

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 北林 健治 ）

カテゴリー名	<b>成年男子・成年女子・少年男子・少年女子・JOC 男子・JOC 女子</b>
指導方針	<p>社会人チームの充実が、県のハンドボール界の活性化に繋がることを念頭に置いて、まずは充実した活動状況作り、本気で取り組む仲間づくりを目指している。</p> <p>社会人全国3大会（ジャパンオープン・国民体育大会・日本選手権への出場～日本一）を段階を追って目指すことにより、子供たちの憧れとなる選手であり、社会人になることを目指していきたい。</p> <p>またこのような活動により、選手の所属する企業などにおいて「欠かせない人材」として活躍していくような人づくりにも取り組んでいきたい。</p>
指導内容	<p><b>OF</b></p> <p>「寄せるきっかけ」と、「広げるきっかけ」攻撃の使い分けを明確にし、ポストを起点に発想力豊かな判断力の育成。</p>
	<p><b>DF</b></p> <p>ボールに対する数的有利を継続して作ることができる、動きづくり・判断力の育成。</p>
指導してきた戦術	<p><b>OF</b></p> <p>ポストのスクリーンとクロスを使った寄せるきっかけからの判断する攻撃。 ポストUPとシュートクロスやアウトポストを使った広げるきっかけからの判断する攻撃。</p> <p><b>DF</b></p> <p>① 6：ODF    ② 4：2DF    ③ 5：1DF    ④ 5+1DF</p> <p>ポジション移動を伴わない、チェンジDFをベースに、変化に富んだDFを目指している。ボール中心に数的有利とアウトスペースの数的不利の状態からの、読みと発想力のあるDF。</p>
少年男子カテゴリーで身に付けて欲しいこと	<p>①腹圧を上手に使える体幹の使い方    ②股関節で止まり移動する動きの育成。    ③早くて正確なサイドステップとクロスステップ    ④接触の基本を正確にできること    ⑤周辺視野の育成    ⑥キャッチングと縦を狙いながらのパス    ⑦OFにおけるDFとの距離感    ⑧ポストを起点にしたハンドボール感    ⑨GKの構え・位置取りなどの基本習得    ⑩GKベースとなる約束事の習得    ⑪自分自身を見つめ信じて、自ら鍛えていく習慣の習得    ⑫コミュニケーション能力    ⑬負けん気！</p>

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 和田 清子 ）

カテゴリー名	成年男子・ <u>成年女子</u> ・少年男子・少年女子・JOC 男子・JOC 女子
指導方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全てにおいて全カテゴリーの模範・憧れとなるような自覚と態度をつくる</li> <li>・ 責任感と自己管理、コミュニケーション能力の向上を図る</li> <li>・ メンバー内で戦術をすり合わせ、ゲームの局面に応じて問題解決を図る能力を高める</li> <li>・ 日常的な身体づくりに取り組む</li> </ul>
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基礎基本の徹底（2対2を基盤とした組合せ）</li> <li>・ 数的有利の判断力の向上、ポスト・サイドを使いながら空間を攻める意識、スカイプレーの活用</li> <li>・ 速攻におけるスピードの強化（高めのDFからの展開）</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>DF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オープンDFのライン取り、囲い込み</li> <li>・ 牽制DFでミスを誘いながら相手をDF有利に持ち込む</li> <li>・ 数的不利な状況を作らないDF</li> </ul> </div>
指導してきた戦術	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2対1の局面DFづくりとDF間を突破するスピード</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>DF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高いライン取りを崩さず、牽制を絡めて守るDF</li> <li>・ 6：0DFにおけるGKとの連携</li> </ul> </div>
少年女子カテゴリーで身に付けて欲しいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個のスピード、シュートに対する判断力等個人能力の向上</li> <li>・ 体幹を含む身体づくり</li> <li>・ 2対2から2対1に持ち込む判断力の向上（数的有利の判断力）</li> </ul>

