

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Практикум
для студентов факультета физического воспитания
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»



Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2017

УДК 796072
ББК 75.576 я73

*Рекомендовано редакционно-издательским советом
учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Составители:

кандидат педагогических наук
доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания

К.И. Белый

преподаватель кафедры физической культуры

Э.Н. Хиль

студентка 4 курса факультета физического воспитания

Е.А. Дедюля

Рецензенты

кандидат педагогических наук, доцент
профессор кафедры физической культуры и спорта УО «БрГТУ»

В.Н. Кудрицкий

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта,

кандидат педагогических наук,

доцент

А.В. Шаров

Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : практикум для студ. фак. физ. воспитания / К. И. Белый, Э.Н. Хиль, Е.А. Дедюля; Брест. гос. ун-т им. А.С.Пушкина, Каф. спорт. дисциплин и методик их преподавания. – Брест : БрГУ, 2017. – 62 с.

Практикум включает в себя основные приемы техники и тактики игры в гандбол, последовательность их изучения, согласно требованиям учебной программы, учебный материал по проверке знаний правил игры в гандбол.

Предназначены для студентов факультета физического воспитания дневной и заочной форм получения образования.

УДК 796 072
ББК 75.576 я73

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2017

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГАНДБОЛА

Гандбол – относительно молодая игра, завоевывающая с каждым годом все большую популярность. Наряду с самыми древними дисциплинами легкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний – исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоничное влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, что определяет и оздоровительную направленность игры.

Цель игры, разметка площадки и правила обращения с мячом определяют технику игры. Приемы игры делятся на приемы защиты (стойки, перемещения, отбор мяча, блокирование мяча и игрока, перехват и т.п.) и нападения (с мячом и без мяча). Мяч можно бросать в ворота с места, в движении, в прыжке или в нападении, не делая при этом более трех шагов после получения мяча. Мяч можно передавать партнерам: по воздуху, ударом о площадку или перекатыванием по ней. Перемещать мяч из одной точки площадки в другую можно, держа его в руках, делая при этом не более трех шагов или ведя его ударами о площадку. Переноска мяча в руках или ведение может сопровождаться различными отвлекающими действиями (финтами).

Многолетний опыт развития гандбола позволил, кроме рациональных приемов (техники), отобрать и закрепить (в книгах, пособиях, схемах) лучшие способы организации индивидуальных, групповых и командных действий гандболистов в типичных, наиболее часто встречающихся ситуациях. Эта система знаний называется тактикой гандбола.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ПО ГАНДБОЛУ

На занятиях гандболом со студентами факультета физического воспитания предусматривается решение следующих взаимосвязанных задач:

– укрепление здоровья занимающихся, закаливание, гармоничное развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических знаний;

– обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

– развитие основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Эти задачи следует постоянно решать на каждом занятии, используя разнообразные формы, средства и методы.

Занимающиеся приобретают знания о правилах проведения и судейства соревнований по гандболу, технике безопасности и нормах личной гигиены на занятиях по спортивным играм. Овладевают основными навыками, позволяющими технически правильно выполнить передачу, ловлю, ведение мяча, броски в ворота разными способами и из разных положений, отвлекающими действиями, получают необходимые знания и умения в области тактики игры: системы защиты и нападения, основные тактические перестроения и взаимодействия в защите и в нападении. Занятия по гандболу на факультете физического воспитания предусматривают развитие общих и специальных физических (силы, быстроты, ловкости, гибкости, общей, скоростной и специальной выносливости), а также скоростно-силовых (прыгучести, «взрывной» силы мышц плечевого пояса и туловища) качеств, расширение объема и проверку специальных умений и навыков, а также дальнейшее повышение уровня физического развития.

Занятие условно разделяют на три части:

1) вводную, включающую первоначальную организацию (при любой форме занятий) занимающихся и общую подготовку к решению задач основной части;

2) основную, в которой решаются специально-подготовительные, главные и вспомогательные задачи учебно-воспитательной работы;

3) заключительную, направленную на завершение учебного процесса и подготовку к последующей деятельности.

На занятиях по гандболу решаются в единстве три группы задач: воспитательные, образовательные и оздоровительные.

Воспитательные задачи. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств должно пронизывать весь педагогический процесс от начала тренировки до окончания. Поэтому в конспекте занятия конкретные воспитательные задачи записывают лишь в том случае, если это необходимо для решения образовательных и оздоровительных задач, например: содействовать развитию смелости и решительности, необходимых для выполнения двигательного действия (бросок мяча в ворота в нападении согнутой рукой сверху); способствовать формированию чувства товарищеской поддержки, взаимовыручки, коллективизма в процессе подвижных игр или двусторонней учебной игры.

Образовательные задачи. Направлены на овладение техникой двигательного действия при определенном уровне требований к его условиям, на умение применять усвоенные навыки в различных условиях игровой деятельности, т.е. на вооружение занимающихся определенными знаниями, двигательными навыками и умениями.

Оздоровительные задачи. Результаты решения трудно определить конкретно. Поэтому задачи на развитие двигательных качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливости) записывают, дополняя словами «содей-

ствовать», «способствовать» и обязательно указывая вид деятельности (формы движения), в процессе которой это качество развивают. Например, содействовать развитию силы мышц-сгибателей рук (подтягивание на перекладине); способствовать улучшению подвижности в тазобедренных суставах в передне-заднем направлении – шпагат (для вратаря) и др.

Задачи формулируются в повелительной форме – это приказ, требование, которое преподаватель обязуется выполнить на данном занятии.

Формулируя образовательные задачи, необходимо указывать:

- фазу обучения;
- звено или деталь техники изучаемого приема игры;
- уровень физических и психологических требований к занимающимся.

Фазы обучения:

- ознакомить;
- научить тому-то, добиться (достигнуть) того-то;
- закрепить (проверить, принять контрольные нормативы и др.).

Формулировка фаз обучения определяет направленность обучения и характерные методы.

Дозировка упражнений должна соответствовать уровню подготовленности студентов.

Учебные двусторонние игры проводят, применяя сначала персональную опеку нападающих защитниками, а затем по мере изучения системы игры вводят зонные системы защиты.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Анализ полученных результатов двигательной деятельности гандболистов различной квалификации и игрового амплуа выявил, что многие показатели этой деятельности у спортсменов одной квалификации, но разного амплуа, а также разной квалификации и одного амплуа имеют довольно существенные различия.

Наибольшее количество передач в игре выполняют игроки центральный разыгрывающий (100 %) и полусредний (99,4 %). Это связано с их тактической функцией организаторов командных действий. По сравнению с ними крайний выполняет всего 45,5 % передач, а линейный – 25 %. При этом различия показателей разыгрывающего и полусреднего недостоверны ($P > 0,05$), а различия между остальными показателями достоверны при высоком коэффициенте значимости ($P < 0,001$).

Самое большое количество бросков в игре выполняет полусредний. Однако достоверно различен этот показатель только у центрального разыгрывающего с игроками другого амплуа ($P < 0,05$). Остальные игроки бросают мяч в ворота примерно одинаковое количество раз.

В анализе техники игры выделяют технические приемы нападения, технические приемы защиты и технику игры вратаря. Рассмотрим эти приемы более подробно.

Технические приемы нападения:

1. Стойка.
2. Движение (старт, остановка, изменение направления, скорости, ритма, прыжки, бег).
3. Ловля и передача мяча.
4. Ведение мяча.
5. Постановка заслонов.
6. Броски по воротам.
7. Финт (обманное движение).

Технические приемы защиты:

1. Стойка.
2. Движение (приставным шагом, бег боком, спиной вперед, с поворотами).
3. Выбивание мяча из рук.
4. Блокирование мяча (броска).
5. Перехват мяча.
6. Опека нападающего.

Технические действия вратаря:

1. Стойка.
2. Передвижения (приставным шагом, выпрыгивание, прыжки, бег).
3. Задержание брошенного мяча: на месте – руками, ногами, телом, ловля мяча, амортизация, перебрасывание через перекладину ворот, выбрасывания; в движении – взятие верхнего мяча одной или двумя руками, полувыпрыгивание, ловля мяча, амортизация, перебрасывание, выбрасывание.

В современном гандболе существует следующая последовательность изучения технических приемов игры: стойки, перемещения, способы держания мяча, ловля – передача мяча одной и двумя руками, ведение мяча, броски (в опорном положении, в прыжке и падении), финты.

Для последовательного изучения игровых приемов существует общая структура обучения, включающая 5 основных этапов:

- I этап: ознакомление с игровым приемом;
- II этап: разучивание приема в упрощенных условиях;
- III этап: закрепление игрового приема в целом;
- IV этап: совершенствование приема в игровой и соревновательной деятельности;
- V этап: контроль качества освоения игрового приема.

Изучают стойку игрока и основные перемещения, ведение мяча, ловлю двумя руками и передачу одной и двумя руками на месте, а также бросок мяча в цель.

Поскольку передачу мяча двумя руками в настоящее время почти не применяют, занимающихся последовательно обучают:

- стойке игрока и основным перемещениям (бег лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом, бег с изменением направления и скорости);

- ведению мяча на месте, в движении шагом, в медленном беге с изменением направления, левой и правой рукой;

- ловле мяча двумя руками и передаче согнутой рукой сверху: индивидуально у стены, в парах, тройках и группах на месте и после перемещений;

- броску согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с разбега.

На рисунке 1 представлены основные приемы техники нападения.

Стойка гандболиста

Стойка гандболиста является исходным положением для большинства игровых действий – резких выходов на игрока, блокирования нападающего, перемещений приставными шагами, рывков, выпадов, отвлекающих действий, обводки соперника и др. Правильная стойка характеризуется следующими внешними признаками:

- ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах;

- центр тяжести равномерно распределен на обе ноги;

- взгляд игрока устремлен на противника или на мяч.

Находясь в такой стойке, гандболист должен легко и непринужденно выполнять перечисленные выше действия в защите и в нападении.

Основную стойку легко усваивают уже на первых занятиях. Преподаватель выстраивает группу в одну шеренгу, объясняет и демонстрирует изучаемый прием, а игроки повторяют его. Обходя строй, преподаватель указывает на ошибки каждому игроку.

Для закрепления изучаемого приема игроки перемещаются по площадке в различных направлениях, находясь в стойке гандболиста.

Возможные ошибки:

- игрок стоит «на прямых» ногах;

- центр тяжести перенесен на одну ногу;

- игрок слишком сильно сгибает ноги и туловище.

Необходимо указать на совершенную ошибку и еще раз показать правильную стойку.

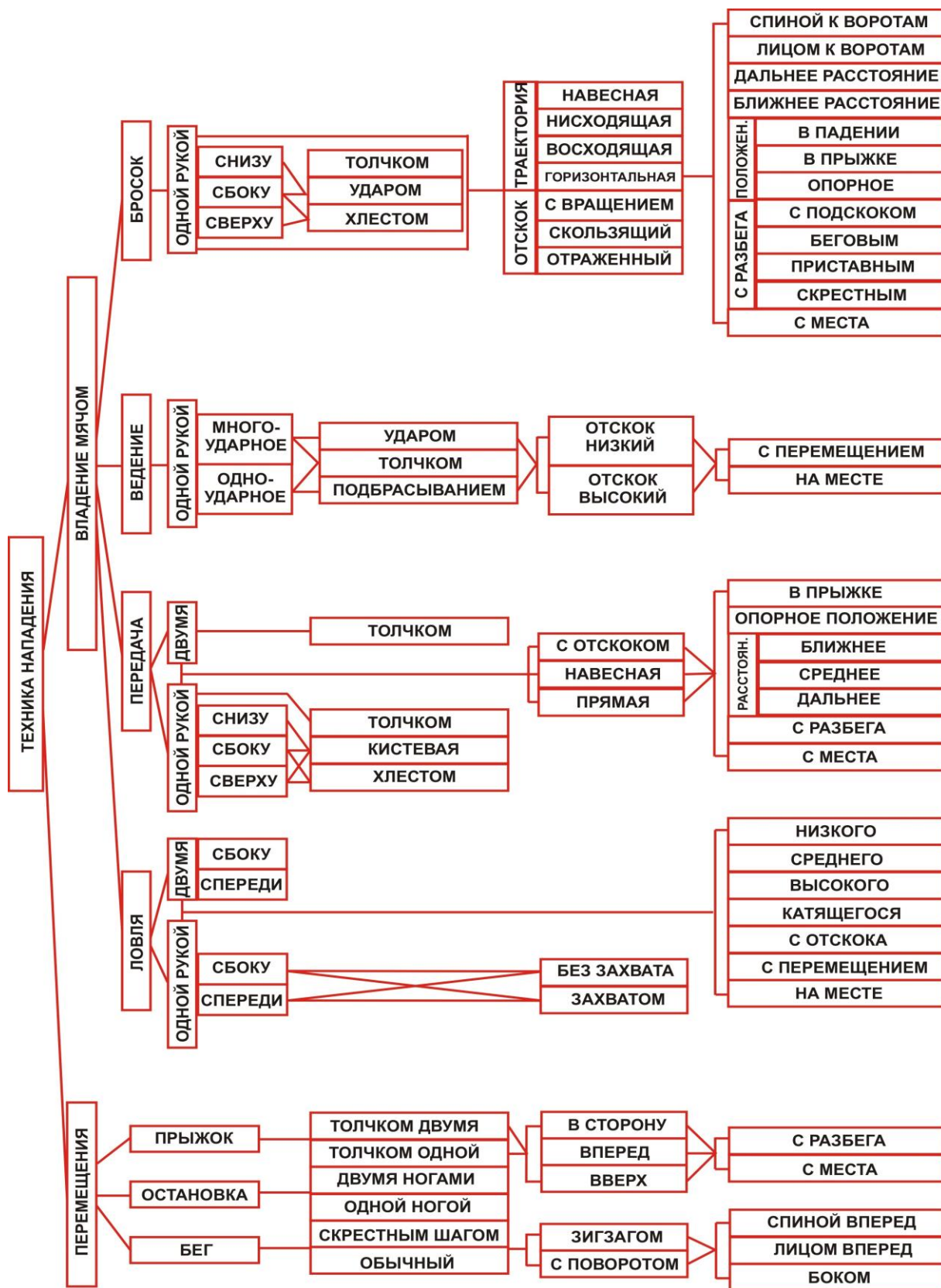


Рисунок 1 – Классификация техники нападения

Перемещения

К основным способам перемещений гандболиста относят ходьбу и бег с их разновидностями (ходьба и бег спиной вперед), перемещения приставными и скрестными шагами, с изменением направления и скорости, а также прыжки.

В процессе игры указанные способы передвижений применяют в различных сочетаниях: с ловлей и передачей мяча, ведением и последующим броском по воротам, с определенной скоростью и направлением.

Бег с изменением направления считается выполненным правильно, если в ходе стопорящего движения ноги, после которого происходит изменение направления перемещения, стопу ставят на пол на одной линии с воображаемым вектором прежнего направления. В ином случае в биозвене бедро – голень – стопа происходит разложение сил; повышается нагрузка на связки голеностопного сустава, что нередко приводит к травмированию.

Остановка. В связи с постоянным изменением игровой ситуации гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость позволяет игроку осуществлять дальнейшие действия. Остановку выполняют торможением одной ногой или двумя назад, выполняют стопорящее движение прямой ногой, выставляя ее вперед стопой, развернутой вовнутрь, и поворачиваются боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, сильно сгибая при этом другую ногу.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы резко вывести обе ноги вперед и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить продвижение вперед. Туловище при отталкивании отклоняется назад с поворотом на 45–90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, стараясь распределить вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении.

