

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ

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

На начальном этапе обучения в учебно-тренировочном процессе особое место должно отводиться подвижным играм. При помощи подвижных игр можно разнообразить содержание урока при подготовке занимающихся по программе общефизической, специальной физической и технической подготовке. Организованные учебные занятия с элементами подвижных игр вызывают у занимающихся игровой азарт, захватывают своим напряжением и увлекательностью, вызывают дополнительные положительные психологические эмоции, вырабатывают у занимающихся возможность произвольных, творческих действий на спортивной площадке. Подвижные игры включают в себя простые движения, насыщенные элементами различных физических упражнений, при выполнении которых не требуется особой физической подготовки занимающихся. После объяснения и показа исходного положения, хода игры и методических указаний занимающиеся без какой – либо специальной подготовки могут включаться для участия в данной подвижной

Подвижные игры применяются, как правило, для разминки и эмоциональной разрядки, развития специальной физической подготовки, развития основных технико-тактических навыков.

При помощи подвижных игр можно эффективно воспитывать дисциплинированность, коллективизм и вырабатывать сложные взаимодействия у всех игроков команды. Подвижные игры можно подбирать с целью организации разминки для тренировки силы, скоростных качеств и быстроты движений, для тренировки ловкости и выносливости, а также для организации активного отдыха после интенсивной и напряженной тренировки. Предлагаем примерные подвижные игры, выполняемые в движении с гандбольным мячом.

Подвижная игра «летающий мяч».

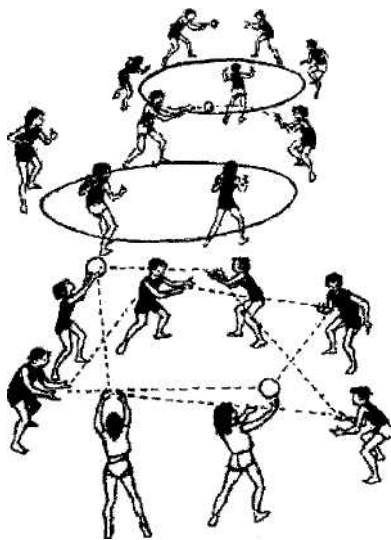
В игре могут участвовать » от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

Подвижная игра «чей мяч быстрее».

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки

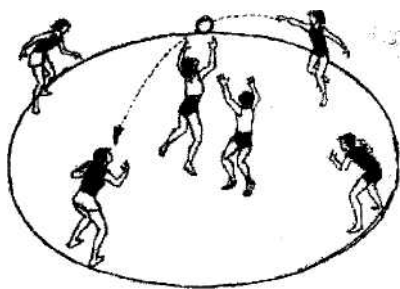
обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой.

Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.



Подвижная игра «перехвати мяч».

Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.



Подвижная игра «защита крепости».

Игроки разбиваются на команды по 3 человека. В пределах круга двое игроков перебрасывают друг ту мяч. Третий старается помешать передаче мяча или перехватить его. Игроки могут перемещаться в пределах круга в разном направлении, а игрок, перехвативший мяч, становится на место того, кто бросил мяч последним.



Подвижная игра «чья команда ловчее».

В пределах одной площадки играют две команды по 5-6 человек. У игроков одной команды мяч, который они разыгрывают между собой до тех пор, пока его не перехватит игрок из команды соперников. Игрокам, перехватывающим мяч, не разрешается задерживать или толкать игрока с мячом, а также вырывать мяч из рук. При ведении мяча можно делать не более трех шагов, держать мяч не более трех секунд.



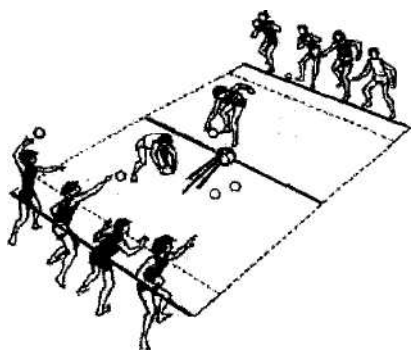
Подвижная игра «меткий мяч»

На площадке длиной в 20 м в центре устанавливают мишени: гимнастическая скамейка, на которой лежат набивные мячи. Обе команды в составе по 5-6 человек выстраиваются по противоположным сторонам поля. По сигналу игроки непрерывно бросают мячи до тех пор, пока все набивные мячи не будут сбиты со скамейки. Игроки могут выполнять броски в цель с различных исходных положений. Броски можно выполнять поочередно, вначале бросают одни игроки команды, другие в это время подносят мячи.



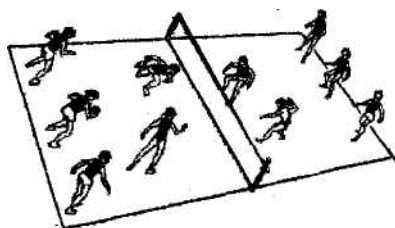
Подвижная игра «сбей мяч».

На игровой площадке длиной 20 метров в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.



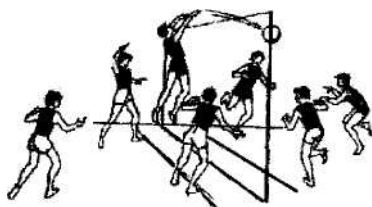
Подвижная игра «броски мяча под веревкой».

На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 0,5 - 1 м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий



Подвижная игра «броски мяча над веревкой».

