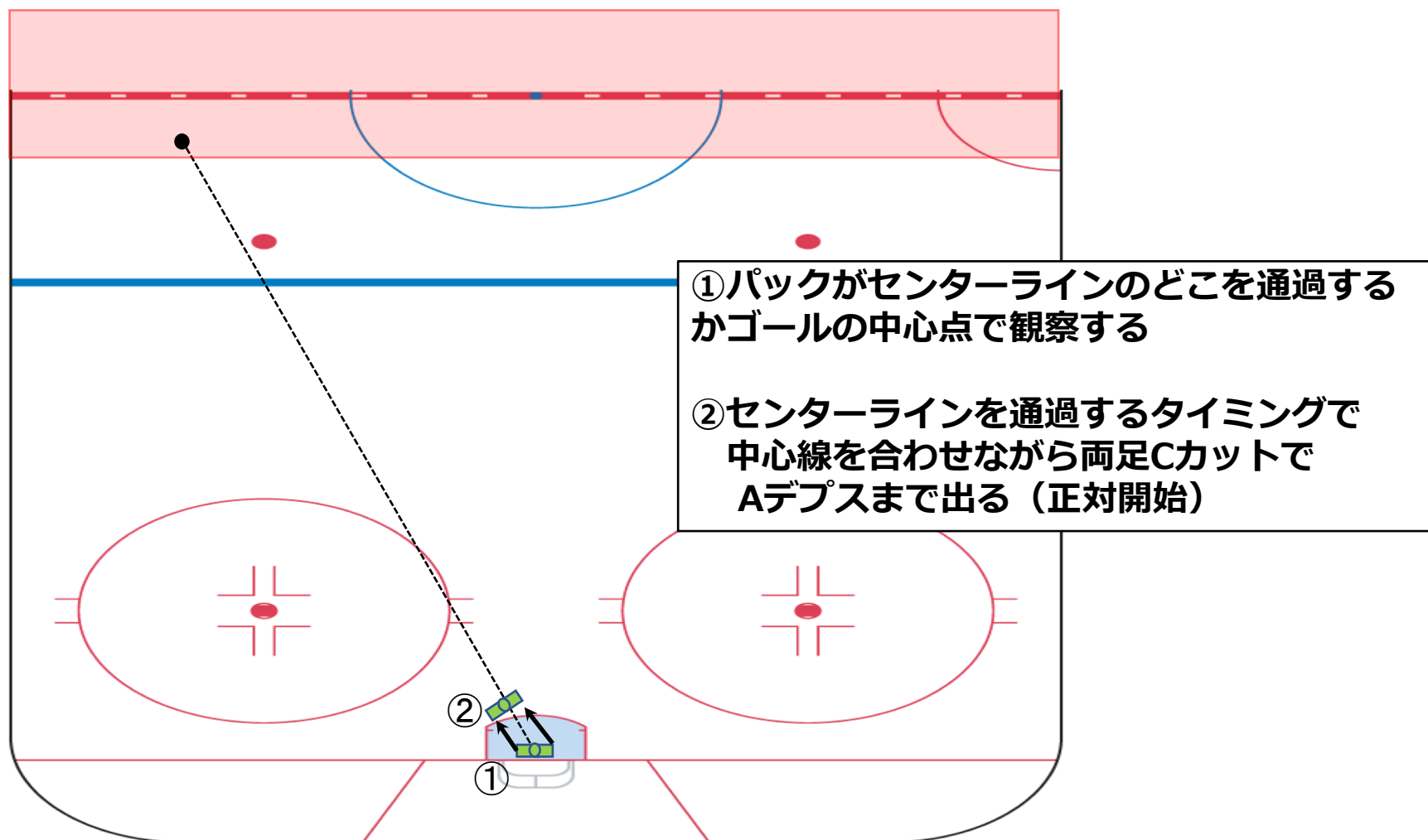


Cデプス
スティック2本分以内にバックが近づ
いたときはクリーズ内へゆっくり下が
る

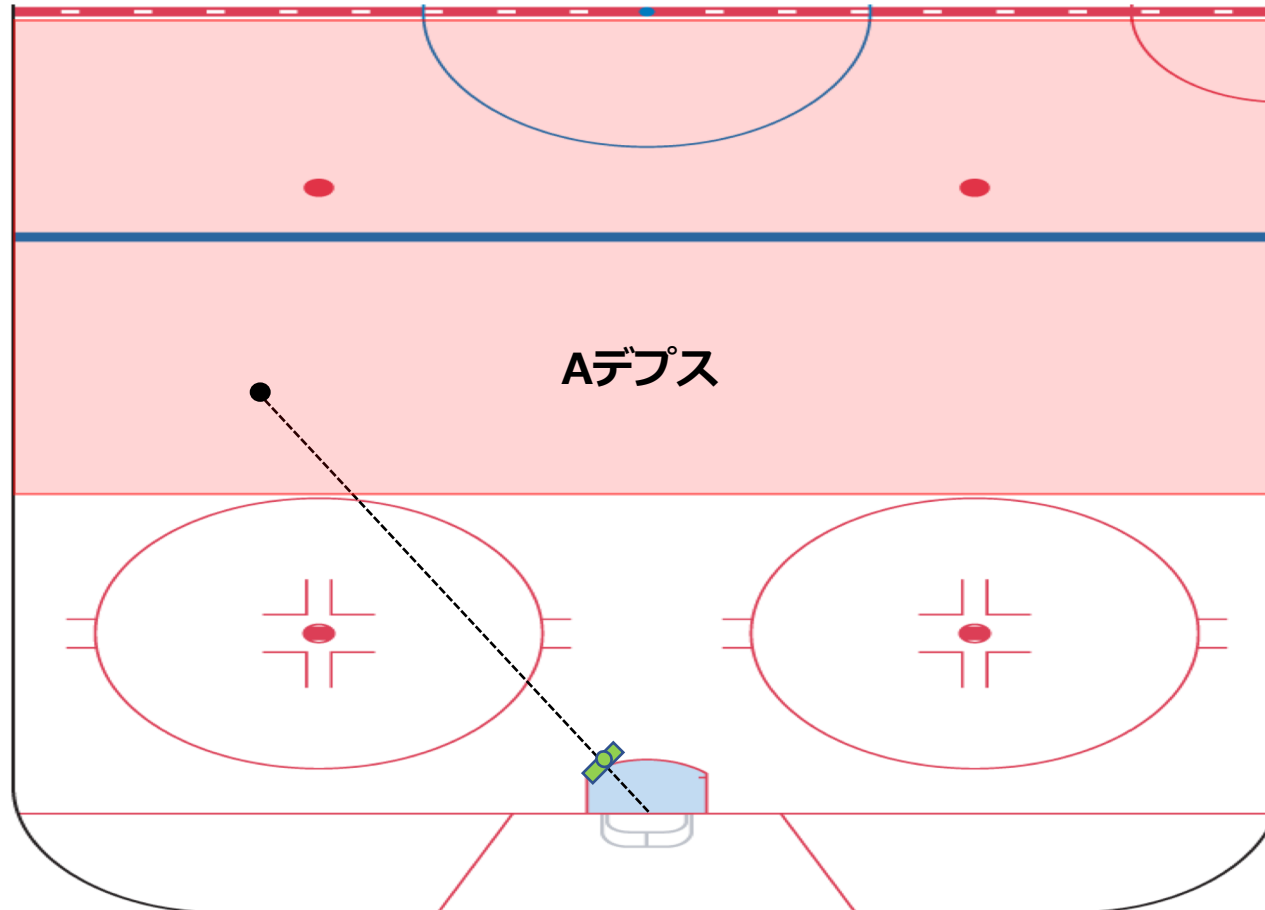
