

ISBN 978-4-931333-11-6 C3075  
ISBN 978-615-81440-6-3



Published by  
Kék Európa  
Stúdió  
Publishing  
House

# PLAYING HANDBALL

A comprehensive study of the game

PLAYING  
HANDBALL

## ハンドボール大事典

Z・マルツインカ  
Ph.D.  
著

ゾルタン・マルツインカ Ph.D. 著

## ハンドボール大事典

會田 宏 藤本 元 ローランド・ネメシュ  
監訳



- 140 action photos
- 305 illustrations
- 445 exercises





## ハンドボールを愛する世界中のみなさんへ、そしてコーチの方々へ！

ハンドボールは世界的に急成長しているスポーツです。他のスポーツと同様に、トレーニング方法、戦い方、求められる体力や体格が年々変化しています。このような変化に対応できるよう、トレーニングやコーチングの教材も更新・改訂させなければなりません。

1993年、ハンガリーのIHF講師であるゾルタン・マルツィンカ博士は『Playing Handball』を出版しました。この本は、ハンドボールのコーチ、特に若い年齢層を指導するコーチの参考書として定評があり、IHFにおけるコーチングや教育に関する公式教本にもなっています。このたび『Playing Handball』の改訂版が新たに出版されることになりました。経験豊富なコーチで、ハンドボールの専門家、大学講師でもあるマルツィンカ博士自ら『Playing Handball』を刷新し、新たなトレーニング方法、スキル、テクニク・タクティックの内容が加わりました。これによってハンドボール界に新たな基準が確立されることになるでしょう。

国際ハンドボール連盟は、マルツィンカ博士による指導教材の「新定番」の作成に感謝の意を表します。マルツィンカ博士は、多くの国際的な文献を記しており、ハンドボールの能力を草の根レベルで高めていくだけでなく、国際的なトップレベルに導く専門家です。

読者の皆さんが、ハンドボールコーチとしての道を歩む上で、有益な情報やアイデア、アドバイス、サポートを得られることを願っています。また、『Playing Handball』が皆さんを未来のハンドボールに導く道しるべになることを願っています。

国際ハンドボール連盟会長　ハッサン・ムスタファ



## 草の根からエリートハンドボールに関わるコーチへのコーチング

ハンドボールを愛するみなさんへ。

ハンガリーのゾルタン・マルツィンカ博士が記した『Playing Handball』は、1993年に英語で初版が出版されました。2016年に大幅に改訂され、このたび日本語に翻訳されました。本書は、理論的かつ体系的であり、ここ30年間、世界中のハンドボールコーチの養成の基礎を先導してきました。

マルツィンカ博士は、学術的背景を有し、科学的研究活動を行いつつ、実践経験も持っていることで有名ですが、彼が今もなおヨーロッパのハンドボール界においてコーチング・エキスパートの一員であることは賞賛に値します。ヨーロッパや世界のハンドボール界においてさまざまな役割を担っており、IHFおよびEHFレクチャー、EHF RINCKコーチ会議パネリスト、EHFおよびEHFコーチライセンス制度に加盟する各国のマスターコーチコースの主催および基調講演などを務めています。

今日、デジタルとテクノロジーを駆使したハンドボールコーチ養成システムが構築されつつありますが、世界的に認められ、高い質と価値を有する書籍は、今後もコーチの指導書として、すべてのハンドボールコーチの本棚に置かれ続けることでしょう。

「コーチへのコーチング」というモットーを持って本書を楽しんでください。そして、次世代を担うハンドボールプレーヤーを育ててください。

プレーヤーたちのためにベストを尽くしてください。

幸運を祈ります。

ヨーロッパハンドボール連盟会長　ミハエル・ヴィーデラー

## 『ハンドボール大事典』発刊にあたり

(公財)日本ハンドボール協会  
会長　湧永寛仁



この度、IHF講師であるゾルタン・マルツィンカ氏（ハンガリー）の『Playing Handball』の翻訳版が『ハンドボール大事典』として、日本のハンドボール指導者に向けて発刊されることに大きな喜びを感じずにはられません。

この指導書はIHF会長の言葉にもありますように、世界のハンドボールコーチにとって標準的な参考書であり、IHFの公式コーチング・教育資料にもなっている世界的にも非常に有用な指導書であります。

日本におけるハンドボール指導書は、これまでその殆どが個人著の書籍に委ねられており、JHAとして『日本ハンドボール協会編・ハンドボール指導教本』（1992）の発刊以来、公的な指導書を公認資格指導者に提示することが出来ていませんでした。

今回、国際的に認められたハンドボールの指導書が日本語訳されて、JHA推薦書として発刊できることは、世界標準の技術・戦術を身に付ける選手を育てるためだけでなく、ハンドボールを始めたばかりの初級者に対しても何から教えたらいいかについて、日本の指導者の更なる学びに貢献できることと確信しています。

日本には日本独自のハンドボール文化があり、日本人の特徴を活かしたハンドボールの技術・戦術が求められていますが、その前提として、世界標準としてのハンドボールを知り、その知識を踏まえた上で、自分の目の前の選手に対応した指導をすることが求められていると思います。そのような意味において、この『ハンドボール大事典』はヨーロッパ発祥のハンドボール競技に関して、普遍的な基本内容から新しいトレンドまでが丁寧に解説されており、初心者レベルから国際レベルの選手を対象として、指導初級者からベテラン指導者まで、あらゆるハンドボーラーに有益な指導書であります。この指導書が日本のハンドボール界の基礎を踏み固めることになることを願ってやみません。

最後に、この翻訳に際して筑波大学ハンドボールコーチング論研究室の尽力に感謝するとともに、これからの日本のハンドボール指導者の更なる研鑽が進むことに大いなる期待を込めて、発刊のあいさつとします。ありがとうございました。

### 日本語版監訳者プロフィール

**會田 宏**（1965年生まれ）筑波大学体育系教授　博士（コーチング学）  
日本スポーツ協会公認ハンドボールコーチ4・ドイツハンドボール協会B級コーチ  
翻訳担当箇所：「背景」「基礎的能力」「ディフェンステクニク」「ディフェンスタクティク」「若いハンドボールプレーヤーに対するコーチング」「ハンドボール用語集」

**藤本 元**（1970年生まれ）筑波大学体育系准教授  
元女子日本代表チームコーチ・元女子U-16日本代表チーム監督  
日本スポーツ協会公認ハンドボールコーチ4・デンマークハンドボール協会エリートコーチ  
翻訳担当箇所：「アタックテクニク」「アタックタクティク」

