

О ГАНДБОЛЕ

(По материалам «Спортивные и подвижные игры: курс лекций», авт.-сост. Талай В.А.)

История развития гандбола. Общая характеристика игры

1898 г. Преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольген Нильсен на уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновалось 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Примерно в это же время в Чехословакии была изобретена похожая игра под названием «Хазена».

1917—1919 гг. Создание игры гандбола из 11 человек. Когда из 2-х игр футбола и баскетбола составили новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра найдет такое распространение в мире.

Первоначально размер игрового поля был 40—20, ворота 2 м в ширину и 2,10 в высоту. Бег с мячом и борьба за него не разрешалась. Позже были разработаны правила игры, придавшие ей атлетический характер. Площадка увеличена до размеров футбольного поля, ворота 5x2,5, а потом до футбольных.

1923 г. Ввели новые правила соревнований, в которых пункты о «3-х шагах» и «3-х секундах» значительно повлияли на дальнейшее увеличение темпа игры.

1936 г. Гандбол был включен в число Олимпийских видов спорта.

1938 г. В Германии проведено первенство мира среди мужских команд 7x7 и 11x11. Оба чемпионата выиграли немецкие команды. Война надолго приостановила развитие мирового спорта, в том числе и гандбола. Прекратила свое существование и любительская федерация.

1946 г. Новый подъем развития игры начался с создания ИГФ — Международной федерации гандбола.

1948 г. Во Франции прошел чемпионат мира с участием 12 команд, 11x11. Победителем стала команда Швеции.

11x11 называется большой гандбол. Но постепенно интерес к этому виду игры стал падать, уступая место «малому гандболу» 7x7.

1949г. Решено проводить чемпионат мира 1 раз в 4 года.

1972 г. Долго гандбол не был включен в программу Олимпийских игр. Лишь в 1972 году в Мюнхене в программу был включен гандбол - турнир мужских команд.

1976 г. В Монреале мужские и женские команды стали обладателями высшего спортивного достижения - получили звание Олимпийских чемпионов.

1975 г. Преподавание гандбола было включено в программы техникумов и общеобразовательных школ. Студенты вузов — давние поклонники этой игры. Не только достижение спортивных результатов привлекает молодежь к занятиям гандболом. Общение в коллективе, взаимовыручка, необходимость проявлять мужество и стойкость в борьбе дают эмоциональный заряд.

В Беларуси гандбол развивается с конца 1950-х годов. Его основатель и один из организаторов С.Г. Аввакумов. Чемпионаты республики проводятся с 1957 г. (11x11) и с 1961 г. (7x7). Женщины принимали участие во всесоюзных соревнованиях с 1958 г., выступали на чемпионатах СССР (лучший результат - 8-е место). Женская сборная команда Беларуси - участница финала чемпионата Европы (2002 г.). Клубные мужские команды «Спартак» и «Локомотив» - победители всесоюзных турниров. Минский гандбольный клуб СКА (тренер Миронович) — чемпион СССР (1981, 1984-86, 1988, 1989 гг.), обладатель Кубка Европейских чемпионов (1987, 1989, 1990 гг.), Кубка обладателей Кубков европейских стран (1983,1988), Суперкубка (1989).

Белорусские гандболисты А. Барбашинский, Г. Свириденко, А. Тучкин, К. Шароваров, Ю. Шевцов, Н. Якимович - чемпионы Олимпийских игр.

Мужская сборная команда по пляжному гандболу выиграла чемпионат Европы (2000 г., Гаэта, Италия) и чемпионат мира (2001 г., Акита, Япония).

Витебчане познакомились с гандболом в 1926 году. Программа 3-го окружного праздника, проходившего в 1926 году, включала в себя гандбол наравне с баскетболом и футболом и другими видами спорта. С 21 по 30 июля был проведен розыгрыш летнего первенства 1926 года. Соревнования на Сенной площади. Команды были составлены из игроков баскетбольных и футбольных команд. 1-е место заняла команда «Субботник-2», 2-е - «Субботник-1», 3-е - команда совторгслужбы.

Второй розыгрыш не состоялся: гандбол не понравился. Дважды родившись он дважды умирал, не пережив младенческого возраста.

Дальнейшего возрождения гандбола в нашем городе не произошло.

Характеристика игры

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника — это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

Тактика — это система действий, нацеленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие основные задачи: не позволить забросить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения броска соперниками и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и разворачиваются ситуации борьбы между ними.

Стратегия — это искусство руководства борьбой. В спорте стратегия

представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Вместе с тем стратегия - это область практической деятельности тренера по подготовке команды к соревнованиям и управления ею в процессе соревнований.

Стратегия, тактика, техника игры взаимосвязаны. Для достижения успеха выбор тактики определяется стратегическими задачами, а для осуществления тактических действий необходимо владение техникой.

Двигательная деятельность

Гандбол - игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью: забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность. Гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний, крайний, линейный) и обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитник).

Двигательная деятельность гандболистов в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательной деятельности зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков.

Современный гандбол - игра атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсмена. Участвуя в соревнованиях, гандболист совершает большую работу. За игру спортсмен команды высокого разряда преодолевает расстояние 4000-6500 м.

Двигательная деятельность гандболистов включает в себя ходьбу, бег, прыжки, рывки, ловлю и передачу мяча, броски мяча в ворота, в большинстве случаев при единоборстве соперников.

Игра требует определенного энергообеспечения. За игровой период спортсмен теряет в весе 2-4 кг.

Техника игры

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящую из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

Под термином «прием» понимают двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной и той же игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).

Техника игры - это совокупность всех приемов и способов их выполнения.

Техника выполнения приема - это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Классификация техники

Классификация - это распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты - перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами.

Техника нападения

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста - это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются игроки, разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для быстрого отталкивания.

Перемещения

Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения приемов с мячом.

Ходьба обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперед.

Бег — основное средство перемещения гандболистов. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения. Чаще спортсмен бежит на полной ступне, создавая тем самым более устойчивое положение. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот. Неожиданно возникшие на пути препятствия игрок преодолевает, передвигаясь зигзагом.

Остановка

В связи с постоянно меняющейся игровой ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость дает большие преимущества игроку для осуществления дальнейших

действий. Остановка производится торможением одной или двумя ногами.

Прыжки применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Отталкиваясь одной ногой, гандболист производит прыжок в основном с разбега. Приземление при всех способах должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

Впадение мячом

Ловля — это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной и двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Ловля двумя руками. Для того чтобы овладеть мячом, летящем на среднем уровне (на грудь), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать, чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкоснуться, а указательные — быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы охватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

Мяч можно ловить спереди и сбоку. Для того чтобы поймать мяч спереди, гандболист должен повернуться к нему грудью. При этом обе руки надо вытянуть навстречу мячу. Для ловли сбоку поворот не нужен.

Спортсмен вытягивает руки в сторону летящего мяча, не поворачивая таза, а только слегка повернув плечи и голову.

Если мяч летит слева к игроку, то левую руку надо больше согнуть, чем правую, и отвести локоть назад. Захватив мяч пальцами, гандболист подтягивает его к груди.

Умение ловить мяч сбоку позволяет проводить последующие приемы, не снижая темпа передвижения, не сужая обзора площадки, не затрачивая лишнего времени на подготовку к дальнейшим действиям.

Ловля одной рукой. Мяч можно поймать двумя способами: без захвата и захватом мяча пальцами.

Ловля одной рукой без захвата мяча пальцами осуществляется следующим образом. В подготовительной фазе игрок вытягивает руку, ставя ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча. Основная фаза приема начинается с момента касания мяча пальцами. Руку необходимо отвести назад, как бы продолжая полет мяча. Туловище при этом поворачивается в сторону ловящей руки. Нередко движение руки назад служит замахом для броска или передачи. Мяч удерживается на ладони силой инерции. Если

бросок не состоится, то спортсмен удерживает мяч двумя руками, завершив заключительную фазу.

