

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4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、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&フェイント、ジャンプシュートといった基本技術を学びました。また、2対1などの対人プレーの練習を行いました。

2日目は、2対2～6対6などの簡単なルールでのゲームを行い、チームプレーの楽しさを体感しました。

日時：令和2年1月11日(土)・25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)
日比野起年 氏(岐阜東高等学校ハンドボール部監督)

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・ドリブル&フェイント・シュート&GK)
対人プレー(1対0→1対1・2対1→2対2)練習
・ゲーム(シュートゲーム・速攻ゲーム・2対2～6対6簡易ゲーム)