**ローランド・ネメシュ**（1975年生まれ）法政大学スポーツ健康学部専任講師  
女子日本代表チームコーチ・元男子日本代表チームコーチ・元男子U-23日本代表監督  
ヨーロッパハンドボール連盟マスターコーチ

監訳者挨拶と写真は次のページにて

| アタックテクニク                     |     |
|------------------------------|-----|
| アタッカーの基本姿勢 .....             | 58  |
| 基本運動 .....                   | 58  |
| ピストン運動 .....                 | 59  |
| サイドステップ .....                | 59  |
| 練習方法 .....                   | 60  |
| ボールのキャッチ .....               | 62  |
| 基本姿勢におけるボールのキャッチ .....       | 62  |
| 向かい合った状態でのボールのキャッチ .....     | 62  |
| 上段のボールのキャッチ .....            | 62  |
| 下段のボールのキャッチ .....            | 63  |
| 横向きでのキャッチ .....              | 63  |
| 投球腕と同じ側でキャッチ .....           | 64  |
| 投球腕の反対側でキャッチ .....           | 64  |
| 動きながらのボールのキャッチ .....         | 64  |
| ランニングしながらのボールのキャッチ .....     | 64  |
| ジャンプしながらのボールのキャッチ .....      | 65  |
| 片手でのボールのキャッチ .....           | 65  |
| ボールの保持 .....                 | 67  |
| 両手でのボールの保持 .....             | 67  |
| 片手でのボールの保持 .....             | 67  |
| ボールのパス .....                 | 68  |
| オーバーアームパス .....              | 69  |
| アンダーアームパス .....              | 69  |
| リストパス .....                  | 70  |
| 投球腕と同じ側へのリストパス .....         | 70  |
| 投球腕と反対側へのリストパス .....         | 71  |
| バックハンドパス .....               | 71  |
| 背中側からのバックハンド .....           | 72  |
| 頭の後ろ側からのバックハンドパス .....       | 72  |
| ジャンプパス .....                 | 73  |
| 他のパスの種類 .....                | 74  |
| ボールのキャッチとパスとの関係 .....        | 75  |
| 練習方法 .....                   | 75  |
| ボールのバウンシング/ドリブル .....        | 78  |
| 基本姿勢におけるボールのバウンシング .....     | 79  |
| 動きながらのボールのドリブル .....         | 79  |
| 高いドリブル .....                 | 80  |
| 低いドリブル .....                 | 80  |
| 練習方法 .....                   | 81  |
| スクリーン .....                  | 84  |
| 背中を使ったスクリーン .....            | 85  |
| 身体の側面を使ったスクリーン .....         | 85  |
| 胸を使ったスクリーン .....             | 85  |
| 相手の前面へのスクリーン .....           | 86  |
| 相手の側面へのスクリーン .....           | 86  |
| 相手の背面へのスクリーン .....           | 86  |
| シャドウスクリーン .....              | 87  |
| スクリーンへの誘導 .....              | 87  |
| スクリーン/フリーイング(フリーになる動き) ..... | 88  |
| 練習方法 .....                   | 89  |
| フェイント .....                  | 92  |
| ステップフェイント .....              | 94  |
| 片脚でのステップフェイント .....          | 94  |
| 両脚でのステップフェイント .....          | 96  |
| アームスイングフェイント .....           | 97  |
| ローテーションフェイント .....           | 98  |
| パスフェイント .....                | 99  |
| シュートフェイント .....              | 99  |
| 練習方法 .....                   | 103 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| シュート .....                             | 106 |
| ロングレンジシュートゾーン .....                    | 109 |
| オーバーアームシュート .....                      | 110 |
| ベンディングシュート .....                       | 113 |
| アンダーアームシュート .....                      | 115 |
| ジャンプシュート .....                         | 116 |
| スライスジャンプシュート .....                     | 118 |
| ベンディングジャンプシュート .....                   | 118 |
| 練習方法 .....                             | 120 |
| クロスレンジシュートゾーン .....                    | 125 |
| ロングジャンプシュート .....                      | 126 |
| フォーリングシュート(地面に足を着けたまま行う倒れこみシュート) ..... | 127 |
| ダイビングシュート(とびこみながら行う倒れこみシュート) .....     | 128 |
| 投球腕と反対側へのダイビングシュート .....               | 129 |
| 投球腕側へのダイビングシュート .....                  | 129 |
| 練習方法 .....                             | 131 |
| ウイングシュートゾーン .....                      | 133 |
| スライスシュート .....                         | 134 |
| ダイビングベンディングシュート .....                  | 136 |
| ロブシュート .....                           | 137 |
| スカイシュート .....                          | 138 |
| スピンスシュート .....                         | 139 |
| 練習方法 .....                             | 140 |
| 他の得点方法 .....                           | 144 |

| ディフェンステクニク                    |     |
|-------------------------------|-----|
| ディフェンダーの基本姿勢 .....            | 150 |
| 基本運動 .....                    | 150 |
| 前へのつめ .....                   | 151 |
| サイドステップ .....                 | 151 |
| 練習方法 .....                    | 152 |
| タックル .....                    | 154 |
| 地面に足を着けたタックル .....            | 154 |
| 空中でのタックル .....                | 155 |
| 練習方法 .....                    | 156 |
| ボールスティール .....                | 158 |
| パスインターセプト .....               | 158 |
| ドリブルスティール .....               | 159 |
| シュート時のボールカット .....            | 160 |
| 練習方法 .....                    | 162 |
| シュートブロック .....                | 164 |
| 個人でのシュートブロック .....            | 164 |
| オーバーアームシュートに対するシュートブロック ..... | 164 |
| アンダーアームシュートに対するシュートブロック ..... | 165 |
| ベンディングシュートに対するシュートブロック .....  | 165 |
| ジャンプシュートに対するシュートブロック .....    | 166 |
| グループでのシュートブロック .....          | 167 |
| 並列シュートブロック .....              | 167 |
| 前後シュートブロック .....              | 168 |
| 練習方法 .....                    | 169 |
| ゴールキーパーのディフェンステクニク .....      | 172 |
| 基本姿勢 .....                    | 172 |
| 基本運動 .....                    | 173 |
| シュートのセービング .....              | 174 |
| ロングレンジシュートに対するセービング .....     | 174 |
| 上段のボールに対するセービング .....         | 174 |
| 両手でのセービング .....               | 174 |
| 片手でのセービング .....               | 175 |
| 中段のボールに対するセービング .....         | 175 |
| 下段のボールに対するセービング .....         | 176 |
| スライディング .....                 | 176 |
| 横へのランジ .....                  | 177 |
| 練習方法 .....                    | 177 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ウイングシュートに対するセービング .....    | 180 |
| ニアポストでのセービング .....         | 180 |
| とび出しによるセービング .....         | 181 |
| ニアポストに戻るセービング .....        | 182 |
| 練習方法 .....                 | 183 |
| クロースレンジシュートに対するセービング ..... | 186 |
| 明らかな得点チャンスにおけるセービング .....  | 186 |
| ロブシュート(うかし)に対するセービング ..... | 187 |
| 7mスローに対するセービング .....       | 188 |
| 練習方法 .....                 | 189 |
| 他のセービング方法 .....            | 190 |

