

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(ГАНДБОЛ)»**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.322:378.147(076.5)
ББК 75.576р30
П69

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 21.12.2017 г.

Составители: старшие преподаватели кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Пороховская, А.А. Литвинова**; доценты кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев, А.В. Железнов**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *Д.А. Венкович*;
директор ГУ «Городской физкультурно-спортивный клуб «Витебск»»
И.И. Паремский

П69 Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)» : методические рекомендации / сост.: М.В. Пороховская, А.А. Литвинова, В.А. Хлопцев, А.В. Железнов. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 54 с.

В методических рекомендациях представлены основы обучения технике и тактике игры в гандбол, раскрыто содержание практических занятий по гандболу в рамках учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания». Данное учебное издание способствует формированию у студентов профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения приемам игры, организации группы для занятий и их проведения. Также предложен методический материал по контролю практических умений и навыков студентов.

УДК 796.322:378.147(076.5)
ББК 75.576р30

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическое занятие № 1	5
Тема: Техника и методика обучения стойкам, передвижению, держанию мяча.	5
Практическое занятие № 2	11
Тема: Техника и методика обучения ловли и передачи мяча	11
Практическое занятие № 3	16
Тема: Техника и методика обучения ловли и разновидностям передачи мяча	16
Практическое занятие № 4	18
Тема: Совершенствование ловли и передачи мяча. Техника и методика обучения перехвату мяча	18
Практическое занятие № 5	21
Тема: Техника и методика обучения броску мяча в опорном положении	21
Практическое занятие № 6	23
Тема: Техника и методика обучения броску мяча в прыжке	23
Практическое занятие № 7	25
Тема: Техника и методика обучения броску мяча, ведению мяча	25
Практическое занятие № 8–9	29
Тема: Техника и методика обучения обманным действиям (финтам), опеке игрока с мячом и без мяча	29
Практическое занятие № 10	34
Тема: Техника и методика обучения: блокирования, выбивания мяча	34
Практическое занятие № 11–12	38
Тема: Техника и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.	38
Практическое занятие № 13–14	42
Тема: Техника и методика обучения групповым тактическим действиям в защите и нападении	42
Практическое занятие № 15–16	45
Тема: Техника и методика обучения командам тактическим действиям в защите и нападении	45
Практическое занятие № 17	51
Тема: Прием практических умений и навыков	51
Литература	53

ВВЕДЕНИЕ

Преподавание дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» (гандбол) направлено на ориентацию студентов на эффективное использование достигнутого уровня теоретической, методической и практической подготовленности в их дальнейшей профессиональной деятельности, систематизацию знаний студентов, приобретенных в ходе изучения различных смежных дисциплин.

Процесс обучения предполагает использование общепедагогических методов, методов теории и методики физического воспитания, а также частных методов, используемых в теории и практике спортивных игр.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Технологии обучения в рамках дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» основаны на использовании современных педагогических концепций как фактора повышения эффективности преподавания. Исходя из требований компетентного подхода в преподавании дисциплины наиболее эффективными являются: игровые технологии, технологии проблемного, проблемно-деятельностного обучения. В качестве активных методов обучения используются анализ реальных ситуаций и решение профессиональных ситуационных задач.

Студент, изучивший дисциплину, должен знать:

- классификацию и основные понятия теории и методики гандбола;
- технику гандбола;
- теорию и методику обучения гандболу;
- типичные ошибки при обучении технике игры, средства и методы их исправления;
- контрольные упражнения (тесты) для учета и оценки уровня развития физических качеств в гандболе;
- правила соревнований по гандболу;
- правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по гандболу;
- уметь:
 - демонстрировать технику гандбола (в целом и по частям), а также специальные подводящие и подготовительные упражнения;
 - составлять планы-конспекты занятий по обучению технике игры;
 - обучать занимающихся технике игры;
 - выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и их исправлять;
 - проводить подготовительную часть занятия, фрагмент основной части занятия и занятие по гандболу;
 - владеть:
 - способностями обучать и правильно строить процесс обучения гандболу (на основе практического моделирования профессионально-педагогической деятельности);
 - способностями к аналитической деятельности, коррекции ошибок в процессе выполнения приёмов игры, игровых упражнений;
 - показа (демонстрации) и объяснения техники гандбола, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
 - рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий гандболом.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА: Техника и методика обучения стойкам, передвижению, держанию мяча

Задачи практического занятия:

1. Развитие гибкости.
2. Ознакомить и разучить способы передвижения в гандболе: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.
3. Ознакомить и разучить технику держания мяча.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения:

Развитие гибкости

Упражнения для развития гибкости

Комплекс 1

1. Из о. с. наклон вперёд, руки назад. Повторить 8–12 раз.
2. Из положения левой или правой ногой в упоре на гимнастической стенке, наклоны туловища вперёд. Темп средний. Выполнить 10–12 раз.
3. Из положения виса на гимнастической стенке спиной друг к другу прогнуться с помощью партнёра. Темп медленный. Повторить 10–12 раз.
4. Из о. с. с помощью партнёра выполнить мостик. Темп медленный. 4–6 раз.
5. Из полушпагата наклоны туловища вперёд к левой или правой ноге. Темп средний 8–10 раз.
6. Из положения сидя, правая нога вперёд, левая согнута в колене, отведена в сторону, наклоны туловища назад. Темп средний. Повторить 10–12 раз.

Комплекс 2

1. Из положения сидя спиной друг к другу прогнуться. Темп медленный. 10–12 раз.
2. Сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены, руки подняты вверх, наклоны назад и вперёд. Темп средний. 10–12 раз.
3. Из положения лёжа на гимнастическом козле, ноги закреплены, поднимание туловища и рук до полного прогибания в пояснице. Темп средний. 10–12 раз.
4. Из положения ноги на ширине плеч наклоны туловища назад до касания руками пяток. Темп медленный. 10–12 раз.
5. Стоя спиной друг к другу, захватив руками под локти, попеременные наклоны туловища вперёд. Темп медленный. 8–10 раз.
6. Наклоны туловища вперёд из седа ноги врозь, при разгибании преодолевать сопротивление партнёра, стоящего сзади. Темп средний. 8–10 раз.

Комплекс 3

1. Перекат прогнувшись с захватом голеней руками сзади.
2. Из положения лёжа на спине поднять ноги вверх, и выполнить стойку на лопатках.
3. Стойка на голове.
4. В положении лицом к гимнастической скамейке выполнить шпагат.
5. Из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в упоре, выполнить мостик.

6. Из положения лёжа на спине, руки за голову, повороты туловища вправо и влево с фиксированными ногами.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить способы передвижения в гандболе: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.

Последовательность при изучении перемещений гандболиста выглядит следующим образом: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.

Игровая стойка нападающего – игрок, ожидающий мяч от своего партнера, стоит к нему лицом, нога, противоположная бросающей руке, находится впереди, на расстоянии 30-40 см от другой ноги. Колени слегка согнуты. Туловище немного наклонено, а спина округлена. Руки согнуты в локтях и направлены в сторону предполагаемой передачи мяча. Эта позиция с небольшим изменением сохраняется и после приема мяча, так как она является наиболее удобным исходным положением для быстрого перемещения игрока в правую или левую сторону и обеспечивает необходимые предпосылки для уверенного, точного и быстрого выполнения последующих технических приемов.

Игровая защитная стойка – исходное положение: ноги полусогнуты и расположены чуть шире плеч, одна нога на полшага впереди, колени и плечи обращены слегка внутрь. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки в полусогнутом положении. Кисти раскрыты для действий по выбиванию и овладению мячом.

Правосторонняя и левосторонняя стойки (когда одноименная нога находится впереди) применяются для быстрых перемещений вперед и назад.

Параллельная стойка (ступни ног на одной линии) наиболее удобна для быстрых передвижений в стороны.

Упражнения для разучивания игровых стоек гандболиста

Упражнения для обучения стойке нападающего:

1. Принять определенную стойку и приподняться на носки, равномерно распределив вес тела на обе ноги, затем возвратиться в стойку.
2. Из положения на носках перенести вес тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку.
3. По сигналу принять стойку при движении шагом и бегом.
4. Стоя с мячом в руках, подбросить его над собой, поймать и принять стойку.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но стойку необходимо принять после прыжка вверх.
6. При ходьбе принять стойку и выполнить ловлю мяча с последующей его передачей партнеру.
7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но при беге.
8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но передача выполняется влево, вправо от игрока.

Упражнения для обучения стойке защитника:

1. Игроки в шеренге принимают защитную стойку и по команде передвигаются в различных направлениях.
2. В группе занимающиеся разделяются на пары, находясь лицом друг к другу, они держатся за руки и передвигаются боком вдоль боковых и лицевых линий.
3. Группа передвигается по заданию: вдоль боковых линий правым и левым боком, вдоль лицевых – вперед и назад.

4. Преподаватель располагается лицом к группе. Занимающиеся передвигаются по условным зрительным сигналам преподавателя:

- а) сигнал движение руки вправо – группа передвигается влево;
- б) сигнал – движение руки вниз – группа останавливается;
- в) сигнал – движение руки влево – передвижение вправо.

5. Варианты игры «День и ночь»:

- а) убегающий передвигается подскоком на одной ноге, а команда ловцов передвигается боком в защитной стойке;
- б) команда убегающих в защитной стойке;
- в) команда убегающих в защитной стойке передвигается приставными шагами назад, а команда ловцов – подскоками на одной ноге.

Ходьба – в игре применяется реже других видов передвижения. Наиболее часто она используется при смене позиции в период коротких пауз или снижения игровых действий. При этом игроки передвигаются лицом, спиной вперед, боком.

Бег изучают в такой последовательности: обычный бег, бег с изменением скорости (ускорения и рывки), бег с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), бег на полной ступне, скрестным шагом, бег с различного рода подскоками и ритмичный бег.

Упражнения для обучения бегу:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10–20 с.
2. То же, что и в 1-м упражнении, но с последующим рывком вперед и быстрой остановкой с переходом на шаг.
3. Бег 15–20 с из различных исходных положений; низкого старта; упора лежа; лежа на спине лицом в сторону, противоположную направлению бега; лежа на груди, спине, носки (пятки) на линии старта.
4. Бег с ускорением по сигналу, вдоль боковой линии, поперек площадки, от средней до лицевой линии.
5. При передвижении в колонне по одному последний в колонке выполняет ускорение по внутреннему кругу бегущей колонны, занимая место направляющего, и т. д.
6. Бег с изменением направления движения между препятствиями.
7. Бег по кругу в колонне по одному. Расстояние между бегущими 2 м. По сигналу последний в колонне бежит между партнерами (змейкой) и становится направляющим.
8. Бег в колонне по одному: змейкой поперек зала; противходом по длине зала; используя разметку баскетбольной площадки по малой и большой восьмерке.
9. Бег в группах по четыре человека. Замыкающий каждой группы делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет троих впереди бегущих с внешней стороны и становится направляющим. Следующие игроки выполняют то же самое.
10. Бег с изменением направления движения после остановок, поворотов.

Остановки. Изучаются параллельно с бегом: первоначально осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Следует помнить, что с самого начала необходимо построить обучение таким образом, чтобы оставалась постоянная ширина шага и не замедлялась скорость бега перед остановкой, при этом первый шаг остановки должен быть широким.

Изучение остановки начинают с торможения одной ногой, затем двумя ногами, сначала при быстрой ходьбе, потом при медленном беге и, наконец, при выполнении ускорений и рывков. Преподаватель следит за правильным распределением веса тела после остановки на обе ноги при сохранении равновесия. Далее после остановки в упражнение включаются перемещения в различных направлениях.

Упражнения для обучения остановкам:

1. Занимающиеся бегут по залу, по первому сигналу выполняют остановку определенным способом, по второму – продолжают бег.

2. Занимающиеся бегут вдоль боковой линии, по первому звуковому сигналу выполняют поворот к середине площадки и ускорение до противоположной боковой линии с последующей остановкой указанным способом, по второму сигналу поворачиваются направо, налево и продолжают бег.

3. Занимающиеся располагаются за лицевой линией в одну шеренгу. По сигналу они бегут до девятиметровой линии и выполняют остановку указанным способом, затем бегут до средней линии, до противоположной девятиметровой линии и лицевой, выполняя при этом остановки различными способами.

4. Рассчитавшись на первый-второй, игроки бегут в колонне по одному вокруг площадки. На лицевых линиях, где стоят ворота, первые номера подбегают к дальней штанге ворот, а вторые – к ближней, и останавливаются заданным способом. Затем продолжают бег вдоль линии до следующих ворот.

5. Группа выстраивается за лицевой линией в несколько шеренг и размыкается на 1–2 м. По сигналу преподавателя первая шеренга начинает бег и, пробежав среднюю линию, останавливается. После того как преподаватель проверит правильность выполнения и исправит ошибки, первая шеренга продолжает движение, а вторая выполняет задание. На противоположной лицевой линии шеренги останавливаются и выполняют упражнение в другую сторону.

6. Занимающиеся, двигаясь от лицевой линии, подбрасывают мяч вперед–вверх на расстояние 2–3 м. После отскока мяча от пола выполняют ловлю и остановку указанным способом.

7. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки с мячами. Подбрасывая мяч вперед–вверх, так чтобы он оказался над соответствующей линией, игрок выполняет ускорение, ловит мяч с последующей остановкой указанным способом.

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но занимающимся необходимо пробежать всю площадку и выполнить при этом определенное количество остановок.

Прыжки – в процессе освоения техники прыжков необходимо научить правильному отталкиванию (в различных направлениях), высоте взлета, координации движений в безопасном положении и правильному приземлению. В первоначальной стадии изучаются прыжки с места, а затем в движении, толчком одной и двумя ногами.

Для совершенствования техники прыжков в движении, тренировочные средства подбираются так, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки вверх с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем прыжки совершенствуются с помощью одних и тех же упражнений, и приемов, куда они входят органической частью.

Упражнения для обучения прыжкам:

1. Прыжки толчком двумя ногами вверх, вверх–вперед, вверх–назад, вперед–в сторону.

2. Прыжки на месте вверх толчком двух ног, с поворотами от 90 до 360°.

3. Много скоки с акцентом на высоту и длину прыжка.

4. Прыжки на месте из положения полу приседа и приседа.

5. Прыжки на месте с касанием подвешенных предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами.

6. Прыжки на месте, из положения боком к стене, с касанием разметки на стене, толчком одной и двумя ногами.

7. Напрыгивание на гимнастические снаряды различной высоты.

8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед по полу; по матам; по гимнастической дорожке.

9. Многоскоки через гимнастическую скамейку с продвижением вдоль нее, толчком одной и двумя ногами.

10. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до касания предметов, подвешенных на различной высоте.

11. Прыжки через скакалку, попеременно толкаясь одной, двумя ногами.

Повороты – действия игрока, направленные на изменение направления движения; сохранение мяча при активных действиях защитника; выполнение финтов при бросках по воротам. Игрок «переступанием», махом одной ногой (маховой) поворачивается в нужном направлении вокруг другой ноги (осевой), не отрывая ее от пола. При этом вес тела переносится на осевую ногу. Направление выполнения поворота определяется положением и степенью активности защитника. Различают следующие направления поворотов: поворот назади стоящей ноге – назад (спиной вперед); поворот назади стоящей ноге вперед (лицом вперед). То же самое может выполняться на впереди стоящей ноге. Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча: на месте в опорном положении; после прыжка; в движении; при ведении мяча.

Игрок с мячом, применяя повороты, создает условия для передач мяча, бросков мяча по воротам и освобождение от активно действующего защитника.

Игрок без мяча использует поворот для освобождения от опеки соперника, изменения направления и скорости бега.

Методическая последовательность обучения поворотам.

1. Вышагивание правой, левой ногой вперед, вправо, влево.
2. Выполнение поворотов лицом, спиной вперед, стоя на месте без мяча.
3. То же, но с мячом.
4. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
5. То же в сочетании с ведением мяча и остановками.
6. То же в сочетании с ловлей и передачами мяча.
7. То же с сопротивлением защитника (пассивного и активного).

Упражнения для обучения поворотам:

1. Игроки бегут в колонне по одному вокруг площадки. На каждом углу площадки выполняют поворот плечом назад или вперед по заданию преподавателя.

