

# ハンガリーにおけるハンドボールの一貫指導プログラム

原典：「Kézilabda」 Papisz Duola Kiadó (2004)

	7-8 歳	9-10 歳	11-12 歳
フィジカル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピードまたは敏捷性トレーニング</li> <li>・高強度の短距離ダッシュ</li> <li>・ボディコンタクトのない格闘ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・ストレングストレーニング</li> <li>・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)</li> <li>・持久力トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・無酸素系パワートレーニング (30~100メートル走)</li> <li>・有酸素的トレーニング (30~60分間走)</li> <li>・体操や陸上競技の動きの習得</li> </ul>
コーディネーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的・専門的な基本動作</li> <li>・繰り返し動作の動き</li> <li>・ボールハンドリングの基本</li> <li>・ボールを持たずに足と腕のコーディネーション</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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 (ボールを利用してまたはしないで)</li> <li>・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</li> </ul>
技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さまざまなボールの持ち方と投動作</li> <li>・異なる方向から投げられるボールのキャッチ</li> <li>・素早い投動作</li> <li>・さまざまなフットワークからのパスキャッチ</li> <li>・オーバーハンドシュートと他の動作の組み合わせ</li> <li>・ジャンプシュートとゴールエリア内でのシュート</li> <li>・走り方, 止まり方, 回転, 方向変換の基礎</li> <li>・基本的なディフェンスフットワーク</li> <li>・動きながらの高い・低いドリブル</li> <li>・ボールの奪い方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さまざまな方向, 距離から投げられたボールのキャッチ</li> <li>・さまざまなステップからのパスキャッチ</li> <li>・オーバーハンドシュート</li> <li>・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</li> <li>・シュートブロック</li> <li>・基本的なディフェンスフットワーク</li> <li>・防御者をつけたドリブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・ポジション別の育成</li> <li>・1対1のオフェンススキル (ドリブル, フェイント力)</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
戦術	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・2人のコンビネーションの理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的で柔軟性の高いクリエイティブなプレイ</li> <li>・適切な位置取りとチームプレイ</li> <li>・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</li> <li>・オフザボールとオンザボールの動き</li> <li>・積極的にボールを奪うプレイと攻撃者をかわすプレイ</li> <li>・隣同士のディフェンスコンビネーション</li> <li>・簡単なポジションチェンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・数的有利または不利な状況での戦術トレーニング</li> <li>・9から10歳における課題を高いレベルで解決する</li> </ul>
人格形成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的な練習参加の習慣作り</li> <li>・他の球技への関心を高める</li> <li>・社会で必要とされている集中力, 行動の仕方, 規律の学習</li> <li>・スポーツマンシップの理解, 状況判断力と適応力の向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適応力と状況判断力の発達</li> <li>・高まっていく練習負荷に必要な集中力の維持</li> <li>・動作イメージの習得</li> <li>・練習を通しての自信の獲得</li> <li>・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</li> <li>・試合における勝ち方, 勝ちにこだわる</li> <li>・心がまえの習得</li> <li>・スポーツに対するモチベーションの向上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンドボールに対する情熱,モチベーションの向上</li> <li>・練習や試合に気持ちを込めて, 常に全力を尽くす習慣</li> <li>・男女に対するコミュニケーションのはかり方の説明</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・勉強に関する熱意</li> </ul>