

В. Я. Игнатьева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГАНДБОЛА

УЧЕБНИК



СПОРТ

Валентина Игнатьева

Теория и методика гандбола

«Спорт»

2016

ББК 75.576

Игнатьева В. Я.

Теория и методика гандбола / В. Я. Игнатьева — «Спорт»,
2016

ISBN 978-5-906839-45-9

В учебнике представлены основные разделы курса теории и методики подготовки гандболистов, изложенные на основе научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, а также собственного многолетнего опыта тренерской, преподавательской и научной деятельности автора. Для студентов высших учебных заведений.

ББК 75.576

ISBN 978-5-906839-45-9

© Игнатьева В. Я., 2016
© Спорт, 2016

Содержание

Введение	6
Часть I	8
Глава 1	8
1.1. Краткий исторический очерк	8
1.1.1. Возникновение и развитие игры в мире	8
1.1.2. Развитие гандбола в СССР	9
1.1.3. Развитие гандбола в Российской Федерации	10
1.1.4. Подготовка специалистов по гандболу	11
1.2. Ручной мяч – гандбол 11 × 11	12
1.3. Мини-гандбол	13
1.4. пляжный гандбол	14
1.5. Тенденции развития правил игры гандбола 7 × 7	16
1.6. Структура соревновательной деятельности	18
1.7. Система соревнований, их организация и проведение	20
? Вопросы и задания для самопроверки	25
Глава 2	26
2.1. Классификация техники игры	26
2.2. Техника игры полевого игрока	26
2.2.1. Техника игры в нападении	26
2.2.2. Техника игры полевого игрока в защите	47
2.3. Техника игры вратаря	53
2.3.1. Техника игры вратаря в защите	53
2.3.2. Техника игры вратаря в нападении	60
? Вопросы и задания для самопроверки	60
Глава 3	62
3.1. Классификация тактики игры	62
3.2. Тактика игры полевого игрока	62
3.2.1. Тактика игры в нападении	62
3.2.2. Тактика игры полевого игрока в защите	83
Конец ознакомительного фрагмента.	85

Валентина Игнатьева

Теория и методика гандбола. Учебник

УЧЕБНИК

для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 «Оптическая культура», профиль подготовки – Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация – «Бакалавр»

Издательство «СПОРТ» – член Международной ассоциации издателей спортивной литературы

Рецензент:

Г. В. Барчукова – доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой индивидуальных видов спортивных игр ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Введение

Настоящая книга – учебник для студентов, в котором изложено основное теоретико-методическое содержание предмета «Теория и методика гандбола», предусмотренного учебным планом высших учебных заведений физической культуры в качестве дисциплины высшего физкультурного образования.

В учебнике представлены основные разделы курса теории и методики подготовки гандболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории и методики гандбола и спортивной подготовки. В нем освещены все разделы подготовки гандболистов – от новичка до мастера высокого класса, показаны средства и методы реализации процесса по видам подготовки, указаны мероприятия по управлению процессом и необходимое обеспечение его функционирования. Уделено внимание особенностям подготовки гандболистов на различных возрастных этапах, программирования подготовки женского контингента игроков и индивидуальному подходу в процессе многолетней подготовки.

При создании учебника использованы материалы научных исследований отечественных и зарубежных специалистов, привлечен опыт работы тренеров спортивных школ страны и команд высокой квалификации, а также многолетний собственный опыт тренерской, преподавательской и научной деятельности авторов. При освоении знаний по гандболу, представленных в учебнике, необходимо опираться на научно-теоретические сведения, полученные из других дисциплин учебного плана вуза.

Подготовка высококвалифицированного педагога-тренера является делом большой государственной важности. Молодому выпускнику вуза физической культуры предстоит сложная задача воспитания человека, укрепления его здоровья, подготовки к труду и обороне Родины, к достижению высоких спортивных результатов.

При начальном ознакомлении с учебником целесообразно по оглавлению вникнуть в общую логику его построения. Материал представлен в трех основных частях.

Первая часть – характеристика игры, содержание и методика преподавания гандбола.

Вторая часть – тренировка и тренировочная деятельность.

Третья часть – система подготовки спортсменов высших разрядов.

Программа курса воспитания специалиста предусматривает последовательное изучение содержания системы подготовки гандболистов с детализацией всех ее компонентов. Студентам необходимо изучить историю, теорию и методику преподавания гандбола, практически овладеть техникой, тактикой игры, приобрести знания, умения и навыки для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы.

Тренер-преподаватель обязан постоянно совершенствовать себя в соответствии с необходимыми функциями своей деятельности: прогностической, проектировочной, конструктивной, организаторской, оценочной, коммуникативной и гностической.

Прогностическая функция – это умение определять тенденции развития гандбола, перспективные цели подготовки, перспективность своих учеников в деятельности определенного амплуа.

Проектировочная функция специалиста включает в себя умение построить многолетний процесс подготовки гандболистов. Тренировочные нагрузки сейчас высоки, сохранение здоровья игроков зависит от грамотности тренеров в построении процесса подготовки на всех этапах совершенствования.

Организаторская функция включает умение организовать и успешно реализовать запланированные мероприятия. Тренер отвечает за все, что происходит в команде. Однако хороший организатор должен так распределить обязанности, чтобы у второго тренера,

начальника команды, врача, массажиста были четко обозначенные профессиональные обязанности. Важно и с руководителями клуба очертить круг этих обязанностей, чтобы как можно меньше заниматься текущими организационными вопросами, а всю свою энергию отдавать тренировочному процессу.

Оценочная функция предполагает умение тренера оценивать физическое и психическое состояние своих учеников, результативность методов и средств подготовки, влияние новых технологий, собственную деятельность.

Коммуникативная функция предполагает умение устанавливать хорошие отношения со спортсменами, руководящими работниками, родителями игроков для решения профессионально значимых вопросов. В современном профессиональном спорте тренеру приходится находить спонсоров для материального обеспечения подготовки игроков.

Конструктивная функция обязывает специалиста дать ученику широкие знания в гандболе, научить его принимать самостоятельные решения в игре и процессе тренировки. Для этого тренер обязан постоянно повышать собственный уровень знаний, регулярно проходить повышение квалификации на курсах факультета повышения квалификации вузов и семинарах тренеров, организуемых Союзом гандболистов России.

Гностическая функция предполагает умение тренера пользоваться в своей работе данными литературы, передового опыта, анализом собственного труда. К сожалению, многие тренеры небрежно относятся к осуществлению этой функции, отговариваясь нехваткой времени. Это наносит вред делу.

Выпускник вуза обязан освоить эти требования к личности специалиста по физической культуре, тренера-преподавателя по гандболу и научиться применять их в процессе своей деятельности. Зная их содержание, любой специалист может при желании обнаружить недостатки в своей подготовленности и усовершенствовать профессиональное мастерство.

Часть I

Содержание и методика преподавания гандбола

Глава 1

Характеристика игры в гандбол

1.1. Краткий исторический очерк

1.1.1. Возникновение и развитие игры в мире

Игра в гандбол имеет богатое историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 г. на территории современной Чехии была изобретена игра с мячом, которую называли «Чешская хазена». В 1898 г. преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Когда Нильсен из двух игр – футбола и баскетбола – составил новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра получит такое распространение в мире.

Создание игры с составом команды из 11 человек относится к 1917–1919 гг. Обе разновидности игры долгое время существовали вместе.

В 1926 г. на конференции в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачи которой входило содействие развитию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта.

В 1928 г. в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ). Вначале она объединяла всего 11 стран, а сейчас Международная федерация гандбола (ИГФ) насчитывает около 200 членов.

В 1936 г. гандбол был включен в число олимпийских видов спорта. В 1938 г. в Германии было проведено первенство мира среди мужских команд по гандболу 7 × 7 и 11 × 11. Оба чемпионата выиграла немецкие спортсмены.

Великая Отечественная война 1941–1945 гг. надолго приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Новый подъем в развитии игры начался в послевоенные годы с создания в 1946 г. Международной федерации гандбола (ИГФ).

В первенстве мира для мужских команд по гандболу 11 × 11 во Франции в 1948 г. участвовало 12 команд, победителем стала команда Швеции.

В 1949 г. в Будапеште на женском чемпионате мира сильнейшей оказалась команда Венгрии. В дальнейшем было решено проводить первенство мира раз в четыре года. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионата по гандболу 11 × 11.

Развитие гандбола 7 × 7 шло параллельно с развитием «большого гандбола». Первые международные правила были приняты в 1934 г. В 1954 г. в Швеции померились силами 4 мужские команды мира 7 × 7. Победили хозяева. Женщины провели свой первый чемпионат по гандболу 7 × 7 в 1957 г. на открытых площадках Югославии.

На XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. соревновались мужские гандбольные команды. Последующие десятилетия гандбол не включали в программу Игр. Лишь в 1972 г. на XX Олимпийских играх в Мюнхене в программу был включен гандбольный турнир мужских команд. В 1976 г. в Монреале соревновались и мужские, и женские команды.

Итоги чемпионата мира представлены в Приложении 1. Итоги олимпийских турниров представлены в Приложении 2.

Наши сборные команды имели огромные успехи в чемпионатах мира, но были и серьезные неудачи, связанные с различными причинами, когда после чемпионского звания опускались ниже состава полуфинальных игр. Результаты выступления сборных команд гандболистов и гандболисток СССР и России представлены в Приложениях 1 и 2.

В истории развития игры можно выделить несколько этапов:

- 1898–1941 гг. – зарождение, распространение и становление игры;
- 1946–1957 гг. – преимущественное развитие игры 11 × 11;
- 1960–1972 гг. – распространение игры 7 × 7;
- с 1972 г. – этап широкой популярности игры во всем мире;
- с 1986 г. – начало профессионализации гандбола.

1.1.2. Развитие гандбола в СССР

Как и большинство спортивных игр, новая игра с метанием мяча была ввезена в Россию из-за границы преподавателем гимнастики общества «Сокол» и впервые появилась в городах Харькове и Львове в 1909 г. Она получила название «Ганд-боол». Сначала в нее играли на уроках гимнастики, а по предложению доктора Э. Малы гандбол был применен в харьковских гимназиях как средство физического воспитания молодого поколения. Гандбол получил широкое распространение на Украине. В РСФСР больше увлекались баскетболом, в то время по технике близким к гандболу.

Первая официальная игра спортивных гандбольных команд состоялась в Харькове в 1910 г., а в 1918 г. там была организована «гандбольная лига», в составе которой насчитывалась 21 команда.

В СССР в гандбол 11 × 11 начали играть с 1922 г. Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всевобуча. Ручной мяч (а эта игра в Российской Федерации называлась именно так) начал распространяться в основном по городам РСФСР и Прибалтики.

В 1928 г. гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады. В турнире приняло участие 350 коллективов.

В начале 1955 г. собрался первый пленум Всесоюзной секции, который наметил пути развития игры 11 × 11. В 1956 г. было проведено первое первенство СССР по этому виду гандбола. В 1958 г. на VII Конгрессе международной федерации секция Советского Союза была принята в ее состав. Летом 1959 г. была создана Всесоюзная федерация, объединившая 150 тыс. спортсменов всех союзных республик.

Первыми руководителями были энтузиасты В.С. Ракитин, Н.Г. Суслов и др. Председателями федерации (позже президентами) становились В. Кривцов, В. Хрынин, А. Кожухов – все гандболисты высокой квалификации. Особого расцвета гандбол добился в пору руководства А.Б. Кожухова. Он бессменно правил гандболом 17 лет. Его не стало, и начал угасать престиж этой великолепной игры. Каждые 4 года избирали президентов федерации, и все они, возможно, и были поклонниками игры, но не были активными ее участниками.

После юбилейного первенства Украины, в честь 50-летия гандбола, в Харькове в 1959 г. состоялся первый всесоюзный матч по гандболу 7 × 7. К этому времени возросло мастерство гандболистов. Около 100 человек получили звание мастера спорта СССР. Некоторое

время летом проводили первенства по гандболу 11×11 , а зимой 7×7 . С 1962 г. решением федерации первенства страны стали проводиться только по «малому» гандболу.

Развивался гандбол и среди детей. Появились детские спортивные школы. В 1965 г. гандбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады школьников. С 1971 г. гандболисты стали постоянными участниками спартакиад народов СССР.

Дебютом сборной СССР в официальных международных соревнованиях по гандболу 11×11 стало участие в III Всемирных играх молодежи на Всемирном фестивале в Москве в 1957 г., где женская команда заняла 3-е, а мужская – 4-е место.

Авторитет советской школы гандбола на международной арене завоевывался в упорной борьбе. Не имея еще опыта международных встреч (впервые на чужом поле, в чужой стране), только что сформированная национальная сборная команда в 1962 г. выехала в Румынию на чемпионат мира среди женщин по гандболу 7×7 . Советская команда заняла 6-е место. Участие в первенстве мира явилось проверкой советской школы гандбола, помогло окрепнуть и качественно преобразиться мастерству наших игроков. Уже в следующем, 1963 г. сильнейшая команда страны «Труд» (Москва) одержала блестящую победу в Праге в финальном поединке с командой Дании за обладание Кубком европейских чемпионов.

Первая проба сил в официальных соревнованиях на чемпионате мира в 1964 г. не принесла лавров мужской команде. Более десяти лет сборная СССР не могла переступить рубеж, за которым оставались призовые места. В 1968 г. большого успеха добилась мужская сборная студентов, победив всех своих соперников на мировом первенстве. Это были первые золотые медали наших гандболистов на международных соревнованиях.

Оглушительным триумфом стала победа наших гандболистов (и женщин, и мужчин) на Играх XXI Олимпиады в Канаде в 1976 г. Далее у сборных команд страны были и успехи и неудачи (см. Приложение 1–2). В Олимпийских играх 1984 г. советские команды не принимали участие по политическим мотивам.

Вскоре началась перестройка, страна распалась на отдельные государства. Из состава сборных команд России ушли великолепные гандболистки Украины и гандболисты Белоруссии и Литвы. В 1992 г. на Олимпийских играх в последний раз в сильном составе выступала объединенная команда Содружества Независимых Государств (СНГ).

1.1.3. Развитие гандбола в Российской Федерации

С распадом СССР в 1992 г. гандбол в России сначала потерял прежнюю привлекательность. Основной контингент оставшихся в составе сборной страны сильнейших игроков представляли Москва, Ленинград и города Российской Федерации – Краснодар, Волгоград, Астрахань, Челябинск, Ростов.

Отрицательную роль в ослаблении команд сыграл огромный отток игроков и тренеров в зарубежные команды. Федерация гандбола России (в то время называвшаяся Союзом гандболистов России) не смогла остановить этот поток. По сегодняшний день в зарубежных клубах выступает большое количество сильнейших российских гандболистов и гандболисток и продолжают уезжать все новые и новые спортсмены. Поэтому в командах на чемпионате страны много молодых, но пока еще недостаточно подготовленных игроков. А в высшей лиге страны борются за первенство большое количество совсем юных спортсменов и спортсменов 15–16 лет. Это снижает зрелищность игры, отрицательно сказывается на посещаемости соревнований и популярности гандбола. С недавних пор в состав команд суперлиги разрешено приглашать иностранных мастеров. Будем надеяться, что это оживит наш гандбол.

Однако наши игроки сильны, и это они доказывают на очередных международных соревнованиях. Несмотря на некоторый спад успехов на международном уровне во всех спортивных играх, команда гандболистов на Олимпийских играх 2000 г. была первой, а в

2004 г. сумела занять призовое место. Женская команда российских гандболисток неоднократно в 2001, 2005, 2007 и 2009 гг. побеждала на чемпионатах мира, а на Олимпийских играх 2008 г. завоевала серебряные медали.

В нашей стране всегда придавалось большое значение подготовке резервов для сборных команд страны. Сборные молодежные команды СССР с 1977 г. принимали участие в мировых первенствах, в которых юноши нередко одерживали победы, а девушки были всегда первыми.

Российские молодежные команды также имеют успех на мировых первенствах, но чаще побеждают юниорки.

С 1994 г. систематически проводится первенство Европы для совсем юных гандболистов и гандболисток. С участия в этих соревнованиях у многих выдающихся игроков началось восхождение к высшему спортивному мастерству. Успехи наших юных гандболистов и гандболисток среди европейских команд значительны.

К сожалению, последний олимпийский цикл подготовки не принес успеха российскому гандболу. Мужская команда не смогла пройти квалификационные турниры и не участвовала в Олимпийских играх 2012 г., а женская заняла только 8-е место.