アタックタクティック

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 速攻 .....                      | 202 |
| 1次速攻 .....                    | 202 |
| 2次速攻 .....                    | 204 |
| 3次速攻 .....                    | 206 |
| 練習方法 .....                    | 208 |
| セットアタック .....                 | 211 |
| 個人の戦術的要素 .....                | 211 |
| ウイング .....                    | 212 |
| ピヴォット .....                   | 215 |
| バック .....                     | 218 |
| センターバック .....                 | 221 |
| ゴールキーパー .....                 | 224 |
| 練習方法 .....                    | 227 |
| グループの戦術的要素 .....              | 230 |
| パラレルの展開 .....                 | 230 |
| ウエービング .....                  | 232 |
| ポジションチェンジ .....               | 234 |
| ピヴォットへのパス .....               | 240 |
| スクリーン/フリーイング(フリーになる動き) .....  | 241 |
| 練習方法 .....                    | 247 |
| チームの戦術的要素 .....               | 252 |
| チームの基本隊形 .....                | 252 |
| アタックの組み立て .....               | 253 |
| オープンプレー .....                 | 253 |
| セットプレー .....                  | 254 |
| アタックシステム .....                | 255 |
| ポジションアタック .....               | 255 |
| ポジションチェンジアタック .....           | 256 |
| コンバインドアタック .....              | 256 |
| さまざまなディフェンスシステムに対するアタック ..... | 257 |
| マンツーマンディフェンスに対するアタック .....    | 257 |
| ゾーンディフェンスに対するアタック .....       | 258 |
| コンバインドディフェンスに対するアタック .....    | 261 |
| さまざまなゲーム状況におけるアタック .....      | 262 |
| 数的多数時のアタック .....              | 263 |
| 数的少数時のアタック .....              | 264 |
| 数的同数時のアタック .....              | 265 |
| 練習方法 .....                    | 269 |
| アタックの完了 .....                 | 272 |
| ディスタンスシュート .....              | 272 |
| ブレイクスルー .....                 | 276 |
| フリースロー .....                  | 280 |
| 7mスロー .....                   | 284 |
| 練習方法 .....                    | 287 |

ディフェンスタクティック

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| リトリートディフェンス .....                       | 294 |
| アタックを遅らせる局面 .....                       | 294 |
| 素早く戻る局面 .....                           | 295 |
| 組織化できない状況で守る局面 .....                    | 296 |
| 練習方法 .....                              | 298 |
| セットディフェンス .....                         | 300 |
| 個人の戦術的要素 .....                          | 300 |
| アウトサイドディフェンダー .....                     | 301 |
| ハーフディフェンダー .....                        | 303 |
| フォワードディフェンダー .....                      | 305 |
| ゴールキーパー .....                           | 307 |
| 練習方法 .....                              | 310 |
| グループの戦術的要素 .....                        | 313 |
| 前につめるスペースをカバーする一下がる .....               | 313 |
| アタッカーを受け取るーアタッカーについて行くーアタッカーを受け渡す ..... | 316 |
| スクリーンをかわす／スイッチする .....                  | 318 |
| 練習方法 .....                              | 322 |
| チームの戦術的要素 .....                         | 325 |
| チームの基本隊形 .....                          | 325 |
| ディフェンスシステム .....                        | 326 |
| マンツーマンディフェンス .....                      | 326 |
| クロースマーク .....                           | 328 |
| ディスタントマーク .....                         | 328 |
| 得点危険エリアにおけるプレス .....                    | 328 |
| ハーフコートプレス .....                         | 329 |
| フルコートプレス .....                          | 329 |
| ゾーンディフェンス .....                         | 331 |
| クローズドゾーン .....                          | 332 |
| オープンゾーン .....                           | 332 |
| 6:0ゾーンディフェンス .....                      | 332 |
| 5:1ゾーンディフェンス .....                      | 333 |
| 4:2ゾーンディフェンス .....                      | 334 |
| 3:3ゾーンディフェンス .....                      | 335 |
| 3:2:1ゾーンディフェンス .....                    | 335 |
| コンバインドディフェンス .....                      | 337 |
| 5+1と1+5コンバインドディフェンス .....               | 338 |
| 4+2と2+4コンバインドディフェンス .....               | 339 |
| さまざまなアタックシステムに対するディフェンス .....           | 341 |
| ポジションアタックに対するディフェンス .....               | 341 |
| ポジションチェンジアタックに対するディフェンス .....           | 341 |
| コンバインドアタックに対するディフェンス .....              | 342 |
| さまざまなゲーム状況におけるディフェンス .....              | 342 |
| 数的多数時のディフェンス .....                      | 342 |
| 数的少数時のディフェンス .....                      | 343 |
| 数的同数時のディフェンス .....                      | 344 |
| 特別な状況におけるディフェンス .....                   | 346 |
| スローインが行われる時のディフェンス .....                | 347 |
| フリースローが行われる時のディフェンス .....               | 347 |
| 7mスローが行われる時のディフェンス .....                | 348 |
| 練習方法 .....                              | 351 |

若いハンドボールプレーヤーに対するコーチング

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ミニハンドボール(6～10歳) .....     | 357 |
| ユースのハンドボール(10～14歳) .....  | 361 |
| ジュニアのハンドボール(14～18歳) ..... | 366 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ハンドボール用語集 .....     | 374 |
| 参考文献および写真のリスト ..... | 383 |



## ボールのキャッチ

ボールの所有は、ボールのキャッチから始まる、この最初の段階は、アタッカーのその後の活動に影響する。キャッチを失敗すると、時間を浪費し、プレーヤーやチームが不利な状況になり、ボールを失うことさえある。しかし、スムーズに自信を持ってキャッチできれば、位置的に有利になり、得点できる状況を作り出せる。したがって、ボールを安全にスムーズにキャッチすることは、いずれのレベルのチームにも優れたパフォーマンスに必要である。

うまくキャッチするためには、以下の基本的原則を考慮しなければならない。

- アタッカーの動きの方向と運動量を止めないようにキャッチしなければならない。
- 相手に妨害されないようにキャッチしなければならない。
- ゲームの連続性に貢献するようにキャッチしなければならない。

キャッチは、当たり前で簡単に見えるが、飛んでくるボールによって、さまざまなボールの軌道(ストレート、山なり、バウンド)に対応する技術、さまざまな状況(基本姿勢において、動きながら)に対応する技術、さまざまな方向から(向かい合った状態での、横向きでの)のボールに対応する技術が必要である。

