

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

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК 796.322:796.015(075.8)
ББК 75.576я73+75.15я73
М54

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 05.10.2022.

Составители: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**; старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Хлопцева**; методист высшей категории центра педагогических инициатив в работе с высокомотивированными и интеллектуально одаренными детьми ГУДОВ «Витебский областной институт развития образования» **П.И. Ковальчук**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*

М54 Методика обучения техническим приемам игры в гандбол :
методические рекомендации / сост.: В.А. Хлопцев, М.В. Хлопцева,
П.И. Ковальчук. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 48 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в гандбол, комплексы разноплановых физических упражнений для обучения приемам техники игры.

Материал может быть использован учителями физической культуры для проведения урока по гандболу в школе, а также студентами специальности «Физическая культура» во время прохождения производственной педагогической практики.

УДК 796.322:796.015(075.8)
ББК 75.576я73+75.15я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	5
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ГАНДБОЛЕ	11
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ	15
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ	26
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В ГАНДБОЛЕ	28
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИНТУ	36
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЮ МЯЧА	39
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЫБИВАНИЮ МЯЧА	42
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕХВАТУ МЯЧА	43
ГЛОССАРИЙ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47

ВВЕДЕНИЕ

Гандбол – прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений.

Исключительно прост и привычен для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски мяча в ворота руками. Однако эти простые действия, соединенные вместе, делают гандбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Основу гандбола составляют естественные движения – бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся.

Обучение технике гандбола – процесс трудоемкий и длительный. Успешное проведение обучения гарантирует значительную экономию времени и сил при дальнейшем становлении мастерства. Техника игры имеет большое разнообразие приемов и способов и на их усвоение, хотя бы до уровня умений, требуется несколько лет.

В процессе обучения технике важна не только постановка рациональных с биохимической точки зрения движений, но и применение этих движений в процессе игры, т.е. результативность каждого приема.

Обучение осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств, необходимых для выполнения приемов. Обучение движениям и воспитание физических качеств имеют общие истоки, так как едины лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей.

Программа раздела учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» «Гандбол» предусматривает последовательное изучение техники игры. Студенты изучают технику гандбола и методику обучения этой игре, практически овладевают техникой, знаниями, умениями и навыками для самостоятельной, педагогической, научной и воспитательной работы.

В методических рекомендациях представлены комплексы упражнений для обучения техники игры в гандбол. В них включены все технические приемы игры и разнообразный перечень упражнения, которые могут быть применены на всех этапах обучения.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

При обучении техническим приемам игры в гандбол для понимания последовательности выполнения двигательных действий пользуются фазовостью технического приема. Выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазу (рисунок 1).

В *подготовительной фазе* осуществляются вспомогательные действия спортсменов, направлены на решение задачи основной (рабочей) фазы и в основном связанные с принятием рационального исходное положение перед выполнением технического прием.

В основной (рабочей) фазе осуществляется основное действие по выполнению технического приема, связано либо с ударным, бросковым движением, либо с амортизирующе-сопровождающим движением.

В заключительной фазе осуществляется переключение на другой вид двигательных действий и начало ответного движения.



Рисунок 1 – фазовость технического приема

Средства обучения техники игры в гандбол

Со структурой становления навыков игры связана классификация физических упражнений (как основных тренировочных средств), применяемых в процессе подготовки спортсменов. Средства определенным образом сгруппированы по их образовательному значению в процессе тренировок. Это упорядочивает подбор средств, которые в большей мере содействует решению задач на определенном этапе тренировки. За отправные моменты построения классификации приняты соревновательная деятельность спортсмена и те специфические действия, при которых они ведут борьбу с соперником в игре. Следуя этому принципу все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные (рисунок 2).



Рисунок 2 – классификация средств обучения и совершенствования техники игры в гандбол

Принципы обучения в гандболе

Эффективность обучения в гандболе во многом зависит от соблюдения принципов обучения.

Принципы обучения – основные теоретико-практические положения, отражающие общие научно-педагогические, физиологические и психологические закономерности деятельности человека применительно к специфике физического воспитания и спорта, к особенностям обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств.

Это принципы:

- Сознательности и активности;
- Наглядности;
- Доступности и индивидуализации;
- Систематичности;
- Постепенности.

Принцип сознательности и активности заключается в следующих положениях:

- Формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчивый интерес;
- Стимулировать сознательный анализ (самоанализ), самоконтроль (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
- Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям;
- Стимулировать активность на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала;
- Формировать простейшие методические умения и навыки самоконтроля, умения корректировать свои действия по освоению приемов игры, тактических действий.

Принцип наглядности заключается в следующих положениях:

- Наглядность как необходимая предпосылка освоения приема игры (создание представления, «образа»). Все анализаторы помогают «строить» образ. Выделяют комплексный анализатор («чувство мяча»).
- Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности. Непосредственная – зрительный, двигательный анализаторы; опосредованная – слово; с помощью аудиовизуальных средств – сочетание зрения и слуха.

Наглядность – создание в процессе обучения приемам игры и развития физических качеств зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у обучаемых более полного и точного чувственного образа техники, тактики, физических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов.

Принцип доступности и индивидуализации

Главным здесь являются учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им заданий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредить здоровью).

Основные положения этого принципа

- Определение меры доступного. Здесь можно выделить два главных аспекта: первый – возрастно-половой, второй – учет индивидуальных особенностей.
- Методические условия доступности: оптимальная преемственность содержания занятий и постепенность нарастания трудностей: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному.
- Индивидуализация предполагает учитывать индивидуальные особенности обучаемых при использовании средств и методов, при построении занятий и осуществлять индивидуальный подход к ним. При этом создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Принцип систематичности заключается в следующих положениях:

- Непрерывность и преемственность процесса обучения, оптимальное чередование физической нагрузки и отдыха (несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий).
- Повторяемость и вариативность. Повторяемость необходима для формирования технико-тактических действий на уровне двигательных умений, навыков и суперумений, а вариативность обеспечивает эффективность приемов игры в различных условиях, в экстремальных соревновательных ситуациях.
- Последовательность занятий, средств, методов. Она тесно связана с требованием доступности, которая во многом определяет последовательность. Последовательность изучения очень важна в игровых видах спорта, где имеет место обширный арсенал технико-тактических действий (атакующих и оборонительных). Последовательность здесь выражается в трех аспектах: первый – локальная последовательность, применительно к способам отдельного приема игры или виду тактических действий; второй – региональная последовательность, отдельно для всей технической подготовки, отдельно для тактической; третий – общая последовательность для технико-тактической подготовки – в динамике многолетней подготовки.

Принцип постепенности заключается в следующих положениях:

- Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденцией к увеличению нагрузок.
- Усложнять задания и формы повышения нагрузок. Это необходимо для того, чтобы избежать отрицательного влияния адаптации к однообразным нагрузкам, что уменьшает сдвиги и может привести к застою результатов. По мере освоения технико-тактических действий необходимо постоянно варьировать условия их выполнения, совершенствование техники сочетать со специальной физической подготовкой, способствующей повышению двигательного потенциала, от которого во многом зависит уровень спортивного результата.

Принципы обучения тесно взаимосвязаны, ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Этапы обучения в гандболе

Методика – совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий.

Методика обучения включает:

- Этапы обучения;
- Методы обучения;
- Средства обучения;

Этапы обучения в гандболе:

- Ознакомления с приемом игры;
- Разучивание приема игры;
- Закрепления приема игры;
- Совершенствование приема игры;
- Интеграция (применения) игровых навыков и качеств в игре и спортивных соревнованиях.

Ознакомления с приемом игры

Словесные методы:

Группа методов для передачи знаний и информации: рассказ, объяснение, описание, беседа.

Дидактический рассказ – изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

Описание – способ создания у занимающихся представления о действии.

Объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т. д.

Беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

Наглядные методы:

Непосредственная наглядность – показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия

Опосредованная наглядность – демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем. Данный метод создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения.

Разучивание приема игры

Словесные методы:

Группа методов для управления деятельностью занимающихся:

- команда – словесная форма общения, используемая при организации коллективных действий, имеющая форму приказа. Имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание.

- указание – указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах»).

- распоряжение – понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы. Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия, упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д.

Группа методов для анализа действия занимающихся:

- замечание – краткая форма словесного воздействия, направленная на оценивание качества выполнения задания, или указывает на допущенные ошибки;

- оценка – словесная форма общения, являющаяся результатом анализа выполнения действия;

- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

Наглядные методы:

Непосредственная наглядность – показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия

Опосредованная наглядность – демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем. Данный метод создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения.

Методы развития физических качеств:

- стандартно непрерывного упражнения – представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.

- стандартно интервального упражнения – это повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

- переменного непрерывного упражнения – он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью (например, бег по дистанции, на определенных участках выполняется ускорение).

- переменного интервального упражнения – для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками (например, интервалы отдыха между нагрузкой может, как увеличиваться, так и уменьшаться, бег по дистанции 100 м + 200 м + 300 м).

Методы обучения двигательным действиям:

- целостно – конструктивного упражнения – сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

- расчленено – конструктивного упражнения – предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на

отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Средства обучения:

- Общеразвивающие упражнения;
- Подготовительные (подводящие) упражнения (подводящие упражнения способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры));
- Упражнения по технике;

Закрепления приема игры

Словесные методы:

- Группа методов для передачи знаний и информации.
- Группа методов для управления деятельностью занимающихся: команда, указания, распоряжения;
- Группа методов для анализа и деятельности действия занимающихся: замечания, оценка, разбор.

