スペシャルオリンピックス日本　コーチクリニック

フロアホッケー標準テキスト

Special Olympics Nippon

アジェンダ

- 講義（1時間）
  - フロアホッケー競技について
  - フロアホッケー競技のルール
  - フロアホッケーのコーチング
  - 質疑応答

- 実技（2時間）
  - 練習環境のセットアップ
  - 基本スキルの練習
  - 応用練習
  - コーチングの工夫と注意事項
  - 質疑応答

本日の目的と内容

- 目的
  - 初めてフロアホッケーのコーチクリニックを受ける人が以下の内容を理解する
- 内容
  - フロアホッケーの特徴
  - SOのプログラム普及状況
  - フロアホッケーで使用する用具
  - フロアホッケーの公式種目
  - フロアホッケーのルール
  - トレーニングプログラムの作り方
  - フロアホッケーの基本技術の教え方
  - 基本的なスキルを教えるためのドリル

フロアホッケーの特徴

- バスケットボール等のコートでアイスホッケー形式で行うインドアホッケーの一種（アイスホッケー＋リンゲッティ）
- 1970年にSOに導入（SOの中で最も古い競技のひとつ）
- SOの中でも特徴的なルール
  - あらゆる競技レベルが同じルールで行う
  - ゴーリーを除くすべての選手が同じ回数出場する
- 初心者やローアビリティの人もすぐに楽しめる
- 国際的にはSOIが主管
- 国内ではSONが主管

出処：SOI Floor Hockey Fact Sheet

SOのプログラム普及状況

- 国内では27地区、629名のアスリートが参加
（2014年末時点）

北海道・東北ブロック	北海道	山形	宮城	福島		
関東ブロック	埼玉	千葉	東京	神奈川	山梨	
東海・北信越ブロック	長野	新潟	富山	石川	愛知	
近畿ブロック	京都	大阪	兵庫	奈良	和歌山	滋賀
中国・四国ブロック	岡山	山口	高知			
九州・沖縄ブロック	福岡	佐賀	熊本	鹿児島		

- 世界の普及状況（2011年）
  - 79ヶ国で大会が開催され約72,000名のアスリートが参加
  - SOの冬季競技で唯一のチームスポーツ

Special Olympics Nippon

出処：SON 競技別参加者数および実施地区一覧（2014年末時点）、SOI Floor Hockey Fact Sheet

フロアホッケーで使用する用具

スティック

パック（フェルト製）

ゴール

その他

- 笛、コーン、ストップウォッチ
- テープ類（フロアーテープ等）
- ビブス
- 救急用具一式　　など

Special Olympics Nippon

出処：Floor Hockey Rules, Protocol & Etiquette、ほか

フロアホッケーで使用する用具

用具一式・装着時

すね当て／シンガード（必須）

ヘルメット（必須）

グローブ（必須）

ひじ・ひざプロテクター（推奨）

出処：Floor Hockey Rules, Protocol & Etiquette

フロアホッケーで使用する用具

ゴーリー用具一式・装着時

ゴーリー用スティック
（公式アイスホッケー用スティック）

フルフェイスヘルメット（必須）

公式アイスホッケー／ストリートホッケー／ローラーホッケー用
防具をつけてもよい

出処：Floor Hockey Rules, Protocol & Etiquette

フロアホッケー競技の公式種目

- 公式種目
  - 個人スキルコンテスト
  - チーム競技
  - ユニファイドスポーツ®チーム競技

フロアホッケー競技ルール：
競技施設

- 競技エリアの公式寸法（バスケットボールのコート規格）

フロアホッケー競技のルール：
競技施設

- コートは一般的な木製のフローリング
- 競技エリアの区切り：ラインまたはバウンダリーボード
（高さ1.1m～1.2mの頑丈な素材、ゴムや段ボールなど）

- ゴールクリース：
ゴールラインの中心から半径1.8mの半円
- エンドラインとゴールの間には1.2mのスペース

- フェイスオフサークル：半径75cmの円。幅5cmのライン
- フェイスオフゾーン：半径1.5mの円。幅5cmのライン

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- 1チームは最小11人～最大16人
- 6名の選手がコートに出る：
  ゴーリー1名、ディフェンス2名、
  フォワード3名（センター1名、ウィング2名）
- 相手より多く相手側のゴールにパックを入れたチームが勝ち
- ゲーム時間
  - 3分　＝　1ライン
  - 3ライン　＝　1ピリオド
  - 3ピリオド　＝　1試合

Special Olympics Nippon

出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- ラインローテーション
  - ラインごとに選手が交代する。
  - ゴーリー以外は、他の選手より2ライン以上多くプレーしてはならない。
  - ゴーリーは1人で全ラインプレーしてもよい。
    他の選手とラインを分けてプレーする場合は、2ライン以上の差がでないようにする。

ラインローテーションの例（11人の場合）

第1ライン	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第2ライン	①				⑤	⑥	⑦			⑩	⑪	6
第3ライン	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第4ライン	①				⑤	⑥	⑦			⑩	⑪	6
第5ライン	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第6ライン	①				⑤	⑥	⑦			⑩	⑪	6
第7ライン	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第8ライン	①				⑤	⑥	⑦			⑩	⑪	6
第9ライン	①	②	③	④				⑧	⑨			6
	9	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- フェイスオフ
  - 2人がそれぞれ自陣側のセンターフェイスオフ・ラインの外にスティックを置いて立つ。その他の選手はフェイスオフ・サークルの外に立つ。
  - 審判の笛を合図に、パックを掃くようにフェイスオフ・サークルの外に出す。
    （繰り返し掃いたり、足で蹴り出すことも可能）
  - フェイスオフをした選手は、その他の選手がパックにコンタクトするまで、パックの中心にスティックを入れられない。

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- フロアホッケーのルール違反（反則）
  - マイナーファウル
    - 計時は止めない（速やかにフェイスオフからプレー再開）
    - 選手は退場しない
  - マイナーペナルティ
    - 計時は止める
    - 反則した選手は1分間のペナルティを受ける
  - メジャーペナルティ
    - 計時は止める
    - 反則した選手は退場となり、試合に出られない
    - 別の選手が2分間のペナルティを受ける

Special Olympics Nippon

出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- 絶対に覚えてほしい反則
  - マイナーファウル
    - クリースバイオレーション
  - マイナーペナルティ
    - ハイスティッキング
    - スラッシング

出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

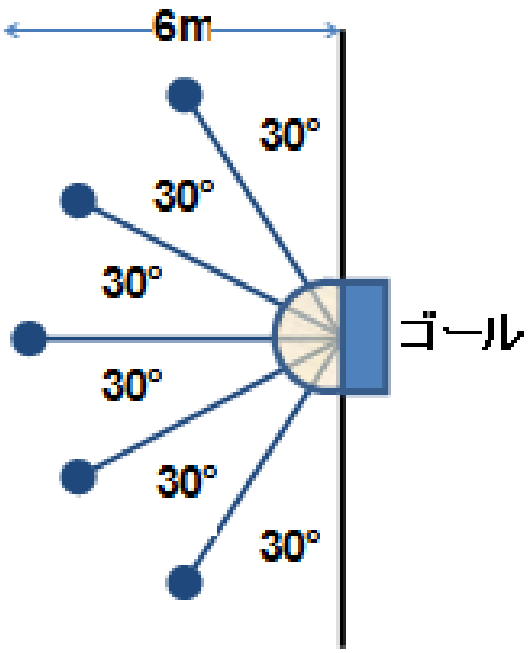
フロアホッケー競技ルール：
個人スキルコンテスト

- 競技種目
  - ゴールの周りからのシュート
  - パス
  - スティックハンドリング
  - 正確なシュート
  - ディフェンス→大会では実施しないことが多い

