

# Goalie Specific Program

Phase ( )					
期分け:					
期間:					
目的:					
頻度:					
備考:					
ドリル	Day( )	Day( )	Day( )	Day( )	Day( )
	/	/	/	/	/
S-1					
ファーストブロッキング(ターン)					
ファーストブロッキング(ライニング)					
ファーストブロッキング(ウォール)					
ファーストブロッキング(スタンディング)					
フットタッピング					
ハンドタッピング					
リアクションムーブ(ラテラル)					
リアクションムーブ(ラテラル-サイドウィンダー)					
ボールドロップ(フロント)					
ボールドロップ(バック)					
ターン&ボールドロップ					
ボールドロップ(サイドウィンダー)					
クレイジーボールテニス					
オープン&クローズ					
ヘキサゴン					
ラダードリル(イン・アウト・アウト・イン)					
ラダードリル(イキシャフル)					
S-2					
スロー(ロングレンジ)					
スロー(ショートレンジ)					
ファンドリル					
ウォールドリル	スロー/キャッチ/クレイドル/スロー				
	スロー/キャッチ/クイックスロー				
S-3					
リアクションセーブ					
ハンドセーブ					
ショートスティックセーブ					
スタンディングシュート(各ポイント、各レンジ)					
マシンガン					
ランニングシュート(各ポイント)					
アングルチェンジ (TR-TL-R-L)					
アングルチェンジ (TR-TL-BR-BL)					
アングルチェンジ (X-R-L)					
アングルチェンジ (BR-BL-T)					

スタティックストレッチング	・フルボディー
---------------	---------

ダイナミックフレキシビリティ	・ヒップフレクション&エクステンション・ヒップアダクション&アブダクション ・ヒップローテーション(フロント)・ヒップローテーション(バック)・クロスオーバーステップ
----------------	--