Наглядные методы:

- Непосредственная наглядность
- Опосредованная наглядность

Методы обучения:

- Целостно – конструктивного упражнения,
- Расчленено – конструктивного упражнения

Методы развития физических качеств:

- стандартно непрерывного упражнения;
- стандартно интервального упражнения;
- переменного непрерывного упражнения;
- переменного интервального упражнения;
- метод сопряженного воздействия.

Игровой метод – это определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность его заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

Средства обучения:

- упражнения для развития физических качеств;
- подводящие упражнения;
- упражнения по технике;
- упражнения по тактике.

Интеграция (применения) игровых навыков и качеств в игре и спортивных соревнованиях - данный этап подразумевает непосредственно участие в игре.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ГАНДБОЛЕ

Методика обучения бегу.

Высокая эффективность соревновательной деятельности гандболиста во многом зависит от эффективности техники передвижений. Для перемещений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки. Качественное выполнение указанных приемов позволяет нападающему оторваться от опекающего его защитника и выйти на удобную позицию для получения мяча и выполнения других приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и др.

Бег изучают с последовательным усложнением. При обучении бегу необходимо обращать особое внимание на правильное отталкивание, что способствует не только быстрому перемещению игрока, но и изменению направления и скорости движения.

Методическая последовательность обучения бегу

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.

Перечень упражнений для обучения бегу в гандболе

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10–20 с.
3. Бег на месте с максимальной частотой шагов, но с последующим рывком вперед и быстрой остановкой с переходом на шаг;
4. Бег на максимальной скорости на различные дистанции (5, 10, 20 метров);
5. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: с низкого, среднего, высокого старта, с упора присев, из положения седа и т.д.
6. Бег вокруг площадки, по сигналу остановка, затем поворот и бег в другом направлении;
7. Бег с ускорением по сигналу, вдоль боковой линии, поперек площадки, от средней до лицевой линии;
8. При передвижении в колонне по одному последний в колонке выполняет ускорение по внутреннему кругу бегущей колонны, занимая место направляющего, и т. д.
9. Бег с изменением направления движения между препятствиями;
10. Бег по кругу в колонне по одному. Расстояние между бегущими 2 м. По сигналу последний в колонне бежит между партнерами (змейкой) и становится направляющим;
11. Бег в колонне по одному: змейкой поперек зала; противоходом по длине зала; используя разметку баскетбольной площадки по малой и большой восьмерке.
12. Бег по площадке в среднем темпе, по сигналу два касания пальцами рук носков ног и два касания пяток и т.д.
13. Исходное положение – игроки располагаются на одной линии. По сигналу они выполняют четыре приставных шага влево, четыре вправо, а затем ускорение на 15–20 м.
14. Исходное положение – стойка ноги врозь, занимающиеся располагаются друг за другом на расстоянии 1 м. Стоящий впереди отклоняется назад; стоящий сзади

поддерживает партнера на уровне плеч и выполняет бег, преодолевая сопротивление партнера.

15. Стоящий впереди игрок отводит руки назад. Игрок, стоящий сзади, прочно держит партнера за руку (или обе). Бег вперед, преодолевая сопротивление партнера.

16. Три игрока, взявшись за руки, бегут от одних ворот к другим. Средний игрок оказывает сопротивление.

17. Два крайних игрока перемещаются приставными шагами, средний – перемещается бегом, поворачиваясь поочередно к каждому, ударяет (хлопает) по поднятым вверх рукам своих партнеров.

18. Исходное положение – три пары игроков стоят на одной линии, взявшись (попарно) за руки, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перемещение парами по «восьмерке».

19. Шесть занимающихся располагаются вдоль площади вратаря. Преподаватель стоит на расстоянии 12 м от ворот. Игроки перемещаются в стойке защитника. Направление перемещения тренер указывает рукой.

20. Исходное положение – пять-шесть занимающихся располагаются у линии площади вратаря, стойка ноги врозь. По сигналу тренера выполняют ускорение до линии свободных бросков и спиной возвращаются в исходное положение. После этого выполняют рывок к средней линии площадки.

21. Занимающиеся располагаются в правом углу площадки. Занимающиеся в стойке защитника перемещаются вдоль линии площади вратаря с поочередным выходом вперед к линии свободных бросков и возвращением к 6-метровой линии.

22. Игроки располагаются в правом углу площадки. На линии свободных бросков лежат 5–6 мячей. Занимающиеся, выполняя выход вперед, касаются мяча и возвращаются к 6-метровой линии.

23. Игроки располагаются в правом углу площадки. На линии свободных бросков лежат 5–6 мячей. Взять мяч в руки, а затем положить на место.

Методика обучения прыжкам

В процессе игровой деятельности прыжки применяются как самостоятельные приемы и входят составной частью в другие приемы техники. В игре гандболист использует прыжки при ловле высоколетящих мячей, передачах и бросках мяча по воротам. Наиболее характерным является прыжок толчком одной ногой.

При обучении прыжкам основное внимание обращается: на правильную постановку стоп при толчке, полет и приземление, своевременность его выполнения, высоту, способность «зависать» в воздухе и координирование движений в безопорном положении.

Методическая последовательность обучения прыжкам

1. Прыжки на месте толчком двумя ногами;
2. Прыжки на месте толчком одной ногой;
3. Прыжки в движении толчком двумя ногами;
4. Прыжки в движении толчком одной ногой.

Перечень упражнений для обучения прыжкам в гандболе

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. Многоскоки 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.

Перечень прыжковых упражнений с различным инвентарем

1. Прыжки вперед и назад через мяч (набивной мяч). Выполнять на передней части стопы в среднем и быстром темпе;
2. Прыжки через мяч (набивной мяч) с поворотом на 180°, руки на поясе (или за головой). Выполнять на передней части стопы;
3. Ноги на ширине плеч, мяч (набивной мяч) между ногами. Подпрыгнуть вверх, соединить стопы над мячом и вернуться в исходное положение. Прыжки выполнять на передней части стопы в среднем темпе;
4. Прыжки вверх со сменой положения ног в воздухе ("разножка"), мяч (набивной мяч) за головой. Туловище держать прямо. "Разножку" выполнять с большой амплитудой;
5. Прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко на носках;
6. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижением на двух ногах через набивные мячи;
7. Спрыгивание с повышенной опоры и продвижение вперед прыжками на двух ногах через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на двух ногах через вертикальное препятствие (например, барьер, планку, резиновую ленту и т.п.).
8. Прыжки на одной ноге через набивные мячи с продвижением вперед. Прыгать мягко, на носках.
9. Спрыгивание с повышенной опоры на одной ноге с последующими прыжками (на одной ноге) через набивные мячи. Завершается упражнение прыжком на родной ноге через вертикальное препятствие. Прыгать мягко, на носках.
10. Прыжки с продвижением левым (правым) боком через установленные в ряд набивные мячи. Выполнять на передней части стопы.

Методика обучения остановкам

Остановка – это действие игрока, направленное на частичное или полное прекращение движения. Остановка после бега может осуществляться одной ногой (шагом), двумя ногами (шагами) и прыжком.

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;
3. То же после ловли мяча;

4. То же после ведения мяча;
5. Закрепление в играх и эстафетах.

Перечень упражнений для обучения остановки

1. Игроки бегут в колонне по одному, по слуховому или зрительному сигналу останавливаются, по второму сигналу продолжают движение;
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.

Методика обучения поворотам

Повороты – это действия игрока, направленные на изменение направления движения; сохранение мяча при активных действиях защитника; выполнение финтов при бросках по воротам.

Методическая последовательность обучения поворотам

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

Перечень упражнений для обучения поворотам.

1. Игроки бегут в колонне по одному вокруг площадки. На каждом углу площадки выполняют поворот плечом назад или вперед по заданию преподавателя;
2. Игроки выстраиваются в несколько колонн за лицевой линией. Стоящие впереди после сигнала преподавателя спокойно бегут вперед. После второго сигнала останавливаются, делают поворот на 180° и возвращаются в конец своих колонн. То же выполняют следующие игроки;
3. Занимающиеся в колонне по одному бегут вокруг площадки, на которой через каждые 4–5 м проведены линии. Добежав до первой отметки, направляющий, а за ним все остальные останавливаются, поворачиваются на 360° и бегут дальше до следующей линии, где опять выполняют те же движения, и т. д.;
4. На боковых и лицевых линиях площадки через 4 – 5 м расставлены фишки. Занимающиеся, двигаясь вокруг площадки в колонне по одному, добежав до первой фишки, останавливаются и выполняют поворот на левой ноге, а у второй фишки - на правой и т. д.;

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, подбрасывая мяч, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча. Далее приступают к изучению способов ловли.

Подводящие упражнения для обучения технике ловли и передачи мяча

1. Мяч в правой руке. На каждый шаг наклон, мяч передать из правой руки в левую руку под ногой и выпрямиться.

2. Исходное положение – основная стойка. Ударить мяч о площадку так, чтобы он высоко подпрыгнул, нагнуться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч с лета.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. Бросить мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он пролетел дугообразно вверх; опустить ногу и поймать мяч двумя руками.

4. Исходное положение – стойка ноги врозь, левую руку с мячом отвести в сторону. Бросить мяч о площадку, перепрыгнуть через отскочивший от площадки мяч и поймать его справа.

5. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых за спиной руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперед по дуге, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч, пока он не упал на площадку.

6. Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, низко наклониться, левую ногу согнуть в колене, бросить из-под нее мяч правой рукой, поймать.

7. Исходное положение – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через плечо. Поймать мяч перед собой и устоять на одной ноге, просчитать до трех. Не сдвигая ногу, на которой стоишь.

8. Исходное положение – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках за спиной. Быстро наклониться и бросить мяч через голову вверх вперед по дуге, выпрямиться, поймать мяч, пока он не упал на площадку.

