



NTS2009

U-12
TRAINING

～ 目指せ！オリンピックへの道～
個人スキルトレーニング
金・銀・銅

解説紙

日本ハンドボール協会

この資料作成にあたっては、財団法人大崎企業スポーツ
事業研究助成財団の援助を受けています

ハンドボール個人スキル Bronze メダル

パスキャッチ

- | | | |
|-------------------------|---------|--|
| 1. 壁パスキャッチ
(両手、ステップ) | 連続10回 | 両手で壁にボールを投げる。キャッチは両手で行う。
片手で壁にボールを投げる。3歩使って行う。肩・肘の角度に注意する。 |
| 2. ランニング壁パス | 連続10回 | 壁から1m離して、2mの距離にコーンを置く。
ランニング or サイドステップで、タイミングよくターンする。 |
| 3. 仰向け直上パス | 連続5回 | 寝た状態から肘・手首を柔らかく使って、天井方向にボールを投げ上げる。
ボールの高さは自分の身長以上を目安とする。 |
| 4. 三角パスキャッチ | 4周(左・右) | ノーマルパス、右足前パス、非利き腕パス、で行う。
左回りの右足前パスは、足を踏み換えることなく素早いパスが狙いである。 |
| 5. 三角プッシュパス | 4周(左・右) | 押し出すようなワンバウンドパスを投げる。ポストやサイドへのパスを
イメージさせて、前側の足は踏み換えずそのままパスをする。 |

ディフェンス動作

- | | | |
|----------------|---------|---|
| 6. 三角サイドステップ | 5周(左・右) | タイム等を計ってもよい。ハンドアップは重要な Good Habit である。 |
| 7. ドリブルカット | | ドリブルプレーヤーの右側から左手でスチールを試みる。
相手の手ではなく、あくまでもボールを狙う。 |
| 8. ステップシュートカット | | 目をつぶらず、ボールのコースに壁をつくる。 |

フェイント動作

- | | | |
|-------------------|--|---|
| 9. フェイントシュート | | 両足ストップから左右両側にフェイントしてシュート。 |
| 10. ステップシュートフェイント | | 自分の利き腕側で腕を振り切り、逆側で利き腕ドリブルし、
DFを背中であわして、シュートする。 |
| 11. フェイントからバウンドパス | | 両足ストップからポストへバウンドプッシュパスをする。
ポストはDFに対して“勝ちの位置”で待つ。 |

シュート動作

- | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------|
| 12. ステップシュート
(オーバー、サイド、アンダー) | | 手の出る方向は斜め・横・下と様々な角度から出すようにする。 |
| 13. ツーステップジャンプシュート | | 通常のシュート練習は2歩ジャンプを基本とする。 |
| 14. ランニングシュート | | 利き腕側の足を前に出しながらスローを開始する。 |

受け身動作

- | | | |
|---------------------|-------|--------------------------------|
| 15. ロッキングチェア(前方受け身) | 3回 | 膝立ち姿勢から前方に倒れる。顔が地面に近づく恐怖感になれる。 |
| 16. カタツムリ (後方受け身) | 連続3回 | 股下からボールを転がし、後ろに回転してボールを頭上で取る。 |
| 17. ワニ (側方受け身) | 交互に3回 | 腕立て状態からサイドに転がる。 |

ハンドリング

- | | | |
|-------------|-------|----------------------------|
| 18. レッグスルー | 20m | 歩きながらドリブルをして股下に後ろからボールを通す。 |
| 19. 頭上パス | 連続10回 | 肘を曲げずに腕全体で、力を加減して投げる。 |
| 20. ハンドバランス | 20m | 手の甲にボールを乗せて20m歩く。 |

ハンドボール個人スキル Silver メダル

パスキャッチ

- | | | |
|-----------------------|---------|--|
| 1. ランニング片手壁パス | 連続10回 | 銅メダルの「ランニング壁パス」を片手キャッチで行う。
左右交互の手でパス&キャッチをする。 |
| 2. 三角パスキャッチ
(ジャンプ) | 4周(左・右) | ジャンプパスを伴って行う。2歩でジャンプする。 |
| (逆足ジャンプ) | 4周(左・右) | 逆足ジャンプで行う。 |
| (両足ジャンプ) | 4周(左・右) | 踏み込んで両足ジャンプで行う。 |
| 3. プッシュパス | 10往復 | 2名で3m離れ、平行に反対方向に立つ。同方向に3ステップで動きながら正確に取りやすいパスを。方向を変えて左右両方の手で行う。 |

ディフェンス動作

- | | | |
|----------------------------|------|---|
| 4. 待ち受けドリブルカット | 連続2回 | 向かってくる相手に対して、タイミングを計ってボールをスチールする。 |
| 5. ジャンプシュートカット | 連続2回 | ジャンプシュートのシュートカットをする。 |
| 6. 腕クッション防御
(ポストプレーヤーに) | | 腕を胸の前でパネのように使って、相手を指定エリア内に進入させない。
攻撃側は背中を向けた状態(ポストプレーヤー)でスタートする。 |

フェイント動作

- | | | |
|---------------|--|--|
| 7. 背面回転フェイント | | 両足ストップから利き腕と反対側に背中から回転してかわしてシュート。 |
| 8. ノーボールフェイント | | ボールと反対側方向にフェイントし、方向を変えながらボールをキャッチし、シュートする。左右両方で行う。 |