### 基本姿勢におけるボールのキャッチ

基本姿勢は、ボールをキャッチする際の理想である。なぜならば、プレーヤーはほとんど動かずに一連の運動をすべて行えるからである。

#### 向かい合った状態でのボールのキャッチ

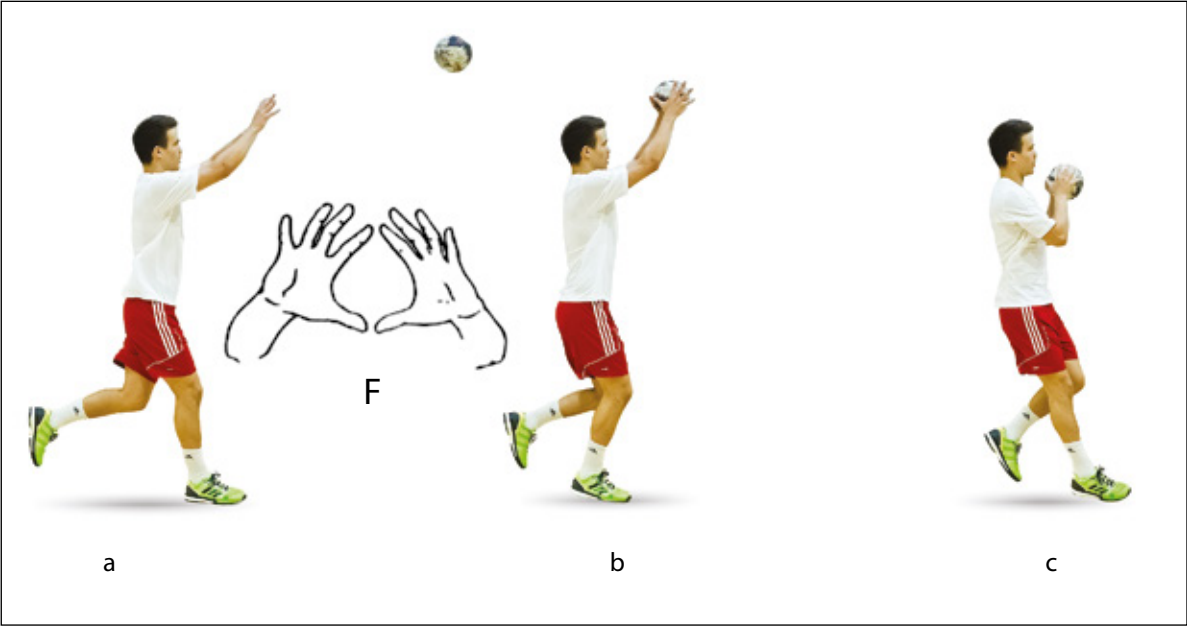
向き合った状態でのボールのキャッチは、ゲームで現れることが少ないが、キャッチの最も基本的な方法といえる。飛んでくるボールの高さによって、高い位置または低い位置のボールのキャッチは異なった方法が必要となる。

##### 上段のボールのキャッチ

これはボールが腰より高い位置にきた場合に使われる。

キャッチは、身体から離れたところから始めなければならない。体幹上部を前に動かし、同時に腕を飛んでくるボールの方向へ伸ばす(a)。左右両方の手のひらを、漏斗(じょうご)の形になるように徐々に近づける。この時、人差し指と親指を開いて三角形を作り、他の指をやや伸ばす(F)。

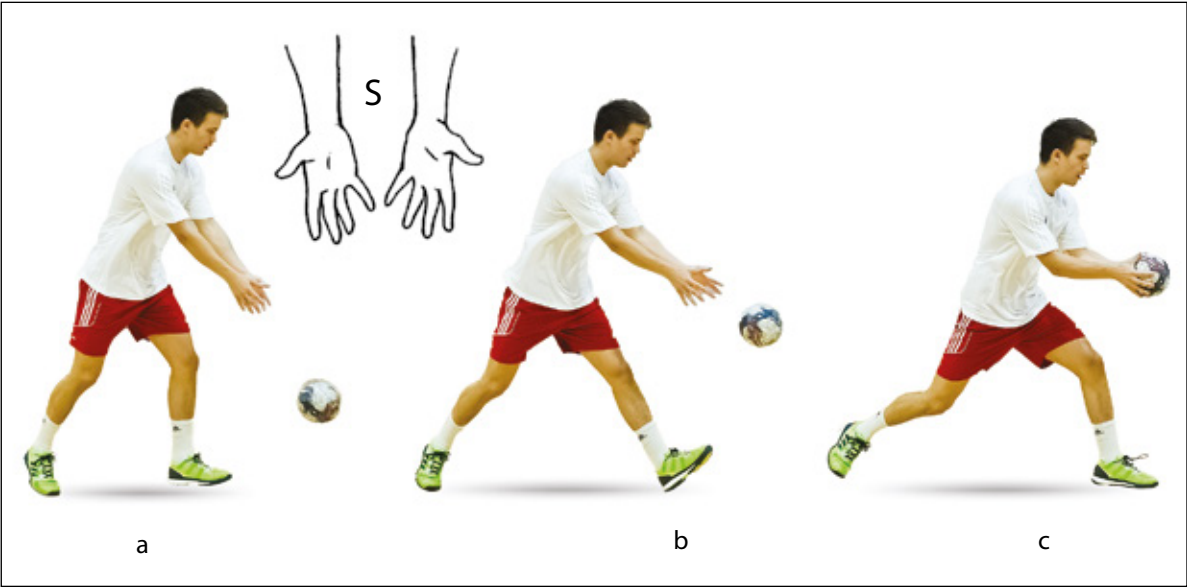
ボールに触れる瞬間に、指先でボールを手のひらに収め、ボールを握る(b)。肘を曲げて腕でボールの衝撃を受け止め、ボールを胸にまたは直接スローイング体勢に持っていく。体幹を起こしながらスタート姿勢に戻り、次のプレーの準備をする。



##### 下段のボールのキャッチ

これはボールが腰より低い位置にきた場合に使われる。

重心より低い位置に飛んでくるボールに対して、プレーヤーは体幹上部を前に動かし、同時に腕をボールの方向へ伸ばす(a)。手のひらをシャベルの形になるように外へ向ける。つまり、左右の小指を近づけ、指を下に向ける(S)。ボールに触れる瞬間、指先で手のひらの方へボールを転がす(b)。肘を曲げて、腕でボールの衝撃を受け止め、ボールを胸へ持っていく。体幹を起こし、重心を引き上げ、スタート姿勢に戻る(c)。



#### 横向きでのキャッチ

ゲーム中は、通常、側方からボールがくるため、キャッチの基本的な技術は少し修正される。ボールが飛んでくる方向に合わせて、キャッチの準備の運動も変化させる必要がある。





a

b

### 3. 下段のボールに対するセービング

これは、膝より下の高さにくるボールに対するセービングである。脚の使い方が重要であるが、より確実にセーブするために手も使わなければならない。

ゴールキーパーのテクニックが発達する中で、下段のボールに対するセービングにさまざまなスタイルが生まれてきている。

#### スライディング

これは、古典的な技術であり、どちらかという守りに重きを置いたゴールキーパーテクニックである。

基本姿勢から重心を低くし、反対側の脚で力強く踏み切り、飛んでくるボールに向かって身体全体を少し前に押し出す。その時反対側の脚は軽くなり、外側に向けられる。その際、脚の内側をボールに向け、膝を伸ばす。ボールに向かってかかとの外縁でスライドし、片脚を伸ばした姿勢をとる(a)。それと同時に、同じ側の手をボールに向けて下に伸ばし、セービングエリアを広げる。反対側の手はボディバランスを保ち、バウンドして跳ね上がるボールを止められるように頭よりも上げる。体幹の上部は脚の上に倒し、ボディバランスを保つのをサポートし、セービングエリアをさらに広げる。ボールは足や下腿でセーブすることが多いが、バウンドシュートの場合は同じ側の手でセーブする(b)。



a

b

このセービング姿勢は、後ろに倒れる可能性が大きい。そうすると起き上がりにくくなり、一瞬、次の行動がとれなくなる。そのためセービングでは、ボールをゴールエリアの中にキープし続けるか、ゴールの外に弾き出すようにしなければならない。そうでなければ、ゴールキーパーが倒れている間にリバウンドボールをアタッカーに取られ、大きな得点チャンスを与えてしまう。