デプスコントロール（エリア別）



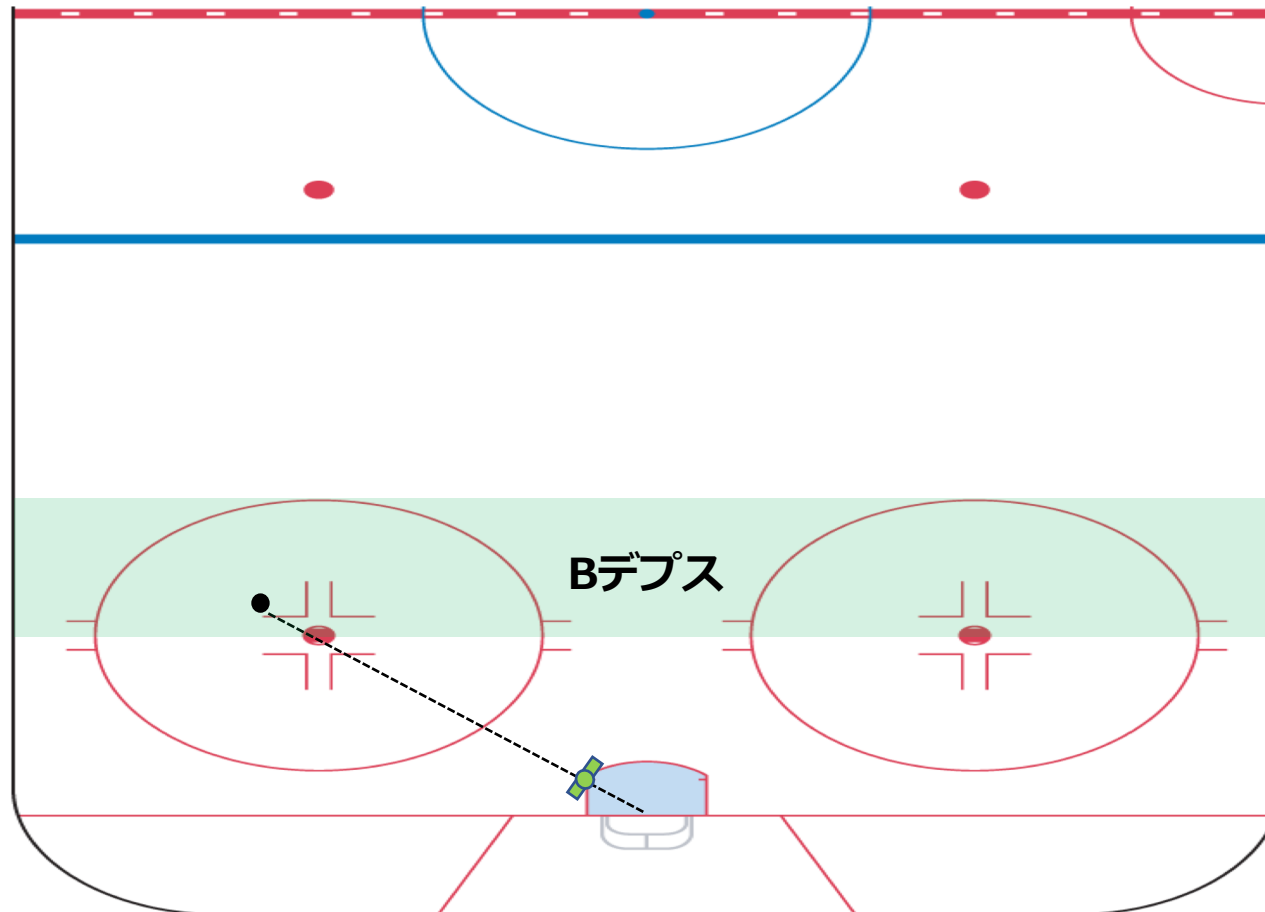
一次攻撃に対する正対とデプスの始まり



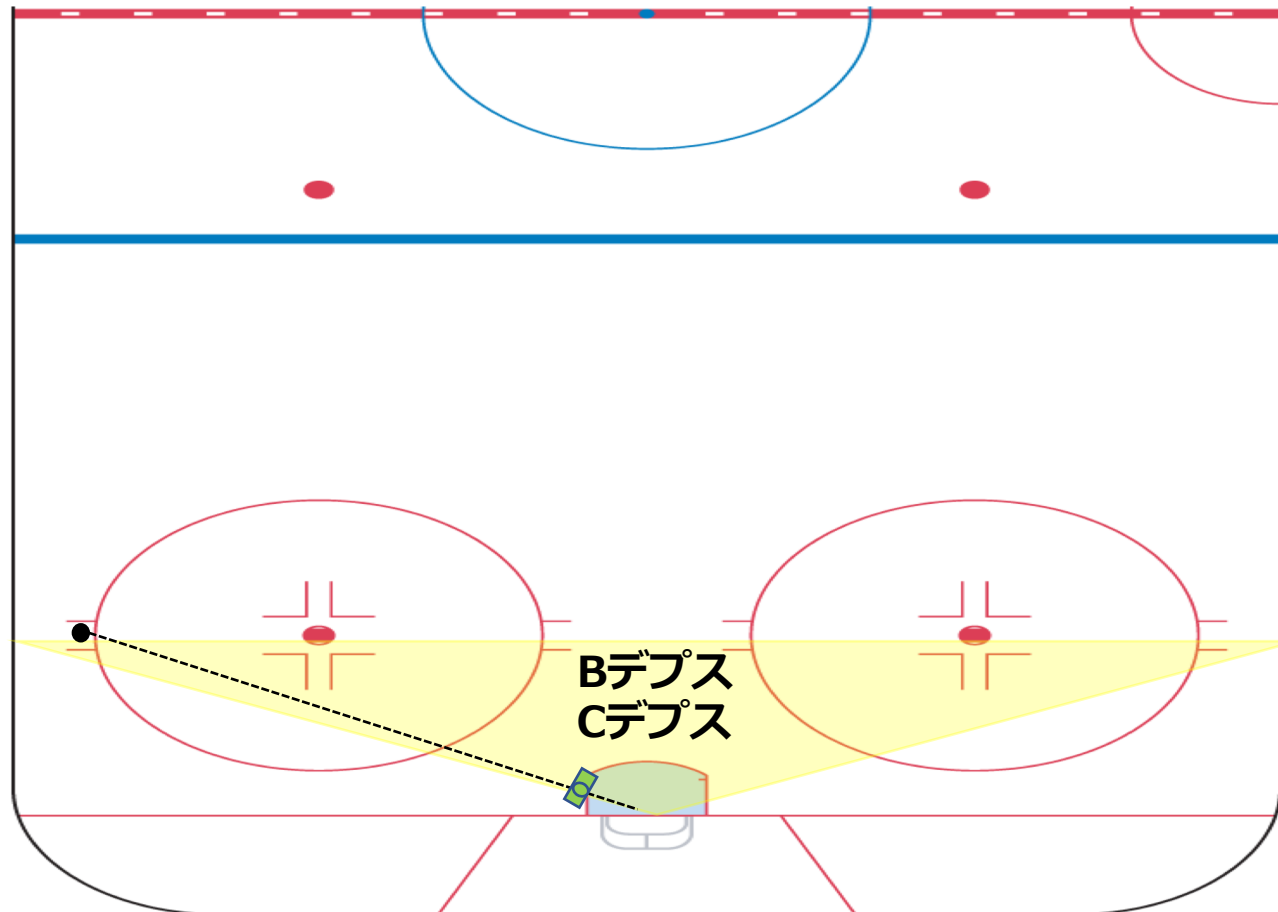