При ловле захватом игрок выпрямляет руку навстречу мячу. Пальцы широко расставлены, образуя своеобразную воронку. Мяч захватывается кончиками пальцев. Для амортизации рука сгибается, подтягивая мяч к туловищу.

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу.

При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть скрестным.

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. Ведение бывает одноударное и многоударное.

Бросок - это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приемы направлены на создание условий броска. Бросок можно выполнить в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега.

Основная фаза броска включает движения, сообщаемые мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: толчком, хлестом и ударом.

Бросок в опорном положении. Бросок в опорном положении выгодно применять с закрытых от вратаря позиций, как с близких, так и с дальних дистанций. Броском из опорного положения можно послать мяч в ворота и по восходящей траектории, и со скользящим отскоком. Такой бросок всегда труден для вратаря.

При бросках в опорном положении применяется несколько способов разбега.

Бросок в прыжке. Бросок в прыжке применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

Бросок в падении. Бросок в падении применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места с обязательной опорой выпуска мяча. Способы выполнения остаются те же, только меняются условия выполнения.

Техника защиты

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот

дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом. Для решения этих задач защитнику необходимо уметь быстро передвигаться по площадке, неожиданно меняя темп и направление. Защитник должен уметь блокировать и игрока, и летящий мяч.

Перемещения

Ходьба нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развернуты наружу.

Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами. В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны. Защитник использует прыжки с места и с разбега. Чаще ему приходится применять прыжки с места.

Противодействие владению мячом

Блокирование — это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руку, преграждая путь мячу. Важно, чтобы руки в момент соприкосновения с мячом были напряжены. Пальцы должны быть сомкнуты. Такое положение рук исключает травмы. Блокирование производится в прыжке и в опорном положении.

Выбивание - это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание при ведении защитник проводит в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки.

Отбор мяча при броске — это прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник подводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

Обучение приемам игры

Обучение приемам игры и тактическим действиям - процесс трудоемкий и длительный. Техника игры имеет большое разнообразие способов выполнения приемов, и на их усвоение хотя бы до уровня умений требуется несколько лет.

В процессе обучения приемам игры важна не только постановка рациональных движений с биомеханической точки зрения, но и применение этих движений в игре. Поэтому обучение техническому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно.

Кроме того, обучение игре осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств. Обучение движениям и воспитание

физических качеств имеет общие истоки, так как лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Воспитывая физические способности, ускоряют процесс освоения двигательных навыков. Выполняя приемы техники, проявляют физические качества, ускоряют их развитие. Однако для обучения движениям, как правило, облегчают условия, а для воспитания физических качеств необходимо постоянное увеличение нагрузок.

При изучении каждого приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной.

При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия:

- 1) ознакомление с приемом;
- 2) изучение приема в упрощенных условиях;
- 3) совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке;
- 4) применение приема в игре.

1. При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме или действии с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о них. При повторных показах, дополненных демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, фотографий, схем, кинокольцовок и др.), акцентировать внимание на наиболее важных деталях.

Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема или действия в игре, о наиболее рациональном их применении в определенных игровых ситуациях. Для получения элементарного двигательного представления дается пробная попытка. Метод: словесный, наглядный.

2. Разучивание в упрощенных условиях предполагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Успех в данном случае во многом зависит от правильного подбора подготовительных и особенно подводящих упражнений. Для прочувствования элементов движения применяются различные приемы принудительного ограничения движений и фиксации положений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: методом целостного и методом расчлененно-конструктивного упражнения. Целостный метод разучивания создает более полное представление и прочную логическую основу для формирования навыка. Методом расчлененно-конструктивного упражнения (расчлененный метод) пользуются для изучения сложных по структуре приемов и действий. После разучивания отдельных компонентов движения или взаимодействия основной задачей становится усвоение необходимого ритма при объединении частей в целое двигательное действие.

3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке. Решается задача подведения занимающихся к умению выполнять действие в сложных игровых условиях. На этой фазе обучения необходимо четкое выполнение приема в целом и в деталях, в

различных вариантах, в сочетании с другими действиями, в условиях пассивного и активного взаимодействия.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движения, вводят помехи. При разучивании тактики изменяют количество партнеров, цель и способы ее достижения, расстановку гандболистов, вводят противоборства.

Методы: практический; игровой; соревновательный.

4. Применение приема в игре. Главное на занятиях гандболом — игра. Если все приемы техники доводить до совершенства в каждой стадии изучения вне игры, то на это уйдет много времени. Поэтому гандболисты применяют приемы в игре, когда те еще мало усвоены, и затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных и усложненных условиях.

Последовательность изучения приемов должна быть такой, чтобы постепенное введение их в игру усложняло бы единоборство. Причем при изучении приема нападения рационально приступать и к изучению приема защиты. Изучаются приемы игры параллельно, но не более двух-трех в занятии.

Метод: игровой, соревновательный.

Правила игры

Окружность мяча (см): 54—56 для женщин; 58-60 см для мужчин.

Вес мяча (г): 325-400 г для женщин; 425-475 г для мужчин.

Мяч можно передавать друг другу одной и двумя руками, вести его, ударяя о поверхность площадки одной рукой, бросать в ворота в прыжке и в опорном положении, не наступая на линию зоны вратаря до выпуска мяча. Защищая свои ворота, можно преграждать путь нападающему, перехватывать мяч, если нападающий выпустил его из рук при передаче или ведении, блокировать летящий в ворота мяч.

Нельзя делать с мячом в руках более трех шагов, держать мяч без каких-либо действий более трех секунд, находиться при любом введении мяча в игру ближе трех метров от игрока, производящего вбрасывание.

Нельзя заходить в зону чужого вратаря с мячом, пробегать по зоне для выбора позиции. В зоне своего вратаря нельзя блокировать игрока или мяч и пробегать по зоне с целью выбора удобной позиции. За такие ошибки мяч отбирают или назначают штрафной бросок.

Нельзя допускать грубые толчки, захваты, подножки, удержание игрока, выкрики, касание мяча ногами, кулаком, пререкание с судьями, зрителями. В зависимости от категории и качества нарушения наказанием может быть передача мяча противнику и свободный бросок, штрафной бросок, предупреждение игрока, удаление его с поля на две минуты, дисквалификация до конца игры.

Задачи команды — забросить как можно больше мячей в ворота соперника и не пропустить в свои. Количество игроков в команде:

По 7 игроков в каждой команде.

В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч переходит к противнику.

Размеры площадки и ворот:

Площадка 40x20 метров, разделенная на две равные части.

По обе стороны площадки за лицевой линией стоят ворота 3x2 м.

На расстоянии 6 м от ворот проходит дугообразная линия, ограничивающая площадь вратаря, за которую нельзя заходить и даже наступать на нее нападающим с мячом.

На расстоянии 4 м от задней границы линии ворот перед их центром параллельно линии площадки ворот проводится линия длиной 15 см, которую вратарь не имеет права переступать при выполнении 7-метрового штрафного броска.

Параллельно ей идет девятиметровая линия, ближе которой нельзя находиться нападающим при назначении свободного броска.

4. Отметка для выполнения 7-метрового штрафного броска проводится параллельно линии ворот перед их центром на расстоянии 7 метров от них.

Функции игроков в нападении и защите.

Нападающие: правый край; правый полусредний; левый край; левый полусредний; линейный; разыгрывающий.

Защитники: правый защитник; правый полусредний; левый защитник; левый полусредний; выдвинутый; основной.

Обучение тактике игры в гандбол

Тактика - это целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Средствами ведения игры являются приемы техники. Тактика же определяет применение приемов в процессе игры двух команд, в различных ситуациях этой борьбы.

