

日本におけるハンドボールの一貫指導プログラム（案）

	7-8 歳	9-10 歳	11-12 歳
フィジカル	<ul style="list-style-type: none"> ・スピードまたは敏捷性トレーニング ・高強度の短距離ダッシュ ・ボディークンタクトのない格闘ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード（スタートダッシュ力、方向変換能力）トレーニング ・ストレングストレーニング ・筋力トレーニング（自分の体重や負荷が軽い用具を用いて） ・持久力トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプ力、スタートダッシュ力、方向変換能力のトレーニングを毎練習で行う ・無酸素系パワートレーニング（30～100メートル走） ・有酸素的トレーニング（30～60分間走） ・体操や陸上競技の動きの習得
コーディネーション	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的・専門的な基本動作 ・繰り返し動作の動き ・ボールハンドリングの基本 ・ボールを持たずに足と腕のコーディネーション 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流しながらジャンプトレーニング、ステップバリエーション、エアロビクス、ダンスなど ・ハンドボールに必要な走り方、方向変換、ジャンプ、足と腕のコーディネーション（ボールを持ちながら） 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的またはハンドボールの専門的なコーディネーション（ボールを利用 or 利用しない） ・前後左右への方向変換とステップワークのコンビネーション
技術	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまなボールの持ち方と投動作 ・異なる方向から投げられるボールのキャッチ ・素早い投動作 ・さまざまなフットワークからのパスキャッチ ・オーバーハンドシュートと他の動作の組み合わせ ・ジャンプシュートとゴールエリア内でのシュート ・走り方、止まり方、回転、方向変換の基礎 ・基本的なディフェンスフットワーク ・動きながらの高い・低いドリブル ・ボールの奪い方 	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな方向、距離から投げられたボールのキャッチ ・さまざまなステップからのパスキャッチ ・オーバーハンドシュート ・3歩もしくは2歩の助走を使ったジャンプシュートとゴールエリア内でのシュート ・シュートブロック ・基本的なディフェンスフットワーク ・防御者をつけたドリブル 	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな方向へ腰と腕を動かしながら片手でのボール保持 ・ポジション別の育成 ・1対1のオフenseスキル（ドリブル、フェイント力） ・積極的なディフェンスと消極的なディフェンスに対するオフザボールとオンザボールの動き ・さまざまなジャンプシュートとゴールエリア内でのシュート
戦術	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴールとコート小さくし、人数を減らした5+1及び4+1の試合 ・2人のコンビネーションの理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的で柔軟性の高いクリエイティブなプレイ ・適切な位置取りとチームプレイ ・攻撃者に近い（タイトな）及び距離を置いた（緩い）マンツーマンディフェンス ・オフザボールとオンザボールの動き ・積極的にボールを奪うプレイと攻撃者をかわすプレイ ・隣同士のディフェンスコンビネーション ・簡単なポジションチェンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・数的有利または不利な状況での戦術トレーニング ・9から10歳における課題を高いレベルで解決する
人格形成	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的な練習参加の習慣作り ・他の球技への関心を高める ・社会で必要とされている集中力、行動の仕方、規律の学習 ・スポーツマンシップの理解、状況判断力と適応力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・適応力と状況判断力の発達 ・高まっていく練習負荷に必要な集中力の維持 ・動作イメージの習得 ・練習を通しての自信の獲得 ・練習してきたものを試合で試したり、生かそうとする積極的な態度の養成 ・試合における勝ち方、勝ちにこだわる ・心がまえの習得 ・スポーツに対するモチベーションの向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンドボールに対する情熱、モチベーションの向上 ・練習や試合に気持ちを込めて、常に全力を尽くす習慣 ・男女に対するコミュニケーションのはかり方の説明 ・スポーツマンシップとファイティングスピリットの向上 ・コート内外におけるコミュニケーション、行動の仕方、協力性の発達 ・勉強に関する熱意