9. Исходное положение – стойка ноги врозь. Наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх. Выпрячься и поймать мяч, не сходя с места.

10. Исходное положение – стойка ноги врозь. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

11. Исходное положение – то же. Бросить мяч вверх, повернуться на 360° и поймать его.

12. Исходное положение – то же. Сильно ударить мяч перед собой о площадку, поверку 360° и поймать мяч.

13. Исходное положение – то же. Бросить мяч коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

14. Исходное положение – основная стойка. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

15. Исходное положение – сед, скрестив ноги, мяч вверх, встать и поймать его.

16. Исходное положение – стойка ноги врозь мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он полетел дугообразно вверх; опустить ногу и поймать мяч двумя руками.

17. Исходное положение – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо.

18. Игроки, лежа на животе, подбрасывают мячи вверх над собой и ловят их.
19. Игроки, лежа на спине, подбрасывают мячи вверх, встают и ловят их.
20. Игрок катит мяч по площадке, подбирает и подбрасывает в сторону, вверх, выполняет ускорение, ловит мяч и т. д.
21. Игроки в движении подбрасывают мячи вверх над собой правой рукой под поднятой вверх левой ногой и наоборот.
22. У каждого игрока мяч. Игрок подбрасывает мяч, выполняет упор лежа, встает и ловит мяч.
23. Ловля подброшенного мяча после приседания, поворота кругом, кувырка и т.д.
24. Подбросить мяч вперед на 3-10 м – рывок – поймать.
25. Подбросить мяч – сесть – встать – поймать.
26. Ударить мячом в пол – принять упор лежа – встать – поймать.

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним атакующие действия. Существуют два способа ловли мяча: ловля двумя и одной рукой.

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.

Упражнения у стены

1. Исходное положение – 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. Исходное положение – стойка ноги врозь, спиной к стене. Бросить мяч двумя руками через голову о стенку и, не поворачиваясь, поймать мяч.
3. Исходное положение – то же, что и в предыдущем упражнении. Бросить мяч двумя руками через голову о стену и поймать, когда он отскочит от площадки.
4. Исходное положение – то же. Бросить мяч двумя руками через голову о стенку, подпрыгнуть, повернуться в воздухе кругом и поймать мяч, отскочивший от площадки.
5. Исходное положение – 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.
6. Исходное положение – лёжа на животе, бросить мяч в стену, быстро встать и поймать отскочивший от площадки мяч.
7. Игрок, владея двумя мячами, стоит на расстоянии 3 м. от стены. Поочерёдное выполнение передач и ловли мяча с ударом в цель о стенку.

Упражнения у стены в парах

1. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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. Исходное положение – 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.

4. Сделав три шага к стене, бросить один из мячей и бросить второй мяч (оба броска в опорном положении). Партнёр ловит оба мяча.

5. Игроки встают за линию круга радиусом 1,5–2 м. один против другого. Передавая мяч друг другу так, чтобы он ударился о площадку, игроки должны обежать круг три раза.

6. Исходное положение – первый игрок кружит «удочку», к концу которой привязан мешочек с двумя мячами; второй игрок, перепрыгивая через верёвочку, каждый раз подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем игроки меняются местами и повторяют упражнение.

7. Исходное положение – первый игрок стоит ноги врозь, второй – сидит против него на площадке, скрестив ноги. Первый ударяет мяч о площадку, второй вскакивает и ловит мяч. Затем второй игрок таким же образом бросает мяч первому.

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.

4. 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.

5. 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 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 исходное положение 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 поочередно среднему партнёру, который возвращает мяч передавшему, поворачивается и вновь выполняет ловлю и передачу.

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

5. Один игрок в середине на расстоянии 1,5–2 м. от партнёров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний ловит и отдаёт их обратно, передвигаясь между партнёрами.

6. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передаёт мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

7. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачивается на 180°, получает мяч от каждого партнёра и возвращает его обратно. Темп передач регулируется тренером.

Критерии эффективности при ловле мяча

Игрок, осуществляющий ловлю мяча, должен:

- 1) максимально концентрировать внимание в момент приема мяча;
- 2) принимать мяч кончиками пальцев;
- 3) при ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу;
- 4) движением рук и кистей смягчить прием мяча;
- 5) всегда двигаться навстречу передаче, за исключением некоторых случаев при осуществлении быстрого прорыва;
- 6) быть готовым укрыть мяч движением локтей и туловища, как только игрок овладеет им.

Ошибки при ловле мяча

- 1) потеря контроля при выполнении ловли мяча;
- 2) при приеме мяча излишнее напряжение пальцев руки и кисти и как следствие, отсутствие амортизационного движения;
- 3) после ловли мяча руки не сгибаются в локтевых суставах;
- 4) ловля мяча осуществляется ладонями, а не кончиками пальцев;
- 5) не соблюдается правило встречного движения при приеме мяча.

Прежде чем приступить к обучению передаче, спортсмена необходимо научить держать мяч правильно. Для этого важно подобрать мяч определенного веса и размера в соответствии с возрастом и полом ученика.

Держание мяча – способность игрока управлять различными движениями при выполнении передач мяча, бросков мяча по воротам, обманных движений в

значительной степени расширяет его игровые возможности. Это предъявляет определенные требования к умению игрока держать мяч.

Выделяют два способа держания мяча: двумя и одной рукой.

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

Держание мяча одной рукой осуществляется за счет наложения кисти на мяч сверху. При этом мяч захватывается большим и безымянным пальцами, остальные пальцы поддерживают его.

Упражнения для обучения держанию мяча

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

2. Исходное положение - присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол. Выполняется левой и правой рукой.

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

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

5. Перекладывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной.

6. Исходное положение - ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево.

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

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

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

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

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

12. Мяч лежит в 1-1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока, но при этом игрок двигается к мячу семенящими шагами.

13. Мяч лежит в 1-1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока, но игрок поднимает катящийся мяч.

Передача мяча – это прием, с помощью которого взаимодействуют игроки одной команды в ходе атакующих действий.

Существует два способа передач мяча: двумя и одной рукой.

Передача мяча одной рукой является одним из основных средств взаимодействия партнеров в игре. С ее помощью представляется возможным создать условия как для организации и завершения быстрой атаки, так и для взаимодействия игроков вблизи ворот.

Методическая последовательность обучения 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.

Методическая последовательность обучения передачам мяча в сочетании с другими техническими приемами

1. На месте после ловли мяча.
2. С шагом вперед, назад, влево, вправо.
3. После ловли мяча в движении и остановки.
4. После ведения мяча в движении и остановки.
5. При встречном движении после определенного количества шагов.
6. При параллельном передвижении в парах вдоль площадки

Критерии эффективности передач мяча

Передающий мяч должен:

- 1) овладеть рациональной техникой всевозможных передач;
- 2) умело выбирать оптимальный способ передачи в каждой конкретной ситуации;
- 3) правильно определять местонахождение партнера, принимающего мяч;
- 4) не стремиться к выполнению чересчур сложных передач;
- 5) передавать мяч быстро и точно с минимумом затрачиваемых усилий, чтобы не выдать сопернику замысла передачи;
- 6) применять финты перед выполнением передачи;
- 7) выполнять передачи как одной, так и другой рукой;
- 8) контролировать мяч перед передачей, но стремиться ловить и передавать мяч одним движением;
- 9) не смотреть на партнера при выполнении передачи, а использовать периферическое зрение;
- 10) применять передачу мяча с отскоком от пола только в случае необходимости;
- 11) выполнять передачу партнеру так, чтобы он принимал мяч в движении и на уровне груди;
- 12) передавать мяч партнеру в сторону, свободную от опеки.

Ошибки при выполнении передач мяча

- 1) слишком сильные передачи;
- 2) неправильно рассчитанная скорость передачи;
- 3) плохая «работа» ног;
- 4) поспешность и неуверенность при передачах;
- 5) передачи со слишком высокой траекторией;
- 6) неправильный выбор способа передачи;
- 7) отсутствие надежного контроля над мячом при ловле.

Упражнения для обучения передаче мяча

1. Игроки, перемещаясь вперёд-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3–4 м., передают мяч друг другу различными способами.

2. Расстояние между игроками 3–4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнёрами за счёт перемещения влево, назад, вперёд. Игрок, получивший мяч, должен стремиться к сохранению первоначального построения.

3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.

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

5. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 20 м. По сигналу выполняют передачи мяча друг другу с максимальным усилием.

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

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

8. Упражнения выполняют в парах. Расстояние между игроками 15–17 метров. Игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему партнёру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнёру, выполняет отвлекающее действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на 180°. Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.

9. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. Каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро останавливаются, поворачиваются кругом и, используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции, затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т.д.

10. Один бежит впереди, другой сзади с мячом на расстоянии 6 м. Бегущий впереди получает мяч от партнёра и передаёт ему же, в прыжке с поворотом.

11. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот.

12. Передачи мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.

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

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

15. Игроки в парах располагаются у боковых линий, в дальнейшем перемещаются вдоль боковых линий и передают мяч друг другу. Обратно возвращаются по центру площадки (расстояние друг от друга 4–5 метра) и передают мяч друг другу в прыжке.

16. То же. Возвращение обратно с максимальной скоростью с одновременным выполнением максимально возможного количества передач мяча.

17. Передачи в парах в движении, в центре площадки защитник препятствует передачи.

18. Игроки располагаются парами на расстоянии 7-8 метров, спиной к лицевой линии. Ближе к средней линии располагаются защитники. Игроки парами, передавая мяч, друг другу, продвигаются с максимальной скоростью к противоположным воротам. Защитники должны активно препятствовать передаче мяча.