Тактика находится в постоянном развитии. Это зависит от изменения правил игры, совершенствования физических способностей гандболистов, появления новых приемов в технике. Соперничество игроков нападения и защиты, нападения и вратаря рождает новые способы и варианты действий. В процессе развития то нападение доминирует над защитой и стимулирует поиск новых вариантов обороны, то оборона становится настолько крепкой, что заставляет гандболистов изобретать новые средства и способы достижения победы. Современная тактика строится на высоком индивидуальном техническом мастерстве и молниеносном взаимодействии игроков.

Классификация тактики

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные

действия.

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

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

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

Каждая группа включает в себя несколько видов действий. Вид действия характеризуется взаимным расположением или взаимным перемещением игроков относительно друг друга. Иначе говоря, появляется система действия.

Система игры - это организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка игроков на площадке.

Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противника: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Способы действия имеют дополнительные варианты.

Тактика полевого игрока. Тактика нападения

Нападение - основная функция команды в процессе игры. Правильно организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные действия в нападении дают возможность добиться победы.

Индивидуальные действия

Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем легче команде в целом добиться победы. Знание правил приемов игры, умение осуществить их на практике дают преимущество нападающему в единоборстве с защитником.

Применение ведения

Начинать ведение следует, непременно поставив перед собой конкретную задачу использования этого приема:

- 1) обвести защитника и атаковать ворота;
- 2) применив ведение, как можно ближе подойти к зоне вратаря для завершающего броска;
- 3) заставить опекающих себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч для завершения атаки свободному от опеки партнеру.

Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Надо постоянно искать партнера, которому можно передать мяч. Мяч надо вести дальше от опекающего игрока рукой. Чем ближе опекун, тем ниже должен быть отскок мяча. Не следует пользоваться многоударным ведением в непосредственной близости от опекуна. Использовать ведение подбрасыванием выгодно при отрыве, чтобы без мяча набрать наибольшую

скорость. Этот способ можно применить в случае, когда вратарь команды противника занимает позицию в своей зоне и не выходит в поле. Если вратарь выбирает позицию в поле, то появляется опасность перехвата мяча, и пользоваться подбрасыванием мяча надо осторожно.

Применение передачи

При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнера, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи. На выбор способа передачи влияют атмосферные явления. При сильном ветре, например, не применяют дальних передач, при мокрой поверхности площадки - передач с отскоком и т.п.

Передачи бывают открытые и скрытые

Открытые передачи — это такие, при которых подготовительные действия соответствуют направлению передачи. Их можно разделить на поступательные, сопровождающие и встречные.

При поступательных передачах мяч передается от партнера к партнеру независимо от того, находятся они оба на месте или в параллельном движении.

При сопровождающих передачах мяч посылается вдогонку 1-му из партнеров.

При встречных передачах мяч поступает движущемуся на встречу партнеру.

Скрытые передачи - это такие, при которых направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям. Сюда относятся все кистевые передачи и передачи за спиной, за головой, под ногой и пр. Применение этих передач требует высокого взаимопонимания партнеров, предельного внимания в игре, так как они используются только на близком расстоянии и в непосредственной близости с противником. Результат атаки нередко зависит от умения применить скрытую передачу мяча.

Необходимыми условиями применения скрытой передачи можно считать следующие:

- 1) не двигаться в сторону партнера, принимающего мяч;
- 2) не смотреть прямо на принимающего мяч, а контролировать его действия периферическим зрением;
- 3) передавать мяч быстро и точно с минимумом затрачиваемых усилий, чтобы не выдать замысла передачи;
- 4) плотнее подходить к своему опекуну, чтобы лишить его возможности перехватить мяч. Очень важно умело выбрать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации, рассчитать скорость передачи, точно определить место нахождения партнера, принимающего мяч.

Применение бросков

Все броски можно применять с открытых и закрытых позиций. Открытая позиция предполагает, что подготовительные к броску действия нападающего видны вратарю. С открытой позиции не следует бросать

издали, т.к. такие мячи не представляют для вратаря большой трудности. Следует менять способы бросков, чтобы вратарь не мог приспособиться. Броски должны быть резкими, с вращением мяча, восходящей траекторией полета мяча. Игрокам, атакующим с крайней позиции, необходимо увеличить угол броска, применив прыжки и наклоны туловища.

Выбирая способ броска, нападающий должен учитывать особенности вратаря. Вратарю маленького роста надо посылать мяч в верхнюю часть ворот; против не умеющего делать «шпагат» применять скользящий отскок при броске и посылать мяч в дальние углы ворот. Если вратарь использует финты, бросок должен быть выполнен с задержкой и пр. Надо следить за движениями вратаря и стараться посылать мяч в сторону опорной ноги.

Броски с закрытой позиции - это действия нападающего, при которых подготовительные действия к броску не видны вратарю. При бросках с закрытой позиции могут быть две ситуации. При первой нападающий, укрывшись от вратаря за защитником, не маскирует своих намерений от защитника. Наоборот, он старается показать, что производит бросок, разбегаясь прямо на защитника, и вызвать того на ответные действия (блокирование). Применив бросок с наклоном туловища, игрок посылает мяч в ворота. При второй ситуации нападающий полностью маскирует свои действия по подготовке броска и от защитника, и от вратаря. Укрываясь от вратаря за защитником, нападающий производит бросок с наименьшей затратой времени на его подготовку. Главное - не дать защитнику возможности применить какой-либо контрприем. Вратарь же не видит, откуда вылетает мяч. Обычно в это время он выбирает позицию, чтобы увидеть игрока с мячом, и не готов отразить мяч, идущий в ворота.

Финты — это действия нападающего, состоящие из неожиданно начатых и прерванных приемов игры, направленные на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему.

Финты можно применить с мячом или без мяча. Без мяча игрок применяет финты перемещением, чтобы открыться для приема мяча, отвлечь внимание защитника от партнера. С мячом применяются финты передачей, броском, перемещением.

Финты перемещением применяются нападающим для того, чтобы освободиться от опеки защитника. Эти финты, в основном, выражаются в смене направления и темпа движения. При этом используются сочетания приемов перемещения: бег с поворотом и зигзагом, остановки. При неожиданной остановке нападающего движущийся вместе с ним защитник по инерции проскакивает дальше. Этим и пользуется нападающий. Он может сделать рывок в выгодном ему направлении, воспользоваться ведением мяча или произвести бросок в ворота. Финты с остановкой и поворотом используются в том случае, если оба единоборствующих движутся в одной направлении.

Если защитник стоит или движется навстречу, то нападающий использует в качестве обманного действия бег зигзагом. Игрок, движущийся прямо на защитника, в один из моментов делает выпад в сторону.

Естественной ответной реакцией опекуна будет смещение в сторону, чтобы заблокировать уход. Нападающий возвращается в исходное положение перед выпадом и продолжает бег в первоначальном направлении. Можно применить два последовательных выпада вправо и влево, а уход сделать в сторону первого. Для успешного использования этого финта выпады необходимо делать быстро, без пауз, в стороны, не продвигаясь вперед, на расстоянии 1—1,5 м от защитника.

Финт передачей применяется для того, чтобы:

- 1) отвлечь внимание защитника от партнера, с которым нападающий задумал взаимодействовать (показать передачу одному, а мяч отдать другому игроку);
- 2) переключить внимание защитника и вратаря на партнера, чтобы самому воспользоваться ситуацией для ухода или атаки ворот (показать передачу партнеру, а самому уйти с ведением или сделать бросок по воротам).

Финт броском применяется:

- 1) для выведения из стойки готовности защитника и вратаря (замах на бросок сверху - бросок сбоку);
- 2) чтобы защитник сменил позицию, т.е. сделал выход (замах на бросок - уход с ведением мяча; замах на бросок - передача мяча освободившемуся партнеру и пр.).

Для успешного применения финтов игроку следует:

- 1) действовать так, чтобы финты выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего;
- 2) использовать разнообразные финты;
- 3) выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников прежде, чем они займут удобную позицию;
- 4) применять финты, на которые поддаются отдельные соперники;
- 5) выполнять финты с мячом и без мяча.

