



ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ГАНДБОЛ)

ВИТЕБСК
2020

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

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ГАНДБОЛ)

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.322(075.8)
ББК 75.576я73
П42

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Составитель: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Параховская**

Рецензенты:

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *В.А. Талай*;
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
УО «ВГТУ», доцент *А.Г. Мусатов*

П42 **Повышение спортивного мастерства (гандбол) : методические рекомендации / сост. М.В. Параховская. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 50 с.**

В методических рекомендациях представлены основы обучения технике и тактике игры в гандбол, а также раскрыто содержание техники и тактики гандбола в рамках учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства».

Данное учебное издание способствует формированию у студентов профессионально-педагогических навыков: изучения техники и тактики гандбола, объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения приемам игры, организации группы для занятий и их проведения. Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта дневной формы получения образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» при подготовке к учебным занятиям.

УДК 796.322(075.8)
ББК 75.576я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ, ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	5
Стойка нападающего, перемещение	5
Владение мячом: техника ловли и передачи мяча. Методика обучения	9
ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ: БРОСОК, ВЕДЕНИЯ, ФИНТЫ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	14
Техники броска мяча и методика обучения	14
Техники ведения мяча и методика обучения	20
Финт и методика обучения	22
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ: ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, БЛОКИРОВАНИЕ, ВЫБИВАНИЕ, ПЕРЕХВАТ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	25
Техника блокирования и методика обучения	25
Техника выбивания мяча и методика обучения	26
Техника перехвата мяча и методика обучения	27
Обманные действия и методика обучения	28
ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	29
Индивидуальные действия в нападении и методика обучения	29
Групповые действия в нападении и методика обучения	32
Командные действия в нападении и методика обучения	35
ТАКТИКА ЗАЩИТЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	36
Индивидуальные тактические действия в защите. Методика обучения	36
Групповые тактические действия в защите. Методика обучения	39
Командные тактические действия в защите. Методика обучения	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	49

ВВЕДЕНИЕ

Целью преподавания дисциплины «Повышение спортивного мастерства» является повышение уровня физической, технической, тактической подготовленности обучающихся. Достижение цели решается посредством следующих задач:

- участие в организации соревнований и судейство соревнований по гандболу;
- совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки в гандболе;
- совершенствование знаний, умений и навыков контроля различных сторон подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- овладение методикой проведения занятий по гандболу;
- приобретение навыков планирования занятий по гандболу в учреждениях образования;
- приобретение навыков планирования занятий по гандболу во внеклассной работе, во внешкольной работе (секционные занятия, кружки).

Содержание учебной работы по дисциплине «Повышение спортивного мастерства» является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов факультетов физической культуры учреждения высшего образования. Целевые установки курса «Повышение спортивного мастерства» направлены на подготовку будущего профессионала со всеобъемлющим видением своей профессиональной деятельности. Будущий дипломированный специалист-педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога. Дисциплина «Повышение спортивного мастерства (спортивные игры)» относится к циклу дисциплин учебного плана, как дополнительный вид обучения.

В результате изучения тем в рамках данного курса студент должен:

знать:

- методику совершенствования технического мастерства;
- методику совершенствования тактического мастерства;
- методику развития двигательных способностей;
- правила соревнований;

уметь:

- выполнять технические и тактические действия в гандболе;
- реализовывать имеющийся уровень технико-тактической и физической подготовленности в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать средства и методы направленного развития двигательных способностей и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в процессе проведения занятий по гандболу;
- выбирать и использовать педагогические средства и методы восстановления в процессе подготовки спортсменов;
- выполнять различные функциональные обязанности в составе судейской бригады при проведении соревнований;
- планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку;

владеть:

- техникой и тактикой вида спорта;
- методиками физической, технической и тактической подготовки;
- приемами оказания помощи при выполнении физических упражнений;
- методикой восстановления работоспособности и физического состояния спортсмена;
- умениями и навыками судейства соревнований в избранном виде спорта;
- приемами страховки и первой медицинской помощи.

ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ, ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

СТОЙКА НАПАДАЮЩЕГО, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

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 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. Тоже, но стойку необходимо принять после прыжка вверх.
5. При ходьбе принять стойку и выполнить ловлю мяча с последующей его передачей партнеру. Тоже в беге
6. Выполняется, как и 5-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 – последовательность в изучении: бег лицом вперед; бег приставными шагами в стороны; вперед и назад; спиной вперед. Создание представления о технике бега определенным образом, достигается путем краткого объяснения и исправления ошибок.

Методическая последовательность обучения технике бега

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;
- 2) семенящий бег с переходом на обычный;
- 3) семенящий бег, переходящий в ускорение; переходящий в рывок;
- 4) бег с изменением направления (использование поворотов), с прыжками, маневрированием (использование финтов), с изменением частоты шагов на определенных участках площадки

При обучении бегу необходимо обращать особое внимание на правильное отталкивание, что способствует не только быстрому перемещению игрока, но и изменению направления и скорости движения. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения.

- 1) Бег на месте с высоким подниманием бедра.
- 2) Прыжки на месте, подтягивая колени к груди.
- 3) Прыжки с ноги на ногу по разметке площадки с переходом на бег.
- 4) Передвижение прыжками, толчком двух ног, с высоким подниманием бедер и высоким взлетом.

При обучении технике бега с изменением скорости необходимо использовать следующие упражнения.

1. Старты из различных исходных положений, с места с пробеганием отрезков 5–10 м.
2. Ускорение после обычного бега по ориентирам, по слуховым и зрительным сигналам.
3. Ускорение по прямой после выхода с дуги.

Здесь следует обратить внимание на длину шагов, постановку стоп на площадку с носка возможно ближе к оси центра тяжести, энергичное движение рук, эффективное отталкивание.

Упражнения для обучения и совершенствования бега:

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10–20 с.
2. То же, что и в 1-м упражнения, 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 остановки 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 постоянной ширина шага и не замедлялась скорость бега перед остановкой, при этом первый шаг остановки должен быть широким. Для закрепления усвоенного материала могут использоваться следующие упражнения:

Методическая последовательность обучения остановкам

1. Изучение остановок без мяча: в ходьбе, медленном беге, среднем и быстром темпе бега (по прямой, с изменением направления движения), по звуковым и зрительным ориентирам.

2. То же с мячом: после ловли мяча, после ведения мяча.

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. 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.

5. 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.

6. Выполняется, как и 5-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.

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: в сочетании с ловлей мяча на месте, в сочетании с ведением мяча и остановками, в сочетании с ловлей и передачами мяча.
4. То же с сопротивлением защитника (пассивного и активного).

ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ: ТЕХНИКА ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

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.

Методические приемы при обучении ловли мяча

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 обучения 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 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.

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.

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 двигается 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 вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляется партнеру под рукой противника.

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 схожа с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

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. Этот способ передачи применяется чаще всего при взаимодействии между игроками второй линии атаки (полусредними и центральными) и крайними или линейными нападающими. 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.

Передача толчком выполняется после финта на передачу или на бросок. Используется для снабжения мячами линейного или крайнего игрока. Эта передача применяется также в том случае, когда необходимо преодолеть сопротивление защитника, препятствующего выполнению передачи. Она может выполняться с отскоком от пола или без него и, по сути, похожа на передачу одной рукой сверху, за исключением того, что одна рука только помогает контролировать мяч. Как только защитник реагирует на фонт, мяч выпускается в противоположном направлении полным выпрямлением руки и коротким движением кисти и пальцев с шагом в сторону передачи. Сопровождение выполняется только рукой и предплечьем параллельно полу при прямой передаче и слегка наклонно в сторону цели при передаче с отскоком от пола.

Кроме описанных выше способов передачи мяча, в трудных условиях активного противодействия соперников гандболисты используют «скрытые» передачи, которые позволяют замаскировать их истинное направление. **«Скрытыми»** эти передачи называются потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет противнику перехват мяча. Чаще всего в практике применяют три разновидности «скрытых» передач: *передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча.* Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения в передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим, захлестывающим (с поворотом) движением кисти. При передаче из-за плеча игрок рукой с мячом ладонью вверх резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Методические приемы при обучении передаче 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.

Общие ошибки при выполнении передач:

1. Слишком сильные передачи;
2. Неправильно рассчитанная скорость передачи;
3. Плохая «работа» ног;
4. Неумение расслабляться;
5. Поспешность и неуверенность при передачах;
6. Передачи со слишком высокой траекторией;
7. Неправильный выбор способа передачи;
8. Отсутствие надежного контроля над мячом при ловле.

Упражнения для обучения передачи мяча

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).

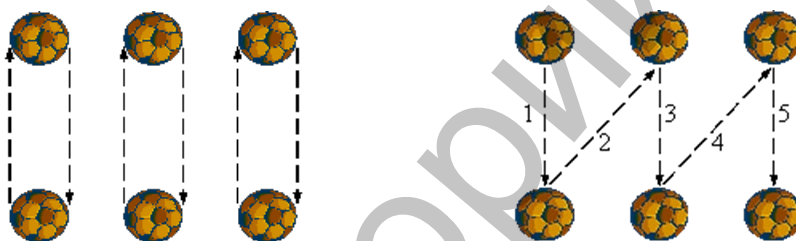


Рисунок 1 – Упражнения для изучения ловли и передачи мяча на месте

2. Передача мяча осуществляется в последовательности, показанной на рис. 2. 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.

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.

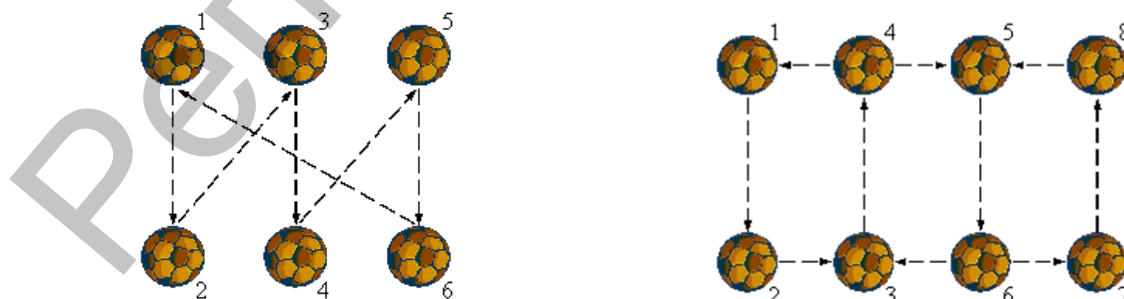


Рисунок 2 – Изучение ловли и передачи мяча на месте с различной последовательностью

4. Группы по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой на расстоянии 5 метров). Направляющий передает мяч очередному в противо-

положную колонну. После передачи с места (первый вариант) и на три шага (второй вариант) игроки поворачиваются и убегают в конец своей колонны (рис. 3). В третьем, усложненном варианте, после передачи с шагом вперед, занимающиеся перебегают в конец противоположной колонны (рис. 4).

