

## ГАНДБОЛ: ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

(По материалам учебного пособия Кудрицкого В.Н. - Минск: Польша, 1980)

Технику игры в гандбол составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. В зависимости от того, какую роль выполняют игроки на площадке - атакуют ворота противника или перешли к обороне, технику игры необходимо разделять на технику нападения и технику защиты.

### Техника нападения

К основным техническим приемам игры в нападении относятся передвижения, передача, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны. Они выполняются игроками индивидуально и коллективно как на месте, так и в движении.

*Передвижения.* От умения занимающихся правильно и рационально передвигаться по площадке зависит организация игры, как в нападении, так и в защите. При помощи быстрых передвижений создаются условия игроку для выбора удобного места на площадке, освобождения от соперника, получения мяча и завершения атаки. В гандболе основными способами передвижения являются:

приставные шаги;

бег по прямой;

бег с изменением направления и скорости передвижения;

бег спиной вперед;

бег с обманными движениями; прыжки на правой, левой и двух ногах.

В процессе игры указанные способы передвижений могут применяться в различных сочетаниях, с определенной скоростью и направлениями.

При обороне игроки передвигаются влево и вправо в основном приставными шагами, а при выходах вперед или отступлении назад лучше всего использовать бег с различной скоростью, спиной вперед, прыжки вперед и назад, а также подскоки и выпады.

### *Методика обучения передвижениям*

Для обучения передвижениям лучше использовать специальные упражнения, игровые эстафеты, подвижные игры. С этой целью следует подбирать простые игровые эстафеты и подвижные игры, при выполнении которых занимающиеся поочередно делают остановки с последующим передвижением. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения технических приемов с мячом.

При перемещении игрока бегом рекомендуется с самого начала выполнять технический прием на носках, это позволяет сделать рывок и достигнуть максимальной скорости движения. Очень важным для выполнения приемов с мячом, необходимо научиться перемещаться так, чтобы руки выполняя движения, были не зависимы от ритма быстроты движения ног. Для резкого изменения направления необходимо выставить

ногу в сторону поворота, слегка повернув ее стопой внутрь. Отталкиваясь о пол стопой, игрок делает резкий поворот в нужную сторону.

Для выполнения остановок рекомендуется резко наклонить туловище назад, выставляя правую ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и поворачиваться боком к направлению движения. Другую ногу необходимо сильно согнуть в коленном суставе. Если торможение или остановку необходимо выполнить двумя ногами для этого вначале делается прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и таким образом погасить продвижение вперед. При отталкивании туловище слегка наклоняется назад. При приземлении необходимо согнуть ноги в коленных суставах, стараясь равномерно распределить вес тела на обе ноги.

Для выполнения прыжков игроку необходимо быстро присесть, отвести руки назад, быстро разгибая ноги и делая мах руками вверх – вперед выпрыгнуть вверх. Приземление при всех способах прыжков должно быть мягким, без потери равновесия это достигается амортизирующим движением ног.

#### *Специальные упражнения для обучения передвижениям*

1. Передвижение приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости.
2. Бег с поворотом кругом с последующим ускорением на 15-20 м.
3. Бег с изменением направления и скорости движения: по дуге; кругу; «восьмерке»; диагонали площадки.
4. Бег с преодолением препятствий: набивных мячей; барьеров; гимнастических скамеек.
5. Бег на месте, по сигналу бег по прямой в установленное место.
6. Бег на 15-20 м по сигналу из низкого старта.
7. Бег спиной вперед из положения упора присев. По сигналу быстро встать и пробежать. 15-20 м.
8. Бег по прямой, по сигналу выполнить прыжок, взять мяч и передать его партнеру.
9. Выполняя приседания, по сигналу сделать рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру.
10. Выполнив из упора сидя на пятках перекат в сторону, игрок быстро встает, делает рывок вперед, подбирает мяч и передает партнеру.
11. Ходьба в полуприседе. По сигналу встать, выполнить рывок к мячу, подобрать его и передать партнеру.

#### *Стойка готовности*

При обучении передвижениям, особое внимание обращается на умение занимающегося постоянно находится в стойке готовности, при которой вес тела распределяется равномерно на носки обеих ног, пятки слегка оторваны от пола, голову следует держать прямо и взглядом контролировать игрока с мячом. Очень важно, чтобы в стойке готовности ноги игрока были согнуты в коленях, при этом левой или правой ногой делается небольшой шаг вперед. туловище также наклоняется вперед, руки согнуты в локтях, ладони располагаются перед грудью.