2. Игроки выстраиваются в несколько колонн за лицевой линией. Стоящие впереди после сигнала преподавателя спокойно бегут вперед. После второго сигнала останавливаются, делают поворот на 180° и возвращаются в конец своих колонн. То же выполняют следующие игроки.

3. Занимающиеся в колонне по одному бегут вокруг площадки, на которой через каждые 4–5 м проведены линии. Добежав до первой отметки, направляющий, а за ним все остальные останавливаются, поворачиваются на 360° и бегут дальше до следующей линии, где опять выполняют те же движения, и т.д. То же, но у одной линии поворот выполняется на левой ноге, у другой – на правой.

4. На боковых и лицевых линиях площадки через 4–5 м расставлены фишки. Игроки, двигаясь вокруг площадки в колонне по одному, добежав до первой фишки, останавливаются и выполняют поворот на левой ноге, а у второй фишки – на правой и т.д.

5. Игроки делятся на две группы: защитников и нападающих. Защитники образуют круг, располагаясь в затылок друг другу на расстоянии 4–5 м. Нападающие, построенные в колонну по одному, поочередно подбегают к защитникам, останавливаются перед ними и выполняют повороты. Защитники постепенно переходят от пассивных защитных действий к активным.

Ознакомить и разучить технику держания мяча

Держание мяча

Выделяют два способа держания мяча: двумя и одной рукой.

При держании мяча *двумя руками* кисти рук располагаются на мяче сверху–сбоку, при этом пальцы широко расставлены, а ладони касаются мяча всей поверхностью.

Держание мяча *одной рукой* осуществляется за счет наложения кисти на мяч сверху. При этом мяч захватывается большим и безымянным пальцами, остальные пальцы поддерживают его. Разновидностью держания мяча одной рукой является держание снизу. В этом случае он лежит на ладони и удерживается пальцами. Игрок, балансируя рукой с мячом и поддерживая его другой, выполняет передачи и броски.

Упражнения для обучения держанию мяча:

1. И.П. присед, левая нога впереди, мяч лежит на полу перед игроком. Наложив кисть правой руки на мяч сверху, поднять его.

2. И.П. присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но левой рукой.

4. Удерживая мяч попеременно правой, левой рукой, выполнить: тыльное и ладонное сгибание; вращение влево, вправо в лучезапястном суставе; в лицевой и боковой плоскости в локтевом и плечевом суставах.

5. Удерживая мяч правой, левой рукой маховые движения вперед, назад, в сторону назад, за спину книзу, за спину кверху.

6. Перебрасывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной.

7. И.П. ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево.

8. Удерживая мяч левой, правой рукой, подбросить его вверх и поймать одной рукой на уровне головы, хватом снизу.

9. Удерживая мяч левой, правой рукой, ударить им об пол и захватить его после отскока.

10. Удерживая мяч левой, правой рукой, на уровне груди отпустить его и поймать хватом сверху до касания пола.

11. Перебрасывание мяча из рук в руки по дуге над головой, перед грудью с последующим удержанием мяча и вращением в лицевой плоскости.

12. Мяч лежит в 1–1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока.

13. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок двигается к мячу семенящими шагами.

14. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок поднимает катящийся мяч.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА: Техника и методика обучения ловли и передачи мяча

Задачи практического занятия:

1. Развитие быстроты.
2. Закрепить способы передвижения в гандболе: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.
3. Ознакомить и разучить технику ловли мяча, передачи мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная часть – 30 минут.

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие быстроты

Упражнения для развития быстроты:

1. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед и боком.
2. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
3. Рывки по зрительному сигналу: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
4. Бег за лидером без смены и со сменой направления.
5. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и в конце дистанции.
6. Многократные прыжки с ноги на ногу.
7. Прыжки в стороны одиночные и сериями, на месте и продвигаясь лицом и спиной вперед.

Основная часть – 45 минут

Закрепить способы передвижения в гандболе: стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки, повороты.

Игровые упражнения для закрепления стоек и передвижений:

1. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному и лёгким бегом передвигаются по площадке. По первому сигналу останавливаются и принимают о.с. гандболиста, по второму – продолжают.
2. Стоя в шеренге, занимающиеся по команде выполняют о. с. гандболиста и перемещаются влево и вправо приставными шагами.
3. Игроки выполняют 5–6 прыжков вверх, после чего принимают о. с. гандболиста и находятся в этом положении 3–5 с. Затем выполняют 3–5 прыжков в длину с места и вновь принимают о. с. гандболиста.
4. Занимающиеся бегут в медленном темпе. По сигналу выполняют 2–3 кувырка вперед, встают и затем пробегают 15–20 м. с максимальной скоростью.
5. Бег в медленном темпе. По сигналу выполнить 3–5 кувырков вперед, затем быстро встать и пробежать 15–20 м с максимальной скоростью.
6. Бег спиной вперед. По сигналу повернуться на 180° и выполнить ускорение на 15–20 м.
7. Занимающиеся передвигаются в низком приседе, затем по сигналу быстро встают и выполняют ускорение на 15–20 м.

8. Два игрока, взяв друг друга за руки, передвигаются правым или левым боком. По сигналу, независимо друг от друга, они выполняют рывок и быстро в стойке гандболиста занимают место перед зоной вратарской площадки.

9. Бег спиной вперёд по прямой и кругу с изменением направления. По первому сигналу остановиться. Принять о. с. гандболиста, по второму – продолжить бег.

10. Занимающиеся пробегают по диагонали площадки, после чего выполняют о. с. гандболиста. Затем возвращаются по диагонали площадки спиной вперёд и тоже выполняют основную стойку.

Ознакомить и разучить технику ловли и передачи мяча

Техника ловли мяча. *Ловля мяча* – это приём, позволяющий игроку овладеть мячом с целью выполнения дальнейших атакующих действий. Ловля мяча – это исходное положение для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приёмов. Еще до приема мяча игрок должен определить, в какой позиции находятся партнеры и кому выгодно передать мяч. Гандболист должен помнить, что нельзя принимать мяч в статическом положении, необходимо обязательно выходить ему навстречу. Необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приёма мяча, мягко приземляться с ним после прыжка. Выбор гандболистом определенного способа ловли зависит от различных факторов: высоты полета мяча, положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока и скорости полета мяча.

Ловля мяча двумя руками. Когда мяч летит к игроку на уровне груди, следует вытянуть руки в сторону ожидаемой передачи. Разведенные и не напряженные пальцы образуют форму возможного обхвата мяча. Пальцы расположены симметрично. Большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные конечными фалангами обращены вперед-вверх. Мяч должен коснуться поверхности пальцев, которые обхватывают его. Инерция мяча погашается последовательно всеми звеньями рук: вначале отводятся назад кисти, затем руки сгибаются в локтевых суставах. Когда игрок ловит высоко летящий мяч, ему надо выпрямить руки вверх, вверх-вперед или вверх-в сторону. Ловля низко летящего мяча осуществляется тоже прямыми руками, которые опущены вниз. После приема мяча игроком туловище подается слегка вперед, мяч, укрываемый от противника небольшим разведением туловища и локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Ловля мяча одной рукой – включает в себя три фазы.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше.

Методическая последовательность обучения ловле мяча:

1. Ловля мяча на месте двумя и одной рукой, после передачи с различной траекторией полета мяча.
2. Ловля мяча двумя руками после передачи справа, слева.
3. Ловля мяча двумя руками с шагом вперед и назад после передачи справа, слева.
4. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.

5. Ловля мяча двумя руками и одной при встречном движении после передачи по прямой и под углом.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены и несвоевременно начаты амортизирующие движения рук; движения выполнены только руками, без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Упражнения для разучивания ловли мяча

Упражнения с мячом в ходьбе и беге

1. Катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, головы.
2. Перекидывать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной.
3. Имитировать передачу вправо, влево, вперёд, держа мяч захватом пальцами.

Упражнения у стены

1. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к стене, мяч в правой руке за спиной. Бросить мяч в стену через левое плечо и поймать его. То же, левой рукой через правое плечо.
2. И. п. – стойка ноги врозь, спиной к стене. Бросить мяч двумя руками через голову о стенку и, не поворачиваясь, поймать мяч.
3. И. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Бросить мяч двумя руками через голову о стену и поймать, когда он отскочит от площадки.
4. И. п. – то же. Бросить мяч двумя руками через голову о стенку, подпрыгнуть, повернуться в воздухе кругом и поймать мяч, отскочивший от площадки.
5. И. п. – стойка ноги врозь, лицом к стене. С силой бросить мяч о стенку, перепрыгнуть через отскочивший мяч (ноги врозь), повернуться кругом и поймать мяч, отскочивший от площадки.

Упражнения у стены в парах

1. И. п. – ноги врозь, лицом к стене, первый игрок в трёх шагах от стены, второй – в четырёх. Первый – бросает мяч вперёд вверх о стену. Второй – ловит мяч. Играющие быстро меняются местами. Теперь второй игрок бросает мяч о стенку, а первый – ловит.
2. И. п. – стойка ноги врозь, первый игрок в трёх шагах от стены, спиной к ней, второй – в четырёх шагах, лицом к стене. Первый бросает мяч назад вверх о стену так, чтобы мяч отскочил от стены, второй – ловит мяч. Игроки быстро меняются местами.
3. И. п. – оба партнёра лицом к стене, на расстоянии 15–18 м, у одного в руках два мяча. Сделав три шага к стене, бросить мяч (в опорном положении) и, не останавливаясь, через три шага в прыжке бросить второй мяч. Партнёр ловит оба мяча.

Упражнения в парах одним мячом

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнёра, другой ловит мяч.
2. Расстояние между игроками 3–4 м. Игрок выполняет передачу своему партнёру, который, овладев мячом, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу и, давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.
3. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3–4 м. Игроки, продвигаясь бегом вперёд и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперёд и, меняясь скрестно местами, ловит мяч партнёра, не давая ему коснуться площадки.

Упражнения в парах двумя мячами

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4–5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передаёт мяч партнёру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

2. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4–5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передаёт точно в руки партнёру, а второй несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнёру.

3. Игроки располагаются на расстоянии 4–5 м. друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передаёт мяч своему партнёру ударом о площадку двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнёру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок.

Упражнения в тройках двумя мячами

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочерёдно передают его своему партнёру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнёра, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперёд и назад).

2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 и 3 владеют мячами. По сигналу игрок 2 передаёт мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращается в и.п. и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет и игрок 3.

3. Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3–4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочерёдно среднему партнёру, который возвращает мяч передавшему, поворачивается и вновь выполняет ловлю и передачу.

Передача одной рукой от плеча

Подготовительная фаза: игрок выносит мяч над правым плечом. Рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь – в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направлять мяч в нужную позицию.

Основная фаза: передающий игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч с шагом вперед быстрым движением локтя, кисти и пальцев. При этом левая рука сходит с мяча и на уровне плеча движется по направлению передачи.

Завершающая фаза: при выпуске мяча вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается вращением вовнутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с направленным вниз большим пальцем. Туловище поворачивается вкруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнёру. Носки ног расположены в направлении передачи.

Методическая последовательность обучения передачам мяча:

1. Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.

2. Передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.

3. Передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом.

4. Передачи мяча между партнерами, двигающимися параллельно.

Упражнения для разучивания передачи мяча одной рукой от плеча

1. Передачи мяча с места. Игроки построены в два ряда лицом друг к другу на расстоянии 6–8 метров, интервал между игроками 2–3 метра. Каждая пара имеет мяч. По сигналу выполняются различные ловли и передачи мяча с места (рис. 1).

2. Передача мяча осуществляется в последовательности показанной на рис. 1. Чтобы усложнить это упражнение его можно выполнять несколькими мячами. Игрок 1 имеет три мяча, которые он по очереди передает игроку 2. Тот игроку 3 и т.д. Последний передает каждый мяч первому игроку, и упражнение продолжается в таком же порядке без перерыва.

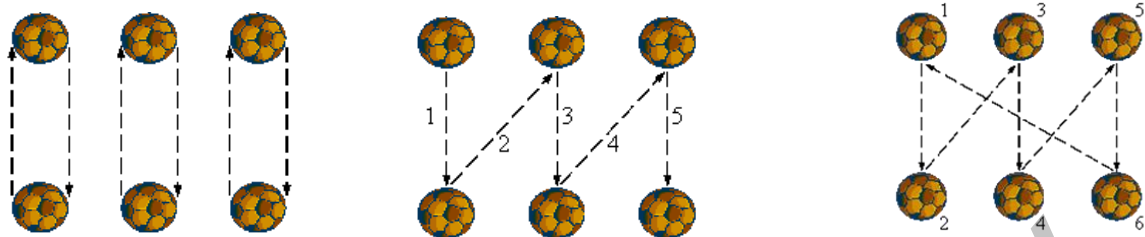


Рисунок 1

3. Упражнение на рис.2 применяется при обучении передаче вперед и в сторону. Мяч передается по порядку номеров до восьмого игрока, после чего он возвращается к первому игроку от 8-го к 5-му; 5-6; 6-3; 3-4; 4-1.

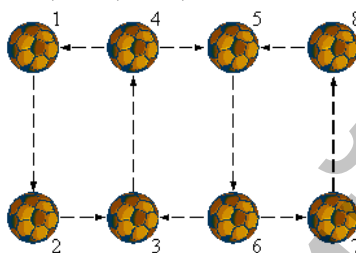
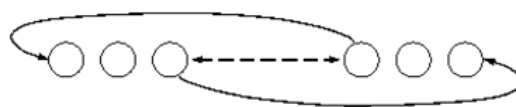


Рисунок 2

4. Группы по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой на расстоянии 5 метров). Направляющий передает мяч очередному в противоположную колонну. После передачи с места (первый вариант) и на три шага (второй вариант) игроки поворачиваются и убегают в конец своей колонны (рис. 3 а). В третьем, усложненном варианте, после передачи с шагом вперед, занимающиеся перебегают в конец противоположной колонны (рис. 3 б).



(а)



(б)

Рисунок 3

5. То же, что и в упражнении 4, но с правой стороны каждой колонны стойка. Занимающийся после передачи мяча очередному игроку противоположной колонны обегает стойку и бегом возвращается в конец своей колонны.

6. То же, что и в упражнении 5, но занимающийся, обегая стойку, продолжает бежать в конец противоположной колонны.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА: Техника и методика обучения ловли и разновидностям передачи мяча

Задачи практического занятия:

1. Развитие координационных способностей.
2. Закрепить технику ловли мяча, передачи мяча одной рукой от плеча.
3. Ознакомить и разучить разновидности передач мяча: одной рукой снизу, сбоку, с отскоком от площадки.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие координационных способностей

Упражнения для развития координационных способностей

1. Мяч в правой руке, на каждый шаг наклон, мяч передать из правой руки в левую руку под ногой и выпрямиться.
2. И. п. – о.с. Ударить мяч о площадку так, чтобы он высоко подпрыгнул, нагнуться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч с лёта.
3. И. п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он полетел дугообразно вверх; опустить ногу и поймать мяч двумя руками.
4. И. п. – стойка ноги врозь, левую руку с мячом отвести в сторону. Бросить мяч о площадку, перепрыгнуть через отскочивший от площадки мяч и поймать его справа.
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых за спиной руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперёд по дуге, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч пока он не упал на площадку.
6. И. п. – широкая стойка ноги врозь, низко наклониться, левую ногу согнуть в колене, бросить из-под неё мяч правой рукой, поймать.
7. И. п. – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через плечо. Поймать мяч перед собой и устоять на одной ноге, просчитать до трёх. Не сдвигать ногу, на которой стоишь.
8. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках за спиной. Быстро наклониться и бросить мяч через голову вверх вперёд по дуге, выпрямиться, поймать мяч, пока он не упал на площадку.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. Наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх. Выпряиться и поймать мяч, не сходя с места.
10. И. п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
11. И. п. – то же. Бросить мяч вверх, повернуться на 360° и поймать его.
12. И. п. – то же. Сильно ударить мяч перед собой о площадку, повернуться на 360° и поймать его.
13. И. п. – то же. Бросить мяч вверх, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч.
14. И. п. – о. с. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать его.
15. И. п. – сед, скрестив ноги. Бросить мяч вверх, встать и поймать его.
16. И. п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он полетел дугообразно вверх, опустить ногу и поймать мяч двумя руками.