#### 横へのランジ

これは、現代的な技術であり、次の攻撃に繋げやすいゴールキーパーテクニックである。

基本姿勢から重心を低くし、ボールから遠い脚で踏み切り、飛んでくるボールに向けて近い脚を斜め前に踏み出す。踏み出す脚の膝は90度に曲げ、脚の内側をボールに向ける。反対側の脚のかかとを上げると膝が下がり、両脚の間の空間は狭くなる。踏み出した脚と同じ側の腕もボールに向けて振り下ろし、セービングエリアを大きくする。反対側の腕は手を開いて外側に向け、バランスを保つのをサポートする(a)。ボールは踏み出した脚の下腿、または同じ側の前腕でセーブすることが多いが、反対側の腕と脚は通常バウンドシュートに対する補助として使う(b)。



a

b

身体のバランスがうまくとれた姿勢で素早く起き上がれると、すぐにパスでき、プレーできる。したがって、セービングの後、ボールを身体の近くで保持できると頻繁に速攻のスタートにつなげられる。



#### 練習方法

#### 準備ドリル

- 基本姿勢と基本運動の練習：アタッカーはフリースローラインに沿ってボールをパスし、ゴールキーパーはゴール前でパスの軌道についていく。想定されるシュート角度の二等分線上に常に位置をとることを意識する。
- ゴールキーパーは基本姿勢をとり、3～4m離れて壁の方を向く。パートナーはゴールキーパーの2～3m後ろから壁に向かってボールを投げ、ゴールキーパーは跳ね返ってくるボールをセーブする。



copyright MKSZ



スローイング動作は、最も頻繁に使われる特徴的な要素の一つであり、パスやシュートに使われる。シュートとパスはパワーの大きさと方向によって決まる(p. 46)。

copyright IHF



copyright IHF



アタッカーとディフェンダーのボディコンタクトは必要不可欠であり、ハンドボールゲームにおける最も大きな特徴である。タックルは、身体、腕、脚を使って行われるアタッカーとディフェンダーとのダイナミックな対決である。それは地面に足を着けて、または空中のどちらかで起こる(p.154)。

copyright IHF



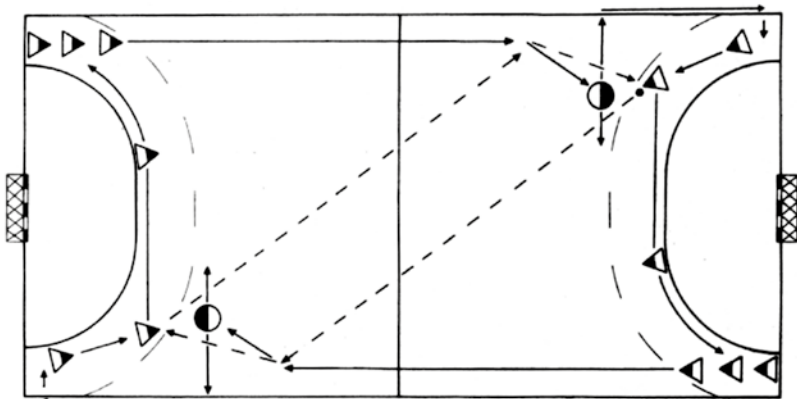


リトリートディフェンスは、すべてのディフェンダーが本来のポジションに戻り、アタッカーをセットアタック局面に移行させた時に終わる。その後、チームは当初の計画に基づき、安定したセットディフェンスを始められる。

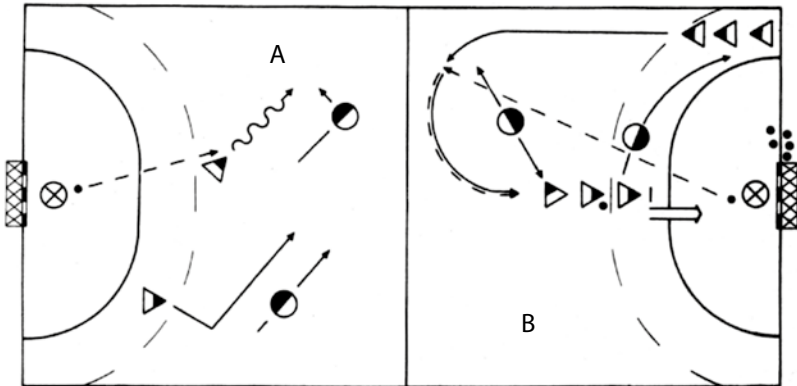


練習方法

1. 両方のゴール前で、アタッカーはLOポジションからスタートし、RHポジションにいるプレーヤーからのロングパスをキャッチし、すぐにボールをゴールエリアラインに沿って移動している正面のプレーヤーにパスする。パスした後はディフェンダーとしてボールを持っているプレーヤーの前で両腕を振り、ロングパスを遅らせるようにする。その後、RHポジションに移動し、ロングパスを行い、ゴールエリアラインに沿って移動し、LOポジションから再びスタートするといったようにローテーションする。

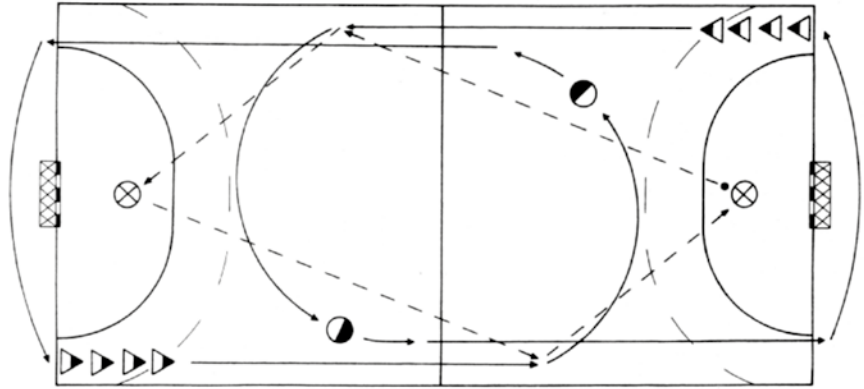


2. 2人のアタッカーはゴールキーパーからのショートパスをキャッチし、2人のディフェンダーに対して2次速攻を行う(A)。ディフェンダーはフリースローラインとセンターラインの間でアタックを遅らせようとする。

