

A central illustration of a handball team in action, rendered in white and black line art. The players are shown in various dynamic poses, some holding the ball. The illustration is set within a dark blue circular frame.

# ハンドボ- ルチーム

氏。リンダの体育の授業

# ハンドボールチームの歴史

チームハンドボールは、1900年代にドイツで生まれたスポーツです。

チームハンドボールは、男子は1972年のドイツのミュンヘンで、女子は1976年の夏季オリンピックからオリンピック競技となりました。

プレイヤーは、ペースの速いゲームプレイのためにこのスポーツを楽しんでいます。

前の単元と同様に、チームハンドボールで成功するにはチームワークが必要です。

# ハンドボールチームの用具



ゴールは2メートル×3メートルで、ゴールのネットはゴールの根元で深さ.5メートルです。

男子チームハンドボールの公式サイズボールは3~24インチ、15~17オンスです。

一方、女子チームハンドボールは21~22インチ、12~14オンスです。

ゴールキーパーはチームメイトや対戦相手とは異なる色のシャツを着なければなりません。



# チームハンドボールのスキル (このスポーツで使われる基本的なスキル)



## 運動器

ランニング  
ジャンピング

## 非自発運動

回避

## 操作的

通過  
ドリブル  
キャッチング  
撮影

# 安全性



プレイヤーは適切な運動靴と衣服を着用する必要があります。

- プレイヤーは周囲のすべての状況に注意し、他のプレイヤーと接触しないように注意する必要があります。

- チームハンドボールコートに破片がないことを確認してください。
- 適切なコミュニケーションと良い傾聴を実践してください。



# ルール ハンドボールチーム向け



# 公式ルール

コートプレイヤーは6名、ゴールキーパーは1名です。

ゲームは、コイントスによって決定されるセンタースローオフ、別名スローオンで始まります。

プレイヤーはボールをゴールにシュートすることで得点します。

- 各ゴールは 1 ポイントの価値があります。
- チームが得点するたびにポゼッションを変更します。
- 時間切れになると、最も多くのポイントを獲得したチームが勝利します。

## クラスの変更



10秒以上ボールを保持できない。

足でボールを蹴ることができない。

**ルール オブ 3。** ボールを受け取った後、プレイヤーは3つのブレイクダウンステップ、1つのドリブル、さらに3つのステップを実行できます。その後、フリーズし、パスまたはボールをシュートするまで10秒の時間が与えられます。

- 他のチームとの間に腕の長さの距離を保ちます。
- ゴールエリアへの立ち入り禁止（ゴールエリアへの立ち入りはゴールキーパーのみ）



# チームハンドボールでのパス



# 合格のための重要な要素



ヒップパス  
グリップボール

腕を体の横に寄せる

体の反対側に沿って進みます

意図したターゲットに向けてリリース

オーバーヘッドパス  
グリップボール

肘を上げて

反対派との歩み寄り

意図したターゲットに向けてリリース

バウンスパス  
グリップボール

肘を上げて

反対派との歩み寄り

あなたとターゲットの間の地面にリリースします。

# ハンドボールのシュート方法

グリップボール（手のひらに乗るように）

背中（肩より上）に手を伸ばす

手首をスナップする

リリース（ゴールに向かってのシュート）





# ハンドボールの遊び方



# USAチームハンドボールの紹介

