

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

(По материалам учебного пособия Кудрицкого В.Н. – Минск: Полымя, 1980)

Техника игры вратаря заключается в умении задерживать и отбивать мячи, брошенные с ближнего, среднего и дальнего расстояния.

Основными способами передвижения вратаря в гандболе являются: приставные шаги влево и вправо, вперед и назад; прыжки на одной и двух » ногах; выпады и шпагаты в правую и левую стороны; бег; старты из разных положений; остановки и скачки.

Подготавливая вратаря к игре, следует обращать внимание на подбор специальных упражнений, которые в полной мере могли бы воздействовать на развитие специальных качеств и двигательных навыков вратаря. Подготовка гандбольного вратаря состоит из специального комплекса технических приемов игры, включающих в себя технику передвижения вратаря в воротах, основную стойку вратаря, задержание и отбивание мяча, введение мяча в игру.

Основная стойка

Вратарь в воротах стоит, расставив ноги на 25-35 см, носки развернуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Колени слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки слегка согнуты, ладони впереди, взгляд направлен на игрока владеющего мячом.

Методика обучения основной стойке

При выполнении основной стойки вратарю необходимо добиваться, чтобы ноги были слегка согнуты в коленях, стопы расставлены на 25-35 см. - Туловище немного наклоняется вперед, голова поднята. Взгляд все время сосредоточен на игроке, владеющем мячом. Руки следует согнуть в локтях, и находятся на уровне головы ладонями вперед.

При отбивании мяча, летящего в стороне от вратаря, применяется прыжок. В этом случае необходимо толчок производить ногой, противоположной исходному направлению движения, ступню следует развернуть наружу. Тяжесть тела в этом случае переносится на толчковую ногу, а отталкивание производится преимущественно внутренней частью стопы.

Специальные упражнения для обучения основной стойке вратаря.

1. Ходьба скрестным шагом поочередно левым и правым боком. По сигналу остановиться и принять основную стойку вратаря.
2. Бег с преодолением набивных мячей. После преодоления препятствий принять положение основной стойки вратаря.
3. Из упора присев сгруппироваться и, падая назад, последовательно коснуться пола различными частями тела, прийти в исходное положение, встать и принять основную стойку.
4. Из упора присев сделать перекат в сторону. Прийти в исходное положение, встать и принять положение основной стойки.
5. Из упора присев выполнить кувырок вперед. Перекатиться через спину и

прийти в упор присев. Быстро встать и принять положение основной стойки.
6. Ходьба в полуприседе. По сигналу встать и принять положение основной стойки вратаря.

Передвижение в воротах

В гандболе вратарь перемещается в основном приставным шагом и резкими короткими стартами в разных направлениях. При передвижении вратаря приставными шагами необходимо движение начинать с ноги, стоящей ближе к направлению перемещения. Игрок должен все время передвигаться на носках, слегка согнув ноги.

Методика обучения передвижению вратаря в воротах

При обучении передвижениям вратаря в воротах особое внимание необходимо обратить на быстроту, своевременность и целесообразность применяемых приемов.

Вратарь в воротах передвигается от штанги к штанге приставным шагом. Движение необходимо начинать с ноги, соответствующей направления передвижения. Центр тяжести тела переносится на толчковую ногу, колени слегка сгибаются, руки согнутые в локтевых суставах разводятся в стороны, а ладони развернуты вперед, находятся на уровне головы. После выполнения шага маховой ноги в сторону, толчковая нога быстро подтягивается, вес тела распределяется на обе ноги. Передвижение необходимо осуществлять только на передней части стопы.

Специальные упражнения, направленные на обучение передвижениям вратаря

1. Передвижение приставными шагами в правую и левую стороны.
2. Ходьба правым, левым боком, скрестным шагом.
3. Ходьба выпадами с одновременными наклонами и касанием рукой носка ноги.
4. Передвижение прыжками в правую и левую стороны.
5. Ходьба в полуприседе и в полном приседе.
6. Выполнить шаг вперед, приставляя ногу, присесть, руки в стороны.
7. Выполнить три шага вперед, затем три шага назад.
8. Выполнить два шага вперед, прыгнуть вверх, ноги и руки в стороны, после приземления возвратиться в исходное положение.
9. Занимающийся становится возле правой стойки ворот. По сигналу выполняет вначале прыжки на правой ноге к левой стойке, затем на левой — к правой стойке.
10. Игрок занимает место возле левой стойки ворот. По сигналу игрок выполняет прыжки правым боком на двух ногах к правой стойке, затем то же к левой стойке.