### *Методика обучения стойке готовности*

Занимающийся, ожидающий мяч от своего партнера, должен стоять к нему лицом и быть готовым в любой момент принять мяч. После объяснения и показа игроки занимают позицию удобную для приема мяча от партнера. По сигналу преподавателя принимают стойку готовности и принимают от партнера мяч. После каждой серии упражнений необходимо выявлять ошибки, доводить их до сведения занимающихся и продолжать выполнять технический прием до полного его совершенствования.

### *Специальные упражнения для обучения стойке готовности*

1. Занимающиеся произвольно передвигаются по площадке шагом или мелким бегом. По сигналу резко останавливаются, принимают стойку готовности.
2. Занимающиеся выполняют приседания, затем по сигналу останавливаются и выполняют стойку готовности.
3. Занимающиеся выполняют прыжки на двух и одной ноге, после сигнала принимают стойку готовности.
4. В парах, прыгая на одной ноге, занимающиеся стараются вытолкнуть друг друга с круга, по сигналу принимают стойку готовности.
5. В упоре лежа занимающиеся выполняют сгибания и разгибания рук в упоре. По сигналу выполняют стойку готовности.
6. Из упора присев, занимающиеся выполняют кувырок в правую или левую стороны, по сигналу выполняют стойку готовности.

### *Держание мяча*

В гандболе держание мяча осуществляется двумя и одной рукой при ловле мяча, после ведения его, при подготовке к передаче или броску мяча игроку необходимо держать мяч всегда двумя руками, охватив его кистями. Пальцы сведены, мяч находится перед грудью.

Выполняя передачи, финты с мячом, броски мяча по воротам, игрок держит мяч одной рукой. В зависимости от размеров кисти мяч можно держать захватом и сбалансированным способом.

При держании мяча захватом игрок после ловли перекладывает мяч в одну руку и охватывает его широко расставленными пальцами. Это дает возможность производить одной рукой с мячом различные имитационные движения, ложные замахи на передачу или бросок и тем самым неожиданно, и скрыто для соперника, выполнять различные технические приемы.

При удержании мяча сбалансированным способом игрок свободно кладет мяч на ладонь и придерживает его пальцами. Такой способ держания мяча обычно применяется при быстрых передачах мяча и бросках без предварительной подготовки. Однако в этом случае затрудняется выполнение различных обманных имитационных движений. Держанию мяча двумя и одной рукой обычно обучают параллельно с обучением ловле, передаче и броскам мяча. Ловля мяча выполняется в основном двумя руками на месте и в движении. При ловле мяча, летящего на средней высоте, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях,

мяч притягивается к груди. Если мяч летит высоко, игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, ладони обращает вперед-внутри, пальцы рук широко расставляет, большие пальцы сближает.

Низколетящие мячи ловят при одновременном сгибании ног, наклоне туловища вперед и выставлении рук в сторону полета мяча вперед - вниз, направленными ладонями вверх-внутри. В момент ловли пальцы широко расставляются, мизинцы сводятся как можно ближе.

#### *Передача мяча в гандболе*

Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу.

Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок переключивает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы.

При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела.

Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.

Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера.

Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая \* впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.

#### *Методика обучения держанию, ловле и передаче мяча*

Научиться держать, ловить и точно передавать мяч партнеру на разные расстояния не трудно. Эти элементы техники игры представляют естественные виды двигательной деятельности человека. При обучении необходимо на первых тренировках посмотреть, как выполняют другие спортсмены передачу и ловлю мяча и самим активно включиться в тренировку. На начальном этапе подготовки гандболистов лучше всего обучение ловле и передаче мяча проводить при помощи эстафет и подвижных игр. В этом случае увеличивается эмоциональный фактор процесса обучения, исчезает элемент однообразности тренировки, появляется возможность держать, ловить и передавать мяч многократно в различных игровых ситуациях и с различной скоростью. В дальнейшем процесс обучения технике игры рекомендуется проводить с обязательным выполнением специальных упражнений в ловле и передаче мяча.

При обучении передаче мяча особое внимание обращается на

выполнение основной стойки игрока, при которой ноги надо расставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях, а левую или правую ногу выставить вперед. Основным движением при передаче является одновременное движение туловища и руки с мячом назад. Левая рука в этот момент, согнутая в локтевом суставе, находится впереди на уровне груди. Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. В момент передачи мяча занимающийся одновременно с поворотом туловища вперед начинает движение рукой, держащей мяч, а центр тяжести переносит на левую ногу. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от пальцев руки.

Обучение ловле мяча проводится одновременно с обучением передаче и держанию его. Эти элементы техники неразрывны между собой, дополняют друг друга, и качество выполнения каждого из них в отдельности зависит от способности игрока точно передавать мяч партнеру, четко ловить его и уметь своевременно определить способ держания мяча.