Прыжки применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче и броске в ворота. Спортсмен отталкивается одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Занимающийся быстро приседает, отводит руки назад, энергично разгибает ноги и, делая мах руками вверх-вперед, производит отталкивание.

При отталкивании одной ногой учащийся делает прыжок в основном с разбега. Если скорость не велика, толчковую ногу ставят резко вниз. Если же скорость достаточно большая, последний шаг делают широким. Толчковую ногу нужно ставить перекатом с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

Методическая последовательность обучения перемещению

При обучении перемещениям необходимо каждый прием (бег, остановки, прыжки) осваивать отдельно, затем изучают сочетания приемов в различных комбинациях.

Ходьбу изучают в такой последовательности: обычная, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе.

Порядок изучения разновидностей бега таков: вначале обычный (в колонну по одному), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно), с изменением скорости (ускорения, рывки), скрестным махом, ритмичный и аритмичный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег «с кочки на кочку», бег из различных исходных положений (далее – ИП).

Остановку изучают, применяя вначале торможение одной, а затем двумя ногами. Преподаватель предлагает ученикам выполнить остановку по сигналу при быстрой ходьбе, при медленном беге и, наконец, после ускорений и рывков в различных направлениях. Следует следить, чтобы занимающиеся правильно распределяли вес тела после остановки на обе ноги, сохраняя равновесие.

Прыжок изучают, отталкиваясь обеими ногами попеременно, затем на одной ноге, на двух с места и с разбега. Игры и игровые упражнения для обучения и совершенствования техники перемещений приведены в приложении.

Основными упражнениями, применяемыми для обучения перемещениям приставными шагами, являются следующие:

- принятие ИП и перемещения приставным шагом влево (вправо), вперед (назад) по условному сигналу (жест, свисток);
- выполнение перемещений с изменением направления движения;
- выполнение упражнения с изменением скорости перемещения;
- выполнение упражнения с изменением способа перемещения;
- выполнение упражнения с пассивным и активным противодействием.

Ведение мяча

Этот прием применяют в сочетании с ловлей, передачей мяча и обводкой защитника. Используют его, когда партнеры плотно закрыты и некому передать мяч, а также при быстром переходе от защиты к нападению, если перед игроком с мячом нет никого, кроме вратаря защищающейся команды, а расстояние до ворот велико.

В современной практике игры применяют одноударное и многоударное ведение.

В случае беспрепятственного продвижения к воротам нужно применять высокое ведение, а при обводке соперника – низкое. Не следует

злоупотреблять ведением мяча, чтобы не нарушать взаимодействие игроков в нападении, позволяя сопернику организовать защитные действия, а также не замедлять темп атаки.

Игрок, ведущий мяч, выполняет мягкие толчкообразные движения, сгибая и разгибая руку в локтевом и лучезапястном суставах, и направляет мяч широко расставленными пальцами, чтобы он отскакивал от площадки не выше пояса. В зависимости от скорости продвижения игрока мяч посылают вниз под определенным углом, который определяет угол отскока. Игрок, ведущий мяч правой рукой, выполняет прием справа от себя, чтобы не затруднять свободное продвижение вперед.

Вести мяч можно только один раз. Это значит, что, поймав мяч и выполнив ведение, игрок, снова овладев мячом, может только передать его партнеру или выполнить бросок в ворота. Повторное ведение запрещено.

Возможные ошибки:

- удары ладонью вместо толкания мяча пальцами;
- несоответствие необходимой скорости перемещения избранной высоте ведения;
- при быстром высоком ведении послание мяча в пол под небольшим углом (близким к прямому), что замедляет скорость бега, а мяч «путается» в ногах;
- выполнение приема на прямых ногах;
- ведение мяча перед собой;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- нарушение правил ведения мяча (двойное ведение).

Для устранения указанных ошибок необходимо вернуться к правильному выполнению ведения на месте, в ходьбе и медленном беге.

Методика обучения ведению мяча:

- стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими);
- в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- в движении бегом, левой и правой рукой;
- в движении бегом с изменением направления и высоты отскока мяча;
- убегая от соперника;
- без центрального зрительного контроля.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. Попарное ведение. Занимающиеся выстраиваются в колоннах по 3–4 человека напротив друг друга. По сигналу направляющий ведет мяч по прямой к противоположной колонне и передает его направляющему, после чего занимает место в конце колонны.

2. Построение. Ведение мяча вправо и влево с продвижением приставным шагом. По сигналу занимающиеся А и В одновременно ведут мяч к игрокам Б и Г, передают им и занимают место в тех же колоннах и т.д.

3. Построение. Занимающиеся стоят в колоннах по 3–5 человек напротив друг друга. Между колоннами расставлены предметы (стойки или набивные мячи). По сигналу гандболисты ведут мяч, обводя предметы, передают игроку противоположной команды и занимают место в конце этой же колонны.

4. Упражнение с батутом. Игрок с мячом стоит перед батутом. Бросает в батут мяч, ловит его, ведет вокруг батута, снова бросает, ловит, обводит батут с другой стороны и т.д.

5. Упражнение со стойками. На площадке возле 2-3 стульев поставлены 4-5 стоек. Игрок ведет мяч между стойками, касаясь свободной рукой стула.

6. Игрок ведет мяч в площади ворот, а его партнер старается выбить у него мяч.

В ситуациях, когда нужно обыграть защитника в непосредственной близости, применяется *ведение с низким отскоком*. При этом необходимо согнуть ноги в коленных суставах, делая обманные движения туловищем, головой, ведущей и свободной рукой.

Возможные ошибки – те же, которые встречаются при обычном ведении. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах.

Методическая последовательность изучения приема:

1. Ведение в полуприседе
2. Ведение в полном приседе.
3. Разбившись по парам, занимающиеся по сигналу учителя в течение 1 мин должны руками дотронуться до ноги соперника от колена и ниже. Побеждает тот, кто сделал больше касаний.
4. То же, но с введением мяча.
5. То же, но игроки выбивают мяч у соперника. Побеждает тот, кто выбьет большее количество раз.

Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча – это прием, который обеспечивает овладение мячом и выполнение последующих действий (передача, ведение, бросок, обманные действия).

Учащийся должен повернуться лицом в сторону мяча, летящего на средней высоте. Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Учащийся делает небольшой шаг левой ногой, поднимает правую на носок, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, наклоняет туловище вперед, вытягивает руки навстречу летящему мячу, слегка сгибая их в локтевом суставе, кисти и пальцы широко расставлены, но не напряжены и чуть развернуты ладонями книзу, образуя «воронку», несколько большую, чем размеры мяча. Большие пальцы почти соприкасаются под углом 90°.

В момент касания пальцы охватывают мяч и амортизируют, руки сгибаются в локтевых суставах, туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, мяч притягивается к груди. Затем его переводят в одну руку, чтобы выполнить последующие действия.

Принимая высоко летящий мяч, учащийся должен поставить ноги на ширину плеч. В момент ловли мяча игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, обращая ладони вперед-внутри, широко расставляя пальцы рук и сближая большие. После касания руки сгибаются в локтевых суставах, приближая мяч к туловищу, пальцы обхватывают его, игрок становится на всю стопу и слегка сгибает ноги в коленях. Очень важно, чтобы в момент соприкосновения мяча с пальцами руки находились на одном уровне.

Держание мяча. Держанию мяча обучают параллельно с ловлей, передачей и бросками. Мяч держат одной или двумя руками. Последнее происходит обычно после ловли, перед ведением, при выполнении отвлекающих действий, после ведения, при борьбе с противником за мяч. Плечи опущены, предплечья выдвинуты вперед и слегка вверх, мяч находится перед туловищем на уровне груди. Пальцы рук широко разведены и крепко удерживают мяч, ладони не касаются его. Наиболее сложным и важным для овладения техникой игры является умение держать мяч одной рукой. Оно позволяет производить с мячом различные имитационные движения, ложные замахи (финт на передачу, на бросок, на ведение) и неожиданно для соперника выполнять различные технические приемы. При этом пальцы руки широко разведены, большой палец отведен в сторону для захвата мяча. Он должен находиться как можно ближе к другим пальцам, а рука свободно двигаться вперед, вверх, в стороны, за спину.

Возможные ошибки:

- пальцы не разведены широко;
- свод ладони касается мяча;
- пальцы не прижимают мяч к ладони;
- отсутствует свободное вращение кистью в лучезапястном суставе.

Методическая последовательность обучения ловле мяча:

1. Имитация держания мяча двумя руками.
2. Держание мяча двумя руками.
3. Имитация держания мяча одной рукой.
4. Держание мяча одной рукой.
5. Свободное вращение руки с мячом (левой, правой).
6. Удар о пол, ловля и удержание мяча одной рукой.
7. Подбрасывание мяча вверх и ловля с последующим удерживанием одной рукой.
8. Упражнение в парах. Одновременное держание и вырывание мяча одной рукой.

9. Высокое подбрасывание мяча и выполнение различных упражнений (присед, наклон вперед, упор лежа, сед) с последующим возвращением в ИП и ловлей мяча.

10. Игроки передают мяч один другому, меняясь местами.

11. Игроки передают мяч, стоя один за другим. Один бросает, другой ловит (позже можно выполнять обманные движения). Мяч не должен касаться пола, поверхности (земли).

12. Игроки в парах передают мяч один другому на месте, в движении, используя разнообразные способы передач (можно специально передавать мяч неточно).

13. Мяч передается игроку, стоящему за скамейкой, который то запрыгивает на скамейку, то движется влево или вправо.

14. Игрок, стоящий у конца скамейки, передает мяч другому игроку. Тот, ловя мяч и возвращая его партнеру, выполняет различные движения: запрыгивает на скамейку, бежит по скамейке, прыгает по скамейке.

15. Игроки, стоя в обручах, передают мяч один другому (ногой можно отбросить обруч в сторону, назад, вперед, но выходить из обруча нельзя).

Возможные ошибки при ловле мяча:

- руки и пальцы выпрямлены и напряжены;
- отсутствие уступающего движения руками;
- мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу;
- мяч ловится захватом ладоней сбоку;
- перед ловлей руки произвольно разводятся в стороны;
- кисти рук располагаются параллельно и не обхватывают мяч.

Обнаружив ошибки, следует еще раз показать правильную ловлю мяча.

Ловля катящихся мячей. Мяч ловят из основной стойки гандболиста, одновременно сгибая ноги, наклоняя туловище вперед, вытягивая руки вперед-вниз ладонями вверх, широко расставляя пальцы, сводя мизинцы как можно ближе. При соприкосновении мяча с пальцами игрок выполняет те же действия, которые описаны выше (основная ловля мяча).

Возможные ошибки:

- ноги прямые;
- туловище наклонено вперед;
- руки не вытянуты вперед-вниз навстречу катящемуся мячу;
- кисти не образуют ковш, мизинцы не соприкасаются.

Методическая последовательность обучения ловле катящихся мячей:

1. Имитация ловли катящихся мячей на месте.
2. Упражнение в парах. Занимающиеся стоят на расстоянии 2–3 м друг от друга. Поочередно передавая мяч по полу, ловят катящийся мяч на месте, с шага, с двух, затем с трех шагов.

3. Выполнение передачи мяча.

4. Занимающиеся построены в две колонны на расстоянии 4–6 м. Передача мяча в парах в движении.

Передача согнутой рукой сверху

Передача согнутой рукой сверху является основным техническим приемом, позволяющим установить взаимосвязь между игроками, быстро доставлять мяч к воротам противника, удерживая его и создавая выгодные ситуации для завершающего броска. Передачи различают по направлению полета мяча – продольные, поперечные и диагональные; по длине полета мяча – короткие (до 3–5 м), средние (до 15 м) и длинные (до 30 м); по высоте полета мяча – нисходящие, средние, восходящие и с отскоком от поверхности площадки.

Передача согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки гандболиста на месте или в движении и содержит три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Если передача выполняется правой рукой, то в подготовительной фазе левая часть туловища повернута боком, в сторону передающей руки с несколько выставленной вперед левой (правой) ногой. Ноги слегка согнуты в коленных суставах и расставлены на ширине плеч.

В *подготовительной фазе* мяч удерживается пальцами правой (левой) руки и отводится в сторону-назад. Угол в локтевом суставе между плечом и предплечьем равен 135–145°. Движение кисти должно несколько опережать движение в локтевом суставе. Одновременно вес тела переносится на позади стоящую ногу. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, находится впереди перед грудью. В этой фазе происходит напряжение и сокращение работающих мышц рук, туловища и ног.

В *основной фазе* происходит обратное движение частей тела в исходное положение. Одновременно туловище поворачивается вперед вместе с передающей рукой и вес тела переносится на вперёдистоящую ногу. Рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносится локоть передающей руки, затем предплечье и кисть. В конце основной фазы кисть должна обогнать локоть.

Заключительная фаза – это момент непосредственной передачи мяча, который отделяется от пальцев и движется по определенной траектории. Выпуская мяч, спортсмен делает завершающее усилие при сгибании кистью, а пальцы как бы продолжают движение за мячом. Вес тела переносится на вперёдистоящую ногу.

При передаче в опорном положении применяется несколько способов разбега, где последний шаг может быть обычным и стопорящим.

Как правило, применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, без подготовительных движений для броска. В дальнейшем, отводя руку на замах, гандболист поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Выполнив легким напрыгиванием скрестный шаг, быстро делает третий, стремясь принять устойчивое двухопорное положение.

Разбег с подскоком начинают с одноименной ноги, подсакивают на ней же и делают быстрый шаг другой ногой вперед. Подскок не должен быть высоким. При броске с таким разбегом перед разгоном мяча туловище надо отклонить назад больше, чем при разбеге со скрестным шагом.

Разбег с приставным шагом начинают с левой ноги и для завершения второго шага правую ногу приставляют к левой. Далее следует широкий и быстрый третий шаг левой ногой вперед.

Методика обучения ловле и передаче мяча согнутой рукой сверху в опорном положении осуществляется одновременно. Начинают с освоения завершающего движения кистью. Для этого необходимо, стоя на параллельных ногах, поднять прямую руку с мячом вверх и осуществить выпуск мяча кистью к носкам ног. Далее при разноименной постановке ног изучают разворот оси плеч по направлению выполнения передачи, после чего приступают к непосредственному изучению выполнения передачи мяча с одного, двух и трех шагов разбега, изменяя при этом ИП.

Далее необходимо изучить способы разбегов, усвоить ритм шагов и их длину. После этого приступают к целостному выполнению передачи согнутой рукой сверху в опорном положении:

1. Передача мяча в стену с места (расстояние 6–7 м) и его ловля.
2. Передача мяча в стену (расстояние 6–7 м) с разбега и его ловля.
3. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 10–12 м лицом друг к другу. Передача мяча в парах после трех шагов.
4. Построение. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.
5. Передача мяча в парах в движении. Построение. Занимающиеся построены в две колонны. Расстояние между партнерами 3–6 м.

Передача мяча без замаха

Передача мяча без замаха относится к сложным и требует специальной подготовленности и умения ловить мяч одной рукой, удерживать и сразу же делать кистевую передачу. У занимающихся должна быть хорошо развита кисть, способная обхватить мяч. При передаче без замаха в разгоне мяча участвуют только предплечье и кисть. Мяч удерживается захватом пальцами. Подготовительные движения заключаются в коротком замахе кистью и выполняются на небольшие расстояния.