出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：個人スキルコンテスト

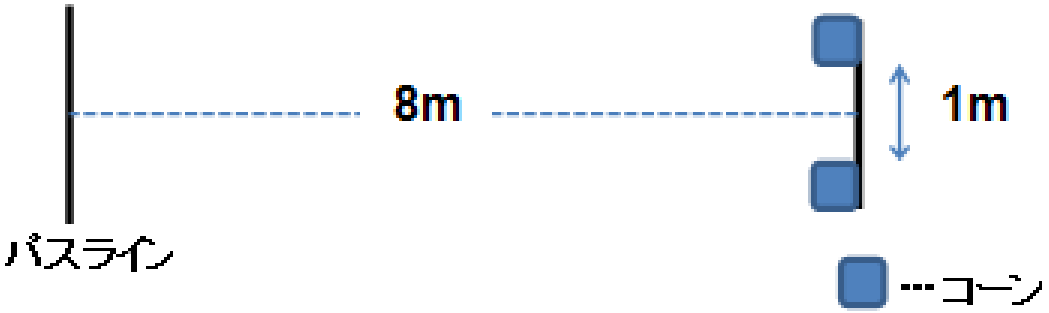
- **ゴールの周りからのシュート**
  - 目的：シュートの正確さと、限られた時間内にいかなる角度からもゴールを決める力があるかを評価する
  - 道具：スティック、パック5個、テープ、ストップウォッチ、ゴール
  - 説明：
    - ゴール周りの5ヶ所からシュートする
    - パックはゴールの中心から6mの位置に、30度間隔で置く
    - 10秒以内にシュートする
    - パックはアスリートがシュートする前に置く
  - スコアリング：
    - パックが完全にゴールラインを越えてゴールに入ったら5点
    - スコアは5本の合計得点（最高25点）
    - 先にシュートしたパックで進路がそれ、本来入るはずだったゴールだと審判が判断したら5点



出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：個人スキルコンテスト

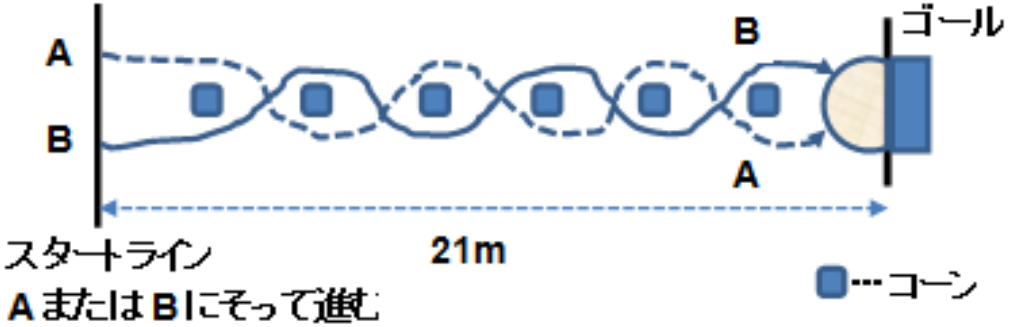
- パス
  - 目的：パスのコントロールと正確さを測る
  - 道具：スティック、パック、テープ、マーカーコーン2個
  - 説明：
    - ラインの後ろから、8m離れたマーカーコーン2個の間に5回パスをする
    - マーカーコーン2個の間隔は1m
  - スコアリング：
    - パックがコーンに当たらずにコーンの間を通ると5点
    - パックがコーンに当たってコーンの間を通ると3点
    - スコアは5本の合計得点（最高25点）



フロアホッケー競技ルール：個人スキルコンテスト

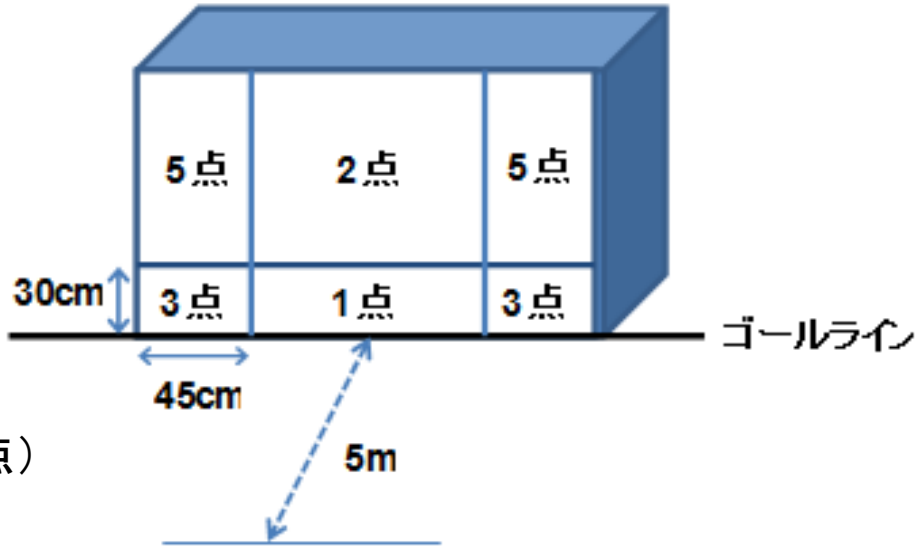
- **スティックハンドリング**
  - 目的：パックハンドリングのスピードと能力を評価する
  - 道具：スティック、パック、マーカーコーン6個、テープ、ストップウォッチ、ゴール
  - 説明：
    - 21mの距離に3m間隔でマーカーコーン6個を置く
    - スタートラインからパックをハンドリングしてシュートする
    - パックがゴールラインを越えたらストップウォッチを止める
  - スコアリング：
    - 持ち点25点からタイム（秒）を引いた数字
      - 例）15秒なら25-15=10
    - コーンを1個ミスしたら1個1点減点
    - シュートを入れたら5点加点

得　点　表	
２５	
ー（	所要時間 ）
ー（	ｺｰﾝ通過ﾐｽ1回毎に1点減点 ）
＋５（	ﾊﾟｯｸがｺﾞｰﾙに入ったらﾎﾞｰﾅｽ点5点の加算 ）
	合　計



フロアホッケー競技ルール：個人スキルコンテスト

- **正確なシュート**
  - 目的：指定されたエリアにパックをシュートする正確さ、パワー、ゴールを決める能力を評価する
  - 道具：スティック、パック、ゴール、テープかロープ
  - 説明：
    - ゴールの5m前から5回シュートする
    - ゴールはテープかロープで6つのエリアに分ける（左右のゴールポストから45cm、地面から30cm）
  - スコアリング：
    - ポイントは図のとおり
    - パックが完全にゴールラインを越えたら得点
    - パックがテープかロープに当たった場合は低い方の得点
    - スコアは5本の合計得点（最高25点）