Ловля мяча является исходным положением для последующей передачи, ведения и броска мяча по воротам. В игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке, после отскока от ее поверхности и мячи, летящие на разной высоте. Ловить мяч рекомендуется всегда двумя руками, так как этот способ ловли наиболее прост и надежен.

*Специальные упражнения для обучения держанию, ловле и передаче мяча*

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 8-10 м друг против друга, по сигналу передают и ловят мяч.
2. Передача и ловля мяча на месте в парах, в тройках, в четверках.
3. Два игрока становятся на расстоянии 8-10 м друг от друга. У одного мяч. Подбросив мяч вверх, игрок ловит его и выполняет передачу партнеру.
4. Передача и ловля мяча со сменой мест в противоположных колоннах.
5. Передача и ловля мяча в движении в парах.
6. Передача и ловля мяча в движении в тройках с перемещением по «восьмерке».
7. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 10-12 метров друг против друга, передавая мяч, меняются местами.
6. Пять игроков располагаются по кругу. У одного мяч. Передавал мяч партнеру по диагонали, передающий быстро занимает его место.
7. Два игрока, передавая мяч друг другу различными способами, то сближаются, то увеличивают расстояние между собой.
8. Один игрок стартует от лицевой линии, второй игрок выполняет передачу, когда первый достигнет средней линии площадки.

*Броски по воротам*

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются:

- бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и

удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед;

- бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти;

- бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху.

#### *Методика обучения броскам мяча по воротам*

Для того, чтобы научиться метко и сильно бросать мяч по воротам, необходимо быть сильным, ловким спортсменом. Обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Для этого необходимо создать представление о данном броске при помощи рассказа и показа и начать отрабатывать бросок на месте, а затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций.

#### *Специальные упражнения для обучения бросков мяча по воротам.*

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу в зале и бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок.
2. Игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой, выполняют броски по воротам.
3. То же, что упр. 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов.
4. Занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам.
5. Занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам.
6. То же, что упр. 5, только игроки выполняют броски в прыжке.
7. Игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам. Приземление выполняют вначале на

левую, а после выпуска мяча и правую ногу.

8. Занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед воротами. В медленном беге передают мяч друг другу, добежав до линии вратарской площадки, игрок с мячом выполняет бросок по воротам.

9. То же, что упр.8, только бросок игрок выполняет в прыжке.

10. Игроки выстраиваются на средней линии площадки справа от ворот.

11. Один игрок с мячом занимает место в зоне вратаря. По сигналу игрок выполняет бег от средней линии к воротам, получает мяч и производит бросок по воротам.

#### *Ведение мяча*

Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.

#### *Методика обучения ведению мяча*

При обучении ведению занимающийся накладывает кисть правой или левой руки на поверхность мяча, обращенную к игроку, плавным толчкообразным движением руки и пальцев направляет его вниз – вперед. После отскока мяч встречается кистью. Рука в этот момент согнута в локте, а ноги слегка согнуты в коленях. При начальном обучении ведение лучше выполнять на месте, затем в шаге и легком беге. Рекомендуется ведение выполнять по прямой на небольшие расстояния, затем постепенно увеличивать скорость перемещения, изменяя направление движения, и, наконец данный технический прием выполнять с сопротивлением партнера.

#### *Специальные упражнения для обучения ведению мяча*

1. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 10-15 м. Мячи находятся у игроков одной шеренги. По сигналу игроки первой шеренги выполняют ведение мяча на месте, а по второму сигналу ловят мяч и передают его игрокам второй шеренги, которые продолжают выполнять ведение.

2. Занимающиеся выстраиваются в колоннах по 4-5 человек одна против другой на расстоянии 10-15 м. По сигналу направляющий игрок с мячом ведет его по прямой в сторону противоположной колонны и передает мяч направляющему этой колонны, который продолжает выполнять ведение.

3. То же, что упр.2, только ведение игроки выполняют с обводкой предметов (стойки, набивные мячи).

4. То же, что упр. 2, только ведение мяча игроки выполняют на скорость.

5. Занимающиеся выстраиваются в две колонны: одна на лицевой линии справа от ворот, другая так же у других ворот. Направляющие игроки колонн имеют мячи. По сигналу игроки с мячом быстро выполняют ведение по прямой и затем передают мячи игрокам противоположных колонн, сами становятся в конце противоположной колонны, а направляющие одновременно продолжают выполнять ведение.

6. Ведение мяча с сопротивлением партнера. Занимающиеся распределяются

по парам - нападающий и защитник. Игрок с мячом пытается обвести защитника. Если защитник отберет мяч, игроки меняются ролями.