1.1.4. Подготовка специалистов по гандболу

В России среди наставников команд имеются заслуженные тренеры СССР и России. Многие гандболисты носят почетное звание заслуженных мастеров спорта, удостоены звания мастера спорта международного класса и мастера спорта. Совсем немногим игрокам на заре становления гандбола было присвоено звание почетного мастера спорта СССР. Развивается наука. По проблемам гандбола защищено более 100 кандидатских и 3 докторских диссертации (В.Я. Игнатьева, 1996; В.И. Тхорев, 1999; С.А. Дорохов, 2004).

Развитие гандбола в России начинали энтузиасты, не получившие образования в гандболе. Подготовка кадров проводилась только на Украине. В Киевском институте физкультуры работал первый заслуженный тренер, профессор Евгений Иванович Ивахин, который в 1949 г. впервые защитил кандидатскую диссертацию по гандболу. Диссертации защитили выдающиеся наставники: у гандболисток – Г.И. Стасюлявичус (1983) из Каунаса и И.Е. Турчин (1984) из Киева, у гандболистов – А.Н. Евтушенко (1985) из Москвы. Значительный вклад в методику подготовки вратарей высокой квалификации внесли работы Л.А. Латышкевича (1975), А.Л. Ратианидзе (1975), В.А. Цапенко (1991). Психологические аспекты подготовки гандболистов затронули В.И. Косинцев (1968), А.Б. Хрыпов (1988), построения подготовки – В.А. Изаак (1974), В.С. Яцык (1985).

Первую программу для ДЮСШ в 1971 г. написал доцент Киевского института физкультуры Б.И. Табарчук, а с 1972–2004 гг. редакция программ перешла к автору этого учебника в соавторстве с украинскими и российскими специалистами (см. Рекомендуемую литературу).

Важную роль в развитии гандбола сыграли работы: Н.П. Клусова (1963, 1975), В.А. Кудряшова и Э.И. Бобровича (1975), Л.А. Латышкевича и Л.Р. Маневича (1981), А.А. Ривкина и др. (1985), В.И. Баландина и др. (1986) и др. Многие проблемы, затронутые авторами в те годы, актуальны и сейчас.

Сфера приложения труда специалиста по гандболу с высшим физкультурным образованием имеет широкий диапазон: общеобразовательные школы, средние специальные учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы общего направления и олимпийского резерва, училища олимпийского резерва, спортивные клубы вузов, команды высших разрядов.

Сейчас успешно выпускают кадры вузы Краснодар, Ростова-на-Дону, С.-Петербурга, Волгограда, Омска, Челябинска и др. И в основном специалистов по гандболу готовят на педагогических кафедрах с целью преподавания в школе.

Специализация по гандболу на тренерском факультете ГЦОЛИФК была создана совершенно случайно в 1971 г. Тренер женской команды мастеров московского «Буревестника» В.Я. Игнатьева обратилась за консультацией о возможности поступления в вуз ее учениц, а заведующий кафедрой спортивных игр Н.В. Семашко предложил организовать специализацию по гандболу. Первая группа студентов насчитывала 12 человек. Четыре года группа была единственной в ГЦОЛИФК со специализацией «гандбол» и с единственным преподавателем этого вида спорта.

Кафедра спортивных игр в то время была мощным подразделением с опытными специалистами по волейболу, баскетболу, теннису, подвижным играм. Проводилась постоянная учеба преподавателей в виде ежемесячных методических семинаров. Это помогло за 4 года полностью разработать курс преподавания гандбола с программами и методическими пособиями по всем разделам. Первые студенты своим талантом и старанием помогли сохранить специализацию и дать возможность современным гандболистам получать образование по своей специальности – «тренер-преподаватель по гандболу».

В 1983 г. было написано первое официальное учебное пособие для вузов, в 1996 и 2008 г. – учебник по гандболу.

В 1992 г. успешно защитили дипломы 10 выпускников двухгодичной высшей школы тренеров, среди них будущий тренер мужской сборной команды России А.Н. Драчев. В СССР каждый год на базе ГЦОЛИФК проводились курсы повышения квалификации специалистов гандбола всей страны: поочередно тренеров ДЮСШ, тренеров команд высших разрядов, преподавателей вузов со специализацией «гандбол». К сожалению, эту форму учебы новое руководство Союза гандболистов России заменило краткими семинарами.

В 2006 г. была образована самостоятельная кафедра «Теория и методика гандбола». Благодаря сложившимся традициям в работе специализации, в первый же год она вошла в десятку лучших кафедр в университете. Но без объяснения причин руководство кафедрой передали мало известному в гандболе человеку, и тенденции поменялись.

От добросовестной работы выпускников зависит подготовка резервов для национальных команд, успехи наших гандболистов на международной арене, дальнейшее развитие игры. Жаль, что молодые выпускники идут работать совсем не по специальности, а туда, где могут обеспечить свое достойное материальное существование. Уходят и маститые наставники. Сейчас довольно остро ощущается нехватка квалифицированных тренерских кадров в гандболе.

1.2. Ручной мяч – гандбол 11 × 11

Игра в гандбол 11 × 11 проводится на футбольном поле обычного или уменьшенного размера. Естественно, что и ворота такие, какие защищает футбольный вратарь.

Зона вратаря ограничена 13-метровой линией, а линия свободных бросков расположена параллельно ей – в 19 м от ворот. Штрафной бросок выполняют с отметки 14 м. На площадке выделены зоны нападения, защиты и нейтральная зона.

В игре участвуют 11 человек: вратарь, 4 нападающих, 4 защитника и 2 полузащитника. В зоне нападения и защиты могут находиться только 6 игроков, между которыми и проходит единоборство, то в нападении, то в защите. Полузащитниками, которые двигаются по всему полю от ворот до ворот, могут становиться по очереди любые игроки. На них приходится самая большая нагрузка.

Экипировку лучше иметь такую же, как у футболистов, главное – бутсы, чтобы не скользить по травяному покрытию поля. Однако в сухую погоду можно играть и в кроссовках.

Основное отличие правил игры в том, что можно производить одноударное ведение неограниченное количество раз. Поймал мяч, сделал с ним 3 шага, снова можно послать его в поверхность площадки. Основные правила надо соблюдать так же, как и в игре 7×7 . Но начальный бросок раньше всегда выполнялся только после того, когда все чужие игроки покидали пределы защитной зоны.

Эта игра с составом 11 человек на поле была популярна в мире многие годы. Проводились первенства стран и международные соревнования. Однако динамичный гандбол 7×7 , в который можно играть круглогодично, стал более популярен. Кроме того, возникло недовольство футболистов тем, что вдоль зоны вратаря гандболисты повреждали травяной покров. Международная федерация перестала проводить соревнования по гандболу 11×11 . Стимула не стало, и все это послужило тому, что игра была забыта.

А ведь впервые в 1959 г. за победу в первенстве СССР начали награждать медалями именно игроков по гандболу 11×11 . До этого года победителям и призерам вручали дипломы. На сохранившемся фото самые первые золотые медали – у чемпионки СССР – гандболисток команды одесского «Локомотива» (рис. 1).



Рис. 1. В первом ряду тренер Альфред Борисович Свидерский, с медалями на груди вратарь Мария Шарикова, капитан команды Валентина Игнатьева, нападающая Тамара Маляренко

1.3. Мини-гандбол

Во многих странах мира дети начинают играть в гандбол с 4–5 лет. Конечно, это не тот гандбол, в который играют взрослые, так как маленьким спортсменам еще не под силу многие приемы с мячом. Однако для них тоже проводятся соревнования. Правила игры остаются такими же, как и для взрослых команд, только площадка и мяч поменьше, время игры короче, можно упростить некоторые правила.

В мини-гандбол гандболисты могут играть в уменьшенных составах 6×6 или 5×5 на уменьшенной площадке или на обычной площадке без перехода на чужую сторону поля, с чередованием нападения и защиты.

Для самых маленьких гандболистов достаточно площадки 9×12 м с воротами высотой 160 см и шириной 240 см.

Дети 10–12 лет, 4 или 5 полевых игроков и один вратарь, играют на площадке 24 м в длину и 18 м в ширину. Для них и ворота необходимо сделать высотой 180 см и шириной 270 см (можно отгородить пространство в обычных воротах).

Второй вариант игры (3×3) – это игра на большом поле, по 7 игроков в каждой команде, но обе команды надо разделить на две. В составе одной команды на одной стороне площадки 3 защитника и вратарь, а на другой – 3 нападающих. В другой команде расположение наоборот – нападающие там, где вратарь противоположной команды. Переходить среднюю линию командам не надо. Игра идет только на своей стороне по правилам гандбола.

Первоначально мяч в игру вводит судья, а дальше начального броска нет. Даже когда мяч побывал в воротах, его в игру вводит вратарь, передавая своим игрокам на другую половину поля. Сначала нападает одна половина первой команды, а когда теряет мяч, в атаку должны идти их противники, но на другой половине поля. Если вы перехватили мяч, играя в защите, то скорее отправляйте его на другую сторону площадки, там ваши нападающие.

Через среднюю линию можно делать замены, игроки могут таким образом становиться то нападающими, то защитниками.

1.4. Пляжный гандбол

Совсем недавно, в 1997 г., Международная федерация утвердила правила по пляжному гандболу. Сначала проводились международные турниры, а с 2004 г. эти соревнования получили статус чемпионатов мира. В России проведено несколько турниров, российские гандболисты и гандболистки уже имеют успех на международной арене.

Игра в пляжный гандбол проходит на площадке длиной 27 м и шириной 12 м, засыпанной слоем песка в 40 см (рис. 2). В 6 м от лицевых линий эластичными цветными лентами шириной 8 см или веревками отмечаются зоны ворот, а между ними образуется игровая зона (15×12 м).

По обе стороны площадки вдоль игровых зон должны быть зоны замены шириной 3 м, покрытые песком, в которых на скамейках располагаются четыре запасных игрока во время игры. После первого периода команды меняются воротами, но остаются в своих первоначальных зонах замены.

Ворота – обычные гандбольные шириной 3 м и высотой 2 м находятся на лицевых линиях.

Состав команды 8 человек. На площадке одновременно находятся один вратарь в воротах и три полевых игрока. Игрокам приходится передвигаться по песку, а это создает существенную нагрузку на ноги и весь организм. Поэтому игра команд длится 2×10 мин с перерывом 5 мин. Форма у игроков обычная, но играют все босиком.

В пляжном гандболе используют резиновый нескользкий мяч для женщин весом 280–300 г, а для мужчин – 350–370 г, окружностью для женщин 50–52 см, а для мужчин – 54–56 см. В игре должно быть три мяча: одним играют и по одному за каждым воротами. Если мяч улетел далеко, вратарь вбрасывает запасной мяч, и игра продолжается.

Замены можно производить в любое время через зону замены, а вратаря – через боковую линию своей площадки.

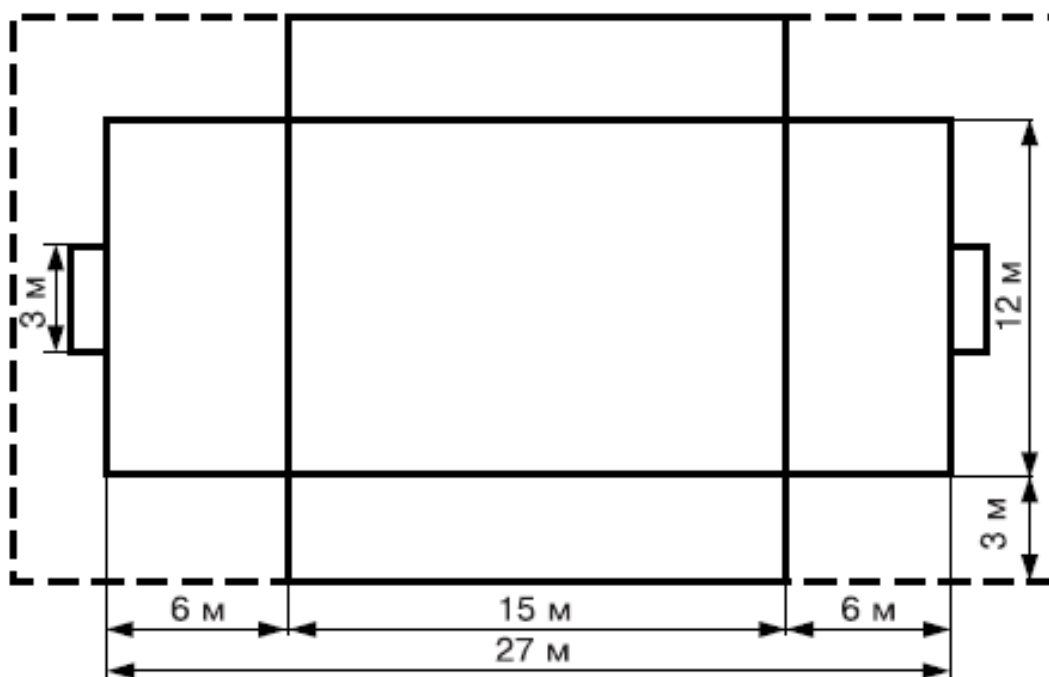


Рис. 2. Площадка для игры в пляжный гандбол

Игра в каждом периоде начинается спорным броском в центре, а далее мяч в игру вводит вратарь. Он может выходить из своей площадки и становится четвертым полевым игроком. Если он забросит мяч в ворота противника каклевой или непосредственно из своей зоны, команда получает дополнительное очко.

Счет ведется отдельно для каждой половины игры, победителю каждой половины присуждается одно очко.

В каждом периоде игры должен быть победитель. Если случится ничья, то добавляется игра до забитого мяча. Кто забросит мяч, тот и выиграл период и получил 1 очко. Если выиграны два периода, то команда победила со счетом 2:0. При ничейном результате по периодам применяется правило «один игрок против вратаря». Вот это совершенно новое для гандбола!

Каждая команда назначает по 5 игроков, которые по очереди с соперниками выполняют следующее действие. Вратарь находится на линии ворот, его игрок становится на пересечении боковой линии с линией площадки вратаря. Игрок передает мяч вратарю и бежит к воротам противника, в течение 3 с получает мяч обратно и бросает в ворота.

Оба вратаря имеют право двигаться вперед, как только мяч отделится от руки игрока, но один должен из своей площадки или бросить мяч в противоположные ворота или отдать пас бегущему партнеру, а второй – пытаться противостоять голу в обоих случаях. Все остальные игроки в это время находятся в зоне замены. Если с первого раза опять зафиксирована ничья, то игра «один на один с вратарем» продолжается, но команды меняются воротами.

При свободном, боковом, спорном, штрафном бросках игроки команды противника не должны находиться на расстоянии ближе одного метра от игрока с мячом. И любой бросок, кроме спорного, может быть голевым. В этой игре дисквалификация дается после второго удаления.

За особо красивые броски в этой игре прибавляются дополнительные очки. Пляжному гандболу нужны виртуозы.

1.5. Тенденции развития правил игры гандбола 7 × 7

С момента включения гандбола 7 × 7 в программу Олимпийских игр его популярность в мире резко возросла. Естественно, что увеличение количества команд, претендующих на мировое первенство, обострило конкуренцию в борьбе за медали.

Тенденции, влияющие на прогресс, необходимо рассматривать с двух позиций: прежде всего, большие перемены приносят изменения в правила игры, которые устанавливает Международная федерация, другим мощным стимулом являются новые направления в подготовке игроков, которые вырабатывают ученые и наиболее квалифицированные тренеры команд.

Первые правила были довольно простыми и рассчитаны на игру среди женщин. Но постепенно игра усложнялась. Ныне гандбол заслуженно именуется «атлетической игрой», одинаково популярной у мужчин и женщин.

Эволюция правил игры – живой творческий процесс, на который влияют и совершенствование инвентаря, и изменение времени игры, и распространение игры в мире. Наиболее существенное отличие современных правил заключается в том, что все полевые игроки могут выполнять функции нападения и защиты.

По старым правилам игровая площадка делилась на три зоны: поле одной команды, среднее поле и поле другой команды (рис. 3).