出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

トレーニングプログラムの作り方：シーズン計画

- 8週間のトレーニングと試合の計画を立てる
  - 自宅練習を含めて週に3時間の練習（1.5時間×2回が推奨）
  - シーズンのトレーニング計画を立てる（テーマごとに時間配分）
  - 定期的に試合を行う
  - シーズンを通じて評価記録を取る（個人スキルコンテスト）

出処：Floor hockey coaching guide

トレーニングプログラムの作り方：セッション計画①

- 1日のトレーニングセッションの計画を立てる
  - ウォームアップ
    - 体を温め、筋肉を伸ばす
    - アスリートにリードさせる
  - 基本スキルの説明
    - 簡単に過去に習ったスキルを復習する
    - 練習のテーマ（主旨）を説明する：「キーワード」を活用
    - シンプルかつ情熱的に
    - できるだけ部分に分けて練習する
    - 必要に応じて身体的に補助する
    - 新スキルの練習は早い時間に行う

出処：Floor hockey coaching guide

トレーニングプログラムの作り方：セッション計画②

- 試合体験（実践形式）
  - アスリートがゲームで学ぶものは大きい
  - 基本スキルの練習はドリルを活用
  - ゲームの仕組みやチームワークの理解にはゲーム形式練習を活用
  - 基本スキルの練習はドリルを活用
  - 楽しみながら勝敗がある内容のトレーニング
- クールダウン
  - ゆっくりとしたランニング／歩行／ストレッチ
  - 今回・次回の練習についてコメントする
  - チーム一体の楽しい雰囲気で終わる

出処：Floor hockey coaching guide

トレーニングプログラムの作り方：トレーニングにおける留意事項

- 個々のアスリートとチーム全体の長所・短所を考慮し、改善や成長ができるメニューを工夫する
- 練習はアスリートの注意を引き、楽しめるものに
- 言葉は最小限に抑えて、短く、的確な説明を
- チームにあわせて創造性のあるメニューを
- スキルの高いアスリートには要求水準の高い練習を
- 新スキルを始めるときは、基本スキルの復習も行う
- 新スキルはアスリートが集中している練習の前半で
- 練習でアスリート間のコミュニケーションを促す

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：グリップ

- コーチングポイント
  - 基本は利き手が下
  - 両手の間を空ける
    - テープなどでマークする
  - 肘は軽く曲げて緩める
  - スティックの先を腰より低く
  - 下の手を軸にして、上の手で動かす

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：スティックハンドリング

- コーチングポイント
  - パックではなく前を見る
  - ハイスティッキングに注意
  - フォアハンドだけでなくバックハンドも
  - レシーバーの足元を狙う
- キーワード
  - 「スティックは両手で」
  - 「スティックを下げる」
  - 「顔を上げる」
  - 「パックを体で隠す」

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：パス＆レシーブ

- コーチングポイント
  - パックを放つときに足を踏み出す
  - スティックの先を狙った先に向ける
  - 速くかつ正確なパスを
  - パックにスティックを入れるか足で止める
  - 味方にパスすることを理解させる

- キーワード
  - 「狙ったところを見る」
  - 「足を前に踏み出す」
  - 「両手で」
  - 「スティックを振り切る」

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：スティックチェッキング

- コーチングポイント
  - 自分のスティックを敵のスティックの下に入れる
  - スティックを上や横に振って、敵のスティックをパックから押しのける
  - パックにスティックを入れて取る
- キーワード
  - 「スティックチェック」
  - 「下から」
  - 「スティックを低くする」
  - 「パックを取る」

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：フェイスオフ

- コーチングポイント
  - 自陣の半円の上にスティックを置く
  - 円の外にパックが出るか他のアスリートが触るまで、パックを掃き続けるか足で蹴る
  - 後ろではなく前や横に掃き出す
- キーワード
  - 「笛が鳴ってから」
  - 「両手でしっかり握る」
  - 「パックをたたく」

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：シュート

- コーチングポイント
  - 足を前に踏みだす
  - 狙ったところに向けてフォロースルーする
  - シュートをしたあとクリースに入らない
  - 正確かつ強いシュートを
  - 様々なシュートを練習する
    - 様々な角度からのシュート
    - ゴールの四隅
    - ドリブルしながら
    - パスを受けてから
    - フェイントを入れる

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：シュート

- フォアハンドシュート
  - パックが体の利き手側
  - 利き手と反対側の足を前に踏み込む
  - 利き手の腕が伸びる
  - 手首の返しで強さが増す
- バックハンドシュート
  - パックが利き手の反対側
  - 利き手の側の足を前に踏みこむ
  - 利き手の腕が伸びる
  - 手首の返しで強さが増す

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：シュート

- フォアハンド・リフトシュート
  - スティックの先でパックの前方内側の低い位置を捉える
  - 利き手のスナップを強くすることで強いシュートが撃てる
  - 腕を振り切る前に上体をパックの上に低くかぶせると撃ちやすいことがある
- バックハンド・リフトシュート
  - スティックの先でパックの前方内側の低い位置を捉える
  - 通常のバックハンドより手首を返す
  - パックが空中で反転しないと強いシュートになる

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：ディフェンス

- コーチングポイント
  - 敵が得点をする可能性を最小限にとどめることが目的
  - パックの前に立つかスティックを出してインターセプトする
  - 基本はスティックチェック
  - 敵が右から攻めてきたら、右のディフェンスはゴールクリースの右前で、パック保持者とゴールの間に立つ。左のディフェンスはゴール前に立って反対側へのパスに注意する。敵が中央から攻めてきたら、ディフェンス2人はパック保持者とゴールの間に並んで立つ
  - センターは中央で、ウィングは左右に開いて、ディフェンスと協調してスチールを試みる
  - パックを取る場合はクリースにスティックを入れて良い

出処：Floor hockey coaching guide

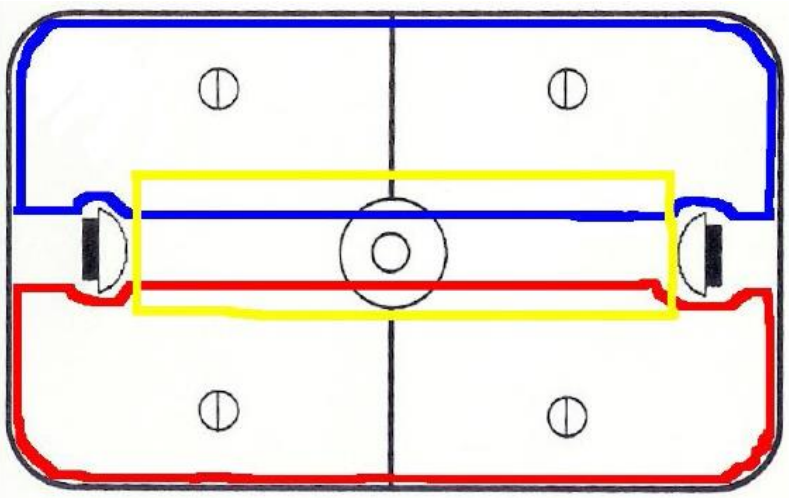
フロアホッケーの基本技術の教え方：ディフェンス

- コーチングポイント
  - パックを手で止めても良い（掴んではいけない）
  - パックを足で前に蹴っても良いが、敵のゴールに向かって蹴ってはいけない
  - 敵が自陣のゴールに近づく可能性があるときは、スティックチェックやインターセプトを試みてはいけない
  - 敵がディフェンダーとゴールの間に入ったら簡単に得点されること、ディフェンダーがゴールの前にいると得点しづらいことを、実際に動いて説明する
  - 守備から攻撃への切り替えのときに、ゴール前のパスやドリブルはしない・・・パスはサイドラインに沿って
  - 守備エリアをカバーしつつ、ゴーリーの邪魔をしない

