

ハンドボールの局面

第1局面 DFからOFへの移行局面

第2局面 1次速攻・2次速攻

第3局面 3次速攻

第6局面 セットDF (ディフェンス)

マイボールにする

- ・GKがシュートを取る・確率の低いシュートをさせる
- ・ボールカット・パスミスさせる・パッシブプレイ
- ・反則させる (オーバー、チャージなど)

第4局面 セットOF (オフェンス)

・組み立て局面なしのシュート

<セットOFの組み立て局面>

- ①広げる又は傾らせる
- ②きっかけ
- ③2対1をつくる又はノーマークを作る
- ④フィニッシュ

第5局面 リトリート (もどり)

- ・自分のポジションではなくボール優先に戻る
- ・DFはずれてボールに厚く守る
- ・戻りが遅れた人はパスコースに入って遅らせる
- ・フリースローでプレイを切り時間を稼ぐ