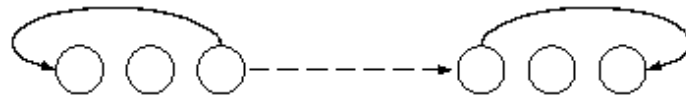


Рисунок 3 – Изучение передачи и ловли мяча со сменой мест в своей колонне

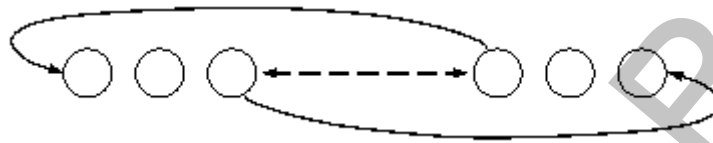


Рисунок 4 – Изучение передачи и ловли мяча со сменой мест в противоположных колоннах

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.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ: БРОСОК, ВЕДЕНИЯ, ФИНТЫ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Бросок согнутой рукой – это основной вид бросков в ворота. Подобный способ бросков может использоваться из различных исходных положений – с места, с хода, в прыжке и в падении.

Основой в данных бросках является исходное положение руки с мячом. Бросок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой. Мяч находится в кисти руки на уровне головы игрока. В отдельных случаях исходное положение руки с мячом может быть перед корпусом игрока, на линии плеч или даже сзади. Чаще всего этот бросок выполняется со средних и дальних дистанций с большим замахом в подготовительной фазе. Иногда кисть с мячом может занимать положение несколько выше головы игрока, может быть отведена в сторону или опущена до уровня груди.

Важно, чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем начинает движение и рука: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, затем, следует выпрямление руки вперед и выпуск мяча резким захлестывающим движением кисти.

Бросок с места. Игрок держит мяч в одной руке широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска бо-

ком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с рукой, производящей бросок. Такое положение занимает игрок в момент приема мяча и передачи в одну руку (бросающую).

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком), отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу (ноги последовательно выпрямляются). С разворотом корпуса начинается движение и рука. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок чаще применяется для взятия ворот с близкого и среднего расстояния, при этом, он должен выполняться быстро и неожиданно. Бросок с места применяется также для выполнения семиметрового штрафного броска, в этом случае он может сочетаться с падением вперед.

Бросок с ходу. После ведения или ловли игрок переключается на ту руку, которой производится бросок. Исходное положение для броска занимает к моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом выполняется сам бросок. Такой бросок является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке.

Слагающими броска в данном случае будут скорость движения игрока и ускорения: за счет толчка опорной ноги, подачи корпуса вперед и наклона его в последней фазе броска, катапультирующего выправления руки с акцентированным захлестыванием кисти и послания мяча к цели выпрямлением пальцев.

Именно в такой последовательности гандболисты должны научиться выполнять движения в броске с ходу.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок под шаг и левой и правой ноги или даже в момент между шагами.

Бросок с ходу применяется для взятия ворот при завершениях атаки с ближних, средних, дальних дистанций. Выполняться он должен быстро и неожиданно.

Бросок в прыжке. Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске, целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке, применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим. Этот бросок, может выполняться и с места, при выпрыгивании в площадку ворот. Тогда, прыжок направлен не вверх, а больше вперед и сам бросок выполняется без выраженного замаха.

Бросок в падении. Применяется играющими у линии площадки ворот. Поймав мяч и находясь спиной или боком к воротам, игрок быстро разворачивается к ним лицом. Разворот нужно уметь производить и влево, и вправо. Мяч вначале «прячется» от защитника ближе к груди нападающего. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу и дальше вперед. Выпрыгивание в площадку ворот осуществляется за счет толчка опорной ноги и энергичного взмаха вперед–вверх другой ногой. Бросок производится в момент полета: чем меньше замах, тем больше возможностей для взятия ворот.

Приземление после броска происходит на свободную от броска руку с последующим перекатом на ноги, бедро и корпус.

Бросок в падении может применяться и в сочетании с прыжком с разбега. В этом случае корпус игрока занимает в полете горизонтальное положение (может применяться замах на бросок), приземление производится вначале на обе руки, а затем как обычно.

Бросок сбоку, низом. Игрок с мячом делает шаг одноименной бросающей руке ногой, в сторону и, резко наклоняя корпус в ту же сторону, производит бросок. Мяч выпускается из руки на уровне пояса или ниже его. Бросок низом применяется для взятия ворот с места и в движении. В сочетании с обманными движениями и при быстром исполнении без ярко выраженного замаха этот бросок успешно используется при взятии ворот.

Броски прямой рукой. Броски прямой рукой применяются в игре в тех случаях, когда перед нападающими находятся защитники противника. Основные виды бросков прямой рукой включают в себя следующие способы: сверху, сбоку, снизу, назад и с поворотом. Каждый из них может выполняться с места, в движении и в прыжке. Особенностью броска является положение вытянутой руки с мячом в момент броска, за счет чего нападающий получает возможность сделать бросок в ворота, уходя от преследующего или блокирующего защитника.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет кругообразное движение вниз–назад–вверх и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Бросок сбоку. Нападающий с мячом занимает позицию боком в сторону ворот. Мяч – в дальней от ворот руке. Кисть с мячом для броска отводится назад в сторону. Центр тяжести переносится на дальнюю от ворот ногу. Перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу и разворачивая корпус в сторону ворот, игрок выполняет бросок. Окончательное направление полету мяча сообщается резким хлестообразным движением кисти. Бросок должен выполняться без заметной подготовки и с применением обманных движений.

Комбинированные броски – это броски, уже рассмотренные выше. Отличие их состоит в том, что они представляют комбинацию из двух различных действий: первого – ложного (отвлекающего) и второго – собственно броска. Например, игрок после выполнения имитации броска, заставляет защитника выполнить блок сверху, после чего наклоняет корпус в сторону и пронесит руку с мячом в броске сбоку от блокирующего. Оба движения выполняются слитно, в предельно быстром темпе, но так, чтобы защитник успел среагировать лишь на первое (обманное) движение.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места, с обязательной опорой на впереди стоящую ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двух опорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге, спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения сзади стоящей ноги в сторону.

3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

Методические приемы при обучении броска мяча

1. Бросок мяча в ворота одной рукой с места, с линии площади ворот, с линии штрафного броска.
2. Броски мяча в ворота одной рукой с места, в нижние и верхние углы ворот, под различными углами атаки.
3. Броски мяча в ворота одной рукой после определенного количества шагов.
4. Броски мяча в ворота одной рукой в движении: после ведения; после ловли мячей, летящих сбоку, навстречу игроку.
5. Броски мяча одной рукой в прыжке.
6. Броски мяча одной рукой в падении.

Общие ошибки при выполнении бросков:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели в завершающей фазе броска;
2. Недостаточно эффективно используются встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги;
3. Слишком сильное вращение мяча;
4. Плохое равновесие тела;
5. Поспешность при выполнении броска;
6. Не использование финтов перед броском, особенно при плотной опеке;
7. Разведение локтей при выполнении броска;
8. Неумение принять соответствующее положение после броска для перехода в защиту.

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 давления 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.

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.

Ошибки: при овладении броском в движении является неправильная постановка ног перед выполнением трех шагов. Это влечет за собой нарушение правил – пробежку. В связи с этим мы рекомендуем включать в упражнения передвижение к месту ловли мяча, в положении приставного, с выставленной вперед правой ногой, шага и семенящий бег.

Упражнения для обучения броскам 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 рук 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.

7. 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.

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

9. 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.

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

11. 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.

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

13. 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.

14. 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.

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

Упражнения для обучения броску мяча в падении:

В связи с тем, что бросок в падении является сложно координированным движением и его выполнение требует проявления определенной смелости, при обучении необходимо соблюдать следующую методическую последовательность:

- обучение падениям;
- обучение падению с имитацией бросковых движений;
- обучение броску в падении из различных исходных положений с места;
- обучение броску в падении после прыжка вперед, вверх- вперед

1. Исходное положение стоя на коленях. Падение вперед, туловище прямо, на две руки.

2. Исходное положение полу присед, руки согнуты перед грудью. Разгибая ноги, падение вперед, при этом туловище прямо, на руки.

3. Исходное положение «старт пловца», руки согнуты в локтях, перед грудью. Разгибая ноги и выпрямляя руки, падение вперед с приземлением на руки.

4. Исходное положение: стоя на прямых ногах, руки опущены вниз. Падение вперед с последующим приземлением на две руки.

5. Исходное положение, как в 1–3-м упражнениях, но занимающиеся располагаются левым боком в направлении падения. Разгибая левую ногу, правая, согнутая в колене, отводится вверх–в сторону, с одновременным отведением правой руки назад положение замаха) и разворотом туловища вперед, имитация броска по воротам. Приземление осуществляется на левую руку с последующей постановкой правой руки на опору.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но занимающиеся располагаются спиной к воротам и имитируют бросок после поворота лицом к воротам. Поворот выполняется лицом, спиной вперед. При этом необходимо сохранять опорное положение.

7. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но движение падения вперед, из положения лицом и боком, осуществляется после преодоления определенного расстояния. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся научились «впрыгивать» в площадь ворот, после толчка перед линией ворот.

ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Ведение – это технический прием, с помощью которого игрок получает возможность двигаться с мячом по площадке. 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 отскачивший 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 партне-

ров 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.

Методические приемы при обучении 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 обучения ведению 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. После овладения техникой ведения мяча на месте следует переходить к обучению ведению мяча в движении.

Упражнения для обучения ведению 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).

ФИНТ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

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.

Методические приемы при обучении финтам.

1. Передача мяча без зрительного контроля (игрок смотрит влево, мяч передается 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 обучения финтам:

1. 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.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но поперек площадки. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (рис. 5). 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 5

3. Занимающиеся поделены на три колонны (рис. 6). 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 6

4. 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.

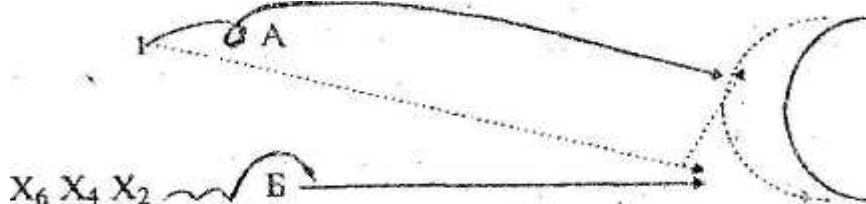


Рисунок 7

5. Занимающиеся построены в две колонны (1 и 2) напротив друг друга, на расстоянии 8–10 м (рис. 8). Направляющим игрок колонны 1 передает мяч вперед стоящему игроку колонны 2. После передачи движется 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, выполняет передачу мяч игроку колонны 1 и начинает выполнять защитные действия против него.



Рисунок 8

6. 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.

7. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 9. 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.

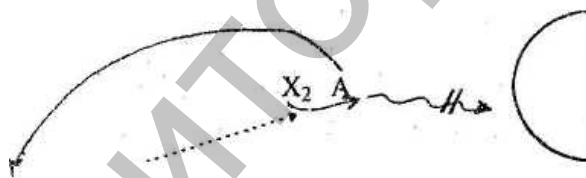


Рисунок 9

8. «Отдай и беги» (рис. 10). Игрок X1 передает мяч игроку X2, выполнив обманное движение, движется 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.