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：オフェンス

- コーチングポイント
  - 左右のウィングがコートを半分ずつ担当し、センターが中央のレーンを担当する
  - ポジションを理解するため、コート内を歩いて説明したり、コーンを置いたりする
  - ウィングはセンターサークルの横でパスを受けて攻め上がる
  - パックを持たないウィングは逆サイドからのゴール裏のパスやセンターからのパスに備える



出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：オフェンス

- コーチングポイント
  - ディフェンスはゴール前に残っていても良い
  - 味方との距離が近いとパスが通りにくい
  - 片足を軸に回転して敵とパックの間に入り込む
  - 敵のゴール裏を使って敵ディフェンスの空きを作る
  - 自陣ゴール裏で攻撃の準備をする
  - 攻撃の制限時間を設ける
- キーワード
  - 「広がる」
  - 「パックを追う」
  - 「声をかける」
  - 「パックを隠す」
  - 「ポジションに戻る」
  - 「〇〇が空いている」
  - 「パスを出す」

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：ゴーリー

- 基本スタンス（セット・ポジション）
  - 足を肩幅に開く
  - 膝と腰を軽く曲げて前傾姿勢
  - 背筋を伸ばして前を見る
  - スティックブレードを床と平行に保つ
  - スティックは片手でしっかりと握る
  - キャッチングハンドは膝の高さに開く

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：ゴーリー

- コーチングポイント
  - 常にパックを見る
  - パックを正面に捉え、常に脚を閉じている
  - 床からすばやく起き上がる
  - なるべくパックを掴み、味方だけが取れる位置にパックをすばやく置く
  - 両足は常にゴールクリース内におく
  - 基本スタンスのままサイドステップを使ってすばやく動く
  - シューターの動きを上半身を使って追う
  - ゴールとシューターの間に立つ

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：ゴーリー

- キーワード
  - 「敵じゃなくてパックを見る」
  - 「脚をつける」
  - 「スティックを床につける」
  - 「すぐに立つ」
  - 「パックを放す」
  - 「パックを掴む」
  - 「ナイス・セーブ」

出処：Floor hockey coaching guide

参考資料

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- 競技時間
  - 3分で1ライン　3ラインで1ピリオド　3ピリオドで1ゲーム
  - ラインごとに選手が交代
  - ピリオド間には1分間の休憩
  - 試合開始とピリオド開始はセンターフェイスオフ・サークルから
  - タイムアウト：1チーム1分、1試合につき1回
  - マイナーファウルではランニングタイム（プレー中断でも試合時間はとまらない）
  - ゴールとペナルティの場合は試合時間は中断する
  - プレー再開はフェイスオフ
  - コートチェンジはピリオド終了ごとだが、両チームが望まなければ同じコートで続けることができる

Special Olympics Nippon

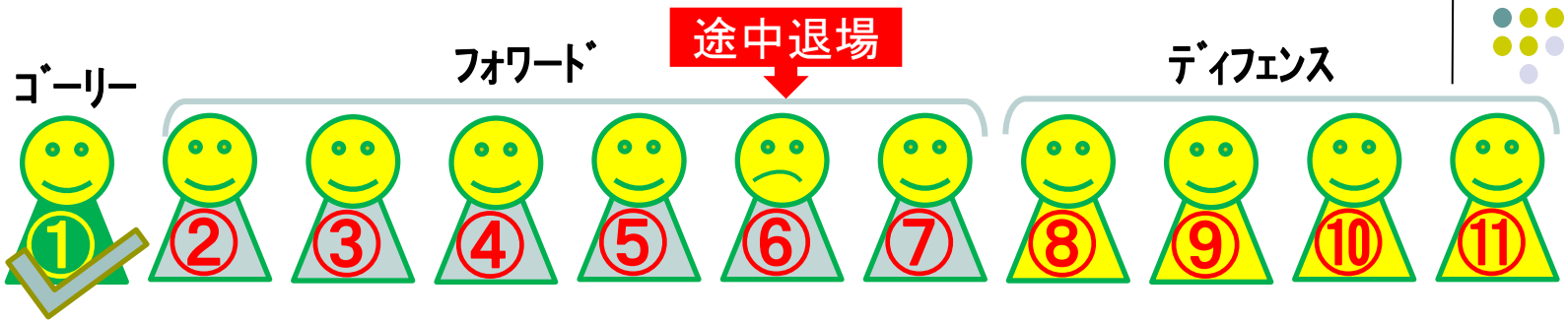
出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- スコアシート
  - 試合10分前にラインローテーションを記入してスコアキーパーに提出する。
  - 怪我や退場によってローテーションを変更する場合は、計測をとめてスコアシートを調整する。

- 第9ラインの特例
  - 第9ラインは原則ストップタイム（プレーが中断するたびに試合時間をとめる）。ただし両チームのヘッドコーチがともに承諾した場合はランニングタイムとなる。
  - 試合終了2分前からゴーリーの代わりにフォワードプレーヤー1名を入れることができる。

ラインローテーションの例（途中退場の場合）



第1ﾗｲﾝ	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第2ﾗｲﾝ	①				⑤	⑥	⑦			⑩	⑪	6
第3ﾗｲﾝ	①	②	③	④				⑧	⑨			6
第4ﾗｲﾝ	①	②			⑤	~~⑥~~	⑦			⑩	⑪	6
第5ﾗｲﾝ	①		③	④	⑤			⑧	⑨			6
第6ﾗｲﾝ	①	②	③				⑦			⑩	⑪	6
第7ﾗｲﾝ	①			④	⑤		⑦	⑧	⑨			6
第8ﾗｲﾝ	①	②	③	④						⑩	⑪	6
第9ﾗｲﾝ	①				⑤		⑦	⑧	⑨	⑩		6
	9	5	5	5	5	~~2~~	5	5	5	5	4	

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- フェイスオフ
  - 試合開始時、ピリオド開始時、ゴール後はセンターフェイスオフサークルから行う。
  - ライン開始時は一番近いフェイスオフサークルから始める。
  - マイナー／メジャーペナルティの後は、違反をしたチームのフェイスオフ・サークルから始める。
  - スティックが折れたり、ひびが入ったり、審判の判断でプレーを中断した場合は、パックの位置から一番近いフェイスオフ・サークルで再開する。