7. Занимающиеся выстраиваются в две колонны одна против другой на расстоянии 15-20 м. По сигналу игрок одной колонны ведет мяч в направлении другой колонны приставным шагом правым или левым боком, передает мяч направляющему игроку другой колонны и занимает место в противоположной команде.

8. Ведение мяча в полуприседе на скорость.

9. Ведение мяча без зрительного контроля.

10. Проведение эстафеты. Ведение мяча с обводкой предметов на скорость с выявлением лучшей команды или игрока.

#### *Обманные действия*

Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема. По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные. К простым финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных движений игрока. Например, имитация броска или передачи с последующим ведением мяча обводка игрока поворотом на левой ноге через правое плечо, обводка игрока поворотом на правой ноге через левое плечо.

При выполнении обманных действий игроки должны хорошо координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи на бросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по воротам.

#### *Методика обучения обманным действиям*

Обучение обманным действиям рекомендуется начинать с объяснения и показа, соблюдая при этом последовательность по степени трудности изучаемых обманных действий. На начальном этапе разучивания обманных действий рекомендуется упражнения выполнять в замедленном темпе без мяча и без соперника. На втором этапе обучения отработка обманных действий проводится с мячом и в близости от соперника в медленном темпе, затем скорость выполнения увеличивается. Технический приём необходимо повторять многократно. По ходу исправлять ошибки и постепенно подводить занимающихся к выполнению технического приема в игровых ситуациях. В заключительном этапе обучения выполнение обманных действий



необходимо апробировать в односторонних и двухсторонних играх.

### *Заслоны*

Заслон применяется для создания временного численного превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника.

При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые.

При подвижном заслоне игрок становится на пути продвижения защитника и блокирует его туловищем до конца передвижения. Выполняя передний заслон игроку необходимо стать лицом или спиной к противнику и загородить его туловищем для временной возможности партнеру действовать более свободно. При боковом заслоне игрок занимает место сбоку от защитника и туловищем мешает ему двигаться в направлении атакующего игрока, тем самым создает временную возможность партнеру по команде свободно передавать мяч или атаковать ворота.

### *Методика обучения заслонам.*

Для того, чтобы своевременно и неожиданно выполнять заслон, необходима большая согласованность между игроком, который выполняет заслон и игроком, который будет использовать заслон для создания игрового преимущества.

При обучении заслонам рекомендуется подводящие и специальные упражнения выполнять в парах с теми игроками, с которыми на площадке во время игры придется действовать во взаимосвязи. Выполнение заслона не представляет трудности, однако если технический прием будет выполнен раньше или позже, чем намерение партнера использовать заслон в игровой ситуации. В этом случае, даже если заслон будет поставлен на высоком техническом уровне, он потеряет всякий смысл. Поэтому главной задачей при обучении заслонам являются согласованные и своевременные действия группы игроков в команде. При начальном обучении технике выполнения заслонов рекомендуется создать представления о них, затем обучить занимающихся выполнять заслоны в медленном темпе без мяча и сопротивления партнера. Только после того, как игроки усвоят элементы техники выполнения заслонов, необходимо переходить к обучению занимающихся заслону при перемещении с мячом, постановке заслона игроку, опекающему нападающего и постановке заслона при комбинационном перемещении игроков, в односторонних и двухсторонних играх.

### *Специальные упражнения для обучения обманным действиям и заслонам*

1. Игроки выстраиваются в две колонны по 3-4 человека. Занимающиеся одной колонны для выполнения обманного движения левой ногой, делает толчок на продвижение вправо и одновременно выставляет правую ногу вперед - вправо, сгибая ее в колене. Туловище наклоняется в сторону правой ноги. Затем занимающийся резко отталкивается правой; ногой влево, делает

левой ногой шаг вперед-влево, туловище разворачивается в левую сторону, продолжает двигаться вперед и занимает место в конце противоположной колонны.

2. То же, что упр. 1, только трои выполняют упражнение с правой ноги.

3. То же, что упр. 1, только игроки выполняют упражнение с мячом.

4. Занимающиеся выстраиваются в колоннах по 2-3 человека одна против другой на расстоянии 5-6 м. По сигналу направляющий одной колонны продвигаясь к направляющему другой колонны имитирует бросок мяча по воротам. Когда условный защитник среагирует, игрок обводит его поворотом через левое или правое плечо. Затем игроки меняются ролями.

5. То же, что упр.4, только занимающиеся выполняют упражнение с мячом по 3-5 человек на расстоянии 3-4 м друг от друга.

6. Занимающиеся выстраиваются в колоннах. По сигналу тренера игрок одной из колонн перемещается к направляющему противоположной колонны и ставит ему передний заслон. Затем занимает место в конце противоположной колонны.