トップサークルの範囲まではAデプスで
遠くからのシュートに準備する



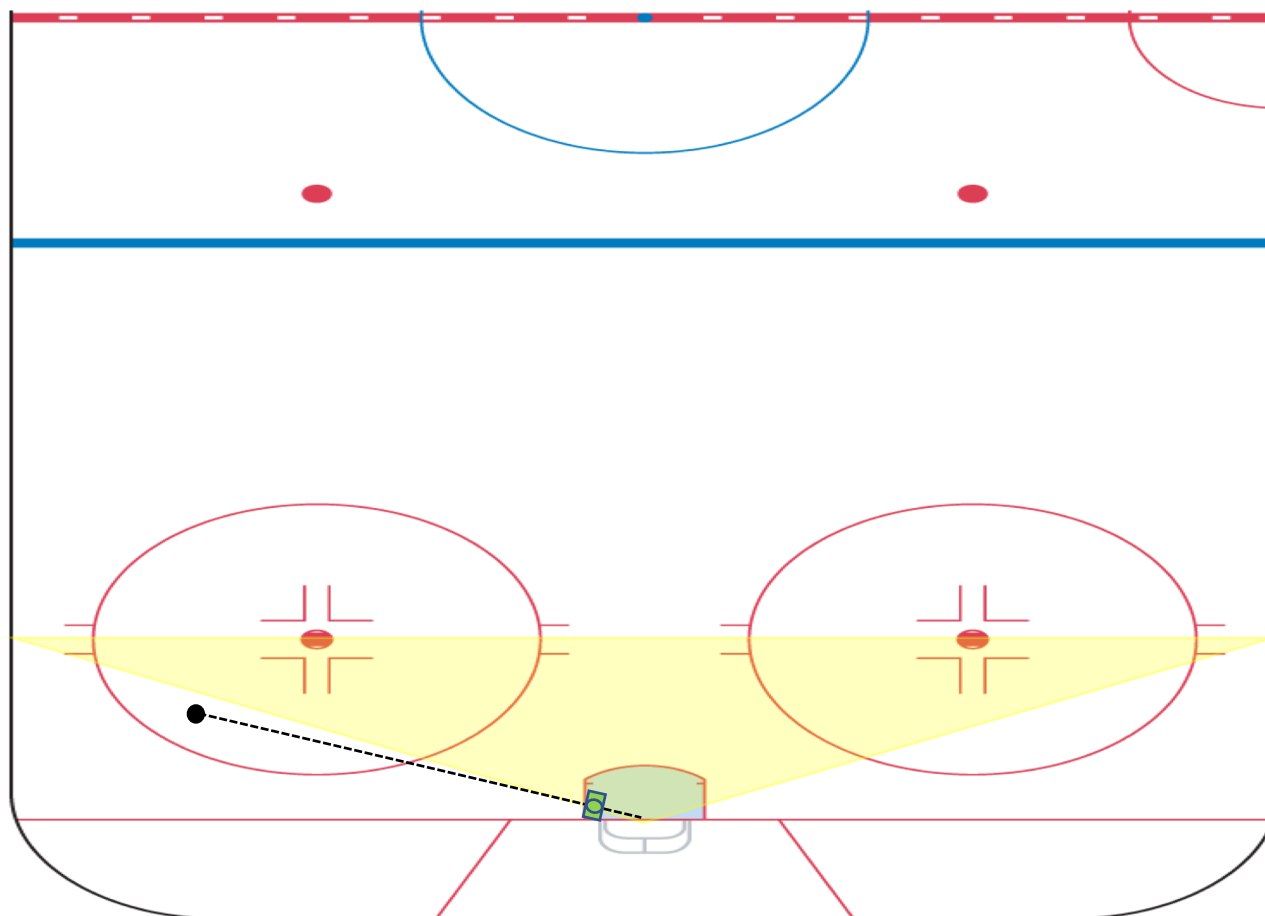
トップサークルの範囲を超えたときはBデプスで守る



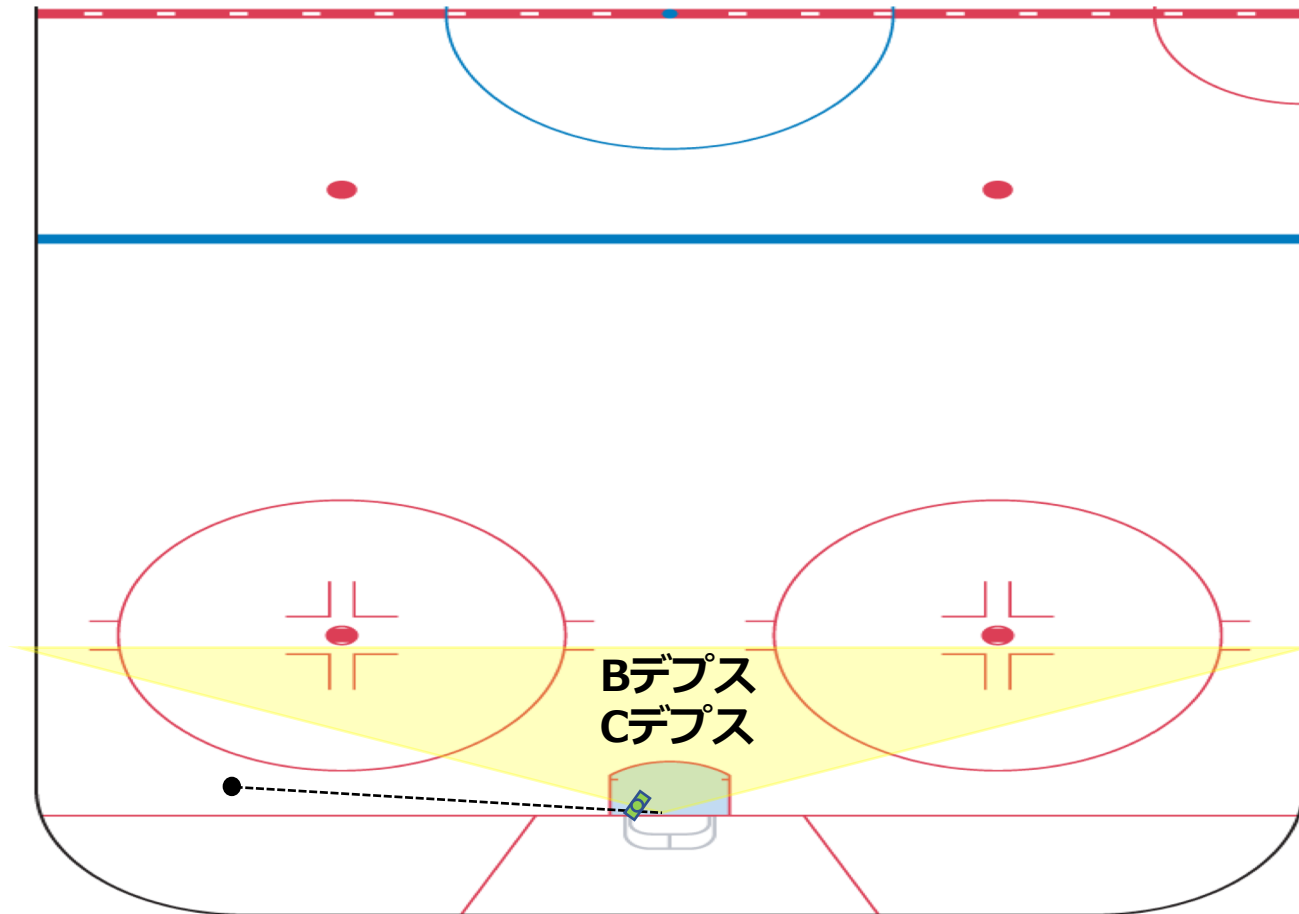