19. Игроки в парах, владея одним мячом, перемещаются бегом по площадке. Игрок, владеющий мячом, передаёт его партнёру, после выполнения им поворота на 360°.

20. Каждая пара владеет мячом. Игроки перемещаются по площадке на расстоянии 4-5 метров друг от друга. После первой передачи мяча направление перемещения не изменяется, после второй – скрестное перемещение и т. д.

21. Передача в парах. Партнёры располагаются так, что игрок с мячом несколько впереди. Игроки передают мяч друг другу. Выполняя поворот в сторону передачи. Игрок, получив мяч, выполняет ускорение и передачу назад.

22. Упражнение выполняется в тройках. Исходное положение – на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

23. Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

24. Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперёд и, двигаясь по «восьмёрке», передают мяч друг другу.

25. Упражнение в тройках. Крайние поочерёдно передают среднему игроку мяч, а он передаёт его обратно обусловленным способом.

26. Встречная передача с перемещением за мячом. Первую передачу делает средний игрок любому из партнёров.

27. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота.

28. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча.

29. Между двумя колоннами устанавливают две стойки, к которым на высоте 1,5 м. прикрепляют обруч. Встречная передача мяча в двух колоннах. Все передачи выполняются так, чтобы мяч пролетел внутри обруча.

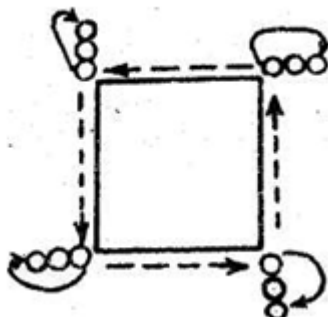
30. Встречная передача мяча, построение в две колонны. выполнив встречную передачу, игрок выполняет функции защитника и перемещается во встречную колонну.

31. Игроки располагаются в две колонны по одному. Направляющий первой колонны передаёт мяч игроку встречной, выходящему на свободное место, и перемещается в противоположную колонну. Игрок, получивший мяч, передаёт его партнёру своей колонны, следующему за ним, и переходит в колонну напротив. Далее мяч передаётся направляющему первой колонны.

32. Построение в четыре колонны в углах зала лицом к центру. Встречная передача:

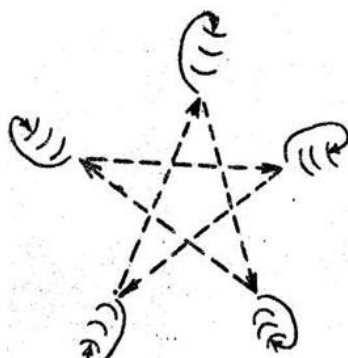
- по прямой со сменой мест в своих колоннах;
- по диагонали со сменой мест в своих колоннах;
- по прямой со сменой мест по диагонали;
- по диагонали со сменой мест по диагонали;

- те же варианты передачи, но игрок, передавший мяч, выполняет функции защитника и мешает выполнению передачи;
- то же, но передача выполняется после имитации броска мяча в ворота;
- то же, но необходимо обойти защитника, а затем выполнить передачу мяча.

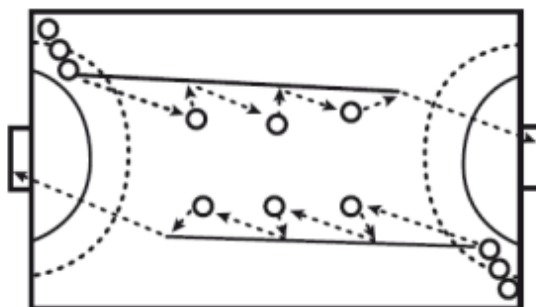


33. Игроки располагаются в пяти колоннах. Расстояние между направляющими колонн 2-2,5 м. Направляющие первой и второй колонн владеют мячами. Передачи выполняются одновременно двумя мячами по «звездочке»: 1-3-5-2-4-1:

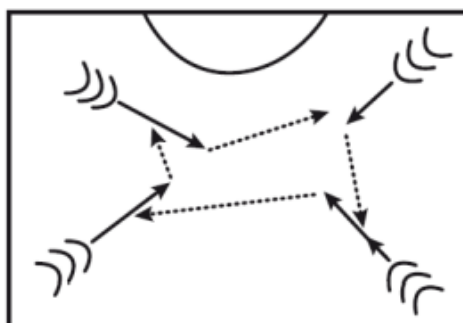
- смена игроков в своих колоннах;
- смена игроков по кругу вправо или влево;
- смена игроков в сторону передачи мяча.



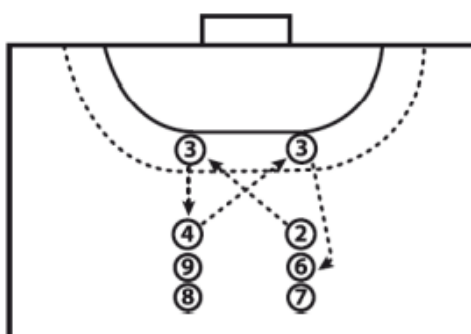
34. По 3-4 игрока в центре площадки на расстоянии 5-6 метра друг от друга располагаются в две шеренги лицом к боковым линиям и две подгруппы – в правых углах площадки (по диагонали), вратари в воротах. По сигналу направляющие колонн продвигаются на максимальной скорости к противоположным воротам, передают последовательно мяч каждому из стоящих в шеренге. После получения мяча от последнего игрока выполняют бросок мяча в ворота.



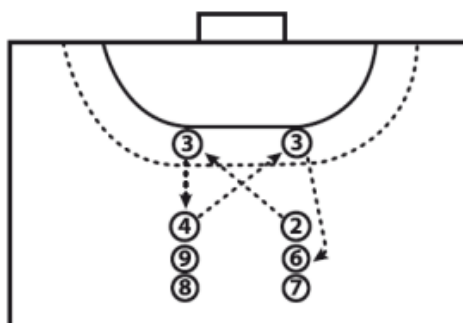
35. Игроки располагаются в четыре колонны в углах прямоугольника (ограниченного лицевой, боковыми и центральной линиями). Направляющие колонны выполняют прямую атаку и передают мяч из-за спины направляющему колонны.



36. Игроки располагаются в две колонны лицом к воротам. Нападающий, выполняя прямую атаку, передаёт мяч игроку первой линии. Игрок, овладев мячом, имитирует бросок и передаёт мяч направляющему другой колонны, который повторяет то же упражнение. Игроки второй линии после передачи перемещаются в другую колонну.



37. Два игрока располагаются у линии площадки вратаря на расстоянии 5-6 м. друг от друга, спиной к воротам. На таком же расстоянии от них располагаются две колонны игроков лицом к воротам. Направляющие игроки колонн передают мяч игрокам у линии по диагонали, а те передают мяч в свою встречную колонну. после передачи мяча игроки занимают место партнёра у линии или в конце колонны, куда передали мяч.



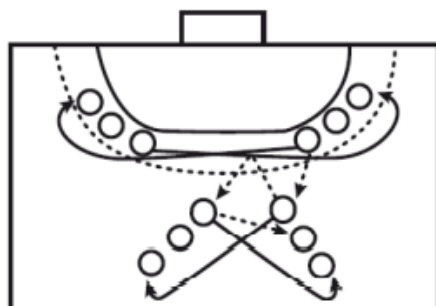
38. Игроки располагаются за линией свободных бросков. Крайний левый игрок, выполняя прямую атаку, передаёт мяч партнёру справа. Эти действия последовательно

выполняют остальные игроки. Крайний правый игрок, выполняя прямую атаку, сильно посылает мяч своему партнёру на противоположный край.

39. Шесть игроков выполняют передачи, находясь на своих игровых позициях после имитации броска.

40. То же построение. Передав мяч любому из партнёров, игрок бежит на его место.

41. Игроки располагаются в четырёх колоннах. Правый крайний игрок передаёт мяч своему полусреднему, перемещается вдоль линии площади вратаря, получает мяч обратно, овладев мячом, передаёт его полусреднему на противоположный край. Игроки меняются местами в колоннах с учётом своих игровых амплуа.



42. То же, но в первой линии находятся два защитника, мешающие продвижению и выполнению передач мяча.

43. Передача мяча после имитации броска с позиции правого крайнего левому полусреднему, далее левому крайнему, правому полусреднему и снова правому крайнему. Игрок, передав мяч, уходит в конец своей колонны.

44. То же, но после передачи игрок переходит в ту колонну, куда передан мяч.

45. То же построение. Передача мяча с отскоком от поверхности площадки. Игрок переходит в свою колонну или за мячом.

46. То же. На линии передачи находится защитник, который старается перехватить мяч.

47. В парах кистевые передачи за головой в прыжке, стоя боком к партнёру на месте.

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

49. Построение на 9-метровой линии в две колонны лицом к воротам. Мяч в левой колонне. Игрок с мячом выполняет финт броском сверху, передаёт мяч переднему игроку правой колонны, который выполняет финт броском сверху, кистевую передачу за головой второму игроку левой колонны. После передачи игрок уходит в другую колонну.

50. То же построение, мячи у игроков правой колонны, они выполняют финт броском сверху, кистевую передачу за головой, а игроки левой колонны – финт броском сверху, – бросок сбоку с использованием манекена защитника. Подобрал мяч, игроки меняются местами в колоннах.

51. То же упражнение, но вместо манекена активный защитник.

52. То же построение. Скрестное взаимодействие с броском в ворота, используя кистевую передачу за головой.

53. Игроки располагаются на площадке с учётом их игрового амплуа. Встречная передача мяча осуществляется при быстрых перемещениях, а смена игроков происходит с учетом их функций в команде (игроки 1 линии – между собой; игроки 2 линии – между собой).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ

Ведение мяча в гандболе является средством передвижения игрока с мячом. Ведение бывает одноударное и многоударное. Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами.