Возможные ошибки:

- пальцы кисти разведены не широко и не образуют воронку;
- рука отводится назад в сторону;
- отсутствие хлесткого движения кистью.

Методическая последовательность обучения передаче мяча без замаха:

1. Удары о пол и ловля мяча одной рукой.
2. Упражнение в парах. Одновременно удерживая мяч в одной руке, стараться вырвать его у партнера.
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой.
4. Упражнение в парах. Стоя напротив друг друга на расстоянии 2–3 м, поочередное подбрасывание мяча партнеру, который ловит его одной рукой.
5. Построение. Игрок 1 двигается лицом вперед, игрок 2 – спиной. Расстояние между партнерами 2–3 м. Передача мяча одной рукой сразу же после ловли.

Передача мяча с отскоком от пола

Передача мяча с отскоком от пола применяется, когда между игроками одной команды находится защитник соперника, который блокирует игрока, передающего мяч. Мяч должен удариться о пол недалеко от ноги защитника, чтобы угол отражения гарантировал отскок к партнеру. Передача ударом о пол требует длительной отработки, является одним из сложных технических приемов и выполняется с опорного и безопорного положения.

Возможные ошибки:

- отсутствие активного движения кистью;
- отскок мяча близко к ногам партнера;
- высокий или низкий отскок после передачи.

Методический порядок обучения приему:

1. Передача мяча в парах с отскоком от пола. Расстояние между партнерами увеличивается постепенно от 3 до 20 м. Сначала выполняются передачи с опорного положения, затем в прыжке.
2. Упражнение в тройках «собачка». Два игрока передают мяч друг другу на расстоянии 3–6 м, а третий находится между передающими и должен перехватить. Передача выполняется с отскоком от пола. Перехватив мяч, игрок становится на место игрока, который ошибся при передаче.

Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении является одним из самых распространенных в гандболе. Как правило, его наносят со средних и дальних дистанций с закрытых позиций. Этим приемом игроки часто производят 7-метровый штрафной бросок.

Бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сверху, но выполняется с максимальным усилием. Игрок начинает замах под первый или второй шаг, а заканчивает одновременно с последним. Из положения готовности к броску резко разгибает в колене левую ногу (используя реакцию опоры), затем сгибает туловище в поясе, совершая одновременно хлестобразное движение плечом, предплечьем и кистью.

Возможные ошибки:

- те же, что при выполнении передачи согнутой рукой сверху;
- последний шаг разбега очень широкий, игрок как бы «садится» и, как правило, бросает выше ворот;
- отставание замаха и броска от скорости разбега;
- выполнение замаха и броска круговым движением в плечевом суставе;
- выполнение броска (правой рукой) с забеганием влево при разбеге, в результате чего происходит разложение сил, воздействующих на мяч по правилу параллелограмма.

Методическая последовательность обучения приему:

1. Формирование представления о данном броске.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места на расстояние 6–9 м.
4. Выполнение броска в движении после одного, двух и трех шагов.
5. Обучение броскам в ворота в движении после ведения мяча.
6. То же после передачи мяча.

Упражнения для обучения броскам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу лицом к стене на расстоянии 6 м и выполняют броски мяча с места согнутой рукой сверху.
2. Игроки располагаются в колонну по одному на расстоянии 6–9 м от ворот. Броски мяча в ворота с места.
3. То же, что и в упражнении 2, но броски с одного, двух, трех шагов в нижние и верхние углы ворот.
4. То же, но броски через волейбольную сетку и резиновый жгут.
5. 6–8 мячей расположены 6–9-метровыми линиями. После сигнала игроки бегут к мячам и выполняют различные броски со специальными заданиями (например, попасть в перекладину, забросить мяч в ворота, бросить мяч с отскоком от пола и т.д.).
6. Во вратарской площади на 4-метровой отметке положен набивной мяч. Игрок различными способами бросков должен закатить мяч в ворота.
7. На воротах (в верхних углах) закреплены два квадрата (50×50). Игроки, бросая мяч из различных положений, должны попасть в квадраты.

8. На площадке у 7-метровой отметки и в 10 м от ворот поставлены тумбы. Пробегая около каждой тумбы, игрок делает обманное движение и с 6-метровой линии бросает по воротам.

9. Игрок рисует коридор шириной 1 м и по обеим сторонам кладет мячи. После сигнала бежит к мячам, берет один и только вбежав в коридор бросает по воротам.

Рекомендуется проведение учебных двусторонних игр с персональной опекой по упрощенным правилам. Кроме освоения новых приемов, на занятиях повторяют ранее изученные, используют их в связках с новыми.

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке подобен по биомеханическим особенностям структуры движения руки броску согнутой рукой в опорном положении.

Этот прием является самым распространенным в современном гандболе. Игрок, овладев мячом, после ведения или после передачи партнера делает шаг правой ногой и ставит на третьем шаге левую (толчковую) таким образом, чтобы носок был направлен внутрь, и выталкивается вверх (прыжок); быстро сгибает правую ногу в коленном суставе и отводит ногу в сторону (мах), выполняя рукой замах способом, описанным для броска в опорном положении.

В прыжке праворукий гандболист сохраняет вертикальное положение туловища, выносит правую руку, согнутую в локтевом суставе вперед-вверх. Достигнув наивысшей точки прыжка, игрок быстро посылает руку с мячом в сторону ворот, а правой ногой делает движение назад, выпрямляя ее в коленном суставе. При этом быстрым движением опускает левую ногу вниз, поворачивает правое плечо вперед, разгибает руку с мячом в локтевом суставе и заканчивает бросок захлестывающим движением кисти. После броска игрок приземляется на толчковую ногу или на две ноги.

Производя атаку ворот с правой крайней позиции, правша для увеличения угла взятия ворот применяет бросок с наклоном туловища влево. Особенности этого броска являются прыжок влево, резкий наклон туловища в ту же сторону и замах вверх за голову.

Возможные ошибки:

- отталкивание с невыраженным махом правой ноги (наиболее распространенная ошибка);

- излишне длинный шаг вперед при выполнении бросков поверх препятствия с дальней дистанции;

- невыраженное разгибание маховой ноги вниз при выполнении броска;

- затягивание фазы полета и финального движения рукой «на взлете» перед приземлением;
- приземление с толчковой на маховую ногу;
- отсутствие разворота оси плеч вследствие неправильной постановки опорной ноги.

Обучение начинают с простейших приемов, постепенно усложняя условия выполнения бросков в безопорном положении, приближая их к игровым. Широко используют как расчлененный, так и целостный методы обучения.

Методическая последовательность изучения приема:

1. Имитация отталкивания, фазы полета и приземления на толчковую ногу с гимнастической скамейки, что увеличивает время полета и позволяет выполнить все необходимые для разгона мяча движения ногами, мах и приземление.

2. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки без разбега.

3. Бросок с разбега. Отталкивание от гимнастической скамейки.

4. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки в полной координации.

5. То же, но толчок осуществляется перед скамейкой.

6. То же, но снимая мяч с руки партнера.

7. Броски мяча в ворота после ведения.

8. То же после передачи мяча.

9. То же через волейбольную сетку или натянутый резиновый жгут с расстояния 7–8 м.

10. Броски в заданные углы ворот (в нижние, верхние).

11. Броски через пассивного защитника.

12. То же через активного защитника.

13. Совершенствование броска в прыжке различными способами в игровой и соревновательной деятельности.

Бросок с отклонением туловища

Бросок с отклонением туловища – достаточно сложный элемент техники игры. Бросок с отклонением туловища в сторону «неведущей» руки применяют для обводки блокирующих рук защитников. Как правило, этот эффективный прием применяется в связке с предварительной фазой другого броска. Так, бросок с неожиданным отклонением влево (для правшей) наиболее эффективен, если в ходе разбега игрок демонстрирует замах на бросок согнутой рукой сбоку и при этом незначительно наклоняется впра-

во. Часто применяют и бросок с отклонением после предварительного «показа» обычного броска (согнутой рукой сверху). Однако все сказанное относится только к броскам в опорном положении.

Техника броска с отклонением туловища отличается от ранее изученных бросков заключительными фазами движения – последний шаг, работа туловища и бросающей руки. Если перед выполнением броска сверху или сбоку третий шаг левой ногой делается прямо по направлению будущего броска, левая нога ставится несколько в левую сторону. Следующим важнейшим элементом является резкий перенос веса тела на эту ногу, наклон влево и переход в одноопорное положение. Правая (бросающая мяч) рука из положения классического замаха переносится за голову влево так, что плечо становится вертикально по отношению к стопе. Эти движения соединяются в одно слитное без пауз, что позволяет выполнить бросок с отклонением неожиданно и сильно. Бросок наиболее эффективен, когда резкий перенос веса тела на левую ногу выводит туловище из состояния устойчивого равновесия, и игроку после броска приходится упасть на площадку.

Возможные ошибки:

- левая нога на третьем шаге ставится прямо, что не позволяет сделать отклонение с необходимой амплитудой;
- тот же элемент выполняется чрезмерно (слишком широкий шаг влево);
- при выполнении отклонения рука с мячом опускается, а бросок выполняется с повторного замаха.

Методическая последовательность обучения броску с отклонением туловища:

1. Изучение броска отдельно по фазам:
 - отталкивание влево;
 - перенос веса тела влево и наклон;
 - работа руки.
2. Формирование техники броска в целом.
3. Броски после «показа» других опорных бросков: сверху, сбоку, снизу.
4. Броски в обвод стоек и макетов.
5. Броски во взаимодействии с пассивным, полуактивным защитником.
6. Броски во взаимодействии с активным защитником.

Бросок в падении

Броски мяча в ворота в падении применяют для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего. Этот прием берут на вооружение в основном игроки передней линии. Техника выполнения часто весьма индивидуальна.

Подготовительная фаза состоит из разбега, падения (потери равновесия), замаха рукой, маха одной и толчка другой ногой. Бросок в падении производится с места и с разбега. Важно в подготовительной фазе соблюдать определенную последовательность движений. Прежде всего после разбега (или на месте) спортсмен начинает падать в необходимом направлении (вперед, вправо, влево) для ухода от защитника. Только после этого делает замах и толчок ногами.

Степень наклона тела до замаха зависит от мастерства игрока. Чем больше наклон по отношению к поверхности площадки, тем труднее сопернику отобрать мяч. Замах производится резко, с небольшим поворотом туловища в сторону бросающей руки. Такое движение поднимает переднюю часть тела над площадкой и способствует мягкому приземлению. Отталкивание производят выпрямлением ног или после прыжка. От этого зависит, в каком положении – опорном или безопорном – будет проходить *основная фаза* броска. Обычный способ броска – хлестом сверху.

Заключительная фаза броска – приземление. Если игрок не избавится от боязни приземлиться, все предыдущие движения будут искажены.

Чаще всего, как наиболее рациональный, применяется *бросок в падении на грудь*. Игрок стоит спиной к воротам, ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленных суставах. После приема мяча следует занять благоприятное исходное положение для броска: сделать шаг влево или вправо, развернуться лицом к воротам и сильно согнуть ноги. Отталкиваясь ногами, гандболист подает туловище вперед, прогибается в пояснице, производит замах, руку с мячом посылает вперед, разгибая ее в локтевом суставе, производит бросок. Свободная от мяча рука опущена вниз и готова при приземлении предохранить тело от жесткого падения. Послав мяч, нападающий опирается и на руку, выполнившую бросок. Бросок в безопорном положении характеризуется фазой полета в сторону ворот.

При *броске в падении перекатом через плечо* туловище отклоняется (у выполняющего бросок правой рукой – влево), а мяч посылается в ворота согнутой рукой сверху. Затем игрок группирует тело, прижимает колени к груди и осуществляет перекат через плечо левой руки.

Возможные ошибки:

- отсутствие отталкивания ногами от площадки (игрок «валится» в зону вратаря);
- выполнение падения перекатом через плечо без группирования;
- падение на грудь без сгибания ног в коленях;
- касание пола левой рукой до выпуска мяча из правой.

Методическая последовательность осваивания броска:

1. Броски набивного мяча из положения сидя.
2. Броски из стойки на коленях с последующим падением вперед.

3. Бросок в ворота из глубокого приседа с последующим падением вперед на руки.

4. Выполнение броска в падении на грудь в целом из низких стоек.

5. То же после разбега.

6. То же после ведения.

7–10. То же, что в 3–6, но в падении с перекатом через плечо.

Чтобы предотвратить травмы и избавить занимающегося от опасений, необходимо выполнить ряд упражнений: для развития силы рук, мышц живота; акробатических – кувырок, полет-кувырок; волейбольных – перекат влево, вправо, падение вперед с последующим приземлением на руки, грудь, живот, бедра.

Отвлекающие действия

Отвлекающее действие телом или рукой с мячом или без мяча, на месте или при перемещении должно нейтрализовать соперника, побудив его к активной защите, до начала истинных действий нападающего.

Эти приемы должны осуществляться обманчиво. При этом защитник теряет оптимально устойчивую защитную стойку, из которой мог бы начать успешно противодействовать нападающему.

Одно- и двухшажное отвлекающее действие – это самые распространенные и вместе с тем наиболее сложные комплексы дезориентирующих движений.

Одношажное отвлекающее действие представляет собой ряд последовательно выполняемых движений и состоит из разбега, отвлекающего движения на ведение мяча, смещения тела в противоположную сторону, обхода игрока. Каждое движение зависит от предыдущих и в свою очередь обуславливает успех последующего движения. Игрок двигается в сторону своего защитника и ловит мяч, брошенный ему партнером. В 2–2,5 м от «опекуна» нападающий с мячом делает правой ногой шаг вперед-вправо, сгибая ее в коленном суставе; мяч находится в двух руках на уровне живота, туловище развернуто в сторону носка правой ноги и слегка наклонено вперед, взгляд устремлен в сторону выставленной вперед-вправо правой ноги. Создается впечатление, что нападающий намерен обойти защитника справа. При этом спортсмен с мячом ставит правую ногу с носка на полную стопу, перенося на нее общий центр тяжести. Продолжая движение и быстро выпрямляя правую ногу, посылает туловище влево. Одновременно с этим переносит мяч влево и вместе с шагом левой ноги начинает ведение левой рукой, обходя защитника слева. Этот прием можно выполнять и на уход вправо.

Двухшажное отвлекающее действие следует начинать с несколько большего расстояния от защитника, чем одношажное (2,5–3 м), в осталь-

ном движения те же. Выполняя прием, необходимо внимательно следить за защитником и, если он среагирует на первое движение, прекратить отвлекающее действие и начать перемещение в сторону, противоположную движению защитника.

При выполнении обоих отвлекающих действий мяч держат или одной рукой на замахе, или двумя, прикрывая туловищем.

Обманные движения с имитацией на бросок мяча по воротам. После ловли мяча игрок прыгает вверх, имитируя бросок в прыжке. Когда защитник среагирует на замах и выполнит постановку блока, нападающий посылает мяч перед собой и с ведением обходит защитника с левой или правой стороны с последующим броском в ворота.

Обманные движения с имитацией передачи партнеру. После ловли мяча от партнера занимающийся игрок делает имитацию передачи мяча своему игроку на первый шаг. Защитник реагирует на передачу, а нападающий выполняет последующие два шага или ведение в противоположную сторону и производит бросок в ворота.