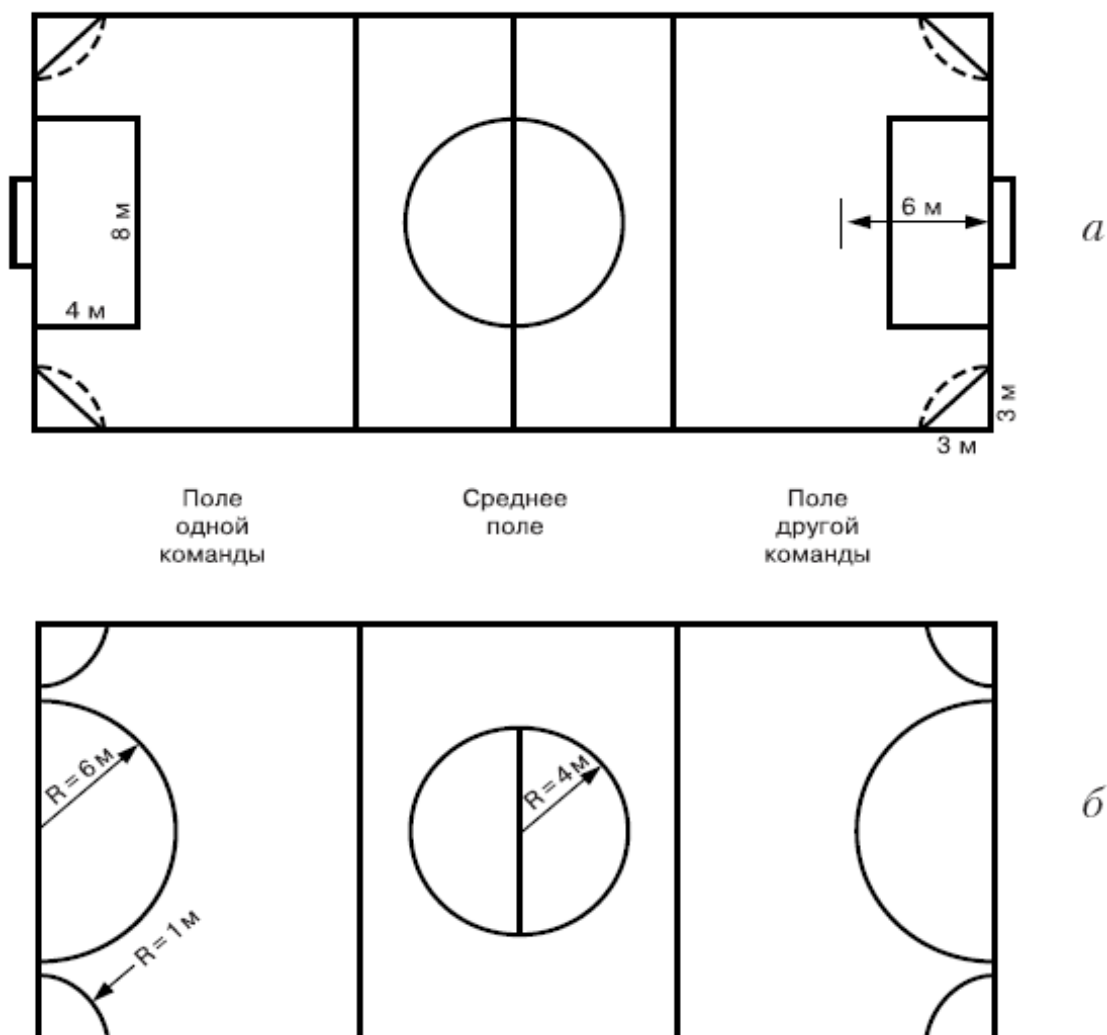


Рис. 3. Разметка площадки для игры в гандбол 7×7 в разные периоды: *а – по правилам 1923 г., б – по правилам 1948 г.*

В каждой зоне могли находиться только определенные игроки: вратарь и защитник играли только в своей зоне, полузащитники – в своей зоне и среднем поле, нападающие – в среднем поле и в зоне защиты противника. В результате в единоборство у ворот вступали три нападающих против трех защитников и вратаря. Не могло быть и речи о сложной тактике ведения поединка.

В 1923 г. ввели новые правила соревнований, в которых пункты о «трех шагах» и «трех секундах» значительно повлияли на дальнейшее увеличение темпа игры.

До 1960-х годов вбрасывание из-за боковой линии, свободный бросок выполнялись по свистку судьи. Постепенно это правило стало тормозить темп игры. По новым правилам позволено вводить мяч в игру в этих ситуациях без свистка. Даже такое, казалось бы, незначительное изменение в правилах повлекло за собой заметное увеличение темпа, позволило интенсифицировать процесс игры. Повысились скорости перемещения, требования к реакции гандболиста на ситуации, увеличилось количество выполняемых за игру приемов, возрос счет заброшенных за игру мячей.

Поиск эффективных средств защиты привел к появлению на гандбольных площадках игроков довольно значительного роста. Эта тенденция продолжает существовать и сейчас. В современном гандболе есть игроки у мужчин выше 200 см, а у женщин выше 190 см.

С появлением высокорослых игроков существенно изменилась тактика защиты. Мощные центральные защитники, высокие и ловкие вратари наглухо закрыли подступы к воротам. Защита стала доминировать над нападением, время атак удлинилось, игра потеряла зрелищность.

Чтобы повысить темп, Федерация гандбола СССР решилась на смелый эксперимент, введя в 1975 г. во всесоюзные правила пункт о «45 секундах». Все внутренние соревнования стали проводиться с учетом этого правила, что и явилось одной из причин резкого подъема мастерства советских гандболистов и побед на международных соревнованиях.

Однако ускорение темпа привело к обеднению тактики команд. Новое поколение игроков перестало удовлетворять запросам мировых стандартов. И правило «45 секунд», ограничивающее время атаки, было отменено в 1986 г. сначала на соревнованиях детей, а потом и взрослых гандболистов.

Одним из факторов успеха современной команды является активная защита с далеким до 9-метровой линии выходом вперед и опекой нападающих противника с целью перехватить мяч при передаче. Без такой защиты команда не может рассчитывать на успех.

Вести активную защиту, плотно опекая игроков и не допуская ошибок, – дело сложное. В 1982 г. в международные правила были введены пункты, ужесточающие борьбу с любым проявлением грубости в игре. Это стимулировало мастерство защитников и нападающих, которым запрещено расталкивать обороняющихся в стремлении ближе подойти к воротам.

С 1997 г. правила предписывают еще строже наказывать грубиянов. Введено действие красной карточки без предупреждения, если нарушение выходит за рамки дозволенного. Новыми пунктами правил предусмотрено увеличение темпа игры за счет быстрого введения мяча в игру после взятия ворот. Теперь начальный бросок можно выполнять сразу, как только игрок с мячом окажется в центре площадки: не обязательно дожидаться, пока противник перейдет на свою половину поля. Однако время течения матча останавливается при назначении штрафного, получении травмы игроком, удалении игрока с поля. Тренер может взять за игру два минутных перерыва для беседы с игроками. Это увеличило продолжительность матча, но выделило чистое время игры.

Значительное влияние на развитие игры оказывают инвентарь и покрытия площадок (табл. 1).

Таблица 1

Данные из правил игры разных лет

Оборудование	Год создания правил		
	1923	1948	1980
Ворота:			
– высота, см	225	240	200
– ширина, см	200	200	300
Мяч:			
– масса, г	400	360–425 для женщин 425–475 для мужчин	325–400 для женщин 425–475 для мужчин
– окружность, см	68–70 –	64–68 –	54–56 для женщин 58–60 для мужчин
Покрытие площадки	Травяное	Земляное, глинобитное	Деревянное, терафлекс, паркет

Высокое качество современных покрытий площадок, малые размеры мяча повлияли на технику выполнения приемов. Мяч теперь удерживается в одной руке захватом пальцев. Это дало возможность освоить разнообразные способы броска и передачи, которые, в свою очередь, обогатили тактику.

Название игры в переводе на русский язык означает «ручной мяч». Сначала так называли игру с одиннадцатью игроками в команде, так как она распространялась в основном в РСФСР, а с составом семи игроков на поле – гандболом. Но правила 1948 г. закрепили за гандболом название «ручной мяч 7 × 7». Федерация ручного мяча СССР была названа тоже с соблюдением русского названия. С тех пор и возникло несоответствие терминов: гандболисты играют в ручной мяч.

В методической и научной литературе пока еще встречаются два названия игры. С 1990 г. за игрой официально закреплено название «гандбол», Федерация СССР тоже называлась гандбольной, а с 1993 г. стала Союзом гандболистов России.

1.6. Структура соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность – игровая деятельность в условиях соревнований.

Игровая деятельность – управляемая сознанием физическая и психическая активность, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

В процессе единоборства команд раскрывается содержание игры. В любой спортивной игре, в том числе гандболе, команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон.

Для оптимального построения подготовки к соревнованиям необходимо знать специфические особенности структуры соревновательной деятельности, факторов, обуславливающих ее эффективность и надежность.

Конечная цель соревновательной борьбы – победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд частных задач. Содержание компонентов деятельности по выполнению

этих задач в процессе соревнований и составляет структуру соревновательной деятельности (рис. 4).

Первый главный компонент (верхний уровень) – это целостное противостояние команд, в котором представлены все компоненты структуры во взаимосвязи.

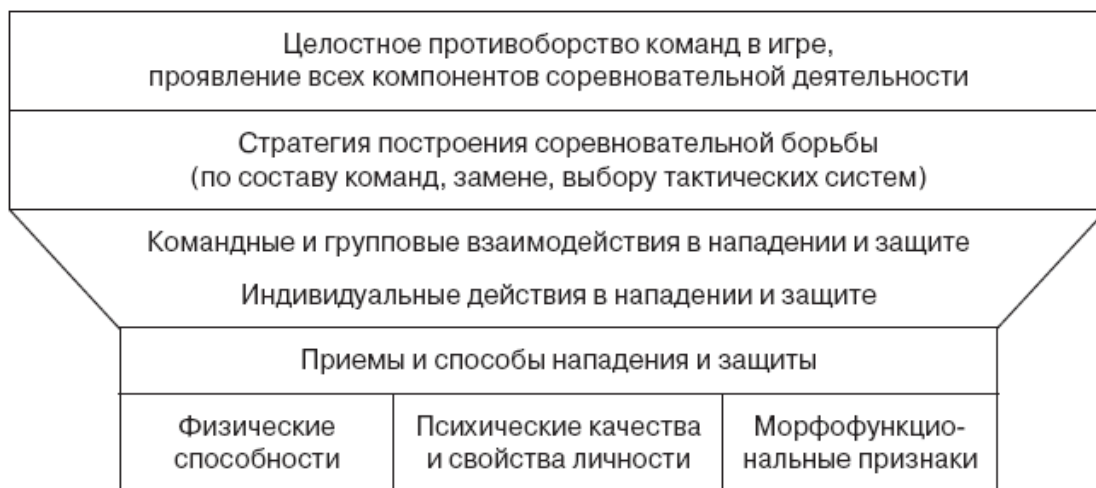


Рис. 4. Структура соревновательной деятельности и компонентов ее обеспечения

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, искусство руководства командой в соревнованиях. 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 управление командой в процессе соревнований. Стратегия предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегической задачей будет оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры. Не менее важным является установление характера игры противника и на этой основе – выбор систем и форм игры.

Третий компонент составляют тактические действия в нападении и защите. Тактика нацелена на решение текущих задач в ходе одной встречи. В соревновательной борьбе происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий, и если одна команда нападает, то другая применяет защитные действия, и наоборот. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в соответствии с которой гандболистов различают по амплуа. Это – вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне – центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Четвертый компонент составляют приемы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Гандбол – игра с нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий. Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

Пятый компонент составляют физические способности, психические качества и свойства личности, морфофункциональные признаки.

Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех *физических качеств*: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Сила в игровой деятельности гандболиста носит динамический характер, и часто требуется применить как скоростную (бросок мяча, передачу мяча, задержание мяча рукой и др.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять силу в игре приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль.

Скоростные способности в игре максимально проявляются во всех компонентах. Характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, соперником, замена одних приемов и действий другими.

Гибкость проявляется в резких, с широким размахом движениях гандболиста. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений, быстроту, точность, приводит к излишнему напряжению и травмам. Гандболисту необходима определенная гибкость для овладения приемами техники. При этом для достижения высокого мастерства игроку в поле нужна особая гибкость руки, а вратарю – особая гибкость ног.

Ловкость гандболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющейся ситуации. Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. Третья – точностью и координированностью в сжатые сроки в переменных условиях. Все три степени ловкости находят место в соревновательной деятельности гандболистов, а проявление ее третьей степени и будет характерно для высшего спортивного мастерства.

Выносливость нужна для эффективного осуществления соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность гандболиста требует аэробно-анаэробного энергообеспечения. Однако уровень специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения, но и деятельностью центральной нервной системы, эндокринной системой, состоянием опорнодвигательного аппарата, специфическими внутримышечными изменениями.

Психические качества и свойства личности гандболиста играют важную роль в осуществлении соревновательной деятельности.

Морфофункциональные признаки игроков в гандболе очень важны в связи с особенностями соревновательной деятельности гандболистов.

1.7. Система соревнований, их организация и проведение

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Соревнования команд – это главное, ради чего существует гандбол. Спортивное

соревнование по гандболу состоит из следующих элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников соревнований, болельщиков и зрителей. Конкурентные отношения – неотъемлемая особенность спортивного соревнования, основным продуктом которого является результат (занятое место, победа, зрелище).

Соревнования являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они как бы подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-тренировочного процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных команд, тренеров, спортсменов.

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На соревнованиях гандболисты приобретают такие знания, которые невозможно получить в учебно-тренировочной работе. Спортивные поединки требуют от спортсмена мобилизации всех его способностей. Они являются проверкой моральной и волевой зрелости игрока, степени его подготовленности. В то же время соревнования служат самым эффективным средством воспитания таких важных черт характера спортсмена, как настойчивость, воля к победе, самообладание, чувство дружбы, уважение к соперникам, умение подчинять личные интересы интересам коллектива.

Соревнования представляют интересное спортивное зрелище, собирают большое количество зрителей, привлекая их к активным занятиям физкультурой и спортом. В этом состоит их агитационное значение.

Виды соревнований. Все проводимые соревнования можно охарактеризовать как основные и вспомогательные. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов.

Это – календарные соревнования, которые входят в Единый календарный план спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства (или чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования. Первенства (чемпионаты) организуются не чаще одного раза в год. По результатам этих соревнований присваивается звание чемпиона. Система международных соревнований, в которых участвуют российские команды, представлена в табл. 2.

Соревнования на кубок проводятся с целью привлечения максимального количества команд-участниц и выявления победителя в сравнительно короткие сроки. Эти соревнования проводятся по принципу последовательного отбора лучших игроков.

Таблица 2

Система международных соревнований по гандболу в четырехлетнем олимпийском цикле

Уровень соревнований	Год проведения				Участники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Олимпийские игры	–	–	–	+	Сборные национальные команды
Чемпионаты мира					
Мужские команды	+	–	+	–	Сборные национальные команды
Женские команды	+	–	+	–	
Первенства мира, возраст					
Юноши, 21 год	+	–	+	–	Молодежные сборные команды
Девушки, 19–20 лет	+	–	+	–	
Чемпионаты Европы					
Мужские команды	–	+	–	+	Сборные национальные команды
Женские команды	–	+	–	+	
Первенства Европы, возраст					
Девушки, 18–19 лет	+	–	+	–	Сборные команды
Юноши, 20 лет	+	–	+	–	
Универсиада	–	–	+	–	Сборные команды студентов
Кубок чемпионов стран	+	+	+	+	Клубные команды
Кубок кубков	+	+	+	+	
Кубок ИГФ	+	+	+	+	
Кубок городов Европы	+	+	+	+	

Система всероссийских соревнований, в которых участвуют клубные команды и команды ДЮСШ, представлена в табл. 3.

Отборочные соревнования, или турниры претендентов, проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований.

К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращенные (блицтурниры).

Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим основным соревнованиям.

Таблица 3

Система всероссийских соревнований по гандболу

Уровень соревнований	Год проведения				Участники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Чемпионаты России					
Суперлига Высшая лига	+	+	+	+	Клубные команды
	+	+	+	+	
Дублирующие составы суперлиги	+	+	+	+	Дубли
Спартакиада учащихся России					
Всероссийские студенческие игры					
Первенства России, возраст					
Девушки и юноши 16–17 и 15 лет	+	+	+	+	Команды ДЮСШ
Девочки и мальчики 14 лет	+	+	+	+	
Девочек и мальчики 13 лет на приз «Стремительный мяч»	+	+	+	+	
Юный гандболист, девочки и мальчики 12 лет	+	+	+	+	

Товарищеские встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для группы команд.