Методическая последовательность обучения ведению мяча

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

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 предыдущее упражнение, но оба игрока с мячами.

После овладения техникой ведения мяча на месте следует переходить к обучению ведению мяча в движении.

Ведение мяча в движении выполняется правой, левой рукой сбоку-спереди с правой, левой стороны по направлению движения. При этом кисть располагается сверху-сзади на мяче.

При ведении мяча в движении необходимо приучать занимающихся прикрывать мяч туловищем и свободной рукой. В дальнейшем это будет необходимо при обыгрывании соперника и укрывания мяча от активно действующего защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча в движении

Комплекс упражнений № 1

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение сильной рукой (затем смена рук).
2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

3. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль).
4. Ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.
5. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

Комплекс упражнений № 2

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.
2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное преподавателем (2–3 м).
3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.
4. Игрок без мяча неожиданно останавливается, игрок с мячом посылает мяч толчком о пол между ногами первого и тот, овладев мячом, продолжает выполнение упражнения.
5. Игрок с мячом, используя глубокий присед и продолжая ведение, проходит между ногами первого игрока и выполняет ускорение 5–6 метров

Комплекс упражнений № 3

1. Ведение шагом: по прямой попеременно правой, левой рукой, с изменением направления вправо, влево; спиной вперед.
2. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.
3. Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам и звуковым сигналам, с изменением направления и скорости движения. При выполнении этого упражнения используется разметка баскетбольной площадки. Ведение осуществляется по кругам, средней, боковой и лицевой линиям, по диагонали, поперек площадки и т.д. в различных сочетаниях.
4. Ведение мяча с использованием отвлекающих действий.
5. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.
6. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам.

Критерии эффективности при ведении мяча

Игрок, выполняющий ведение, должен:

- 1) применять ведение тогда, когда это помогает команде;
- 2) не использовать ведение, если впереди находится партнер в удобной для приема мяча позиции;
- 3) не опускать во время ведения голову и постоянно искать партнера, которому можно передать мяч;
- 4) не превышать скорость, на которой нападающий может контролировать мяч;
- 5) во время выполнения ведения стремиться вести мяч рукой, дальней от опекающего защитника;
- 6) контролировать высоту ведения мяча в зависимости от расположения соперника: чем короче дистанция, тем ниже ведение.

Ошибки при ведении мяча

- 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.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА МЯЧА В ГАНДБОЛЕ

Бросок мяча в ворота является завершающей стадией атаки, поэтому его можно считать одним из основных технических приемов игры.

Затем изучается согласованность движений рук, ног и туловища. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска. Необходимо сразу обучить умению видеть одновременно цель и мяч, контролируя свои движения до момента их завершения.

Способы бросков изучаются после того, как изучены одноименные передачи. Это в значительной мере сокращает сроки обучения. Сложные броски (с уклоном, в падении, с переводом) изучаются, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку. Трудность в выполнении броска зависит от ряда причин. В начале обучения необходимо учитывать дальность и ориентацию относительно ворот. Чем больше дальность, тем больше отклонение мяча от цели. Поэтому вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней.

Методическая последовательность обучения броскам 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.

Упражнения для обучения броскам мяча

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 направление ворот.
2. 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 в ворота, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот.
3. 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. Броски мяча осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.
4. Занимающиеся располагаются на расстоянии 10 м от ворот параллельно линии площади ворот. Броски по воротам осуществляются после передач мяча сбоку и спереди.

Упражнения для обучения броскам мяча в движении:

1. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 метров от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. Исходное положение - правая нога

впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.

2. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 метров от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. Исходное положение - правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот, но броски производятся в определенные углы ворот.

3. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 9 метров от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. Выполнив три шага в направлении ворот, игроки производят бросок по воротам.

4. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 9 метров от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. 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. Тоже, но после отскока мяча от площадки.

6. 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.

7. 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.

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

9. Выполняется, как предыдущее упражнение, но передача осуществляется бегущему навстречу игроку.

На начальном этапе обучения броску мяча в движении целесообразно использовать различные ориентиры и разметку, а также зрительные и звуковые сигналы.

Наиболее характерной ошибкой 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. Исходное положение - 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, предыдущее упражнение, но с разворотом левым боком вперед и отведением правой (маховой) ноги вправо.

4. Выполняется, предыдущее упражнение, но с выносом слегка согнутой правой руки вверх-назад и согнутой левой руки вперед.

5. Выполняется, предыдущее 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.

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

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

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

9. Занимающиеся с мячами в руках располагаются за девяти метровой 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. 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.

11. Построение как в предыдущем упражнении, но передача мяча для броска выполняется с отскоком от пола сбоку, сзади.

12. 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.

13. 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.

Перечисленные с гимнастической скамейкой упражнения необходимо использовать для того, чтобы занимающиеся почувствовали «запас высоты», который необходим для принятия исходного положения перед броском.

Для совершенствования техники броска мяча в прыжке, при достаточно уверенном его выполнении, необходимо усложнять условия его исполнения. Это возможно за счет введения в упражнение активного защитника; выполнение броска в сочетании с различными вариантами трехшажной техники; обманных движений; изменения угла атаки ворот.

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.

Подготовительные упражнения к броску в падении

1. Исходное положение – группировка в приседе (на всей стопе). Перекат назад, перекат в исходное положение.

2. Исходное положение – сидя на полу сгруппироваться, падая на спину, можно перекатиться до касания головой пола (мата). Обратными движениями возвратиться в исходное положение

3. Исходное положение – упор присев. Кувырок назад, подставить руки в 30–40 см. от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками начать вращение вперёд, коснуться пола (мата) шеей и лопатками. Быстро сгруппироваться, далее перекатиться через округлую спину и прийти в упор присев, руками впереди коснуться пола.

4. Исходное положение – упор сидя на пятках. Перекат в сторону с последовательным касанием площадки левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком. То же в другую сторону.

5. Исходное положение – стойка на одном колене, другая нога в сторону. Перекат в сторону, группируясь во время переката через спину.

6. Исходное положение – упор присев. Кувырок боком. Перекатиться в сторону через спину и, сделав полный оборот, прийти в исходное положение

7. Исходное положение – стойка ноги врозь. Кувырок через плечо. С шагом вперёд опереться на одноименную руку; оттолкнувшись ногой, опуститься на плечо; выполнить кувырок и возвратиться в исходное положение

8. Исходное положение – стойка ноги врозь, с захватом ног руками. Перекат в сторону, согнувшись с поворотом на 180°.

9. Исходное положение – лёжа на животе, руки вверх. Перекат на правый бок, на спину, на грудь.

10. Исходное положение – лёжа на животе, руки вверх. Прогнуться. Перекаты на грудь – бёдра (лодочка).

11. Исходное положение – то же, но руки вдоль туловища.

12. Исходное положение – стоя на коленях, руки вниз ладонями вперёд, сильно прогнуться. Перекатиться вперёд, последовательно касаясь пола (мата) бёдрами, животом и грудью. Обратным движением возвратиться в упор лёжа на бёдрах.

13. Исходное положение – стойка ноги врозь. С шагом или выпадом в сторону повернуться спиной в эту же сторону и, касаясь тазом площадки, выполнить перекат на спину.

14. Исходное положение – полуприсед, падение в упор лёжа на прямых руках. В начале (для облегчения) руки ставить ближе, оставаясь в согнутом положении. Затем расстояние до опоры руками постепенно увеличивать на величину выпрямленного туловища. Вернуться в исходное положение, переступая на руках.

15. Исходное положение – основная стойка. Прыжком вперёд опереться на руки и, сгибая их, перекатиться на грудь.

16. Имитация броска в падении с приземлением на мат.

17. Бросок из исходного положение – стоя на мате на левом колене, правое в сторону.

Подводящие упражнения к броску в падении

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-всторону, 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 предыдущее 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 «выпрыгивать» в площадь ворот, после толчка перед линией ворот.

При выполнении перечисленных упражнений, для преодоления чувства страха и боязни получить травму необходимо использовать гимнастические маты и дорожки.

Упражнения непосредственно в броске

1. Броски мяча в ворота. На линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.

2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

3. Игроки с мячом выполняют 5-6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

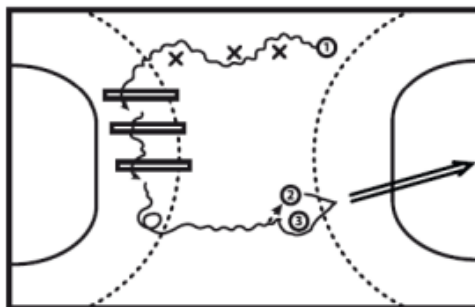
4. Игроки выполняют 10 приседаний и 10 отжиманий в упоре лёжа, после этого с максимальной быстротой бросают мяч в ворота.

5. Игроки с мячом располагаются у площади вратаря. У противоположной площади вратаря установлено пять стоек. По сигналу каждый из игроков на максимальной скорости, используя ведение мяча, движется к противоположным воротам. Достигнув крайней левой стойки, он выполняет бросок в цель (штанга, набивной мяч и т. д.), обегает по «змейке» все стойки и выполняет ускорение к противоположным воротам, на расстоянии 10 м от ворот подбирает мяч и бросает его в ворота.

6. Броски мяча в ворота в прыжке с использованием щита 1х5х2 м., ширмы и т.д.

7. Броски мяча в ворота с наклоном вправо и влево. Упражнение можно выполнить у стойки, с защитником.