Возможные ошибки:

- выполняя обманные шаги с мячом в руках, игрок во время необходимых пауз теряет **дву**опорное положение, совершая не шаги, а напрыжки, которые не могут обмануть защитника;
- мяч держат близко к защитнику в одной или двух руках, что создает опасность потери;
- отвлекающие действия начинаются слишком близко от защитника;
- прием выполняется слишком быстро, защитник не успевает «поверить» в обманный замысел нападающего.

Обнаруженные ошибки следует устранять, рекомендуя ученикам выполнять отвлекающие действия в медленном темпе и по разделениям.

Методическая последовательность обучения:

1. Имитация одношажного действия.
2. Имитация двухшажного отвлекающего действия.
3. Игроки в колонне по одному идут по площадке (дистанция 1–1,5 м). Замыкающий, делая рывок, бежит вперед, «змейкой» огибая каждого, и становится направляющим.
4. Подвижная игра «Салки».
5. Медленное выполнение отвлекающего действия по разделениям.
6. То же в паре с пассивным защитником, со стойкой или макетом.
7. То же против полуактивного и активного защитника.
8. То же в односторонних играх 2×2, 3×3.

Успешно овладев отвлекающими действиями, игроки могут взаимодействовать в нападении, чтобы достичь победы.

На рисунке 2 представлены основные приемы техники игры в защите.

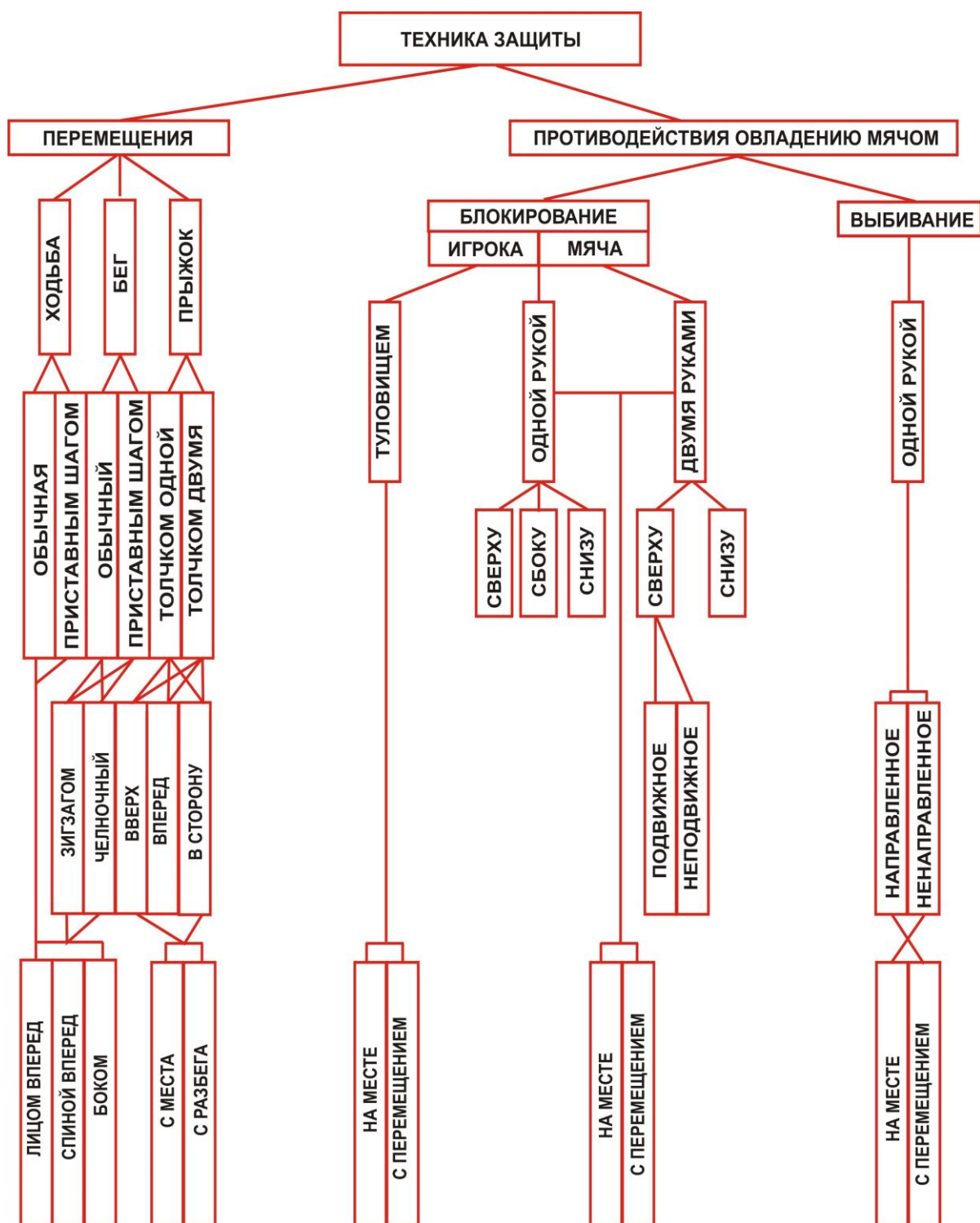


Рисунок 2 – Классификация техники игры в защите

Блокирование бросков мяча при игре в защите

Блокирование бросков мяча можно выполнить только руками или (что встречается крайне редко) туловищем. Блокирование ногами запрещено правилами.

Блокирование осуществляется в опорном положении и в прыжке одной и двумя руками.

Броски в прыжке, как правило, блокируются двумя руками в прыжке, опорные броски сверху – также двумя руками. Однако более сложные неожиданные броски: сбоку под руками, с отклонением – часто приходится блокировать одной рукой.

Блокирование выполняют из основной стойки гандболиста, позволяющей сместиться под бросок, или в случае необходимости выпрыгнув вверх, оттолкнувшись двумя ногами. Как правило, под мяч подставляют кисти, развернутые ладонями навстречу броску, предплечье, пальцы широко расставлены, большие сведены вместе.

Для успешного блокирования важно «попасть в темп» движения нападающего, т.е. выставить руки (а при необходимости и прыгнуть) именно в момент броска, когда нападающий уже может изменить направление полета мяча. Это самый сложный элемент блокирования; в основе его успешного выполнения лежит не столько технически совершенное движение, сколько тактическое мастерство, быстрота реакции и внимание гандболиста. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, опускает руки вниз и принимает положение защитной стойки.

Возможные ошибки:

– «закрывание глаз», неумение управлять естественной реакцией страха;

– попытка блокировать двумя руками броски сбоку, снизу и с отклонением;

– при блокировании бросков сверху слишком узкое сведение ладоней друг к другу или, наоборот, слишком широкое их разведение (нормальное расстояние между руками – ширина лица).

Методическая последовательность обучения блокированию:

1. Имитация блокирования.
2. Блокирование передач мяча, летящего над головой или сбоку от игрока, с малого и среднего расстояния.
3. Блокирование дальних сильных передач с постепенным сокращением дистанции.
4. Блокирование бросков в заранее известных позициях.
5. Блокирование бросков в опорном положении в единоборствах.
6. То же, но в прыжке.
7. «Полные» единоборства с нападающим.

Техника игры вратаря

Наиболее характерные приемы игры вратаря – перемещение в воротах с целью выбора места, основная стойка, парирование мячей, летящих в разных направлениях. На рисунке 3 представлена их классификация.

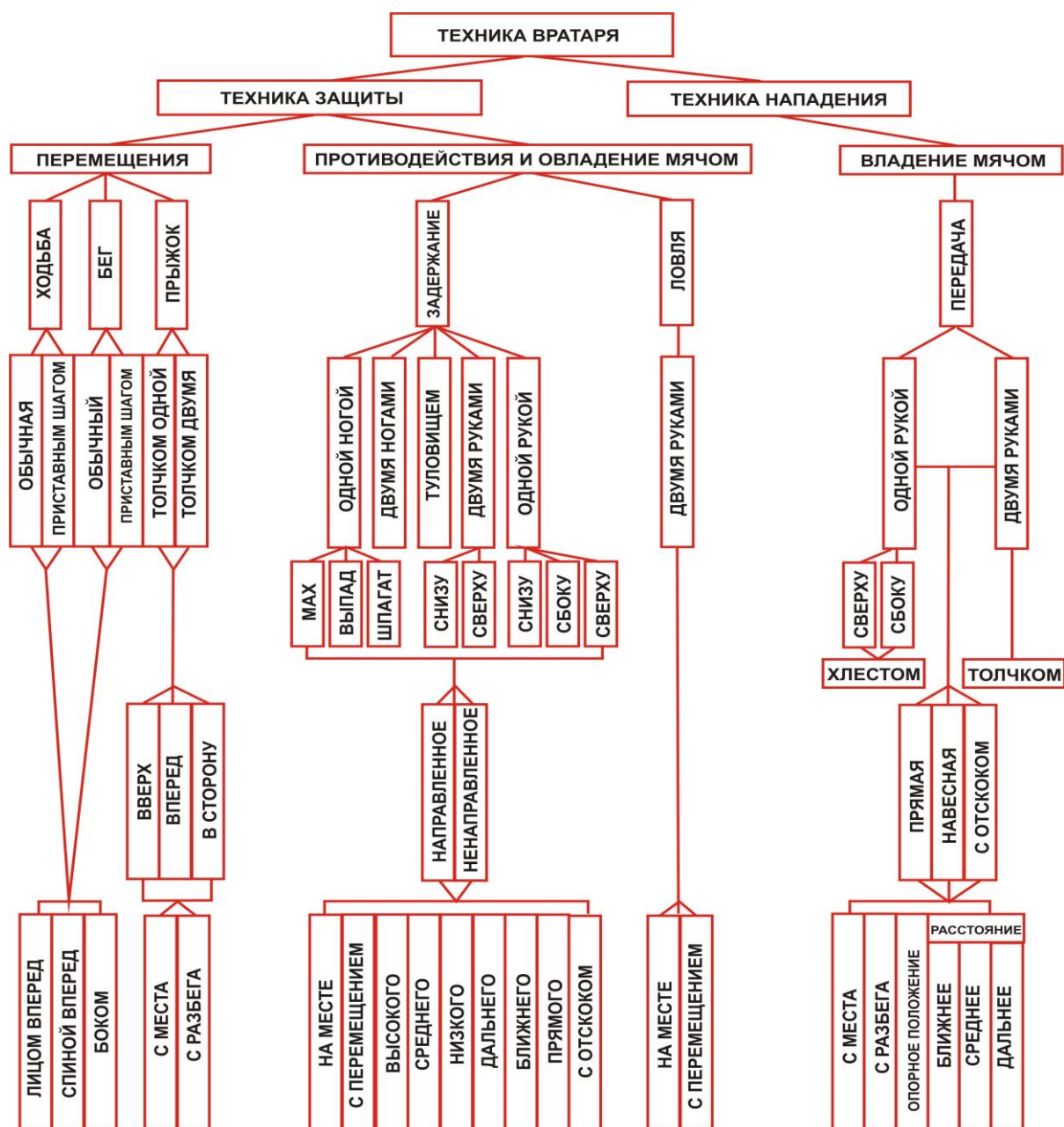


Рисунок 3 – Классификация техники игры вратаря

Перемещение в воротах и выбор места. В процессе атаки нападающие, передавая мяч друг другу, заставляют голкипера перемещаться вдоль линии ворот, т.к. бросок может последовать из любого направления. Перемещения осуществляют при помощи бега, прыжков и (чаще всего)

приставных шагов. Чтобы вступить в единоборство с нападающим, голкипер должен прежде всего определить исходную позицию в воротах и принять основную стойку для выполнения действий.

Основная стойка. Голкипер стоит в воротах, расставив ноги на 20–25 см, чуть развернув носки наружу, распределяя тяжесть тела равномерно на обе ноги. Ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки незначительно согнуты в локтевых суставах и вытянуты в стороны ладонями вперед. Взгляд устремлен на мяч. Слегка приподнявшись на носки, вратарь готов к отражению мячей, брошенных из центральных зон нападения. По мере перемещения атаки к углу площадки голкипер продвигается ближе к штанге. При угрозе воротам с правой угловой позиции занимает место у левой штанги таким образом, чтобы левая рука прикрывала ближний верхний угол ворот, а правая, немного согнутая в локтевом суставе, обращена в сторону ладонью вперед – страхует дальнее верхнее и нижнее направление. В случае угрозы с левого угла вратарь занимает описанную выше исходную позицию у правой штанги.

Во время бросков мяча голкипер в исходном положении выполняет одну из самых сложных функций – определяет возможное направление полета мяча, избирает защитное действие и время его начала для отражения броска.

Отражение мяча руками. Мяч, сильно посланный в один из верхних углов ворот, отражают быстрым выносом руки навстречу. Мячи, брошенные ближе к вратарю, можно парировать предплечьем или плечом. Защитное действие для задержания верхних мячей начинают с движения ног.

Возможные ошибки:

- отражение мяча прямо перед собой, а не за лицевую линию площадки;
- попытка «достать» мяч правой рукой в левом верхнем углу и наоборот.

Отражение мяча ногами. Все броски, направленные в нижнюю часть ворот, голкипер отражает ногой, делая короткий или длинный выпад в сторону летящего мяча. В обоих случаях ногу ставят, разворачивая наружу; руки, опущенные кистями вниз по обе стороны ноги, страхуют возможное проскальзывание мячей.

Возможные ошибки:

- выполнение выпада без страхующих движений рук;
- попытка отражать нижние броски руками.

Введение мяча в игру. Вводя мяч в игру, вратарь передает его. Мяч можно вводить, посылая далеко вперед своему нападающему, поэтому вратарь должен уметь сильно и точно передавать мяч.

Приступая к обучению броску, тренер должен создать у детей мысленное представление о технике его выполнения и дать им следующие указания:

- отвести мяч назад в сторону на уровень плеч, рука при этом должна быть практически выпрямлена, но не следует выгибать ее;
- рука не должна судорожно сжимать мяч;
- свободная рука слегка согнута и находится на уровне груди;
- траектория мяча при броске проходит на уровне головы;
- в момент отрыва мяча от руки у «правшей» впереди стоит левая нога, у «левшей» – правая. Стопа выставленной вперед ноги указывает при этом направление траектории движения мяча.

Для того чтобы дети могли правильно отработать это движение, тренер должен доходчиво и подробно, а главное, терпеливо объяснить им их ошибки и причины их возникновения.

Наиболее частые ошибки при выполнении броска:

1. Бросок производится выпрямленной в локте рукой. Это происходит от чрезмерного опускания рабочей руки (руки с мячом) при отведении мяча назад.

Если к тому же занимающийся слишком разворачивает назад туловище, то мяч при броске получается крученым и летит не в том направлении.

2. Обе стопы при броске остаются как «прикованные» к полу (чаще всего, когда ноги слишком широко расставлены).

3. Замах «рабочей руки» незначительный (как будто бы бросающий стоит вблизи стены). Тренер должен «устранить» эту стену.

4. Чаще всего названные ошибки являются результатом неправильного положения ног: или не та нога впереди, или стопы стоят параллельно друг другу.

5. Кисть касается мяча во время замаха где-то сбоку или снизу (параллельно полу). В результате мяч получает вращение, что уменьшает «мощь» броска и изменяет траекторию его движения.

6. При броске происходит слишком сильный наклон туловища вперед. Следствие – мяч приземляется, не долетая до ворот.