Показательные встречи служат популяризации гандбола.

Сокращенные соревнования проводятся в течение нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Игры проводят по сокращенному времени.

Планирование спортивных соревнований носит централизованный характер. Разрабатывается Единый сводный календарный план для всей страны на 4 года с учетом сроков проведения Олимпийских игр. Календарный план соревнований должен быть научно обоснованным, глубоко продуманным документом перспективных совместных действий всех спортивных организаций по дальнейшему развитию гандбола.

Система международных и российских соревнований в четырехлетнем цикле представлена в табл. 2 и 3, однако современные гандболисты участвуют и в так называемых коммерческих соревнованиях. Эти турниры или отдельные матчи позволяют улучшить материальную базу игроков и команды в целом.

Подготовка соревнований. Успех соревнований во многом зависит от тщательной подготовки к ним. Всю подготовительную работу можно провести поэтапно – разработка документации, подготовка мест соревнований, работа с участниками соревнований.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение разрабатывается исходя из сроков календарного плана. Оно является не только организационным, но и методическим документом, определяющим направленность учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано участвующим организациям. Составляется положение спортивной организацией, проводящей соревнование.

Положение о соревнованиях должно содержать ясно и кратко сформулированные пункты:

1. *Цели и задачи.* Цель соревнований зависит от их масштаба и вида (подведения итогов учебной работы, выявления сильнейших команд, популяризации гандбола и др.).

2. *Место и сроки проведения соревнований.* Указывается город (база), где проводятся соревнования, определяются дни.

3. *Руководство соревнованиями.* Указывается, кто организует соревнование и руководит им, состав судейской коллегии, и кем он утверждается.

4. *Участники соревнований.* Указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку; определяется возраст участников и их квалификация.

5. *Условия соревнований.* Указываются способы розыгрыша и оценки результатов, определения победителя.

6. *Условия подачи и порядок рассмотрения протестов.*

7. *Награждение команд и участников.* В данном пункте указывается, чем награждаются команды-победительницы и призеры.

8. *Условия приема команд.* Указывается финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.

9. *Формы и сроки представления заявок и перезаявок, порядок оформления команд и участников.*

10. *Место и время жеребьевки.*

11. *Особые условия соревнований:* наличие высокорослых игроков в составах команд, требование применять определенную (личную) систему защиты, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и др.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства.

При составлении сметы указываются:

1. Вид соревнования.

2. Сроки и место проведения.

3. Количество судей.

4. Количество участников (в том числе иногородних), расходы на их размещение, питание, проезд.

5. Расходы на аренду помещений.

6. Расходы на художественное оформление мест соревнований.

7. Транспортные расходы.

8. Канцелярские расходы.

9. Расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

Для подготовки к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5–7 человек, который проводит все необходимые мероприятия непосредственно на месте соревнований. Его работа заключается в решении следующих задач: выбора и оборудования мест соревнований, подготовки инвентаря и оборудования, подготовки мест размещения; организации питания; подготовки мест тренировок; укомплектования секретариата; проведения предварительной информации о соревнованиях. Назначаются главный судья и секретарь.

Предварительная информация о соревнованиях заключается в том, чтобы через печать, радио, телевидение передавать сообщения о соревнованиях, месте и времени их проведения, об участниках. Необходимо установить контакт с представителями прессы об освещении хода соревнований в местной печати. Необходимо также подготовить афиши, программы, билеты участников.

Место соревнований должно быть красочно оформленным: с лозунгами, плакатами, таблицами, отражающими ход соревнований. Рядом с игровой площадкой должны быть

комнаты для переодевания участников и судей, душ с теплой водой, медицинская комната. Место соревнований должно быть радиофицировано. Строгое соблюдение необходимых требований к оборудованию мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

В раздел работы с участниками соревнований входят: прием и размещение участников, работа мандатной комиссии по допуску к соревнованиям, совещание представителей и судейской коллегии.

Приемом и размещением участников руководит представитель оргкомитета. В аэропорту, на железнодорожных вокзалах должны быть объявления с указанием адреса: куда явиться участникам, если по каким-либо причинам их не могли встретить. Судьи, обслуживающие соревнования, должны быть размещены отдельно от участников.

Допуск к соревнованию осуществляет мандатная комиссия в соответствии с положением о соревнованиях. Ответственность за допуск несут главный судья соревнований, главный врач соревнований и представитель мандатной комиссии.

? Вопросы и задания для самопроверки

1. Назовите этапы развития гандбола в мире.
2. Как шло становление гандбола в мире и СССР?
3. Каковы первые успехи российского гандбола на мировой арене?
4. В какие годы российские сборные команды были сильнейшими в мире?
5. Назовите компоненты соревновательной деятельности в гандболе в их последовательности.
6. В чем заключается сущность стратегии соревновательной борьбы?
7. Что изменилось в российском гандболе?
8. Назовите причины, мешающие развитию гандбола в России.
9. Опишите систему соревнований в гандболе.
10. Какие бывают соревнования и в чем их значение?
11. Какие разделы входят в положение о соревнованиях?
12. Назовите главные тенденции совершенствования правил игры.
13. Проанализируйте развитие игры в связи с изменением правил.
14. Что такое ручной мяч 11 × 11?
15. В чем особенности мини-гандбола?
16. Дайте краткую характеристику правил пляжного гандбола.
17. Как проходит организация соревнований по гандболу?
18. Как организована подготовка специалистов по гандболу?
19. Раскройте требования к личности тренера-преподавателя.

Глава 2

Техника игры в гандбол

Техника игры – совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

2.1. Классификация техники игры

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

По характеру игровой деятельности технику можно разделить на два больших раздела: технику полевого игрока и технику вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы приемов перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом.

Прием игры – это двигательное действие, с помощью которого решается конкретная игровая задача (бросок – для взятия ворот, задержание мяча – для защиты ворот и т. п.).

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

Группа приемов владения мячом включает в себя четыре приема: ловлю, передачу, ведение и бросок мяча, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами.

Способы выполнения приемов характеризуются следующими признаками: одну или две конечности использует игрок при выполнении приема; положением кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); способом разгона мяча (хлестом, толчком, кистью).

Способы выполнения приема имеют *разновидности*, т. е. некоторые особенности в деталях системы движения. Еще более многообразной делают технику *условия выполнения* приема, в характеристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направление и способ разгона игрока.

В каждом приеме игры можно выделить фазы: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной фазе движения спортсмен обеспечивает оптимальное исходное положение для реализации основной двигательной задачи. В основной фазе приема осуществляется главная двигательная задача. Заключительная фаза обеспечивает игроку готовность к дальнейшему участию в игре.

Взаимное расположение звеньев тела в момент смены фаз называется *граничной позой*. Граничные позы служат ориентиром для контроля над техникой выполнения приема.

2.2. Техника игры полевого игрока

2.2.1. Техника игры в нападении

Участие в нападении обязывает гандболиста быть в постоянной готовности к перемещению по площадке, принятию мяча и его передачи партнеру. Для этого спортсмен применяет определенные приемы перемещения и владения мячом (табл. 4).

Таблица 4

Классификация техники игры в нападении полевого игрока

Техника нападения					
Группа приемов					
Перемещения		Владение мячом			
Прием					
Бег	Прыжок	Ловля	Передача	Ведение	Бросок
Способ выполнения					
Обычный	Отталкиваясь одной, двумя ногами	Одной и двумя руками	Хлестом, кистью, толчком	Толчком, ударом, подбрасыванием	Хлестом, кистью, толчком
Скрестным шагом		Спереди, сбоку	Сверху, сбоку, снизу	Одноударное, многоударное	Сверху, сбоку, снизу

Техника нападения					
Группа приемов					
Перемещения		Владение мячом			
Прием					
Бег	Прыжок	Ловля	Передача	Ведение	Бросок
Разновидность					
С пово- ротом, зигзагом	Вверх, вперед, в сторону	Летящего, катящегося, с отскока	Траектория прямая, навесная, с отскоком	Отскок высокий, низкий	Траектория горизонтальная, нисходящая, восходящая
					Отскок отраженный, скользящий, с вращением
Условие выполнения					
Лицом, спиной вперед, боком	С места, с разбега	На месте, перемещаясь	С места, с разбега	На месте, перемещаясь	Положение опорное и безопорное
			Положение опорное, безопорное		Отталкивание разноименной, одноименной, двумя ногами в падении

Перемещения

Готовность к применению этих приемов отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. *Основная стойка гандболиста* – это положение на полной ступне на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, прыжки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами, разгоняется и останавливается, занимает нужную позицию и выполняет подготовку для броска в ворота.

Передвигаются игроки лицом, спиной вперед и боком.

Ходьба обычная и приставными шагами применяется гандболистом для смены позиции.

Бег – основной прием перемещения игрока. Применяется два способа бега: на носках и на полной ступне. Когда гандболист во время бега хочет овладеть мячом, его руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног. Когда же игрок владеет мячом, то его бег подчинен выполнению необходимого приема.

Для изменения направления бега гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот и продолжает бег лицом вперед в намеченном направлении.

Неожиданно возникшие на пути препятствия игрок преодолевает, передвигаясь зигзагом (рис. 5). Для этого перед препятствием гандболист делает шаг в сторону. Если защитник среагировал на этот шаг, то нападающий тут же возвращается в исходное положение и продолжает бег в первоначальном направлении.

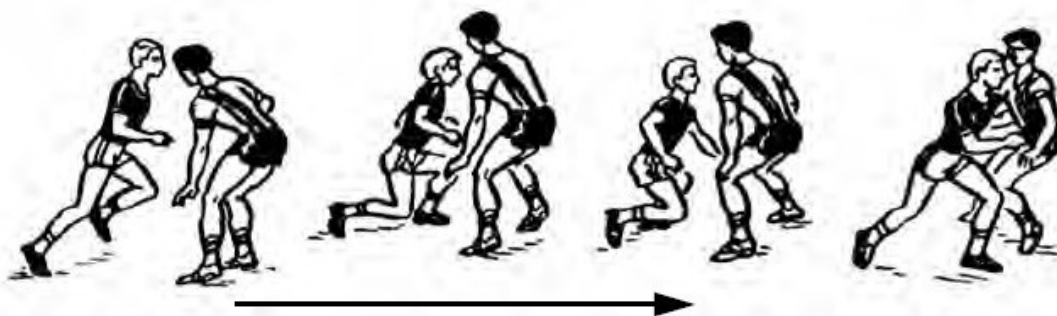


Рис. 5. Бег зигзагом

Остановка при быстром беге производится торможением одной и двумя ногами. Для торможения одной ногой игрок резко выпрямляется, выставляет вперед прямую ногу стопой, развернутой внутрь, другую ногу сильно сгибает и при этом разворачивается боком к направлению движения.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и, натолкнувшись таким способом на опору, погасить продвижение вперед.

Прыжки применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя

ногами. Приземление при всех способах должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением слегка расставленных ног.

Владение мячом

Для осуществления игровой деятельности гандболисту необходимо владеть приемами игры с мячом: ловить, передавать мяч партнеру, передвигаться с мячом по площадке.

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. В подготовительной фазе приема игрок вытягивает руки к мячу. Основная фаза начинается с момента касания мяча пальцами. Далее происходит захват мяча и амортизация его движения сгибанием рук.

Ловля двумя руками. Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на грудь), гандболист вытягивает руки навстречу мячу, кисти не напряжены, пальцы свободно расставлены. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы охватывают мяч (рис. 6).

Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей большие пальцы кистей сближены больше, чем при ловле прямых. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони развернуты навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

Мяч можно ловить двумя способами: спереди и сбоку. Для того чтобы поймать мяч спереди, нужно повернуться к нему грудью. При ловле сбоку поворот не нужен. Спортсмен вытягивает руки в сторону летящего мяча, не поворачивая таза, а только слегка повернув плечи и голову.



Рис. 6. Захват мяча при ловле двумя руками

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 с захватом мяча пальцами.

Ловля мяч одной рукой без захвата пальцами, игрок в подготовительной фазе 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. Мяч удерживается на ладони силой инерции.

При ловле захватом пальцы широко расставлены, образуя своеобразную воронку. Гандболист захватывает мяч кончиками пальцев и удерживает его в ладони.

При всех способах ловли необходимо соблюдать следующие правила:

- смотреть на мяч, пока захватываешь его руками;
- по возможности делать встречное движение к мячу;
- вытягивать руки навстречу мячу;
- кисти рук и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом;
- захватывать мяч пальцами;
- после захвата мяча сгибать руки в локтях (амортизировать удар);
- поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействия партнеров. Передачи можно производить одной рукой с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

В зависимости от разбега передача производится в одноопорном или двухопорном положении. Часто гандболисты передают мяч в прыжке. Для этого в момент отталкивания совершается замах, а сама передача мяча партнеру происходит, когда игрок находится в воздухе.

Замах – это отведение руки для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх-назад и в сторону-назад. Мяч удерживается кистью с захватом пальцами.

Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи.

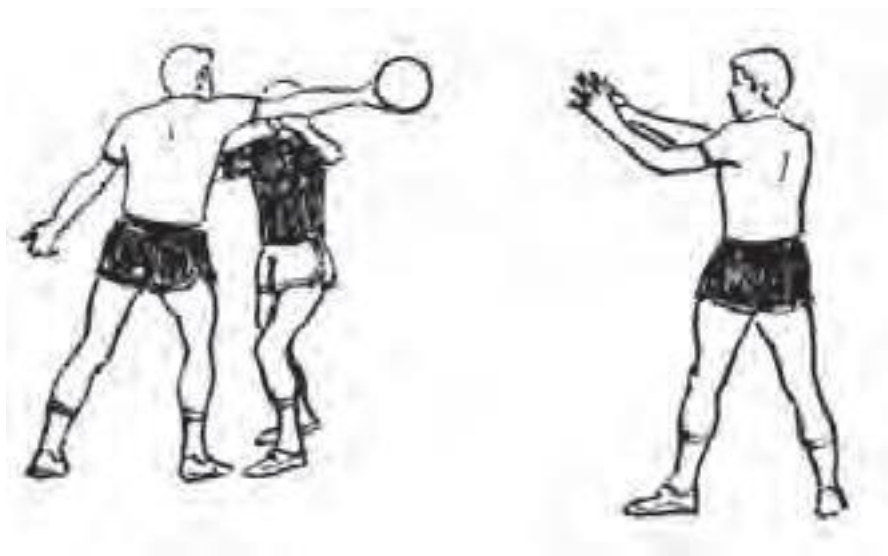
В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полету мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлестом, толчком, кистью.

Применяя способ разгона мяча *хлестом*, гандболист поворачивает туловище при замахе в зависимости от усилия, с каким необходимо послать мяч. При дальних передачах поворот значительный и рука с мячом в конце замаха почти прямая, при средних и ближних можно производить замах без поворота туловища.

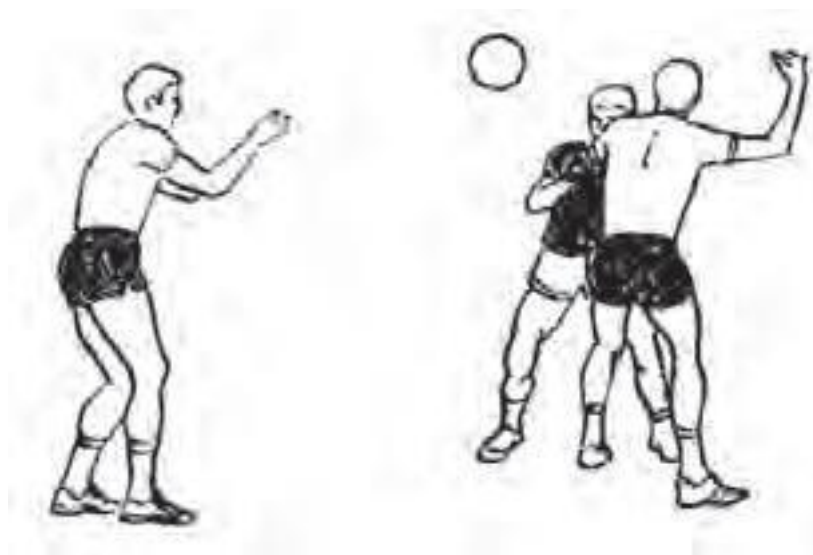
В основной фазе передачи мяча хлестом гандболист, начиная разгонять мяч, сначала выводит вперед плечо, а затем уже предплечье и кисть, производя хлестообразное движение рукой.