Даже один и тот же финт, выполненный на различных позициях площадки и расстоянии от ворот, имеет неодинаковую информативность. Часто успех приносят те финты, которые идут вразрез с заурядной логикой. Выдающиеся мастера не обязательно владеют каскадом финтов. Иногда внешне неэффективные, но обязательно целесообразные действия приносят те же результаты.

Уход - это индивидуальное тактическое действие, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры. Уход можно сделать открыто и скрыто.

Открытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения и ведения. Его можно сделать как с мячом, так и без мяча. Чем большей быстротой и ловкостью обладает гандболист, тем больше у него возможностей освободиться от опеки защитника.

Скрытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения. Если при открытом уходе от нападающего требуется применения значительных физических усилий, обманных действий, чтобы освободиться от опеки, то

при скрытом уходе главное - уловить момент, когда внимание защитника отвлечено действиями партнеров, и опередить его на старте. Применять скрытый уход могут только игроки внимательные, постоянно готовые к взаимодействию.

Уйдя от своего опекуна, игрок создает численное преимущество на одном из участков нападения и может беспрепятственно вступать во взаимодействие с партнерами для завершения атаки. Уход от опеки защитника позволяет нападающему вести так называемую «игру без мяча». Она заключается в том, что игрок не принимает непосредственного участия в розыгрыше мяча, но своими действиями создает для этого благоприятные условия. Он не всегда стремится полностью освободиться от опеки. Своими передвижениями нападающий по-разному может воздействовать на защиту. К примеру, открытый уход линейного игрока вдоль зоны вратаря освобождает место для броска в ворота игроку второй линии нападения, т.к. защитник, опекающий его, непременно последует за своим подопечным игроком. Открытый уход крайнего игрока дает возможность полусреднему нападающему использовать его позицию для атаки ворот самому. Уход полусреднего к зоне вратаря позволит освободить от опеки линейного игрока, чтобы передать ему мяч.

Скрытый уход крайнего нападающего вынуждает обороняющихся к переключению на его опеку. В результате создается благоприятная ситуация для взаимодействия разыгрывающего и линейного игроков. Еще эффективнее серии уходов, когда нападающий своими перемещениями постоянно приковывает к себе внимание то одного, то другого опекуна, не давая сосредоточиться на игре с мячом. Например, уходы линейного игрока от своего опекуна то в одну, то в другую сторону вдоль зоны вратаря или скрытый уход крайнего игрока к центру и обратно.

Игра без мяча, построенная на уходе от опеки защитника, — важный компонент тактики гандболиста. Выбор открытого или скрытого способа ухода обусловлен задачей, которую ставит гандболист, выполняя какое-либо тактическое действие. Бесцельное передвижение по площадке приносит успех только случайный. Искусству «игры без мяча» необходимо обучать с первых же занятий.

Групповые действия

Они являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. Зная правила групповых действий и грамотно осуществив их на практике, можно быстро добиться взятия ворот. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение, сводит защитников или рассредоточивает.

Параллельные действия - это вид групповых действий нападения, при

которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: или взаимодействовать, удерживая защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

При действии без стягивания защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и снова получает мяч. Главное условие взаимодействия - уход делать без мяча. В движении могут находиться один или оба партнера.

При действии на стягивание защитников нападающий с мячом своими действиями создает партнеру условия для скрытого ухода. Обыграв своего опекуна, нападающий вынуждает соседнего защитника переключиться на себя, освобождая тем самым партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два и более партнера. Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера, и только тогда партнер может проявлять активность.

Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять быстрые и точные скрытые передачи и финты.

Скрестные действия - это вид групповых действий, при которых пути движения или направления движения партнеров пересекаются при атаке. Скрестные действия бывают внутренние и внешние.

При внутреннем скрестном действии нападающий с мячом вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, освобождая тем самым простор для действия партнера вблизи зоны вратаря. Партнер, перемещаясь на удобную позицию для приема мяча, пересекает направление движения игрока с мячом. Во внутреннем скрестном действии могут участвовать два игрока, но последовательно в него могут включиться все игроки команды.

Для осуществления внутреннего скрестного взаимодействия необходимо: создание численного преимущества посредством применения финтов и уходов; строго последовательное включение в действие; большие скорости передач и передвижений; применение скрытых передач.

При скрестном внешнем действии игрок, начинающий взаимодействие, движется в сторону партнера. Наводя защитников друг на друга, он создает коридор для завершения атаки партнеру, который, перемещаясь, пересекает его путь.

Непременные требования успешного осуществления скрестного внешнего действия таковы:

- 1) начинающий действие должен двигаться в сторону своего партнера;
- 2) применять скрытую передачу;
- 3) после передачи имитировать бросок;
- 4) после передачи продолжить движение, чтобы подальше вести защитников;
- 5) завершающий атаку игрок производит бросок быстро с короткого разбега;
- 6) все взаимодействие должно осуществляться на большой скорости.

Заслон - это вид действия, при котором один из нападающих преграждает путь опекуну партнера. Заслон применяется для того, чтобы:

- 1) дать возможность партнеру избавиться от опеки;
- 2) самому избавиться от опеки, применив скрытый уход;
- 3) дать возможность партнеру произвести бросок в ворота.

Существует два способа заслонов: внутренний и внешний.

Внутренний заслон — это действие, при котором преграждающий находится между партнером и опекуном на линии атаки партнера. При наличии внутреннего заслона нападающий чаще всего производит бросок в ворота в прыжке через обеих единоборствующих или с закрытой позиции поражает ворота, т.к. внутренний заслон лишает защитника готовности к опеке или блокированию.

Внешний заслон - это взаимодействие, при котором преграждающий находится вне линии атаки партнера, справа или слева от защитника. Внешний заслон бывает без ухода, с уходом и с сопровождением и применяется, в основном, для ухода от опеки, для прохода к зоне вратаря и для броска мимо игроков.

Заслон с уходом - это взаимодействие, при котором преграждающий делает скрытый уход для получения мяча или отвлечения на себя еще одного защитника. Этот способ заслона применяется для создания численного преимущества путем самоизбавления от опеки. Преграждающий не должен долго бороться с защитником, чтобы тот не смог переключиться на него. Как только партнер чуть опередит своего опекуна, надо делать уход. Преграждающими могут быть линейный игрок, полусредний и крайний.

Заслон с сопровождением - это взаимодействие, при котором преграждающий движется некоторое время вместе с опекуном, заслоняет от него партнера с мячом. Возможно применение этого взаимодействия при стремительном нападении. Обыграть вдвоем одного защитника можно, применив передачу мяча. Но при ловле и передаче возможность потери мяча более вероятна, чем при ведении мяча одним из партнеров, когда другой отгораживает его от защитника.

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо:

- 1) заслон ставить скрыто;
- 2) не прикасаться к защитнику, становясь от него на расстоянии 10-20 см;
- 3) ставить заслон, становясь спиной к защитнику, т.к. в этом положении меньше возможности нарушить правила и легче осуществить уход;
- 4) опекаемый не должен производить уход, пока заслон не будет поставлен;
- 5) для отвлечения внимания защитника опекаемый должен применять финты, стоя на месте.

Командные действия

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

необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация - это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленный местом и определенным составом исполнителей. По ходу развития комбинации каждый игрок должен использовать любую возможность для взятия ворот в зависимости от конкретно сложившейся обстановки. Комбинации применяются как по ходу игры, в процессе применения той или иной системы, так и в стандартных положениях при вбрасывании мяча из-за боковой линии в свободном броске.

Стремительное нападение — это вид командных действий против разрозненных защитников. При этом осуществляется быстрое перемещение к воротам противника одного, нескольких или всех игроков. Этот вид атаки можно осуществлять двояко: отрывом и прорывом.

При отрыве выполняется уход одного или нескольких игроков к воротам противника, а вратарь или партнер длинной сопровождающей передачей создает условия для взятия ворот. При другом варианте игрок, осуществивший перехват, применяет ведение и поражает ворота.