7. Два игрока, перемещаясь в направлении к защитнику, передают друг другу мяч. Игрок с мячом, приблизившись к защитнику, передаст мяч партнеру, а сам ставит защитнику заслон. Игрок, получивший мяч, используя заслон, обходит защитника и бросает мяч по воротам.

8. Игроки располагаются в трех колоннах по 2-3 человека. Направляющие в колоннах одновременно перемещаются по ходу часовой стрелки, выполняют боковой заслон направляющим противоположных колонн, а затем становятся в конце колонны.

9. Два игрока располагаются на средней линии на 3-5 м друг от друга. Перед воротами стоит защитник. Два игрока, продвигаясь в сторону ворот, передают друг другу мяч. Приблизившись к защитнику один из игроков, передав мяч партнеру, ставит защитнику боковой заслон, обходит защитника и производит бросок по воротам.

10. Три игрока располагаются по треугольнику. Один игрок передает мяч партнеру, стоящему справа от него, быстро получает обратно мяч, а игрок, передавший мяч ставит боковой заслон игроку стоящему тоже справа. Игрок с мячом, используя заслон, продвигается к воротам и выполняет бросок по воротам.

### Техника защиты

К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.

#### *Защитная стойка*

В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая - немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

#### *Методика обучения защитной стойке*

Обучая занимающихся стойке в защите игрокам необходимо стать

вдоль шестиметровой линии спиной к воротам и по сигналу принять основную стойку готовности, затем медленно перемещаться приставным шагом влево, вправо. По ходу выполнения задания преподаватель исправляет ошибки.

Затем необходимо данное упражнение усложнить и выполнять его с сопротивлением партнера, в шаге, в медленном беге с остановками и по воротами. Упражнения необходимо повторять многократно.

#### *Специальные упражнения для обучения защитной стойке*

1. Из упора присев выполнить перекат в сторону, прийти в исходное положение, встать и принять положение защитной стойки.
2. Из упора присев сделать кувырок вперед, быстро встать и принять положение защитной стойки.
3. Из основной стойки выполнить приседания на двух ногах. В момент приседания - руки в стороны.
4. Ходьба скрестным шагом левым-правым, боком. По сигналу принять основную стойку.
5. Ходьба в полуприседе. По сигналу встать и принять положение защиты стойки.
6. Из исходного положения ноги шире плеч, руки за головой, по очереди приседания на левой и правой ноге. По сигналу быстро принять положение защитной стойки.
7. Из упора присев, падая назад, выполнить перекат назад. Быстро встать принять защитную стойку.
8. Бег с низкого старта на 20-25 м. По сигналу остановиться и принять защитную стойку.
9. Бег с преодолением препятствий (набивных мячей, барьера, гимнастических скамеек). После преодоления препятствий принять положение защитной стойки.

#### *Передвижение в защитной стойке*

Передвижение в защитной стойке выполняются приставными шагами вправо и влево, выпадами вперед и в стороны, прыжками вперед, в стороны бегом вперед спиной. При передвижении игрок должен всегда находиться на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках.

#### *Специальные упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке*

1. Ходьба выпадами, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, руки за голову.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе.
4. Ходьба в полном приседе и полуприседе, руки на поясе.
5. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости.
6. Ходьба правым, левым боком, скрестным шагом, руки перед грудью.
7. Передвижение приставными шагами вперед и назад, руки в стороны.
8. Бег широким шагом со свободным махом рук.
9. Бег на согнутых ногах, руки в стороны.

10. Бег с поворотом на 180 и последующим ускорением.

11. Бег челночный.

12. Семенящий бег со свободным махом рук.

#### *Блокирование*

Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены, большие пальцы сведены вместе. Блокирование выполняется одним или группой игроков. При атаке ворот с дальних позиций, при розыгрыше свободных бросков особенно когда время для атаки закончено, защитники применяют групповой блок. Одиночный блок ставится защитником в непосредственной близости перед игроком, выполняется позже, чем прыжок нападающего и должен совпадать с моментом замаха его руки с мячом назад. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, руки опускает вниз и принимает исходное положение защитной стойки

#### *Методика обучения блокированию*

В начале обучения блокированию необходимо обратить внимание на своевременное выполнение прыжка и правильное положение кистей рук. В дальнейшем необходимо добиваться, чтобы занимающийся при выполнении блока, находясь в прыжке, следил не только за мячом, но и за движением нападающего, выполняющего бросок мяча по воротам. При выполнении блокирования игроки должны хорошо выполнять прыжки, как с места, так и с разбега. Обучать блокированию необходимо всех игроков. Переходить к выполнению группового блока двумя, тремя и более игроками необходимо после того, как занимающиеся хорошо овладеют техникой одиночного блокирования.