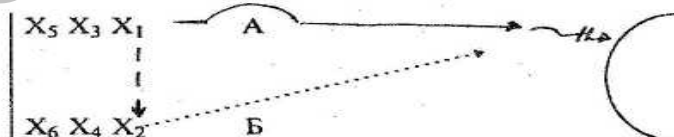


Рисунок 10

9. Выполняется, как и 8-е упражнение. Занимающиеся выстраиваются в две колонны (рис. 11). Игрок X1 с мячом, его опекает защитник А. Игрок X1 передает мяч

игроку X4 и, применяя обманные движения, 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.

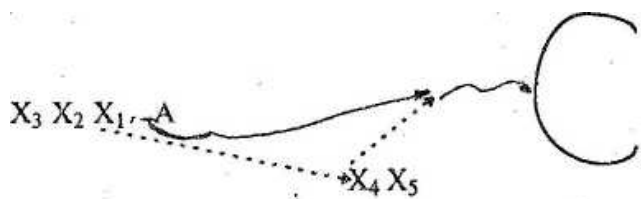


Рисунок 11

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ: ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, БЛОКИРОВАНИЕ, ВЫБИВАНИЕ, ПЕРЕХВАТ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Блокирование – один из важнейших технических приемов игры в защите. Чтобы преградить путь мячу в ворота, защитник быстро выносит выпрямленные и напряженные 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, выставленные 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 малонадежно. Блок в любом случае выполняется двумя руками. Исключением может быть блокирование низко летящих мячей сбоку от защитника, когда блокирование двумя руками затруднено и приводит к проигрышу во времени. Но и здесь блокирование одной рукой малонадежно. Поэтому для блока защитник подключает ногу, которая поднимается в сторону вместе с рукой и преграждает полет мяча.

При выполнении защитных действий, связанных с блокированием, в ряде случаев используется групповой блок. Групповой блок облегчает действия вратаря. При обучении блокированию необходимо предусматривать согласованные действия вратаря и защитников. Часто защитник, выполняющий блок, ставит его не вообще против броска в ворота, а только закрывает одну часть ворот. В этом случае вратарь уделяет больше внимания противоположной части ворот, а в итоге мяч будет задержан либо защитником, либо вратарем.

Методические приемы при обучении блокированию

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 обучения блокированию 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, выставляя 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.
8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но бросок осуществляется для блокирования справа, слева на уровне головы, в прыжке.
9. 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.
10. Выполняется, как и 9-е упражнение, но бросок выполняется в прыжке после трех шагов.

ТЕХНИКА ВЫБИВАНИЕ МЯЧА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

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.

Методические приемы при обучении 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 обучения выбиванию 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.

ТЕХНИКА ПЕРЕХВАТА МЯЧА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Перехват мяча. Успех данного приема зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет 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.

Методические приемы при обучении перехвату мяча

1. Имитация движений игрока для перехвата мяча на месте при продольной передаче. Игрок располагается за спиной; сбоку нападающего.
2. Перехват мяча при продольной передаче мяча на месте: при передвижении нападающего шагом, бегом навстречу мячу.
3. Имитация движения для перехвата мяча при поперечной передаче игроком, располагающимся перед нападающим: между игроком и мячом на месте.
4. Перехват мяча при поперечной передаче на месте: при параллельном движении нападающих шагом, бегом.
5. Перехват мяча при высоко-далеких передачах.

Упражнения для обучения перехвату мяча:

1. Занимающиеся, в колонне по 4–5 человек, располагаются на линии. Перед ними на расстоянии 3–4 м стоит игрок, имитирующий передачу мяча. Первый игрок в колонне имитирует ловлю мяча, второй игрок, стоящий сзади, за счет шага вперед или прыжка, должен оказаться впереди первого игрока.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но имитация передачи и ловли осуществляется по звуковому и зрительному сигналу.
3. Выполняется, как и 1-е упражнение, но игрок, имитирующий перехват мяча, ориентируется на движение для ловли мяча впереди стоящего игрока.
4. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игрок осуществляет передачу мяча: прямо на игрока, вправо, влево от него.
5. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на расстоянии 4–5 м от стены. Игрок с мячом выполняет бросок в стену, второй игрок пытается перехватить мяч после отскока от стены. Бросок выполняется на уровне плеча. После выполнения задания игроки меняются ролями и встают в конец колонны.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но бросок осуществляется для перехвата мяча слева, справа, сверху.
7. Занимающиеся располагаются так же, как и в 5-м упражнении. Направляющий игрок без мяча, у всех остальных мячей. Игрок, стоящий вторым, бросает мяч в стену, выполняет рывок вперед и старается овладеть мячом, а направляющий игрок препятствует ему. Независимо от того, овладел игрок мячом или нет, он становится направляющим, а первый игрок уходит в конец колонны.
8. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, на расстоянии 5–6 м. Направляющие игроки передают между собой мяч. Игроки, стоящие вторыми, выбегая вперед, стараются перехватить мяч. Если мяч перехвачен, направляющие уходят в конец колонны, а если нет, то уходят игроки, пытавшиеся перехватить мяч.
9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но игроки, выполняющие передачу мяча, перемещаются вперед, влево, вправо, затрудняя выход игрокам на перехват мяча.

ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обманные действия. Защитник использует обманные действия, чтобы заставить противника играть по выгодной для защитника схеме. Например, когда нападающий с мячом приблизится к защитнику, последний умышленно наклоняет корпус в сторону. Нападающий идет туда, где путь более свободен. Именно такого результата и ожидает защитник.

В момент прохода нападающего защитник резко выходит на противника и овладевает мячом. В другом случае защитник умышленно оставляет неприкрытым одно из направлений для броска в ворота. Нападающий стремится использовать эту брешь в защите и выполняет бросок в ворота. Ожидавший такого броска защитник, быстро делает выпад, выставляет руки на блок и стремится овладеть отскочившим от рук мячом.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные тактические действия – это целенаправленные действия гандболиста для решения конкретных игровых задач. Индивидуальные тактические действия целесообразно подразделять на действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча следует отнести маневрирование нападающего с целью отрыва от опеки защитника и выхода на свободное место для получения мяча. Тактика маневрирования связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации.

При маневрировании и выборе позиции надо руководствоваться следующими рекомендациями:

- выбирая позицию, стремиться обеспечить хорошую видимость игровой обстановки и облегчить партнеру взаимодействие;
- быстро и решительно выходить на прием мяча;
- быть готовым в момент броска в ворота занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

Действия игрока с мячом.

Выбор позиции: нападающий всегда стремится выбрать наилучшее место для последующих действий или для оказания содействия партнеру, чтобы получить мяч для атаки, обеспечить более выгодные условия действия другому нападающему или бороться за отскочивший мяч. Выход на свободное место для получения мяча должен также сочетаться с ложными, отвлекающими движениями. При плотной опеке нападающий сам сближается с защитником, затем делает ложное движение в сторону, противоположное выходу, и только после этого резко отрывается от защитника, выходя для получения мяча на свободное место.

Применение передачи мяча: в зависимости от игрового момента передача может быть прямой, скрытой, навесной, с отскоком мяча от пола, с отвлекающим движением, в комплексе с финтом и т. п. Выбор способа передачи зависит только от передающего и должен быть мгновенным, а передача – оптимальной для данного игрового момента.

Применение ловли мяча: во множестве игровых моментов важно передавать мяч надежно, но еще важнее – наиболее удобно; линейному – на живот (чтобы тот мог глубже спрятать мяч от опекунов), полусреднему за голову (чтобы он не тратил время на замах), крайнему вперед (удобнее для набегания) и т.д. Умение ловить мяч в условиях острого единоборства нападающего с защитником обогащает индивидуальную и коллективную тактику игры.

Применение ведения мяча: как прием применим в строго определенных случаях – для необходимого перемещения по площадке, для выигрыша времени, для завершения атаки. Чрезмерное увлечение ведением снижает темп игры, упрощает защиту противнику. При любой возможности усиления атаки нападающий обязан отказаться от ведения мяча и как можно быстрее передать мяч партнеру.

Обманные действия, финты: это движения, рассчитанные на введение соперника в заблуждение, на то, чтобы сместить его с выгодной позиции, вывести из равновесия, лишить устойчивости. Выполняются с мячом и без мяча, ногами, туловищем, мячом, руками, плечами, головой, а также глазами, голосом и т.д. Число финтов без-

гранично. Чтобы защитник реагировал на обманное движение нападающего, необходимо выполнять это движение правдоподобно и в темпе основного приема.

Применение броска в ворота. Основной технико-тактический прием игры. В отношении тактики броска требования индивидуальной подготовки сводятся к следующему: выбор способа броска зависит от положения игрока относительно ворот; от расстояния до них; от места, занимаемого игроком (по амплуа или нет); от позиции вратаря, защитников и партнеров.

Применение подбора мяча. После неудачного броска (своего или партнера) нападающий должен быть нацелен на возможность подбора мяча в единоборстве с защитниками: занять правильную позицию; отеснить соперника, впрыгивая в зону площади вратаря; откинуть мяч партнерам. Функции нападающих в этот момент должны быть четко разграничены: подбор мяча, блокирование других игроков, выход на свободное место для получения мяча, организация возможной контратаки.

Методические приемы

при обучении индивидуальным тактическим действиям в нападении

Для обучения индивидуальным тактическим действиям необходимо выполнять упражнения с элементами единоборства.

Обучение *тактике броска* осуществляется в следующей последовательности. Первая тактическая задача – обыгрывание в единоборстве вратаря. Для ее решения занимающийся должен предварительно получить теоретические знания об игре вратаря и о смысловой связи действий вратаря и нападающего. Очень важно, изучая технику бросков с различными траекториями полета мяча, знать: 1) трудности, которые создает то или иное направление полета мяча; 2) наиболее уязвимые места в защите вратаря (над головой углы ворот, на уровне таза; 3) наиболее уязвимые места вратаря при бросках с определенных игровых позиций. Совершенствование броска, подбор упражнений должны идти с учетом всех трех компонентов.

Вторая тактическая задача - обыгрывание в единоборстве защитника. И в этом случае занимающийся должен получить от тренера сведения о значении способов и вариантов броска (сбоку, с наклоном туловища и т.п.). Кроме того, нападающий должен знать наиболее целесообразные направления броска относительно защитника (около головы, около туловища, под поднятыми руками) и пытаться маскировать свои действия обманными движениями. Сначала броски производят в пустые ворота с задачей обыграть противника. Далее в воротах устанавливают мишени, которые надо поразить, обыгрывая защитника. В упражнении уточняют расстояние до защитника, которое необходимо соблюдать нападающему, применяя наиболее рациональные способы броска, в зависимости от поведения защитников.

Следующая задача - обыгрывание одновременно защитника и вратаря. В упражнениях такой направленности занимающийся решает две задачи, но с конкретным вариантом выбора рационального решения в каждой. Теоретической предпосылкой для практического осуществления действия будут служить знания о двух вариантах броска с закрытой позиции.