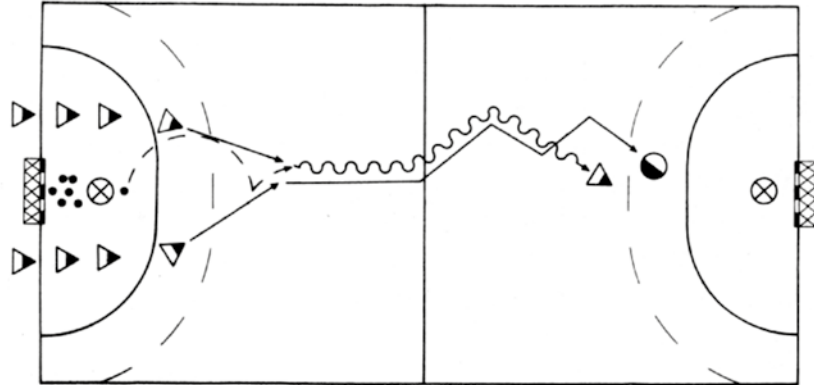


3. ゴールキーパーは7mスローを受けた後、セーブしたボールまたは予備のボールを、ROポジションからスタートするプレーヤーにロングパスする。7mスローを打ったシューターは、ゴールキーパーのロングパスを遅らせるために両腕を振る。7mスローに並ぶ列の最後尾のプレーヤーはゴールキーパーのロングパスをインターセプトしようとする。その後、7mスローを行うプレーヤーはROポジションに移動し、スタートしたプレーヤーはボールを持って7mスローに並ぶ列の最後尾に移動する(B)。

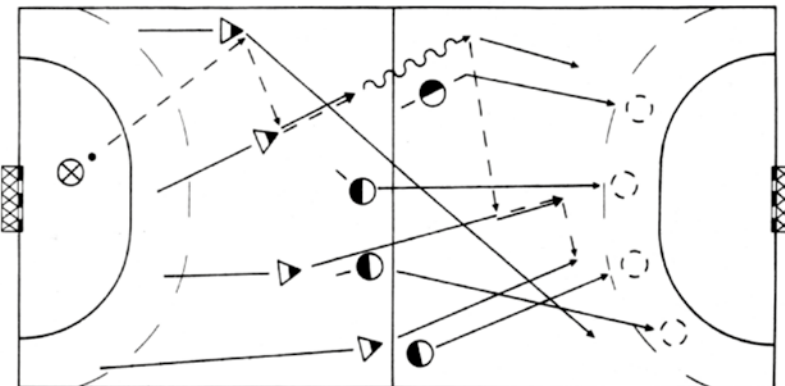
4. プレーヤーはROポジションからスタートする。センターラインを越えてゴールキーパーからのロングパスをキャッチし、すぐに反対側のゴールキーパーにパスする。その後、反対側のROポジションからスタートしているプレーヤーを追いかけ、ゴールキーパーからのロングパスを簡単に受け取られないようにする。ボールをキャッチしたアタッカーはゴールキーパーにパスし、反対側からスタートする次のアタッカーを追いかけるディフェンダーになる。これを連続する。



5. 2人のプレーヤーはゴールキーパーからそれぞれ同じ距離、離れて立つ。ゴールキーパーは2人のプレーヤーの間にボールを転がすか、落とすか、トスする。プレーヤーは互いにそれを取ろうとする。ボールをキャッチしたプレーヤーはアタッカーになり、ドリブルで反対側のゴールに向かって得点をねらう。もう1人のプレーヤーはディフェンダーとして、アタッカーの前進と得点を阻止しようとする。

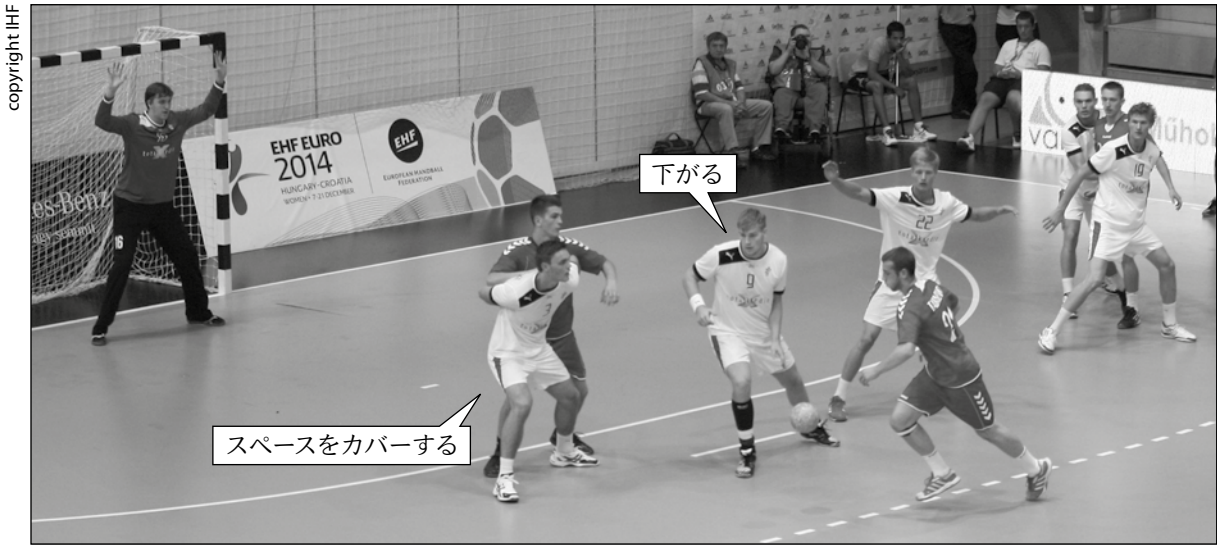


6. 4人のアタッカーは、センターラインに位置をとっている4人のディフェンダーに対して速攻を行う。ディフェンダーは十分に組織化できない状況で戻って守り、アタッカーにミスさせるか、シュート阻止をねらう。





ディフェンスのグループ戦術的要素



チームの戦術的要素

ディフェンスの有効性は、通常、ディフェンスの組織とまとまりに依存するため、一般原則に基づいてプレーヤーのディフェンス活動を連携させる必要がある。

チームの活動は、個人とグループのディフェンスのまとまりであり、ハンドボールの最も高位の組織的単位となる。それは個々のプレーヤーが持つ特有の能力を発揮できる状況を整えると同時に、チームメイトが相互にサポートしあうことで、弱点を隠せる状況も整える。プレーヤーは、チームの活動の枠組みの中で、それぞれの能力にふさわしい最も適切なポジションにつき、チームの隊形の中でお互いの長所をうまく出し合うことによって、個人で行うよりも大きな成果をあげられる。

個人とグループの戦術行動は、特別な組織化を必要としない。そのため、チームの活動計画と7人の個々のプレーヤーの活動の連携は複雑な課題である。その課題は以下の通りである。