При *передаче толчком* не требуется никаких подготовительных движений. Спортсмен, выпрямляя согнутую руку, отталкивает от себя мяч в нужном направлении.

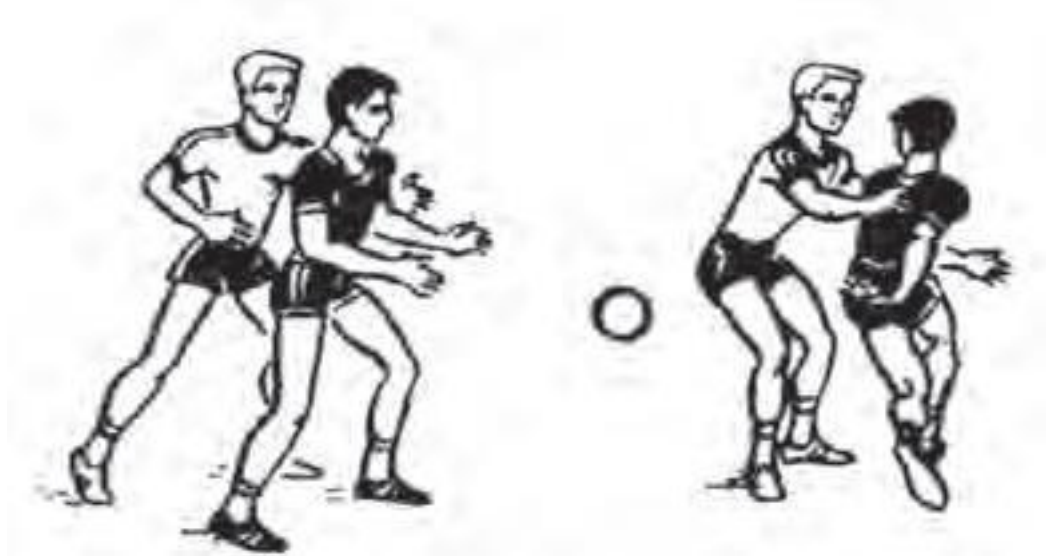
При *передаче кистью* в разгоне мяча участвуют только предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами. Подготовительные движения заключаются в коротком замахе кистью. Передачу таким способом можно произвести в сторону, когда мяч удерживается захватом пальцами сверху (рис. 7, а), за головой (рис. 7, б) и спиной (рис. 7, в).



a



б



6

Рис. 7. Передача мяча разными способами: *а – в сторону, б – за головой, в – за спиной*

По траектории полета мяча передача может быть прямой, навесной и с отскоком. При прямой передаче мяч летит по кратчайшему расстоянию к партнеру. Навесную траекторию мячу игрок придает, направляя его вперед-вверх. Этот способ передачи позволяет послать мяч на ближнее и среднее расстояние. В современном гандболе этот способ передачи мяча приобретает все большую ценность в связи с тем, что нападающие все чаще стали применять навесную над площадкой вратаря передачу для организации броска в ворота. Прорвавшийся между защитниками нападающий без мяча ловит в прыжке летящий мяч и поражает ворота.

Передача с отскоком – это передача с использованием поверхности площадки. Важно так послать мяч в площадку, чтобы он отскакивал на уровне пояса партнера с учетом скорости передвижения. При этом отскок может быть направлен прямо на партнера или по ходу его движения вперед. В современном гандболе довольно частыми стали передачи мяча с отскоком от площадки вратаря, когда мяч, посланный игроком второй линии нападения, отлетает в сторону ворот, а нападающий у линии ловит его уже в падении и поражает ворота.

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 выполняется двумя способами: одноударным и многоударным.

Одноударное ведение выполняется следующим образом. Поймав мяч, игрок делает с ним три шага, затем ударяет им в площадку. Поймав отскочивший мяч, снова может выполнить три шага с мячом в руках перед тем, как отдать его партнеру или бросить в ворота. Послать мяч в поверхность площадки можно толчком и подбрасыванием. Толчок осуществляется нажимом на мяч сверху. Важно в конце движения ускорить мяч резким движением пальцев. Подбрасывая мяч вперед, гандболист делает рывок за ним и ловит с отскока от площадки. Далее выполняет все, как и в первом случае.

Многоударное ведение осуществляется последовательными толчками мяча пальцами одной руки.

При изменении направления движения меняется и место касания руки с мячом. Чтобы послать мяч вперед, необходимо касаться мяча сзади. Чтобы продвигаться вправо, пальцы должны прикасаться к мячу слева; продвигаясь влево, пальцы должны прикасаться к мячу справа (рис. 8).



Рис. 8. Положение ладони на мяче при изменении направления движения

При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча производить пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- производить толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- производить толчок с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса;
- контролировать мяч периферическим зрением.

Бросок – это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью него достигается результат игры, все остальные приемы направлены на создание условий для броска. В подготовительной фазе броска гандболист выполняет разбег и замах, который можно сделать несколькими способами: в сторону (рис. 9), вверх, за голову (рис. 10).

Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу поступательное движение, скорость и направление полета. Бросок гандболисты выполняют одной рукой, которая представляет собой многозвенную систему: плечо – предплечье – кисть. В основной фазе применяются три способа разгона мяча рукой: хлестом, толчком, кистью.



Рис. 9. Замах мячом в сторону выполняет змс Анна Кареева

При разгоне *хлестом* последовательность движений следующая. В результате замаха игрок отводит руку назад. При этом происходит предварительное растягивание мышц, в них создается определенное напряжение, которое в основной фазе при движении руки вперед усилит тягу мышц. Движение в плечевом суставе позволяет вывести плечо вперед так, чтобы предплечье и кисть с мячом отставали.



Рис. 10. Замах вверх за голову

Далее при остановке плеча предплечье и кисть получают дополнительное ускорение по закону сохранения количества движения (рис. 11). В этом и заключается хлестообразное движение руки с мячом.

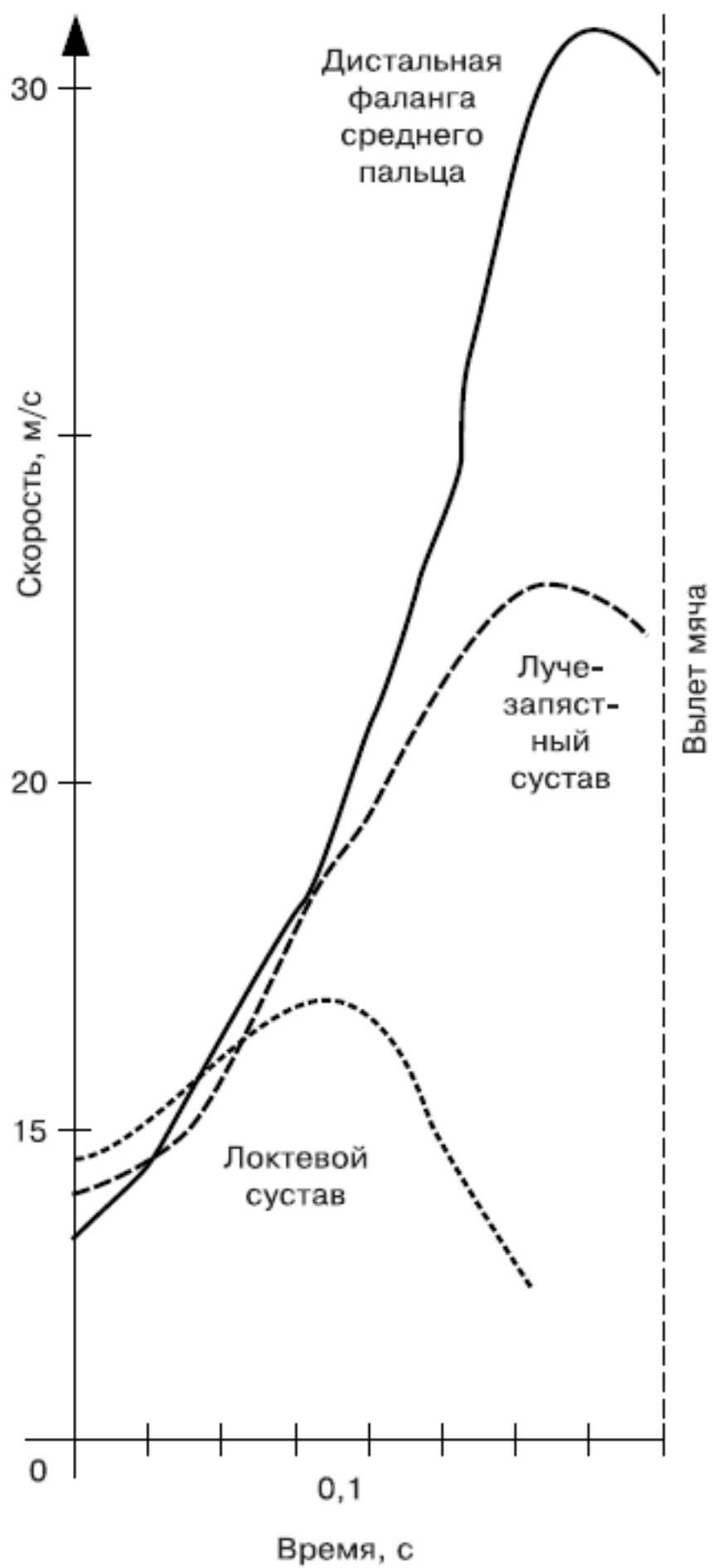
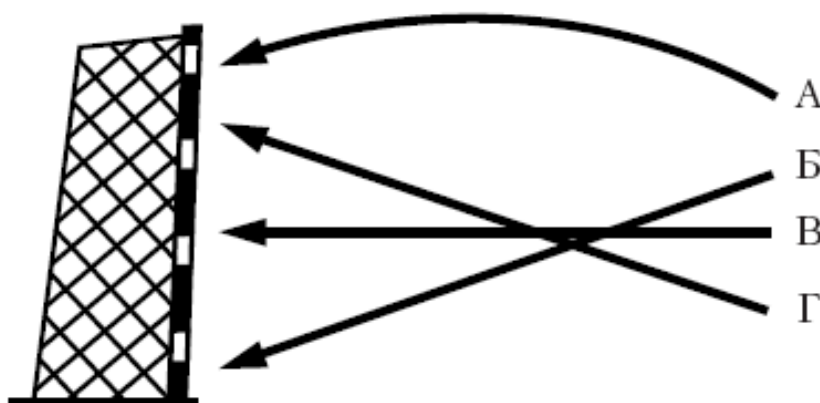


Рис. 11. График горизонтальных скоростей звеньев руки

В зависимости от положения предплечья и кисти относительно плеча в момент выпуска мяча различают броски сверху, сбоку, снизу. При броске хлестом возвратно-поступательное движение не всегда совпадает с направлением замаха. Например, после замаха вверх-назад игрок может опустить руку и выполнить бросок сбоку. Или замах можно начать вниз-назад, произведя так называемый круговой замах, и завершить бросок способом сверху.

Способ броска *толчком* позволяет создать навесную траекторию полета мяча или толкнуть его мимо приблизившегося вратаря. Для выполнения такого броска не требуется подготовительных движений. Обычно после ловли гандболист подтягивает мяч к себе, сгибая руку, или удерживает его в согнутой руке над плечом. Резкое выпрямление руки вверх-вперед сообщает мячу навесную траекторию полета.

При броске гандболист может послать мяч непосредственно в ворота или в площадку вратарской зоны с тем, чтобы с отскока он попал в ворота. Траектория полета мяча при броске в ворота может быть горизонтальной (В), нисходящей (Б), восходящей (Г), навесной (А), (рис. 12).

**Рис. 12.** Траектории полета мяча:

А – навесная, Б – нисходящая, В – горизонтальная, Г – восходящая

Отскок мяча бывает отраженный (А), скользящий (Б) и с вращением (В) мяча (рис. 13). При отраженном отскоке угол падения мяча равен углу отражения. Такой траектории полета проще всего добиться, применив способ броска сверху.

Скользкого отскока, когда мяч на некоторой части пути соприкасается с поверхностью площадки, можно достичь, выпустив мяч сбоку. Угол отражения вращающегося мяча не соответствует углу падения даже по направлению. Вращение мячу придает заключительное пронирирование или супинирование кисти. Современные мастера гандбола одинаково хорошо выполняют броски с вращением в обе стороны.

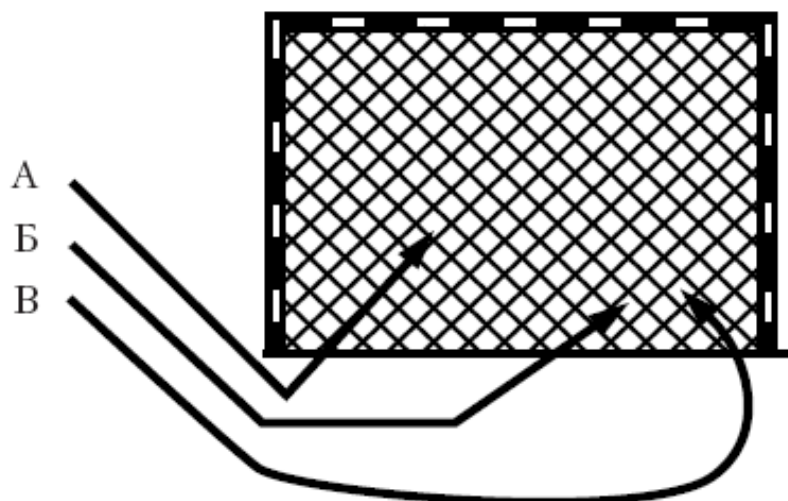


Рис. 13. Траектория полета мяча с отскоком от площадки:

А – отраженный отскок, Б – скользящий отскок, В – отскок при вращении мяча

В практике принято называть броски в ворота опорными, в прыжке и падении. Однако такое деление характеризует только условия выполнения броска.

Бросок в опорном положении

При бросках в опорном положении применяется несколько способов разбега (рис. 14). Причем последний шаг в разбеге может быть обычным или стопорящим. В связи с этим основная фаза броска выполняется с опорой на одну или две ноги.

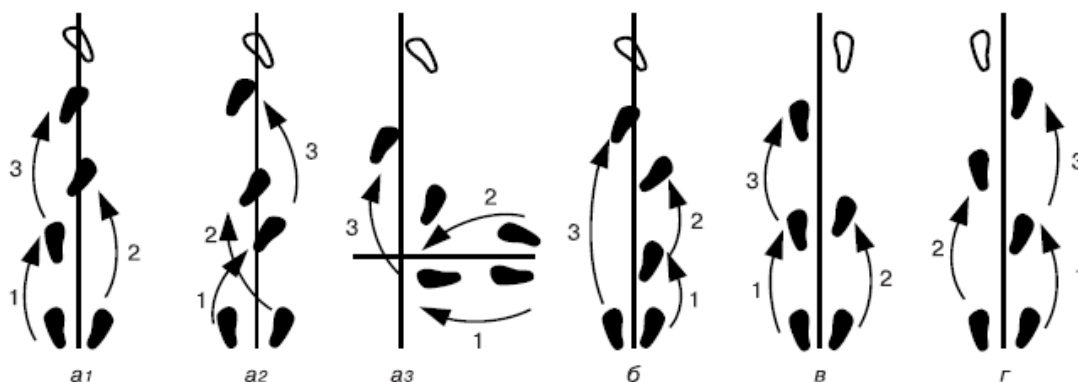


Рис. 14. Схема разбегов при броске правой рукой в опорном положении: *а1, а2, а3 – со скрестным шагом, б – с подскоком, в – с приставным шагом, г – обычными шагами*

При разбеге обычными шагами и замах, и метание мяча производят при опоре на одну ногу (рис. 15). Для увеличения быстроты и точности броска необходимо использовать встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги.



Рис. 15. Контурограмма броска в одноопорном положении с разбега обычными шагами

При бросках в опорном положении со стопорящим последним шагом применяют несколько видов разбега. Применение того или иного разбега накладывает отпечаток на некоторые детали структуры всего движения.

Чаще других применяют разбег со скрестным шагом (рис. 16, а).

Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, не производя никаких подготовительных движений для броска. Далее, отводя руку на замах, гандболист слегка поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом к направлению перемещения. С постановкой разноименной ноги вперед бросок завершается. Скрестный шаг можно делать легким напрыгиванием и быстро производить третий шаг, стремясь принять двухопорное положение.