シュート動作

- | | | |
|---------------------|--|----------------------------------|
| 9. ワンステップジャンプシュート | | ボールをキャッチしてから1歩でジャンプしてシュートする。 |
| 10. 逆足ジャンプシュート | | 逆足でジャンプシュートする。 |
| 11. 両足ジャンプシュート(ポスト) | | ポストプレーにおいて、踏み込んだあと両足ジャンプシュートをする。 |

受け身動作

- | | | |
|------------------|--|--|
| 12. バックローディング | | 後方回転での受け身を、左右の肩を使ってゆっくり行う。 |
| 13. スライディングモーション | | 両手を添えて腹胸部から飛び込みスライディングをする。
直後には手を浮かせる。着地後はあごを上げる。 |
| 14. フロントローリング | | ななめ前方回転を左肩と右肩から行う。 |

ハンドリング

- | | | |
|-------------------|------|--|
| 15. バックドリブル | 20m | 歩きながらドリブルをして、背中からボールを通して前にドリブルする。 |
| 16. 身体前後でのパス&キャッチ | 連続5回 | 歩きながら(慣れたらゆっくり走りながら)、身体の前から後ろ、後ろから前へパス。歩くスピードに合わせて上手くキャッチする。 |
| 17. スピンシュート | 連続2回 | 6mラインのエンドライン上に立ち、ひねりを加えてワンバウンドでゴールへ。 |
| 18. 股下スピン | 1回 | 身体を大きく反って、頭後ろからスピンを掛けて、股下を通す。 |

ハンドボール個人スキル Gold メダル

パスキャッチ

- | | | |
|---------------------------------------|------|---|
| 1. バックステップパス | 5往復 | パサーに対して、弧を描くように半円の動きをする。シュートを狙ってパスを出し、素早くバックステップで位置取りを変え、前へ出ながらキャッチをする。 |
| 2. バックパス | 10往復 | 2名で3m離れ、平行に反対方向に立つ。同方向に3ステップで動きながら身体の後側からパス。その際、腕は身体と平行に振る。バウンドパスにもチャレンジする。 |
| 3. バックバウンドパス | 5回 | 左バックコートプレーヤーとサイドプレーヤーの位置関係に立ち、サイドにワンバウンドでパスを出す。
(左利きは右バックコートプレーヤー側で行う) |
| 4. 三角パス
(走る方向と逆へパス)
(中心部で手渡しパス) | 10周 | 進む方向と反対側へパスをする。キャッチ後は素早く身体を反転させる。中心部で弧を描くように走りながら、手渡しでパスを素早く行う。 |
| 5. 速攻リードパス | 3回連続 | 速攻場面において、人ではなく、前方の空間に向けて、味方を走らせるように柔らかいパスを出す。 |

ディフェンス動作

- | | | |
|----------------------------|--|--|
| 6. 追いかけてドリブルカット | | シューターを追いかけてながら、タイミングを計ってドリブルカットする。 |
| 7. 腕クッション防御
(バックプレーヤーに) | | 腕を胸の前でパネのように使って、相手を指定エリア内に進入させない。攻撃側は前を向いた状態でスタートする。 |
| 8. パスカット | | 自分のマーク or 他人のマークに対し、飛び出してパスカットを狙う先取り防御の動きを身につける。 |

フェイント動作

- | | | |
|------------------|--|---|
| 9. ジャンプフェイントシュート | | シュートジャンプから着地の途中でドリブルし、再びシュートする。 |
| 10. 回旋フェイント | | 両足ストップからDFの頭上で高く利き腕を回し、同時に右足をDFの脇に交差するように出し、抜け出る。 |
| 11. たてブロック | | タイミングを合わせて、ディフェンスの進行方向を妨げる位置に立ち、ボールをキャッチ後にシュート。 |

シュート動作

- | | | |
|---------------------|--|-------------------------------------|
| 12. 両足ジャンプシュート(ミドル) | | バックプレーヤーとして、走り込んできたあと両足ジャンプシュートをする。 |
| 13. スカイプレーシュート | | タイミング良くジャンプ・キャッチをして、空中でシュートする。 |

受け身動作

- | | | |
|---------------|--|--|
| 14. スライディング | | シュート後、そのまま前方に飛び込み、手を添えて腹胸部で着地する。胸ですべりながら手を浮かす。 |
| 15. バックローディング | | ジャンプシュート後に、後方回転で受け身を取る。 |

ハンドリング

- | | | |
|--------------|--------------|--|
| 16. 両手ドリブル | 10秒間 | 2つのボールを両手でドリブルする。交互にドリブルすることで上手いく。できる場合には、10mのドリブル移動に挑戦する。 |
| 17. ハンドローリング | 左右前後
1回ずつ | ボールが手の甲を転がるように軽く投げて、一周後に再びつかむ。左右転がしと前後転がしを行う。 |
| 18. 逆スピンシュート | 連続2回 | エンドライン上に立ち、逆のひねりを加えてワンバウンドでゴールへ。 |
| 19. 地球儀 | 5秒間 | ボールを駒のように指先で回転させる。 |