17. И. п. – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо.
18. И. п. – лёжа на животе, подбрасывают мячи вверх над собой и ловят их.
19. Игроки, лёжа на спине, подбрасывают мячи вверх, встают и ловят их.

Основная часть – 45 минут

Закрепить технику ловли мяча, передачи мяча одной рукой от плеча.

Упражнения для закрепления ловли мяча и передачи мяча одной рукой от плеча

1. Игроки, перемещаясь вперёд-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3–4 м, передают мяч друг другу различными способами.
2. Расстояние между игроками 3–4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнёрами за счёт перемещения влево, назад, вперёд. Игрок, получивший мяч, должен стремиться к сохранению первоначального построения.
3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.
4. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 20 м. По сигналу выполняют передачи мяча друг другу с максимальным усилием.
5. Построение в четыре колонны в углах зала лицом к центру. Встречная передача:
 - по прямой со сменой мест в своих колоннах;
 - по диагонали со сменой мест в своих колоннах;
 - по прямой со сменой мест по диагонали;
 - по диагонали со сменой мест по диагонали;
 - те же варианты передачи, но игрок, передавший мяч, выполняет функции защитника и мешает выполнению передачи;
 - то же, но передача выполняется после имитации броска мяча в ворота;
 - то же, но необходимо обойти защитника, а затем выполнить передачу мяча.
6. Игроки располагаются в пяти колоннах. Расстояние между направляющими колонн 2–2,5 м. Направляющие первой и второй колонн владеют мячами. Передачи выполняются одновременно двумя мячами по «звёздочке»: 1–3–5–2–4–1:
 - смена игроков в своих колоннах;
 - смена игроков по кругу вправо или влево;
 - смена игроков в сторону передачи мяча.

**Ознакомить и разучить разновидности передач мяча:
одной рукой снизу, сбоку, с отскоком от площадки, толчком, «скрытые»**

Передача одной рукой снизу. Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто данная передача выполняется шагом с левой ноги.

Передача одной рукой сбоку. Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону-назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от раскрывающего движения кисти и пальцев.

Передача одной рукой за спиной применяется только на коротком расстоянии при взаимодействии партнеров при выполнении атакующих действий при скрестном перемещении.

Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Удерживая мяч кистью руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок проносит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

Передача одной рукой с отскоком. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог блокировать или прервать передачу. При отскоке от пола мяч может полететь быстрее, если игрок придаст ему вращение большими пальцами рук при выпуске.

**Упражнения для разучивания разновидностей передач мяча:
одной рукой снизу, сбоку, с отскоком от площадки**

1. Игроки в парах выполняют передачу мяча друг другу на расстоянии 10–12 м. различными способами:

- хлестом сверху, сбоку;
- с отскоком от поверхности площадки;
- с места, с разбега;
- за спиной, за головой;

2. Передачи мяча с места. Игроки построены в два ряда лицом друг к другу на расстоянии 6–8 метров, интервал между игроками 2–3 метра. Каждая пара имеет мяч. По сигналу выполняются различные ловли и передачи мяча с места.

3. То же, что и в упр. 2, только на пару – 2 мяча.

4. Последовательные передачи в тройках на месте. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.

5. Три пары игроков располагаются на расстоянии 3 м. друг от друга. Каждая пара владеет одним мячом. Пары перемещаются по «восьмёрке», передавая мяч внутри каждой пары.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА: Совершенствование ловли и передачи мяча.

Техника и методика обучения перехвату мяча.

Задачи практического занятия:

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить перехват мяча.
3. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча при групповых тактических взаимодействиях в нападении.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Упражнения с набивным мячом в парах

1. Игроки в парах, стоя (сидя) друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м., владеют одним мячом. Игрок, владеющий мячом, поворачиваясь вправо, передаёт мяч партнёру из рук в руки, партнёр выполняет поворот влево.
2. То же, но мяч передаётся при повороте обоих партнёров влево, а затем вправо.
3. Игроки в парах, стоя спиной друг к другу вплотную, ноги шире плеч. Один из игроков владеет мячом. Он передаёт мяч между ног своему партнёру, а тот возвращает ему мяч над головой.
4. И. п. – сед лицом друг к другу, руки вверх, у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться, передать мяч партнёру и т. д.
5. И. п. – сед спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. У одного в ногах мяч, он ложится на спину, кладёт мяч за головой и возвращается в и. п. Партнёр берёт мяч ногами, ложась на спину, и принимает и. п.
6. И. п. – стойка ноги врозь, левая нога вперёд, мяч впереди в руках у обоих партнёров. Сильный толчок мяча от груди. Руки от мяча не отрывать.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить перехват мяча

Перехват мяча. Успех данного приема зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит навстречу мячу, то перехватить его сравнительно нетрудно. Следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Обычно же нападающий достаточно быстро выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Защитник, плечом и руками отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом, ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для разучивания перехвата мяча

1. Игроки построены в колонну по одному. Преподаватель стоит на расстоянии 8–10 м и медленно выполняет передачи с направляющим колонны. Второй игрок, стоящий за направляющим, выходит вперед, перехватывает мяч с левой стороны и опять отдает его преподавателю, а сам становится в конец колонны. В следующий раз игрок перехватывает мяч с правой стороны и т.д.
2. Игроки построены в колонну по одному. Преподаватель, стоя в 6–7 шагах от направляющего колонны, посылает ему навесную передачу. В тот момент, когда мяч летит к направляющему, из-за его спины выскакивает второй игрок и перехватывает мяч. После этого первый игрок переходит в конец колонны, а второй отступает назад, передавая мяч преподавателю, и т. д.
3. Упражнение проводится в тройках. Два игрока, находящиеся в 5–6 м один от другого, передают мяч между собой, не задерживая его и не изменяя темпа. Третий игрок

стоит в нескольких шагах от линии полета мяча. Выбрав удобный момент, он делает рывок и перехватывает мяч. Затем мяч передается обратно и упражнение повторяется.

4. Упражнение проводится в четверках. Два игрока, находясь недалеко друг от друга, передают мяч друг другу, а затем стоящему в 5–6 м от них третьему игроку. Сзади третьего игрока находится защитник, который старается перехватить мяч.

5. То же, но каждому из игроков разрешается передвигаться на несколько метров в любую сторону. Через некоторое число попыток игроки меняются между собой местами.

Совершенствовать технику ловли и передачи мяча при групповых тактических взаимодействиях в нападении

Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча при групповых тактических взаимодействиях

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4–5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнёра и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Два игрока располагаются у линии площади вратаря в центре на расстоянии 4–5 м друг от друга спиной к воротам. У каждого мяч. Две группы располагаются у боковых линий лицом к защитникам, направляющие игроки боковых колонн одновременно двигаются навстречу вдоль линии свободных бросков, получают мяч от первого игрока и, продолжая двигаться вперёд, выполняют кистевую передачу второму. Далее уходят в конец противоположной колонны.

3. Пять-шесть пар игроков располагаются в площади вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но, не выходя из площади вратаря, игроки передают мяч друг другу. Способ передачи мяча ограничивается тренером. Смена способов передачи мяча осуществляется по сигналу.

4. Игроки располагаются в затылок друг другу на расстоянии 3–4 м. Мяч находится у направляющего. Игрок с мячом опускает мяч на площадку, небольшим усилием откатывает его в сторону и выполняет ускорение в любом направлении. Его партнёр быстро овладевает мячом и передаёт его своему товарищу и т.д.

5. Три пары игроков располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Каждая пара владеет одним мячом. Пары перемещаются по «восьмёрке», передавая мяч внутри каждой пары.

6. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.

7. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестное перемещение и продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА: Техника и методика обучения броску мяча в опорном положении

Задачи практического занятия:

1. Развитие гибкости и силы кистей рук.
2. Ознакомить и разучить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие гибкости и силы кистей рук

Упражнения для развития гибкости и силы кистей рук

1. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз, хватом на ширине плеч: повороты палки руки скрестно; левая рука сверху, затем – сверху правая.
2. И. п. – палка перед грудью, в согнутых руках. Поворот палки, руки скрестно.
3. И. п. – палку вверх, хватом на ширине плеч. Повороты палки до положения скрестно, левая рука впереди, затем – правая впереди.
4. И. п. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке, хватом за один конец. Махи палкой в стороны выполнять движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха.
5. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх с палкой вниз за спину хватом за конец. Поднимание и опускание палки выполнять движением кисти.
6. И. п. – стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперёд и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполняются кистью.
7. И. п. – палка вверх, круговые движения в горизонтальной плоскости.
8. И. п. – стойка ноги врозь, палка вперёд в руке, хватом за один конец. Маховые движения палкой, вверх и вперёд.
9. И. п. – то же, но хватом за середину. Повороты в лицевой плоскости.
10. И. п. – то же, в боковой плоскости при положении руки в стороны.
11. И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз. Хватом за края. Выкрут назад и вперёд прямыми руками.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении

Бросок в опорном положении. При разбеге обычными шагами замах и метание производят при опоре на одну ногу. Для увеличения быстроты и точности броска необходимо использовать встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги.

Упражнения для разучивания броска мяча хлестом сбоку в опорном положении

Упражнения для обучения броскам мяча с места:

1. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6–7 м от ворот параллельно линии площади ворот. Мяч удерживается игроком одной рукой, при этом ноги согнуты, левая выставлена вперед. По звуковому сигналу игроки выполняют попеременно броски мяча в направлении давлении ворот.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот. Выполняется, как 1 и 2-е упражнение, но броски осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.

3. Выполняется, как и 3-е упражнение, но броски по воротам осуществляются после передач мяча сбоку и спереди.

4. Выполняется, как предыдущие упражнения, но броски мяча выполняются попеременно правой, левой рукой с разноименным и одноименным положением ног.

5. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски выполняются с наклоном туловища влево, вправо в дальние, ближние углы ворот.

6. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски производятся из определенного положения игрока по отношению к воротам: правым, левым боком, спиной.

7. Выполняется, как и 7-е упражнение, но броски выполняются после поворота направо, налево; определенных обманных движений.

Упражнения для обучения броскам мяча в движении:

1. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 м от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. И. П.: правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски производятся в определенные углы ворот.

3. Построение, как и в 1-м упражнении, но на девятиметровой линии. Выполнив три шага в направлении ворот, игроки производят бросок по воротам.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки подбрасывают мяч над собой, ловят его, стоя на месте, и затем после трех шагов выполняют бросок по воротам.

5. Занимающиеся располагаются у средней линии с мячами в руках. Подбросив мяч вперед-вверх, так чтобы он оказался над девятиметровой линией, выполняют ускорение и ловят мяч в прыжке. После приземления в положении правая нога впереди выполняют три шага и бросок по воротам.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игроки после броска мяча к девятиметровой линии выполняют ускорение и ловят его после отскока от пола. Поймав мяч, после трех шагов, бросают его по воротам.

7. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игроки бросают мяч, так чтобы он катился по полу, поднимают после ускорения катящийся мяч и бросают его в ворота.

8. Занимающиеся располагаются в колоннах на средней линии с мячами в руках. На девятиметровой линии стоят помощники. Выполнив передачу к линии, игрок двигается к помощнику и сняв мяч у него с руки, вытянутой в сторону, выполняет бросок по воротам после трех шагов.

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но помощник подбрасывает мяч над рукой. После ловли мяча и трех шагов в направлении ворот производит бросок по воротам.

10. Выполняется, как и 8-е упражнение, но передача осуществляется бегущему навстречу игроку.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

ТЕМА: Техника и методика обучения броску мяча в прыжке

Задачи практического занятия:

1. Развитие силовых способностей.
2. Ознакомить и разучить бросок мяча в прыжке.
3. Закрепить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей

Комплекс 1

1. И. п. – упор лёжа. Перемещена вправо и влево по кругу за счёт поочерёдной перестановки рук. Ноги вместе. Перемещаться можно прыжками.
2. И. п. – упор лёжа, ноги скрестно, левая над правой. Толчком одной из помянуть положение ног.
3. И. п. – стойка на коленях. Прыжок с колен на обе ноги.
4. И. п. – лёжа на животе. Прогнуться, захватить руками согнутые ноги за голени. Повороты вправо и влево поочерёдно.
5. И. п. – то же. Прогнуться, захватить руками согнутые ноги за голени, после этого вернуться в и. п.
6. И. п. – упор лёжа (руки прямые). Перемещаясь ногами в одну из сторон, принять положение упор лёжа сзади.
7. И. п. – лёжа на спине, ноги врозь, руки в стороны. Поворот на правый бок, левой ногой достать ладонь правой руки. То же, но в другую сторону.

Комплекс 2 (упражнение в парах)

1. И. п. – игроки стоят рядом в парах. Один из партнёров держит своего товарища за кисть его более сильной руки. Имитация броска мяча, преодолевая сопротивление партнёра.
2. И. п. – сед спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Тянуть партнёра в любую сторону, тот сопротивляется.
3. И. п. – один партнёр, в упоре лёжа, другой держит его ноги за голеностопные суставы на уровне пояса. Продвижение прыжками на руках.
4. И. п. – стойка ноги врозь друг за другом вплотную. Стоящий сзади, обхватывает руками партнёра в области груди и несколько сгибает ноги в коленных суставах. Стоящий впереди, садится на бедра партнёра и выполняет скрестные движения ногами.
5. И. п. – стоя на одной ноге, лицом друг к другу, подать другую ногу партнёру, который держит её двумя руками за голеностопный сустав. Присесть и встать на одной ноге.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить бросок мяча в прыжке

Бросок в прыжке выполняется с последующим выполнением трех шагов. Первые два шага, левой и правой ногой, выполняются для ускорения перед толчком вверх левой ногой. С постановкой левой ноги вперед, для последующего отталкивания,

и одновременным махом правой ногой, согнутой в колене вверх—вперед, и движением рук вверх, игрок выполняет толчок вверх. Во время взлета происходит отведение бросающей руки в положение замаха и разворот туловища левым боком вперед. При достижении высшей точки прыжка игрок принимает удобное положение для броска. При этом туловище развернуто левым боком вперед, рука с мячом в положении замаха, правая нога, согнутая в колене, отведена в сторону. Бросок начинается с опережающего разворота туловища грудью в направлении броска. Затем происходит выпрямление маховой ноги вниз, а толчковая слегка выносится вперед с одновременным движением руки с мячом вперед и сгибанием туловища. Бросок заканчивается мощным хлестообразным движением кисти. Приземление происходит на толчковую ногу, с последующим приставлением маховой.

Упражнения для разучивания броска мяча в прыжке

1. И. П.: левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу, с одновременным махом руками и правой ногой, согнутой в колене, вперед, приподняться на носок левой ноги.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с разворотом левым боком вперед и отведением правой (маховой) ноги вправо.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но с выносом слегка согнутой правой руки вверх-назад и согнутой левой руки вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но из положения правая нога впереди. С шагом, и толчком левой ногой, махом руками вверх и правой ногой с отведением ее в сторону-вправо. После прыжка приземление на две ноги.

5. Бег с акцентированным прыжком вверх после определенного количества шагов.

6. Бег с акцентированным прыжком вверх, толчком левой ногой, махом правой ногой и выносом правой руки вверх.

8. Выполняется, как и 3-е упражнение, но после бега игрок толкается вверх с последующим разворотом туловища левым боком вперед и отведением правой ноги, согнутой в колене, вправо.

9. Выполняется, как 5-е и 6-е упражнения, но с мячом.

10. Занимающиеся с мячами в руках располагаются за девятиметровой линией. Игрок подбрасывает мяч над собой, в прыжке ловит его и приземлившись в положении правая нога впереди, выполняет три шага и бросок по воротам в прыжке.

11. Построение и выполнение упражнения такое же, как и в 9-м, но после броска мяча вперед и ловли его после отскока от площадки.

12. Занимающиеся с мячами в руках располагаются в одной колонне, на средней линии лицом к воротам. На девятиметровой линии стоит игрок без мяча. Выполнив передачу мяча игроку на линии, игрок из колонны движется к нему, ловит мяч, в положении правая нога впереди, и после шагов выполняет бросок в прыжке.

13. Выполняется, как и 11-е упражнение, но передача мяча для броска выполняется с отскоком от пола сбоку, сзади.

