

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
競技プログラム ハンドボール競技【キッズ第3期生】

ハンドボールの基本動作を学び、ボールゲームに必要なコーディネーション能力を高めました。1日目は、遊び的要素のあるボール投げ・ボール運びゲームの動きづくりに始まり、パス&キャッチ、ドリブル&シュート、ジャンプシュートといった基本技術を学びました。

2日目は、ターンやステップワークを学び、3対3などの対人プレーの練習を行いました。最後は簡単なルールでのゲームを行い、寒い中でしたが汗をいっぱいかいて、ハンドボールの攻防の楽しさを体感しました。

- 日時：平成30年12月1日(土)・8日(土) 18:00~20:00
会場：岐阜大学 第1体育館 岐阜市柳戸1-1
講師：岐阜県ハンドボール協会
杉森 弘幸 氏 (岐阜大学ハンドボール部監督・協会副理事長)
協力：岐阜大学ハンドボール部
目標：
 - ・ハンドボールの基本動作(ボール操作・動き方)を学び、ボールゲームに必要なコーディネーション能力を高める。
 - ・代表的なシュート技術であるジャンプシュートを身につける。
 - ・簡単なルールでゲームを行い、チームプレーの楽しさを体感する。内容：
 - ・動きづくり(様々な鬼遊び・ボール投げ、ボール運びゲーム)
 - ・基本技術(パス&キャッチ、ジャンプシュート・ターンシュート)、対人プレー(3対3・5対5+5対5)練習
 - ・ゲーム(7対7簡易ゲーム)