Разбег подскоком начинается с одноименной ноги, на ней же делается подскок и затем быстрый шаг вперед (рис. 16, б). Подскок не следует делать очень высоким. При броске с таким разбегом туловище больше, чем в первом случае, наклоняется назад перед разгоном мяча.

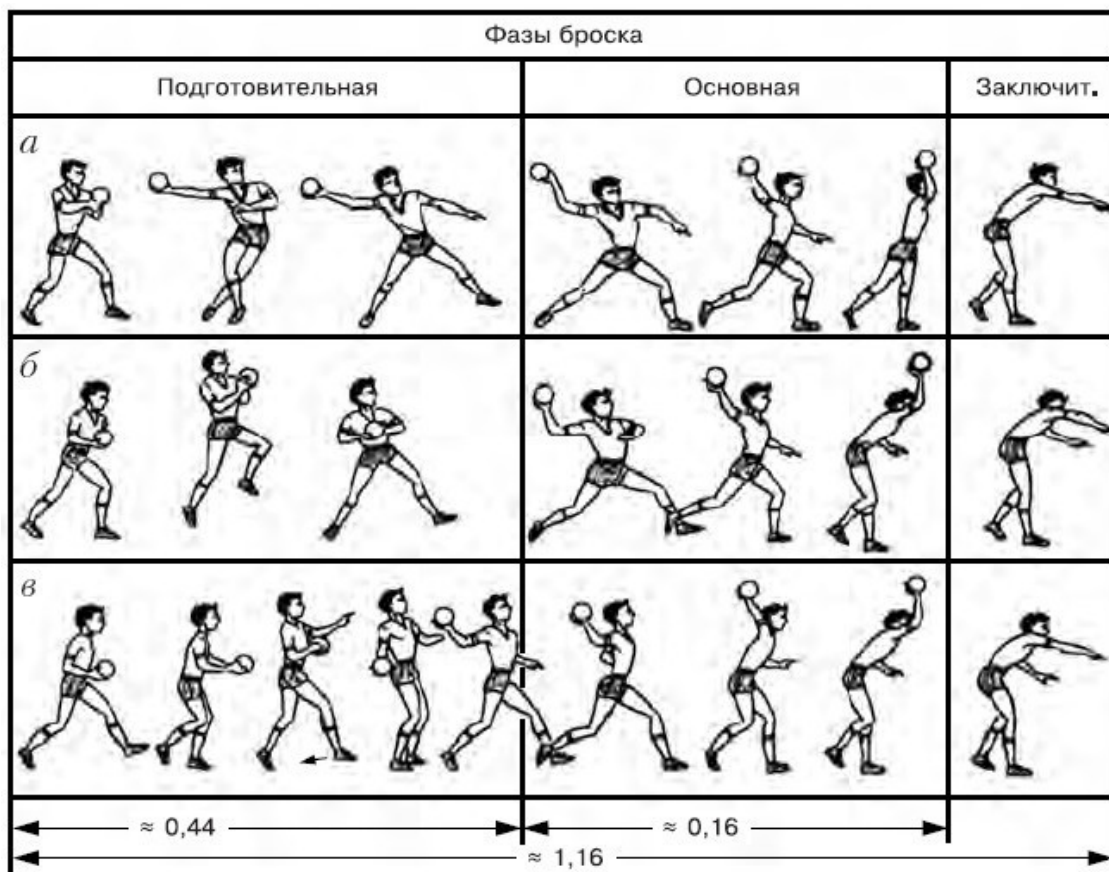


Рис. 16. Контурограмма и хронограмма броска в двухопорном положении: *а* – с разбега со скрестным шагом, *б* – с разбега с подскока, *в* – с разбега с приставным шагом

Разбег с приставным шагом гандболист начинает с левой ноги. Вынесенную вперед для завершения второго шага правую ногу он резко приставляет к левой и делает широкий и быстрый третий шаг левой ногой вперед (рис. 16, *в*). Бросок с таким разбегом имеет преимущество. Не производя поворота туловища при замахе, спортсмен сокращает время подготовки броска и облегчает себе управление полетом мяча, так как замах и разгон мяча совершаются прямолинейно.

Предпосылки для эффективного разгона мяча создаются движениями в подготовительной фазе броска. Для этого в разбеге движение ног опережает движение плечевого пояса. Чтобы выполнить подготовительные движения с достаточной амплитудой, каждый спортсмен подбирает себе оптимальную скорость разбега. В конце подготовительной фазы гандболист принимает устойчивое двухопорное положение.

В основной фазе броска необходимо резко и последовательно тормозить движения ног, таза, туловища, локтя. Для осуществления этой задачи спортсмен из двухопорного положения постепенно переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Когда опорная нога, туловище и рука с мячом приблизятся к вертикали, он выпрямляет опорную ногу и наклоняет туловище вперед, завершая при этом разгон мяча и выпуская его.

При опорном броске с разбега со стопорящим последним шагом в разбеге сообщается ускорение всей многозвенной системе гандболист – мяч. Количество движения, полученное в разбеге, – величина постоянная. По закону сохранения количества движения по мере уменьшения массы движущихся звеньев (ноги, туловища, плеча и др.) скорость их должна возрастать. За счет последовательного тормозящего действия правой, а затем левой ноги происходит торможение звеньев тела снизу вверх. Это приводит к уменьшению движущейся

массы спортсмена и, как следствие, к увеличению скорости вышележащих звеньев, вплоть до кисти, пальцев и, наконец, мяча.

Каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает максимума. Нарастание скорости сегментов руки при броске показано на циклограмме (рис. 17).



Рис. 17. Циклограмма броска хлестом в опорном положении

Скорость полета мяча после броска является информативным показателем техники броска.

При выполнении броска в опорном положении гандболистам высокой квалификации свойственна активная постановка ног. Так, время принятия двухопорного положения составляет у мастеров 221 мс, а у игроков низкой квалификации – 353 мс.

Скорость полета мяча при броске в опорном положении у мужчин-гандболистов высокой квалификации составляет 25–35 м/с. Мяч, брошенный женщинами-мастерами, летит в ворота со скоростью до 21 м/с. Девушки-гандболистки 14–16 лет посылают мяч со скоростью 17–19 м/с, а юноши – 20–23 м/с.

Опорные броски можно выполнить без наклона и с наклоном туловища, когда на пути полета мяча возникает защитник. Чем быстрее выполняется наклон, тем меньше вероятность ответной реакции защитника. Важно делать наклон в основной фазе броска, а до этого скрывать свои намерения. Последний шаг делать в сторону наклона, следить, чтобы рука не отставала от движения туловища (рис. 18).



Рис. 18. Бросок в опорном положении хлестом сбоку с наклоном туловища, мяч прошел между ногами защитника

Бросок в прыжке

Бросок в прыжке применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки, исключить блокирование, посылая мяч над руками защитников, сократить расстояние

до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам. На подготовку броска в прыжке гандболист тратит меньше времени, чем на бросок в опорном положении.

Подготовительная фаза броска в прыжке состоит из нескольких последовательных элементов: разбега, маха ногой вверх, отталкивания, замаха рукой, отмаха. Виды разбега при броске в прыжке могут быть те же, что и при опорном броске. Но задача разбега – увеличение высоты и длины прыжка.

Для выполнения броска в прыжке необходимо сохранить вертикальное положение туловища.

Этому способствуют следующие движения ногами и рукой. Поставив толчковую ногу на площадку, еще до отталкивания гандболист резко выносит согнутую в коленном суставе другую ногу вверх-вперед (рис. 19).



Рис. 19. Координация движений маха и отталкивания при броске в прыжке

Этот мах способствует взлету.

Одновременно игрок поднимает руку с мячом, начиная замах, и далее следует отталкивание. Ноги развивают усилия в противоположных направлениях, создают встречные силы, которые уравнивают друг друга и удерживают тело гандболиста в вертикальном положении (рис. 20).

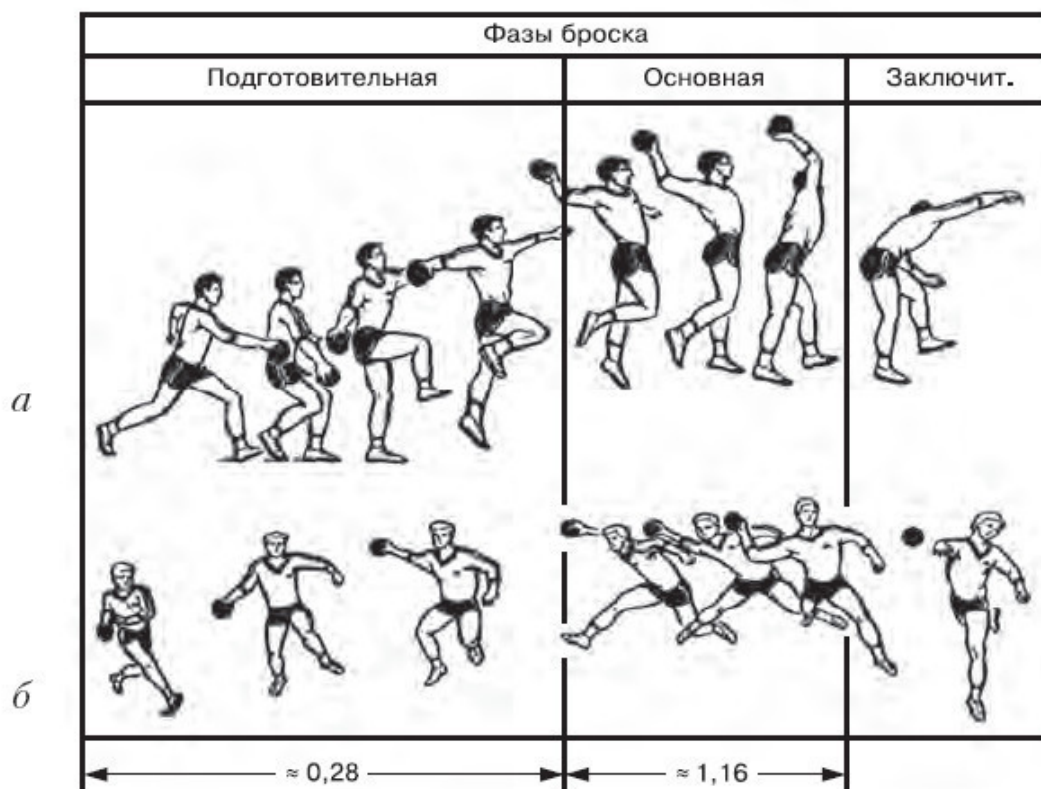


Рис. 20. Контурограмма броска в прыжке:

а – отталкиваясь разноименной, б – отталкиваясь одноименной ногой

Завершив замах рукой с мячом, игрок резко выпрямляет маховую ногу вниз, выполняет отмах, а толчковую выносит вперед для приземления на нее. Разгон мяча рукой при броске в прыжке можно производить любым способом, но основной способ – хлестом. В подготовительной фазе броска завершаются все движения ногами, а в основной фазе выполняется только разгон мяча рукой. Выпуск мяча происходит в положении так называемого «натянутого лука», обе ноги прямые, гандболист находится лицом к воротам.

Для обыгрывания защитника применяют бросок с наклоном туловища вправо и влево.

К высшему мастерству можно отнести бросок крайнего нападающего, когда он, оттолкнувшись, пролетает над площадкой вратаря к центру, увеличивает тем самым свободное пространство в воротах (вратарь сместится вместе с ним), куда и будет посылать мяч (рис. 21).

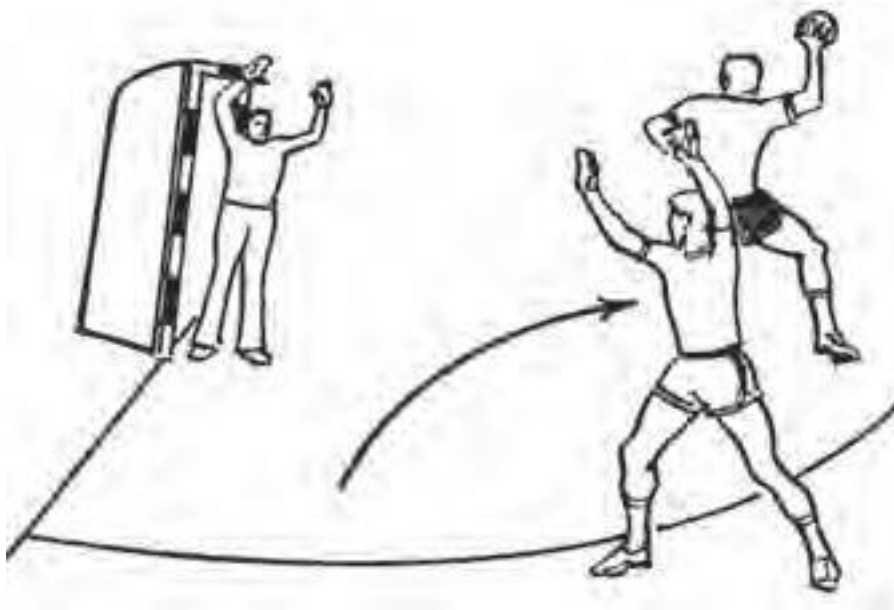


Рис. 21. Увеличение угла броска отталкиванием вправо на левой крайней позиции

При броске левой рукой с крайней правой позиции увеличить угол взятия ворот помогает отталкивание влево и наклон туловища в ту же сторону.

В современном гандболе появились нападающие, которые производят бросок в прыжке, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Такой бросок очень быстрый, подготовительная фаза – взлет и замах. Никакого разбега.

Бросок в прыжке с ловлей над зоной вратаря стал обычным явлением в игре. Совсем недавно такое могли сотворить только мужчины, а сегодня многие гандболистки красиво взлетают над площадкой, уже миновав защитников, и беспрепятственно, и без грубой борьбы забрасывают мяч. Разбег и отталкивание в таком случае производятся обычным способом. Надо выпрыгнуть как можно выше над вратарской зоной, поймать мяч, который партнер передает чаще всего по навесной траектории, сделать замах и необходимые для сохранения равновесия движения ногами (мах-отмах) и послать мяч в ворота.

Скорость полета мяча при броске в прыжке ниже, чем при броске в опорном положении. К примеру, женщины-мастера при опорном положении развивают скорость полета мяча 20 м/с, при безопорном – всего 18 м/с. И эта разница наблюдается на всем протяжении становления мастерства игрока. Интересно, что вариативность скорости полета мяча после броска в прыжке более значительна, чем при опорном положении. Значит, можно предположить, что техника этого броска более сложна для освоения.

Бросок в падении

Бросок в падении применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего (рис. 22).

Подготовительная фаза броска в падении включает разбег, падение (потерю равновесия), замах рукой, мах одной ногой и толчок другой. Бросок в падении чаще производят с места из положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам. Важно замах и толчок ногами выполнять только после начала падения в нужном направлении.

Степень наклона тела до замаха зависит от мастерства игрока: чем больше наклон по отношению к поверхности площадки, тем труднее противнику отобрать мяч у нападающего.

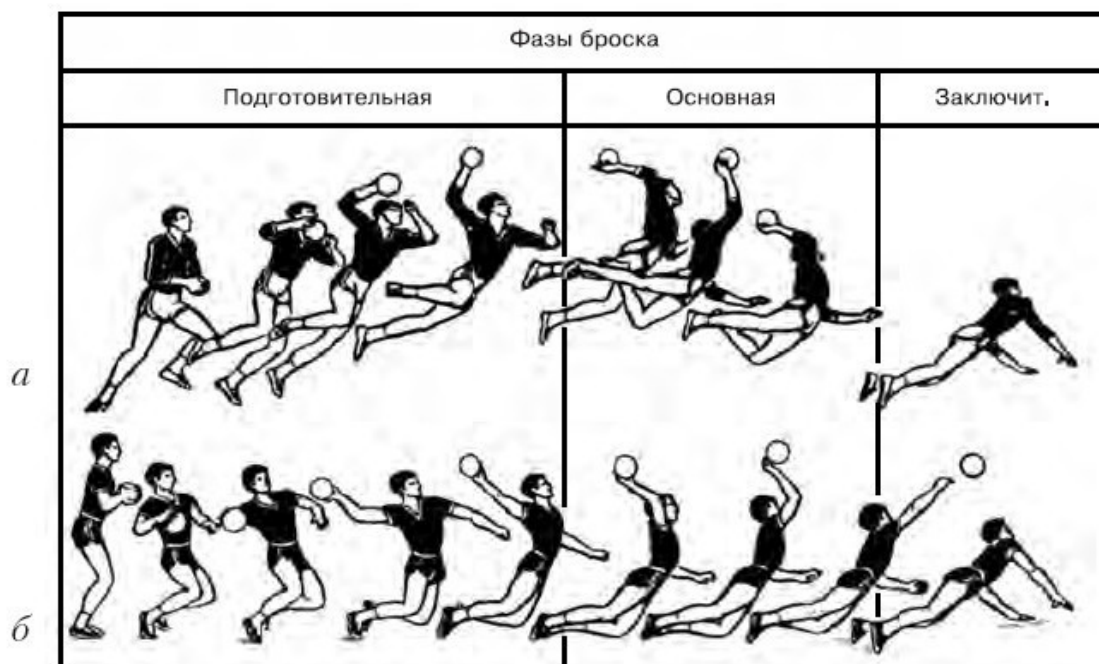


Рис. 22. Контурограмма броска в падении:

а – отталкиваясь одной ногой, б – отталкиваясь двумя ногами

Замах производят резко с небольшим поворотом туловища в сторону бросающей руки. Такое движение способствует мягкому приземлению. Отталкивание можно сделать, выпрямляя ноги или совершив прыжок. От этого зависит как будет протекать основная фаза броска в опорном или безопорном положении.