При прорыве один или несколько опекаемых нападающих перемещаются к воротам противника, а следом движутся партнеры, свободные от опеки. Главное при атаке прорывом - не дать противнику организовать защиту. Вся команда должна быстро продвигаться к противоположным воротам независимо от того, скольким защитникам удалось отойти на оборону своих ворот. При численном равенстве и даже при численном большинстве защиты не следует отказываться от стремления прорваться к воротам противника.

Для осуществления стремительного нападения необходимо:

- 1) уметь быстро ориентироваться в игровой ситуации, правильно определять момент ухода для опережения противника;
- 2) Владеть техникой игры на высоких скоростях передвижения;
- 3) применять системы защиты с выдвинутыми вперед игроками;
- 4) заранее нацелить всех игроков команды, а особенно самых быстрых, на осуществление этого способа нападения;
- 5) иметь вратаря, умеющего организовать стремительное нападение.

Позиционное нападение - это вид командных действий против организованной в определенную систему защиты. Если быстрая контратака не удалась, противник организовал оборону своих ворот, нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот. Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние игроки. Во второй - два полусредних и центральный разыгрывающие. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних останутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда действуя у самой зоны вратаря, как на центральной, так и крайних позициях, все же выполняют роль разыгрывающих, организующих нападение.

Число игроков, составляющих линии нападения, может быть различно. В зависимости от количества игроков в составе линий нападения различают две системы нападения - 3:3 и 4:2.

Система нападения 3:3

В первой линии действует один линейный и два крайних игрока, а во второй - два полусредних и центральный разыгрывающие. Линейный игрок располагается в центральной зоне, действует вблизи вратарской площадки и только эпизодически отходит от нее для постановки заслона игрокам второй линии нападения или приема мяча. А крайние игроки могут занимать позицию вдали от зоны вратаря за 9-метровой линией и у самой зоны. Различное положение крайних игроков по-разному воздействует на игру защитников противника. Близкое расположение к воротам вынуждает защитников к плотной опеке, рассредоточивает зону защиты, а крайним нападающим позволяет сделать скрытый уход для создания численного преимущества на другом участке. Располагаясь вдали от зоны вратаря, крайний нападающий может принять участие в розыгрыше мяча, у него появляется больше возможности атаковать ворота со своей крайней позиции, т.к. защитник в таком случае опекает его неплотно и смещен к центру.

Игроки второй линии взаимодействуют, быстро передавая мяч друг другу. Игроки первой линии своими быстрыми перемещениями, заслонами создают условия для броска издали и прохода к вратарской зоне и сами освобождаются для приема мяча.

Система нападения 4:2

При этой системе в первой линии нападения действуют два линейных, два крайних игрока, а во второй - два полусредних. В зависимости от расположения крайних игроков могут сложиться два варианта действий. Если крайние игроки располагаются далеко от зоны вратаря, то, взаимодействуя в своеобразных треугольниках, нападающие «разрывают» защиту противника и атакуют ворота через центральную зону. При втором варианте, если крайние игроки располагаются вблизи зоны вратаря, основной розыгрыш происходит между полусредними, а нападающие первой линии создают им условия для дальнего броска.

В системе 4:2 возможен еще один вариант расстановки игроков первой линии: один линейный занимает центральную позицию, а второй располагается в этой же зоне несколько впереди своего партнера, исполняя роль своеобразного разыгрывающего, поскольку может принять мяч от игроков второй линии. Этот игрок может включаться во взаимодействие с игроками на любой позиции.

Система поточного нападения — это особый способ позиционного нападения, при котором игроки меняют позиции по определенной системе передвижения. Нападающие рассредоточено двигаются по кругу или по восьмерке вдоль зоны вратаря. В передвижении участвуют все 6 игроков (6:0) или один занимает центральную позицию у линии (1:5) и создает дополнительные трудности защите. Передача мяча происходит на центральной позиции зоны дальних бросков, где встречаются бегущие по

разным кругам восьмерки. Сначала используется встречная передача, но, по мере нарастания темпа движения и нарушения системы защиты противника, очаги возможности взятия ворот могут возникнуть в любом месте, а, следовательно, и передача становится скрытой. Перемещаясь по восьмерке, игроки получают возможность для выполнения любых групповых действий. Главное - нарушить систему взаимодействия в защите, а потом направить усилия в самое уязвимое место.

Применение поточного нападения требует от игроков:

- 1) выполнения приемов игры на больших скоростях;
- 2) владения техникой игры в непосредственной близости противника;
- 3) владения разнообразной техникой;
- 4) умения действовать на любом занимаемом месте. Линейный должен уметь забрасывать мяч с дальней дистанции, а игроки второй линии нападения - знать функции линейного и крайнего;
- 5) умения ориентироваться в обстановке быстрого передвижения.

Принципы тактики командных действий нападения. Принципы тактики - это основные закономерности по ведению спортивной борьбы, опираясь на которые гандболисты рационально организуют свои тактические командные действия. Знание их помогает игроку действовать сознательно, соблюдать порядок действия и игровую дисциплину. Следование принципам тактики упорядочивает способ действий в нападении, но не ограничивает проявления инициативы. Анализ соблюдения или несоблюдения принципов тактики дает тренеру и игрокам материал для контроля правильности командных действий, сыгранности команды.

1. Принцип создания численного преимущества. Он заключается в нарушении численного равновесия между нападением и защитой. Достичь численного преимущества в нападении можно различными способами:

- а) переносом очага борьбы с одной стороны площадки на другую за счет дальней передачи мяча;
- б) быстрой смены позиций игроками, особенно крайними;
- в) чередованием темпа передвижения игроков по площадке;
- г) применением заслонов, финтов.

2. Принцип разнообразия действий. Этот принцип исключает шаблонное применение тактических действий. Любые действия нападающих должны быть неожиданными для защитников. Добиться этого можно:

- а) применением различных систем нападения в ходе игры;
- б) чередованием комбинаций с разнообразными вариантами завершения атаки;
- в) заменой игроков одного амплуа, нос различным стилем игры;
- г) импровизацией действий.

Принцип соблюдения игровой дисциплины. На каждую встречу с командой противника разрабатывается тактический план действий. Перед игрой тренер доводит этот план до всех членов команды, сообщая сильные и слабые стороны противника и намечая конкретные пути борьбы с ним. С самого начала поединка гандболисты должны осуществлять этот план, внося

незначительные коррективы в отдельные ситуации. Для осуществления этого принципа в игре необходимо:

- а) всем членам команды усвоить основные принципы тактики;
- б) добросовестно выполнять функции своего амплуа в команде;
- в) соблюдать оптимальное соотношение регламентированных и импровизированных действий;
- г) найти целесообразность замены действий по указанию тренера и капитана команды проявлением собственной инициативы.

Принцип взаимопомощи. Гандбол - командная игра, и успех зависит от усилий всех игроков команды. Поэтому действия каждого должны быть подчинены выполнению общекомандной задачи. Причем все без исключения члены коллектива обязаны не только добросовестно выполнять свои функции в команде, но при необходимости брать на себя обязанности партнеров. Для осуществления этого принципа гандболист должен рационально применять приемы игры. Важно помнить, что:

- а) ответственным за передачу мяча является передающий игрок, который должен рассчитать скорость передвижения и место нахождения партнера;
- б) если игрок с мячом, не рассчитав свои возможности, попал в трудное положение и ему некому отдать мяч, партнер обязан сделать уход от своего опекуна и найти возможность принять мяч;
- в) если игрок с мячом допустил ошибку и потерял мяч, все его партнеры немедленно переходят к защитным действиям.

Тактика защиты

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает уверенность в дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики соперников.

Индивидуальные действия

Для надежной охраны своих ворот защитник должен владеть приемами игры в обороне. Кроме самого приема необходимо четко знать правила применения этого приема в определенной ситуации и уметь применить его на практике.