При обучении *применению передачи* необходимо решить следующие задачи.

1. Вместе с изучением техники передач у занимающихся необходимо формировать понятия о том, какое преимущество имеет тот или иной способ передачи. Это создает предпосылки для осмысленного применения каждого способа передачи в подходящей игровой ситуации. Занимающимся необходимо знать, какова должна быть быстрота, скрытность, точность, дальность передачи тем или иным способом.

2. Передача с точки зрения тактики – это средство, объединяющее гандболистов в единую систему действий. Поэтому дальнейшее изучение применения передач пойдет по пути формирования понятия о более рациональных способах передачи мяча

при различном расположении партнеров (о поступательной, встречной, сопровождающей передачах).

3. Следующей задачей в изучении тактики применения передач будет освоение скрытой передачи, т.е. гандболист должен научиться маскировать свой замысел при выполнении передачи. Для этого в упражнение вводятся помехи. Сначала нападающие действуют в большинстве. Основное направление обучения - в создании представления, как вдвоем обыграть одного защитника, а втроем – двух. Занимающиеся должны усвоить, что передавать мяч партнеру нельзя, если противник находится на воображаемой линии между ними. Нужно искать позицию, чтобы он находился вне этой линии и желательно ближе к передающему игроку. В таком упражнении гандболист сам начинает создавать условия для передачи мяча партнеру, предугадывая расположение партнеров и расположение противника относительно их. Эти упражнения можно считать подводными для изучения групповых действий.

Обучение финту и уходу проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство. Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника. При этом ставится задача, указываются направление движения и способ обыгрывания. Далее занимающийся чередует способы обыгрывания для решения одной и той же задачи, находит варианты как направления движения, так и сочетаний обманных действий. Далее можно включать в упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финта и ухода продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так, чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях, ставя перед собой и осуществляя конкретную задачу. Например: а) нападающий владеет мячом, применив финт, совершает уход от противника и бросок в ворота; б) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, ловит мяч и производит бросок.

Открытый уход совершенствуют в упражнениях вместе с применением финта, а скрытый требует специфических ситуаций. Поэтому обучение скрытому уходу ведется в игровых упражнениях, где ориентиром служит игрок, владеющий мячом.

Упражнения для обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении:

1. Игроки располагаются в колонну. Каждый игрок владеет мячом. Замыкающий по сигналу обегает впереди стоящих по «змейке», перекладывая мяч из руки в руку вокруг туловища и становится впереди колонны.

2. То же. Мяч должен находиться в дальней руке от игрока, которого обходит.

3. То же. Впереди стоящий при приближении к нему игрока выполняет шаг влево или вправо. Перемещающийся игрок должен обойти его с другой стороны.

4. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу. Один из игроков выполняет любой прием, другой повторяет действия первого.

5. Защитник и нападающий располагаются друг против друга на расстоянии 2–2,5 м. Нападающий с мячом выполняет различные финты с использованием ведения мяча. Пробежки недопустимы. Защитник должен реагировать.

6. Нападающий с мячом имитирует передачу вправо, уход влево и уходит вправо. Защитник реагирует.

7. То же. Нападающий имитирует передачу влево, уход вправо и уходит влево.

8. Нападающий имитирует передачу мяча вправо, двухшажный уход влево и уходит вправо.

9. То же. Нападающий выполняет имитацию передачи влево, двухшажный уход вправо и уходит влево.

10. Три-четыре защитника продвигаются в медленном темпе друг за другом на расстоянии 5–6 м. Игрок с мячом, перемещаясь навстречу, выполняет перед каждым защитником финт. Пройдя последнего защитника, он передает мяч направляющему колонны и становится защитником.

11. То же, но защитники перемещаются спиной вперед. Упражнение можно выполнить с активными и пассивными действиями защитников.

12. Выполнение различных финтов с использованием стоек или макетов.

13. Упражнение выполняется в парах. Игроки стоят на расстоянии 3,5–4 м друг от друга. Один из них владеет двумя мячами и держит их в руках, расставленных в стороны. Партнер следит за игроком, владеющим мячами. Игрок опускает один из мячей, а его партнер движется в сторону падающего мяча, не давая ему дважды коснуться пола. После овладения мячом игрок выполняет любой способ обводки и уходит под руку партнера, в которой тот держит мяч.

14. Упражнение выполняется в парах. Один игрок лежит на площадке, второй стоит на расстоянии 6–8 м от первого и владеет мячом. Игрок, владеющий мячом, катит его в сторону лежащего партнера, который должен быстро встать, овладеть мячом и, используя финт, обойти своего партнера.

15. Упражнение выполняется в парах. Один из игроков владеет мячом. Расстояние между игроками 3–4 м, партнеры стоят в затылок друг другу, мяч у впереди стоящего. По сигналу первый игрок прыгает вверх согнув ноги, передает мяч второму, стоящему сзади. После приземления первый поворачивается лицом к партнеру и выполняет функции защитника. Вторым, овладев мячом и используя финты, пытается обойти защитника и т.д.

ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Групповые действия – это взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи

Групповые действия являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение; сводит их или рассредоточивает.

Методические приемы

при обучении групповым тактическим действиям в нападении

Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением. Причем перестроение игроков может идти в различных направлениях: как вслед за мячом, так и в противоположную от мяча сторону. Сначала такое упражнение группа выполняет, передавая один мяч, а затем вводит два и более мячей. Это заставляет гандболистов быть предельно сосредоточенными и распределить свое внимание сразу на несколько объектов. В таких упражнениях совершенствуются внимание, восприятие, мышление, память. Когда у гандболиста сформировались понятия о том, как обыграть противника в большинстве, можно переходить к разучиванию основных групповых взаимодействий, в которых количество нападающих и защитников равно.

После объяснения и показа изучаемое действие выполняется в упрощенных условиях. Однако необходимо сохранить ту обстановку, в которой это действие обычно применяется в игре. Например, проводить разучивание на размеченной гандбольной площадке, на определенной позиции, места защитников должны быть отмечены стойками или пассивно стоящими игроками.

Начинать обучение надо с применения поточных упражнений. Далее взаимодействие разучивается в целом. После неоднократного повторения действия в упрощенных условиях вводятся малоактивные защитники. Когда действие с пассивной защитой на различных позициях (в центре, на краю и т.д.) будет усвоено, можно вводить активное сопротивление. Это заставит занимающихся делать выбор, кому завершить атаку. Строгое заучивание последовательности действий позволит выработать стереотип действий в конкретной ситуации. Далее, соединяя уже освоенные индивидуальные и групповые действия, приступают к разучиванию комбинаций.

Упражнения для обучения групповым тактическим действиям в нападении.

Совершенствование скрестного взаимодействия

1. Два игрока располагаются у линии площадки 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 вперед, выполняют кистевую передачу второму. Далее уходят в конец противоположной колонны

2. То же, но между двумя игроками, стоящими у линии площадки вратаря, располагается защитник. Защитник сопровождает нападающего и мешает ему выполнить точную передачу мяча.

4. Нападающие располагаются в двух колоннах, напротив одной колонны защитник. Нападающие колонны 2 передают мяч направляющему колонны 1, который быстро перемещается вдоль линии свободных бросков. Получив мяч, игрок выполняет обводку защитника в любую сторону и бросает мяч в ворота. Упражнение выполняется справа и слева от ворот

5. То же, но два нападающих на месте полусредних. Нападающие с мячами, перемещаются слева направо вдоль линии свободных бросков. Защитники активно противодействуют им. Игрок, использовав в атаке ведение мяча, передает его игроку второй линии и, получив мяч обратно, завершает атаку.

Совершенствование параллельного взаимодействия

1. Два защитника располагаются против трех нападающих. Нападающий 3 выполняет атаку в сторону защитника А. Защитник А выходит вперед и активно опекает своего подопечного. Защитник Б старается занять предпочтительную позицию по отношению к нападающему 5 и активно препятствовать его действиям. В дальнейшем нападающий 3 передает мяч нападающему 2, а защитники меняются функциями (рис. 12).

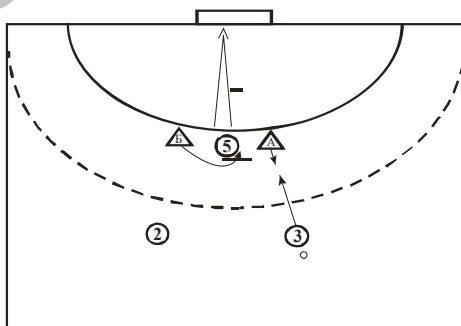


Рисунок 12

2. То же, но с участием трех защитников и четырех нападающих.

3. То же, но в другую сторону.

4. Игрок 7 передает мяч игроку 4 и движется к площади вратаря, 4 передает мяч игроку 8 и продвигается вправо вперед. Игрок 8 с мячом продвигается вперед и выполняет финт броском, а игрок 5, получив мяч, выполняет бросок в ворота (рис. 13).

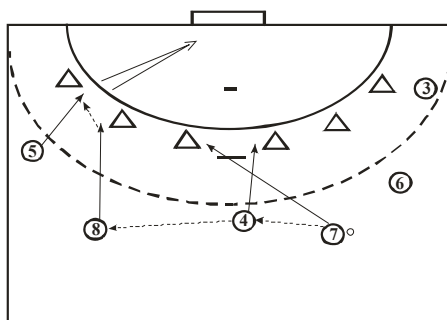


Рисунок 13

5. То же, но в другую сторону.

Совершенствование заслона

1. Игроки располагаются в две колонны лицом друг к другу и выполняют встречную передачу мяча. После передачи игроки ставят заслон у стойки, а затем занимают место замыкающего в противоположной колонне (рис. 14).

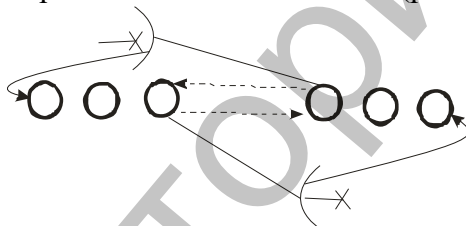


Рисунок 14

2. Построение защитников «6-0». Нападающие в двух колоннах. Нападающие без мяча препятствуют выходу защитников вперед, т.е. ставят внутренний заслон. Нападающие с мячом имитируют бросок в прыжке перед каждым защитником. Защитники, вступая в единоборство с нападающим без мяча, обходят их и препятствуют выполнению атакующих действий игроков с мячом (рис. 15).

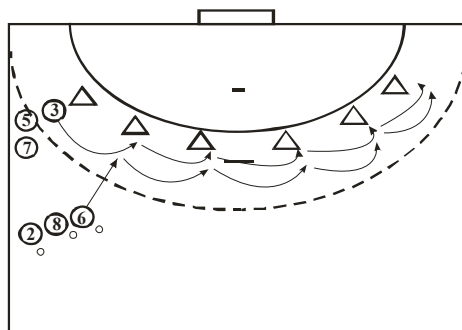


Рисунок 15

3. При игре в одни ворота нападающие имеют численное преимущество в одного игрока. Необходимо забросить наибольшее количество мячей в ворота соперника за 3 мин при условии, что бросок мяча в ворота выполнен после заслона.

КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Командные действия – это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи.

Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Позиционное нападение предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация – это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленных местом и определенным составом исполнителей. Комбинации применяются как по ходу игры, так и в процессе применения той или иной системы, так и в стандартных положениях при вбрасывании мяча из-за боковой линии и свободном броске.

Позиционное нападение – это вид командных действий против защиты, организованной в определенную систему. Если быстрая контратака не удалась, и противник организовал оборону своих ворот, то нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние, во второй – два полусредних и центральный разыгрывающие.

Методические приемы

при обучении командным тактическим действиям в нападении

Обучение командным действиям проходит вместе с обучением групповым. При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке на площадке, о функциях разыгрывающих, крайних, игроков у линии. На основе групповых взаимодействий разрабатываются комбинации для определенных исполнителей. Причем сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинации, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино действия всех игроков.

Следующим этапом обучения будет отработка взаимодействия между игровыми парами нападающих (край – линия, полусредний – центр и т. д.). Теперь различные передачи и перемещения игроков рассматриваются как подготовительные для исполнения определенной игровой связки, заканчивающейся броском в ворота. Условия выполнения упражнений и игровые места спортсменов постоянно должны меняться. Позднее всего подобные действия отрабатывать и закреплять в игровых упражнениях на одни ворота мини-командами от двух до шести игроков.

Обучение комбинационной игре, выполнению отдельных комбинаций следует начинать с теоретических занятий, ознакомления с рисунками, схемами, с детального ознакомления с частными задачами отдельных игроков и их взаимодействий. После этого комбинации последовательно выполняются в замедленном темпе, более быстром, с пассивной, полуактивной и активной защитой, в одни ворота, в двухсторонних играх и, наконец, в товарищеских встречах.

При составлении комбинации тренер должен опираться на знание правил командных действий. Зная первоначальную расстановку игроков команды, четко пред-

ставляя закономерности индивидуальных и групповых действий, можно создать множество комбинаций. Разучивать их рекомендуется с развитием действия как в одну, так и в другую сторону, как на одной, так и на другой стороне площадки.

Обучение стремительному нападению начинается с освоения «отрыва». Сначала гандболисты выполняют упражнения без сопротивления противника, осваивая взаимодействие с партнером в поле и с вратарем. Далее в упражнение вводится противник.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, ГРУППОВЫЕ И КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Индивидуальные действия – это самостоятельные действия игрока, направленных на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера.

Перемещения. Опекая свой участок зоны или конкретного нападающего и исходя из условий поединка, защитник может занимать положение вплотную к опекаемому (рядом) или на удалении от него; несколько правее или левее его и т.п. Для занятия наиболее правильного положения или для смены позиции защитник неизбежно должен перемещаться. Перемещения используются при таких основных технических действиях защитника, как выход и подстраховка, блокирование, смена подопечных и перехваты мяча, пресечение траектории передач мяча, отвлекающие движения и др.

Даже при незначительном перемещении защитник всякий раз глубоко сознательно решает две основные задачи, неразрывно одна с другой связанные:

1. Стремится обеспечить безопасность ворот в наиболее уязвимом месте;
2. Сохраняет активную позицию для выполнения индивидуальных функций обороны своего участка зоны или опеки определенного нападающего соперника.

Опека нападающего без мяча. Основу действий защитника в любой ситуации при обороне ворот составляет персональная опека соперника. Игрок линии обороны занимает такую позицию относительно опекаемого без мяча, которая позволяет в любой момент успеть закрыть ему путь к воротам, усложнить получение мяча и начало активных действий. Опекая нападающего без мяча, защитник стремится постоянно следить за общим развитием атаки, т.е. контролировать нахождение мяча и перемещение других нападающих. Опека ведется либо плотно, либо на расстоянии – наблюдением за игроком. Обе разновидности могут применяться как при зонной, так и при персональной защите, однако плотная опека в большей степени характерна для персональной защиты, а опека на расстоянии (наблюдением) – для зонной.

Плотная опека предполагает занятие защитником позиции между нападающим и своими воротами с небольшим смещением в сторону нахождения мяча и на такой дистанции от нападающего, чтобы сама позиция препятствовала активным действиям атакующего. Позиция защитника при опеке на расстоянии выбирается по тому же принципу, но на таком удалении от нападающего, которое позволяет в случае передачи

мяча этому нападающему или при набегании форварда в опасную для взятия ворот зону успеть перейти к плотной опеке.

Опека нападающего с мячом. Основные требования опеки нападающего с мячом аналогичны требованиям его опеки без мяча. В зоне свободного броска игрок с мячом опекается плотно. Защитник обязан остановить «своего» нападающего в момент, когда тот готовится получить или получает мяч. Если же защитник несколько задерживается с этими действиями, то не следует атаковать нападающего излишне резко, реагировать на его возможные отвлекающие движения, торопиться с выпрыгиванием. Шаги защитника должны быть короткими и частыми (чтобы постоянно реагировать на любое действие нападающего). Нападающий с мячом – наиболее серьезная опасность для защищаемых ворот, тем более, если дистанция до них менее 9 м. Успех опекающего защитника здесь основан на умении действовать на опережение: встречать нападающего, атакуя до входа в опасную зону, «связывать» его на получении мяча, уверенно блокировать опорные броски и броски в прыжке.

Выходы. Выходы защитника вперед могут проводиться как на нападающего, владеющего мячом, так и на нападающего без мяча (но не менее опасного бомбардира). Совершают выходы преимущественно защитники, располагающиеся вдоль зоны площади вратаря. Могут выполнять выходы и защитники, обороняющиеся в средней линии, и даже (в отдельных случаях) защитники у линии свободных бросков. Задача каждого выхода – «обезвредить» опасного нападающего соперника, помешать его продвижению к защищаемым воротам. Главная заповедь защитников в таких ситуациях – «полусредний и крайний нападающие не должны уйти от опеки на выходе в сторону фланга».

Выходы защитников имеют смысл лишь в тех случаях, когда проводятся своевременно, т.е. с опережением действий нападающего. После того как задача выхода решена, защитник, находясь впереди, вначале оценивает игровую ситуацию и, если у него не возникает необходимости в других действиях (в подстраховке выходящего партнера, в переключении на другого нападающего), возвращается в исходное положение, одновременно продолжая опекать наблюдением «своего» нападающего.

Перехваты мяча. Защитник всегда настроен на перехват мяча. Но это не означает, что он постоянно пытается овладеть мячом. При подавляющем большинстве действий защитника перехват практически исключается. Прежде всего, защитнику необходимо помнить, что всякое действие на перехват связано с риском, ибо в момент перехвата мяча частично или полностью прерывается опека нападающего. Важно свести этот риск к минимальному, чтобы неудачная попытка перехвата мяча не обернулась взятием своих ворот.

Перехват мяча может быть выполнен одним или несколькими защитниками. Наиболее часто перехватывают мяч при передачах его друг другу нападающими соперника.

Защитник, внимательно изучая стандартные связки во взаимодействиях нападающих, выбирает соответствующий момент и, неожиданно выдвинувшись на линию передачи мяча, овладевает мячом. Каждому выходу на перехват обычно предшествуют скрытые, отвлекающие действия: имитация отхода назад, плотная опека другого нападающего, «прятанье» за одним из противников. Наиболее эффективны перехваты, когда ближайших партнеров владеющего мячом очень плотно опекают другие защитники (мяч можно передать только на значительное расстояние). Здесь защитник в попытке перехвата должен быть наиболее внимательным. Все эти действия полезно использовать в борьбе за мяч в центре поля, при проведении противником стремительных контратак.

Блокирование бросков. Применяется как преграда мячу на пути к защищаемым воротам. Блокировать броски можно руками и туловищем, на месте, в движении и в прыжке, а также сверху, сбоку или снизу. Наиболее распространено блокирование под-

нятыми вверх руками. Мячи, летящие низом или на небольшой высоте, блокируются туловищем или опущенными вниз руками.

Опекая нападающего с мячом, защитник постоянно держит руки немного приподнятыми, в постоянной готовности выставить их на пути мяча после возможного броска в ворота. Защитник не должен спешить с выпрыгиванием для блокирования броска (чтобы не позволять форварду использовать отвлекающее движение для последующего прохода к воротам). Обычно для блокировки защитник стремится занять позицию точно между своими воротами и нападающим с мячом. Однако полностью закрыть ворота от броска оказывается возможным не всегда. Поэтому многие защитники, блокируя бросок, стремятся более надежно прикрыть лишь часть ворот, наиболее «уязвимую» (условливаясь заранее об этом с вратарем), чтобы голкипер больше внимания уделял защите другой части ворот. Отдельно защитники прикрывают и разные углы: ближний, дальний. Все игроки команды должны действовать согласованно – по одному принципу. Это облегчит действия вратарям.

Подбор мяча. После броска мяча в ворота игра может получить самые неожиданные продолжения: гол, угловой, повторный бросок, контратака и т.д. Мяч часто оказывается прыгающим в зоне площади вратаря, катящимся (летящим) в зоне свободных бросков. Во всех этих случаях защитнику следует быть нацеленным на подбор мяча. Удача в овладении мячом здесь приходит к тому, кто умеет занять правильную позицию, по возможности отгеснив нападающего от вероятных траекторий движения мяча. Функции игроков по подбору мяча должны в команде определяться заранее (с учетом особенностей игры и ее отдельных моментов). Игроки, имеющие высокую акробатическую подготовку, подбирают мяч в зоне площади вратаря; другие активно действуют в зоне свободных бросков, а кто-то отходит и для подбора далеко отскочившего мяча. Команда в это же время активно действует и в организации атаки с отрывом.

«Связывание» нападающего. Это тактическое действие защитника оправдано, когда необходимо остановить бурно развивающуюся атаку соперника. «Связывать» целесообразно только владеющего мячом. Наиболее часто «связывание» приносит успех в двух случаях:

1. При выходе на нападающего, овладевшего мячом (при ловле);
2. При переключении защитника на опеку наиболее опасного в данный момент нападающего, которому должен быть передан мяч.

Сущность «связывания» – в том, что защитник очень быстро сближается с нападающим, получающим мяч, и накладывает руки на его плечо (особенно на предплечье), чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Другой рукой защитник придерживает свободную руку нападающего, исключая возможность переключивания мяча из руки в руку и круговых движений туловищем с целью освобождения от атаки защитника. Так нападающий оказывается «связанным», т.е. лишенным возможности играть мячом. Судья свистком останавливает игру. Атака захлебнулась. Значит, защитник свою задачу решил.