アウトサイドハッシュマーク付近まではBデプスで守る



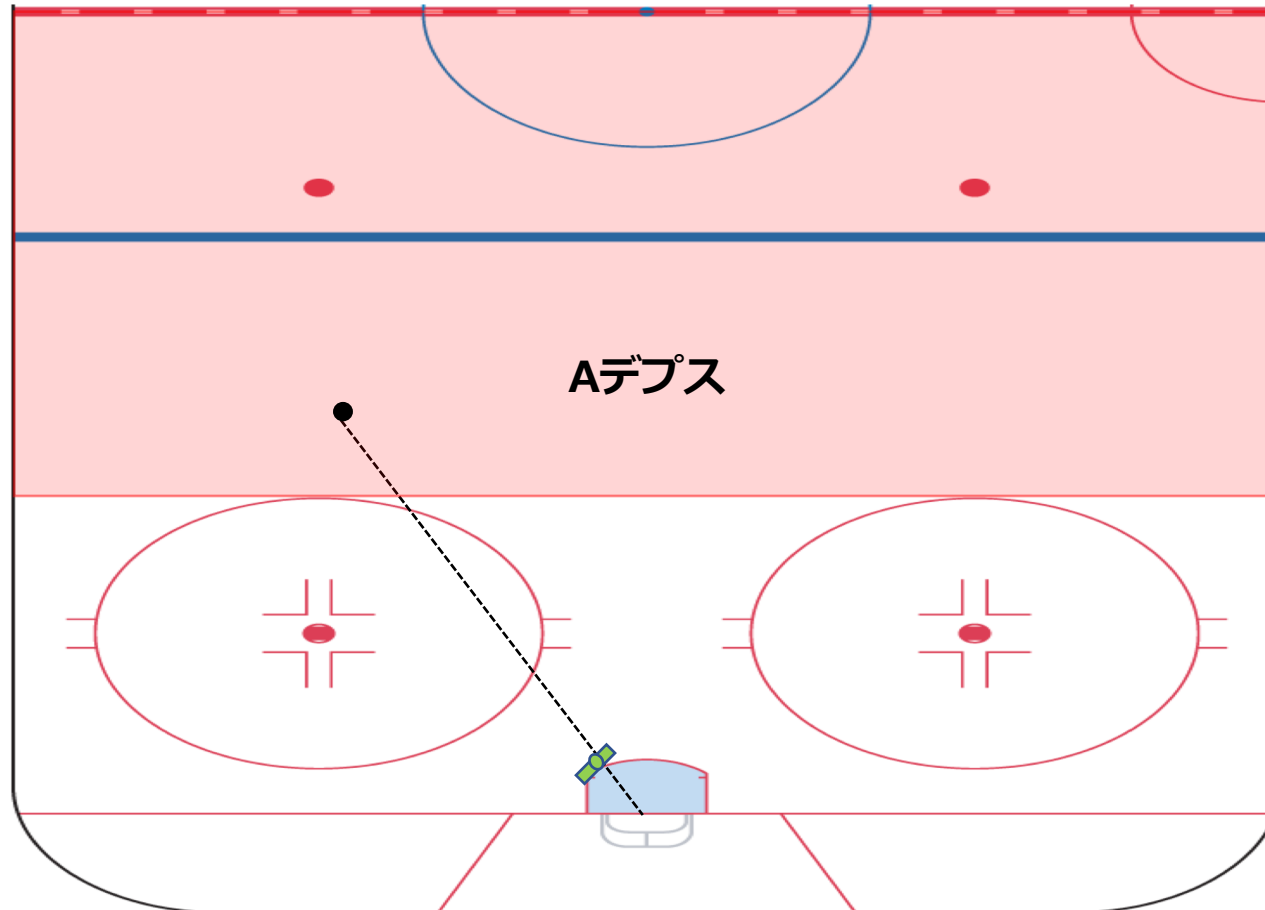
アウトサイドハッシュマークより外側の範囲はCデプスで守る
この範囲までバタフライセーブで止める