8. Нападающий обводит четыре стойки (расстояние между ними 4-5 м.), перепрыгивает через три гимнастические скамейки (расстояние между ними 2-3 м.), Выполняет кувырок вперёд, делает ускорение, используя ведение мяча, передаёт мяч партнёру, обводит защитника, получает вновь мяч и выполняет бросок мяча в ворота (сочетание компонентов упражнений и их количество перед выполнением броска мяча в ворота может быть различным и зависит от задач и имеющегося дополнительного оборудования).



9. На расстоянии 10 метров от ворот, вдоль линии свободных бросков, устанавливают 5 стоек с интервалом 1,5 метров друг от друга. Игроки второй линии с мячом располагаются у боковой линии. Тренер занимает позицию в центре площадки. Игрок передаёт мяч тренеру и с максимальной скоростью движется между стойками по «змейке». Пройдя последнюю стойку, игрок получает мяч от тренера и выполняет бросок мяча в ворота.

10. У линии свободных бросков по центру ворот лежит гимнастический мат и через каждые 1,5 м. от него стоят три стойки. Перед стойками располагаются игроки, у каждого мяч. Выполняют ведение мяча между стойками. Обведя стойки, подбрасывают мяч вверх-вперёд, выполняют кувырок вперёд на гимнастическом мате, ловит подброшенный мяч и бросают его в ворота.

11. Игрок катит мяч и обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.

12. Игроки первой линии располагаются через 2-3 м. у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии, получает последовательно мяч от каждого из игроков первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функцию блокирующего защитника.

13. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.

14. То же, но игроки последовательно выполняют броски мяча в ворота различными способами.

15. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.

16. То же, но мячом владеют крайние игроки.

17. У площади вратаря располагаются три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10-11 м. от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передаёт его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передаёт мяч одному из игроков первой линии, который и выполняет бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функцию защитников.

18. То же, но игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трёх защитников.

19. Два или три игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 1,5 м. друг от друга, каждый из них владеет мячом. Тренер с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12-13 м. от ворот. Тренер передаёт мяч любому из трёх нападающих. Нападающий передаёт свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.

20. У линии площади вратаря лежат четыре мяча (баскетбольные или набивные). Перед мячами располагаются защитники. На местах полусредних – два нападающих. Между ними тренер с мячами. Нападающие, выполняя передачу друг другу, стараются поразить одну из четырёх целей. Полусредний защитник делает выход на нападающего с мячом, центральные защитники в это время смещаются в его сторону. Полусредний защитник после выхода возвращается по диагонали к ближайшему мячу. Тренер своевременным вводом в упражнение нового мяча должен поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

21. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12 м. от ворот и вторая колонна без мячей на позиции правого

крайнего. игроки из второй колонны, продвигаясь вдоль 6-метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90° и переходят в первую колонну.

22. То же упражнение с использованием манекена «защитника».

23. То же, но игрок, выполняющий бросок, старается направить мяч под руку защитника, выполняющего блокирование.

24. Трое нападающих, стоя за 9-метровой линией передают мяч друг другу после имитации опорного броска с разбега с приставным шагом. Три защитника выполняют выходы от 6-метровой линии к стоящему напротив игроку с мячом.

25. То же, но нападающие выполняют бросок, если защитник не успел сделать выход.

26. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника.

27. Броски мяча в ворота в безопорном положении (прыжке) без сопротивления защитника.

28. Броски мяча в нападении без сопротивления защитника. Броски мяча в ворота в опорном положении, в прыжке и в падении необходимо выполнять с учётом игрового амплуа.

29. Игрок выполняет отвлекающее действие на передачу мяча, затем ведение и бросок мяча в ворота.

30. То же, но игрок выполняет отвлекающее действие на передачу мяча на втором шаге.

31. Игроки выполняют броски мяча в ворота в опорном положении и в прыжке, преодолевая сопротивление защитника, выполняющего блокирование броска.

32. Упражнение выполняется в тройках. Два игрока располагаются на позициях левого крайнего защитника и правого крайнего нападающего. Нападающий – полусредний продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнёра, обыгрывает защитника и бросает мяч в ворота. Защитник сопровождает нападающего и активно опекает его.

33. То же, но нападающий сначала с помощью отвлекающих действий освобождается от опеки, продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнёра и выполняет бросок в ворота.

34. Полусредний нападающий занимает такую же позицию, как и в предыдущем упражнении. Два защитника располагаются на линии свободных бросков на позиции полусредних защитников. Один из них владеет мячом. Нападающий на максимальной скорости продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч и, преодолевая сопротивление двух защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

35. Построение защитников «6-0», нападающих в левом углу площадки. У каждого нападающего мяч. Передав мяч тренеру (игроку), нападающий на максимальной скорости перемещается вдоль линии свободных бросков, получает передачу от тренера (игрока), выполняя отвлекающие действия, проходит между любыми двумя защитниками и бросает мяч в ворота.

36. Четыре защитника располагаются у линии площади вратаря, нападающие – один в центре, второй – справа на позиции полусреднего. Полусредний, атакуя в направлении центра, получает мяч от своего партнёра и выполняет бросок мяча в ворота, проходя между двумя центральными защитниками. Затем продолжает движение влево, обегает крайнего защитника, получает мяч от игрока и вновь выполняет бросок.

37. Защитник располагается в центре у линии площади вратаря, тренер, напротив, в 6 м. от него, нападающие в колонну по одному. Передав мяч тренеру,

игроки по очереди бегут к защитнику, останавливаются, поворачиваются к нему спиной, получают мяч от тренера, обводят защитника, выполняют бросок в ворота.

38. Исходное положение – то же, но два защитника располагаются у площади вратаря. Игрок, передав мяч тренеру, занимает место между защитниками, затем получает мяч, обходит любого защитника и выполняет бросок.

39. Исходное положение – то же, но игрок передаёт мяч тренеру, получив мяч обратно, имитирует бросок в прыжке через первого защитника и передаёт мяч тренеру. Получает мяч, обводит второго защитника и выполняет бросок.

40. У площади вратаря располагаются три защитника, перед ними – две колонны нападающих. Нападающие, передавая мяч, друг другу, пытаются забросить мяч в ворота. Защитники активно препятствуют им.

41. Упражнение в парах. У линии площади вратаря две стойки, между ними располагается защитник. Ещё два защитника занимают место у линии свободных бросков. Нападающие, передавая мяч друг другу, стараются обойти двух защитников и в дальнейшем один из них выполняет бросок в ворота, обыграв защитника, располагающегося между стойками.

42. Упражнение выполняется в тройках. Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м. по центру. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.

43. Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий – на расстоянии 10 м. от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

44. То же, но два защитника находятся впереди, а один – у площади вратаря.

45. Два защитника располагаются у площади вратаря, нападающие – в колонне по одному напротив. У каждого нападающего по мячу. Нападающие поочерёдно выполняют прямую атаку на ворота в сторону первого защитника. Защитник выходит вперёд на 10-11 м. и активно противодействует нападающему. Нападающий уходит вправо, в сторону другого защитника и выполняет бросок в ворота через блок. Защитник только блокирует.

46. Два защитника находятся у площади вратаря (по центру), между ними – нападающий 2. перед ним на расстоянии 2 м. нападающий 3 и 4м – нападающий 4. Нападающий 3 и 4 передают мяч друг другу (4-5 раз). Нападающий 3 одну из передач не ловит, а приседает или уклоняется в левую или правую сторону. В этом случае передачу принимает игрок 2 и выполняет бросок в ворота.

47. Упражнение выполняется в парах. Игроки стоят на расстоянии 2,5-3 м. друг от друга. Один из них владеет двумя мячами и держит их в руках, расставленных в стороны. Игрок опускает один из мячей, а его партнёр движется к падающему мячу, не давая ему дважды коснуться поля. после овладения мячом игрок принимает любой способ обводки партнёра и выполняет бросок в ворота.

48. Игрок на расстоянии 12-13 м. выполняет бросок мяча в ворота, в опорном положении – в мишень. После броска спиной вперёд быстро возвращается в и. п. Затем начинает прямую атаку, овладевает мячом, отскочившим от мишени, и вновь совершает бросок. Броски выполняются сериями. Если необходимо содействовать развитию скорости выполнения броска, то рекомендуется 7-8 серий по 4-5 бросков с интервалом отдыха между сериями 1-1,5 мин.

49. При необходимости содействовать развитию специальной выносливости спортсменов при выполнении бросков мяча в ворота рекомендуется 7-8 серий по 12-13 бросков с интервалом отдыха 30-45 с.

50. Нападающие располагаются на позициях полусредних. Игрок 3 – слева, 2 – справа, а 4 – в центре на расстоянии 12 м. от ворот. Игрок 3 перемещается вдоль линии площади вратаря, получает передачу от игрока 4 и имитирует бросок в прыжке. После этого передаёт мяч игроку 2, вышедшему ему навстречу. Игрок 2, получив мяч, передаёт его игроку 4, выполняющему бросок в ворота. Игроки 2 и 3 после выполнения передач блокируют бросок. Затем игроки меняются местами.

51. То же, но игрок 4 не бросает мяч в ворота, а передаёт его игроку 3 (в линию) для броска мяча в ворота.

52. То же, однако игрок 4 не бросает мяч в ворота, а передаёт атакующему ворота справа налево вдоль линии площади вратаря партнёру, который и производит бросок.

53. То же, но игрок, перемещающийся справа налево, скрестно с противоположным нападающим, в момент встречи передаёт ему мяч для выполнения завершающего броска мяча в ворота.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИНТУ

Обманные движения.

Финты – это действия игрока, направленные на достижение определенного игрового преимущества перед соперником. Сущность обманных движений состоит в том, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить его поверить в истинность ложных движений. Применяя ложные движения, нападающий получает преимущество в игровом пространстве. Финты выполняются без мяча и с мячом.