При броске с правой крайней позиции игроки выталкиваются влево и до выпуска мяча пролетают над площадкой вдоль линии площади вратаря значительное расстояние, увеличивая тем самым угол для взятия ворот.

Заключительная фаза броска – приземление – имеет несколько способов:

1. *Приземление на руки.* Послав мяч в нужном направлении, гандболист опускается сначала на свободную, а потом на бросающую руку. Вся тяжесть тела приходится на руки. Недостаток амортизации компенсируется скольжением на груди, перекатом через плечо.

2. *Приземление на ногу и руки.* После толчка гандболист быстро выносит вперед опорную ногу и совершает приземление на внешнюю сторону стопы толчковой ноги и руки. Спортсмен при этом разворачивается почти перпендикулярно к направлению метания.

3. *Приземление на туловище.* Такое приземление бывает после броска с падением в сторону (рис. 23). Толкаясь одноименной ногой, игрок приземляется на бедро, а затем на бок с перекатом на спину. Иногда по инерции делает кувырок.



Рис. 23. Бросок в падении с приземлением на туловище

Штрафной бросок

Штрафной бросок гандболисты выполняют с места с обязательной опорой до выпуска мяча. Выполнять штрафной бросок можно немедленно после свистка судьи, опережая реакцию вратаря, и с некоторой паузой, прицеливаясь. Важно послать мяч мимо опорной ноги вратаря. При таком броске гандболисты часто производят ложные один или два замаха, чтобы лишить вратаря готовности, а после этого поражают ворота.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед-вверх. Разгоняя мяч, игрок уравнивает себя отмахом ноги.

3. Штрафной бросок выполняют в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, можно произвести бросок в падении с двух ног (см. рис. 22, б).

2.2.2. Техника игры полевого игрока в защите

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, применяя ходьбу, бег и прыжки, неожиданно меняя темп и направление. Кроме того, в комплекс приемов защитных действий входят блокирование игрока и мяча, выбивание мяча у нападающего (табл. 5).

Таблица 5

Классификация техники игры в защите

Техника защиты					
Группа приемов					
Перемещения			Противодействия владению мячом		
Прием					
Ходьба	Бег	Прыжки	Блокирование мяча	Блокирование игрока	Выбивание
Способ выполнения					
Обычно, приставным шагом	Толчком одной, двумя ногами	Одной, двумя руками		Туловищем, руками	Одной рукой
		Сверху, сбоку, снизу			
Разновидность					
–	Зигзагом, челночно	Вверх, вперед, в сторону	Подвижное, неподвижное	Без сопротивления, с сопротивлением	Направленное, ненаправленное
Условия выполнения					
Лицом, спиной, боком вперед		С места, с разбега	На месте, с перемещением		

Перемещения

Успешно выполнять приемы игры защитнику помогает правильная стойка, из которой он начинает все свои движения.

Стойка защитника – это положение на согнутых под углом 160–170° и расставленных на 20–40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлен на опекаемого противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча по площадке.

Ходьба нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Он применяет ходьбу обычную и приставными шагами. Ходьбу приставными шагами выполняют в стойке на согнутых ногах, при быстрой ходьбе мелкими шагами туловище не должно раскачиваться. Таким способом защитник должен уметь двигаться лицом, боком и спиной вперед.

Прыжки защитник применяет при блокировании, перехватах мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Особое значение приобретают прыжки в сторону и вперед для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим. Чаще всего это прыжки с места.

Противодействия владению мячом

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения в сторону ворот.

Блокирование мяча производится одной или двумя руками (рис. 24).

Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руку или обе руки, преграждая путь мячу. Важно, чтобы руки в момент соприкосновения с мячом были напряжены, пальцы необходимо сомкнуть. Блокирование мяча производят в прыжке и опорном положении.

нии. В зависимости от того, куда игрок выносит руку или обе руки, преграждая путь мячу, блокирование определяют как сбоку, снизу, сверху.

Можно блокировать мяч, находясь рядом с нападающим (рис. 25) или сзади его (рис. 26). В таких случаях говорят, что игрок снял мяч с руки нападающего. Этот прием очень сложно выполнить, так как малейшее соприкосновение с рукой нападающего влечет наказание, а если учесть, что происходит это в непосредственной близости к воротам, то и наказание будет не ниже штрафного броска. Сложность заключается еще и в том, что нападающие цепко держат мяч пальцами, а в таком случае может получиться вырывание мяча, что правилами запрещено.



Рис. 24. Блокирование мяча сверху в прыжке, находясь перед нападающим



Рис. 25. Блокирование мяча сверху, находясь рядом с нападающим



Рис. 26. Блокирование мяча сверху, находясь сзади нападающего

Блокирование игрока проводят при ситуациях, когда тот только что завладел мячом. К опасному нападающему защитник быстро приближается, располагается напротив него и не дает ему возможности уйти в сторону или произвести бросок. Для этого он упирается своими руками в туловище нападающего, оттесняет его (рис. 27) или, соприкасаясь грудью с нападающим, упирается в его руку с мячом и исключает всякую возможность взаимодействий (рис. 28). Иногда защитник при плотном блокировании старается загородить обзор пространства нападающему (рис. 29).



Рис. 27. Двойное блокирование игрока в туловище



Рис. 28. Блокирование игрока в руку с мячом



Рис. 29. Блокируя в туловище, защитник пытается рукой ограничить нападающему видимость пространства

Выбивание – это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом по мячу одной рукой (рис. 30).

Выбивание при ведении защитник проводит в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки. Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

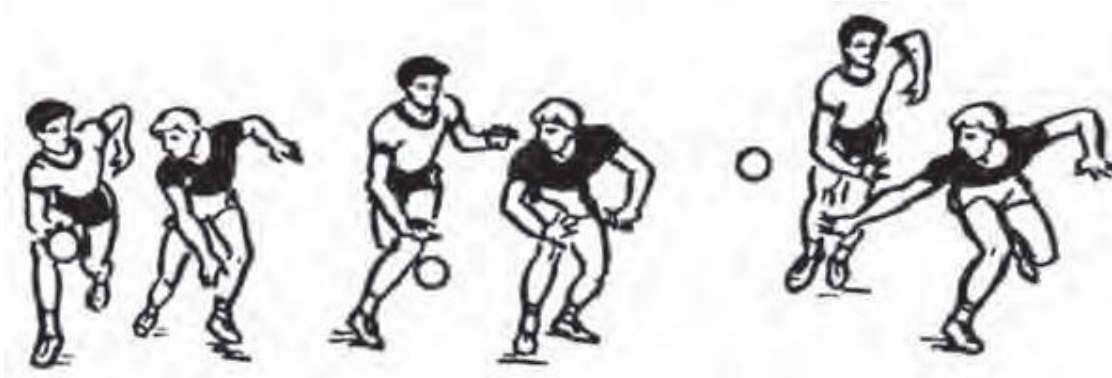


Рис. 30. Выбивание мяча при ведении

2.3. Техника игры вратаря

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения. Приемы техники гандбольного вратаря не похожи на игру вратаря в футболе, хоккее, водном поло. Его техника уникальна, она вобрала в себя все возможные движения (табл. 6).

Таблица 6

Классификация техники игры вратаря в защите

Группа приемов						
Перемещения		Задержания мяча				
Ходьба Бег	Прыжок	Одной ногой	Двумя ногами	Туловищем	Двумя руками	Одной рукой
Способ выполнения приемов						
Обычно, приставным шагом	Вверх, вперед, в сторону	Мах, выпад, шпагат	Скачком вперед, смыканием	–	Снизу, сверху, сбоку	Снизу, сверху, сбоку
Разновидность						
–		Отбивание мяча направленное, ненаправленное				
Условия выполнения						
Лицом, боком, спиной вперед	С места, с разбега	На месте и с перемещением, летящем высоко, низко и на среднем уровне, с расстояния дальнего и ближнего, по траектории прямой и с отскоком				

Основные движения вратаря – плавные передвижения в воротах для выбора позиции, быстрые перемещения, прыжки, рывки и выпады, ускорения, обманные движения и задержание мяча, ловля и передача мяча.

2.3.1. Техника игры вратаря в защите

Стойка вратаря в воротах приобретает особое значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Защищая ворота, вратарю приходится реагировать на летящий мяч, имея в запасе всего доли секунды. А для этого ему нужно очень быстро выставлять

к летящему мячу ноги и руки, подставлять свое туловище под удар мяча. Поэтому его стойка готовности отличается от защитной стойки игрока в поле.

Основная стойка вратаря – это положение на согнутых ногах под углом 160–170°, расставленных на 20–40 см. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки разведены в стороны и немного согнуты, ладони вперед.

Чтобы отразить мяч, летящий с крайней позиции, вратарь применяет стойку в положении на прямых ногах, тяжесть тела в большей степени на ближней к штанге ноге, ближняя к штанге рука поднята вверх, слегка согнута (рис. 31).



Рис. 31. Стойка при броске с крайней позиции вратаря, змс Инны Суслиной

Когда нападающий идет на бросок, все тело вратаря напрягается. Для этого, стоя на носках, он чуть подает туловище вперед. Некоторые опытные вратари, ожидая мяч, быстро переносят тяжесть тела с одной ноги на другую, чтобы быть готовым в любой момент любой частью тела отразить мяч.

Перемещения

Ходьба и бег вратаря в поле и во вратарской площадке такие же, как и у полевых игроков. А вот в воротах его движения особенные.

Прежде всего вратарь занимает такую позицию, чтобы как можно больше загораживать створ ворот. Для этого он передвигается от штанги до штанги приставными шагами несколькими способами: по прямой линии отходит назад в ворота и снова делает выход вперед по воображаемой дуге с удалением на 1 м от линии ворот (рис. 32).

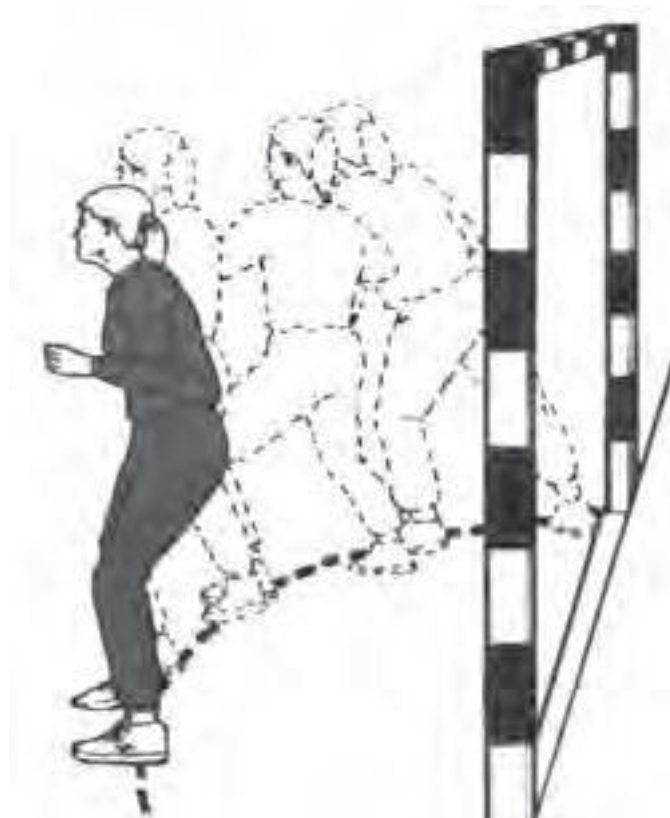


Рис. 32. Передвижение вратаря вдоль ворот по дуге

Если игрок с мячом передвигается вправо или мяч полетел туда же, вратарь делает шаги вправо, соблюдая стойку. Если мяч перелетел с одной стороны площадки на другую, то, сделав несколько шагов, вратарь снова занимает выгодную позицию в ожидании броска.

При передвижении приставными шагами в воротах для выбора позиции постоянное состояние готовности обязывает вратаря не терять контакта с опорой. Если мяч разыгрывается далеко от ворот, вратарь перемещается, делая в сторону широкий шаг. Если же появляется угроза взятия ворот, то он двигается короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принимать двухопорное положение.

Прыжки – вынужденный способ перемещения вратаря, в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу. При этом ему приходится отталкиваться как двумя, так и чаще всего одной ногой. Больше всего прыжков вратарь выполняет в стороны, чтобы достать мяч, идущий в ворота.

Противодействие и овладение мячом

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот прием можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем. Мячи, летящие на уровне коленей и ниже, вратарь задерживает ногами; мяч, летящий прямо во вратаря, – туловищем или двумя руками.

Одной рукой вратарь задерживает мяч в зависимости от положения руки в момент встречи с мячом.



Рис. 33. Мяч за ворота отбивает змс, трехкратная чемпионка мира Мария Сидорова

Прием выполняется на месте или с перемещением, чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь дальней от мяча ногой, ближней делает мах в сторону движения, способствуя быстрейшему перемещению. При этом опытные вратари делают пронизывающее или супинирующее движение в зависимости от того, куда вратарь решил послать мяч. Чтобы направить мяч в поверхность площадки, вратарь делает пронизывающее движение, а отбивая мяч за ворота – супинирующее (рис. 33).

Принимать мяч можно любой частью тела (рис. 34).

Задержание мяча, летящего по навесной траектории за спину, вратарь выполняет следующим образом. Он поворачивается примерно на 90°, делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает его одной рукой кистью или кулаком. Иногда приходится отступать назад мелкими шагами, но это менее рационально.

Если мяч летит прямо во вратаря или недалеко от него, задержание мяча можно осуществить *двумя руками*, ставя руки сверху, снизу и сбоку.

Принимая мяч сверху или сбоку, вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями, а снизу летящий мяч принимается на любую часть рук, напряженно выпрямленных вниз.

Мячи, летящие в нижнюю часть ворот, вратарь задерживает ногами. Задержать мяч *одной ногой* можно несколькими способами: махом, выпадом, шпагатом.

При *махе* вратарь начинает движение с отведения бедра, голень чуть отстает. Одновременно он производит толчок другой ногой в ту же сторону. Туловище при этом сохраняет вертикальное положение (рис. 35).



Рис. 34. Мяч одной рукой сбоку задерживает змс, двукратная чемпионка мира Татьяна Ализар



Рис. 35. Задержание мяча махом согнутой ногой

Нередко вратари задерживают махом высоко летящий мяч. Для этого необходима большая гибкость в сочетании с быстротой движения (рис. 36).

Задержание мяча в *выпаде* производится довольно часто. Спортсмен быстро ставит ногу на площадку, преграждая путь мячу. При этом голень почти перпендикулярна к поверхности площадки. Стопа развернута перпендикулярно к направлению полета мяча. Вратарь принимает мяч на любую часть стопы и голени. Как правило, одна или две руки страхуют отскок мяча от ноги.

Применение *шпагата* позволяет задерживать мячи, летящие в нижние углы ворот. Вратарь отражает мяч вытянутой ногой, любой ее частью. Вратари-женщины, используя хорошую гибкость, очень быстро делают шпагат. Мужчины чаще задерживают мяч в полушпагате с опорой на одно колено, а потом перекатываются на спину.

Сев в шпагат, вратари часто задерживают мяч рукой или двумя руками, если промахиваются задержать ногой. Кроме того, такой способ позволяет им загораживать пространство всем туловищем, подставляя себя под удар.