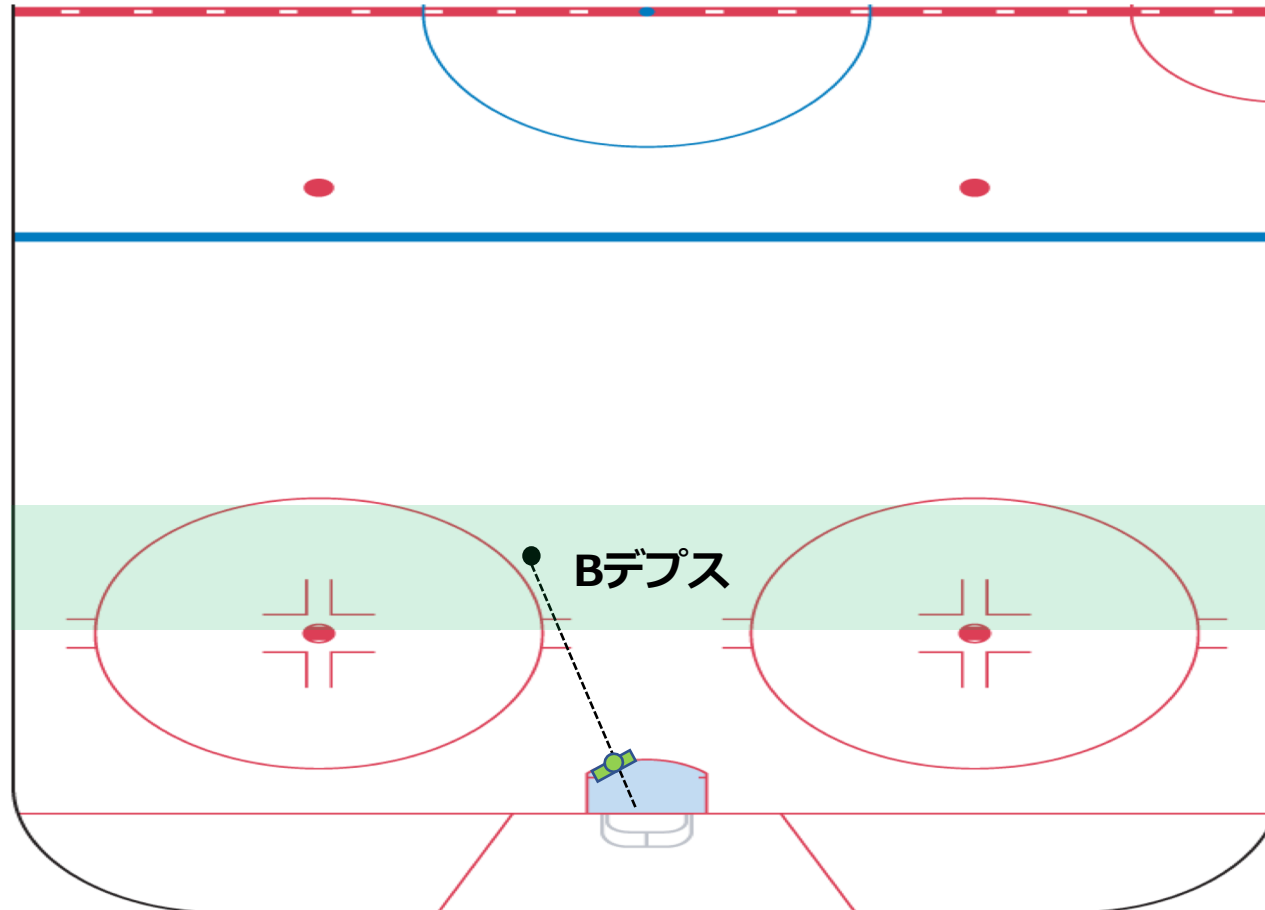
デッドアングルではパスやリバウンドで
ファーサイドが空かないようにDデプスで守る