14. Занимающиеся располагаются перед гимнастической скамейкой на расстоянии трех шагов, в положении правая нога впереди. Выполнив два шага к скамейке, с шагом левой ногой (третий шаг) на скамейку игрок выполняет толчок вверх. Приземление осуществляется на две ноги.

15. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но увеличивается расстояние до скамейки. Игрок «подбирает» ногу и выполняет толчок со скамейки вверх—вперед, с одновременным разворотом туловища, отведением правой руки назад—вверх и маховой ноги вправо.

16. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но напрыгивание и толчок производится с гимнастического мостика.

Закрепить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении

Упражнения для закрепления броска мяча в опорном положении

1. Игроки с мячом выполняют 5–6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.
2. Игроки выполняют 10 приседаний и 10 отжиманий в упоре лёжа, после этого с максимальной быстротой бросают мяч в ворота.
3. На расстоянии 10 м от ворот, вдоль линии свободных бросков, устанавливают 5 стоек с интервалом 1,5 м друг от друга. Игроки с мячом располагаются у боковой линии. Преподаватель занимает позицию в центре площадки. Игрок передаёт мяч преподавателю и с максимальной скоростью движется между стойками по «змейке». Пройдя последнюю стойку, игрок получает мяч от преподавателя и выполняет бросок мяча в ворота.
4. С линии свободного броска игрок катит мяч вперед, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.
5. Два или три игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 1,5 м друг от друга, каждый из них владеет мячом. Преподаватель с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12–13 м от ворот. Преподаватель передаёт мяч любому из трёх нападающих. Нападающий передаёт свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.
6. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12 м от ворот и вторая колонна без мячей на позиции правого крайнего. Игроки из второй колонны, продвигаясь вдоль 6-метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90° и переходят в первую колонну.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

ТЕМА: Техника и методика обучения броску мяча, ведению мяча

Задачи практического занятия:

1. Развитие гибкости.
2. Закрепить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении и бросок в прыжке.
3. Ознакомить и разучить ведение мяча.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие гибкости

Упражнения для развития гибкости

Комплекс 1

1. Из упора присев, руки вперёд на ширине плеч. Толчком одной ноги и махом другой сделать стойку на руках с опорой стопами о стенку.
2. Из стойки ноги врозь, взмах левой ногой, руками обхватить её под коленом. Выполнить поочерёдно левой и правой ногой 8–12 раз.

3. Из положения лёжа на животе (ноги удерживает партнёр), руки за голову, прогнуться в пояснице, руки вперёд, в стороны. 8–12 раз.

4. Наклоны туловища назад из положения седа, обхватив партнёра за пояс ногами с опорой руками о пол. 8–12 раз.

5. Махи вправо и влево попеременно левой и правой ногой, руки произвольно. 12–14 раз.

6. Два партнёра становятся друг против друга в положении наклона вперёд, руки кладут друг другу на плечи. Надавливая на плечи друг другу, выполняются пружинистые покачивания. 12–14 раз.

Комплекс 2

1. Из стойки ноги врозь, поочерёдные наклоны в левую и правую стороны. 8–12 раз.

2. Из наклона прогнувшись, руки на поясе, круговые движения туловища влево, вправо. 8–10 раз.

3. Из стойки ноги врозь в наклоне прогнувшись, руки в стороны, поочерёдные повороты туловища в правую и левую стороны. Одновременно правой рукой коснуться левого носка, левой – правого. 8–12 раз.

4. Из стойки на лопатках имитация бега в течении 20–30 с.

5. Из стойки ноги врозь, в наклоне, прогнувшись, правая рука вверх, поочерёдно поднимать и опускать руки. 10–12 раз.

6. Из положения руки в стороны, ноги вместе, взмах правой ногой, руки вперёд, коснуться кистями носка. 10–12 раз.

Основная часть – 45 минут

Закрепить бросок мяча хлестом сбоку в опорном положении и бросок в прыжке.

Упражнения для закрепления броска мяча в опорном положении и бросок в прыжке

1. Игроки делятся на две колонны, которые располагаются на лицевой линии площадки на расстоянии 3–5 м друг от друга. Играющие передают мяч друг другу с продвижением вперёд. Приблизившись к площади вратаря, один из них выполняет бросок по воротам.

2. Игроки перемещаются вперёд и, двигаясь по «восьмёрке», передают мяч друг другу. Приблизившись к площади вратаря, один из них выполняет бросок по воротам.

3. Игроки располагаются в две колонны лицом к воротам. Нападающий, выполняя прямую атаку, передаёт мяч игроку второй колонны. Игрок, овладев мячом, имитирует бросок и передаёт мяч следующему игроку соседней колонны, который повторяет то же упражнение. После передачи перемещаются в другую колонну.

4. То же, но по сигналу преподавателя выполняется бросок мяча в ворота.

5. Два игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 5–6 м друг от друга, спиной к воротам. На таком же расстоянии от них располагаются две колонны игроков лицом к воротам. Направляющие игроки колонн передают мяч игрокам у линии по диагонали, а те передают мяч в свою встречную колонну. После передачи мяча игроки занимают место партнёра у линии или в конце колонны, куда передали мяч. По установленному сигналу выполняется бросок мяча в ворота.

6. В парах кистевые передачи за головой правой и левой рукой в прыжке в движении от ворот до ворот, с броском.

7. Построение на 10–12-метрах в две колонны лицом к воротам. Мяч в левой колонне. Игрок с мячом выполняет три шага, передаёт мяч переднему игроку правой колонны, который выполняет три шага, делает кистевую передачу за спиной второму

игроку левой колонны. После передачи игрок уходит в другую колонну. По условному сигналу, выполняется бросок мяча в ворота.

Ознакомить и разучить ведение мяча

При выполнении и обучении ведению мяча необходимо обратить внимание на следующие элементы: основное положение тела при ведении, контроль мяча.

Стойка. Основное положение тела, при ведении мяча следующее: колени согнуты, таз слегка опущен, а вес тела подан вперед на заднюю часть впереди стоящей ступни: верхняя часть туловища наклонена вперед, а голова и плечи держатся прямо для равновесия и контроля; свободная рука в случае необходимости готова к укрыванию. Различные способы ведения требуют различной степени сгибания ног, но положение тела должно быть таким, чтобы предоставить дриблеру различные возможности: выполнить бросок, передачу, изменить направление движения или остановиться.

Контроль мяча. Мяч контролируется пальцами, кистью, локтем и рукой, регулирующей высоту и скорость отскока мяча и способствующей боковому или продольному продвижению. Ладонь согнута в виде чашечки и никогда не касается мяча, пальцы удобно разведены, а ведение начинается мягким движением кисти, которая толкает мяч в направлении пола. В момент отскока мяч ловится пальцами и кистью, смягчающей движение мяча вверх, и снова ударяется в пол.

Ведение бывает одноударное и многоударное.

Одноударное ведение выполняется следующим образом. Игрок, овладевший мячом, делает с ним три шага, после чего делает стук о площадку. Поймав отскочивший мяч, гандболист снова может выполнить три шага с мячом в руках, прежде чем отдать его партнеру или бросить в ворота. Выполнить толчок мяча о поверхность площадки можно двумя способами: толчком и подбрасыванием. Толчок осуществляется нажимом на мяч сверху. Важно в конце движения ускорить мяч резким движением пальцев. Подбрасывая мяч вперед, гандболист делает рывок вслед за ним и ловит с отскока от площадки. Далее последовательность выполнения движений такая же, как в первом случае.

Многоударное ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой), вниз–вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подается вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать противника к мячу (но не отталкивать его). Для ведения характерным является синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на ворота. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно.

Высокое (скоростное) ведение используется, когда дриблер хочет быстро пройти по площадке и на его пути нет соперника, препятствующего ведению (например, при быстром прорыве или продвижении мяча в передовую зону без сопротивления противника). Тело игрока находится в слегка согнутом положении, голова поднята вверх, мяч отскакивает до уровня пояса. Пальцы рук разъединены и слегка согнуты, контакт с мячом осуществляется кончиками пальцев. Движения пальцев скорее напоминают толчок, чем удар. Верхняя часть руки и кисть помогают пальцам придать мячу скорость. Свободная от ведения рука проносится сравнительно высоко, что способствует поддержанию равновесия и укрыванию мяча от соперника. Мяч

ударяется об пол перед игроком не слишком далеко, чтобы к нему не нужно было тянуться, но не слишком близко, чтобы не ударить мяч коленом или носком ноги. Вести мяч надо почти на предельной скорости, все время сохраняя контроль над ним. Игрок должен видеть всех своих партнеров и передавать им мяч, как только кто-нибудь из них окажется в выгодной позиции для продолжения игры.

Ведение с изменением скорости применяется игроком для отрыва от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость передвижения. При низком и близком к вертикальному отскоку, ведение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте.

Методическая последовательность обучения ведению мяча:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой на шагах вправо, влево, спиной вперед.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Ведение мяча с противодействием защитника.

Общие ошибки при ведении:

- 1) неумение видеть площадку во время ведения;
- 2) ведение мяча на слишком большой скорости;
- 3) пронос мяча или двойное ведение;
- 4) ведение мяча рукой, ближней к сопернику;
- 5) неумение выполнять ведение со сменой рук и высоты отскока;
- 6) слабое владение техникой при выполнении ведения с изменением скорости.

Упражнения для разучивания ведения мяча на месте:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной ногой.
2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, за счет сгибания и разгибания ног.
3. Ведение мяча на месте с переводом перед собой в стойке параллельных ног и с выставленной вперед ногой.
4. Ведение мяча на месте, кисть накладывается на мяч сверху-справа, сверху-слева, сверху-спереди, сверху-сзади.
5. Ведение мяча с использованием поворотов лицом, спиной вперед.
6. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на партнера, который показывает на пальцах количество ударов мячом в пол; с изменением высоты и ритма ведения по зрительным сигналам; ведение мяча на месте с закрытыми глазами.
7. Ведение мяча без зрительного контроля. Игроки располагали друг напротив друга, на расстоянии 5–8 м. Партнер без мяча принимает различные исходные положения, имитируя ведение мяча: лицом к игроку с мячом; правым, левым боком; спиной. Игрок с мячом копирует действия игрока без мяча.
8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но оба игрока с мячами.

Упражнения для разучивания ведения мяча в движении:

1. Ведение шагом: по прямой попеременно правой, левой рукой, с изменением направления вправо, влево; спиной вперед.
2. Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам и звуковым сигналам, с изменением направления и скорости движения.

3. Ведение мяча с использованием отвлекающих действий.
4. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.
5. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам.

Ошибки: «шлепанье» по мячу из-за недостаточного сопровождения мяча, а также слабое продвижение вперед из-за неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу (не сбоку, а перед собой).

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8–9

ТЕМА: Техника и методика обучения обманным действиям (финтам), опеке игрока с мячом и без мяча

Задачи практического занятия:

1. Развитие прыгучести.
2. Ознакомить и разучить обманные действия (финты).
3. Ознакомить и разучить опеку игрока с мячом и без мяча.
4. Закрепить ведение мяча.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие прыгучести

Упражнения для развития прыгучести

1. С разбега толчком одной ноги прыжок вверх, касаясь подвешенного предмета руками. 8–12 раз.
2. Прыжки вверх, руками поочередно выполнять круговые движения вперед, назад. 8–12 раз.
3. Присесть, взяться руками за голени и выполнять прыжки в приседе вперед, назад, вправо и влево, в течении 20–30 с.
4. Толчком двух ног прыжок вверх, бедра как можно выше подтянуть к груди, руками обхватить голени. 10–12 раз.
5. Пружинящие подскоки поочередно на двух ногах, левой, правой. Всего 30–40 подскоков.
6. Прыжки вверх. Поочередно ноги вместе, руки за голову; ноги врозь, руки в стороны. 12–16 раз.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне головы. Толчком двух ног прыжки вверх с разведением ног в стороны, носками коснуться подвешенных предметов. 8–10 раз.
8. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах с захлестыванием голени. 10–12 раз.
9. С разбега толчком одной ноги прыжок вверх, касаясь подвешенного предмета маховой ногой. 8–12 раз.
10. Стоя в середине обруча, прыжки из обруча в обруч в различных направлениях в течении 25–30 с.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить обманные действия (финта)

Финт на рывок-рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед – влево, наклоняет слегка туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий толчок левой ногой вправо, туловище также резко откидывается вправо, очередной шаг правой ногой делается уже вправо – вперед, и игрок отрывается от защитника.

Финт на проход-проход. Применяется преимущественно для ухода от опеки соперника. Например, игрок с мячом перемещается по площадке, его настигает защитник и пытается помешать ведению. В этот момент гандболист, владеющий мячом, притормаживая показывает, что он хочет сделать остановку и уйти в противоположную сторону. После того, как соперник среагировал на ложные движения и начал тормозить, нападающий внезапно заканчивает притормаживание, стартует и уходит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешное выполнение этих финтов заключается в правдивости показа ложного торможения и во внезапном переключении от торможения к ускорению.

Финт на бросок-передача. Нападающий занимает соответствующее исходное положение и неторопливыми подготовительными движениями начинает имитировать выполнение броска в ворота. Определив реакцию игрока противника, он внезапно заканчивает ложное движение и быстро уходит с мячом в противоположную сторону, после чего, передает мяч партнеру для продолжения атаки.

Двойной финт на проход-проход. Нападающий выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В этом же направлении вытягиваются и руки с мячом. Следует маленькая пауза. Игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону, но в этот момент, игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок, после получения мяча в положении центрального или полусреднего, находясь лицом к воротам, показывает, что он готовится к броску в прыжке или в опорном положении, а затем сразу же выполняет финт на передачу влево. Дезориентированный защитник, не в состоянии оказать эффективное сопротивление броску.

Методическая последовательность обучения финтам:

1. Передача мяча без зрительного контроля (игрок смотрит влево, мяч передает вправо).
2. Движение рукой с мячом вправо (влево) с резким изменением направления передачи.
3. Движение рукой с мячом на передачу влево (вправо) с выпадом одноименной ноги, резким изменением направления передачи мяча.

Перед освобождением от соперника без мяча.

1. Перед началом бега выполнить движение туловищем в противоположную сторону от истинного направления.
2. То же с выпадом вправо, влево.
3. То же с выпадом в одну и другую сторону и уходом в противоположную от сместившегося защитника.

Упражнения для разучивания обманных действий (финтов):

1. Гандболисты бегут вокруг зала на расстоянии 2–3 м друг от друга и выполняют отвлекающие движения туловищем.
2. Спортсмены разбиваются на пары: защитник – нападающий. Нападающие встают в шеренгу по одному на лицевой линии. На середине площадки, напротив своего нападающего, встает защитник. Нападающие должны перебежать на противопо-

ложную лицевую линию, пытаясь обойти защитника с помощью финта. Прием выполняется сначала в одну сторону, затем в другую. После нескольких попыток игроки меняются ролями.

3. Из игроков выделяется один «водящий». Все остальные свободно передвигаются в ограниченной линиями зоне площадки. «Водящий» старается «запятнать» кого-либо из них, а игроки, убегая от водящего, применяют отвлекающие движения. Игрок, которого «запятнали», становится вторым «водящим», и упражнение, продолжается дальше.

4. Группа делится на две команды, которые выстраиваются на разных половинах площадки в колоннах по одному, руки на поясе у направляющего. В каждой команде выделяется водящий, который идет в команду противника и встает перед колонной. По сигналу тренера водящие стараются «запятнать» игрока, стоящего последним в колонне, применяя финты. Спортсмены в колоннах, передвигаясь приставными шагами, препятствуют этому. Игроки держат все время руки на поясе. Упражнение проводится на время. Разрыв колонны считается ошибкой, и водящим засчитывается очко. Водящие меняются по сигналу тренера.

5. Занимающиеся распределяются на пары, один выполняет роль защитника, другой нападающего. Упражнение проводится на половине площадки по ее длине. Задача нападающего, используя обманные движения, обыграть защитника, продвигаясь вдоль площадки.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но поперек площадки. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (рис. 4). Игрок X1, выполнив обманные движения перед защитником А, ведет мяч к противоположной колонне и передает его игроку X4, а сам становится в роли защитника перед игроком X4. Защитник А встает за игроком X3 и т.д.