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 川野 敦史 ）

カテゴリー名	成年男子・成年女子・ <u>少年男子</u> ・少年女子・JOC 男子・JOC 女子
指導方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小林秀峰高校ハンドボール部では、技術・戦術で試合に勝つだけではなく人間性の高さで全国制覇を目指し日々活動。</li> <li>・「凡事徹底」をスローガンに、学校生活では、全国優勝を目指す意識の高い部活動生を中心にクラスや学校行事を引っ張っていき、学校や地域を活性化させたいという取り組み。</li> <li>・様々な場面で活躍する人財を目指す。</li> <li>・高校生活だけではなく、就職進学した後、5年後、10年後に社会で自立して生きていく。</li> </ul>
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・センターポストを中心としたセット OF</li> <li>・きっかけをいれた攻撃（ポスト Up、ショートクロス、サイドクロス、45クロス、センターサイドクロス）</li> <li>・ダブルポスト（サイド、2枚目 DF の間にポストを置いた攻撃）</li> <li>・攻撃のバリエーションから、力強い1対1突破、ロング、ミドル、サイドシュートを狙う。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>DF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フットワークを活かしたアタック DF、まずはシュートを消す意識</li> <li>・センタープレーヤーに対するセンター DF のアタック</li> <li>・相手 RB、LB に対するセンター DF のアタック</li> <li>・2枚目 DF の囲む意識の DF</li> <li>・2枚目 DF の牽制からのクロスアタック DF</li> <li>・2枚目 DF は常に牽制と裏のカバーの準備</li> <li>・サイド DF の45に対する牽制、アタック</li> </ul> </div>
指導してきた戦術	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・センターポスト（2対2）を中心としたセット OF</li> <li>・きっかけをいれた攻撃（ポスト Up、ショートクロス、サイドクロス、45クロス、センターサイドクロス）</li> </ul> </div>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルポスト（サイド、2枚目DFの間にポストを置いた攻撃）</li> <li>・7人攻撃（攻撃のいきづまり、流れを変えたい時に使う。）</li> <li>・サイドシュートを多く打たせる（いけパスの精度と飛び込むタイミング）</li> </ul> <p><b>DF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1の守り（利き腕に立つ意識、非利き腕側に行かせるDF）</li> <li>・囲む意識のDF</li> <li>・2枚目の牽制DF、センターに対するイン牽制、45に対するダイレクト牽制</li> <li>・サイドDFによる45°に対するアタック</li> <li>・基本は密集して、先に寄っておいて戻る※全てのDF</li> <li>・5-1DF（トップはボールを中心にアタック、カット、裏の5人は1人少ないという意識で密集する）</li> <li>・狭いサイド勝負、サイドシュートの確率の勝負にする。</li> </ul>
<p>中学男子カテゴリーで 身に付けて欲しいこと</p>	<p><b>DF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・センターDFはシュートを消すDF、しっかりピストン</li> <li>・当たりの意識、接触をいやがらない</li> <li>・2枚目DFセンターDFの囲む意識からセンターDFのアタック、逆の2枚目DFのクロスアタックの準備</li> <li>・サイドDFの、45OFへの牽制、アタック、サイド勝負の徹底</li> </ul> <p><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュートの打ち方、特に決め打ちではなくGKと駆け引きをして、GKと駆け引きをしてGKを抜くシュート</li> <li>・ポストをしっかり見てプレーする意識、2対2</li> <li>・相手を抜いてシュートを決める意識（フェイントステップ、ロングやミドルで点が取れるから、高校で相手を抜ききらない）</li> <li>・ダブルポスト攻撃も戦術に取り入れていく事で、ポストやサイドが攻撃に参加する機会が増える（全員が動く）</li> </ul> <p>※中学校には、各学校の現状もあるし、全ては難しいと思うが、上記のような意識を持たせることで高校に入学して指導するにあたって、指導が入りやすくなると思います。</p>

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 百田 哲郎 ）

カテゴリー名	成年男子・成年女子・少年男子・ <u>少年女子</u> ・JOC 男子・JOC 女子
指導方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国の強豪校と対等に戦えるための技術、体力、戦術面の知識を向上させる。</li> <li>・将来に渡って競技に係わり、様々な場面で貢献しようとする態度や意識の向上。</li> </ul>
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="margin: 0;"><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シュート技術の向上。（打つコースをわかりにくくする）</li> <li>・きっかけから、DF の状況を判断し、数的有利な場面での確にシュートにつなげる。</li> <li>・速攻において、DF に触られない位置取りと、ボールを前に送る意識と技術を向上させる。</li> <li>・常にポストを起点として攻撃を組み立てる。</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="margin: 0;"><b>DF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パスカット、ドリブルカットの技術向上。</li> <li>・1対1の場面においては、方向性を持たせて守り、抜かれた場合の判断に困るチェンジ（カバーリング）を減らす。</li> <li>・利き手を守る（利き手のシュートコースに入る）ことでGKのキーピングを優位にする。</li> </ul> </div>
指導してきた戦術	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="margin: 0;"><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・DF に触られない位置取りを心がけ、ボールを前に送る速攻</li> <li>・体格に応じた1対1（大きい選手はディスタンスシュートを狙う。小さい選手は可能な限り体勢を低くして抜く）</li> <li>・バウンドパスの徹底</li> <li>・DF のバランスを悪くする動き</li> <li>・ボールをもらう前のステップの踏み方</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="margin: 0;"><b>DF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・方向性をもたせて守り、OF を不利な状況に追い込む。</li> </ul> </div>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抜かれた場合のカバリングの仕方</li> <li>・3-2-1, 4-2, 5-1, 6-0 など多彩なスタイルの確立</li> <li>・体格で劣るため、フリースローより牽制、パスカット、ドリブルカット、オーバーステップやチャージングを誘うことを優先させる判断力と技術の向上</li> <li>・バックチェック時に相手のパス出しを遅くするバランスを考えた戻り方。</li> </ul>
<p>中学女子カテゴリで 身に付けて欲しいこと</p>	<p><b>OF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをしっかりと握る</li> <li>・肩を起点にどの方向（高さ）からも投げることができる</li> <li>・片手で、体の中心からボールを遠ざけてプレーができる</li> <li>・1対1、2対2の基本的な攻撃パターンを理解する（セット、速攻）</li> <li>・前をねらう、シュートをねらう楽しさを知る</li> </ul> <p><b>DF</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安易につかんだり、押したりするDFをしない。しっかりとフットワークで守れる。</li> <li>・体ではなくボールを守る意識と技術。また接触を嫌がらない気持ち作り</li> <li>・フェイントに対して横に動く（つまり先回りをする）ことをしないで、その瞬間に当たるか、隣とのチェンジを視野に入れて下がるかを身に付ける</li> </ul> <p>○協調性、粘り強さ、自立心、なんでも食べる、たくさん食べる</p>