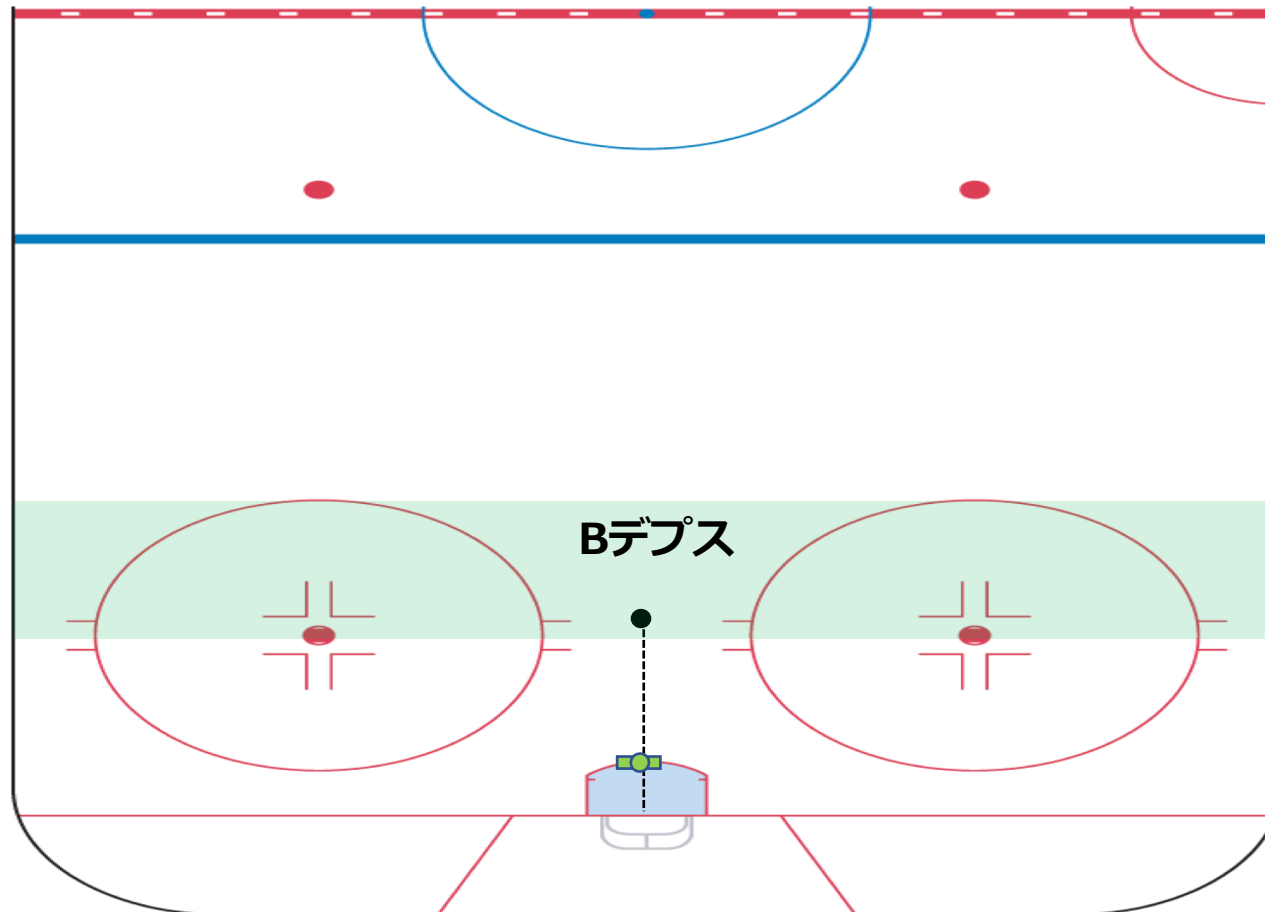
トップサークルの範囲まではAデプスで
遠くからのシュートに準備する

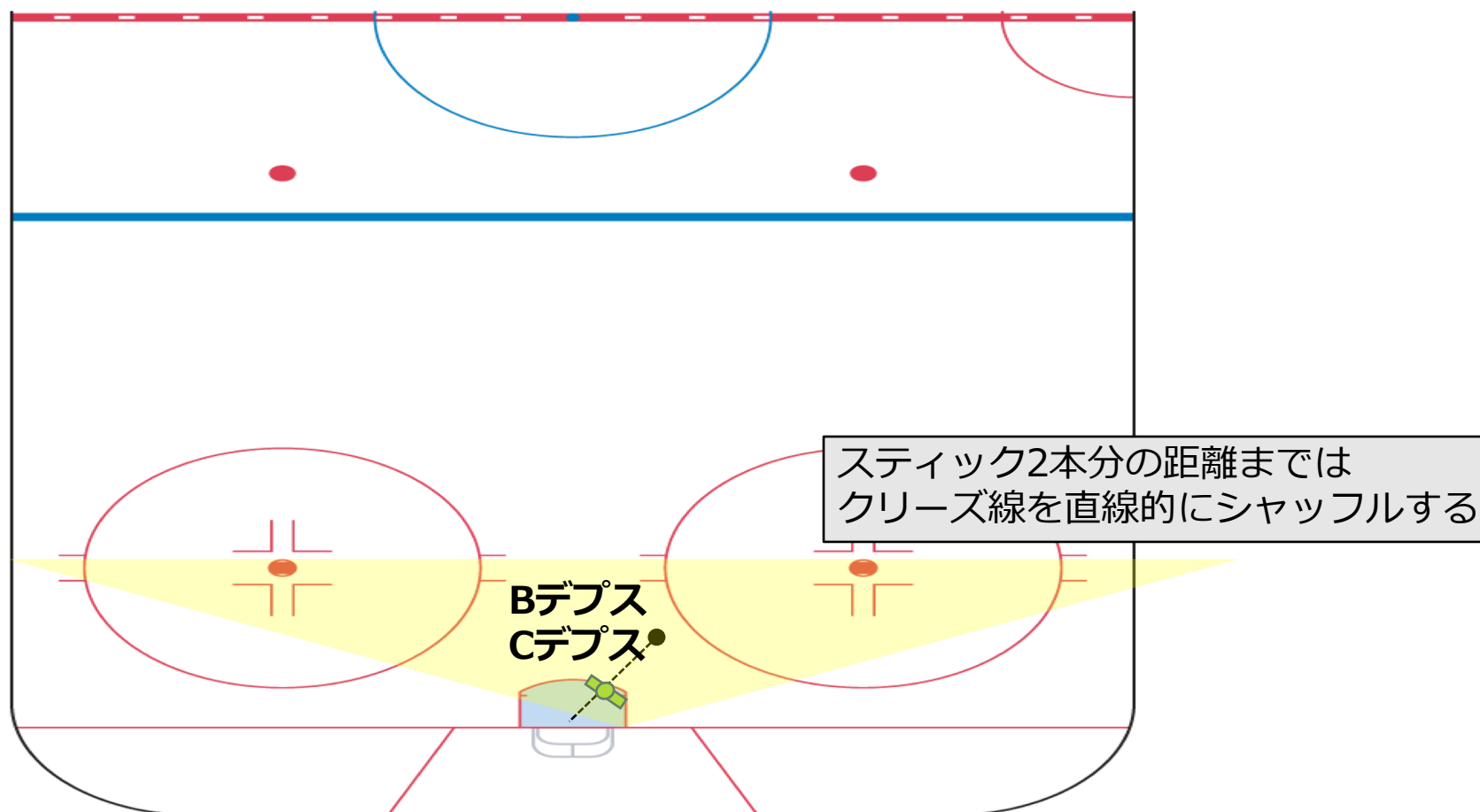


A→Bデプスへ斜め後ろにシャッフルして
クリーズ線上で止める準備をする

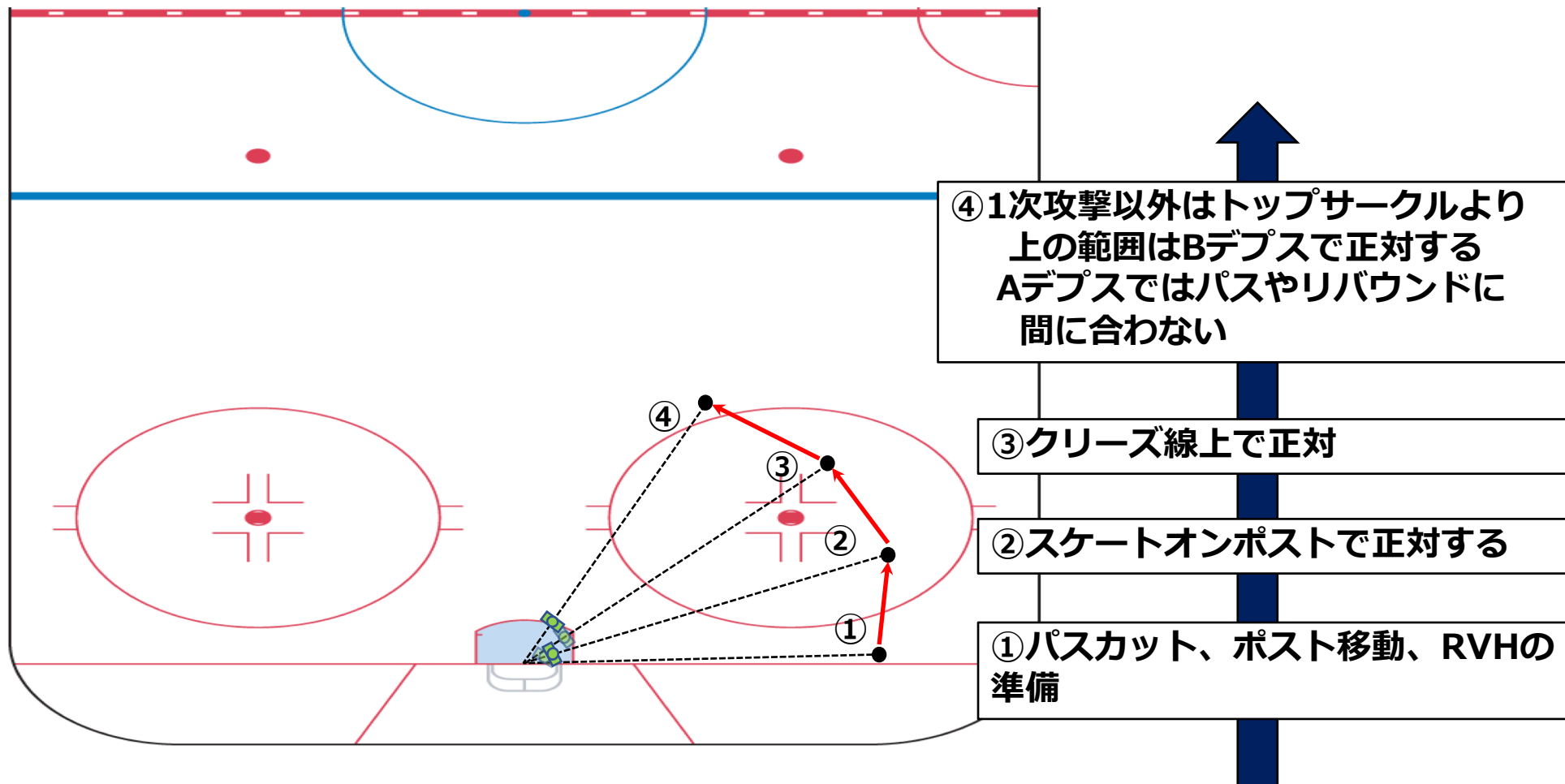


クリーズ線上を直線的シャッフルで移動し
クリーズ線より下がらないようにする





デッドアングル→アングル（上りの動き）



OPD (ワンパッドダウン)

主にゴールライン前方からゴールへパックが近づくときの姿勢



RVH (リバーSVH)

主にゴールライン後方からゴールへパックが近づくときの姿勢



トウボックス (RVH)

