

体験会の内容(ハンドボール)

	時間	説明
導入 ハンドボール とは？	9:15 ～ 9:25	・ハンドボールの特性や醍醐味を、実演を交えながら解説 ・ジャンプシュート、ボールの操作性、運動能力の向上
展開 ボールハンド リング	9:25 ～ 9:35	・ボールハンドリングでハンドボールの操作性の確認 片手キャッチ、持ち替え、ボール投げ
投げる練習 トルネード投 げ	9:35 ～ 9:45	・両手投げ→片手投げ指差し→腰捻転→片足上げ→ケンケン ○肘を高く上げること、腰を回転させること、体重移動
ジャンプしな がら投げる	9:45 ～ 9:50	・スキップ→振り上げ足を横に出す→助走をとって投げる ○ジャンプの際には腰の捻転ができなくなることに注目
ジャンプシュ ート	9:50 ～ 10:00	・走り込んで歩数は意識せずシュート
ドリブルシュ ート	10:10 ～ 10:20	・ドリブルから歩数を意識してシュート
フェイントシュ ート	10:20 ～ 10:30	・両足のゼロストップのフェイントからシュート ○ハンドボール特有の動きを入れながら歩数を意識してシュート ○目線や身体の向き、ボール操作でフェイントができる事も伝達
DF の練習 (初級編)	10:30 ～ 10:40	・相手の正面に入り、胸を押す ○横から押す、後ろから押すことは危険なことを伝える
1 対 1 DF も含めて	10:40 ～ 10:50	・1 対 1 の攻防 ○練習の成果
2 対 2 連続速攻	10:50 ～ 11:10	・2 対 2 の連続した速攻の攻防※時間があれば 4 対 4 の攻防まで行う。 ○実際のハンドボールの試合に近い状況で行う。思い切ってプレーできることが望ましい。
まとめ	11:10 ～ 11:15	・ハンドボール競技の感想、体験の感想を述べる時間