Блокирование нападающего. В отличие от «связывания» блокирование нападающего применимо в случаях, когда тот не владеет мячом. Блокировать нападающего – значит лишить его возможности активно участвовать в развитии атаки. Для этого – в зависимости от конкретной игровой обстановки – защитник может использовать самые различные приемы, но с учетом требований правил игры, разрешающих по-разному бороться с нападающим: пресечение траектории передачи мяча; встречу нападающего «в туловище» (умение подставить себя движущемуся противнику «на игрока»); сдерживание нападающего (умение помешать форварду в выходе на свободное место); сопровождение и «обезвреживание» нападающего до выхода из опасной зоны; отвлекающие движения. Блокируют нападающего в моменты,

связанные с возможным интенсивным развитием атаки, при переключении защитников с одного опекаемого на другого и при смене подопечных.

Отвлекающие движения (финты). Считать, что отвлекающие (обманные) движения – удел лишь игроков нападения, неверно. Защитник также может считать этот прием частью своего технического арсенала. Наиболее частое отвлекающее движение в практике защитников – ложный выход. При замахе одного из атакующих на передачу мяча открытому партнеру (нападающему) защитник имитирует переход на плотную опеку, двигаясь вперед. Нападающий вынужден искать для передачи мяча другого партнера или передавать мяч со значительной потерей темпа, что важно для защиты. Защитник после небольшого рывка вперед спокойно возвращается и принимает решение на последующие действия в зависимости от хода атаки. К другим отвлекающим действиям защитника можно отнести: искусственное ослабление опеки нападающего в целях перехвата мяча; открытие одного из направлений для броска в ворота, с тем чтобы позже в нужный момент неожиданно закрыть его; освобождение места для прохода нападающего с целью последующего «связывания» форварда соперника и выигрыша игрового времени; имитация последствий грубости нападающих и т.д.

Освобождение от заслона «поджатием». Для освобождения от заслонов в гандболе принята методика действий, известная по родственному виду спорта – баскетболу – как «проскальзывание». Однако сегодня «проскальзывание» не может решить все проблемы, связанные с заметной активизацией защитных действий в гандболе. Заслон «поджатием» нападающий проводит в случаях, когда защитник опекает своего подопечного наблюдением.

Для освобождения от заслона защитнику надо иметь развитое периферическое зрение. Наблюдая за подопечным, он строго контролирует и все перемещения игроков соперника вблизи зоны опеки. Любого нападающего, приближающегося к защитнику и потенциально являющегося заслоняющим, необходимо встречать активными действиями: переходом на плотную опеку с опережением заслоняющего (игра в туловище) и с последующим резким переключением на опекаемого; проталкиванием (руками и туловищем) заслоняющего и сторону (вперед) или отталкиванием в зону площади вратаря (назад) и т.д.

Если же заслон проведен, то защитник проскальзывает от нападающего назад и вновь встречает подопечного с той стороны, в которую тот смещается.

ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

К наиболее распространенным групповым действиям в защите относятся: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве, взаимодействия с вратарем, стандартные связки и др.

«Разбор» игроков. Один из наиболее распространенных и важных приемов коллективной тактики. В течение матча используется почти постоянно. Проводится в следующих случаях:

- при начальном броске (и после гола);
- при остановках игры;
- после переключения защитников (для возвращения в исходное положение);
- при защите против атаки с отрывом;
- при потерях мяча;

- после скрестных перемещений нападающих в передней и задней линиях нападения, когда защитник «теряет» подопечного;
- при организации обороны в зоне.

Сущность «разбора» в том, что каждый защитник определяет (находит) в данный игровой момент своего подопечного и быстро начинает его опеку (иными словами – защитники «разбирают» нападающих).

Смена подопечных. В игре нападающие часто меняются местами. Нередки и скрестные перемещения. Защитники постоянно должны быть начеку и, закончив опекать одного игрока, тотчас переходить на другого. Этот тактический прием и называется сменой подопечных или «передачей» игроков. Важно, чтобы в ходе выполнения приема не создавались моменты, когда нападающий оказывается «без присмотра». Четкость «передачи» игроков достигается тем, что защитник, сопровождающий подопечного к границам «своей» зоны защиты, заранее оценивает действия нового нападающего, входящего в его зону: скорость и направление движения, а также положение мяча, позиции других игроков. Важнейшее условие смены подопечных – необходимость вначале надежно «передать» первого опекаемого, а затем «принять» второго. Именно на это должен обращать особое внимание тренер при отработке данного тактического действия – независимо от того, в каких условиях проводится прием – в линии, на значительном удалении от ворот, при персональной опеке.

Переключение защитников. Этот тактический прием находит применение в случаях, когда в результате ошибки кого-либо из защитников или просто при численном преимуществе нападающих в опасной для ворот зоне появляется никем не опекаемый нападающий. Ближайший к нему защитник обязан оставить подопечного и переключиться на опасного свободного, одновременно стремясь «закрыть» траекторию передачи мяча нападающему, оставленному без опеки. Момент оставления игрока должен быть очень кратким: на этого же игрока переключается и ближний к нему защитник, в свою очередь, оставляющий «своего» подопечного. Так переключение проводится до тех пор, пока в роли неопекаемого нападающего останется игрок, представляющий наименьшую угрозу для ворот и располагающийся дальше других от мяча.

Подстраховка. Сущность ее в том, что каждый защитник в игре постоянно проявляет готовность помочь партнеру, стремится усилить защитные построения команды в наиболее опасном месте атаки, взять на себя основную тяжесть борьбы в случаях проигрыша единоборства нападающему ближайшим партнером и др. Выражается подстраховка, прежде всего, занятием исходного положения для каждого конкретного действия. Так, например, при выходе полусреднего защитника на опасного бомбардира центральный защитник заранее смещается несколько вперед и ближе к выходящему, чтобы быть готовым блокировать возможный бросок в дальний угол ворот, а в случае проигрыша выходящим единоборства на проходе (финте) и самому включиться в активное единоборство, «связать» нападающего и т.д. Действия в подстраховке связаны с ослаблением опеки защитником «своего» нападающего. В том же примере бездумное движение центрального защитника для подстраховки может привести к опасной скидке мяча линейному (для защиты это гораздо неприятнее, чем выигрыш нападающим единоборства у выходящего игрока обороны). В современном – темповом – гандболе нападающие часто строят тактику атаки и проводят отдельные комбинации, используя смещения защитников для подстраховки. Следовательно, защитники должны отвечать тем же: осуществлять подстраховку избирательно; опережать комбинации нападающих, рассчитанные на подстраховку; по возможности – не ослаблять опеку «своего» при смещениях на подстраховку или заранее так воздействовать на опекаемого, чтобы подстраховка не принесла отрицательный результат.

Групповое блокирование. Групповой блок – тактическое действие (блокирование броска в ворота) с участием двух-трех и более игроков. Применяется против игроков, мощно бросающих со средних и дальних дистанций. Сложность его в том, что в момент блокирования (особенно в прыжке) защитники прекращают опеку других нападающих. Следовательно, к моменту постановки блока каждый защитник заранее должен решить проблему «своего» подопечного: «закрыть» траекторию передачи мяча на линию; помешать перемещению нападающего; активно воздействуя на подопечного, лишить его возможности полезно действовать при блокировании броска. Хорошо отработанное блокирование обязательно предполагает сыгранность защитников и заранее обусловленное взаимодействие их с вратарем. Принцип группового блокирования целиком совпадает с принципом одиночного блока (в сторону тупого угла). В коллективном блоке всегда есть основной блокирующий защитник (он в момент блока ближе других к мячу) и дублирующий. Функции защитников даже в разовом блоке могут меняться молниеносно. Основной блокирующий всегда действует по принципу одиночного блока. Если защитник, дублирующий блок, стоит рядом, то он ориентируется по основному блоку и усиливает этот блок. Если же расстояние между защитниками и их руками на блоке достаточное для проведения броска, то каждый из блокирующих действует самостоятельно – по принципу одиночного блока, но более надежно прикрывает «свою» сторону ворот. Для надежного овладения навыком группового блока защитники вначале должны иметь некоторую техническую подготовку в этом действии.

Действия в меньшинстве. Играя в численном меньшинстве, защитники постоянно имеют перед собой неприкрытого нападающего. Добиться в этих условиях надежной безопасности ворот можно за счет значительно более интенсивного перемещения защитников, наиболее четкого выполнения ими смены и переключений, надежности технико-тактических действий (выходов, отвлекающих действий, блокирования бросков, «передач» игроков, более быстрого освобождения от заслонов и т.д.). Действия в меньшинстве отрабатывают в игровых упражнениях и тренировочных (одно- и двусторонних) играх с численным меньшинством защиты (1х2, 2х3, 3х4, 5х6, 4х6). Наиболее продуктивен соревновательный метод.

Взаимодействия с вратарем. Тактическая подготовка команды требует постоянного улучшения взаимодействий защитников с вратарем. Наиболее распространенный вид такого взаимодействия – индивидуальное и коллективное блокирование. Поскольку каждое защитное действие полевых игроков направлено, прежде всего, на облегчение задачи голкипера, а вратарь всегда находится за защитником и имеет возможность ясно видеть всю игру в линии обороны, главной фигурой во взаимодействии «защитник – вратарь» всегда должен быть голкипер. Это важно и потому, что вратарь имеет возможность не только указать защитнику на ошибку, но и дать краткий анализ причины неверных действий игрока обороны. Вратарь в ходе игры может подсказать наиболее правильный способ действия в той или иной ситуации. Тренер должен поощрять такие творческие контакты игроков, создавать обстановку, в которой вратарь становился бы одним из руководителей защитных порядков в игре. Взаимодействия защитников с вратарем отрабатываются на каждой тренировке, в каждой игре – они всегда точно соответствуют тактике, определяемой тренером.

Освобождение от заслона «отсечкой». Заслон нападающие проводят, находясь сзади защитника. Поэтому освободиться от него самостоятельно защитнику довольно сложно. Как правило, делается это с помощью партнеров, словесные подсказки которых ориентируют защитника на наиболее правильные действия (выход вперед или «проскальзывание»). Нападающий, проводящий заслон, также всегда имеет «своего» опекающего, задача которого – помочь партнеру освободиться от заслона. Кроме подачи партнеру сигнала голосом следует активно воздействовать на заслоняющего.

Наиболее действенно здесь выталкивание нападающего перед заслоняемым защитником. Если же эти действия проводятся с некоторым опозданием и нападающий, для которого выполняется заслон, все же реально угрожает воротам, то защитник (тоже активно воздействуя на заслоняющего) берет этого нападающего под опеку, т.е. проводит смену подопечных. Защитники должны иметь устойчивый навык противодействия заслону, активно воздействовать на заслоняющего. Решается эта задача постоянным и многократным повторением противодействия заслону в игровых упражнениях и в тренировочных играх.

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Командная защита – это согласованные действия всех игроков команды, направленные на предотвращение взятия ворот и на организацию контратаки. Командная тактика всегда определяется уровнем подготовленности команды и с учетом реальных возможностей соперника. Эффективность действий защищающихся зависит от согласованности их. Все защитники обязаны знать свои места и функции, а также задачи и действия партнеров. Все элементы командной тактики отрабатываются заранее и требуют длительного совершенствования. Командная тактика не должна быть шаблонной: каждой команде необходимо иметь на вооружении не менее трех вариантов систем защиты. В практике гандбола сложились три системы командной защиты: персональная, зонная и смешанная.