Применение выбивания

Для выбивания мяча у нападающего защитник должен уметь определить расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнеров для направленного выбивания и расположение игроков противника, чтобы нечаянно не послать мяч в их сторону. Главное условие тактики выбивания при ведении - неожиданность. Для этого надо уметь маскировать свои намерения спокойным поведением.

Отбор мяча при броске - это особый случай тактического действия, при котором защитник не скрывает своих намерений, т.к. все внимание нападающего направлено на вратаря. Защитнику, проводящему данный

прием, необходимо:

- 1) выбрать правильную позицию по отношению к проводящему бросок, надо оказаться со стороны бросающей руки как можно ближе к мячу;
- 2) все внимание направить на руку с мячом;
- 3) обладать хладнокровием и выдержкой, чтобы правильно построить свои действия;
- 4) момент окончания разгона мяча нападающим провести прием, успех выполнения которого зависит от быстроты и точности действия.

Применение блокирования

Применяя блокирование, защитник должен уметь:

- 1) отличить истинный бросок от финта броском, чтобы правильно реагировать;
- 2) определить способ броска и его разновидности, чтобы выяснить направление полета мяча;
- 3) занять правильную позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

Опека игрока без мяча — это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

Опека неплотная - это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для атаки ворот. Такая опека характерна для зонной защиты. Защитник располагается у зоны вратаря так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями игроков на поле и всеми движениями своего подопечного.

Опека плотная - это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому получить мяч. Защитник находится близко к своему подопечному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнера. Для этого ему нужно находиться чуть в стороне от линии атаки опекаемого, ближе к владеющему мячом, если опекаемый находится в зоне дальних бросков. Если нападающий находится у 6-метровой линии, то опекун выбирает позицию между ним и владеющим мячом, спиной к опекаемому игроку.

Опека игрока с мячом - это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами. Не всегда защитнику удается даже плотной опекой добиться того, чтобы нападающий не получил мяч. Если же опекаемый оказался с мячом и находится на некотором расстоянии, то защитник должен быстро к нему приблизиться, чтобы помешать совершить бросок в ворота, ограничив зону взаимодействия с партнерами. Это действие называется выходом. Выход необходимо делать в тот момент, когда противник готовится принять мяч, т.к. в подобных ситуациях возможность обманных действий нападающего сведена до минимума. В сочетании с выходом защитник обычно применяет блокирование игрока и мяча.

Если выход защитника не окажется успешным, если, овладев мячом, нападающий опережает защитника в своей готовности к дальнейшим действиям, то защитник мгновенно отступает назад на расстояние 1,5-2 м. Дальнейшие его действия будут диктоваться поведением опекаемого. Если нападающий пытается сделать уход, надо отступить назад, соблюдая расстояние до 2 м, выжидая удобный момент для отбора мяча. Этот маневр возможен в зоне дальних бросков. В зоне же ближних бросков отход при этих условиях необходим, но, вернув себе утраченное состояние готовности к противодействию, защитник тут же должен активно вступить в борьбу.

Перехват. Для перехвата защитник должен определить направление полета мяча, его скорость, выбрать удобную позицию для надежного овладения мячом. Удачно выполненный перехват может служить сигналом для стремительного нападения. Перехватить можно передачу, идущую поперек площадки. Для этого защитнику нужно заранее подготовиться к возможному рывку, ничем не выдавая своих намерений, а когда нападающий произвел все подготовительные действия для передачи и уже не может изменить направление полета мяча, занять место на линии предполагаемой передачи. Двигаться надо к игроку, который получает мяч. Если перехват не состоится, то защитник, оказавшись около игрока с мячом, может блокировать его. Кроме того, быстрое приближение защитника в момент ловли мяча нарушает ориентировку нападающего, вынуждает его укрывать мяч.

Можно перехватить передачу, выходя из-за спины нападающего, особенно если тот не делает встречного движения к мячу. И здесь главное - не выдать заранее своих намерений, действовать быстро, стремясь опередить нападающего.

Финты — это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на желаемые ответные действия. Финты перемещением. Например, желая направить нападающего в одну из сторон площадки, защитник с линии его атаки смещается немного в сторону. Увидев открытую зону, нападающий устремляется туда, а защитник оттесняет его, блокируя туловищем. Желая вызвать у нападающего поспешные действия, защитник бросается к нему, демонстрируя атаку. Как правило, нападающий старается избавиться от мяча, или пытается вести мяч. Но защитник останавливается на нужном расстоянии и готов противодействовать. Оказавшись между двумя нападающими, защитник бросается к тому игроку, который ведет мяч. Владеющему мячом ничего не остается, как произвести бросок с места или потерять мяч.

Групповые действия

Групповые действия в защите - это взаимодействия двух, трех игроков, направленные на то, чтобы наилучшим образом помогать друг другу в отдельных игровых ситуациях, противодействуя нападающим. Групповые действия - это подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор.

Подстраховка - это вид групповых действий, при которых каждый

защитник постоянно готов помочь своему партнеру и в нужный момент оказывает помощь, переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности. Подстраховка применяется при опеке и при блокировании.

При опеке подстраховка выражается в том, что игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера. Если один защитник не справляется с опекой, соседний защитник тут же вступает в борьбу, стараясь помешать успешным действиям прорвавшегося нападающего. Страхующий должен оттеснять нападающего к его опекуну, который следует за своим подопечным.

Подстраховка при блокировании выражается в том, что страхующий не дублирует действия опекуна, а увеличивает площадь загромождаемого пространства. Если партнеры стоят рядом, то их руки должны образовывать «стенку». Если они стоят друг за другом, то передний применяет блокирование сверху, а задний - сбоку или снизу.

Переключение - это вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными.

Переключение можно осуществить при встречном или скрестном движении нападающих. В таком случае обмен подопечными происходит в момент, когда нападающие поравняются друг с другом.

Переключение осуществляется и в случае, когда один нападающий движется вдоль площадки вратаря. Тогда опекающий защитник сопровождает его до ближайшего партнера и передает ему игрока. Теперь уже движущегося игрока опекает другой и т.д.

Переключение осуществляется и при заслоне. Защитник 3 переключается на игрока, ставящего заслон, а защитник 2 — на нападающего 4 с мячом. Не следует переключаться при опеке игрока с мячом. Его надо опекать до тех пор, пока он не отдаст мяч. Также не следует переключаться на игрока более быстрого, чем защитник.

Проскальзывание — это вид групповых действий, позволяющих защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке. Чаще всего это взаимодействие применяют при личной и смешанной защите.

Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода:

- 1) партнеру, опекающего игрока с мячом;
- 2) партнеру, движущемуся в сторону мяча;
- 3) в смешанной защите - игроку, опекающему лично.

Разбор - это вид групповых действий, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих. Это взаимодействие направлено на то, чтобы заставить игрока, с мячом нарушить правило «трех секунд», «трех шагов», «трех шагов с мячом» или послать мяч в незапланированном направлении. Очень важно определить момент осуществления разбора. Если защитник заранее начнет плотно опекать игрока, то нападающий с мячом и решение

примет иное. Разбор надо проводить в следующие моменты:

- 1) когда игрок с мячом после ведения и ловли делает третий шаг, готовясь к передаче;
- 2) если дан свисток на введение мяча в игру;
- 3) если нападающий в прыжке готовится к передаче.

Командные действия

Командные действия в защите подразделяются на три вида: личную, зонную и смешанную защиты. Умение гибко применять различные виды обороны своих ворот дает преимущество команде в борьбе за победу.

Личная защита — это вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего. При этой защите затруднено выполнение нападающими передач и бросков, т.к. игроки находятся под постоянно опекой.

Разбор нападающих можно произвести двумя способами:

- 1) тренер распределяет игроков по силам: более быстрых нападающих опекает более ловкий защитник;
- 2) защитники разбирают ближних к ним нападающих. Второй вариант возможен только в случае равноценной подготовленности всех игроков к защитным действиям.