#### *Специальные упражнения для обучения блокированию*

1. Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх.
2. Из основной стойки подскоки поочередно на одной и двух ногах.
3. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх.
4. Два игрока, стоя друг возле друга одновременно подпрыгивают, руки поднимая вверх в наивысшей точке прыжка ударяют друг друга ладонями.
5. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх.
6. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх.
7. Трое занимающихся из низкого приседа, взявшись за руки, одновременно выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед-вверх.
8. Шесть игроков, стоя в одной шеренге и взявшись за руки, одновременно, выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед-вверх.
9. Игрок становится перед воротами и блокирует броски мяча, посланные игроками в установленное место.
10. Два игрока становятся перед воротами, поднимаются на носки,

поднимают руки вверх и стараются блокировать броски мяча, посланные в прыжке.

### *Перехват мяча*

Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент", и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча.

Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника.

### *Методика обучению перехвату мяча*

Прежде, чем приступить к практическому выполнению технического приема, необходимо занимающимся разъяснить и медленно показать ситуации, при которых перехват будет эффективен. Затем игроки разбиваются на пары, условно один из них - нападающий, другой - защитник. Нападающий работает с мячом, делая ведения в разные стороны и с разной скоростью передвижения, а защитник в этот момент старается выполнить перехват мяча.

### *Специальные упражнения для обучения перехвата мяча*

1. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между ними третий игрок. Игроки передают друг другу мяч, третий старается перехватить его.
2. То же, что упр. 1, только игроки передают друг другу одновременно два мяча.
3. Два игрока становятся друг перед другом на расстоянии 10 м. Между ними - игрок - защитник, который принимает исходное положение упора присев. Игроки передают друг другу мяч. В момент передачи третий игрок, выполняющий роль защитника, в момент передачи быстро встает и старается перехватить передачу мяча.
4. Два игрока стоят друг за другом перед щитом. Инструктор бросает мяч в щит. Игрок, стоящий, вторым, быстро выбегает вперед и старается перехватить мяч, отскочивший от щита.
5. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 10 м. Между ними стоит защитник. Игроки передают друг другу мяч отскоком о поверхность площадки, третий игрок — защитник, старается быстро передвигаться и перехватить мяч.
6. Пять игроков, взявшись за руки, образуют круг. В кругу стоит игрок - защитник. Игроки, быстро передавая мяч друг другу, не дают возможности перехватить его защитнику, стоящему внутри круга.
7. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии шести метров. Между ними третий игрок. Игроки в прыжке передают и ловят мяч. Защитник старается в прыжке перехватить мяч.
8. Два игрока становятся перед ребристым щитом на расстоянии 8-10 м.

Второй игрок выполняет броски мяча в щит, первый игрок старается словить его.

9. Занимающийся становится перед сеткой-амортизатором на расстоянии 6-10 м, выполняет бросок мяча в сетку-амортизатор, а при отскоке ловит его двумя руками.

10. Занимающиеся разбиваются по парам и становятся друг перед другом на расстоянии 3-4 метров. У одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет ведение и старается обвести второго игрока. Игрок без мяча пытается перехватить мяч.

#### *Методика обучения быстрому прорыву*

Для обучения быстрому прорыву игрокам необходимо научиться стремительно пробегать отрезки 20-30 м и одновременно учиться на большой скорости ловить мяч. При обучении быстрому прорыву рекомендуются специальные упражнения на ловлю мяча в движении выполнять вдоль боковой линии слева и справа от своих ворот. Для начального выполнения данного технического приема лучшим упражнением будет передача мяча в парах от своих ворот к воротам противника на большой скорости.

#### *Специальные упражнения для отработки системы нападения быстрым прорывом*

1. Игроки выстраиваются в колонну по 5-6 человек на лицевой линии площадки слева от ворот. Игрок передает мяч вратарю, стоящему во вратарской зоне, сам устремляется к противоположным воротам, получает от вратаря мяч и производит бросок.

2. Игроки выстраиваются в колонну по 3-4 человека на лицевых линиях площадки слева от ворот. В центре площадки стоят два игрока. Направляющие игроки колонн передают мячи игрокам, стоящим в центре площадки, быстро убегают в отрыв, получают обратный пас, производят бросок по воротам и занимают место в конце противоположной колонны.