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 渡邊 正徳 ）

カテゴリー名	成年男子・成年女子・少年男子・少年女子・ <b>JOC 男子</b> ・JOC 女子
指導方針	各中学校でのトレーニングの充実を促し、練習会ではコミュニケーション能力の向上や戦術の確認を行い、全国大会出場、そして全国大会で上位進出を目指す。さらに、高校でもハンドボールを継続し、技術を向上させようとする意識の高揚を図る。
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なシュートと速いパス回し</li> <li>・きっかけをいれた攻撃</li> <li>・相手 DF システムに応じた攻撃</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>DF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フットワークを生かしたアタック DF</li> <li>・利き手側を徹底して守る方向付け</li> <li>・DF 間の連携、約束事等の確認</li> </ul> </div>
指導してきた戦術	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <b>OF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なシュートと速いパス回し</li> <li>・きっかけをいれた攻撃</li> <li>・相手 DF システムに応じた攻撃</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>DF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フットワークを生かしたアタック DF</li> <li>・利き手側を徹底して守る方向付け</li> <li>・DF 間の連携、約束事等の確認</li> </ul> </div>
小学生男子カテゴリーで身に付けて欲しいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なパスやキャッチ、シュートフォームなど</li> <li>・OF、DF のステップワーク</li> <li>・苦しくてもハンドボールを楽しもうとする気持ち</li> </ul>

## R2 カテゴリー別強化方針・指導内容

普及育成強化委員会

記載責任者（ 川野 美香子 ）

カテゴリー名	成年男子・成年女子・少年男子・少年女子・JOC 男子 <b>JOC 女子</b>
指導方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学生の心身の成長とハンドボールの技術向上を目指す。</li> <li>・ 県選抜選手としての自覚や責任感を身に付けさせるとともに、高校でもハンドボールを続けたいという考えをもてるような活動をする。</li> <li>・ 九州大会や全国大会を通して経験を積み、意識改革や今後の技術向上を目指す。</li> </ul>
指導内容	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">OF</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各学校の生徒がもつ攻撃力の良い部分を集結させるべく、基礎基本の徹底と攻撃の意志統一を図る。</li> <li>・ ポジションの変更が必要なこともあるため、各ポジションのシュート練習を徹底する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">DF</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1対1の強化 利き手を中心守ることの徹底。</li> <li>・ 各ポジションの役割を理解させつつ、コンビ（2：2や3：3）の約束事を徹底する。</li> </ul>
指導してきた戦術	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">OF</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ センターを中心としたセットOF</li> <li>・ きっかけの攻撃（ポストあがり、ユーゴ、サイドクロス、45クロス等）</li> <li>・ ダブルポスト（1枚目、2枚目DFの間にポストを置く。3枚目と2枚目の間等）</li> <li>・ 2次速攻のパターン</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">DF</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 0：6、1：5のDFを中心とし、相手選手の特徴を把握した守り方を徹底する。当たりの強さ、方向付け。</li> </ul>
小学生女子カテゴリーで身に付けて欲しいこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ あいさつや片付けなどのスポーツマンシップ</li> <li>・ 基礎基本の徹底（空間に走り込む力、パスキャッチ）</li> <li>・ 正しい接触の仕方（DF）</li> <li>・ 体幹、体力、足さばき（ラダートレーニング）</li> </ul>