Отбивание и задерживание мяча

Игра вратаря заключается в умение задерживать мячи, брошенные с различных расстояний и в любую часть ворот. В зоне ворот вратарь должен перемещаться на носках. При отбивании мячей, летящих на уровне бедра и выше, вратарь задерживает одной или двумя руками.

Мячи, брошенные в нижние углы ворот, вратарь отбивает выпадами

вправо или влево с одновременным выставлением одноименной к ноге руки.

Методика обучения отбиванию и задерживанию мячей

При отбивании и задержании мячей вратарь обязан успеть отбивать их активными действиями тех частей тела, которые будут ближе всего находиться к летящему мячу. Это и вызывает необходимость освоить прием задержания и отбивание мяча руками, туловищем и ногами.

При задержании мяча руками вначале рекомендуется научиться ловить мячи, летящие на уровне груди и выше. Это упражнение выполняется в парах, когда вратарь стоит в воротах. Очень важным моментом при обучении задерживанию мяча является то, что на первых тренировках броски следует выполнять с небольшой силой, но с большой точностью. Одновременно при выполнении упражнения необходимо обращать внимание на исправление ошибок. Затем броски мяча следует выполнять с большей силой, а вратарю необходимо их отбивать с таким расчетом, чтобы мячи выходили за лицевую линию площадки или оставались в площади вратаря.

При задержании мяча туловищем игрок напрягает грудные и брюшные мышцы, туловище слегка наклоняется вперед, руки расставляет в стороны с широко разведенными пальцами. Очень часто вратарю приходится отбивать мяч ногами. Для выполнения такого сложного тренировочного приема необходимо развивать гибкость, ловкость и прыгучесть.

Очень важно вратарям научиться выполнять полушпагат и шпагат в сочетании с одновременной работой левой и правой руками. На тренировках рекомендуется особое внимание уделять развитию координации движения и выполнять упражнение быстро и с большой точностью.

При задержании мячей, летящих в среднюю часть ворот, вратарь делает выпад ногой в сторону полета мяча и резким движением руки отбивает мяч.

Отбивая мячи, брошенные в верхние углы ворот, вратарь делает резкий толчок ногой противоположной направлению полета мяча, и одновременно выносит ближайшую к мячу руку.

При броске с левой или правой стороны площадки, вратарь становится соответственно, у правой или левой штанги ворот, лицом к атакующему игроку. Поднимает вверх ближнюю к штанге руку, а вторую отводит в сторону и сгибает ее в локтевом суставе, тяжесть тела переносит на ближнюю к штанге ногу. Такая стойка вратаря позволяет ему отбивать мячи, направленные как в ближний, так и в дальний углы ворот.

Мячи, летящие в нижнюю часть ворот, вратарь отбивает ногами. Если мяч послан в правый или левый угол ворот, игрок делает резкий выпад ногой в сторону полета мяча с одновременным выносом руки. Туловище слегка наклоняется в сторону выпада, маховая нога приземляется на пятку, стопа разворачивается наружу, толчковая нога выпрямляется и становится на носок. При отбивании мяча в шпагате вратарь делает широкий выпад маховой ногой в сторону броска мяча, приземляется на правую маховую ногу, туловище наклоняется в сторону мяча и одновременно, для подстраховки, выносит в сторону руку с широко расставленными пальцами. Толчковая нога выпрямляется и опирается на внутреннюю часть стопы.

Задержание мяча выполняется за счет амортизирующих движений рук и туловища. В момент задержания мяча руками вратарь поворачивает кисти рук вперед вниз, широко расставляет пальцы, руки слегка расслабляет и в этом случае мяч, ударившись о ладони, останется в площади вратаря.