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.

Эту разновидность защиты можно применять в игре против любой команды и системы организации нападения. Она позволяет разрушать комбинации соперника, сбивать темп атаки, усложнять взаимодействие нападающих, создавать наилучшие условия для перехвата мяча. Применяться может по всему полю. Если защитники хорошо подготовлены и превосходят соперников в технике и скорости, то персональная защита становится лучшим средством реализации этих преимуществ.

Зонная защита

При зонной защите игроки обороны постоянно обращены лицом в сторону борьбы за мяч и не упускают из поля зрения нападающих в своей зоне защиты. Сущность «зон» (и ее преимущество перед другими системами) в том, что защитники, постоянно смещаясь в сторону мяча и (по возможности) подстраховывая друг друга, стремятся создать численный перевес в любом месте, где возникает опасность или предпосылка для взятия ворот. При этом каждый из них отвечает не за опеку конкретного нападающего, а за свои действия в заранее отведенной ему зоне.

В принципе действия защитника при зонной обороне заметно отличаются от действий при персональной опеке. При персональной защите главным объектом внимания обороняющегося всегда был нападающий. В зонной внимание защитника в большей степени направлено туда, где находится мяч.

В зависимости от принятого на игру варианта зонной защиты обороняющиеся располагаются в одну, две или три линии защиты. Вот почему варианты зонной защиты принято обозначать цифрами: первой – число защищающихся сзади (ближе к линии вратарской площадки), следующими – число защитников, располагающихся в передних

линиях. Примеры: 6:0; 5:1; 4:2; 3:3; 2:4; 1:5; 3:2:1; 3:1:2. Каждое такое построение может иметь различные способы исполнения.

Зонная система защиты 6:0 (рис. 16). Все защитники располагаются вдоль линии площадки вратаря. Это первоначальное построение. Осуществить защитные действия можно двумя способами: без выхода и с выходом от зоны вратаря.

Защита без выхода. Защитники не отходят от зоны вратаря, а только смещаются в сторону мяча. Такая защита применяется против команд, действующих широким фронтом, имеющих хороших крайних игроков, но не владеющих мощными дальними бросками. Все защитники должны владеть блокированием мяча.

Защита с выходом. Если один из нападающих второй линии получает мяч, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь блокировать, выбить, перехватить мяч. Образовавшееся свободное пространство у линии подстраховывают находящиеся справа и слева партнеры защитника. Заставив нападающего избавиться от мяча, выходящий защитник снова занимает свою первоначальную позицию у линии площадки вратаря.

Существует два варианта возврата к линии. В первом случае защитник возвращается на свое место и постоянно находится между конкретными партнерами. Во втором – защитник возвращается назад кратчайшим путем, как бы далеко ни увела его опека игрока. Второй вариант более прогрессивен, но требует от игроков равноценной подготовленности при выполнении защитных действий в любой позиции.

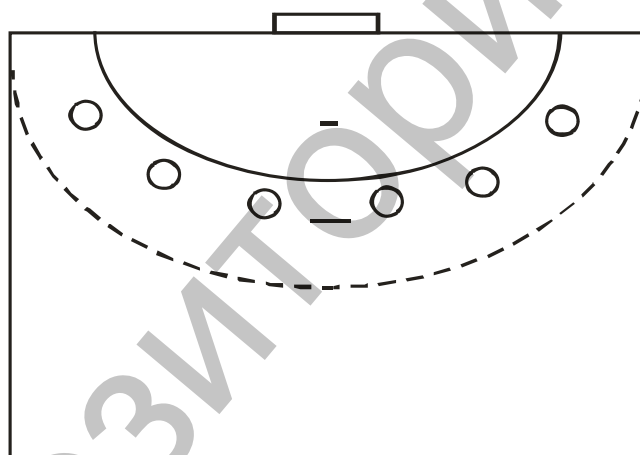


Рисунок 16 – Зонная система защиты 6:0

Зонная система защиты 5:1. Пять защитников располагаются у 6-метровой линии, а один – на 9-метровой перед ними (рис. 17). Задача игрока, находящегося впереди, – препятствовать свободному разыгрыванию мяча и осуществлению дальнего броска с центральной позиции. Это должен быть ловкий, энергичный, неутомимый и обладающий упорством игрок. Такую защиту можно осуществить двумя способами: без выхода и с выходом.

Защита без выхода. Один игрок выдвинут вперед и активно мешает разыгрыванию мяча, а остальные партнеры действуют по принципу защиты 6:0 без выхода.

Защита с выходом. Один игрок выдвинут вперед и активно мешает разыгрыванию мяча в центре. Если мяч получает полусредний нападающий, то соответствующий полусредний защитник выходит к нему, мешает произвести бросок и снова возвращается на первоначальную позицию. При этом большая нагрузка ложится на центрального защитника в опеке игрока у линии. В такой защите нужны активные крайние защитники.

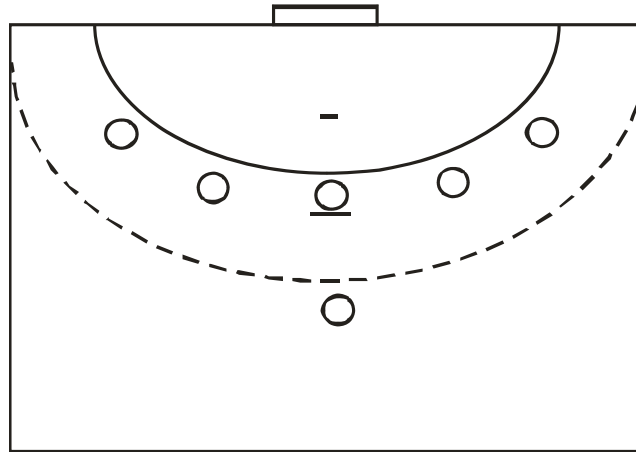


Рисунок 17 – Зонная система защиты 5:1

Зонная система защиты 4:2. Четыре защитника располагаются вдоль 6-метровой линии, а два – впереди на 9-метровой (рис. 18).

Передние защитники должны быть подвижными, владеть приемами блокирования противника и мяча. Их задача препятствовать броскам с дальней дистанции и прорывам через центр. Эта система защиты применяется против команды, где есть два сильных, но не очень подвижных бомбардира; против команды, применяющей систему нападения 4:2; при проведении соревнований в узком зале.

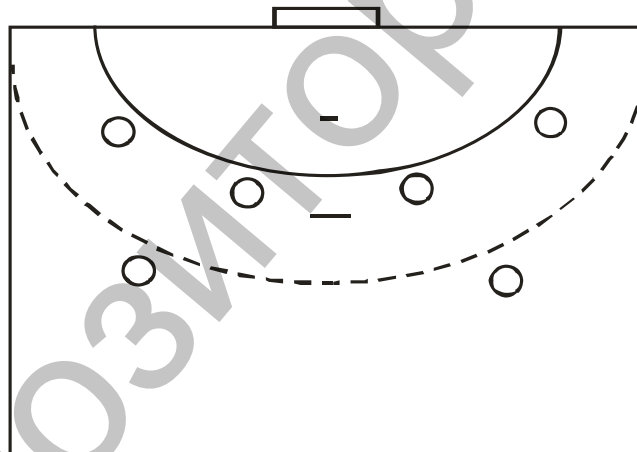


Рисунок 18 – Зонная система защиты 4:2

Зонная система защиты 3:3. Система защиты 3:3. Эта система состоит из двух линий по три игрока в каждой. Одна тройка располагается у 6-метровой линии, другая у 9-метровой (рис. 19). Задача игроков – предотвращение броска с центральной и полусредней позиций. Активные взаимодействия обеих линий между собой надежно закрывают ворота.

При этой системе защиты игроки не должны позволить противнику бросать с центральных позиций, следовательно, и свободно взаимодействовать партнерам. Эту же задачу решают и крайние защитники, подстраховывая центр. Поэтому эта защита наиболее уязвима с флангов.

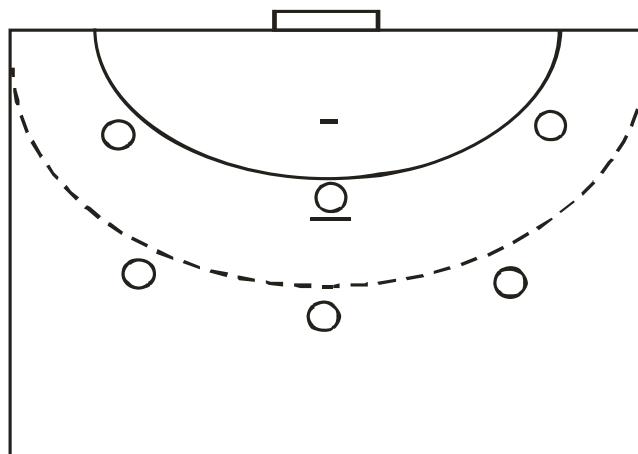


Рисунок 19 – Зонная система защиты 3:3

Зонная система защиты 2:4. Вариант малоизвестный и редко применяемый. Защитники располагаются в две линии: двое у линии площади вратаря, а четыре – впереди, вдоль линии свободных бросков (рис. 20). Задача четверки – препятствовать перемещению нападающих, броскам в ворота, проходам и передачам мяча в линию нападения, к площади ворот. Не совсем обычны функции крайних защитников. Эти игроки обороны занимают позиции впереди и ближе к центру, как бы отсекая из игры крайних защитников. Такая расстановка заставляет нападающих отходить назад, чего, в общем-то, и добиваются защитники передней линии. При организации обороны крайние защитники встречают подопечных до зоны свободных бросков и препятствуют (туловищем, руками) их выходу на свои места. Важно, чтобы в процессе игры нападающие не пробегали к центру за спинами крайних защитников.

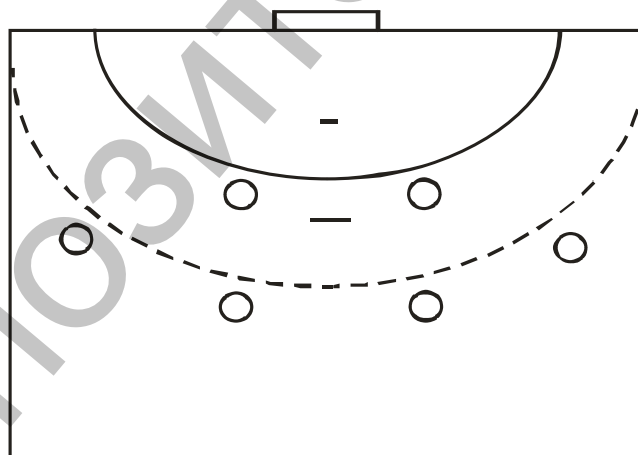


Рисунок 20 – Зонная система защиты 2:4

Двое задних игроков обороны встречают соперников на ближних подступах к воротам и препятствуют броскам с коротких дистанций на всем участке поля, по возможности, подстраховывая передних в месте нахождения мяча. Перемещающегося линейного защитники «передают» друг другу, как и в описанных вариантах.