Личная защита может быть организована двумя способами: с переключением и без переключения защитников. Защиту с переключением может применять команда, где все защитники очень подвижны. Для защиты без переключения нужна высокая работоспособность и тактическая зрелость игроков в предугадывании ситуаций.

Личную защиту применяют по всему полю или только на своей половине поля в случае, если:

- 1) удален игрок в команде противника;
- 2) надо разбить привычную для противника тактику нападения;
- 3) противник подготовлен слабее физически и технически;
- 4) надо быстро овладеть мячом.

Зонная защита - это вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы. Для зонной защиты характерны передвижения игроков в зависимости от места и направления атаки противника. Зонная защита может быть организована несколькими системами взаимодействий игроков в зависимости от количества защитников, действующих в первой и второй линиях.

Система защиты 6:0. Все защитники располагаются вдоль линии площади вратаря. Это первоначальное построение. Осуществить защитные действия можно двумя способами:

Защитники не отходят от зоны вратаря, а только смещаются в сторону мяча. Это защита без выхода. Применять ее можно против команд, не владеющих мощными дальними бросками. Все защитники должны владеть блокированием мяча.

Защита с выходом. Если один из нападающих поучает мяч в непосредственной близости от зоны ближних бросков, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь заблокировать, выбить, перехватить мяч. Образовавшееся свободное пространство у линии подстраховывают находящиеся справа и слева партнеры защитника. Заставив нападающего избавиться от мяча, выходящий снова занимает свою первоначальную позицию у линии.

Существует два варианта возврата к линии:

1) защитник возвращается на свое место и постоянно находится между конкретными партнерами;

2) защитник возвращается назад кратчайшим путем, как бы далеко ни увела его опека игрока. Второй вариант более прогрессивен, но требует от игроков равноценной подготовленности при выполнении защитных действий в любой позиции. Защита 6:0 применяется против команд, действующих широким фронтом и имеющих хороших крайних игроков.

Система защиты 5:1

Пять защитников располагаются у 6-метровой линии, а один - на 9-метровой, перед ним. В задачу игрока, находящегося впереди, входит препятствовать свободному разыгрыванию мяча и осуществлению дальнего броска с центральной позиции. Это должен быть ловкий, энергичный, неутомимый и обладающий упорством игрок. Остальные партнеры действуют по принципу защиты 6:0 без выхода.

Система защиты 4:2

Четыре защитника располагаются вдоль 6-метровой линии, а два - впереди на 9-метровой линии. Передние защитники должны быть подвижными, владеть приемами блокирования противника и мяча. В их задачу входит препятствовать броскам с дальней дистанции и прорывам через центр. Эта система защиты применяется против команды, где есть два сильных, но не очень подвижных бомбардира; против команды, применяющей систему нападения 4:2 при игре в узком зале.

Система защиты 3:3

Эта система состоит из двух линий по три игрока в каждой. Одна тройка располагается у 6-метровой линии, другая - у 9-метровой. Задача игроков - предотвращение возможностей броска с центральной и полусредней позиций. Активные взаимодействия обеих линий между собой и с вратарем надежно закрывают ворота. Когда защитник 7 атакует игрока 10 с мячом, его партнеры все смещаются в сторону мяча. Защитник 6 опекает центрального разыгрывающего, игрок 3 плотно опекает линейного, а защитник передней линии 5 отступает назад так, чтобы обеспечить безопасность у линии площадки вратаря. Когда мяч переходит к игроку 8, то с ним активно единоборствует защитник 5, а отступает игрок 7. При системе 3:3 игроки 5, 6, 7 не должны позволить противнику бросать с центральных позиций, а следовательно, и свободно взаимодействовать с партнерами. Эту задачу решают и крайние защитники, подстраховывая центр. Поэтому защита 3:3 наиболее уязвима с флангов.

Система защиты 2:4

При игре с этой системой четыре защитника выдвинуты вперед и два - у линии зоны вратаря. Передние игроки активно встречают нападающих, затрудняя им взаимодействия. Если мяч передается одному из крайних нападающих (4), защитник противоположной стороны (7) отходит назад и вместе с другими защитниками смещается в сторону мяча. Как только мяч перейдет на его сторону, защитник 7 активно атакует нападающего с мячом. Эта система защиты может применяться только с командой, в которой все защитники высокого уровня подготовки. Применять систему 2:4 можно эпизодически: когда нужно перехватить мяч, нарушить связь между линиями нападения и особенно при игре на площадке уменьшенных размеров.

Смешанная защита — это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально. Под персональную опеку попадают нападающие, которые обладают некоторыми особенностями индивидуальной игры, а применение против них зонной защиты недостаточно. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки второй линии нападения, от которых зависит организация действия всей команды. Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы исключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить отработанную систему нападения противника. Смешанную защиту можно организовать по двум системам взаимодействия в зависимости от количества персонально опекающих игроков.

Система защиты 5 + 1. При защите 5+1 пять защитников осуществляют зонную защиту по принципу 5:0. Шестой защитник плотно опекает самого опасного нападающего, пытаясь исключить его из игры вообще. Иногда опека осуществляется по всей площадке на своей половине поля, а иногда на наиболее удобных для нападающего позициях. Если опасный мощными бросками с дальних дистанций игрок ушел на крайнюю позицию у линии, то под персональную опеку можно взять другого игрока второй линии нападения. Это можно сделать потому, что отработанная система нападения будет нарушена, а разыгрывающий у линии менее опасен, т.к. здесь более плотная защита, и функции игрока этой позиции ему менее знакомы.

Система защиты 4 + 2. Применяется тогда, когда в команде противника есть два владеющих средствами атаки с дальних дистанций игрока. Тогда четыре защитника осуществляют зонную защиту (4:0), а два их партнера персонально опекают самых опасных.

Для успешного применения смешанной защиты необходимо иметь:

- 1) опытных защитников для персональной опеки, которые должны не только опекать своего нападающего, но по возможности участвовать и во всех взаимодействиях с партнерами;
- 2) игроков, осуществляющих зонную защиту, всячески помогающих персональному опекуну и при необходимости переключающихся на опасного нападающего.

Принципы тактики командных действий защиты

1. Принцип замещения. Он предусматривает моментальное переключение от нападения к защите, как только команда потеряла мяч. При этом защитники должны сразу опекать нападающих, которые устремляются к их воротам. Опекать надо самого ближнего в момент потери мяча нападающего. Если такого рядом не оказалось, то защитник должен немедленно бежать в свою защитную зону. Но при этом он обязан взять под опеку любого угрожающего воротам игрока, если даже он находится не на его защитной позиции. Дождавшись, когда партнер, выполняющий функцию защитника на данной позиции, переключится на опеку опасного нападающего, защитник занимает место, отведенное ему в общей системе.

2. Принцип создания численного преимущества. Он заключается в том, что в опасной зоне против игрока с мячом всегда должна быть «стенка». За счет быстрого перемещения защитникам надо стремиться к тому, чтобы в месте возможного взятия ворот обороняющихся было больше, чем нападающих. Это позволит им осуществить подстраховку и групповое блокирование.

Осуществить этот принцип можно следующим образом:

а) если нападающий с мячом обыграл партнера, надо немедленно переключиться на него;

б) если нападающий движется к очагу борьбы после ухода от партнера, надо немедленно переключиться на его опеку, оставляя без опеки своего игрока.

3. Принцип противохода. Он заключается в том, что опеку игрока с мячом должен осуществлять тот защитник, в направлении которого движется нападающий. Движение защитника должно быть встречным, а не наперерез или вдогонку.

4. Принцип пересечения передачи мяча. Он предусматривает такое расположение защитников по отношению к нападающим в общей системе защиты, чтобы передача мяча была затруднена или вообще невозможна. Для этого защитнику надо выбирать позицию между игроком с мячом и опекаемым игроком, все время как бы отгораживая их друг от друга.