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- ゴール
  - パック全体が（笛が鳴るまでに）完全にゴールラインを超えたらゴール
  - オフェンスのチームは、ゴールクリースの外からスティックでパックを打つ。パックを蹴ったり、投げたりしてゴールに入れることはできない。（プレー中にパックを蹴ることは可能）
  - 偶然、相手や味方の選手に当たってゴールに入った場合は認める。

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- 延長
  - ラインの交代は規定のローテーションで行う。
  - 最初に得点したチームが勝ちとなる。
  - （リーグ戦などで）勝利チームを決める必要がない場合は引き分けとする。

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- マイナーファウル
  - プレーを中断して一番近くのフェイスオフ・サークルで再開する。（ただしクリースバイオレーションは違反したプレーヤーの自陣コートから）
- マイナーファウルとなる行為
  - ゴーリーがパックを45度より前のチームメイトに投げた場合（相手チームの選手が触れた場合はプレー続行）
  - ゴーリー以外の選手がパックを手で持ったり、手でパスをした場合（相手チームの選手が触れた場合はプレー続行）
  - パックの上に立った場合
  - パックを3秒以上持った場合
  - スティックにひびが入ったり、折れた場合
  - パックの近くに倒れた場合
  - クリースバイオレーション（次ページに詳細）

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- クリースバイオレーション
  - オフェンス側の選手の体やスティックが、ゴールクリースラインを超えてクリース内に入った場合
  - ディフェンス側の選手の体が、ゴールクリースラインを超えてクリース内に入った場合
    （パックをゴールクリースエリアから出すためにスティックを入れるのは可）
  - ディフェンスがパックをコントロールしていない時にクリースバイオレーションをした場合、審判は腕を挙げて「ディレード（遅延）ファウル」を示す。この場合、守備側がパックを取るまで試合は中断されない。

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- マイナーペナルティ①
  - 違反をした選手は1分間の退場。
  - ペナルティの後のフェイスオフは、違反をした選手のチームの自陣にあるフェイスオフ・サークルで行う。
  - ペナルティ中にラインチェンジとなった場合、次のラインに出る選手1人が残りのペナルティ時間を引き受ける。
  - ペナルティによりプレー中の選手の数が少ないとき（ショートハンド）にゴールを入れられたら、ペナルティの残り時間に関わらず、退場している選手はプレーに復活できる。
  - ゴーリーがマイナーペナルティを起こした場合、ペナルティ発生時のフィールドプレーヤー1人を、ゴーリーの代わりに1分間退場させることができる。

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- マイナーペナルティ②
  - 「ディレード（遅延）ペナルティ」・・・パックをコントロールしていないチームの選手が違反をした場合。
    ペナルティを起こしたチームがパックを取るまで試合を中断せず、プレーが止まってからペナルティがコールされる。
    （右図）
  - ヘッドコーチがスポーツマンらしくない行為をした場合、1分間のペナルティが与えられることもある。
  - これが続く場合、ヘッドコーチは2分のメジャーペナルティを受け、試合から退場しなければならない。

フロアホッケー競技ルール：チーム競技

- マイナーペナルティとなる行為①
  - ハイスティッキング（スティックを肩の高さより上に上げる）（図①）
  - スラッシング（パックをコントロールする選手のスティックを上からたたく）（図②）
  - トリッピング（スティックで相手をつまづかせる）
  - ホールディング（相手の選手の動きを妨げる）
  - チャージング（相手の選手に走ってぶつかる）
  - インターフィアランス（パックを持っていない選手の動きを妨害する）
  - ミスコンダクト（パックの上に立ったり、横たわったり、わざとパックをプレーエリア外に出して試合の流れを妨害する）
  - フッキング（スティックで相手をひっかける）
  - キッキング（相手を蹴る）
  - ラフィング（体の一部を相手にぶつけることで相手の動きを変える）
  - クロスチェッキング（スティックを地面と水平に持って相手を押す）

図①

図②

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- マイナーペナルティとなる行為②
  - ゴーリーの足がゴールクリース外に出た場合
  - ゴーリーがプレー中に座り込んだり、膝を地面につけたり、スティックを地面と水平に置いた場合
    （セーブするときやパックを囲むときは地面に足以外が着いてもよい）
  - 審判に攻撃的な態度をとったり、スポーツマンらしくない行為をした場合
  - 試合10分前にスコアシートを提出しない場合、またはヘッドコーチ以外のコーチが試合中に審判とルールやルールの解釈について討論しようとする場合 （コーチの決めた選手が退場する）

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- ペナルティ宣告の考え方
  - 危険なプレーである場合
  - そのプレーにより不当に有利になる場合
  - 試合全体の流れへの影響がある場合
  - 特に、ローアビリティの選手にはルールを厳密に適用するより、教育的指導が適切なことがある

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

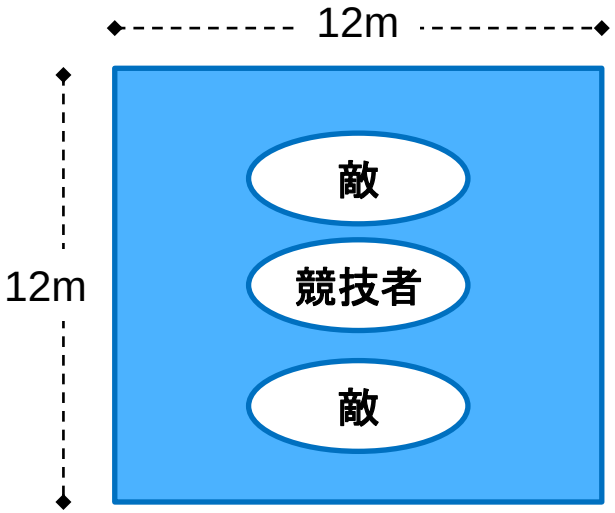
- メジャーペナルティとなる行為
  - スポーツマンらしくない行為
  - ケンカした場合
  - 一回の試合につき3つ以上のマイナーまたはベンチペナルティを受けた場合

フロアホッケー競技ルール：
チーム競技

- メジャーペナルティ
  - 違反をした選手は試合から退場となる。
  - ヘッドコーチは、ゴーリー以外の選手のプレー回数の差が1ライン以内になるように、ラインメンバーを調整する。
  - 退場した選手の代わりに、コーチが決めた別の選手が2分間のペナルティを受ける。
  - 2分間のペナルティタイム中に相手が得点を入れても、退場した選手はペナルティタイムが終了するまでプレーに戻ることはできない。

フロアホッケー競技ルール：個人スキルコンテスト

- ディフェンス
  - 目的：パックを奪う、相手にプレッシャーをかける、スティックで阻む、相手の間にとどまるようなディフェンスに関連するスキルを評価する
  - 道具：スティック3本、パック3個、コーン4個、ストップウォッチ
  - 説明：
    - 12m×12mのプレーエリア内にあるフェイスオフ・サークル内で、相手側がパスしあうパックを奪う（スチールする）
    - 1回15秒を2回行う
  - スコアリング：
    - スチールすると10点
    - スチールできない場合は以下の点数
      - 相手のパスや動きにプレッシャーをかける：1点
      - 相手の間にとどまろうとする：1点
      - パックを持った相手をスティックチェックする：2点
    - 最高20点