トウボックス

つま先のあそび部分で密着することで
隙間を完全にふさぐことができる

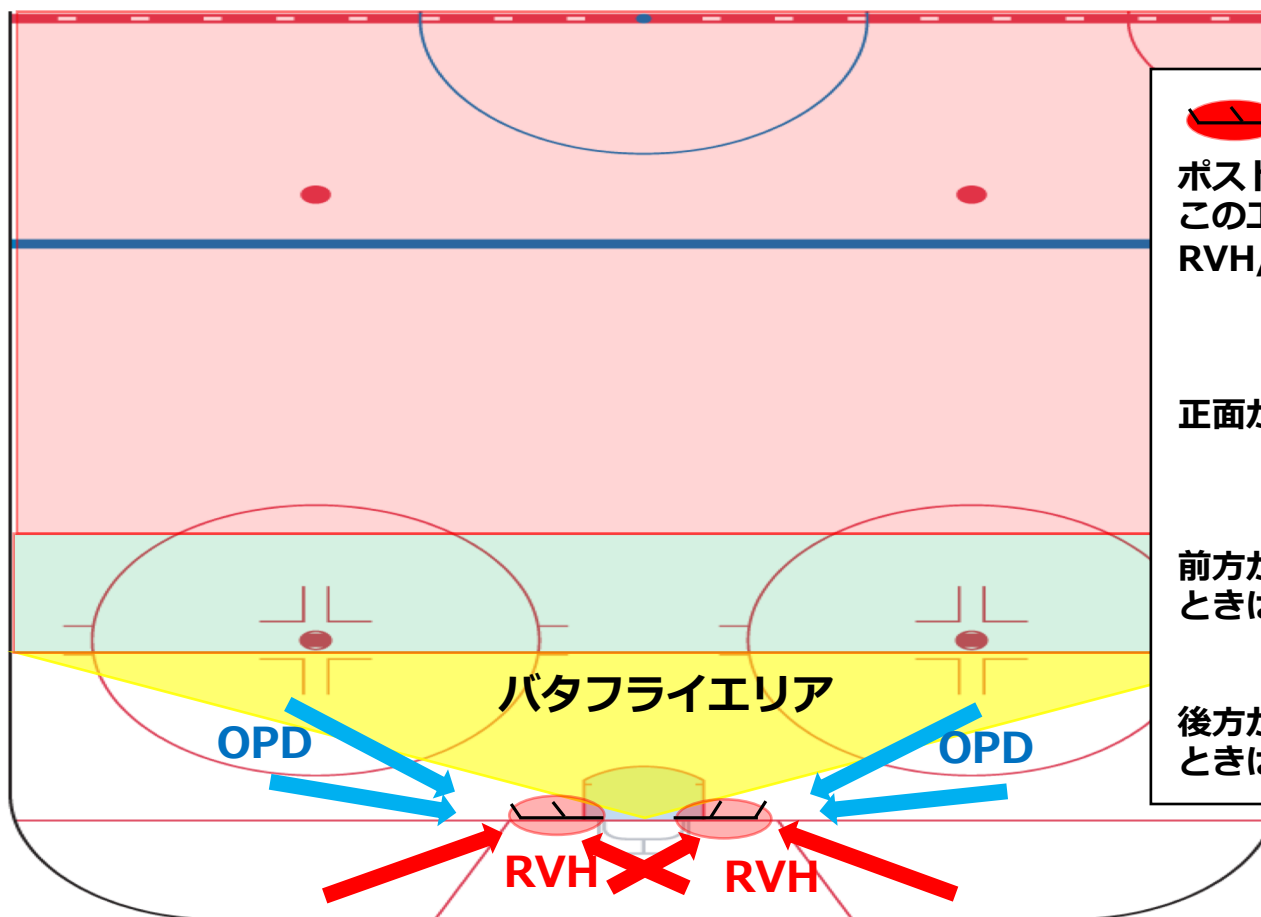


スケートオンポスト

プレー中にエッジでポストに付いてしまったら
すぐにトウボックスに切り替える



RVH・OPDの使い分け



RVH/OPDエリア

ポストからスティック2本分の範囲
このエリアにパックが近づいたら
RVH/OPDを実行する

正面からのシュートは**バタフライ**で統一

前方からパックがゴールへ向かってくる
ときは原則**OPD**

後方からパックがゴールへ向かってくる
ときは原則**RVH**

クローズドスキル/オープンスキル

クローズドスキル

変化のない決まった動き



【決まった位置】へ【決まった動き】で
正対やセーブする練習



全体練習ではオープンスキル面が中心となり
ゴールの必須スキルを網羅できないため
ゴール専門練習が必要となる

オープンスキル

常に変化し判断や読みが必要な動き



パックの動きやシューターの工夫に対して
認知/判断して正対やセーブする練習



クローズドスキルが不足すると
オープンスキルの精度は向上しない
クローズドスキルに留まらぬようバランスが重要

ゴールテンディング向上の流れ

ゴールテンディング

ゴールテンディングの仕組みの理解



クローズドスキル

スキルを自分のペースとタイミングで
精度高く完璧に実行できる



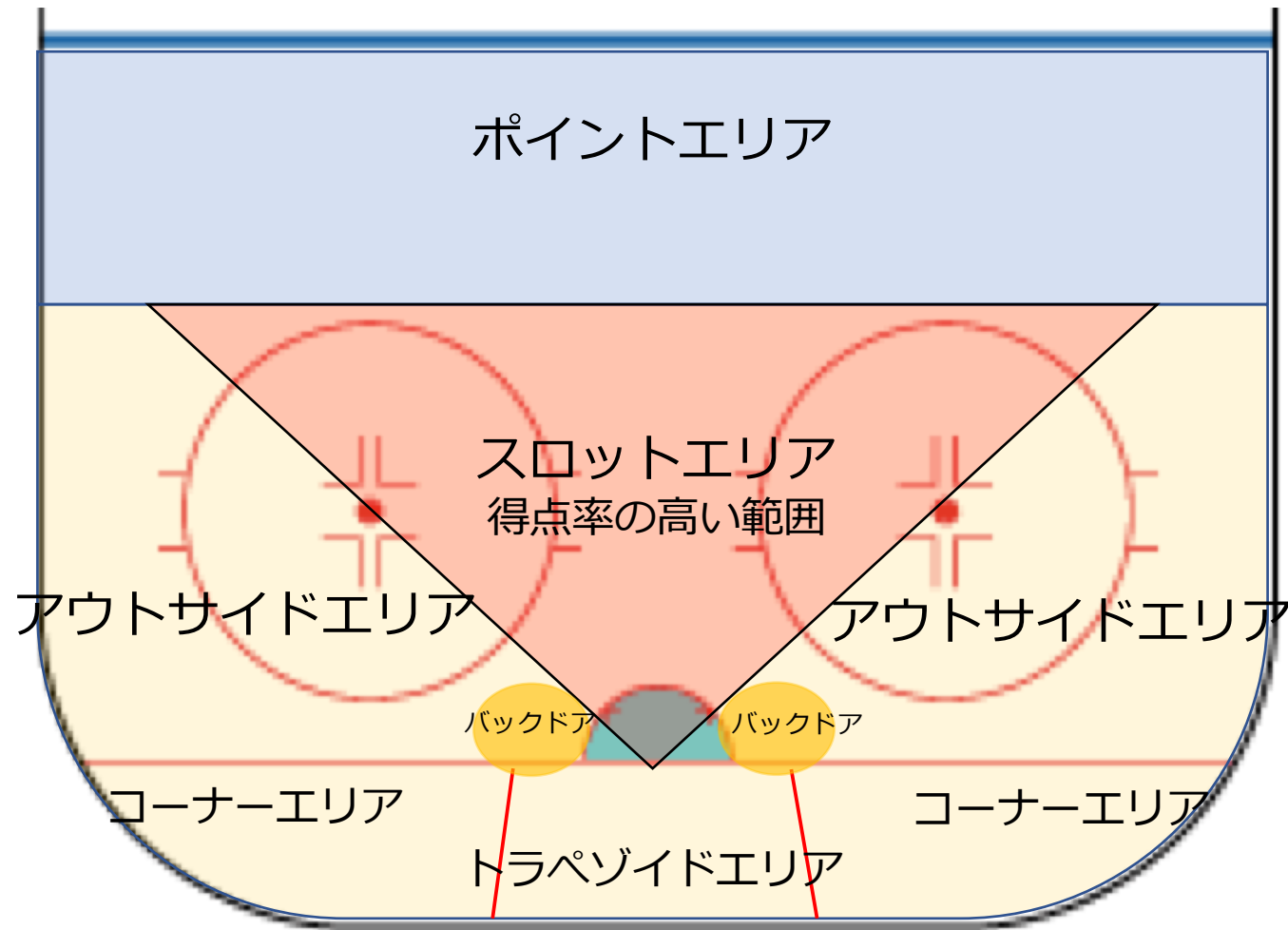
オープンスキル

相手のタイミングや戦術に対応できる能力
(読み、スキルの選択、ブロークンプレー)



試合でのトライ&エラー/フィードバック

ゾーン内の各名称①



ゾーン内の各名称②