Защита 2:4 очень эффективна. Практика гандбола знает примеры, когда менее подготовленные команды побеждали более сильных соперников исключительно благодаря применению варианта 2:4 в защите. Полезная эпизодически, защита 2:4 незаменима при игре на узких площадках и в залах.

Зонная система защиты 1:5. Этот вариант обороны предусматривает для защитников, располагающихся в две линии, не совсем обычные функции. Наименование линий защиты в данном случае несколько условно. В задней линии располагается всего один обороняющийся. Он охраняет площадь ворот от бросков с линии, т.е. практически опекает линейного. Другие пять защитников занимают позиции на одной условной линии (на рис. 21 – пунктирной), ограничивающей наиболее опасную зону для бросков в ворота. Задача этой пятерки – не дать войти в опасную зону нападающим соперника. Это требование в равной степени обязательно и для защитников, действующих против нападающего с мячом, и для играющих против любого другого нападающего, пытающегося войти в опасную зону без мяча. Оно же выступает как основной и принципиально отличительный признак данной защиты в сравнении с другими вариантами «зон».

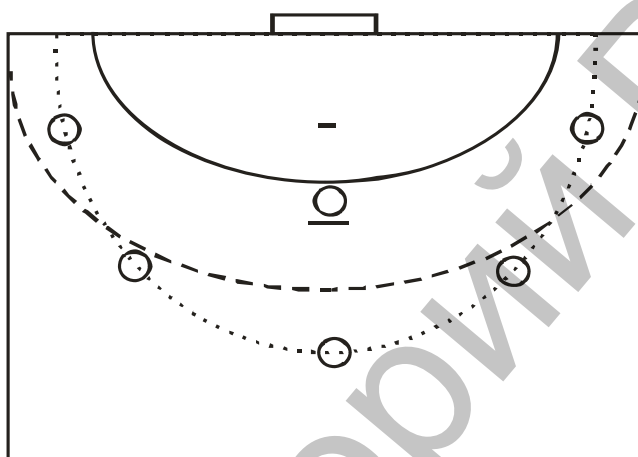


Рисунок 21 – Зонная система защиты 1:5

Защиту 1:5 уверенно можно применять против любых команд, играющих комбинационно, имеющих классных бомбардиров и активных крайних нападающих.

Зонная система защиты 3:2:1. В отличие от всех других вариантов зонной защиты в этом игроки размещаются в три линии: в задней – трое у линии площади вратаря; в средней – двое на позиции полусредних на расстоянии 7–8 м от ворот; в передней – один около 9-метровой отметки в центре.

Рассматриваемый вариант представляет сочетание двух уже рассмотренных: 3:3 и 5:1 (рис. 22).

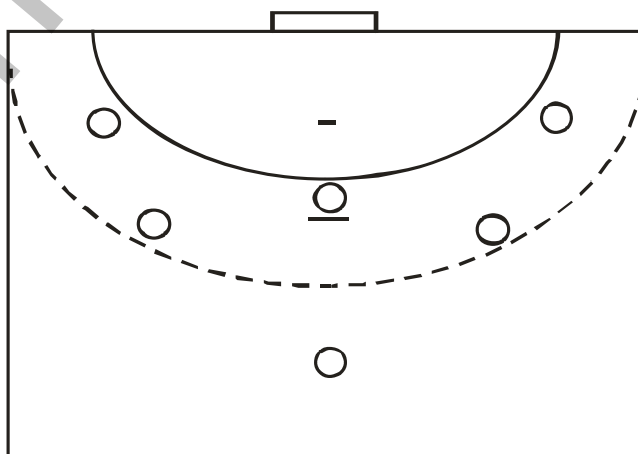


Рисунок 22 – Зонная система защиты 3:2:1

Основные отличия варианта 3:2:1 – в позициях и манере игры полусредних защитников: в зависимости от игровой ситуации они могут либо препятствовать броскам и перемещениям нападающих в районе линии свободных бросков, либо усиливать защиту у линии площадки вратаря, помогая опекать линейного. Они же постоянно препятствуют проходам крайних нападающих к центру и подстраховывают действия переднего защитника.

Трое защитников у линии площадки вратаря ведут оборону, как и в варианте 3:3, а передний действует по принципу зонного варианта 5:1.

Наиболее важна в варианте 3:2:1 сыгранность четырех защитников, действующих в центре. Если атака развивается на одном фланге, то на другом полусредний защитник отходит назад – к линии площадки вратаря, где подстраховывает центрального защитника. Если же серьезной потребности в подстраховке нет, этот защитник стремится использовать свою позицию для неожиданного выхода вперед, перехвата мяча или для пресечения его траектории. Большинство ошибок обычно приходится на несогласованность действий центрального и полусреднего (правого, левого) защитников. Их взаимодействие может быть разнообразным. Поэтому все действия по конкретным ситуациям оговариваются заранее. Так, центральный защитник обычно опекает линейного нападающего. Если же в линию входит второй линейный, то его может опекать полусредний защитник или центральный, который в этом случае «передает» нападающего, постоянно играющего в линии, другому полусреднему.

Зонную защиту 3:2:1 целесообразно применять против команд, играющих комбинационно и завершающих атаки бросками с дальних и средних дистанций. Этот вариант защитных действий создает благоприятные предпосылки для контратак.

Зонная система защиты 3:1:2. Расстановка игроков в этом варианте – также в три линии: три защитника (центральный и два крайних) – у линии площадки вратаря; передний – у отметки 8–8,5 м; два полусредних – впереди (около 9–9,5 м) на своих позициях (рис. 23). Главная особенность защиты 3:1:2 – в манере смены подопечных полусредними и центральным защитником (без «передачи», т.е. оставляя подопечного «без присмотра»). Играть так обороняющимся позволяет несколько «притопленная» позиция центрального защитника, который в такие моменты всегда оказывается между игроком с мячом и «открытым» в линии нападающим.

При передачах мяча в край позиции защитников принципиально не меняются. Линейного, перемещающегося вдоль зоны, защитники «передают» друг другу, а освобождающийся игрок обороны страхует партнеров, ушедших вперед.

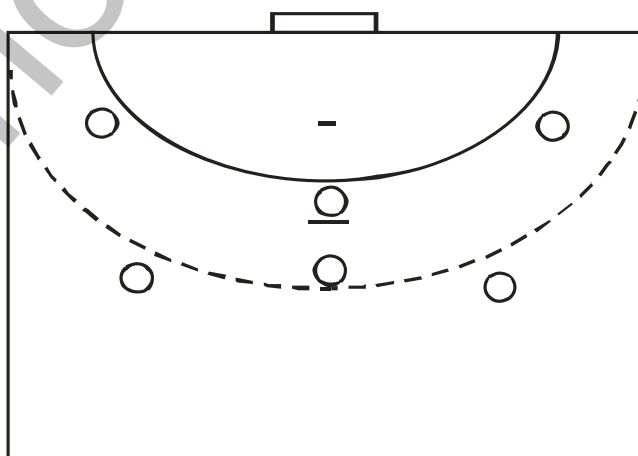


Рисунок 23 – Зонная система защиты 3:1:2

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.

Для персональной опеки обычно назначают лучших защитников команды. Различие отдельных вариантов комбинированной защиты – в числе обороняющихся тем или иным способом. Наиболее часто применимы варианты с одним (5+1), двумя (4+2) и четырьмя (2+4) персональными защитниками.

Смешанная защита 5+1. Этот вариант защитных действий находит применение в случаях, когда необходимо нейтрализовать, «выключить» из активной игры сильнейшего нападающего команды соперника. Пятеро обороняющихся занимают места вдоль линии площадки вратаря и защищаются по зонному принципу. Занимающий позицию впереди персонально опекает сильнейшего нападающего соперника (обычно – разыгрывающего или бомбардира с мощными бросками с дальних дистанций).

Пятеро обороняющихся в зоне ведут защитные действия по принципу «двойной блок», «с выходящим» или «подвижной зоны». Защитник, играющий персонально, «держит» подопечного, перемещаясь с ним по всему полю (на фланг, к лицевой линии и к линии площадки вратаря). Преследование и плотная опека нападающего, отходящего далеко от зоны свободных бросков и занимающего пассивную позицию, нецелесообразны. В таких ситуациях защитнику лучше вернуться в зону и, продолжая опеку наблюдением издали, усилить действия партнеров. Такое ведение обороны будет полностью соответствовать принципам зонной защиты «со смещением». Если же опекаемый вновь активизируется и приблизится к опасной зоне, защитнику следует сместиться ему навстречу и продолжить персональную опеку. Защитники в зоне, внимательно следя за ходом персональной опеки, в любой момент должны быть готовы прийти на помощь коллеге, если этого потребуют обстоятельства.

Смешанная защита 4+2. Данный вариант защитных действий наиболее активен. Применяется для нейтрализации двух ведущих игроков нападения соперника. Первоначальная расстановка обороняющихся напоминает расстановку сил при зонной защите 4:2. Различие «лишь» в задачах двух передних защитников, прикрепляемых для персональной опеки к двум сильнейшим нападающим соперника, и в исполнении этими защитниками игровых функций.

Четверо защищающихся в зоне должны действовать наиболее подвижно, поскольку участки обороны для каждого из них значительно расширились. Их задача – постоянно создавать на своем участке численный перевес, подстраховывая друг друга и игроков, ведущих персональную опеку.

Два передних защитника, персонально опекающих сильнейших нападающих, ведут защитные действия как при комбинированной защите 5+1. При скрестных перемещениях подопечных они стремятся оставаться со «своим» игроком, хотя в отдельные моменты допустима смена подопечных (об этом защитники должны договариваться между собой заранее).

Смешанная защита 2+4. Этот вариант смешанной защиты максимально приближен к персональной опеке. Первоначально игроки занимают места так: двое становятся на края, а четверо – в центре, образуя «ромб», обращенный тупым углом вперед. Крайние защитники постоянно играют (по принципу зонной защиты) на флангах, охраняя ворота от бросков с краев и подстраховывая партнеров. Четверка в центре действует по принципу персональной защиты: смело встречает соперника при входе в зону свободных бросков и «разбирает» подопечных. Если один из нападающих уходит с центра на край, а с края в центр входит другой, крайний защитник, оставаясь на своем месте, опекает «новичка». Вошедшего в центр «берет» защитник, оставшийся свободным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. – Москва: 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. Мовсесо́ва]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с. : ил.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. 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. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
6. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
7. Изаак, В.И., Набиев Т.Э. Техника и тактика гандбола: монография / В.И. Изаак, Т.Э. Набиев. - Ташкент: Университет, 2008. – 177 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. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.: ил.
3. Организация и проведение соревнований по гандболу: методические 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.
4. Практические занятия по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)»: метод. рекомендации / сост.: М.В. Пороховская, А.А. Литвинова, В.А. Хлопцев, А.В. Железнов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 54 с.

Учебное издание

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(ГАНДБОЛ)**

Методические рекомендации

Составитель

ПАРАХОВСКАЯ Марина Викторовна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 2020. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 2,91. Уч.-изд. л. 3,32. Тираж экз. Заказ .

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.

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