出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケー競技ルール：ユニファイド®チーム競技

- アスリートとパートナーの人数が同数
- 競技中のパートナーの人数は3人以下（ゴーリーを含むすべての選手に適用）
- チームには競技の出場しないヘッドコーチが必要
- アスリートと年齢、能力が近いパートナーを選ぶ（アスリートやパートナーの負傷リスクを減らし、意義あるスポーツ体験を促すため）

出処：SO冬季スポーツ公式ルール2014年3月改訂版フロアホッケー

フロアホッケーのコーチング：シーズン計画

シーズン前	
第1週	アスリート／ファミリー　ミーティング ドリル1：個人コンテスト（評価） ドリル2／ゲーム形式練習：個人コンテスト（記録）
第2週	ドリル1：パス&レシーブ ドリル2／ゲーム形式練習：　Dodge Puck
大会期間	
第3週	ドリル1：スティックチェック、フェイスオフ ドリル2／ゲーム形式練習：2 on 2ドリル
第4週	ドリル1：Red Light, Green Light & Steal the Bacon ドリル2／ゲーム形式練習：ゴール周りからのシュート
第5週	ドリル1：アスリート評価：ミニゲーム ドリル2／ゲーム形式練習：強化ポイントの復習
第6週	ドリル1：Screening Drill ドリル2／ゲーム形式練習：　Give and Go Drill
第7週	ドリル1：　Triangle Drill ドリル2／ゲーム形式練習：フルゲーム
第8週	ドリル1：　Four Corner Drill ドリル2／ゲーム形式練習：フルゲーム

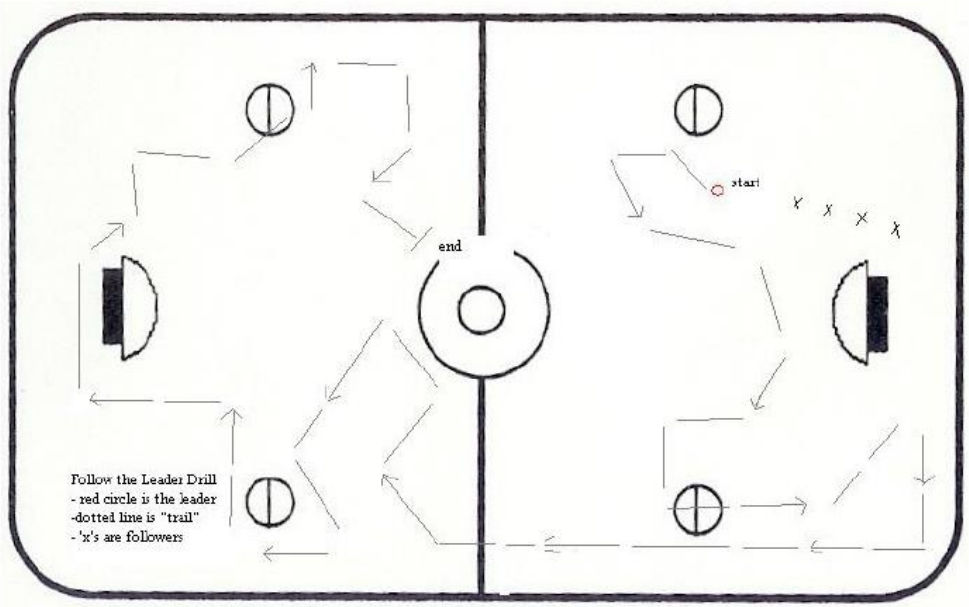
- ゴーリーには個別指導（10～15分）

出処：Floor hockey coaching guide

Special Olympics Nippon

基本的なスキルを教えるためのドリル：スティックハンドリング

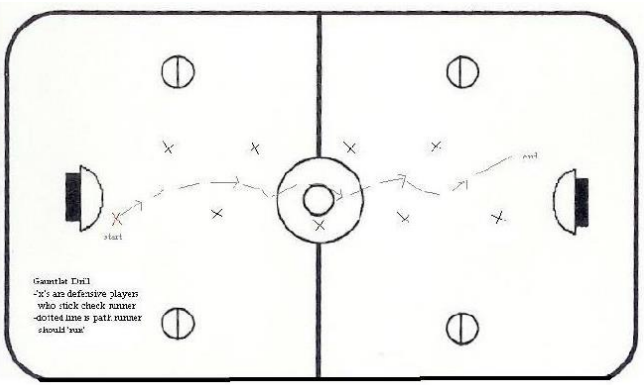
- ドリブル＆シュート
- 「リーダーに続け」
  - スピードを変える
  - グループに分ける



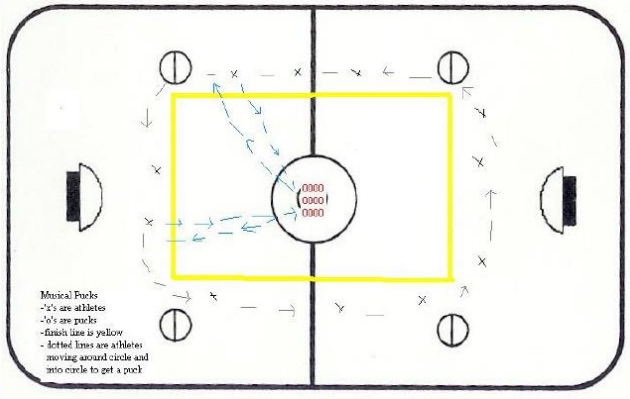
出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：スティックハンドリング

- ガントレット
  - 2m間隔の列の間をドリブル
  - 邪魔するだけでパックは取らない



- ミュージカルパック
  - ラインかコーンの外側を走り、笛の合図でパックを取り合う



出処：Floor hockey coaching guide

Special Olympics Nippon

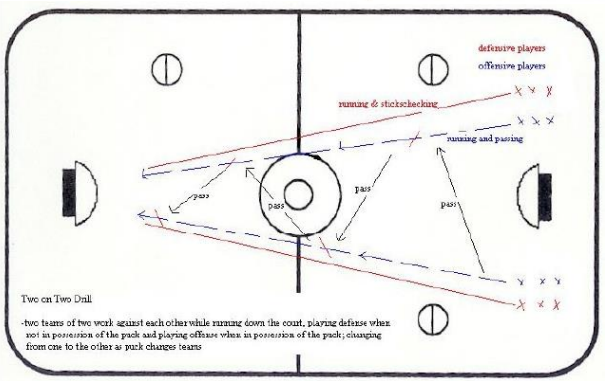
基本的なスキルを教えるためのドリル：パス

- 正確なパス
  - コーンの間を通してパスを出す
- リンボースティック
  - コーンの横で腰の高さにスティックを出す
  - ドリブルからシュート

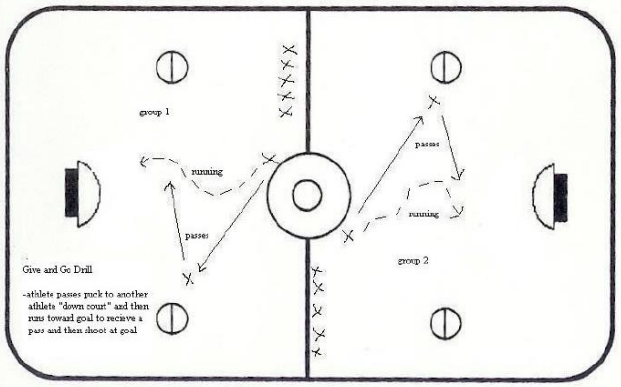
出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：パス