Рисунок 4

7. Занимающиеся поделены на три колонны (рис. 5). Игрок X1, выполнив обманные движения перед защитником А, выполняет ведение мяча и передает его вышедшему игроку X4, а сам становится перед ним в роли защитника. Защитник А встает за игроком X3. Игрок X4 выполняет обманные движения и ведет мяч к игроку X7, передает ему мяч и становится перед ним в роли защитника. Игрок X7 выполняет то же самое.

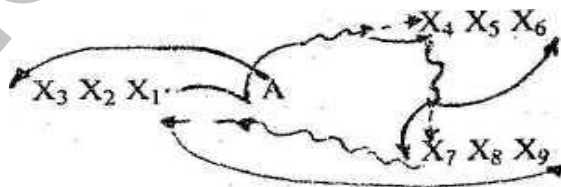


Рисунок 5

8. Занимающиеся построены в две колонны (1 и 2) напротив друг друга, на расстоянии 8–10 м (рис. 6). Направляющим игрок колонны 1 передает мяч впереди стоящему игроку колонны 2. После передачи двигается за мячом, выполняет остановку и вступает в противоборство с игроком, получившим от него мяч. Игрок колонны 2, выполнив ловлю мяча, выполняет обманные движения на проход, вправо или влево от игрока, и уходит с введением мяча в избранном направлении. Обыграв соперника, вы-

полняет передачу мяч игроку колонны 1 и начинает выполнять защитные действия против него.



Рисунок 6

9. Занимающиеся поделены на группы по пять человек. Трое из них образуют треугольник, а двое занимают место в треугольнике. Игроки, образовавшие треугольник, применяя обманные движения, передают мяч друг другу, а игроки, находящиеся в середине, стараются его перехватить.

Ознакомить и разучить опеку игрока с мячом и без мяча

Опека игрока без мяча – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

Опека неплотная - это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для атаки ворот. Такая опека характерна для зонной защиты. Защитник располагается у зоны вратаря так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями игроков на поле и всеми движениями своего подопечного.

Опека плотная – это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому получить мяч. Защитник находится близко к своему подопечному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнера. Для этого ему нужно находиться чуть в стороне от линии атаки опекаемого, ближе к владеющему мячом, если опекаемый находится в зоне дальних бросков. Если нападающий находится у 6-метровой линии, то опекун выбирает позицию между ним и владеющим мячом, спиной к опекаемому игроку.

Опека игрока с мячом – это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами. Не всегда защитнику удастся даже плотной опекой добиться того, чтобы нападающий не получил мяч. Если же опекаемый оказался с мячом и находится на некотором расстоянии, то защитник должен быстро к нему приблизиться, чтобы помешать совершить бросок в ворота, ограничив зону взаимодействия с партнерами.

Упражнения для разучивания опеки игрока

1. Занимающиеся располагаются в двух колоннах (рис. 7). Одна из колонн выстраивается у средней линии, вблизи боковой, другая в левом углу площадки. Игрок X2, выполняя обманные движения, перемещается на противоположную, сторону к девятиметровой линии, где получает мяч от игрока X1, который, передав мяч, бежит, изменяя направление бега, используя при этом обманные движения, чтобы уйти от защитника А к линии площади вратаря. Получив мяч от игрока X2, бросает его по воротам.

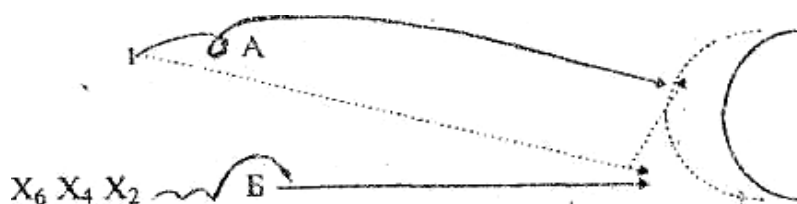


Рисунок 7

2. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 8. Мяч у игрока X1, он отдает его игроку X2, который выполняет прыжок влево, ловит мяч в прыжке и приземляется с ним. Если защитник А не среагировал на прыжок, то игрок X2 проходит его слева, если защитник А среагировал, то проход осуществляется справа.

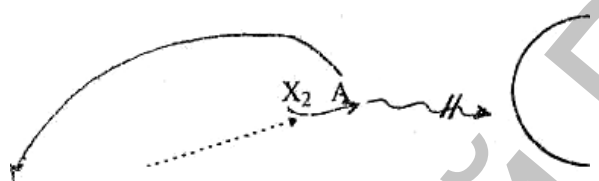


Рисунок 8

3. Игрок X1 (рис. 9) передает мяч игроку X2, выполнив обманное движение, двигается к линии свободных бросков. Игрок X2 передает мяч игроку X1, который выполняет бросок по воротам. Защитник А и Б опекают нападающих. После броска по воротам происходит смена – нападающие игроки становятся защитниками, а защитники уходят в конец колонны.

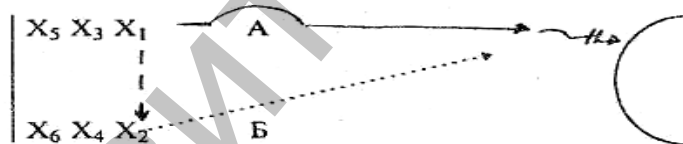


Рисунок 9

4. Выполняется, как и 3-е упражнение. Занимающиеся выстраиваются в две колонны (рис. 10). Игрок X1 с мячом, его опекает защитник А. Игрок X1 передает мяч игроку X4 и, применяя обманное движение, убегает от защитника А. Получает мяч от игрока X4, выполняет бросок по воротам. После броска мяч передается игроку X2. Игрок X1 встает на место игрока X5, игрок X4 на место X3, игрок X5 на место X4.

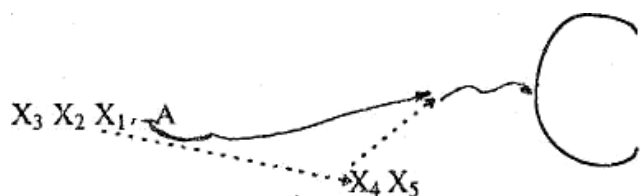


Рисунок 10

Закрепить ведение мяча

Упражнения для закрепления ведения мяча

1. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: в приседе, в полуприседе, в движении скрестными шагами, в движении спиной вперёд, в движении прыжками; с использованием поворотов на 180° и 360° и т.д.
2. Ведение мяча на месте. По сигналу преподавателя выполнить рывок на 4–5 м., продолжая ведение мяча.
3. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5–6 м., продолжая ведение мяча.
4. Ведение мяча лёжа (на спине, на животе). По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5–8 м., продолжая ведение мяча.
5. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль).
6. Ведение с ударом о пол, продвигаясь по скамейке.
7. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.
8. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение сильной рукой (затем смена рук).
9. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.
10. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение продвигается за ним.
11. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2–3–4 м.).
12. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнёр выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.
13. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.
14. И. п. – упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока владеют мячами и, выполняя ведение, продвигаются вперёд. Третий игрок поочерёдно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.
15. Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет ведение мяча, два других сопровождают его и стараются отобрать мяч.
16. Каждый игрок при ведении имитирует отвлекающие действия с мячом и затем выполняет ускорение на 6–7 м.
17. В центре площадки располагаются два гандболиста без мяча. Остальные игроки, владея мячами, занимают исходную позицию на лицевой линии. По сигналу преподавателя игроки с мячами перемещаются в направлении к противоположной лицевой линии. Задача двух игроков в центре «запятнать» наибольшее количество игроков с мячом.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

ТЕМА: Техника и методика обучения: блокирования, выбивания мяча.

Задачи практического занятия:

1. Развитие специальной ловкости.
2. Ознакомить и разучить блокирование.
3. Ознакомить и разучить выбивание мяча.
4. Закрепить финт и опеку игрока с мячом и без мяча.

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие специальной ловкости

Упражнения для развития специальной ловкости

Упражнения в «жонглировании» гандбольным мячом

1. Мяч находится на ладони. Подбросить мяч вверх и поймать другой рукой.
2. Мяч находится в руке за спиной игрока. Перебросить мяч через плечо, затем поймать его перед собой одной или двумя руками.
3. Мяч находится на ладони выставленной вперёд руки. Подбросить мяч вверх и поймать на тыльную сторону ладони. Затем снова подбросить мяч и поймать мяч на ладонь.
4. Вращение мяча вокруг туловища, головы, ног путём переключивания из одной руки в другую.
5. Мяч в руках игрока. Ударить мячом о площадку, затем поймать его после отскока, накладывая кисть сверху.
6. Мяч находится в руке, ладонь располагается сверху на мяче. Отпустить мяч и поймать его этой же рукой прежде, чем он упадёт на площадку. При этом ловить его нужно, захватывая сверху. Данные упражнения выполняются вначале на месте, затем – при передвижении по площадке.

Упражнения в ловле мяча в сочетании с выполнением общеразвивающих упражнений

1. Подбросить мяч над собой, принять положение седа на полу и поймать мяч. Из положения седа подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч.
2. Подбросить мяч над собой, принять положение приседа, встать и поймать мяч.
3. Подбросить мяч над собой, принять положение упора лёжа, встать и поймать мяч.
4. Подбросить мяч над собой, выполнить поворот на 360 градусов и поймать мяч.

Упражнения у стены

1. Выполняется в парах. Один из партнёров находится на расстоянии 2–3 м от стены спиной к ней. Второй партнёр с мячом – на расстоянии 4–5 м лицом к стене. Партнёр с мячом выполняет сильную передачу в стену, первый партнёр выполняет поворот на 180 градусов и ловит мяч, отскочивший от стены.
2. То же, что и упражнение 2, но первый партнёр стоит лицом к стене и ловит мяч, не выполняя поворота.
3. Поочерёдная передача в стену и ловля двух мячей. Игрок располагается на расстоянии 3 м от стены.

Основная часть – 45 минут

Ознакомить и разучить блокирование

Блокирование. Чтобы преградить путь мячу в ворота, защитник быстро выносит выпрямленные и напряжённые руки в направлении предполагаемого полета мяча (блокирует бросок). В зависимости от того, на какой высоте и как далеко от защитника пролетает мяч, брошенный в ворота, блокирование выполняется по-разному. Мяч, летящий справа и слева от защитника на высоте головы или выше, блокируют двумя руками, выставленными в сторону с шагом ноги (или выпадом). Мяч, пролетающий далеко от защитника, блокируется с шагом и прыжком в сторону. Мячи, летящие на уровне пояса и ниже, нельзя блокировать одной рукой, так как это мало надёжно. Блок в любом случае выполняется двумя руками.

Методическая последовательность обучения блокированию мяча

1. Имитация блокирования мяча двумя руками на месте.
2. Имитация блокирования мяча двумя руками при передвижении приставными шагами вправо, влево, вперед.
3. Имитация блокирования мяча двумя руками в прыжке с места; после передвижения вправо, влево.
4. Блокирование мяча на различной высоте на месте; в движении вправо, влево, вперед; в прыжке.
5. Блокирование мячей после бросков в ворота.

Упражнения для разучивания блокирования мяча

1. И. П.: стойка на параллельных ногах. На счет «раз» – кратчайшим путем вынести руки вверх. На счет «два» – принять И. П.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с шагом вправо, влево, вперед.
3. И. П.: стойка, руки подняты вверх для блокирования мяча. Партнер бросает мяч в руки блокирующего, после отскока ловит мяч и повторяет задание.
4. Игрок располагается на расстоянии 2–3 м от стены. Бросает мяч в стену прямой рукой сверху и кратчайшим путем, выставив руки вверх, блокирует мяч, отскочивший от стены.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но броски осуществляются для блокирования мяча справа, слева на уровне головы.
6. Выполняется, как и 4-е упражнение, но бросок осуществляется для блокирования мяча в прыжке.
7. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на расстоянии 2–3 м от стены. Направляющий игрок без мяча, у всех остальных игроков мячи. Игрок, стоящий за направляющим, бросает мяч в стену любым способом. Игрок без мяча блокирует мяч, отскочивший от стены. После блока игрок подбирает мяч и встает в конец колонны.
6. Выполняется, как и 7-е упражнение, но бросок осуществляется для блокирования справа, слева на уровне головы, в прыжке.
7. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на расстоянии 7–8 м от ворот, защитник находится на линии площади ворот. Игрок с мячом выполняет бросок с места любым способом. Защитник, передвигаясь влево, вправо, вперед, блокирует мяч. После блокирования мяча он подбирает его и встает в конец колонны.
8. Выполняется, как и 9-е упражнение, но бросок выполняется в прыжке после трех шагов.

Ознакомить и разучить выбивание мяча

Выбивание мяча. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого защитник выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание (сверху или снизу) осуществляется резким, коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу, из рук приземляющегося противника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт противника и выпрыгнул вверх, то в момент приземления ему следует стараться выбить мяч и не допустить тем самым бросок или проход.

Методическая последовательность обучения выбиванию мяча

1. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение на месте.
2. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение влево, вправо, лицом, спиной вперед.
3. Выбивание мяча при параллельном движении шагом, бегом.

Упражнения для разучивания выбивание мяча

1. Занимающиеся построены в колонну по одному. На расстоянии 1,5–2 м стоит игрок, выполняющий ведение на месте, перед собой. Игроки из колонны поочередно приближаются к нему и имитируют выбивание мяча.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но игрок выполняет ведение справа и слева от себя. Игроки двигаются прямо на игрока и за счет выпада левой, правой ногой вперед-влево и вперед-вправо выбивают мяч.
3. Занимающиеся бегут в колонне по одному, расстояние между игроками 1,5–2 м. На длинной прямой, через 2 м, в шахматном порядке стоят стойки. Игроки имитируют выбивание мяча попеременно правой, левой рукой.
4. Занимающиеся располагаются по кругу. Один из них ведет мяч ближней рукой к игрокам, стоящим в кругу, на расстоянии 1 м. Игроки, делая выпад, стараются выбить мяч снизу-вверх или сбоку по направлению ведения. Игрок, выбивший мяч, начинает ведение, а потерявший его встает в круг.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но ведение мяча выполняют три игрока
6. Занимающиеся построены в две шеренги. Игрок ведет мяч правой рукой мимо четной шеренги, левой рукой мимо четной шеренги, левой рукой мимо нечетной. Игроки, стоящие на 1 м от игрока, ведущего мяч, делают выпад и стараются выбить у него мяч. Игрок, выбивший мяч, продолжает ведение, игрок, потерявший мяч, встает на его место.
7. Два игрока двигаются параллельно, у одного из них мяч. Игрок без мяча, следуя за игроком, ведущим мяч выбирает момент и выбивает мяч в сторону.

Закрепить финт и опеку игрока с мячом и без мяча

Упражнения для закрепления финта и опеки игрока

1. Спортсмены выстраиваются в две колонны. Против каждой колонны чертится круг, у которого стоит защитник, выделенный из противоположной колонны: у круга А – из нечетной колонны, у круга Б – из четной (рис. 11). По сигналу направляющие Х1 и Х2 начинают бег и стараются войти в круг. Защитники Х9 и Х10, перемещаясь в защитной стойке, препятствуют этому. Выполнив упражнение, Х1 занимает место защитника Х9, а Х2 – место Х10. Х9 встает в конец нечетной колонны, Х10 – в конец четной. Упражнение проводится до тех пор, пока все игроки выполняют задание.
2. Построение показано на рисунке 12. Х1 и Х2 передают друг другу мяч. Х3 с помощью финтов обыгрывает защитника А, выходит на свободное место, получает мяч от Х1 или Х2 и выполняет бросок в ворота. Затем подбирает мяч и кладет его возле Х1, а сам становится за Х5. Х1 подбирает второй мяч и вновь выполняет передачу. Смена Х1 и Х2 и защитника А по команде преподавателя.