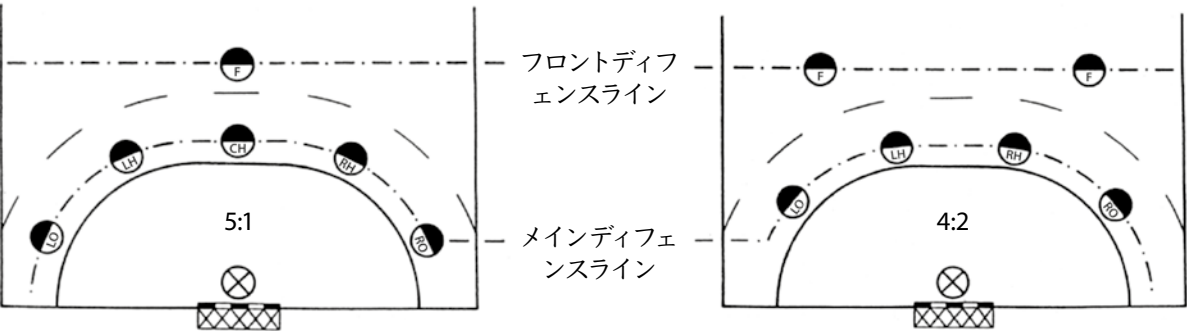
- 最もよい**チームの基本隊形**を創造しなければならない
- 適切な**ディフェンスシステム**を選択しなければならない
- それは、**さまざまなアタックシステム**に応じて、
- **さまざまなゲーム状況**に応じて、
- **特別な条件下で**、うまく採用しなければならない

チームの基本隊形

セットディフェンスを際立たせる特徴の1つは、チームの基本隊形である。本質的には得点危険エリア内でプレーヤーが意識的につくポジションであり、それは彼らのスキルと能力によって決まる。この事前に決定された隊形は、アタッカーの動きに応じながら試合中、常に修正され、全く違うものになることも多く、試合中のわずかな中断の後に限り最初の形に戻る。

したがって、チームの基本隊形は出発点であり、ディフェンダーの活動エリアを決めるが、活動の自由さを制限するものではない。プレーヤーがつくポジションは、プレーヤーが果たさなければならない役割を反映している。チームの基本隊形は、メインディフェンスライン(後列)とフロントディフェンスライン(前列)に分割できる。

- メインディフェンスラインは、ゴールエリアライン近くでハーフディフェンダーとアウトサイドディフェンダーによって構成される。
- フロントディフェンスラインでは、フォワードディフェンダーが得点危険エリアの範囲内でプレーする。



2つの基本的なチームディフェンス隊形



### 技術的トレーニング

コート上で安心してプレーするために、若いプレーヤーは**ディフェンダーとアタッカーの基本姿勢**をうまく身につけ、いつでも、どの方向にも素早く動けるようにならなければならない。

リレーと単純なランニング練習では、素早い**スタート**、**円弧状の方向変換**、**力強いステップ**によるストップ、**ジャンプしてからのストップ**を練習しなければならない。

試合に参加するために、ボールのキャッチ、保持、パス、バウンシングなどのボールハンドリングスキルに慣れている必要がある。**基本姿勢**で向かい合い、正面、左側または右側から、頭よりも上、腰よりも下、胸の高さに飛んでくるボールの**キャッチ**を、**上段と下段それぞれのキャッチ**テクニックを使って練習しなければならない。

確実な**ボールの保持**は重要であるため、最初から**片手と両手**で行わなければならない。パスの練習は、2人組になって、短い距離でフットワークを連続しながら行わなければならない。最初は、両手での**チェストパス**と**下からのパス**を行い、その後、徐々に**オーバーアームパス**の正しいテクニックを身につけていく。ボール練習ではキャッチした後、1つの流れるような動きの中で、もう片方の腕を使ってボールを**直線的な軌道**で**シュート体勢に持っていく**段階に到達する必要がある。

ボールをコントロールし続けるために、まずは**基本姿勢でバウンシング**の練習を始め、その後、動きながら両手を交互に使った**高いドリブル**へと発展させなければならない。

シュート練習では、シュート体勢にボールを持っていきながら、**前クロスステップ**で運動量を生み出し、**オーバーアームシュート**の正しいスローイング動作をマスターしなければならない。

### 戦術的トレーニング

組織化されていないディフェンスに対するアタックでは、プレーヤーは、主に**1回のパス**でまたは**ボールを繋いで1次速攻**を試みなければならない。セットディフェンスに対しては、個人的な成功と集団的なプレーとの間のバランスを適切にとりながら、主に**ポジションチェンジアタック**を使って、得点できる状況を作り出そうとしなければならない。しかし、動きの自由を制限し、子どもの創造性を妨げるような、あらかじめ決められた戦術行動をとってはならない。

ディフェンスでは、**マンツーマンディフェンス**の基本要素である**ディスタントマーク**をマスターし、**得点危険エリア**でプレスする時には、それを効果的に使わなければならない。さらに、**6:0ゾーンディフェンス**隊形の**オープン**と**クローズド**な方法を取り入れ、ディフェンスの壁に関する基本的な原則と機能を強調する必要がある。

### 体力的トレーニング

この年齢層の身体的、心理的な発達を考慮すると、基本的なスポーツ能力の中でも、特に**スキル**を向上させるべきである。この時期は、子どもたちが新しい運動を身につけるのに最も適しているため、動きのコーディネーションの基礎を身につける必要がある。この能力は後になって代用できず、子どものスポーツキャリア全体に影響を与える。

スキルを高いレベルに向上させることで、**筋力**、**敏しょう性**、**持久力**といった他のスポーツ能力も向上する。トレーニングプログラムは一般的および専門的なハンドボールスキルの両方を向上させるための運動を含むようにしなければならない。したがって、練習を計画する時、リレー、ボールゲーム、追いかけっこなどのような体育の授業で行われるようなゲーム、さらに体操やアスレティックエクササイズをうまく利用するとよい。リレーは、スポーツ能力を複合的に向上させるのに特に適している。なぜならば、ランニングやボールハンドリングスキルの向上だけでなく、全力を使い果たすこと、身体接触を伴わずに健全な競争心を高めることができるからである。

### ユースのハンドボール（10～14歳）

10～12歳の子どもたちは、それまでに始めている体系的なトレーニングを継続することで、ハンドボールの技術的、戦術的な基礎知識をさらに深める。効率的な技術を自信を持って実行することにより、特定のグループ行動を意識的に使えるようになり、戦術に関する知識が深まり、チーム活動の有効性が高まる。

12～14歳では、ハンドボールの基本的なスキルを広げることで、組織化されていないディフェンス、セットディフェンスに対するアタックのバリエーション、グループディフェンスの有効性が高まる。遊び感覚の練習から、集中的なトレーニングへと変化していき、スポーツ能力の開発が進み、トレーニングの方向は徐々にプレーヤーがポジションを選択する方向へと進む。

#### 10～12歳

推奨されるトレーニングセッション: 週に3～4回

目的: 以下のことを通してハンドボールの基本的なスキルを身につけること

- スローイング動作の習熟
- ボールハンドリングスキルの向上
- グループ活動の促進
- 健全な競争心の強化
- ポジショニング感覚のさらなる向上
- ゲーム状況に臨機応変に対応できる感覚の養成