- 2 オン 2
  - ディフェンスは 1)オフェンスの進行を止める、2)間に入る、3)スティックチェック、を試みる



- パス＆ゴー
  - 仲間にパスを出してから前に走りこみ、パスを受ける
  - 常に前（レシーバーとゴールの間）にパスを出す



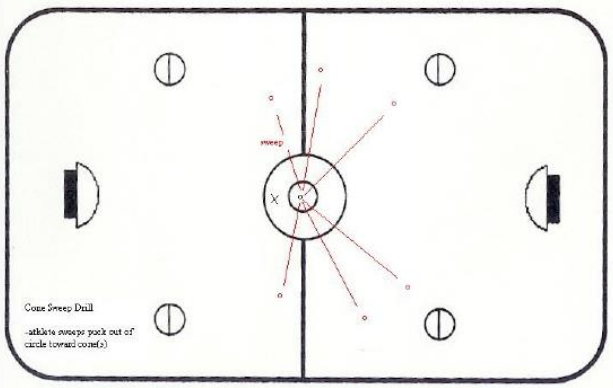
※半面の例

出処：Floor hockey coaching guide

Special Olympics Nippon

基本的なスキルを教えるためのドリル：フェイスオフ

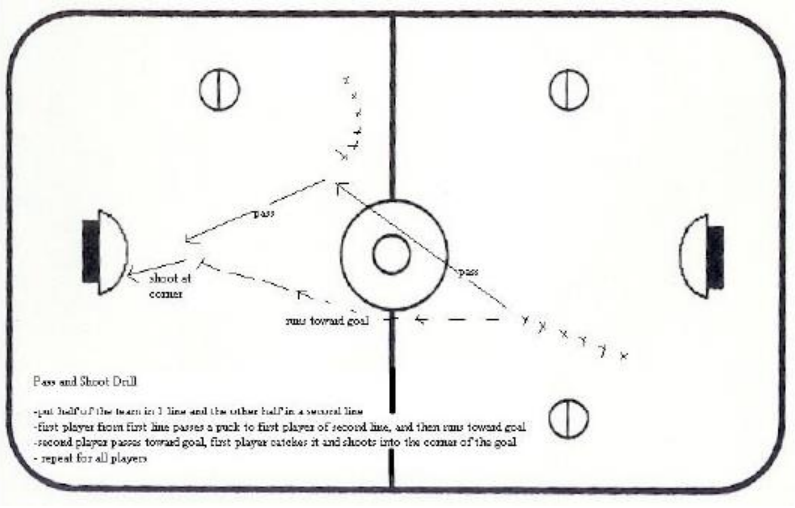
- コーンスイープ
  - 様々な角度にコーンを設置して、笛の合図でパックをコーンの間に掃き出す



出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：シュート

- パス＆シュート
  - パスを出してから前に走り込み、パスを受けてシュートする
  - ゴールの角を狙う
  - 反対側の列の後ろに並ぶ

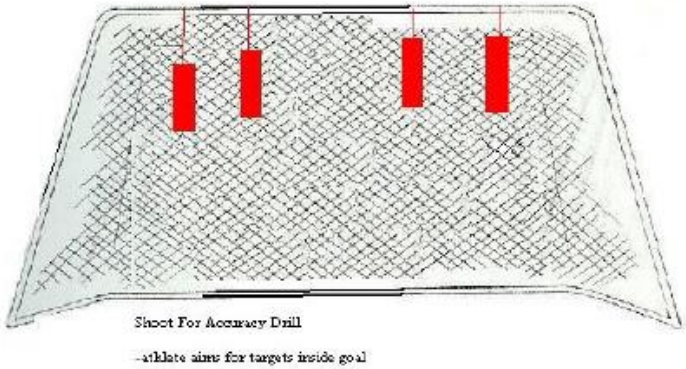


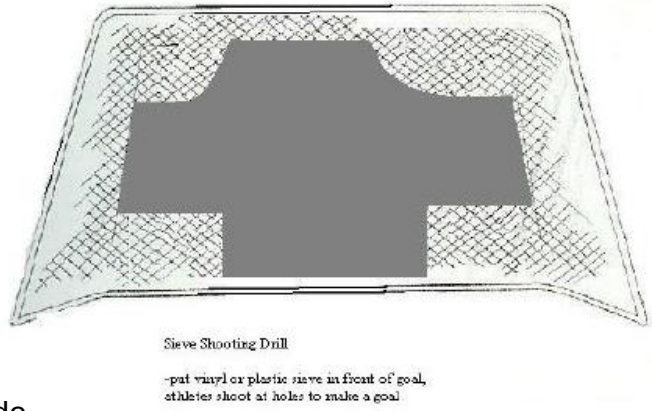
出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：シュート

- 正確なシュート
  - 近くて大きな的から始め、少しずつ遠くて細い的に
  - ペットボトルに色をつけてボールポストにぶら下げる
  - 壁にテープで印をつけても良い

- 穴ぬけシュート
  - 四隅を切り取ったネットやビニールシートをゴール前に貼る





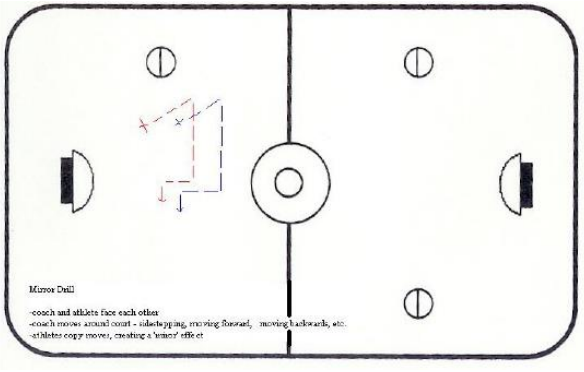
出処：Floor hockey coaching guide

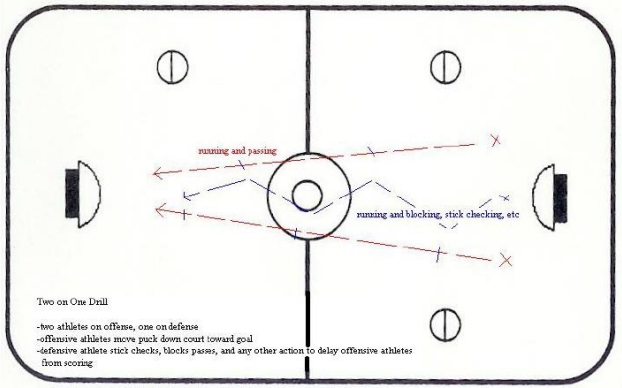
Special Olympics Nippon

基本的なスキルを教えるためのドリル：ディフェンス

- ミラー
  - コーチとゴールの間にアスリートを立たせる
  - コーチは前後左右に動き、アスリートが後を追う
  - ついていけない場合は動く方向を言葉や手で指し示す