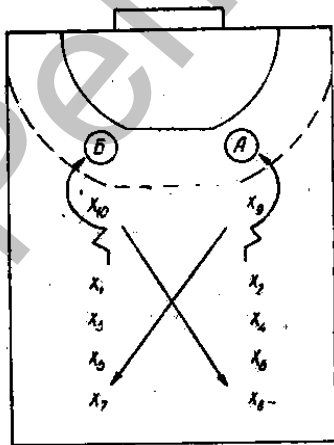


Рисунок 11

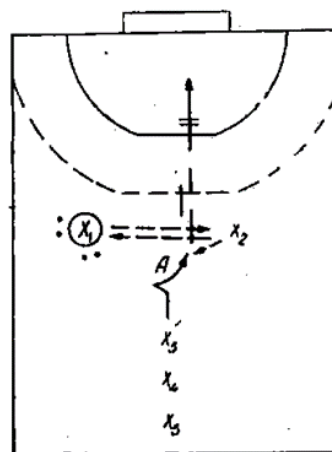


Рисунок 12

3. Группа разбивается на тройки, и спортсмены располагаются, как показано на рисунке 13. Нападающий Х2 на небольшом пространстве с помощью финтов обигрывает защитника А, получает мяч от Х1 и выполняет бросок в ворота. Затем Х2 становится на место Х1, Х1 — на место защитника А, а защитник А — на место Х2 и т. д.

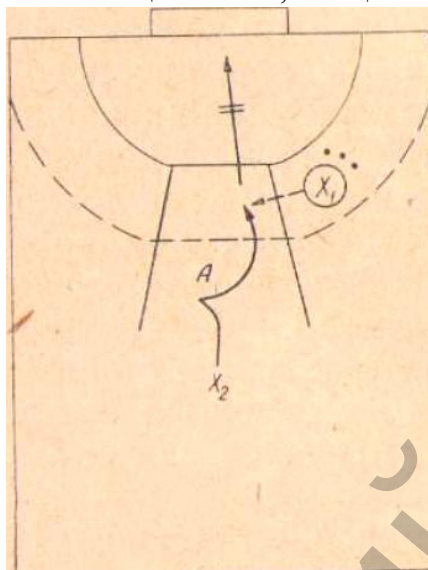


Рисунок 13

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11–12

ТЕМА: Техника и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

Задачи практического занятия:

1. Развитие специальной ловкости.
2. Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении (выбор позиции, применение передачи, броска, финта, ведения) и защите (опека нападающего, блокирование, перехват мяча).

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие специальной ловкости

Упражнения для развития специальной ловкости

Усложнение упражнения за счёт увеличения количества мячей и темпа выполнения упражнения

1. Партнёры стоят напротив друг друга на расстоянии 8–9 м, у каждого имеется мяч. Один из партнёров выполняет передачу над собой, ловит мяч, переданный вторым партнёром, передаёт его обратно и ловит свой мяч.
2. Упражнение выполняется в четвёрках. Три партнёра с мячами располагаются на одной линии с интервалом 1–1,5 м. Напротив встанет четвёртый партнёр без мяча.

Игроки с мячами поочередно выполняют передачи четвёртому партнёру, а он, получив мяч, должен вернуть его обратно и ловить следующий. Упражнение выполняется в быстром темпе. Эти упражнения выполняются на месте. Сложнее выполнить ловлю после перемещений или в движении.

3. Группа игроков располагается по кругу в колонне друг за другом, дистанция – 1–1,5 м. У каждого игрока мяч. По сигналу игроки подбрасывают мяч вверх и бегут ловить мяч впереди стоящего партнёра.

4. Два игрока образуют квадрат с двумя свободными углами, встав в углы по диагонали, у обоих в руках мячи. Выполнив передачу мяча в свободный угол напротив, игрок бежит в угол справа или слева от себя (свободный угол) для ловли мяча, посланного партнёром.

5. Два игрока с мячами располагаются на одной линии с интервалом 3 м. Третий партнёр встаёт напротив одного из них на расстоянии 3–4 м, образуя квадрат со свободным углом. Получив мяч от первого игрока, отдаёт его обратно и перемещается в свободный угол квадрата (напротив второго партнёра), где получает мяч от второго игрока, и снова отдаёт его, бежит в свободный угол и т.д. Упражнение выполняется в быстром темпе.

6. Игроки с мячами располагаются на короткой стороне площадки. Подбросив мяч вперёд-вверх, игрок делает ускорение и ловит мяч. Упражнение повторяется на протяжении всей длины площадки.

Упражнения в ловле мяча в сочетании со сложнокоординационными движениями

1. Группа из 4–5 человек располагается в колонне друг за другом. Перед колонной стоит гимнастическая скамейка. Напротив колонны, по другую сторону скамейки на расстоянии 4–5 м лицом к колонне стоит игрок с мячом. Игроки из колонны выполняют прыжки через скамейку и ловят мяч, посланный партнёром. Мяч необходимо ловить в фазе полёта.

2. Игрок стоит перед гимнастическим матом. Партнёр с мячом – напротив, на расстоянии 4–5 м. Первый партнёр выполняет кувырок вперёд. Вставая, он ловит мяч от партнёра.

3. Расположение игроков то же, что и в упражнении 2, но партнёр, выполняющий кувырок, стоит спиной к мату и выполняет кувырок назад. Вставая с прыжком, поворачивается на 180 градусов и ловит мяч.

4. Ловля мяча после кувырка вперёд и прыжка через скамейку. Ловля выполняется два раза. Каждый раз мяч отдаётся обратно партнёру.

5. Упражнение выполняется в четвёрках. Двое игроков вращают скакалку, взявшись законцы, третий располагается на расстоянии 4–5 м от них с мячом, четвёртый выполняет прыжки через скакалку, одновременно ловя и передавая мяч. Данные упражнения можно включить в специальную разминку в начале урока, отводя для них 5–7 минут.

Основная часть – 45 минут

Разучивание индивидуальных тактических действий в нападении (выбор позиции, применение передачи, броска, финта, ведения) и защите (опека нападающего, блокирование, перехват мяча)

Упражнения для разучивания индивидуальных тактических действий в нападении и защите

1. Х1 (рисунок 14) выполняет длинную передачу мяча Х2. Защитник А отходит назад-вправо, а если Х2 с ведением уходит влево, то А тоже смещается влево и блокирует бросок или игрока.

2. Построение показано на рисунке 15. X1 передает мяч X2, бежит вперед к углу площадки, получает мяч от X2 и после ведения выполняет бросок в ворота. Затем он подбирает мяч и с ведением становится за X4.

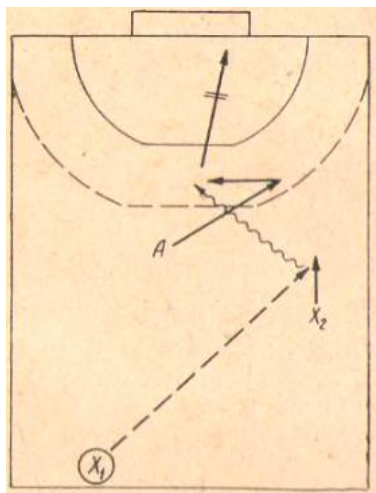


Рисунок 14

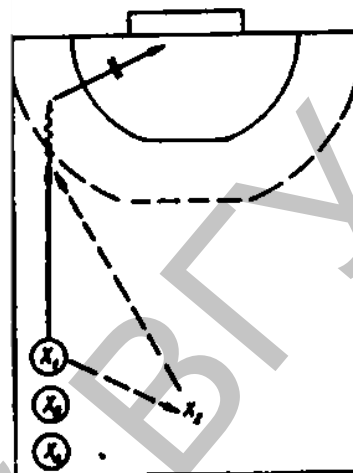


Рисунок 15

3. Спортсмены построены в две колонны (рис.16). Мячи у X1 и X2. X5 выбегает вперед, получает мяч от X1 с ведением продвигается и атакует ворота. Затем он подбирает мяч и передает его X3. После выполнения упражнения X1 становится за X8, а X5 – за X4.

4. Построение показано на рисунке 17. X1 ведет мяч в угол площадки и, не останавливаясь, передает его вышедшему на отметку 7-метрового штрафного броска X4, который выполняет бросок в ворота. X1 становится за X6, X4 – за X3.

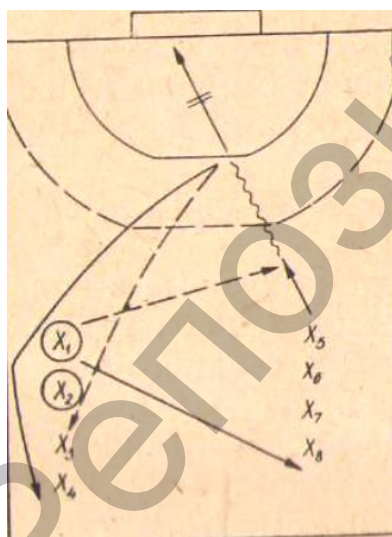


Рисунок 16

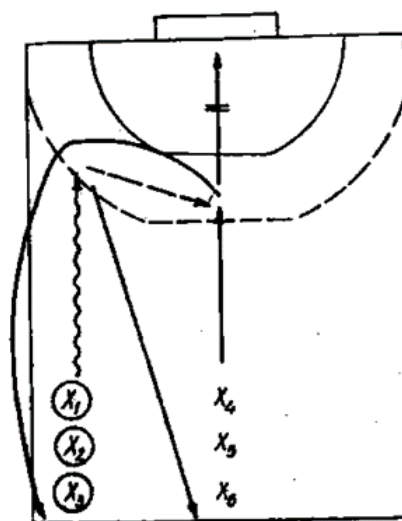


Рисунок 17

5. Построение показано на рисунке 18. X1 и X3 продвигаются вперед, передавая друг другу мяч. На пути полета мяча стоят стойки. X3 выполняет бросок в ворота. Затем игроки возвращаются на исходное положение за боковыми линиями, а упражнение начинает следующая пара.

6. Построение показано на рисунке 19. X1 и X3 бегут вдоль боковых линий к линии вратарской площадки, выполняют поворот назад, а затем движутся к 9-метровой

Рисунок 18

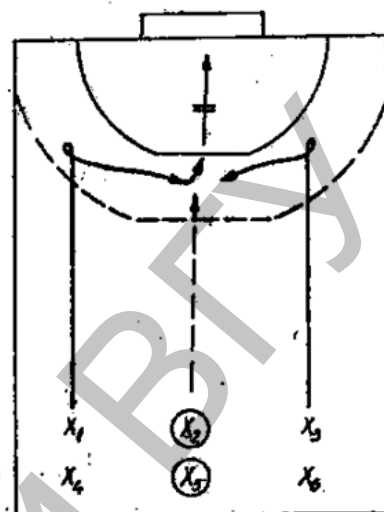


Рисунок 19

Построение показано на рисунке 21. X1 передает мяч вратарю. Последний передает его на выход X2. X2 ведет мяч и бросает в ворота, затем подбирает его, с ведением движется на место X1 и совершает бросок. X1 встает за X4.

The left diagram shows two electrons, labeled x_1 and x_2 , interacting via a photon exchange. The incoming electrons are represented by solid lines with arrows indicating their direction. They exchange a photon, represented by a dashed line with two perpendicular tick marks at each end. The outgoing electrons are also represented by solid lines with arrows. The right diagram shows a similar interaction, but with a different set of labels: x_1 and x_2 for the incoming electrons, and x_1' and x_2' for the outgoing electrons. The photon exchange is again represented by a dashed line with two perpendicular tick marks at each end. The diagrams are set against a background of a rectangular box with a semi-circular end on the left, representing a particle detector or a specific experimental setup.

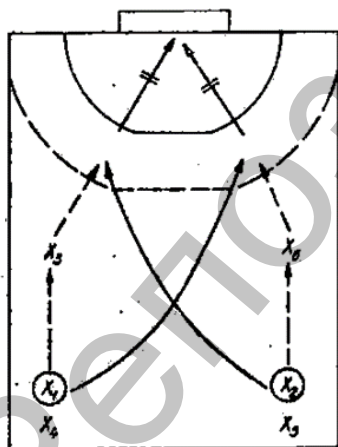


Рисунок 20

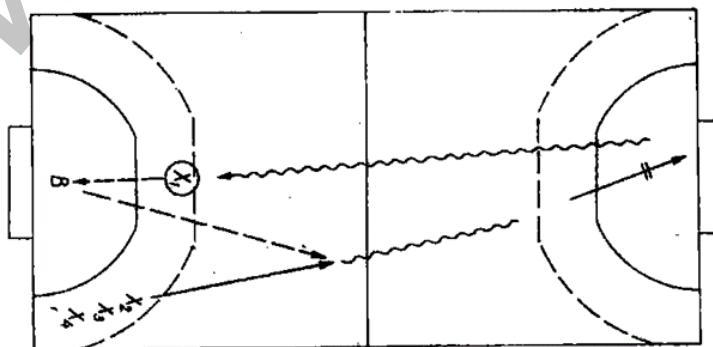


Рисунок 21

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13–14

ТЕМА: Техника и методика обучения групповым тактическим действиям в защите и нападении

Задачи практического занятия:

1. Развитие специальной выносливости.
2. Разучивание групповых тактических действий в нападении (скрестное и параллельное взаимодействия) и защите (подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор).

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие специальной выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Многократное выпрыгивание вверх с трех шагов разбега с доставанием подвешенного мяча. В момент нахождения в верхней точке выполнять имитацию броска по воротам. Повторять не менее 30–40 прыжков.
2. Попеременное выпрыгивание вверх с имитацией броска, отталкиваясь от тумбы левой и правой ногой. Темп – 55–60 прыжков за 60 с.
3. Игрок выполняет серию бросков по воротам (8–12 раз). После получения мяча от партнера. Интенсивность высокая. Необходимо следить, чтобы точность бросков не снижалась.
4. Игрок выполняет броски по воротам с различных мест, перебегая от мяча к мячу, заранее расставленных на линии.
5. Передачи мяча в парах на расстоянии 5 - 6 м в максимально быстром темпе (в течение 30–40 с) и среднем темпе (15–20 с) по сигналу преподавателя.
6. Игроки располагаются на расстоянии 5–6 м, стоя боком друг к другу. Выполнив атаку (3 шага) и удар мяча об пол, гандболист спиной возвращается в и. п. и передает мяч партнеру сбоку. Темп высокий, продолжительность – 3–4 мин.
7. Передача мяча в парах в челночном беге через площадку в максимально быстром темпе. Выполняют 10–12 перемещений через площадку.
8. Два игрока располагаются на боковых линиях площадки, третий – в центре между ними. Выполняя челночное перемещение между партнерами, он последовательно передает мяч то одному, то другому игроку. Продолжительность упражнения для центрального игрока – 1–1,5 мин. Темп максимально быстрый.
9. Ведение мяча на максимальной скорости с обводкой стоек. Дистанция должна быть такой, чтобы продолжительность упражнения была не менее 35–40 с.
10. Ведение мяча в челночном перемещении от одной боковой линии к другой на максимальной скорости.
11. Игроки располагаются на ограниченной площадке (зона вратаря). В течение 3–5 мин выполняют ведение мяча, отбирая его у других игроков.

Основная часть – 45 минут

Разучивание групповых тактических действий в нападении (скрестное и параллельное взаимодействия) и защите (подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор).

**Упражнения для разучивания групповых тактических действий
в защите и нападении**

1. Построение показано на рисунке 22. Нападающий X2 передает мяч X3, а сам ставит заслон защитнику А, давая возможность X1 уйти из-под опеки защитника в сторону ворот, получить мяч от X3 и выполнить бросок в ворота. Смена мест по команде преподавателя.

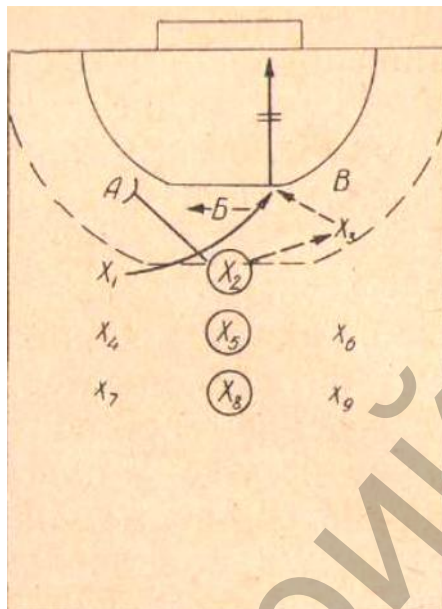


Рисунок 22

2. Построение показано на рисунке 23. Мяч у X5, который выполняет передачу вратарю X4. Вратарь отдает мяч в отрыв игроку X1, а тот — выбежавшему X6, которого начинает опекает защитник А. Передав мяч, X1 бежит к линии свободных бросков, получает мяч от X6 и совершает бросок в ворота. Смена мест по часовой стрелке.