3. Занимающиеся выстраиваются в колонны по 3-4 человека справа и слева от ворот на лицевой линии площадки. Во вратарской площадке стоит вратарь с мячом. По сигналу направляющие игроки колонны выполняют ускорение по прямой, вратарь выполняет передачу в отрыв одному из игроков, который быстро передает мяч другому спортсмену для выполнения броска мяча по воротам. Когда все игроки выполняют задание, упражнение повторяется с другой стороны.

4. Игроки выстраиваются в колонну по 5-6 человек на лицевой линии площадки слева или справа от ворот. В центре площадки находится игрок. Направляющий колонны передает мяч игроку, стоящему в центре площадки, делает рывок на 20-25 метров, получает обратный пас и выполняет бросок по воротам.

5. Игроки выстраиваются в три колонны по 3-4 занимающихся вдоль линии свободных бросков. В воротах находится вратарь с мячом. По сигналу он устремляется по прямой к противоположным воротам, передает мяч игроку - убежавшему в отрыв по центру. Игрок с мячом оценивает ситуацию и передает мяч тому игроку, который дальше убежал в отрыв, поймав мяч,

спортсмен выполняет бросок.

6. То же, что упр.5 только вратарь передает мяч игроку, стоящему справа от ворот.

7. То же, что упр.5, только вратарь передает мяч игроку, стоящему слева от ворот, который, устремляясь к противоположным воротам, смещается к центру площадки, а игрок средней колонны убегает на левый край площадки получает пас и выполняет бросок по воротам.

Позиционное нападение лучше применять при организованной защите. Систему расположения игроков, при которой три игрока располагаются у шестиметровой линии, а другие в зоне свободных бросков называют системой нападения 3:3.

При системе нападения 4:2 четыре игрока располагаются у шестиметровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков.

При системе нападения 2:4, два игрока располагаются у шестиметровой линии и согласованными активными действиями не дают защитникам свободно передвигаться по площадке. Четыре других нападающих располагаются за линией свободных бросков и за счет активных перемещений, быстрых передач и заслонов игроков первой линии нападения, атакуют ворота.

При системе нападения 1:5 один игрок располагается у вратарской зоны, а остальные пять нападающих - вне зоны свободных бросков.

#### *Методика обучения позиционному нападению*

При обучении занимающихся позиционному нападению необходимо научить игроков первой и второй линии нападения взаимодействовать между собой. Для этого необходимо на тренировочных занятиях отрабатывать элементы в постановке заслонов, игрокам второй линии нападения перемещаться к линии вратаря. Игру игроков первой линии нападения необходимо направлять на умение согласованно действовать при перемещении, ставить заслоны, создавать численное преимущество, взаимодействовать с игроками второй линии и при первой возможности атаковать ворота. Игроков второй линии нападения необходимо учить выполнять ложные и имитационные действия, за счет которых будут создаваться условия для более свободных действий игроков первой линии нападения. Необходимо также уметь быстро оценивать обстановку и при первой возможности без замедления атаковать ворота соперника. Для овладения системой позиционного нападения занимающимся в первую очередь необходимо научиться быстро и целенаправленно перемещаться по площадке с мячом и без мяча.

#### *Специальные упражнения для отработки позиционного нападения*

1. Трое игроков выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а остальные три игрока команды располагаются вдоль линии вратарской площадки. Первые три игрока перемещаются по малой восьмерке, передают друг другу мяч и выводят на бросок игрока второй тройки, находящегося в удобной позиции для завершения броска мяча по воротам.

2. Игроки располагаются на площадке так же как при выполнении упражнения Занимающиеся, стоящие вдоль линии свободных бросков, поочередно приближаясь к вратарской площадке, выполняют замах на бросок и передают мяч рядом стоящему игроку, затем, выбрав удобный момент, выводят на бросок игрока, стоящего у линии вратарской площадки.
3. Игроки располагаются на площадке следующим образом. Три – вдоль линии вратарской площадки и три вдоль линии свободных бросков, у одного из них мяч. Передавая друг другу мяч, все игроки передвигаются по площадке по большой восьмерке и выводят на бросок игрока, занявшего удобную позицию для броска.
4. Три игрока располагаются вдоль линии вратарской площадки, а другие три - вдоль средней линии. Игроки, стоящие у средней линии, передавая мяч в тройке по малой восьмерке, передвигаются вперед и перед линией свободных бросков, игрок, владеющий мячом, выполняет передачу стоящему у вратарской площадки, который завершает упражнение броском мяча по воротам.
5. Два игрока становятся вдоль линии свободных бросков, а четыре – вдоль линии вратарской площадки. Игроки первой линии, передавая мяч игрокам второй линии нападения, выбирают момент для броска мяча по воротам.

#### Тактика защиты

Тактика защиты определяется из индивидуальных и коллективных действий.