Ошибки в технике защитных действий вратаря устраняют, многократно повторяя заданное движение без мяча, затем – отражая слабо брошенный мяч, далее – в условиях, близких к игровым.

Методическая последовательность обучения технике защитных действий вратаря:

1. Основная стойка. Рассказ, показ, имитация основной стойки вратаря.
2. Отражение мяча руками после броска в названный угол ворот.
3. Отражение мяча ногами после броска в названный угол ворот.

Каждый следующий бросок следует только после того, как вратарь отразил мяч и занял ИП.

4. Отражение бросков с угла и с близкого расстояния (6–8 м).
5. Отражение мячей, брошенных с закрытых позиций через защитника.
6. Отражение 7-метровых штрафных бросков.
7. Игра на выходе. После того как каждый игрок бросил мяч по воротам, происходит смена вратаря по схеме.

Выбор позиции вратарем изучают, уяснив необходимость постоянно находиться на биссектрисе условного угла, заключающего возможный сектор обстрела ворот с той или иной позиции.

Методическая последовательность обучения техническим приемам игры:

1. Смещение вратаря вдоль ворот вслед за перемещением мяча с края на край.
2. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков из центральных зон атаки.
3. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков с угла.
4. Вратарь стоит в центре ворот. По сигналу 10–30 с движется, касаясь рукой штанги противоположных верхних углов ворот.
5. Вратарь стоит в воротах спиной к центру площадки. После сигнала поворачивается и старается отбить (парировать) посланный ему мяч.
6. Вратари стоят один против другого на расстоянии 3 м. Один делает разнообразные вратарские движения, а другой – противоположные им.
7. Вратарь, руками взявшись за перекладину ворот, ногами отбивает мячи.
8. Перед вратарем на разных расстояниях – мячи. По сигналу вратарь бежит к мячу, касается его рукой, возвращается назад, затем выбегает вновь и касается другого мяча и т.д.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Тактика защиты

Существует три вида командной тактики игры в защите: персональная, зонная, комбинированная.

Персональная опека. Если игрок в обороне персонально опекает нападающего и отвечает за его действия, то речь идет о персональной опеке. Игра может быть свободной по всему полю (расстояние между нападающими и защитником 1,5–2 м) или плотной по всему полю, проходить на половине обороняющейся команды или только перед вратарской площадкой (расстояние между соперниками сокращается до 0,5–1 м). Игроки «разбирают» нападающих исходя из игровой ситуации или распределив их между собой заранее.

Зонная защита. При игре по этой системе защитник прикрывает только одного нападающего в зоне, т.е. стоит между нападающим и воротами. Взаимодействие защитников облегчается распределением игроков по зоне (справа и слева), а также их перемещением в ней.

В гандболе используются несколько зонных систем защиты. Наиболее устоявшимися и наиболее «проверенными» являются следующие системы: «6–0», «5–1», «4–2», «3–3», «1–5».

Комбинированная оборона. Это сочетание зонной и персональной защиты.

Комбинированная оборона 5+1. Пять игроков защищают ворота по зонной системе, один персонально опекает, как правило, лучшего бомбардира или разыгрывающего. Система эффективна против команд, имеющих одного хорошего бомбардира.

Комбинированная оборона 4+2. Два выдвинутых вперед игрока нарушают комбинацию нападающих и препятствуют обстрелу ворот полусредними. Они атакуют второго игрока слева и справа. Слабой стороной этого вида защиты является недостаточно хорошо защищенная площадь ворот. Используется обычно против команд, не имеющих хороших нападающих.

Комбинированная оборона 3+3. Эта система с тремя выдвинутыми игроками применяется весьма редко. Более всего она пригодна для игры в узких залах.

Система защиты «6–0»

Система защиты «6–0» наиболее распространена и действенна. Она применяется в основном против команд, нападающие которых не владеют бросками с дальних дистанций, но в первой линии – опасны. Система «6–0» является мощным средством обороны команды.

Используя ее, игроки защиты располагаются равномерно у линии площади вратаря, разделив весь фронт атаки соперника на шесть секторов. Каждый защитник опекает не игрока, а определенный сектор. Если из какого-либо сектора игрок нападения уходит, соответствующий защитник смещается для обороны соседнего сектора в сторону ухода нападающего. Смещение остальных защитников проходит по цепочке, пока в том секторе, где ушедший нападающий создал численное большинство, не восстановится равенство атакующих и обороняющихся.

Система защиты «5–1»

Используя систему защиты «5–1», игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря. Особенностью этой защиты является персональная опека нападающего, играющего в линии.

Следует особо остановиться на обязанности гандболиста, выдвинутого вперед. Основными его задачами являются нарушение взаимодействия игроков во второй линии и по возможности противодействие броскам в ворота с дальних дистанций в центральной зоне нападения.

Если центральный нападающий второй линии передал мяч одному из партнеров, играющих на полусредних позициях, к последним, как правило, выходят защитники, опекающие на полусредних позициях, а играющий впереди подстраховывает освободившуюся зону.

Методический порядок обучения защите:

1. Разъяснение, демонстрация схем.
2. Расстановка игроков по изученной системе в защите.
3. Перемещения в защите без нарушения схемы построения.
4. Смещение зоны по ходу мяча с края на край площадки.
5. Игра против пассивных нападающих.
6. Игра против полуактивных нападающих, когда заранее известны направления ухода из заданных секторов.
7. Учебная односторонняя игра с использованием изучаемой системы защиты.
8. Учебная двусторонняя игра.

Система защиты «4–2»

Система защиты «4–2» – достаточно распространенный вариант. Применение такой системы дает возможность довольно эффективно действовать против игроков задней линии атаки, отодвигая их на расстояние 10 и более метров от ворот. В задачу игроков, выдвинутых вперед, входит «разрушение» взаимодействий и тактических комбинаций полусредних и разыгрывающего. Увеличение зон действия защитников компенсируется подвижностью игроков и их взаимодействием.

Система защиты «3–3»

Этот вариант защитных действий считается самым рассредоточенным и самым подвижным в применяемых защитных системах. Для реализации его необходимо иметь игроков с хорошей функциональной подготовкой, тактически грамотных, умеющих противодействовать нападающим по системе один против одного. Слабым звеном этой системы является значительное увеличение зон ответственности всех игроков команды. Однако если защитники достаточно подвижны, то эффект от применения системы очевиден. Данную систему чаще всего применяют короткими игровыми отрезками.

Групповая тактика защиты

Наряду с командной тактикой в гандболе широко используется групповая тактика игры в защите. Существуют следующие групповые взаимодействия игроков:

- *«разбор»* – это распределение защитников в зависимости от их позиции соответственно нападающим игрокам;
- *подстраховка* – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности;
- *переключение* применяется при зонных вариантах защитных действий и заключается в смене игроков нападения, если те меняются местами;
- *проскальзывание* применяется при личных вариантах систем игры и заключается в постоянном перемещении по площадке вместе с опекаемым игроком соперника;
- *групповое блокирование* применяется при блокировании бросков по воротам с дальней дистанции. Выполняется чаще всего двумя игроками защиты с одновременным выпрыгиванием вверх;
- *взаимодействия с вратарем* применяются при зонных вариантах систем игры и заключаются во взаимопомощи по закрыванию определенных частей ворот вратарем и игроком соответствующей позиции.

Индивидуальная тактика

В индивидуальной тактике игры в защите выделяют действия против игрока с мячом и действия против игрока без мяча.

К действиям против игрока с мячом относятся: выбор позиции, стойки, перемещения, блокирования бросков, отбор мяча при ведении, перехваты при передачах, снятие мяча с кисти.

К действиям против игрока без мяча относятся: выбор позиции, стойки (защитная стойка, высокая или низкая), перемещения (шагом, бегом, прыжком, приставным шагом), перехваты, блокирования игрока, выходы длинные и короткие.

Подстраховка

Подстраховка – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности. Применяется при опеке и блокировании.

В первом случае игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера. Если один защитник не справляется с опекой,

соседний сразу же вступает в борьбу, стараясь помешать прорвавшемуся нападающему.

При блокировании страхующий не дублирует действия опекуна, а увеличивает площадь загромождаемого пространства. Если партнеры рядом, их руки должны образовывать «стенку». Если они стоят друг за другом, передний применяет блокирование сверху, а задний – сбоку или снизу.

Обучение начинается с изучения групповых действий нападения. Процесс строится на противодействии игроков защиты нападению. Для обучения подстраховке необходимо выполнять параллельные действия.

Параллельные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие, – взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

При действии без стягивания защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и вновь получает мяч, уходя без него. В движении могут находиться один или оба партнера. Игрок отдает мяч своему партнеру и, сделав уход, вновь получает его. Партнер остается на месте.

При действии на стягивание защитников нападающий с мячом создает партнеру условия для скрытого ухода. Обыграв опекуна, нападающий «переключает» на себя соседнего защитника, освобождая тем самым партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два и более партнера. Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера.

Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять быстрые и точные скрытые передачи и финты.

Системы нападения

Способ игры, при котором команда последовательно стремится преодолеть сформированную защиту соперника, называется последовательной атакой. В первой фазе команда перемещается в зону нападения и игроки располагаются согласно расстановке. Вторая фаза – совместные действия всего коллектива, т.е. собственно атака.

Система игры в линию. Это основной способ игры в нападении, при котором последовательно, выманивая защитников на себя, нападающие создают условия, благоприятные для выполнения броска крайним нападающим или полусредним. Успех игры зависит от того, насколько удастся растянуть оборону соперника. Основы игры – последовательное лобовое набегание нападающих в зону (между двумя защитниками) с обозначением броска.

Система с одним линейным. Линейный нападающий стоит всегда спиной к воротам, располагаясь между первым и вторым либо вторым и третьим защитниками (справа или слева). Партнеры по команде помогают ему уйти от опеки защитников для выполнения броска по воротам. В свою очередь он тоже может своими действиями отвлечь внимание защитников на себя и создать для своих партнеров возможность для атаки. Довольно часто, прикрыв защитника, он помогает уйти от опеки полусреднему, сам же получает возможность для броска по воротам. Защитник, как правило, сосредоточивает внимание на полусреднем и готовится блокировать его бросок по воротам, а в это время линейный нападающий получает от него передачу и сам бросает по воротам. Линейный должен играть активно и, находясь перед защитниками, заслонять их перед набегавшим полусредним.

Система игры с разыгрывающим. Разыгрывающий находится примерно в 8 м от линии ворот спиной к ним. Он отыгрывает мяч набегавшим игрокам либо сам выходит вперед и бросает по воротам. Он должен хорошо владеть таким приемом, как передача мяча, иметь быструю реакцию, тонко чувствовать изменение игровой ситуации, а также быть тактически дисциплинированным.

Система игры с двумя подыгрывающими. Основное расположение их зависит от цели атаки. Если мы хотим, чтобы в игре приняли участие полусредние, нападающие играют ближе к краям; если же должны активизироваться «края», нападающие располагаются в середине. Один из них использует свободные зоны для броска по воротам, другой помогает уйти от защиты партнерам. •

Система игры с одним подыгрывающим и одним разыгрывающим. Предпосылкой для достижения успеха является хорошая совместная игра разыгрывающего и подыгрывающего нападающих и взаимное чередование их функций. Основной задачей игры первого является разыгрывание, второго – заслоны защитникам, броски по воротам.

В последовательном нападении приходится встречаться с различными системами отдельных видов обороны. Поэтому надо точно знать, какую из систем нападения когда использовать.

Против зонной защиты «6+1» наиболее эффективны системы нападения с одним разыгрывающим и одним подыгрывающим или система с двумя подыгрывающими. В этом случае особенно важно использование следующих приемов: набегание на защитников в лоб, перемещение крайних игроков к центру площади ворот или использование основной комбинации двух игроков.

Против зонной защиты «2+4» наиболее эффективна система нападения с одним разыгрывающим или система с двумя подыгрывающими.

Против зонной защиты «2+4» наиболее эффективна система с одним разыгрывающим и тремя полусредними или система с двумя нападающими. Нападающие играют далеко друг от друга, за защитниками.

Против зонной защиты «3+3» (применяется весьма редко) приемлема система нападения с одним или двумя разыгрывающими. При этом применяются входы крайних нападающих и «крест» полусредних с крайними.

Против систем с комбинированной обороной наиболее удачно можно играть по системе нападения с одним разыгрывающим и одним подыгрывающим – полусредним.

При численном преимуществе в нападении используется система игры с одним или двумя линейными.

Контратака. Для этого способа нападения характерным является большая скорость передвижения игроков, неожиданность. При этом используется неорганизованность защиты соперника и численное преимущество нападающих. Контратака относится к самому эффективному оружию современного ручного мяча. В ней участвуют один или несколько игроков.

Индивидуальная контратака. Так называемый «отрыв» представляет собой действия игрока (получившего мяч), когда он достигает линии вратарской площадки и пробивает по воротам.

Групповая контратака – это комбинация передач большого количества игроков, которые атакуют соперника, как правило, численно превосходящими силами. В контратаке участвуют 2–3 игрока. Передачи должны быть быстрыми и точными, движение игроков направлено вперед к воротам.

Тактика нападения

Тактика игры в нападении в гандболе складывается из индивидуальных, коллективных и командных действий игроков в нападении.

Индивидуальные тактические действия должны быть направлены на рациональное применение технических приемов в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении к индивидуальным тактическим действиям можно отнести передвижение, выбор места, передачу и ведение мяча, броски по воротам, обманные действия и заслоны.

Групповые тактические действия в большинстве случаев осуществляются коллективными усилиями двух и более игроков. Игроки могут выполнять различные тактические комбинации, направленные на преодоление сопротивления соперника.

В нападении к групповым тактическим действиям относятся передачи мяча в парах и тройках. Эффективность передач зависит от скорости и точности полета мяча.

В тактике нападения важно умение применять одиночный или групповой заслон для освобождения нападающего от опеки.

К групповым действиям относятся: параллельное нападение (на стягивание и без стягивания), скрестное нападение (внутреннее и внешнее), заслон (внутренний и внешний), а также малая и большая восьмерки.

Командные тактические действия направлены на выполнение всеми игроками комплекса технических приемов.

В нападении наиболее распространены системы нападения быстрым отрывом (реализуются одним или двумя игроками посредством длинных передач), быстрым прорывом (реализуются атакой в две линии посредством коротких передач) и позиционное нападение – атакующие действия против организованной защиты (приложение).

Стремительное нападение

Сложились два вида нападения – с ходу и против организованной защиты.

В первом случае гандболисты атакуют непосредственно после овладения мячом, если все игроки команды соперника не могут одновременно принять участие в защите своих ворот.

Существуют три способа атаки с ходу: индивидуальный, групповой первой линией и командный двумя «эшелонами».

Индивидуальный заключается в быстром прорыве одного (как правило) из крайних игроков на половину поля соперника, получении им дальней передачи от вратаря или партнера в поле и завершении атаки после выхода один на один с вратарем.

Групповой первой линией – способ ведения атаки с ходу, когда в момент броска мяча в ворота, не дожидаясь его результата, два или три игрока покидают свои позиции в защите и устремляются на половину соперника, надеясь, что кто-то получит мяч от вратаря или партнера. Как правило, это два крайних игрока, или крайние, или линейный. На оставшихся около зоны защитников возлагается достаточно трудная задача – подобрать мяч, если он отскочил в поле от штанги или вратаря. Получив мяч на другой половине поля, «оторвавшиеся» игроки организуют взаимодействие, чтобы на скорости обыграть защитников, которые успели вернуться назад.