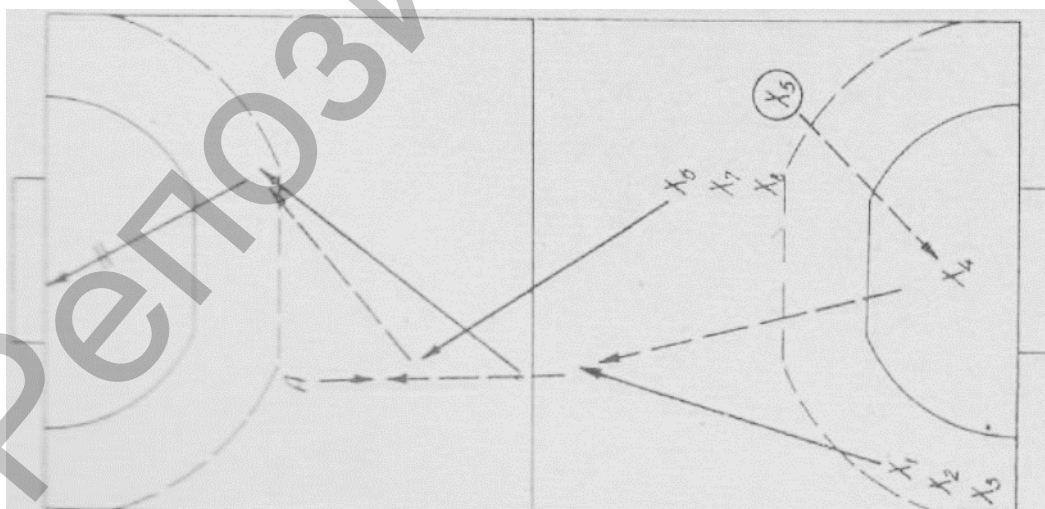


Рисунок 23

3. Построение показано на рисунке 24. Мяч у X4, который передает его X1, сделавшему рывок вперед из угла площадки по диагонали. Получив мяч, X1 продвигается вперед с ведением для броска в ворота. Защитник А блокирует мяч или игрока, выпол-

няющего бросок. Как только защитник выполнит свою роль, нападающий X5 выходит к 6-метровой линии, получает мяч от X1 и бросает в ворота. Смена мест по часовой стрелке.

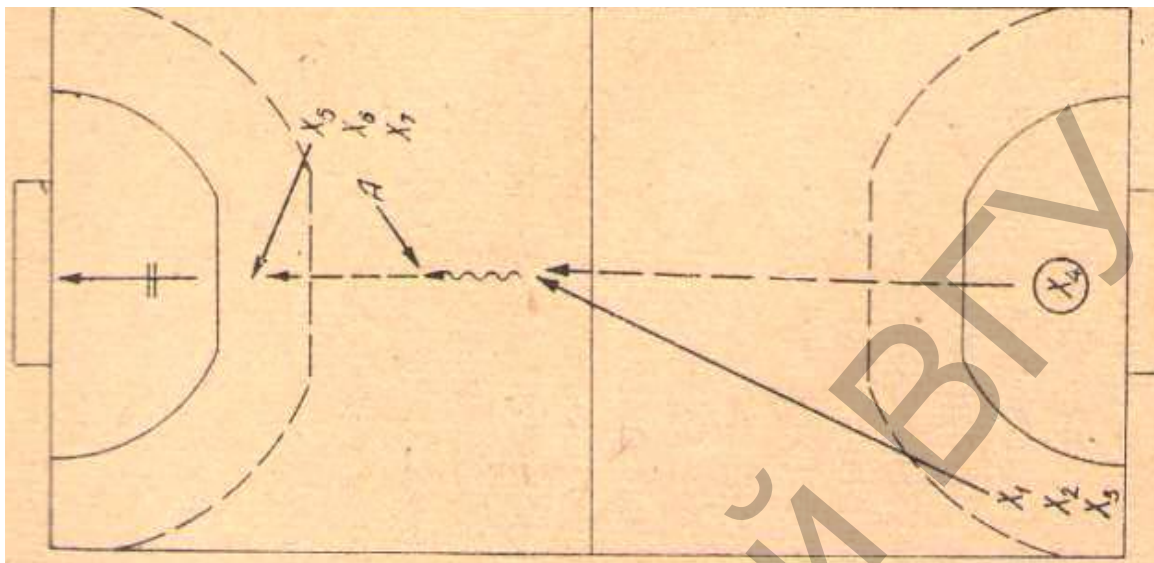


Рисунок 24

4. Построение показано на рисунке 25. X4 передает мяч X5, выбежавшему в отрыв. Получив мяч, X5 посылает его X1 начавшему бег одновременно с X5 (скрестно) по диагонали. Поймав мяч, X1 с ведением продвигается в направлении ворот, а защитник Б старается преградить ему путь. В это время игрок X11 выбегает из угла площадки в центр, получает мяч и бросает в ворота. Смена мест по часовой стрелке.

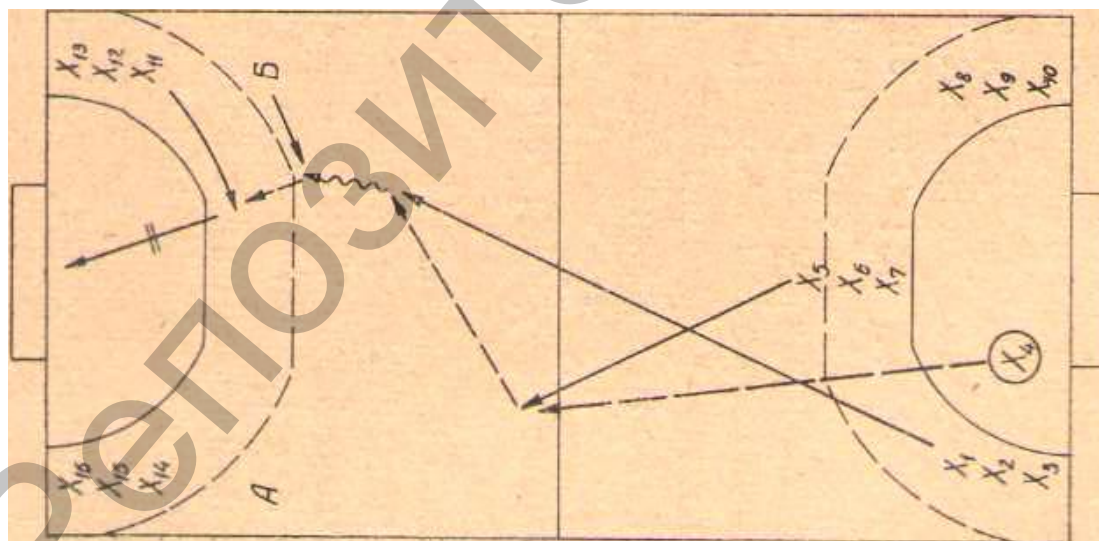


Рисунок 25

5. Построение показано на рисунке 26. X3 передает мяч X4, выбежавшему в центр, X4–X1, X1–X6. X1 и X6 бегут скрестно из углов. Поймав мяч, X6 с ведением продвигается вперед. Как только он замечает, что защитник А выходит его блокировать, сразу же передает мяч X8, переместившемуся вдоль линии вратарской площадки в центр. X8 выполняет бросок в ворота. Смена мест по часовой стрелке.

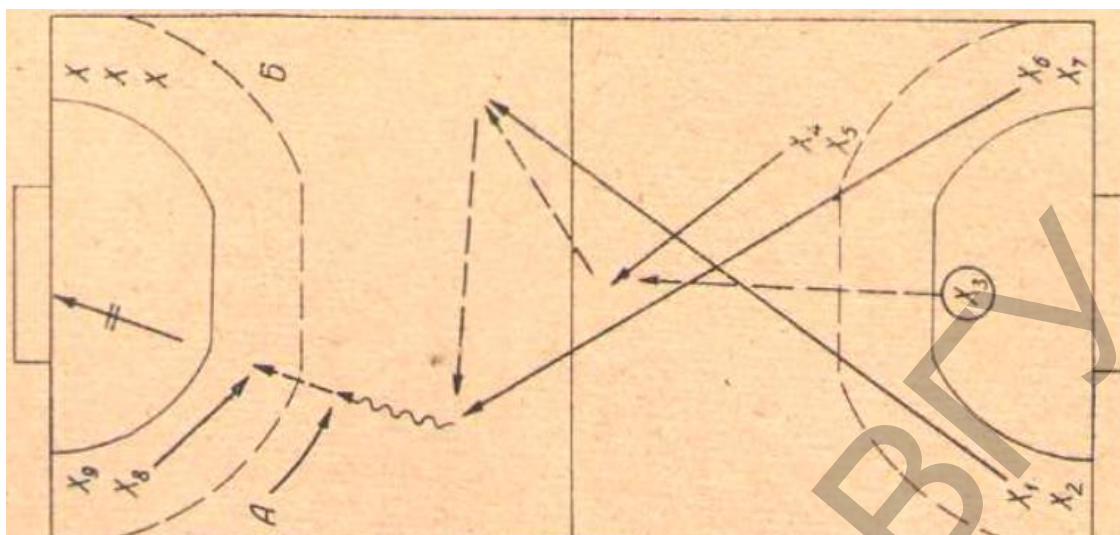


Рисунок 26

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15–16

ТЕМА: Техника и методика обучения командам тактическим действиям в защите и нападении

Задачи практического занятия:

1. Развитие прыгучести.
2. Разучивание командных тактических действий в нападении (стремительное нападение, позиционное нападение: 3:3, 4:2) и защите (системы защиты: 6:0, 5:1, 3:3, 4:2; 5+1; 4+2).

Подготовительная часть – 30 минут

Разминка: общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Развитие прыгучести

Упражнения для развития прыгучести

1. Партнёры в низком приседе держатся за руки и передвигаются в правую, затем в левую сторону по кругу прыжками и шагом в течение 20–30 с.
2. Партнёры в низком приседе спиной друг к другу, соединив руки в локтях, передвигаются в левую и правую стороны в течение 15–25 с.
3. Партнёры в низком приседе лицом друг к другу, взявшись за руки, одновременно выносят поочерёдно левую и правую ноги в течение 20–25 с.
4. Подскоки на одной ноге, другая, вытянутая вперёд, лежит в горизонтальном положении пяткой на коне. То же самое на другой ноге. 8–12 раз.
5. Серия прыжков через барьеры высотой 50–60 см, расстояние между которыми 1–1,5 м. 3–4 раза.
6. Прыжок в длину с разбега.

7. Быстрая смена ног прыжками из положения выпада вперёд правой (левой) ногой, руки за голову. 10–12 раз.

8. Спрыгивание с тумбы высотой 50–60 см. на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

9. То же, но с последующим прыжком через препятствие. То же на обе ноги. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

Основная часть – 45 минут

Разучивание командных тактических действий в нападении

Расстановки игроков. Различные расстановки игроков применяются в игре для того, чтобы усложнить противнику игру в защите и дать возможность своим наиболее сильным игрокам принять наиболее активное участие в игре. Основными видами расстановок (рис. 27, 28) в игре в гандбол являются 4–2 (с двумя линейными нападающими) и 3–3 (с одним линейным).

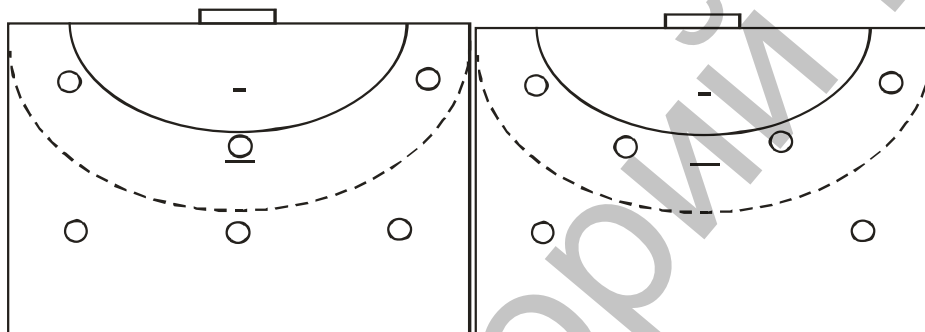


Рисунок 27 – расстановка игроков 3–3 Рисунок 28 – Расстановка игроков 4–2

Упражнения для обучения командным тактическим действиям в нападении

Разучивание позиционного нападения.

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4, который отдает его игроку 8. Игрок 5 продвигается вправо вдоль линии свободных бросков и получает мяч от игрока 8, а игрок 4 перемещается в зону правого полусреднего ставит заслон. Игрок 5 продвигается к центру, отдает его игроку 7 и ставит заслон. Игрок 7 выполняет бросок в ворота (рис. 29).

2. Игрок 3 продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от игрока 6 и отдает его игроку 7, затем продвигается вперед и ставит заслон крайнему защитнику. Игрок 7 передает мяч игроку 8, а игрок 4 перемещается влево и выполняет заслон центральному защитнику. Игрок 8 продвигается вперед и выполняет бросок мяча в ворота (рис. 30).

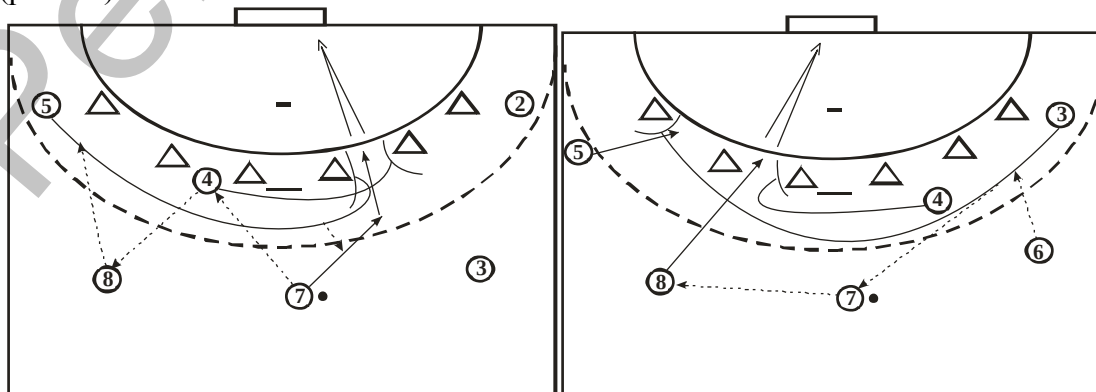


Рисунок 29

Рисунок 30

3. Игрок 8 передает мяч игроку 7. Игрок 4 ставит заслон защитнику, который персонально опекает игрока 6. Игрок 6 освобождается от опеки и получает мяч от игрока 7. Игрок 4 уходит от защитника к площади вратаря, а игрок 7 перемещается вперед влево. Игрок 6 выполняет бросок в ворота (рис. 31).

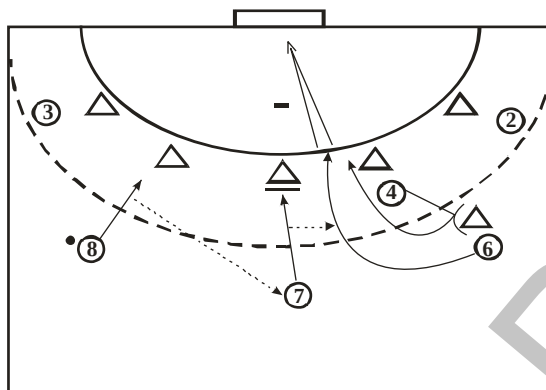


Рисунок 31

Разучивание стремительного нападения. Разучивание отрыва

1. Нападающие располагаются слева от площади вратаря. Нападающий, передав мяч вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам; получив передачу от вратаря – выполняет бросок мяча в ворота (рис. 32).