Финты с мячом применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков или ведения мяча. Наиболее распространенными являются финты имитацией передач мяча, бросков по воротам, переходом на ведение и их разнообразных сочетаний.

Финт имитацией передачи мяча. Игрок выполняет движение руками с мячом, как бы для передачи в одном направлении, но не выпускает мяч, а быстро передает его в противоположном направлении или применяет другие действия. Финт имитацией передачи эффективен перед броском по воротам в движении.

Финт имитацией броска по воротам. Игрок выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействуют защитники. В последний момент нападающий отказывается от броска и передает мяч партнеру. В том случае, если до прыжка игрок не применял ведение мяча, он имеет право, до приземления, выполнить ведение и затем бросок по воротам.

Финт имитацией перехода на ведение. Игрок выполняет шаг вперед-влево, но не переносит полностью вес тела на выставленную ногу, рука с мячом также выносится в этом же направлении. Когда защитник среагирует на это движение, нападающий отталкивается левой ногой и уходит мимо защитника.

Двойной финт на проход – проход. Игрок выполняет обманное движение на проход, выставляя левую ногу вперед-вправо. В этом же направлении вытягивается и рука с мячом, следует пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент нападающий двигается в сторону ранее сделанного движения, как бы продолжая его.

Финт «ведение–поворот–бросок». Игрока, выполняющего ведение мяча для атаки ворот, встречает защитник. Нападающий, заканчивая ведение, переходит на выполнение шагов. Первый шаг левой ногой выполняет в направлении защитника, при втором шаге, правой ногой, она ставится на одну линию с защитником с левой стороны

от него и становится осевой, начинается поворот спиной вперед с одновременным выносом и постановкой левой ноги за спину или влево вперед за защитника.

Финт «бросок-проход-бросок». Игрок после ловли мяча на месте или в движении имитирует бросок по воротам. Затем, используя три шага, заставляет защитника начать движение вперед, нападающий проходит мимо защитника и атакует ворота.

Методическая последовательность обучения финтам.

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

Перед освобождением от соперника без мяча.

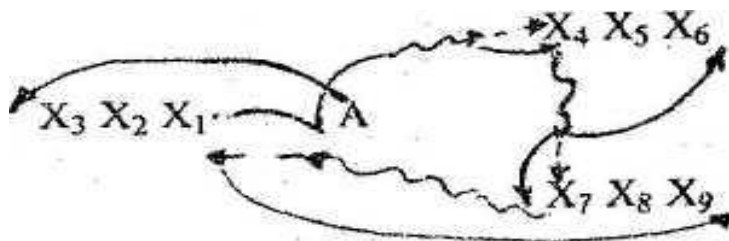
1. Перед началом бега выполнить движение туловищем в противоположную сторону от истинного направления.
2. То же с выпадом вправо, влево.
3. То же с выпадом в одну и другую сторону и уходом в противоположную от сместившегося защитника.

Упражнения для обучения финтам.

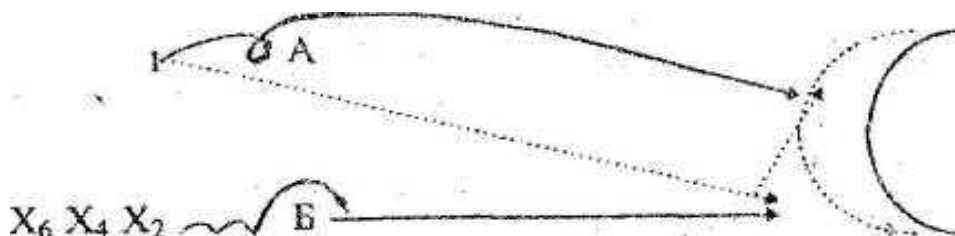
1. Занимающиеся распределяются на пары, один выполняет роль защитника, другой нападающего. Упражнение проводится на половине площадки по ее длине. Задача нападающего, используя обманные движения, обыграть защитника, продвигаясь вдоль площадки.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но поперек площадки.
3. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (рис.). 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.



4. Занимающиеся поделены на три колонны (рис.). 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.



5. Занимающиеся располагаются в двух колоннах (рис.). Одна из колонн выстраивается у средней линии, вблизи боковой, другая в левом углу площадки. Игрок X_2 , выполняя обманные движения, перемещается на противоположную сторону к девятиметровой линии, где получает мяч от игрока X_1 , 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 X_2 , бросает его по воротам.

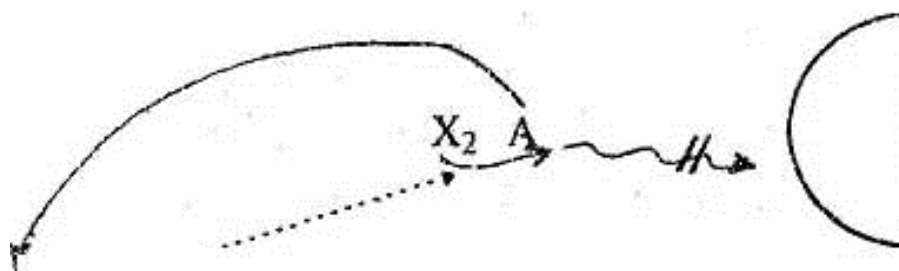


6. Занимающиеся построены в две колонны (I и II) напротив друг друга, на расстоянии 8–10 м (рис.). Направляющим игрок колонны 1 передает мяч впереди стоящему игроку колонны 2. После передачи двигается за мячом, выполняет остановку и вступает в противоборство с игроком, получившим от него мяч. Игрок колонны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



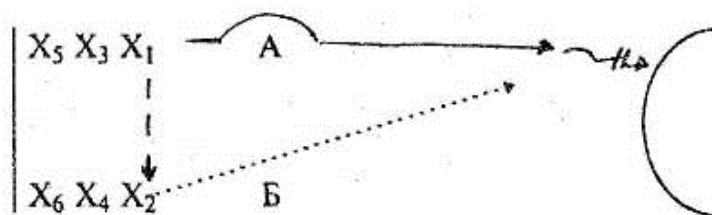
7. Занимающиеся поделены на группы по пять человек. Трое из них образуют треугольник, а двое занимают место в треугольнике. Игроки, образовавшие треугольник, применяя обманные движения, передают мяч друг другу, а игроки, находящиеся в середине, стараются его перехватить.

8. Занимающиеся располагаются, как показано на рисунке. Мяч у игрока X_1 , он отдает его игроку X_2 , который выполняет прыжок влево, ловит мяч в прыжке и приземляется с ним. Если защитник А не среагировал на прыжок, то игрок X_2 проходит его слева, если защитник А среагировал, то проход осуществляется справа.

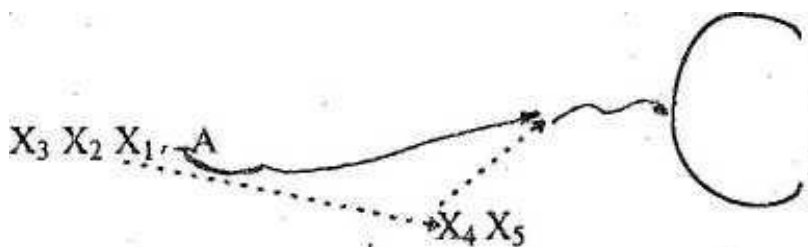


9. "Отдай и беги» (рис.). Игрок X_1 передает мяч игроку X_2 , выполнив обманное движение, двигается к линии свободных бросков. Игрок X_2 передает мяч игроку X_1 , который выполняет бросок по воротам. Защитник А и Б опекают нападающих. После

броска по воротам происходит смена – нападающие игроки становятся защитниками, а защитники уходят в конец колонны.



10. Выполняется, как и 9-е упражнение. Занимающиеся выстраиваются в две колонны (рис.). Игрок X_1 с мячом, его опекает защитник А. Игрок X_1 передает мяч игроку X_4 и, применяя обманные движения, убегает от защитника А. Получает мяч от игрока X_4 , выполняет бросок по воротам. После броска мяч передается игроку X_2 . Игрок X_1 встает на место игрока X_5 , игрок X_4 на место X_3 , игрок X_5 на место X_4 .



Обучение финтам начинается после того, как занимающиеся освоили технические приемы, с помощью которых они выполняются. Одно из основных условий успешного выполнения финтов – умение соединить приемы, применяемые в качестве финта и в качестве основного действия. В связи с этим занимающиеся, прежде всего, обучаются технике каждого финта, а затем переходят к обучению их различных сочетаний.

Чтобы соперник реагировал на обманные движения, их необходимо выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему. При выполнении финтов необходимо стремиться к сохранению положения равновесия, чтобы обеспечить эффективность дальнейших действий. Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЮ МЯЧА

Блокирование – это преграждение на пути движения мяча в направлении ворот. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Блокирование двумя руками используется против мячей, летящих над головой, справа, слева от защитника на высоте головы и выше, на уровне пояса.

Блокирование может быть одиночным и групповым.

Блокирование мяча выполняется следующим образом: игрок, определив направление броска, быстро выпрямляет руки навстречу мячу, причем руки и кисти

в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены, пальцы сомкнуты, расстояние между кистями должно быть минимальным.