- 2 オン 1
  - エンドラインから反対側に向かう
  - ディフェンスは 1)オフェンスの進行を止める、2)パックを奪う、3)シュートを邪魔する、を試みる



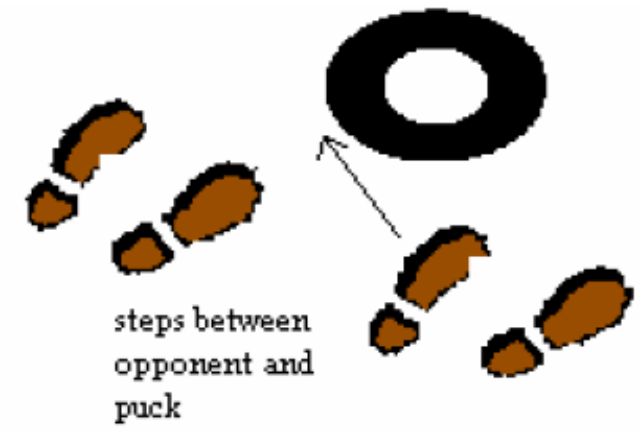


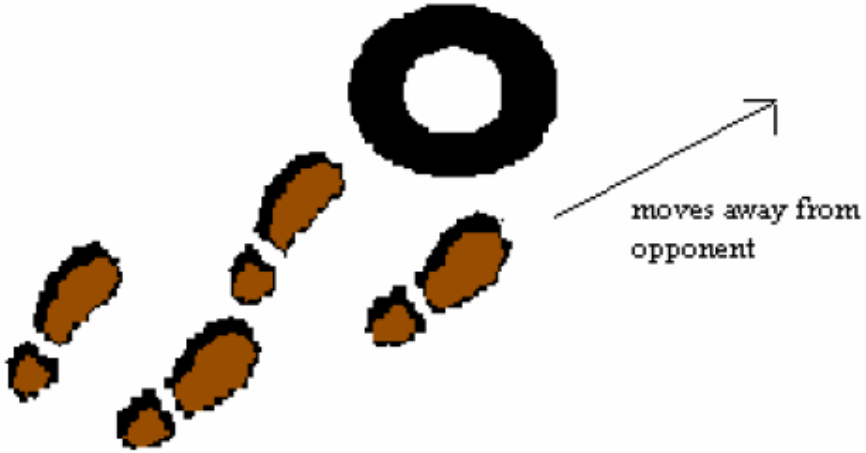
出処：Floor hockey coaching guide

Special Olympics Nippon

基本的なスキルを教えるためのドリル：ディフェンス

- ボディチェック＆スコア
  - アスリート2人のスティックがパックに入った状態で横に並んで立つ
  - 笛の合図で、相手とパックの間に体を入れる
  - パックを保持したら離れる
  - マイナーペナルティを取られないように注意する

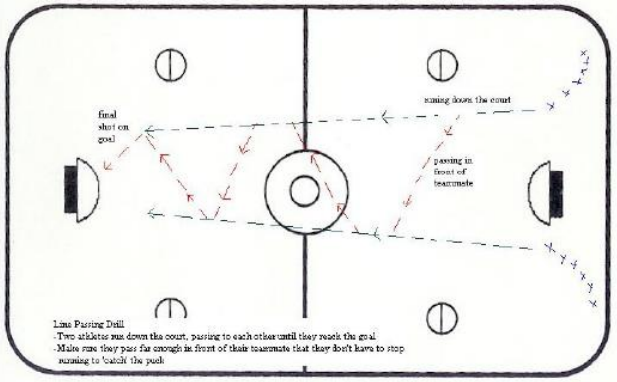




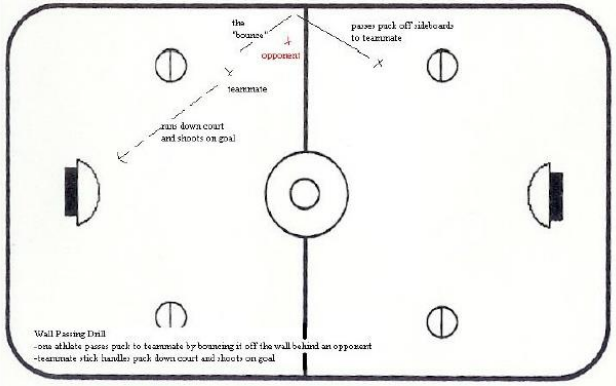
出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：オフェンス

- ラインパス
  - 2列に並び、相手の前にパスを出して走る
  - ディフェンスやゴーリーを配置したり、時間制限を設ける



- 壁パス
  - 横の壁に当てて、ディフェンスの先にいる味方にパスをする



出処：Floor hockey coaching guide

Special Olympics Nippon

基本的なスキルを教えるためのドリル：オフェンス

- ハーフコート・ゴール裏
  - センターは右コーナーにパスを出す
  - 右ウィングは右コーナーに走り込み、パスを受ける
  - 左ウィングは左コーナーに走り込み、右ウィングからパスを受ける
  - センターはゴール前に走り込み、左ウィングからパスを受けてシュートする
- ゴール周りのパス
  - Aは右コーナーから左コーナーにドリブル
  - Bは右サイドからゴール前に走り込み、Aからのパスを受ける
  - Aはゴール裏を通って右コーナーに戻り、Bからパスを受ける
  - Bは左コーナーに行き、Aから受ける
  - Aはゴール前でBからパスを受けてシュートする
  - 時間制限を設ける

出処：Floor hockey coaching guide

フロアホッケーの基本技術の教え方：ゴーリー

- コーチングポイント（追加）
  - ブレードは常に床に並行につける
  - 敵がセンターラインを越えてからパックが自陣を出るまでセットポジションを保つ
  - 敵が動いてから動く・・・自分から先に動かない
  - 敵が次に何をするか予測する
  - 常に立っている・・・すぐに寝ころばない
  - パックはフライングディスクのように水平に投げる
  - クリース内のゴールから離れた位置に立つ
  - スティックとキャッチングハンドでゴールの位置を測る
  - ゴーリーはパックを見る。ディフェンスは敵を見る

出処：Floor hockey coaching guide

基本的なスキルを教えるためのドリル：ゴーリー

- 新ゴーリー練習
  - バレーボールをスティックで止める

- 角度練習
  - シュート角を狭めるため、ゴールから離れてシューターに近づく
  - 両方のゴールポストに2本の紐を結ぶ
  - 紐の両端を持って半円を描くようにゴールの両サイドに動く
  - ゴーリーはクリースの中で両方の紐の間に立つ
  - 半円の上からゴールに向かって順番にシュートする

出処：Floor hockey coaching guide　　出処：Floor Hockey Volunteer Coach Training School

基本的なスキルを教えるためのドリル：ゴーリー

- ゴーリー・ウォームアップ
  - 6～8m離れた位置に半円を描いてアスリートが立つ
  - 順番にシュートを撃つ
- 反応練習
  - 笛の合図でセーブする姿勢で床に膝をつける
  - 次の笛でセットポジションに戻る
  - 笛の間隔を変える

出処：Floor hockey coaching guide

出処：Floor Hockey Volunteer Coach Training School

Special Olympics Nippon