Командный двумя «эшелонами» – способ ведения атаки с ходу, который является продолжением и логическим развитием предыдущего способа. Если дальняя острая передача в отрыв невозможна, оставшаяся у своих ворот группа игроков, передавая друг другу мяч, перемещается фронтом к воротам соперника. Если защитники не заняли исходные позиции, атака завершается броском в течение первых пяти секунд у них «на спинах».

Методическая последовательность обучения атаке с ходу:

1. Индивидуальные «отрывы» и «полуотрывы».
2. То же, но с защитником.

3. Атака с ходу в парах.
4. То же, но в тройках.
5. То же, но во взаимодействии с одним, двумя или тремя защитниками.
6. То же, но с использованием типовых тактических взаимодействий.
7. Командная атака с ходу двумя «эшелонами».

В нападении против организованной защиты применяют три системы нападения: «3–3», «4–2» и «2–4». Выбор зависит от подготовленности команды, уровня отлаженности взаимодействий между игроками первой и второй линий нападения.

На рисунке 4 представлена классификация тактики нападения.

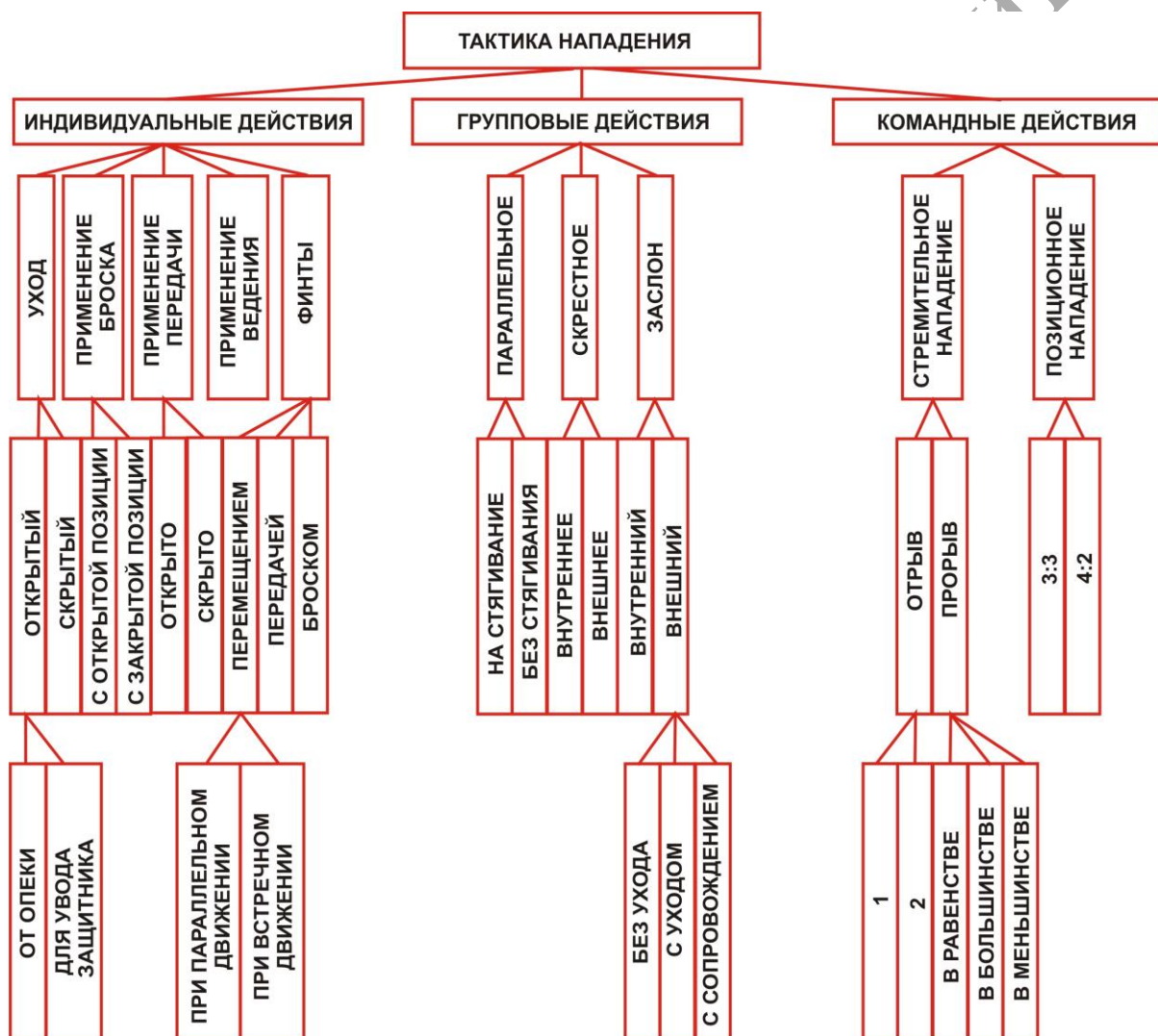


Рисунок 4 – Классификация тактики нападения

Система нападения «3–3»

Используя систему «3–3», игроки располагаются на площадке следующим образом: трое играют в первой линии, трое – во второй.

Игроки первой линии – левый крайний нападающий (1), центральный первой (2) и правый крайний нападающий (3) – атакуют с угловых и центральной позиций непосредственно у линии площади вратаря. Игроки второй линии – левый и правый полусредние (4, 6), центральный (5), – атакуя ворота с дальних и средних дистанций, должны обладать сильным и точным броском с 10–11 м. Кроме того, игроки первой и второй линий, взаимодействуя и применяя различные перемещения, передачи мяча, пытаются достигнуть на одном из участков атаки численного преимущества, создать голевую ситуацию и реализовать ее.

Центральный игрок первой линии, постоянно пребывая в готовности к приему мяча, часто перемещается вдоль зоны, участвует в постановке заслонов. Ему помогают партнеры, действующие на угловых позициях. Активность первой линии облегчает выполнение задачи второй линией и наоборот.

Система нападения «4–2»

Используя систему нападения «4–2», гандболисты располагаются следующим образом: четыре игрока первой линии своими активными действиями сковывают защитников-соперников, позволяя игрокам второй линии бросать с дальних и средних дистанций.

Система нападения «4–2» характеризуется большим количеством заслонов, требует четкого взаимодействия нападающих, быстрой и точной передачи мяча. Высокая подвижность игроков первой линии создает дополнительные трудности для защиты и возможность атаковать с крайних угловых позиций.

Методика обучения системам нападения схожа с изучением систем защиты с переносом приоритета на правильность действий нападающих в их игровых амплуа.

Пример 1. Взаимодействие «полусредний – линейный – крайний» при игре по любой системе нападения.

Смысл взаимодействия заключается в выведении на бросок крайнего нападающего из-под заслона линейного с позиции полусреднего игрока после его передачи. Во время атаки полусреднего к центру – вправо от третьего защитника, линейный ставит заслон второму, под него рывком входит крайний и, получая мяч, завершает атаку броском в прыжке или в падении над зоной вратаря. Для данной связки трех нападающих можно составить около десятка подобных простых взаимодействий.

Пример 2. Комбинация с розыгрышем лишнего при игре в численном большинстве.

Мяч находится у правого крайнего игрока 4. Атакуя к центру, он передает мяч игроку 3, после чего отходит, а партнер без паузы выполняет

передачу игроку 2. Левый полусредний, атакуя ворота, дает мяч не на край (как обычно) игроку 1, а возвращает игроку 3, совершающему стремительный вход между защитниками 4 и 5. В это время игрок 6 ставит заслон защитнику 3, а 5 делает вход под заслон. Игрок с мячом 3 может принять одно из трех возможных и самых вероятных решений: бросок, мяч входящему линейному, мяч параллельно «прорезающему» крайнюю позицию игроку 4.

Та же комбинация может выполняться зеркально на левом полусреднем.

Методическая последовательность обучения тактическим взаимодействиям:

1. Создание четкого представления о взаимодействии.
2. Опробование взаимодействия в условиях зала или без защитников (каждый игрок должен «поиграть» за каждого нападающего).
3. То же между стойками или «макетом» (вместо защитников можно использовать баскетбольные мячи или набивные мячи).
4. То же против полуактивных защитников.
5. Односторонние учебные игры с использованием типового взаимодействия (гол можно засчитывать за два или за три).
6. Закрепление взаимодействия в учебной двусторонней игре.

Система нападения «2–4»

При системе нападения «2–4» два гандболиста располагаются у 6-метровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков. Эта система требует быстрых и целенаправленных перемещений с мячом и без него. Согласованные перемещения создают возможность атаковать ворота с краев, линии и дальних позиций. Чаще всего система нападения «2–4» применяется против зонных вариантов защиты «5–1» и «6–0».

Новые тенденции организации атакующих действий появились в современном гандболе в начале третьего тысячелетия в связи с введением в действие правила «быстрый центр». Введение этого правила дало возможность начинать атаку команде после пропущенного гола даже в тот момент, когда игроки команды соперника не успели вернуться на свою половину площадки. Применение правила «быстрый центр» дает возможность команде забрасывать «легкие» голы при неорганизованной системе игры в защите. Это позволило повысить эффективность и зрелищность игры.

С 1 июля 2016 г. появились дополнительные возможности усилить атакующие действия команды. Введение новых правил [3] позволило использовать в атаке семь полевых игроков и новую систему игры – 5 : 2. Этот вариант дает возможность использовать одновременно двух линейных и применяется главным образом в случаях, когда необходимо создать численное преимущество и более эффективно завершать атакующие действия.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Тестовые задания составлены на основе международных правил игры в гандбол, вступивших в действие с 1 июля 2016 г. [3].

1. Каковы требуемые правилами игры размеры игровой площадки? (См. п. 1:1.)

- а) 40 м × 20 м.
- б) 42 м × 20 м.
- в) 38 м × 18 м.
- г) (38–42) м × (18–22) м.

2. Каковы требуемые внутренние размеры ворот? (См. п. 1:2.)

- а) 1,92 м × 2,92 м.
- б) 2,00 м × 3,00 м.
- в) 2,05 м × 3,05 м.
- г) 2,08 м × 3,08 м.

3. Выполняя бросок вратаря, вратарь А наступил одной ступней на линию площади ворот. Решение? (См. п. 1:3, п. 12:2.)

- а) Повторение броска вратаря по свистку.
- б) Свободный бросок команды Б.
- в) Игра продолжается.

4. Мяч находится на линии площади ворот. Атакующий игрок А7 подбирает его и пытается забить гол. А7 имел явную голевую возможность, когда был атакован не по правилам. Решение? (См. п. 1:3, п. 6:5, п. 12:1.)

- а) Свободный бросок команды Б.
- б) Свободный бросок команды А.
- в) 7-метровый бросок команды А.
- г) Бросок вратаря команды Б.

5. После свистка на выполнение 7-метрового броска вратарь А наступает одной ступней на линию ограничения выхода вратаря. Мяч летит выше ворот. Решение? (См. п. 1:3, п. 12:1, п. 14:9.)

- а) Повторение броска по свистку.
- б) Игра продолжается броском вратаря.
- в) Позиция вратаря была корректной.

6. Какой ширины должна быть линия ворот между штангами? (См. п. 1:3.)

- а) 5 см.
- б) 6 см.
- в) 8 см.
- г) 10 см.

7. Перед самым окончанием игры Б2 получает мяч у линии площадки ворот противника, пытается забить гол, но остановлен с нарушением правил. Перед тем как мяч покинул руку Б2, раздалась финальная сирена. Решение? (См. п. 2:4, п. 14:1а.)

- а) Конец игры.
- б) 7-метровый бросок команды Б.
- в) Свободный бросок команды Б.
- г) Конец игры; запись в протоколе матча.

8. Перед самым окончанием первой половины игры А9, выполняя 7-метровый бросок, попадает в перекладину. Мяч отскакивает в спину вратаря Б, стоящего приблизительно в 3 м от своих ворот, и затем влетает в ворота. В момент полета мяча от перекладины к спине вратаря раздался свисток секундометриста на окончание первой половины. Решение? (См. п. 2:4.)

- а) Гол.
- б) Повторение 7-метрового броска.
- в) Конец первой половины игры, никаких других решений.

9. По окончании игрового времени должен быть выполнен 7-метровый бросок. Судьи ожидают непосредственного результата броска. Кто из судей должен дать свисток на окончание игры? (См. п. 2:4.)

- а) Судья, записанный в протоколе первым.
- б) Любой из двух судей.
- в) Судья в поле.
- г) Судья у ворот.

10. Когда начинается матч? (См. п. 2:3).

- а) По свистку судьи, записанного в протоколе первым.
- б) Когда мяч покинул руку игрока, выполняющего начальный бросок.
- в) Когда секундометрист включает секундомер или время на табло.
- г) По свистку судьи в поле на выполнение начального броска.

11. Для выявления победителя назначены послематчевые 7-метровые броски. Кто решает, в какие ворота будут исполняться броски? (См. коммент. п. 2:2.)

- а) Команда, выигравшая жребий.
- б) Команда, проигравшая жребий.
- в) Судьи.
- г) Судья, записанный в протоколе первым.

12. Вратарь отражает бросок и мяч уходит за лицевую линию. В этот момент звучит финальный сигнал. Судьи определяют, что сигнал прозвучал на минуту раньше. Игроки находятся еще на игровом поле. Как будет продолжена игра? (См. п. 2:7, п. 1.12:1, п. 15:5б.)

- а) Броском вратаря.
- б) Свободным броском.
- в) Без свистка.
- г) После свистка.

13. После прозвучавшего автоматического сигнала на перерыв судьи сразу поняли, что первая половина матча закончилась на одну минуту раньше. Решение? (См. п. 2:7.)

- а) Вторая половина игры продлевается на одну минуту.
- б) Одна минута не восстанавливается.
- в) После перерыва команды доигрывают одну минуту на тех же сторонах площадки, как они играли в первой половине, затем смена сторон и начало второго тайма.
- г) Игроки возвращаются на площадку, и доигрывается одна минута.

14. Команда А провела бросок по воротам, вратарь В ловит мяч. В этот момент звучит финальный сигнал. Судьи обращаются к секундометристу и выясняют, что во второй половине матча нужно доиграть еще 30 секунд. Все игроки еще на игровой площадке. Как должна быть продолжена игра? (См. п. 2:7, п. 12:1, п. 15:5b.)

- а) Свободный бросок команды Б.
- б) Бросок вратаря.
- в) Свободный бросок команды А.
- г) После свистка.
- д) Без свистка.

15. В какое количество цветов может быть окрашен мяч? (См. п. 3:1.)

- а) В один.
- б) В два.
- в) В три.
- г) В неограниченное.

16. Какой из этих мячей может быть выбран судьями для игры мужских команд? (См. п. 3:2.)

- а) Окружность 57 см, вес 450 г.
- б) Окружность 58 см, вес 400 г.
- в) Окружность 59 см, вес 425 г.
- г) Окружность 60 см, вес 500 г.

17. Какой из этих мячей может быть выбран судьями для игры женских команд? (См. п. 3:2.)

- а) Окружность 53 см, вес 350 г.
- б) Окружность 54 см, вес 300 г.
- в) Окружность 55 см, вес 425 г.
- г) Окружность 56 см, вес 375 г.

18. Незадолго до начала игры А11 получает серьезную травму и не может играть. Решение? (См. п. 4:1, п. 4:3.)

