

	13-14 歳	15-16 歳
フィジカル	<ul style="list-style-type: none"> ・瞬発力トレーニングが最も大切 ・ストライドバリエーション豊かなランニングトレーニング ・無酸素系パワー (男子) ・有酸素系体力 (特に女子) ・週 2 回の主動筋・拮抗筋トレーニング (低負荷で反復・セット数多く) ・体幹トレーニング ・女子には効果が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・性差の考慮 ・ポジションごとのメニュー ・マックスパワートレーニング ・トレーニング頻度を上げる ・頻繁に体幹トレーニングを行う ・下半身の瞬発力 ・男子は有酸素系トレーニングが重要 (個別の体力メニュー, 300・400・600mまたは, 800~1200m走) ・女子は, ファンクショナルトレーニングが有効 ・16 歳ごろからウエイトトレーニングの開始 (女子は男子より高負荷)
コーディネーション	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な投動作のバリエーション ・ハンドボールの一般的・専門的な動き, 陸上専門的な動き ・様々なコーディネーション ・女子には効果が低い 	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的コーディネーショントレーニングの継続 ・OF・DF のポジション専門的なトレーニング ・このカテゴリーでのコーディネーション向上の可能性を残すために, 先に様々な体力トレーニングを行った後で, 技術的なトレーニングの質を上げる ・方向転換能力, ジャンプ力, シュート力の複合トレーニング ・更なる複雑なコーディネーショントレーニング量の増加 ・ゲームセンスの向上 ・オープンスキル能力の向上
技術	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なパス・キャッチバリエーション ・ディフェンスの間を攻めながら行うオフザボールとオンザボールのステップのバリエーションとそのスピードの向上 ・利き腕側の足と非利き腕側の足を出した時のキャッチ方法 ・ディフェンスのマークを外す動き ・タイミングの良いランニングイン, ランニングスルー ・様々な方向・ステップ・スピードを用いた簡単なフェイント (パスを受けながら) ・8~14mの距離での様々な方向へのパス ・ポジションに専門的な技術の習得開始 ・積極的・消極的なディフェンスに対するオフenseフットワーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作ドリルの継続 ・オフザボールとオンザボールにおける動きのバリエーションの増加 ・ゲームで使用する様々なパスの習得 (ポジションごと) ・ポジションチェンジやスクリーンなどの動きのスピードと正確性の向上 ・シュートを狙いながらの様々なフットワーク ・ディフェンスにスティールされないボール保持の方法 ・様々なパスの質の向上 ・ポジションに専門的なトレーニング (ポジション変更の可能性を残して) ・方向転換やフェイント後のパスとキャッチ技術の習得 ・ゴールエリア近くでの複合的な攻撃パターンへの習得
戦術	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール中心・人中心のディフェンス方法の理解 ・オープンディフェンスシステムにおける連携 ・ディフェンスの個人・グループ戦術での体の使い方 ・トップディフェンスの戦術 ・ゾーンディフェンスの連携 (チェンジ, シフト, そのまま) ・6mまで戻って壁を作る戻りのディフェンスと, バックチェックする戻りのディフェンスの習得 ・各ディフェンスシステムの理解, 各ディフェンスシステムに対する適切な基本オフense戦術の理解 ・2対2のオフenseでの基本プレー (パラレル, クロス, スクリーン) ・1~3 線の段差をつけた連動的な1~3 次速攻の習得 ・ポジションチェンジをする/しない速攻の習得 ・トランジション力やプレーの予測力の向上 ・ノーマークシュートの成功率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々なオープンディフェンスシステムの理解と習得 ・非常にオフenseな6・0ディフェンスシステムの完成 ・2対2のオフense・ディフェンスに求められるプレーの発展 ・オープンディフェンスシステムに対する適切なオフenseプレーの習得 ・狭いスペースでの2対2プレーの習得 ・2対2の連携・判断の向上 ・ランニングインをきっかけとした3対3の習得 ・ワンマン速攻, 1・2 次速攻の習得 (ランニングインやクロスを使う)
人格形成	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人に役割を与え, 責任感を育む ・練習に対する積極性 ・自身の弱点克服に対する積極性 ・勉強に対する熱意の向上 ・自身だけでなく, チームのためにもエネルギーを注ぐ ・指導者とのコミュニケーションや協力を高める ・練習後の衛生的なケアの習慣作り 	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張下でも冷静に積極的に取り組む能力 ・練習外でも常に目的を意識させる ・組織の中での行動力・コミュニケーションの応力の向上 ・チームの様々な約束事や大切な規律を守る ・痛みになれる力と闘争心を高め, 忍耐力を強化する ・自身の弱点克服に対する積極性 ・優れたスポーツマンに必要なすべての行動を, 他人の例となるロールモデルを目指す