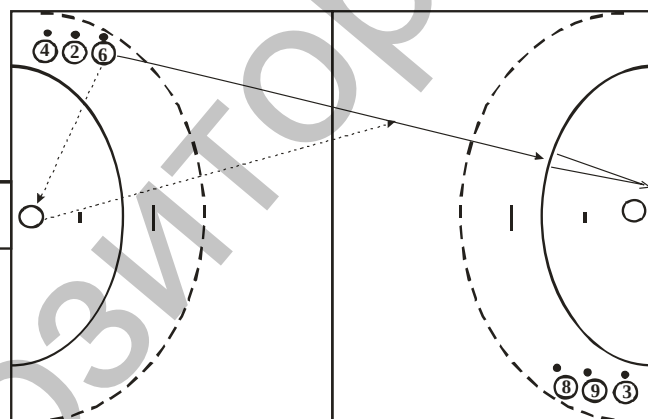


Рисунок 32

2. То же, но игрок, не получивший мяч по различным причинам, становится защитником и противодействует игроку, владеющему мячом.

3. Нападающие попарно располагаются справа от площади вратаря, у каждой пары мяч. Каждая пара передает мяч вратарю и два игрока выполняют рывок. Один из нападающих получает обратную передачу от вратаря и выполняет бросок мяча в ворота (рис. 33).

4. То же, но игрок, не получивший передачу от вратаря, выполняет функции защитника.

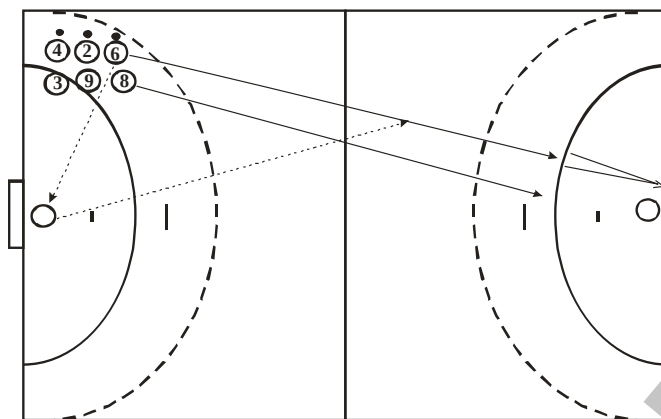


Рисунок 33

Разучивание контратаки

1. Вратарь находится в воротах. Рядом с ним мячи. Слева и справа у площади вратаря располагаются игроки. На центральной линии напротив ворот две стойки. По сигналу игроки быстро бегут к своим стойкам. Вратарь передает мяч игроку, который раньше коснулся стойки. Игрок, получивший мяч, выполняет функции нападающего, другой, оставшийся без мяча, – функции защитника. Задача игрока, владеющего мячом, – выполнить бросок мяча в ворота. Задача защитника – препятствовать ему.

2. Игроки расположены перед площадью вратаря. У каждой пары – мяч. На противоположной стороне, на расстоянии 10 м от ворот, установлены две стойки в 4–5 м друг от друга, между ними находится защитник. Игрок передает мяч вратарю, и оба устремляются к противоположным воротам. Вратарь передает мяч одному из бегущих игроков. Используя передачу мяча, игроки (один из них) стараются пройти между стойками, где активно действует защитник. Преодолев сопротивление защитника, игрок выполняет бросок мяча в ворота (рис. 34).

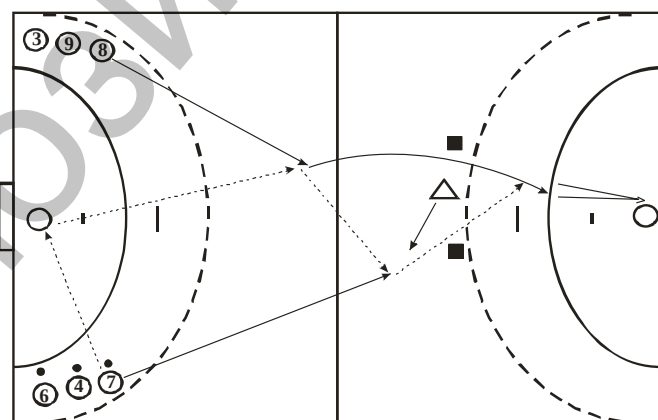


Рисунок 34

3. Две тройки игроков располагаются по обе стороны площади вратаря, в которой находятся два вратаря, у каждой тройки мяч. По сигналу игроки каждой тройки передают мяч своему вратарю. Одновременно с передачей мяча игроки каждой тройки с интервалом в 3–4 м совершают рывок в сторону противоположных ворот. Вратари передают мяч игроку, бегущему последним. Далее игроки передают мяч вперед и первый выполняет бросок мяча в ворота.

4. Слева у площади вратаря, на месте полусреднего, размещается защитник, перед ним нападающий. На месте правого полусреднего, на расстоянии 10 м, стоит другой нападающий. Нападающий передает мяч вратарю и выполняет рывок в сторону противоположных ворот. Защитник движется вслед за ним. Вратарь передает мяч нападающему, который параллельно движется к воротам и, овладев мячом, передает его своему партнеру, который выполняет бросок мяча в ворота. Задача защитника – догнать нападающего и помешать ему выполнить бросок.

5. Игрок располагается у площади вратаря. По центру площадки (на расстоянии 12 м от ворот и в 4–5 м друг от друга) установлены две стойки. Между стойками находится защитник. Игрок передает мяч вратарю, выполняет ускорение в сторону стоек, вступает в единоборство с защитником, обходит его, получает мяч от вратаря и бросает его в ворота (рис. 35).

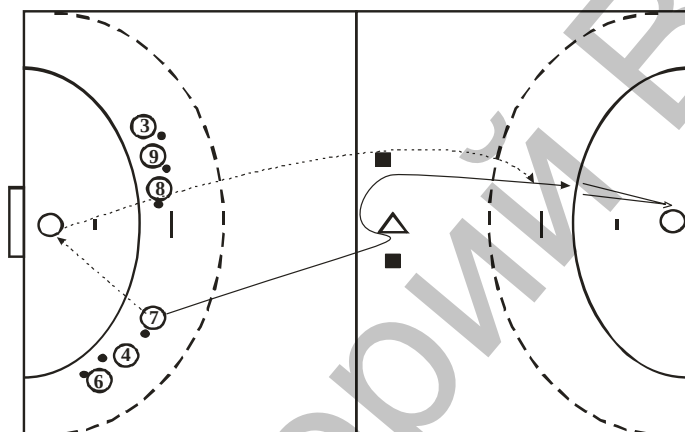
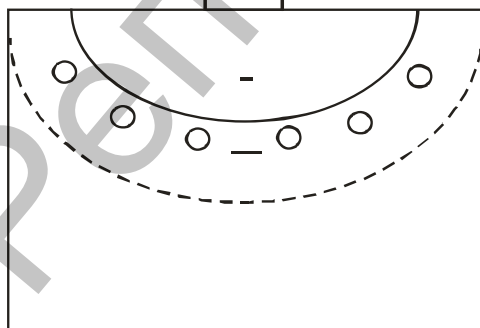


Рисунок 35

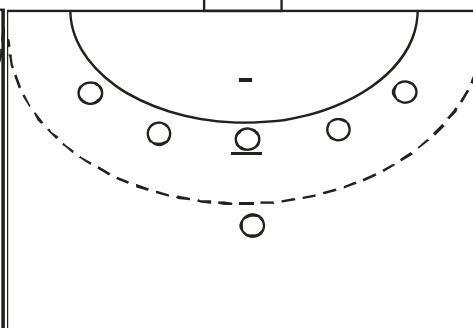
6. То же, но, получив от вратаря мяч, нападающий выполняет передачу своему партнеру, стоящему у линии свободных бросков, получает мяч обратно и, преодолевая сопротивление этого же игрока, выполняет бросок мяча в ворота.

Разучивание командных тактических действий в защите Схемы зонной защиты

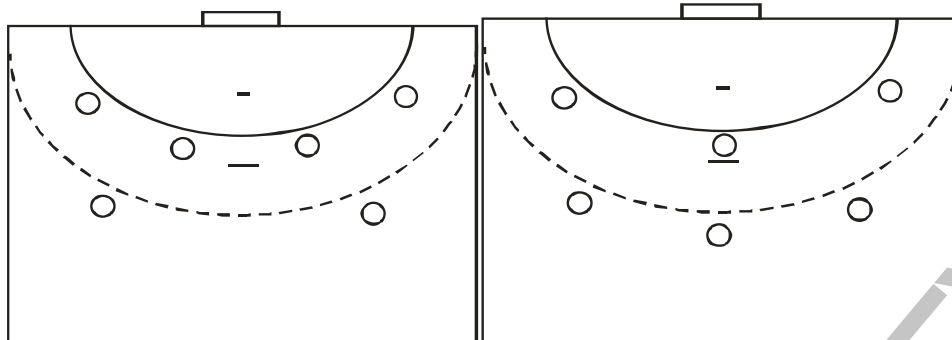
Зонная система защиты 6:0.



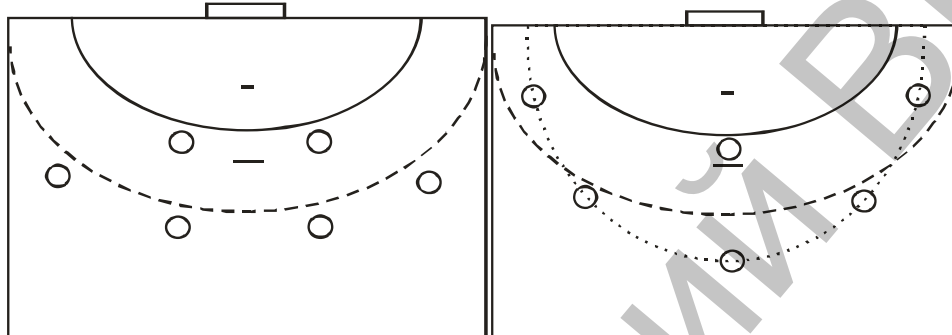
Зонная система защиты 5:1.



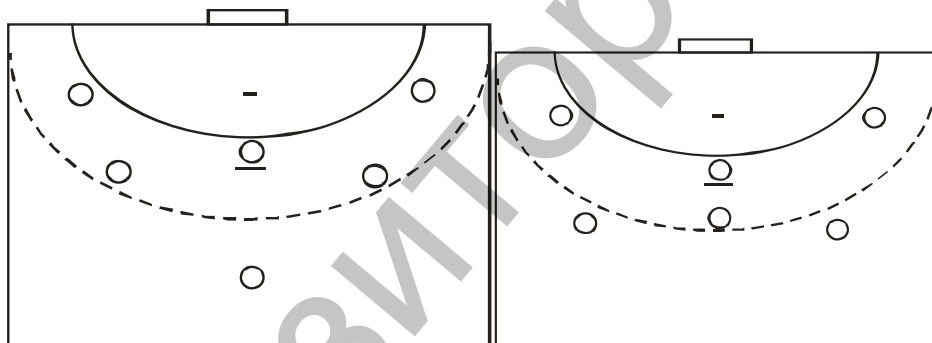
Зонная система защиты 4:2. Зонная система защиты 3:3.



Зонная система защиты 2:4. Зонная система защиты 1:5.



Зонная система защиты 3:2:1. Зонная система защиты 3:1:2.



Персональная защита

Сущность ее состоит в том, что каждый защитник опекает одного из нападающих соперника, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, бросать мяч в ворота.

Разновидности персональной защиты:

- персональная защита в зоне свободных бросков.
- персональная защита на своей половине поля.
- персональная защита по всему полю.
- персональная защита при контратаке.

Комбинированная защита (смешанная)

Комбинированной принято называть защиту, сочетающую зонную оборону с персональной: часть игроков действует по принципу одной из названных защит, а другая – по принципу другой. Общая задача комбинированной защиты – изолировать сильнейших нападающих соперника, вносить разлад в их действия, лишать любых преимуществ.

Заключительная часть – 5 минут: упражнения на восстановление, сбор инвентаря, подведение итогов занятий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17

ТЕМА: Прием практических умений и навыков

Задачи практического занятия:

1. Сдача занимающимися практических умений и навыков.

1. Передача мяча в парах хлестом сбоку на времяза 1 минуту.

Техника выполнения.

И.п. – параллельная стойка, мяч в руках.

1 – шаг левой с одновременным выносом мяча для передачи хлестом сбоку (выполнить правой рукой).

2 – передача мяча партнеру хлестом сбоку.

3 – ловля передачи назад в прыжке, приземляясь в параллельную стойку.

Критерии оценки

Юноши/раз	Девушки/раз	Баллы
30	25	10
28	23	9
26	21	8
24	19	7
22	17	6
20	15	5
18	13	4
16	11	3
14	9	2
12	7	1

Снятие баллов за выполненные ошибки

Вид ошибки	Количество баллов
1. При держании мяча кисть не должна быть напряжена.	-0,5
2. Несогласованное движение рук и ног.	-1
3. Рука тянется за мячом (выпрямляется).	-0,5
4. Сделано более 3-х шагов.	-1
5. Мяч находится в руке более 3 сек.	-1

2. Броски мяча в опорном положении

Броски выполняются из опорного положения с позиции центрального (разыгрывающего) игрока в движении, в четыре квадрата, расположенных на воротах размером 60х60 см. Выполняющий должен сделать по три броска в каждый квадрат. Бросок считается зачитан, если выполнен технически верно и мяч попал в квадрат.

Оценка практического норматива

10 баллов – 12 попаданий

9 баллов – 11 попаданий

8 баллов – 10 попаданий

7 баллов – 9 попаданий

6 баллов – 8 попаданий

5 баллов – 7 попаданий

- 4 балла – 6 попаданий
- 3 балла – 5 попаданий
- 2 балла – 4 попаданий
- 1 балл – 3 попадания
- 0 баллов – 2 и менее попаданий

3. Броски мяча в прыжке

Выполняющий располагается на 7-метровой линии с мячом в руках. На линии свободных бросков, около противоположных ворот лежит гандбольный мяч. Необходимо подбросить мяч вверх-вперед за среднюю линию гандбольной площадки, догнать его и выполнить бросок в прыжке с 9-метровой линии, взять лежащий мяч и с ведением пройти площадку и выполнить бросок в прыжке с 6-метровой линии в противоположные ворота. Норматив считается выполненным, если не допущены технические ошибки. Если мяч не попал в ворота, снимается 1 балл.

Оценка практического норматива

Юноши (в секундах)	Девушки (в секундах)
10 баллов – 6.5 и менее	10 баллов – 7.0 и менее
9 баллов – 6.6 – 7.1	9 баллов – 7.1 – 7.5
8 баллов – 7.2 – 7.7	8 баллов – 7.6 – 8.1
7 баллов – 7.8 – 8.3	7 баллов – 8.2 – 8.7
6 баллов – 8.4 – 8.9	6 баллов – 8.8 – 9.3
5 баллов – 9.0 – 9.5	5 баллов – 9.4 – 9.9
4 балла – 9.6 – 10.1	4 балла – 10.0 – 10.5
3 балла – 10.2 – 10.7	3 балла – 10.6 – 11.1
2 балла – 10.8 – 11.3	2 балла – 11.2 – 11.7
1 балл – 11.4 – 11.9	1 балл – 11.8 – 12.3
0 баллов – 12.0 и более	0 баллов – 12.4 и более

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / под ред. Ю.Д. Железняка. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 462 с.: ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. «Физическая культура» / под ред. Ю.М. Макарова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
3. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А.Г. Мовсесова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с.: ил.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.: ил.
5. Волейбол: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

Дополнительная литература:

1. Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (гандбол): метод. рекомендации / [сост.: А.В. Железнов [и др.]]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», каф. спортивных игр и гимнастики. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 46 с.: ил.
2. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие / В.Я. Игнатьева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.: ил.
3. Зубрицкая, Е.Л. Обучение техническим приемам игры в гандбол: метод. рекомендации / Е.Л. Зубрицкая; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – 44 с.
4. Зубрицкая, Е.Л. Обучение приемам тактики игры в гандбол: метод. рекомендации / Е.Л. Зубрицкая; М-во образования РБ, УО «Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 36 с.: ил.
5. Организация и проведение соревнований по гандболу: метод. рекомендации / [авт.-сост. Е.Л. Зубрицкая]; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2008. – 53 с.

Учебное издание

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ (ГАНДБОЛ)»**

Методические рекомендации

Составители:

ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна
ЛИТВИНОВА Анастасия Александровна
ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич
ЖЕЛЕЗНОВ Александр Васильевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать 03.05.2018. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,14. Уч.-изд. л. 3,37. Тираж 100 экз. Заказ 70.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.