	13-14 歳	15-16 歳
フィジカル	<ul style="list-style-type: none"> ・瞬発力トレーニングが最も大切 ・ストライドバリエーション豊かなランニングトレーニング ・無酸素系パワー (男子) ・有酸素系体力 (特に女子) ・週2回の主動筋・拮抗筋トレーニング (低負荷で反復・セット数多く) ・体幹トレーニング ・女子には効果が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・性差の考慮 ・ポジションごとのメニュー ・マックスパワートレーニング ・トレーニング頻度を上げる ・頻繁に体幹トレーニングを行う ・下半身の瞬発力 ・男子は有酸素系トレーニングが重要 (個別の体力メニュー, 300・400・600mまたは, 800~1200m走) ・女子は, ファンクショナルトレーニングが有効 ・16歳ごろからウエイトトレーニングの開始 (女子は男子より高負荷)
コーディネーション	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な投動作のバリエーション ・ハンドボールの一般的・専門的な動き, 陸上専門的な動き ・様々なコーディネーション ・女子には効果が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的コーディネーショントレーニングの継続 ・OF・DFのポジション専門的なトレーニング ・このカテゴリーでのコーディネーション向上の可能性を残すために, 先に様々な体力トレーニングを行った後で, 技術的なトレーニングの質を上げる ・方向転換能力, ジャンプ力, シュート力の複合トレーニング ・更なる複雑なコーディネーショントレーニング量の増加 ・ゲームセンスの向上 ・オープンスキル能力の向上
技術	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なパス・キャッチバリエーション ・ディフェンスの間を攻めながら行うオフザボールとオンザボールのステップのバリエーションとそのスピードの向上 ・利き腕側の足と非利き腕側の足を出した時のキャッチ方法 ・ディフェンスのマークを外す動き ・タイミングの良いランニングイン, ランニングスルー ・様々な方向・ステップ・スピードを用いた簡単なフェイント (パスを受けながら) ・8~14mの距離での様々な方向へのパス ・ポジションに専門的な技術の習得開始 ・積極的・消極的なディフェンスに対するオフenseフットワーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作ドリルの継続 ・オフザボールとオンザボールにおける動きのバリエーションの増加 ・ゲームで使用される様々なパスの習得 (ポジションごと) ・ポジションチェンジやスクリーンなどの動きのスピードと正確性の向上 ・シュートを狙いながらの様々なフットワーク ・ディフェンスにスティールされないボール保持の方法 ・様々なパスの質の向上 ・ポジションに専門的なトレーニング (ポジション変更の可能性を残して) ・方向転換やフェイント後のパスとキャッチ技術の習得 ・ゴールエリア近くでの複合的な攻撃パターンへの習得
戦術	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール中心・人中心のディフェンス方法の理解 ・オープンディフェンスシステムにおける連携 ・ディフェンスの個人・グループ戦術での体の使い方 ・トップディフェンスの戦術 ・ゾーンディフェンスの連携 (チェンジ, シフト, そのまま) ・6mまで戻って壁を作る戻りのディフェンスと, バックチェックする戻りのディフェンスの習得 ・各ディフェンスシステムの理解, 各ディフェンスシステムに対する適切な基本オフense戦術の理解 ・2対2のオフenseでの基本プレー (パラレル, クロス, スクリーン) ・1~3線の段差をつけた連動的な1~3次速攻の習得 ・ポジションチェンジをする/しない速攻の習得 ・トランジション力やプレーの予測力の向上 ・ノーマークシュートの成功率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なオープンディフェンスシステムの理解と習得 ・非常にオフense的な6・0ディフェンスシステムの完成 ・2対2のオフense・ディフェンスに求められるプレーの発展 ・オープンディフェンスシステムに対する適切なオフenseプレーの習得 ・狭いスペースでの2対2プレーの習得 ・2対2の連携・判断の向上 ・ランニングインをきっかけとした3対3の習得 ・ワンマン速攻, 1・2次速攻の習得 (ランニングインやクロスを使う)
人格形成	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人に役割を与え, 責任感を育む ・練習に対する積極性 ・自身の弱点克服に対する積極性 ・勉強に対する熱意の向上 ・自身だけでなく, チームのためにもエネルギーを注ぐ ・指導者とのコミュニケーションや協力性を高める ・練習後の衛生的なケアの習慣作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張下でも冷静に積極的に取り組む能力 ・練習外でも常に目的を意識させる ・組織の中での行動力・コミュニケーションの応力の向上 ・チームの様々な約束事や大切な規律を守る ・痛みになれる力と闘争心を高め, 忍耐力を強化する ・自身の弱点克服に対する積極性 ・優れたスポーツマンに必要なすべての行動を, 他人の例となるロールモデルを目指す