Индивидуальные действия игроков в защите складываются из умения игроков перехватить мяч, блокировать игрока нападения с мячом и без мяча, выходить на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия в защите складываются из согласованных взаимодействий игроков команды, направленных на успешное отражение атаки противника.

Самой распространенной коллективной защитой ворот является зонная система защиты, сущность которой заключается в том, что каждый игрок должен активно оборонять определенную зону и блокировать находящегося в ней противника.

При зонной защите 6:0 шесть игроков располагаются у шестиметровой линии и активно перемещаются вдоль нее. В тот момент, когда нападающий готовится произвести бросок, защитник, играющий против этого игрока, быстро выходит вперед и преграждает ему путь. Другие защитники активно смещаются в сторону игрока, вышедшего на игрока владеющего мячом и тем самым заполняют свободное место.

При зонной защите 5:1 пять игроков располагаются вдоль шестиметровой линии и быстрыми согласованными перемещениями обеспечивают защиту ворот. Шестой игрок, обладающий высокой подвижностью, ловкостью, старается помешать нападающим, а при необходимости быстро переходит от защиты к нападению быстрым прорывом.

При зонной защите 4:2 четыре игрока располагаются вдоль



шестиметровой линии и быстро перемещаются в сторону предполагаемой атаки. Два защитника, располагаются в зоне свободных бросков и активными перемещениями мешают игрокам нападающей команды разыгрывать комбинации, стараются перехватить мяч и препятствуют нападающим выполнять броски со средних и дальних расстояний.

При зонной защите 3:3 три игрока располагаются у шестиметровой линии, а три выдвинуты вперед. При защите ворот игроки двух линий защиты перемещаются одновременно, подстраховывают друг друга, организуют одиночный и групповой блок.

#### *Специальные упражнения для обучения зонной защите*

1. Шесть игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два игрока с мячом - за линией свободных бросков. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

2. Пять игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, один - перед линией свободных бросков, а два игрока с мячом - за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игрок, стоящий перед линией свободных бросков, пытается перехватить мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются приставными шагами по ходу передачи мяча.

3. Четыре игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два - перед линией свободных бросков, три игрока передают друг другу мяч. Игроки, стоящие перед линией свободных бросков, стараются перехватить мяч или мешают выполнять точную передачу мяча партнеру. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

4. Три игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, три - перед линией свободных бросков. Четыре игрока с мячом располагаются за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу, три игрока, стоящие перед линией свободных бросков, быстрыми передвижениями мешают передавать мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по направлению передачи мяча.

#### *Комбинированная система защиты*

Комбинированная система защита представляет собой совокупность зонной и персональной защиты, направленных на нейтрализацию сильнейших игроков противника. Наиболее распространенными вариантами комбинированной защиты являются 5:1, 4:2.

При комбинированной системе защиты 5:1 пятеро защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально опекают одного из нападающих на половине своей площадке.

При комбинированной системе защиты 4:2 четверо защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и организуют зонную защиту.

Два игрока выдвинуты вперед и персонально опекают двух сильнейших нападающих.

*Специальные упражнения для обучения комбинированной системе защиты*

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 2-3 м друг против друга и условно разбиваются на две команды, продвигаясь к игрокам второй команды, блокируют их и не дают возможности пройти вперед.

2. Одни игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря, другие - вдоль линии свободных бросков. По сигналу игроки, стоящие за девятиметровой линией, передают мяч друг другу и активно передвигаются по площадке. Игроки, защищающие ворота, передвигаются к игрокам, передающим мяч, выбирают для персональной опеки игрока и на протяжении игры мешают своему подопечному свободно играть с мячом.

3. Одни игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а другие - вдоль линии вратарской площадки. Игроки, защищающие ворота, получают задание, каждому активно играть против одного из нападающих. По сигналу игроки защиты быстро передвигаются к своим подопечным, по второму сигналу возвращаются на исходную позицию.

4. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 4-6 м, между ними - игрок-защитник. По сигналу игроки передают друг другу мяч различными способами, игрок-защитник старается овладеть мячом и после этого он занимает место игрока, потерявшего мяч.

5. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между ними - два игрока - защитника, стоящие спиной друг к другу на расстоянии 3-4 м. По сигналу игроки, стоящие друг против друга, передают мяч различными способами. А игроки - защитники персонально играют против игрока, стоящего напротив, и не дают ему свободно передвигаться и выполнять передачу мяча. Игрок - защитник, овладевший мячом, занимает место игрока, против которого он играл.

## 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. Клусов Н.П. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Кудрицкий В.Н., Миронович СИ. Этот быстрый ручной мяч. - Минск, «Полымя», 1980.

5. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. 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.