Специальные упражнения для обучения отбиванию и задержанию мяча вратарем

1. Вратарь располагается в воротах в основной стойке. Второй вратарь с расстояния 3-4 м выполняет несильные броски по воротам в условное место. Расстояние и сила броска постепенно увеличивается.
2. Игроки с мячами располагаются на правом и левом краях площадки. Вратарь занимает основную стойку у правой штанги ворот. Отбив мяч, быстро перемещается к левой штанге и старается задержать мяч, брошенный игроком с этого края.
3. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м, у одного из них мяч. Между игроками находится вратарь. Игроки поочередно передают мяч друг другу любым способом, вратарь должен препятствовать передаче.
4. Один вратарь, находясь в основной стойке, располагается лицом к стене на расстоянии 3-4 м от нее. Второй вратарь, стоящий за спиной первого, бросает мяч в стену. Вратарь старается отбить отскочивший мяч в стены руками или ногами.
5. Вратарь занимает основную стойку и располагается спиной к стене в 3-4 м от нее. Два игрока с расстояния 6-8 м поочередно бросают мяч в стену. Вратарь в момент броска поворачивается кругом и старается поймать отскочивший от стены мяч.
6. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 1-2 м. У одного из них в руках мячи, которые он поочередно выпускает. Второй вратарь должен успеть отбить падающий мяч до касания его поверхности площадки.
7. Игроки поочередно бросают мяч в правый и левый нижние углы ворот. Вратарь отбивает их ногами с одновременным выносом руки в сторону полета мяча.
8. Вратарь занимает место возле левой стойки ворот. Игроки производят броски в правую часть ворот. Вратарь старается задержать мячи, посланные в правую часть ворот. Затем вратарь становится возле правой стойки ворот и отражает мячи, посланные в левую часть ворот.
9. Вратарь занимает место в воротах в положении сидя на полу. Игрок бросает мяч вправо или влево от вратаря. Вратарь быстро встает и отбивает мяч за лицевую линию руками или ногами.
10. Вратарь становится в 3-4 м от стены лицом к ней. Вратарь бросает мяч в стену. Отскочивший мяч ловит двумя руками и снова посылает его в стену.

Введение мяча в игру

Введение мяча в игру вратарь производит без задержки после ловли или задержания его чаще всего одной рукой. Вбрасывая мяч, он делает широкий шаг вперед ногой противоположной руки, держащей мяч. В этот момент руку с мячом отводит назад, центр тяжести переносит на сзади стоящую ногу, свободная рука выносится вперед на уровне груди.

В момент выполнения передачи, центр тяжести тела переносится на левую ногу, рука с мячом разгибается в локтевом суставе, выносится вперед полного выпрямления, свободная рука отводится назад.

Методика обучения введению мяча в игру

На первом этапе обучения необходимо создать представление как правильно надо вводить мяч в игру при помощи объяснений и демонстрации. Затем занимающиеся приступают к практическому выполнению данного упражнения. Так как способ введения мяча в игру по технике выполнения похож на технику передачи мяча, поэтому вратарю необходимо отрабатывать технический прием со всеми игроками команды. Особое внимание необходимо обращать на постановку ног, вынос руки с мячом и положение туловища и головы.

Специальные упражнения для обучения введению мяча в игру вратарем

1. Вратарь с мячом находится в площади ворот, выполняет серию точных передач мяча в условное место.
2. Два вратаря занимают место во вратарских зонах и передают мяч друг другу.
3. Вратарь с мячом находится в площади ворот. За лицевой линией стоит игрок. По сигналу игрок стартует от лицевой линии, а вратарь выполняет передачу мяча, когда игрок добежит до средней линии площадки.
4. Вратарь с мячом находится в площади ворот. Два - три игрока по сигналу стартуют от лицевой линии к противоположным воротам. Вратарь старается выполнить точную передачу любому игроку.
5. Вратарь с мячом находится в площади вратаря, по сигналу выполняет серию передач мяча из различных исходных положений в обусловленную цель.
6. Вратарь занимает место в центре ворот. Игроки с 7-8 м бросают мячи, которые вратарь старается задержать, затем ловит мяч, и после короткого разбега он вводит мяч игроку, стоящему в 20-25 м от ворот.
7. Вратарь занимает место в центре ворот. Игроки с 8-9 м выполняют броски мяча по воротам поочередно справа и слева от вратаря. Вратарь задерживает мяч и быстро вводит его в игру, игроку, стоящему в 30 м от ворот вратаря.
8. Вратарь занимает место в центре ворот. Перед воротами у линии девятиметровой зоны находятся 2 или 3 игрока. Один из них выполняет бросок по воротам и все трое убегают в отрыв. Вратарь, поймав мяч, быстро вводит его одному из убежавших игроков в отрыв.
9. Вратарь стоит в центре ворот, 3-4 игрока стоят перед воротами в зоне свободных бросков. Один из игроков бросает мяч мимо ворот. Вратарь быстро подбирает мяч и бросает убежавшим в отрыв тому, который будет ближе к воротам противника.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гречин А.Л., Грицевич В.Н. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол. – Минск. «Белорусская федерация гандбола» - Мн., 2001.
2. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. пед. учеб. заведения. - Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
4. Ратирнидзе А., Марушак В. Игра гандбольного вратаря. - М. 1981.