Для успешного решения оборонительных задач всем игрокам команды необходимо соблюдать все принципы защиты. Если хоть один из них будет нарушен, система защиты получит брешь, которой может воспользоваться противник.

Тактика вратаря

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последний из игроков может повлиять на полет мяча, а, следовательно, не допустить или не допустить взятие ворот.

Тактика защиты вратаря

Индивидуальные действия.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча. Применять

различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Условно разделим ворота на квадраты. Мячи, летящие в нижние квадраты, назовем низкими, в два следующих - средними, а в верхние - верхними.

Мячи, летящие в квадраты 1, назовем дальними, в квадраты 2 — средними, а в квадраты 3 — ближними.

Если нижний мяч летит в квадрат 1, то вратарь применяет задержание одной ногой способом «шпагат» и выпадом; если в квадрат 2 — выпадом и махом; в квадрат 3 - одной ногой выпадом и двумя ногами.

Если средний мяч летит в квадрат 1, то вратарь применяет задержание одной рукой с шагом в зону 3; если в квадрат 3 - рукой, бедром, махом ноги.

Если высокий мяч летит в квадрат 1 или 2, то вратарь применяет задержание одной рукой в прыжке, если в квадрат 3 - двумя руками.

Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом. При выборе позиции в воротах правильным считается такое перемещение вратаря вдоль ворот, когда оно выполняется по воображаемой дуге, соединяющей обе штанги ворот.

Удаленность дуги от линии ворот находится в пределах от 20 см до 1 м. Когда угол броска меньше 30, вратарь занимает место у штанги на расстоянии 40-50 см вглубь площадки. В зависимости от удаления мяча от лицевой линии к центру вратарь выбирает позицию на линии атаки нападающего, перемещаясь по дуге. Для этого ему достаточно сделать 1-2 шага в сторону. Когда мяч находится в центральной зоне, вратарь располагается в центре ворот.

Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Очень трудным для задержания являются мячи, посланные от линии центральной зоны, т.к. у нападающего здесь большие возможности для выбора направления броска. В таком случае вратарь выбирает позицию, значительно удаленную от ворот, Он смело должен выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Таким выходом вперед вратарь уменьшает пространство, которое ему надо загораживать, чтобы мяч не попал в ворота.

Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода. Важно пойти навстречу нападающему и принять стойку готовности до броска. Иногда рационально сделать это тогда, когда нападающий не может изменить направление полета мяча и выход для него - большая неожиданность. Иначе последует бросок с навесной траекторией, и вратарь проиграет единоборство.

Уменьшать угол броска выходом навстречу мячу надо и при бросках с дальних дистанций. Для этого вратарь должен постоянно держать в поле зрения мяч и руку игрока, готовящегося к броску. Для определения возможного направления полета мяча следует учитывать:

- 1) с какого расстояния выполняется бросок;
- 2) каким способом выполняется бросок;
- 3) расположение и действия партнеров-защитников;

4) особенности броска нападающего.

Действия вратаря протекают по типу сложной реакции, когда двигательному акту предшествуют восприятие информации, ее осмысливание и принятие решения. При выполнении приема задержания мяча вратарь затрачивает от 0,5 до 0,9 с, а мяч, посланный нападающим даже с 10-метрового расстояния, достигнет ворот через 0,44 с. Следовательно, чтобы успеть отразить мяч, вратарь должен начать выполнение приема раньше, чем тот будет выпущен из рук атакующего. При броске из центральной зоны площадки (по данным Л.А. Латышкевича) опережение вратарем момента выпуска мяча нападающим будет выражаться в следующих временных величинах: с расстояния до ворот 6 м - 0,14-0,15 с, с 8 м - 0,07-0,08 с, с 10 м - 0,01-0,02 с.

При отражении 7-метрового штрафного броска вратарь может занимать позицию непосредственно в воротах, а иногда он выходит вперед на 2-3 м. Выход можно делать заранее. Чаще всего успеха в такой позиции добиваются вратари высокого роста, которым трудно забросить мяч по навесной траектории. Можно менять позицию в момент подготовительных движений бросающего.

Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот около 9-метровой линии. Если он выйдет близко к центру поля, то возможность забросить мяч в его ворота есть даже у вратаря противоположной команды после задержания мяча. Если вратарь находится в пределах своей зоны, то он не сможет препятствовать «отрыву» при контратаке противника и не сможет вступить во взаимодействие со своими игроками, если им это будет необходимо.

Финты — это индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Финты вратаря можно разделить на три группы: финты выбором позиции, финты стойкой, финты перемещением.

Финты выбором позиции

Встав в 2—3 м перед воротами, вратарь вынуждает нападающего применить бросок с навесной траекторией.

Сместившись в какую-либо сторону с линии атаки нападающего, вратарь предлагает бросать мяч в открытую часть ворот.

Финты стойкой

Сильно согнув ноги и наклонившись вперед, открыть верхнюю часть ворот.

Опустить руки вдоль туловища, открыть верхнюю часть ворот.

Стоя на прямых ногах с поднятыми вверх руками, предлагать бросок в нижнюю часть ворот.

Широко расставить ноги (для любителей эффектно забросить мяч между ногами).

Финты перемещением

Сделать рывок вперед, вызывая на бросок с навесной траекторией.

Сделать наклон туловища и головы в одну из сторон, показывая перемещение в эту сторону.

Перенести тяжесть тела на одну ногу, вызывая на бросок в сторону опорной ноги.

Начать движение ногой в сторону, а потом быстро приставить ногу или сделать скачок на опорной ноге в сторону демонстрируемого движения.

Вратарю необходимо:

- 1) применять разные финты;
- 2) выполнять финты быстро;
- 3) хорошо изучать противника и применять финты, на которые поддаются отдельные нападающие;
- 4) действовать так, чтобы финты выглядели естественно.

Командные действия.

Вратарь — последний игрок в команде, который может предотвратить взятие ворот противником. От его индивидуальных действий часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявлять выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, т.к. нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При подвижном блокировании мяч может изменить направление полета, когда вратарь перемещается. При неподвижном блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники - ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановке «стенки».

В игре вратарь не должен все время руководить защитниками, давая им словесные указания. Эти указания должны быть эпизодическими. Во-первых, защитники воплощают в игре свои тактические планы, и диктовка вратаря сбивает; во-вторых, они часто просто не слышат вратаря; в-третьих, чрезмерное увлечение наблюдением за игрой защиты отвлекает вратаря, что нередко приводит к неожиданному голу.

Вратарь — первое звено в цепи организации контратаки. Его задача - отразить мяч и прочно овладеть им. Куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Вратарь применяет в основном сопровождающую передачу. Траектория полета мяча не всегда должна быть одинаковой. Если нападающий не закрыт защитниками, то вратарь должен как можно быстрее

передать ему мяч на любое расстояние по прямой траектории. Если нападающий-партнер опередил противников, а они преследует его, вратарь может послать мяч по навесной траектории на опережение бегущего игрока. Нужно следить за вратарем противоположной команды, чтобы тот не успел перехватить мяч. Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как седьмой полевой игрок.

Литература

1. Гармаш И.И. Игры и развлечения. - Киев: Урожай, 1996. - 270 с.
2. Зубрицкая Е.Л., Железное А.В. Обучение техническим приемам игры в гандбол: Методические рекомендации. — Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2005. - 44 с.
3. Зубрицкая Е.Л. Обучение приемам тактики игры в гандбол. - Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2006. - 36 с.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 200 с.
5. Клусов А.П., Цуркан А.А. Гандбол (для самостоят, обучения игре в гандбол). - М.: Физкультура и спорт, 1977. -135 с.
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Пособие для учителей. - М: Просвещение, 1978.
7. Организация и судейство соревнований по гандболу. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Ручной мяч / Под ред. В.А. Кудряшова, Э.И. Бобровича. Практический материал в виде упражнений по технике и тактике игры. -Мн.: Выш. школа, 1975. - 240 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др. — М.: Издат. «Академия», 2001. - 520 с.
10. Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 300 с.