

中学女子ハンドボール部指導方針

中学女子ハンドボール部

顧問 赤峯 真樹子

1、年間目標

- (1) 学校生活において、学習面・生活面全てにおいて、当たり前のことを当たり前に行える生徒になる
- (2) ハンドボールという競技を通して、「最後まで諦めずにやり抜く」「仲間を大切にする」「周りの人への気配り・心配り」「支えてくださる方々への感謝」を実践する。
- (3) 県大会4強入りを目指し、全力で日々の練習・トレーニングに取り組む。

2、指導方針

- (1) 新チーム結成時に生徒が立てた最終目標を達成できるように、生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握し、指導者として妥協せずに長期的なトレーニングメニューを計画し、実践する。
- (2) 「ハンドボール選手」である前に「本校の中学生」であることを意識させ、人間教育に重点を置き、将来的に社会貢献できる生徒を育てる。
- (3) 平日（1H～2H）は、基本練習の反復を中心に行い、休日（2.5H～3H）は、戦術練習や練習ゲームなどを入れ、実践に近い形のトレーニングを行う。※平日1日以上・休日1日（土日のいずれか）は完全休養日（オフ）とする。

3、主な年間計画

学期	月 日	練習内容（大会日程）
1 学期	4月～6月 (2週目)	那覇地区中体連夏季総体において、県大会の出場権が獲得できるように、チームづくり中心のトレーニング
	6月後半～ 7月	沖縄県中体連夏季総体にむけ、攻防練習や練習試合を重ね、最終目標達成のために、チーム一丸となって練習に取り組む
夏 期 中 休 み	7月後半～ 8月	個人能力UPのための基礎練習（パス・シュート・フェイント等）、走力・体力向上のための走り込み、新チームで初の <u>地区夏季強化大会</u> （8月半ば）・ <u>県大会</u> （ <u>東風平町長杯争奪秋季大会</u> /8月末）にむけチームワークの育成
2 学期	9月～11月	個人能力UPのための基礎練習に加え、2対2や3対3の少人数での攻防練習を取り入れていく。ハンドボールの基本の攻め方・守り方を体得する。
	12月	<u>地区新人大会</u> （12月初旬）、 <u>県新人大会</u> （1月初旬）にむけ、週末は積極的に練習試合を入れ、ゲームに慣れていく。（ゲームの中で、トレーニングで身に付けた個人技能を発揮できるようにする）
3 学期	1月中旬～ 3月	走り込み・筋力トレーニングを中心に個人技能UP、戦術練習全てを組み込み、試合期に向けてチーム作りをする <u>県春季大会</u> （4月初旬）