### 技術的トレーニング

動きを豊かにし、多くのプレー経験を積むためには、アタッカーとディフェンダーの基本姿勢を広げる必要がある。そのため、アタックの**ピストン運動とサイドステップ**、ディフェンスの**前へのつめとサイドステップ**をトレーニングにとり入れる必要がある。

ランニングスピードが速くなるため、**鋭角の方向変換**を身につけなければならない。これは、若いプレーヤーが新しい技術的要素を身につける基礎となる。

さまざまな練習の中で、基本姿勢でボールをキャッチするテクニックをさらに発達させなければならない。また、試合中のプレーが速くなるため、**移動しながら**さまざまな高さのボールを**キャッチ**するテクニックを身につけなければならない。特に、正面からのボール、横からのボール、斜め後ろからのボールを、**ランニングしながら**キャッチする練習をしなければならない。



ハンドボール用語集

あ

アームスイングフェイント：フェイントテクニックの1つ。(p.97)【Arm swing fake】

アウトサイドディフェンダー：一般にメインディフェンスラインの中で、コート両端で活動するプレーヤー〔LO/RO〕。(p.301)【Outside defender】

足を引きずる(クロスさせない)ステップ：シュートに必要な運動量を作り出すステップコンビネーションの1つ。(p.47)【Dragging step】

アタッカー：アタックしているチームの個々のメンバー。(p.226)【Attacker】

アタッカーを受け取るーアタッカーについて行くーアタッカーを受け渡す：幅を使ったアタッカーの戦術行動を妨害するためのディフェンスのグループ戦術的要素。(p.316)【Taking over-guarding-handling on】

アタック：チームがボールを獲得した瞬間に始まり、ボールを失うまで続く活動。(p.24, 56, 201)【Attack】

アタックシステム：アタッカーの役割、位置、主な動きを規定し、チームのプランに基づいて個人やグループの活動を連携させ、組織的に得点する方法。(p.255)【Attack system】

アタックの1列目：アタックの基本隊形において、ゴールエリアライン近くで活動するアタッカーを含む列。(p.252)【First line of the attack】

アタックの組み立て：セットアタック局面で得点できる状況を作り出す方法。(p.253)【Building up the attack】

アタックの2列目：アタックの基本隊形において、通常バックコートエリアで活動するアタッカーを含む列。(p.252)【Second line of the attack】

アンダーアームシュート：ロングレンジシュートゾーンからのシュートテクニックの1つ。(p.115)【Under arm shot】

アンダーアームパス：腰より下の高さで行う片手でのパス。(p.69)【Under arm pass】

1次速攻：個人による速攻方法。(p.202)【Simple fast break】

位置的な優位性：相手との関係の中で活動を行える有利な位置にいる状態。【Positional advantage】

位置どり：目の前の課題をできるだけうまく解決できるように、状況に応じた有利な位置を常に選択し、とること。【Positioning】

ウィング：主にアタックの1列目において、コートの左または右で活動するプレーヤー。〔LW/RW〕(p.212)【Winger】

ウィングシュートゾーン：得点危険エリアの左または右ウィングに位置する最も小さいエリア。(p.133)【Zone of side shots】

ウェービング：アタッカーがディフェンダーをポジションから動かすように、決められた順序で連続して行うブレイクスルーの試み。(p.232)【Waving】

動きが決まっているコンビネーションプレー：特定のゲーム状況で得点できる状況を作るために、事前にトレーニングされたチームのコンビネーション。【Set moves】

後クロスステップ：シュートに必要な運動量を作り出すステップコンビネーションの1つ。(p.47)【Diagonal step】

運動要素：ゲームの最小単位であり、認識できる一連の運動。(p.24)【Movement element】

運動量の増大：動きに必要なパワーを獲得するプロセス。(p.34, 37)【Building up momentum】

オーバーアームシュート：ロングレンジシュートゾーンからのシュートテクニックの1つ。(p.110)【Overarm shot】

オーバーアームパス：頭より上の高さで行う片手でのパス。(p.69)【Overarm pass】

オープンゾーン：ゾーンディフェンスの1つのタイプで、特に中央のディフェンダーがゴールエリアラインから離れて位置をとる方法。(p.332)【Open zone】

オープンプレー：プレーヤーの移動エリアや活動、ボールの展開が制約されない状態でアタックを組み立てる方法。(p.253)【Open play】

奥行き：ゴールラインからゴールラインまでのコートの長辺方向の範囲。【In depth】

か

技術, テクニック：ルールの範囲内で作り出される一連の特徴的な動き。(p.24)【Technique】

技術的要素：アタックおよびディフェンスで、プレーヤーが活動するための基盤となる、ハンドボールの専門的な構成要素。(p.24)【Technical element】

基礎的能力：ランニング、ジャンプ、スローイングといった人間の自然な運動要素。(p.24, 27)【Fundamental abilities】

基本運動：基本姿勢に引き続く、相手に対して有利な位置をとり続けるためのプレーヤーの特徴的な動き。(p.58, 150, 173)【Basic movement】

基本姿勢：アタックとディフェンスの技術的要素を実行できる、プレーヤーの特徴的な起点。(p.58, 150, 172)【Basic position】

基本隊形：アタックおよびディフェンスでチームの戦術的プランにしたがって配置された、一人ひとりのプレーヤーのポジション。(p.252, 325)【Basic formation】

キャッチ：投げられたボールを片手または両手で取ること。(p.62)【Catching】

空中での活動：ジャンプしたプレーヤーの空中での活動。(p.36, 38)【Airwork】

空中での軌道：与えられた力の下で動くプレーヤーやボールの空中での軌道。(p.36, 38)【Trajectory】

クロスマーク：ディフェンダーが手の届く距離でマークするアタッカーにプレッシャーをかけ続けて、ついていくプレー。(p.328)【Close marking】

クロースレンジシュートゾーン：得点危険エリアでゴールに最も近いエリア。(p.125)【Zone of close range shots】

クローズドゾーン：ゾーンディフェンスの1つのタイプで、ゴールエリアラインに沿ってディフェンダーが密集する方法。(p.332)【Closed zone】

クロス：ボールを持って、または持たないで、2人以上のプレーヤーが連携してお互いの進路を交差させて場所を入れ替えるプレー。(p.235)【Crossing】

下段のボールのキャッチ：腰より下に投げられたボールの両手でのキャッチ。(p.63)【Lower catching】

ゴールキーパー：主としてゴールを守り、アタックに関わることもある専門的なプレーヤー。〔GK〕(p.172, 224, 307)【Goalkeeper】

コンバインドアタック：自由なプレーとあらかじめ動きが決まっているプレーとを適切な割合で行い、ポジションチェンジアタックとポジションアタックの両方をうまくまとめたアタックシステム。(p.256)【Combined attack】

コンバインドディフェンス：マンツーマンディフェンスとゾーンディフェンスの利点を組み合わせたもので、数人のプレーヤーがゾーンの役割を果たし、他のプレーヤーが特定のアタッカーをマークする方法。(p.337)【Combined defence】