Методическая последовательность обучения блокированию мяча

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

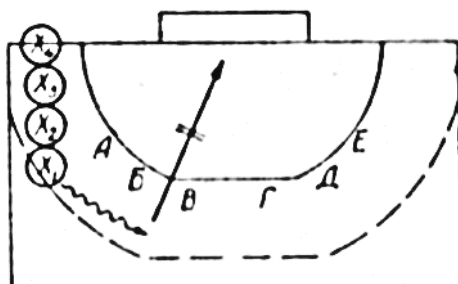
Упражнения для обучения блокированию мяча

Комплекс упражнений № 1

1. Исходное положение – стойка на параллельных ногах. На счет «раз» – кратчайшим путем вынести руки вверх. На счет «два» – принять исходное положение.
2. Выполняется, как предыдущее упражнение, но с шагом вправо, влево, вперед.
3. Исходное положение – стойка, руки подняты вверх для блокирования мяча. Партнер бросает мяч в руки блокирующего, после отскока ловит мяч и повторяет задание.
4. Выполняется, как предыдущее упражнение, но с шагом вправо, влево, вперед.

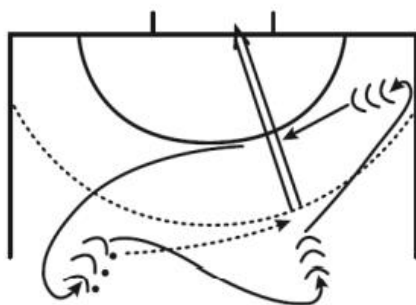
Комплекс упражнений № 2

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3 м друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.
2. Два игрока, стоящие лицом друг к другу, передают мяч. Защитник, находящийся между ними, блокирует его. Выполнив упражнение, защитник встает на место одного из игроков, а тот становится защитником.
3. Три игрока располагаются в позиции защиты у линии вратарской площадки, а два игрока нападения между ними и линией свободных бросков передают мяч друг другу, двигаясь влево, вправо и слегка вперед. Выбрав удобный момент, один нападающий выполняет бросок в ворота, а защитники противодействуют ему.
4. Построение показано на рисунке. Шесть защитников у линии вратарской площадки готовы блокировать броски шести-семи нападающих, продвигающихся с ведением вдоль линии свободных бросков. Затем игроки подбирают свои мячи и становятся в конец колонны. Выполнив упражнение 4–5 раз, защитники и нападающие меняются местами.

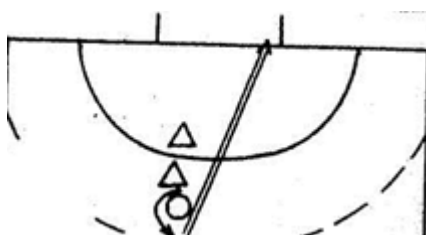


Комплекс упражнений № 3

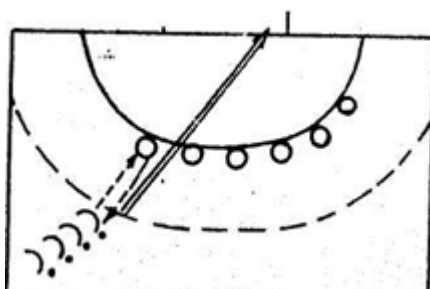
1. Построение в три колонны. Первая и вторая на позициях полусреднего, третья – правого крайнего. Игроки первой колонны владеют мячом, игрок этой колонны передает мяч направляющему второй колонны, который, получив мяч, выполняет прямую атаку и бросок мяча в ворота. Направляющий третьей колонны занимает позицию центрального защитника и выполняет блокирование мяча. После выполнения упражнения игроки переходят в конец колонны из первой во вторую, из второй в третью, из третьей в первую.



2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски.



3. Построение защитников "6-0". Нападающие в колонне по одному на месте полусреднего. У каждого по мячу. Направляющий делает передачу мяча защитнику, защитник возвращает мяч нападающему и тот выполняет бросок в ворота. Защитник должен блокировать бросок. То же выполняется с каждым защитником поочередно.



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЫБИВАНИЮ МЯЧА

Выбивание мяча осуществляется у игрока, выполняющего ведение мяча на месте или в движении. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение на месте, происходит за счет выпада защитника вперед с одновременным движением руки к мячу, который находится вне контроля нападающего (после отскока от пола, до касания мяча рукой). Выбивание мяча в движении осуществляется при параллельном сопровождении и при преследовании защитником игрока, ведущего мяч. Защитник выполняет выпад в направлении движения игрока и резким движением ближайшей к нападающему рукой выбивает мяч, который находится вне контроля, в направлении движения или в сторону.

Методическая последовательность обучения выбиванию мяча

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

Упражнения для 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 предыдущее 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 метра. На длинной прямой, через 2 метра, 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 метра. 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 предыдущее 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 метра 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.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕХВАТУ МЯЧА

Перехват мяча – это действие, при котором защитник прерывает передачу мяча между нападающими. Успешность осуществления этого действия зависит от правильного расположения защитника по отношению к нападающему. Защитник, находясь между нападающим и воротами, располагается за спиной; сзади сбоку; перед опекаемым игроком; между игроком и мячом.

Сущность перехвата мяча заключается в умении защитника выбрать момент и за счет рывка или прыжка, в направлении передачи, опередить нападающего.

Перехват мяча может осуществляться при продольных, поперечных и высоко-далеких передачах. Перехват последних, как правило, осуществляется вратарем.

При обучении перехвату мяча основное внимание необходимо уделять правильному выбору позиции перед началом движения; умению определять момент выхода на мяч и скорости движения к нему. Защитник должен предугадывать возможное направление передачи мяча, что позволит ему своевременно выйти на перехват. Движение игрока на перехват начинается с ног, с левой стороны первый шаг выполняется левой ногой, второй шаг правой по диагонали вправо, для того чтобы преградить прямой путь нападающего к мячу, затем движение туловища и рук навстречу мячу.

Методическая последовательность обучения 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 предыдущее 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.

При выполнении имитационных упражнений и непосредственно с мячом игрок, осуществляющий перехват мяча, должен внимательно следить за действиями игрока, выполняющего передачу мяча. Сигналом для начала движения вперед, вправо или влево, на перехват является момент отделения мяча от рук передающего игрока.

Организация занимающихся при выполнении этих упражнений, следующая: игрок, стоящий первым, становится на место передающего игрока, игрок, выполняющий перехват мяча, выходит для ловли мяча, игрок, выполняющий передачу,

встает в конец колонны. После овладения основными движениями эти упражнения выполняются в более быстром темпе, в сочетании с бегом.

1. 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.

2. Бросок выполняется на уровне плеча. После выполнения задания игроки меняются ролями и встают в конец колонны.

3. Выполняется, как предыдущее упражнение, но бросок осуществляется для перехвата мяча слева, справа, сверху.

4. Занимающиеся располагаются так же, как и в предыдущем упражнении. Направляющий игрок без мяча, у всех остальных мячи. 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.

5. 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.

6. Выполняется, как предыдущее упражнение, но игроки, выполняющие передачу мяча, перемещаются вперед, влево, вправо, затрудняя выход игрокам на перехват мяча.

ГЛОССАРИЙ

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы.

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физические качества – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками

Двигательное умение – это способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием.

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов

Двигательный навык – способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящих в него.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Ловля мяча – это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия.

Передача мяча – это основной прием, обеспечивающий взаимодействия партнеров на площадке.

Ведение мяча – это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.

Бросок мяча – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота.

Стойка защитника – это положение игрока на согнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и выставлены вперед для быстрого движения в любом направлении.

Блокирование мяча – это преграждение на пути движения мяча в направлении ворот.

Перехват мяча – это действие, при котором защитник прерывает передачу мяча между нападающими.

Финты – это действия игрока, направленные на достижение определенного игрового преимущества перед соперником.

Физические упражнения – это такие виды двигательных действий (включая и совокупности их), которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Метод – способ применения физических упражнений.

Методический прием – способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика – совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий.

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Стандартная нагрузка – это практически одинаковая по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) нагрузка в каждый момент воздействия.

Переменная (вариативная) нагрузка – это нагрузка, изменяющаяся в ходе выполнения упражнения.

Полный (ординарный) отдых – это отдых такой длительности, когда следующая порция нагрузки приходится на фазу полного восстановления работоспособности организма.

Сокращенный (жесткий) отдых – это отдых такой длительности, когда следующая порция нагрузки приходится на состояние неполного восстановления работоспособности организма.

Суперкомпенсационный (экстремальный) отдых – это такой вид отдыха, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности.

Активный отдых – это переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление.

Пассивный отдых – состояние относительного покоя и отсутствие активной двигательной деятельности.

Игровой метод – это определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Соревновательный метод – это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Физическое упражнение – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям

Содержание физического упражнения – это входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

Форма физического упражнения – это его внутренняя и внешняя структура (построение и организация).

Техника физического упражнения – способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Детали техники – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

Структура движения – это закономерная, относительно стабильная взаимосвязь всех составляющих двигательного акта, как единого целого.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник/ В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2020. – 717 с.
2. 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. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2008. – 518 с.: ил.
3. Иванов, С.А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунках: наглядное пособие для студентов специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура» / С.А. Иванов. – М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 180 с.
4. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие. – Москва: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. 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.
6. Повышение спортивного мастерства (гандбол): методические рекомендации / [сост. М. В. Параховская]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Каф. спортивно-педагогических дисциплин. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 49 с.
7. Практические занятия по дисциплине "Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)": метод. рекомендации / [сост.: М. В. Пороховская [и др.]]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П.М. Машерова", Каф. спортивно-педагогических дисциплин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 53 с.
8. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А.Г. Мовсесова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с.: ил.
9. 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.
10. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю.Д. Железняк. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2014. – 462 с.: ил.

Учебное издание

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ**

Методические рекомендации

Составители:

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

ХЛОПЦЕВА Марина Викторовна

КОВАЛЬЧУК Петр Иванович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

А.В. Табанюхова

Подписано в печать 24.10.2022. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,88. Тираж 25 экз. Заказ 190.

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.