

平成27年1月6日

Jクイックハンドボールの実施について

U-12 新ゲーム様式

公益財団法人日本ハンドボール協会

競技本部長 江成 元伸

普及指導本部 角 紘昭

10～12歳の小学生時期の年代は将来にわたってスポーツを続けてゆくための基礎的
基本的な身体機能や、心構えを身につける極めて重要な時期である。

この年代におけるハンドボール競技も基本的には日本ハンドボール競技規則に則っ
ておこなうがその重要性に鑑み、ハンドボールの魅力をも十分に味わいつつ「正しい習慣
(Good Habit)」

{ 正確な基礎基本の技術の習得 ・ 正確で素早い判断力、多面的能力の養成 }
{ ハンドボールにおける広がりとおくぎの感覚の養成 ・ 1対1の強さの養成 }

を身につけ、将来にわたって発展していくために「Jクイックハンドボール U-12 新ゲ
ーム様式 」を下記のように定め、実施する。(詳細は別紙)

- 1 指導者は「U - 12の指導理念(早いゲーム展開の中で積極的な防御)」の具現化
に努めること。
- 2 コート
36m × 20m
- 3 試合時間
・ 3セット制 (10分 × 3) インターバルは5分間とする。
記録席にセット回数を表示する。
- 4 試合開始
・ ゲーム前のトスによりサイドとスローを選択する。
・ セットごとに両チームはサイドを交代する。スローオフについても、交互
に行う。(規則10 - 1)
・ ゲームスタートはゴールキーパーからのスローによる。
ゴールキーパーはゴールキーパーラインの上から、審判の笛の合図でスローを行
う。 ゴールキーパーラインは50cmとする。

この「Jクイックハンドボール」は平成27年度より実施する。

基礎基本の練習方法は日本協会HP (<http://www.handball.or.jp/>) 動画公開
YouTube を参考にされたい。