- а) А11 не может быть заменен.
- б) Если команда соперников согласна, то А11 может быть заменен.
- в) А11 может быть заменен; заменяющий его игрок должен быть внесен в протокол под номером 11.
- г) А11 может быть заменен; заменяющий игрок не может играть под номером 11.

19. Команда Б появляется с пятью полевыми игроками, вратарь в начале игры отсутствует. Команда Б назначает вратарем игрока Б5. Какие последующие действия Б5 возможны? (См. п. 4:1.)

- а) При правильном проведении замен Б5 может играть полевым игроком в любое время.
- б) Б5 не может дальше использоваться как полевой игрок.
- в) Б5 может играть полевым игроком, если на это согласна команда А.
- г) Как только на игру прибудет вратарь команды Б, Б5 сможет играть как полевой игрок.

20. Вскоре после начала матча президент клуба присаживается на скамейку запасных, на которой уже сидят два представителя команды, массажист и тренер. Каковы последствия? (См. п. 4:2.)

- а) Запасной вратарь команды должен стоять позади скамейки запасных.
- б) Президент должен покинуть скамейку запасных.
- в) Один из представителей команды должен покинуть скамейку запасных.
- г) Покинуть скамейку должен тот, чья фамилия не внесена в протокол.
- д) «Ответственный представитель» команды получает прогрессивное наказание.

21. Какое минимальное количество игроков может выйти на игровое поле и может быть внесено в протокол перед началом игры? (См. п. 4:1.)

- а) 5 игроков.
- б) 4 полевых игрока и вратарь.
- в) 5 полевых игроков и вратарь.
- г) 6 полевых игроков.

22. Четыре сценария: кто имеет право играть? (См. п. 4:3.)

- а) Игрок, присутствующий перед началом игры и внесенный в протокол.
- б) Игрок, отсутствующий перед началом игры, но внесенный в протокол.
- в) Игрок, присутствующий перед началом игры, но не внесенный в протокол.

г) Игрок, не внесенный в протокол, но получивший право играть у секундометриста.

23. Перед началом матча команда А представлена только шестью игроками. Сразу после начала игры начинают приходить опоздавшие игроки. А7 выбегает на игровую площадку непосредственно в зоне замены. Фамилия А7 не внесена в протокол. Решение? (См. п. 4:3, п. 16:1с, п. 16:3d, п. 16:6а.)

а) Дисквалификация А7.

б) 2-минутное удаление А7 и последующее внесение его фамилии в протокол.

в) Внесение фамилии А7 в протокол.

г) Прогрессивное наказание «ответственного представителя» команды А.

24. Во время контратаки команды А на поле лишним игроком выбежал Б7 и задержал А5, сорвав таким способом явную голевую возможность. Решение? (См. п. 4:6, п. 14:1а, п. 16:6с, МР 6f, МР 9.)

а) 2-минутное удаление Б7.

б) Дисквалификация Б7.

в) Исключение Б7.

г) Свободный бросок.

д) 7-метровый бросок.

25. Судьи назначают свободный бросок для команды А у линии свободных бросков команды Б. После этого звучит свисток секундометриста, который останавливает время. Секундометрист сообщает судьям, что А9 сделал неправильную замену. Решение? (См. п. 16:3а, п. 4:5, п. 13:3, МР 9.)

а) Свободный бросок команды А с линии свободных бросков команды Б.

б) Свободный бросок команды Б со своей линии свободных бросков.

в) Свободный бросок команды Б от зоны замены команды А.

г) Удаление А9 на 2 минуты.

26. Б14 делает правильную замену в момент остановки игры. Однако раздаётся свисток со столика. Б14 не внесен в протокол. Его фамилия найдена в протоколе под № 18. Решение? (См. п. 4:3, п. 13:3, п. 13:4.)

а) Прогрессивное наказание «ответственного представителя» команды Б.

б) Свободный бросок команды А от судейского столика.

в) Изменение номера в игровом протоколе.

г) Продолжение игры в соответствии с игровой ситуацией на момент остановки матча. Запись в игровом протоколе.

27. Команда А собирается выполнить свободный бросок после финального свистка. А3 и затем А4, покидая игровую зону, идут в направлении зоны замены. В это время сначала А5 и затем А6 выходят на площадку. Какое из решений правильное? (См. п. 2:5, п. 4:5, п. 16:3а.)

а) Секундометрист дает свисток и сообщает судьям, что команда А произвела неправильную замену игроков.

б) За неправильную замену А4 получает 2-минутное удаление.

в) За неправильную замену А5 получает 2-минутное удаление.

г) Секундометрист не дает свисток, т.к. никаких нарушений не было.

28. Игрок Б8, который не внесен в протокол, прибыл на матч с опозданием и прямо из раздевалки выбегает на площадку. Тем самым он срывает явную голевую возможность команды А. Б8 толкает бросающего в прыжке противника в спину так, что этот игрок теряет контроль над телом. Решение? (См. п. 4:3, п. 14:1а, п. 16:1с, п. 16:3d, п. 16:6а, в, п. 8:5d.)

а) 7-метровый бросок команды А.

б) Свободный бросок команды А.

в) Дисквалификация Б8.

г) 2-минутное удаление Б8.

д) Прогрессивное наказание «ответственного представителя команды Б».

29. Когда «двум лицам» (представителям команд и/или игрокам замены) разрешен выход на площадку? (См. п. 4:11.)

а) Во время тайм-аута.

б) Во время тайм-аута с разрешения судей.

в) При травме игрока.

г) С разрешения секундометриста.

30. Судья дает свисток и останавливает время игры, т.к. игрок А2 получает свое третье 2-минутное удаление. В момент обращения судьи к секундометристу и секретарю о дисквалификации А2 тренер команды А выбегает на площадку с протестом против удаления. Один из представителей команды А ранее уже был предупрежден. Решение? (См. п. 4:2, п. 16:3d.)

а) Дисквалификация тренера и сокращение количества полевых игроков на 2 минуты.

б) Персональное предупреждение тренера.

в) Исключение тренера.

г) Удаление тренера на 2 минуты.

31. Во время остановки времени игры по причине травмы игрока команды А запасной игрок команды А выбегает на игровое поле без разрешения на это судей. Решение? (См. п. 16:3а, п. 4:4, п. 4:6.)

а) Предупреждение игрока.

б) 2-минутное удаление игрока.

в) Дисквалификация игрока.

г) 2-минутное удаление игрока; команда А играет 2 минуты в меньшинстве.

32. Перед самым окончанием матча команда Б выполняет свободный бросок. Финальный сигнал звучит до того, как мяч влетел в ворота. Решение? (См. п. 11.2:4, п. 15:5.)

а) Конец игры.

б) Повтор свободного броска команды Б после свистка.

в) Повтор свободного броска команды Б.

г) 7-метровый бросок команды Б.

33. Судья в поле дает свисток на остановку игры, т.к. игрок получает травму, и разрешает врачу команды А выйти на игровое поле. Тренер команды Б также выходит на поле и дает указания своему вратарю. Решение? (См. п. 4:2, п. 4:11.)

а) Никаких действий, т.к. сигнал, разрешающий выход на площадку, распространяется на всех игроков и представителей обеих команд.

б) Предупреждение всех четырех представителей команды Б и их дисквалификация в случае повтора.

в) Предупреждение «ответственного представителя» команды Б.

г) Прогрессивное наказание тренера команды Б.

34. Вратарь А16 получает травму и заменяется игроком А5. А5 меняет свою майку. Через 20 минут А16 снова способен играть и тренер делает обратную замену. А5 вновь выходит на площадку как полевой игрок без уведомления секретаря. Решение? (См. п. 4:1.)

а) Ничего, т.к. это разрешено.

б) Свободный бросок команды Б.

в) Удаление А5 на 2 минуты.

г) Дисквалификация А5.

35. Мяч, находясь в воздухе, летит в направлении боковой линии. Перед тем как мяч достигает линии, А3 успевает отыграть мяч рукой к А7. При этом А3 заступает одной ногой за боковую линию игрового поля. А7 овладевает мячом и забивает гол. Решение? (См. п. 11:1.)

а) Бросок из-за боковой линии для Б.

б) Свободный бросок команды Б.

в) Гол.

г) Удаление А3 на 2 минуты.

36. Во время перерыва по пути в раздевалку представитель команды А высказывает протесты по отношению к судьям. Тренер команды А уже получил предупреждение в первой половине матча. Решение? (См. п. 16:3d, п. 16:13.)

- а) Удаление представителя на 2 минуты.
- б) Дисквалификация.
- в) Команда А начинает вторую половину встречи в численном меньшинстве.
- г) Запись в протоколе матча.

37. А4 покидает игровое поле вне зоны замены. После того, как А4 пересек боковую линию, но до того, как он дошел до своей зоны замены, А11 выходит на площадку в правильном месте. Каково ваше решение после свистка секундометриста? (См. п. 4:4, п. 4:5, п. 13:6, п. 16:3а.)

- а) Свободный бросок команды Б с места, где А4 вышел с площадки.
- б) Свободный бросок команды Б из зоны замены команды А.
- в) Удаление А4.
- г) Удаление А11.
- д) Удаление А4 и А11.

38. Во время остановки игры Б3 делает первую неправильную замену для своей команды. Этому предшествовало назначение свободного броска для команды Б. Б3 в этом матче не имел ни предупреждения, ни удаления. Решение? (См. п. 4:5, п. 13:3, п. 16:3а.)

- а) Предупреждение Б3.
- б) Свободный бросок команды А.
- в) Удаление Б3 на 2 минуты.
- г) Свободный бросок команды Б.

39. После назначения судьями 7-метрового броска для команды А игрок А7, выходя для выполнения этого броска, делает неправильную замену. Решение? (См. п. 4:5, п. 13:3, п. 16:3а.)

- а) Свободный бросок команды Б.
- б) 7-метровый бросок команды А.
- в) Бросок вратаря команды Б.
- г) Удаление А7 на 2 минуты.

40. Команда А забивает гол. До свистка судей на начальный бросок Б10 выходит с замены на игровую площадку прежде, чем Б6 ее покидает. Решение? (См. п. 4:5, п. 13:3, п. 16:3а.)

- а) Начальный бросок.
- б) Удаление Б10 на 2 минуты.
- в) Свободный бросок команды А.
- г) Удаление Б6 на 2 минуты.

41. К началу игры в составе команды А только 12 игроков: два игрока, заявленные как вратари, все еще отсутствуют. Один из полевых игроков выходит на игру в качестве вратаря. Какая из следующих альтернатив является правильной? (См. п. 4:1, п. 4:8.)

а) Полевой игрок, начавший игру в качестве вратаря, должен быть записан в протоколе под номером 1, 12 или 16.

б) Полевой игрок, начавший игру в качестве вратаря, позже может играть и полевым игроком.

в) Опоздавшие вратари должны быть внесены в протокол под номерами 1, 12 или 16.

г) Один из двух позже прибывших вратарей может быть использован в игре только в качестве полевого игрока.

42. Во время остановки времени игры игрок А5 совершает неправильную замену, первую для команды А в этой игре. До остановки времени команда А владела мячом. Решение? (См. п. 4:5, п. 13:3, п. 16:3а.)

а) Никакого наказания.

б) Предупреждение А5.

в) Удаление А5 на 2 минуты.

г) Свободный бросок команды Б.

д) Команда А продолжает владеть мячом.

43. Вратарь А1 хочет выполнить 7-метровый бросок. Для защиты оставшихся пустыми ворот на площадку в униформе вратаря выходит А15, правильно заменяя полевого игрока. Решение? (См. п. 4:1, п. 4:5, п. 13:3, п. 16:3а.)

а) Удаление А1 на 2 минуты.

б) 7-метровый бросок команды А.

в) Никаких наказаний.

г) Удаление А15 на 2 минуты.

д) Свободный бросок команды Б из зоны замены команды А.

44. А5 имеет явную голевую возможность, находясь перед вратарем Б. Тренер команды А оскорбляет секундометриста, и тот дает свисток в момент, когда А5 собрался бросать. Решение? (См. МР 9.)

а) Свободный бросок команды Б.

б) Наказание тренера А.

в) Свободный бросок команды А.

г) 7 метровый бросок команды А.

д) Запись в протоколе матча.

45. А6 уже имел два 2-минутных удаления. Теперь он делает вторую неправильную замену в своей команде. После того как судья проинформировал А6 о неправильной замене, А6 виновен также

в серьезном неспортивном поведении. Решение? (См. п. 4:5, п. 8:6, п. 16:3, п. 16:6с, п. 16:8, п. 16:12.)

- а) Удаление А6 на 2 минуты.
- б) Дисквалификация А6.
- в) Дополнительное 2-минутное удаление в команде А.
- г) Команда А играет 2 минуты вшестером.
- д) Команда А играет 2 минуты впятером.
- е) Команда А играет 4 минуты вшестером.

46. Во время контратаки команды А, которая имела явную голевую возможность, игрок Б3 делает неправильную замену. Судьи за столиком не реагируют, но судья в поле видит факт неправильной замены. Решение? (См. п. 4:5, п. 11.13:2, МР 9.)

- а) Немедленно удаление Б3 и свободный бросок команды А.
- б) Немедленно удаление Б3 и 7-метровый бросок команды А.
- в) Подождать реализацию голевого момента, затем удаление Б3 и свободный бросок команды А.
- г) Подождать реализацию голевого момента, затем удаление Б3 и возобновление игры броском, который будет соответствовать ситуации.

47. Вратарь А парирует бросок по воротам. Мяч катится по направлению к боковой линии около скамейки запасных команды А. Игрок А5, сидящий на скамейке, ногой останавливает мяч в игровой зоне, не дав ему пересечь боковую линию. Решение? (См. п. 4:6, п. 13:1а, п. 16:3а.)

- а) Свободный бросок команды Б.
- б) Бросок из-за боковой линии для Б.
- в) Удаление А5 на 2 минуты.
- г) Дисквалификация А5.

48. За 30 секунд до окончания своего штрафного времени А3 вышел на площадку, но в игровых ситуациях не участвовал. Команда А владеет мячом. Решение? (См. п. 4:6, п. 13:1а, п. 16:3а.)

- а) Свободный бросок команды Б.
- б) Свободный бросок команды А.
- в) Удаление А3 на 2 минуты; команда А играет в течение 30 секунд впятером.
- г) 30 секунд для А3 остается; команда А сокращена еще на одного полевого игрока в течение 2 минут.
- д) Дисквалификация А3; команда А сокращена еще на одного полевого игрока в течение 30 секунд.

49. Вратарь А хочет быстро выполнить бросок вратаря. При выполнении броска он отводит руку с мячом в ворота, за линию. Решение? (См. п. 12:2, п. 15:2.)

- а) Игра продолжается.
- б) Бросок вратаря по свистку.
- в) Гол.
- г) Свободный бросок команды Б.

50. А5 был удален. Через 1 минуту 45 секунд тренер выпустил А5 на площадку. Решение? (См. п. 4:6, п. 16:3а.)

- а) Новое удаление А5; теперь на 2 минуты 15 секунд.
- б) Дисквалификация А5; команда А сокращена еще на одного полевого игрока в течение 15 секунд.
- в) Новое удаление А5; команда А сокращена еще на одного полевого игрока на 15 секунд.
- г) Исключение А5.