На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 2 м и выше натягивается веревка. На расстоянии 2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии, от которых можно выполнять броски мяча в прыжке. На каждой половине поля располагаются команды по 3-4 человека. Игроки каждой команды поочередно выполняют серию бросков в прыжке через веревку и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий.



Подвижная игра «один против одного».

На площадке размером 15x15 м располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в

любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

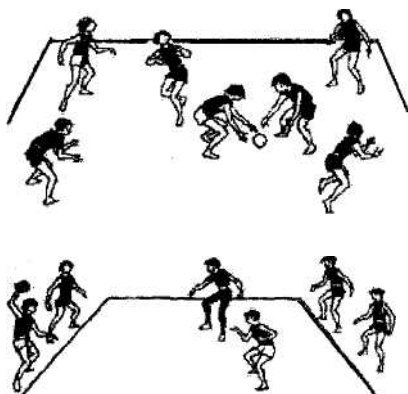
Подвижная игра «без промаха».

На площадке 10x10 м за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

Подвижная игра «охотники и зайцы».

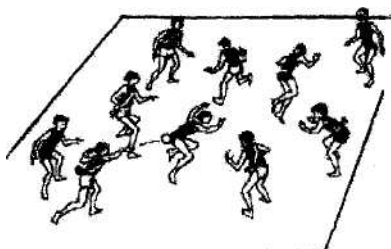
Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле 20x20 м. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам».

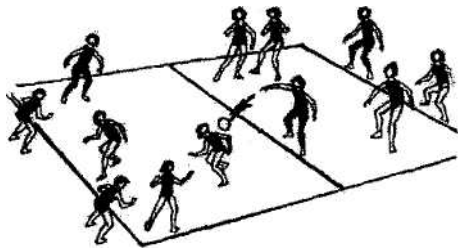
Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями.



Подвижная игра «выбивала».

На игровой площадке размером 10x20 м, разделенной на две половины, располагаются по 4-5 игроков. По два игрока от каждой команды занимают места за линией поля соперников. Каждая команда старается выбить мячом игрока другой команды, находящегося на поле. Засчитываются только прямые попадания. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Игрокам заходить на половину поля соперников не разрешается. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Победителем становится та команда, которая первой выбьет всех игроков другой команды.

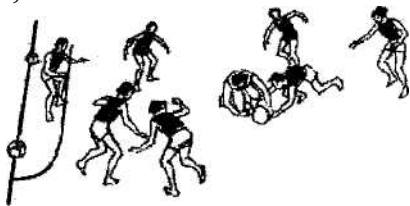




Подвижная игра «катящий мяч»

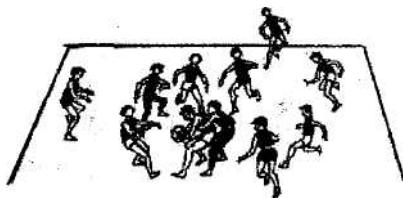
На игровой площадке 15x20 м устанавливают ворота из набивных мячей шириной 3-4 м, с линией вратарской площадки примерно в 2 м от ворот. По сигналу игроки передают друг другу мяч катанием по площадке. Мяч можно катить рукой на любое расстояние и держать его над поверхностью площадки не больше 3 секунд. Отнимать мяч разрешается только тогда, когда игрок, владеющий мячом, держит его только одной рукой. Задержка или толкание соперника не разрешается. Вратарскую площадку может защищать только один игрок.

После каждого нарушения правил одной командой, соперники получают право свободного броска, после выхода мяча из игры - право на вбрасывание. При первой передаче, свободном броске или вбрасывании сопернику не разрешается подходить к игроку, выполняющему эти действия, ближе, чем на 3 м.



Регби по упрощенным правилам.

На гандбольной площадке, в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу обе команды по 5-6 человек стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча, игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника.

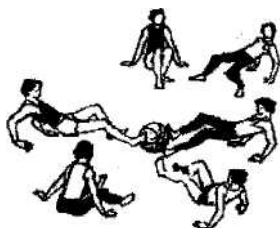


Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

Подвижная игра «Футбол на спине».

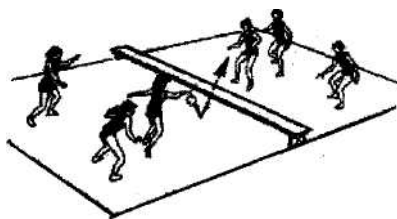
На игровом поле размером 10x15 м на лицевых линиях устанавливают

гимнастические скамейки - ворота. Все игроки располагаются в исходном положении "упор сидя сзади". Набивной мяч в центре площадки. По сигналу игроки, двигаясь в исходном положении, стараются катить только ногами, передавать мяч партнеру и, приблизившись к воротам, закатить набивной мяч в ворота. Не разрешается играть руками, нельзя захватывать мяч ногами. Игроки не должны отрывать от земли обе руки одновременно. После каждого нарушения правил одной командой другая команда получает право на свободный удар, после хода мяча из игры следует вбрасывание.



Подвижная игра «Прыгающий мяч»

На игровом поле 10x20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной половине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.



ЛИТЕРАТУРА

1. Клусов Н.П. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Кудрицкий В.Н., Миронович СИ. Этот быстрый ручной мяч. - Минск, «Полымя», 1980.
4. Кудрицкий В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов. - Брест, БГТУ, 2001.
5. 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.
6. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студ. фак. Физ. культ. - Б.А. Ашмарина, Ю.А. Виноградов, и др.; под. ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.