БрГУ им. А.С. Пушкина

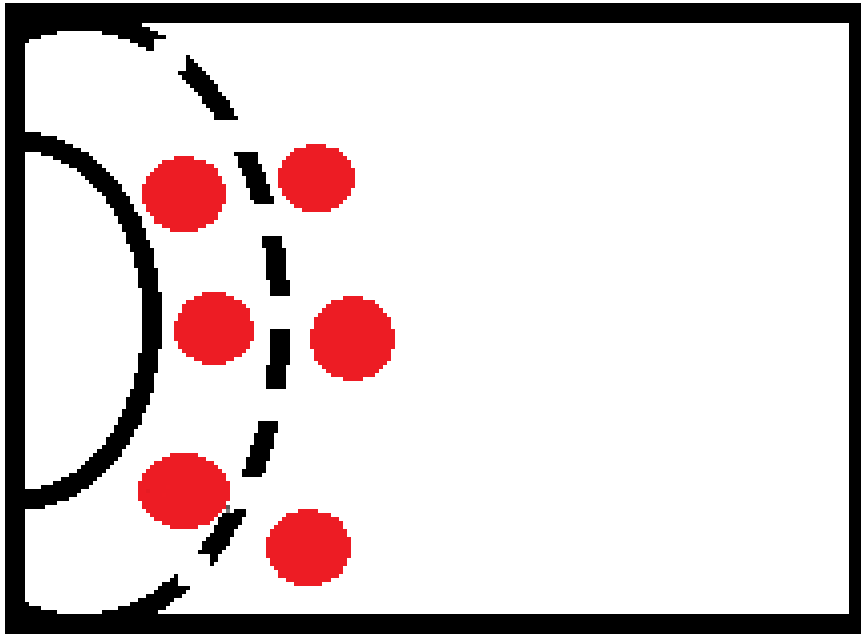
ОТВЕТЫ

- | | |
|----------|----------------|
| 1. а | 26. в, г |
| 2. б | 27. а, в |
| 3. в | 28. а, в, д |
| 4. г | 29. б |
| 5. б | 30. г |
| 6. в | 31. г |
| 7. б | 32. б |
| 8. б | 33. г |
| 9. б | 34. а |
| 10. г | 35. в |
| 11. в | 36. а, в |
| 12. а, г | 37. а, в |
| 13. г | 38. в, г |
| 14. б, г | 39. б, г |
| 15. г | 40. а, б |
| 16. в | 41. б |
| 17. г | 42. в, д |
| 18. в | 43. б, г |
| 19. а | 44. в, д |
| 20. г, д | 45. а, б, в, е |
| 21. а | 46. г |
| 22. а | 47. а, в |
| 23. в, г | 48. а, в |
| 24. в, д | 49. а |
| 25. а, г | 50. в |

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Гандбол: обучающие игры и упражнения : пособие тренера ДЮСШ / подгот. Г. В. Свириденко, А. Л. Гречин ; пер. с нем. О. В. Швайба. – Минск : Пачатк. шк., 2009. – 120 с.
3. Гандбол. Правила игры / Белорус. федерация гандбола. – Минск : ТРАНСТЭКС, 2016. – 100 с.
4. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / авт.-сост. В. Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева. – М. : Совет. спорт, 2004. – 116 с.
5. Гречин, А. Л. Гандбол в школе : учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. учреждений / А. Л. Гречин. – Минск : Пачатк. шк., 2008. – 192 с.
6. Гречин, А. Л. Методическое пособие по изучению и практическому применению правил игры в гандбол / А. Л. Гречин, С. В. Кот. – Минск, 2007. – 92 с.
7. Игнатъева, В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатъева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
8. Игнатъева, В. Я. Гандбол : учеб. для физкультур. вузов / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 313 с.
9. Игнатъева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах : метод. пособие / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева. – М. : Совет. спорт, 2004. – 216 с.
10. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф. А. Иорданская, М. С. Юденцова. – М. : Совет. спорт, 2006. – 184 с.
11. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / сост. К. И. Белый, О. А. Садко ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Каф. спорт. дисциплин. – Брест : БрГУ, 2009. – 47 с.
12. Цапенко, В. А. Физическая подготовка гандболистов : учеб. пособие / В. А. Цапенко. – Запорожье : ЗНУ, 2006. – 131 с.

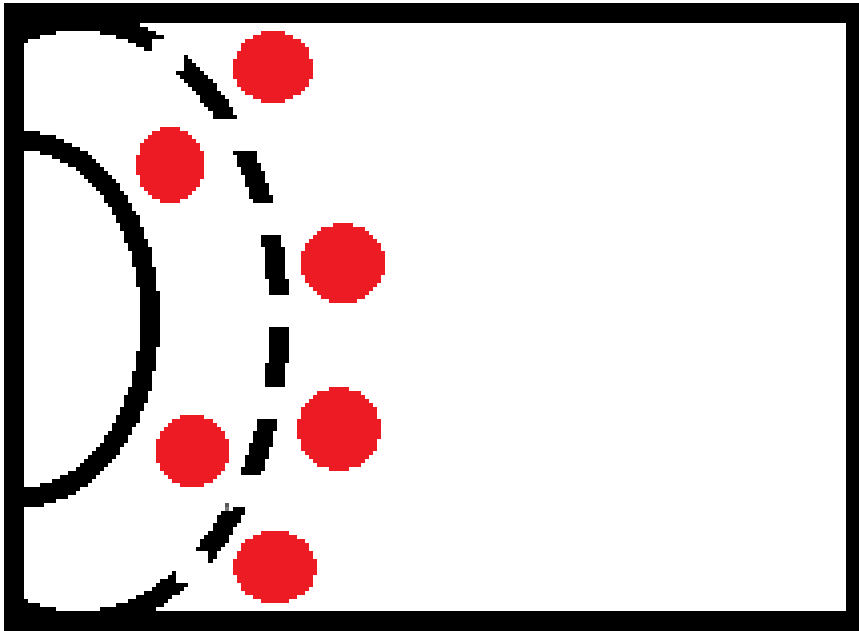
СИСТЕМЫ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ



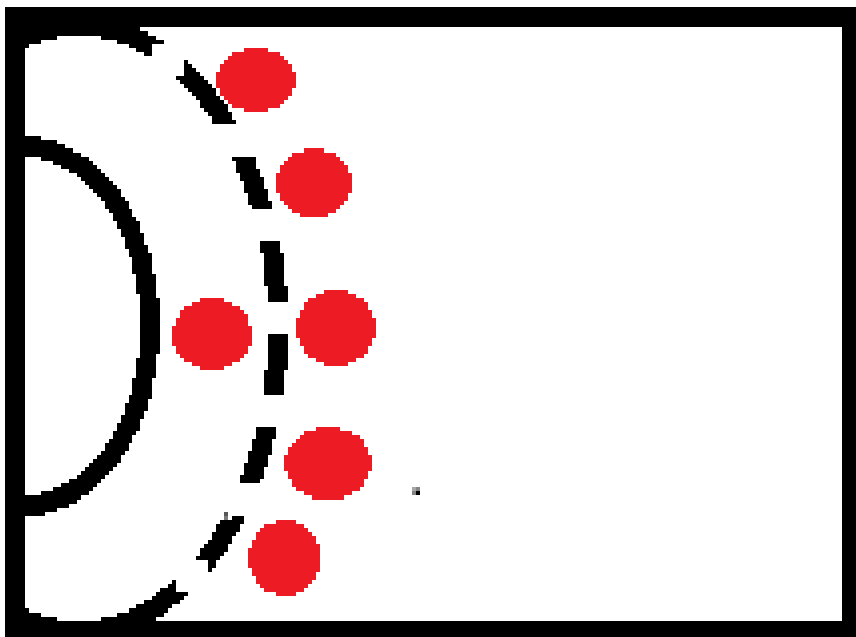
Система нападения «3-3»



Система нападения «4-2»

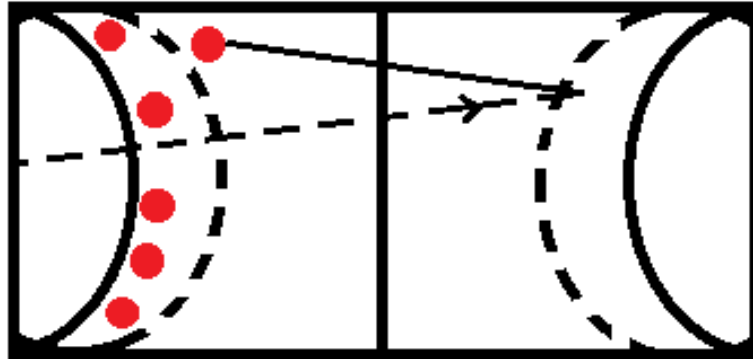


Система нападения «2-4»

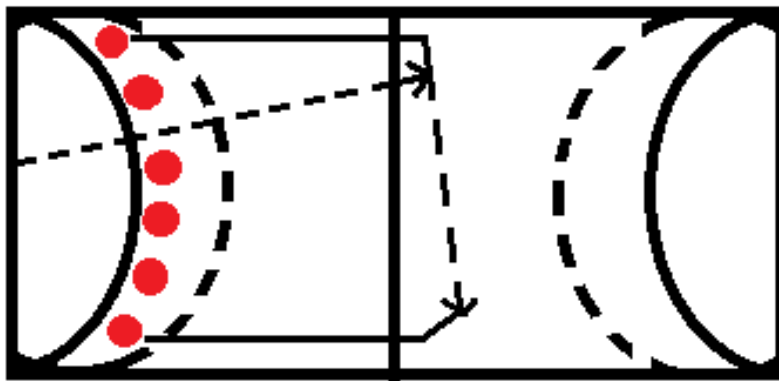


Система нападения «1-5»

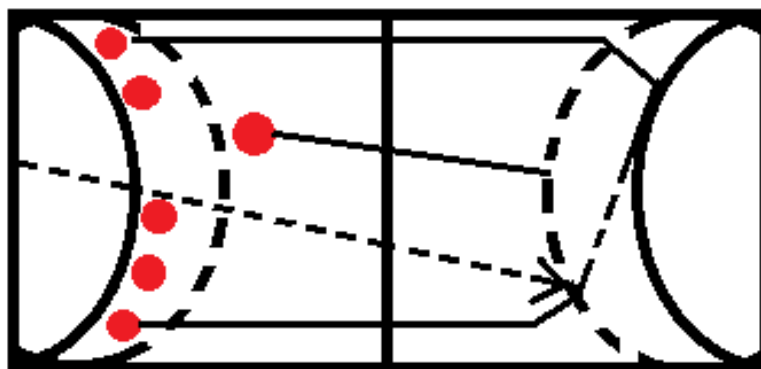
НАПАДЕНИЕ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ



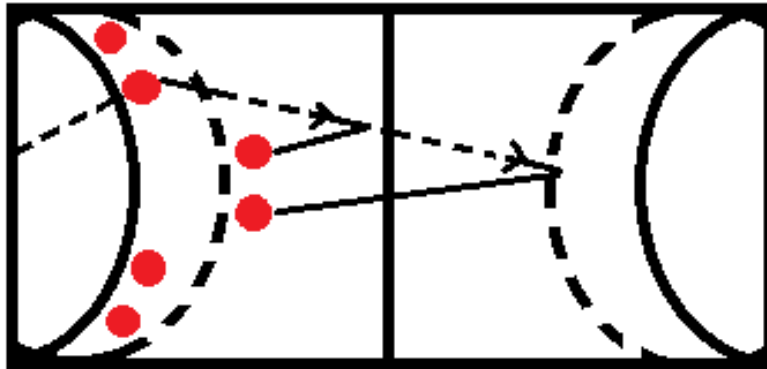
Нападение быстрым прорывом с участием одного нападающего по левому краю площадки вдоль боковой линии



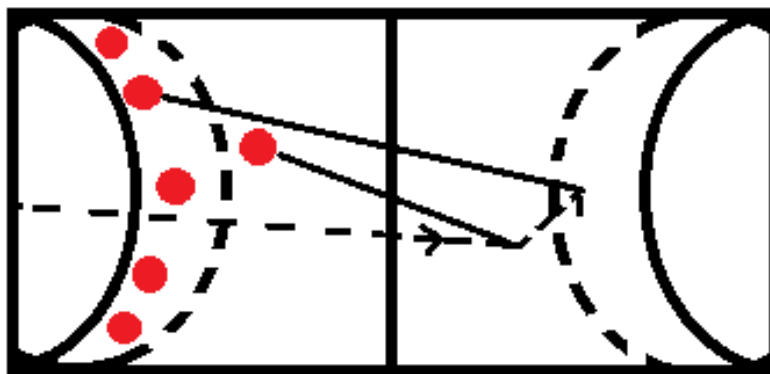
Нападение быстрым прорывом с атакой через крайнего правого игрока с участием двух нападающих



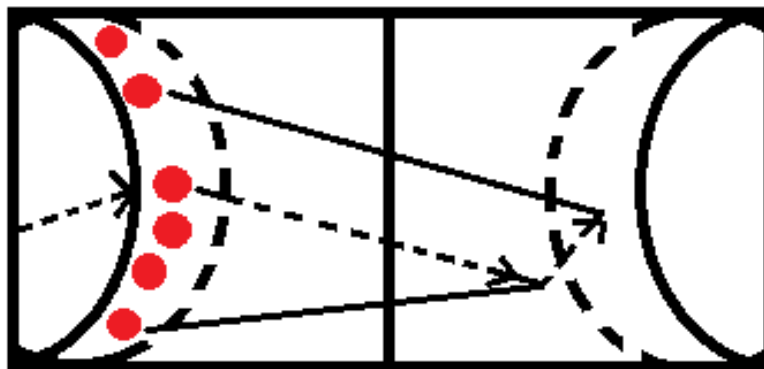
Нападение быстрым прорывом с атакой через левого крайнего нападающего с участием трех игроков



Нападение быстрым прорывом по центру площадки
с подключением двух игроков



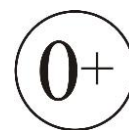
Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки
с участием двух нападающих



Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки
с участием трех нападающих

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГАНДБОЛА	3
ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ПО ГАНДБОЛУ	3
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	5
Стойка гандболиста.....	7
Перемещения	9
Ведение мяча.....	10
Ловля мяча двумя руками.....	12
Передача согнутой рукой сверху.....	15
Передача мяча без замаха	16
Передача мяча с отскоком от пола	17
Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении	17
Бросок согнутой рукой сверху в прыжке.....	19
Бросок с отклонением туловища	20
Бросок в падении	21
Отвлекающие действия.....	23
Блокирование бросков мяча при игре в защите	25
Техника игры вратаря	27
ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ГАНДБОЛ.....	30
Тактика защиты	30
Система защиты «6–0».....	31
Система защиты «5–1».....	31
Система защиты «4–2».....	32
Система защиты «3–3».....	32
Групповая тактика защиты.....	33
Индивидуальная тактика	33
Подстраховка	33
Системы нападения.....	34
Тактика нападения.....	36
Стремительное нападение	37
Система нападения «3–3».....	38
Система нападения «4–2».....	39
Система нападения «2–4».....	40
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ В ГАНДБОЛ.....	41
ОТВЕТЫ.....	52
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ	54



Учебное издание

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ
И ТАКТИКИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

Практикум

Составители: **Белый** Константин Ильич
Хиль Эдуард Николаевич

Редактор В.А. Сеньковец
Компьютерная верстка Е.А. Дедюля

Подписано в печать 04.12.2017. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 3,64.

Тираж 99 экз. Заказ № 495.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Учреждение образования

«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/55 от 14.10.2013.

Ул. Мицкевича, 28, 224016, Брест.