Задерживая низко летящий мяч *двумя ногами*, вратарь смыкает ступни, сообщает ему противоположное направление движения скачком вперед на прямых ногах. Скачок производится вдоль поверхности площадки на расстояние до 1 м.

Нередко вратарю приходится преграждать путь мячу, выполняя различные падения (рис. 37).

В ситуации, когда вратарь не имеет возможности спрогнозировать направление полета мяча, он выполняет прыжок навстречу мячу, раскинув руки и ноги, загораживая пространство ворот, и принимает мяч на любую часть своего тела (рис. 38).

Ловля – это прием, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Если скорость полета мяча велика, то мяч лучше задержать любым другим способом, к примеру: отбить его кулаком или ладонью за ворота.



Рис. 36. Задержание мяча махом прямой ногой



Рис. 37. Задержание мяча в падении



Рис. 38. Вратарь в прыжке загораживает ворота и принимает мяч на туловище

2.3.2. Техника игры вратаря в нападении

Основы техники описаны в разделе «Техника полевого игрока». Вратарю необходимо владеть передачами одной рукой сверху и сбоку в опорном положении. Особенно важны для вратаря дальние передачи мяча. Вне зоны ворот у него приемы игры такие же, как у полевого игрока.

Как правило, завладев мячом после броска, вратарь из своей зоны стремится организовать контратаку. Передать мяч не только быстро, но и точно в руки партнеру – большое искусство вратаря, который только что был в напряженном состоянии и вышел победителем в дуэли с соперником.

Иногда вратари принимают участие в атаке непосредственно в качестве полевого игрока, при этом искусно взаимодействуя с членами своей команды.

? Вопросы и задания для самопроверки

1. Дайте характеристику понятия «техника игры».
2. Какие два значения включает в себя употребляемое понятие «техника игры»?
3. Раскройте структуру классификации техники игры.
4. Для чего нужна классификация техники игры?
5. Проанализируйте классификацию приемов игры.
6. Назовите фазы выполнения приема техники. Приведите примеры.
7. Охарактеризуйте способы передачи мяча.
8. Охарактеризуйте способы ловли мяча.
9. Раскройте особенности различных способов разгона мяча при броске.

10. Каково значение движения ног при выполнении броска и передачи?
11. Проведите сравнительный анализ техники бросков в опорном положении, прыжке и падении.
12. Каковы особенности выполнения штрафного броска?
13. Проведите сравнительный анализ техники перемещения защитника и нападающего, вратаря и защитника.
14. Что важно соблюдать защитнику при блокировании мяча и игрока?
15. Какую экипировку должен иметь вратарь, становясь в ворота?
16. Какие способы задержания мяча вратарем вы знаете?
17. Для чего нужны вратарю пронирующие и супинирующие движения?

Глава 3

Тактика игры в гандбол

Тактика игры – это согласованные, целенаправленные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

3.1. Классификация тактики игры

Классификация тактики игры – это распределение видов действий и взаимодействий игроков на основе сходных признаков. Она включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия.

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.

Виды действий характеризуются 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. Любой вид действия можно осуществить несколькими способами.

Способ действия – это перемещение игроков с определенным влиянием на противника: сосредотачивает их или, наоборот, рас-средотачивает по площадке. Способы действия имеют дополнительные варианты.

3.2. Тактика игры полевого игрока

3.2.1. Тактика игры в нападении

Тактика полевого игрока представляет собою индивидуальные, групповые и командные действия.

Классификация тактики нападения полевого игрока представлена в табл. 7.

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 применения приемов игры, умение осуществить их на практике дают преимущество нападающему в единоборстве с защитником. Индивидуальные действия включают в себя несколько видов – уходы и финты, применение броска, передачи и ведения.

Таблица 7

Тактика нападения										
Индивидуальные действия				Групповые взаимодействия			Командные действия			
Применение		уход	финты	параллельные	скрестные	с заслоном	стреми- тельные	пози- цион- ные		
броска	пере- дачи									
Способ действий										
С открытой позиции	С закрытой позиции	Открыто	Скрыто	Открытый	Скрытый	Броском	Передачей	Перемещением	На стягивание защиты	
									Без стягивания	
									Внутреннее	
									Внешнее	
									Внешним	
									Внутренним	
									Отрывом	
									Прорывом	
									3:3	
									4:2	
I	Для увода защитника	Для избавления от опеки	При параллельном движении	При встречном движении	I					
	Без ухода	С уходом	В большинстве	В меньшинстве						I

Ведение игрок осуществляет дальней 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. Нерационально вести мяч, если впереди есть открытый партнер.

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 параллельном движении. При встречных передачах мяч поступает движущемуся навстречу партнеру, при сопровождающих – мяч догоняет партнера.

63

мания в игре, так как они применяются только на близком расстоянии и в непосредственной близости от противника.

В тактике современного гандбола появились эффективные взаимодействия игроков с применением одной передачи. К примеру, игрок с крайней позиции передает мяч в центр линейному с отскоком от площадки вратаря, чтобы он его поймал, находясь лицом к воротам, и сразу совершил бросок. Для этого крайний нападающий специально только имитирует бросок с неудобной очень крайней позиции, чтобы вратарь встал у штанги ворот. Ведь в таком случае для линейного нападающего весь створ ворот открыт. Такую же передачу крайний нападающий может отдать на другой край.

Если линейный высокого роста, то игроки второй линии или тот же крайний игрок передают («подвешивают») мяч для него над площадкой вратаря через головы защитников, а его задача – поймать мяч и послать его в ворота.

Такую же навесную траекторию передачи мяча можно создавать для других партнеров, которые, поймав мяч в воздухе и не приземляясь, произведут бросок в ворота (так называемый «парашют»).

Один крайний игрок может дать такую передачу своему крайнему партнеру или любому прорвавшемуся мимо защитников игроку второй линии. Игроки второй линии так же действуют, создавая условия для броска крайнему нападающему. Все эти передачи можно назвать голевыми, так как они сразу создают ситуацию для взятия ворот.

Чтобы эффективно применить скрытую передачу, необходимо соблюдать определенные условия:

- не следует двигаться в сторону партнера, принимающего мяч. Не следует смотреть прямо на игрока, принимающего мяч, а контролировать его действия периферическим зрением;
- следует передавать мяч быстро и точно с минимумом затрачиваемых усилий, чтобы не выдать замысла передачи;
- следует плотнее подходить к своему опекуну, чтобы лишить его возможности перехватить мяч.

Применение броска. Прежде всего тактика броска заключается в том, что 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, так как такие мячи не представляют для вратаря большой трудности. Следует менять способы броска, 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 вратаря, не умеющего делать шпагат, применять скользящий отскок и посылать мяч в дальние углы ворот. Если вратарь использует финты, бросок следует выполнять с задержкой. Во всех случаях надо следить за движениями ног вратаря и стараться посылать мяч в сторону опорной на данный момент ноги.

Броски с закрытой позиции – это действия нападающего, при которых подготовительные движения не видны вратарю. При бросках с закрытой позиции могут сложиться две ситуации (рис. 39).

В первой ситуации (*а*) 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.

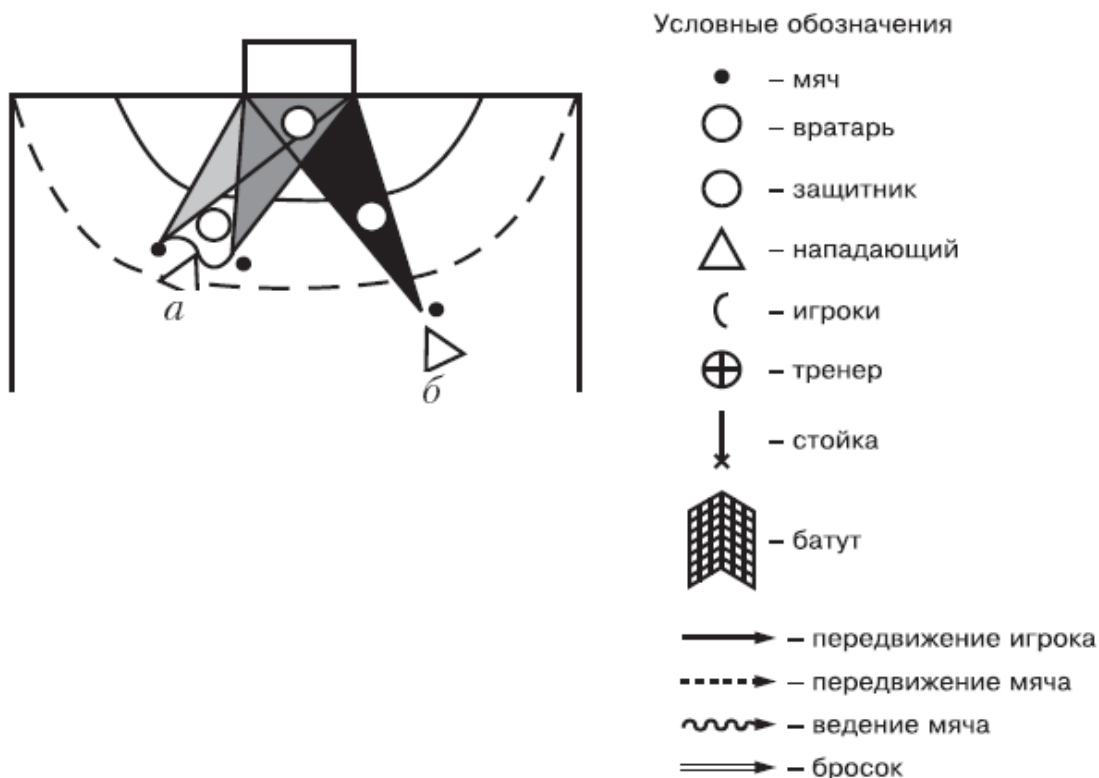


Рис. 39. Схема применения броска с закрытой позиции: *а* – первая ситуация, *б* – вторая ситуация

Во второй ситуации (*б*) нападающий, полностью маскируя свои действия и от защитника, и от вратаря, 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, направленных на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему.

Финты можно применить с мячом и 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.

Финт перемещением нападающий применяет для того, чтобы освободиться от опеки защитника. Этот финт в основном выражается в смене направления и темпа движения. При этом используются сочетания приемов перемещения: бег с поворотом и зигзагом, остановки, подскоки. Важно, чтобы нападающий хорошо владел приемами техники перемещения.

При любой неожиданной остановке нападающего движущийся вместе с ним защитник по инерции проскакивает дальше. Этим пользуется нападающий. Он может сделать рывок в выгодном ему направлении, воспользоваться ведением мяча или произвести бросок в ворота. Финт с остановкой и поворотом используется в том случае, если оба единоборствующих движутся в одном направлении.

Если защитник стоит или движется навстречу, то нападающий использует в качестве обманного действия бег зигзагом и повороты. 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 можно осуществить, применив поворот кругом перед защитником (рис. 40).

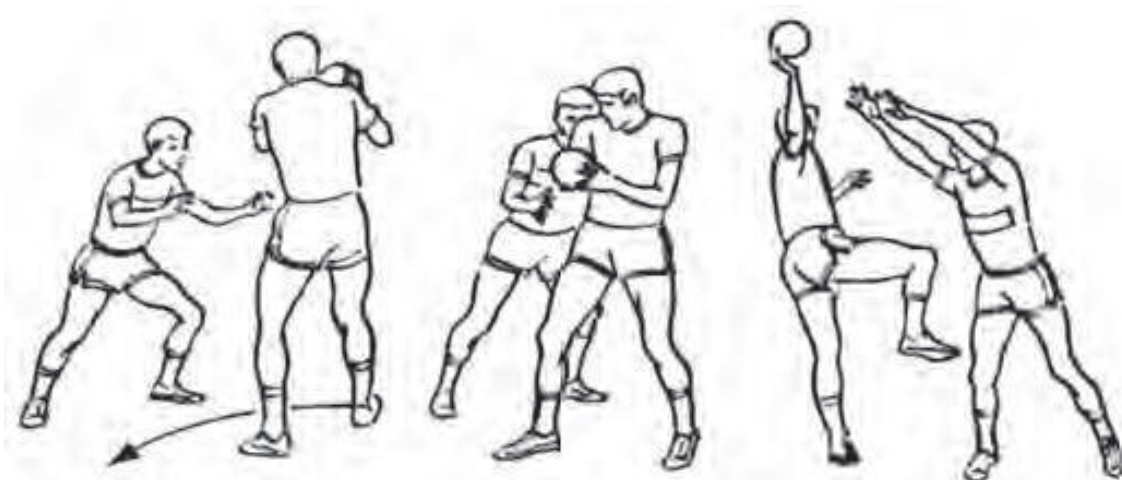


Рис. 40. Финт поворот кругом – уход влево

Финт передачей применяется для того, чтобы или отвлечь внимание защитника от партнера, с которым нападающий задумал взаимодействовать, или чтобы переключить внимание защитника и вратаря на партнера, а самому воспользоваться ситуацией для ухода или атаки ворот. В первом случае нападающий демонстрирует, что передает мяч одному, а отдает мяч другому игроку. Во втором случае он демонстрирует передачу мяча партнеру, а сам производит уход с ведением или выполняет бросок в ворота.

Финт броском применяется для выведения из стойки готовности защитника и вратаря и для того, чтобы защитник сменил позицию, т. е. сделал выход. В первом случае нападающий, выполнив замах вверх, демонстрирует бросок сверху, а выполняет уход с ведением мяча (рис. 41).

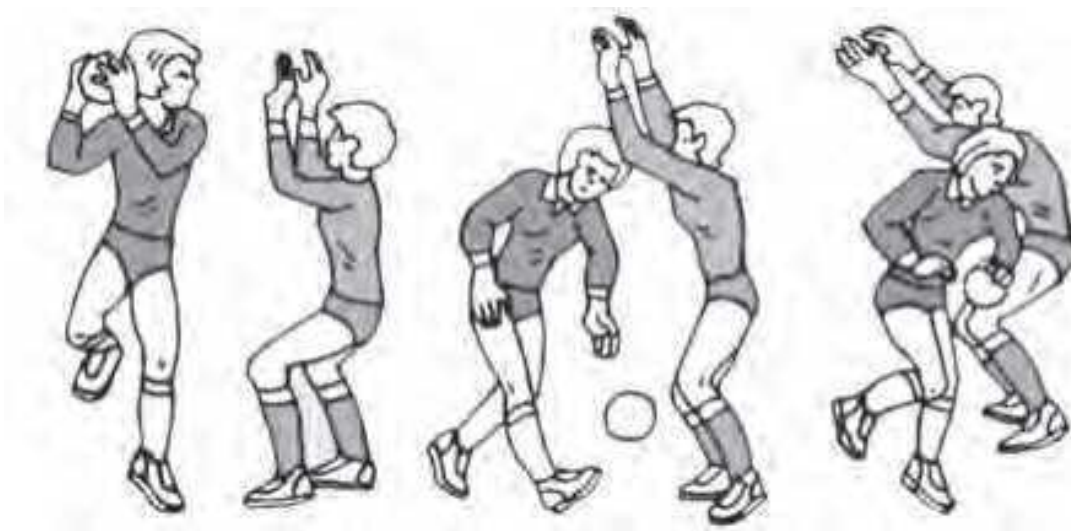


Рис. 41. Финт броском сверху – ведение мяча

Нападающий, демонстрируя бросок в прыжке сверху, выполняет бросок сбоку под поднятые руки защитника (рис. 42) или демонстрирует бросок в прыжке, а далее передает мяч освободившемуся партнеру (рис. 43).



Рис. 42. Финт броском сверху – бросок сбоку



Рис. 43. Финт броском – передача мяча партнеру

Для успешного применения финтов игроку следует действовать так, чтобы финты выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего. Кроме того, надо использовать разнообразные финты. Не менее важно выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников прежде, чем они займут удобную позицию, и применять финты, на которые поддаются отдельные соперники.

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 от опеки защитника осуществляется с помощью приемов перемещения. Если при открытом уходе от нападающего требуется применение значительных физических усилий, обманных действий, то при скрытом уходе главное – уловить момент, когда внимание защитника отвлечено, и опередить его на старте. 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.

Своими передвижениями нападающий по-разному может воздействовать на защиту. К примеру, открытый уход крайнего игрока дает возможность полусреднему нападающему использовать его позицию для атаки ворот самому (рис. 44).

Уход полусреднего к зоне вратаря позволит освободить от опеки линейного игрока, чтобы передать ему мяч (рис. 45).

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 (рис. 46).

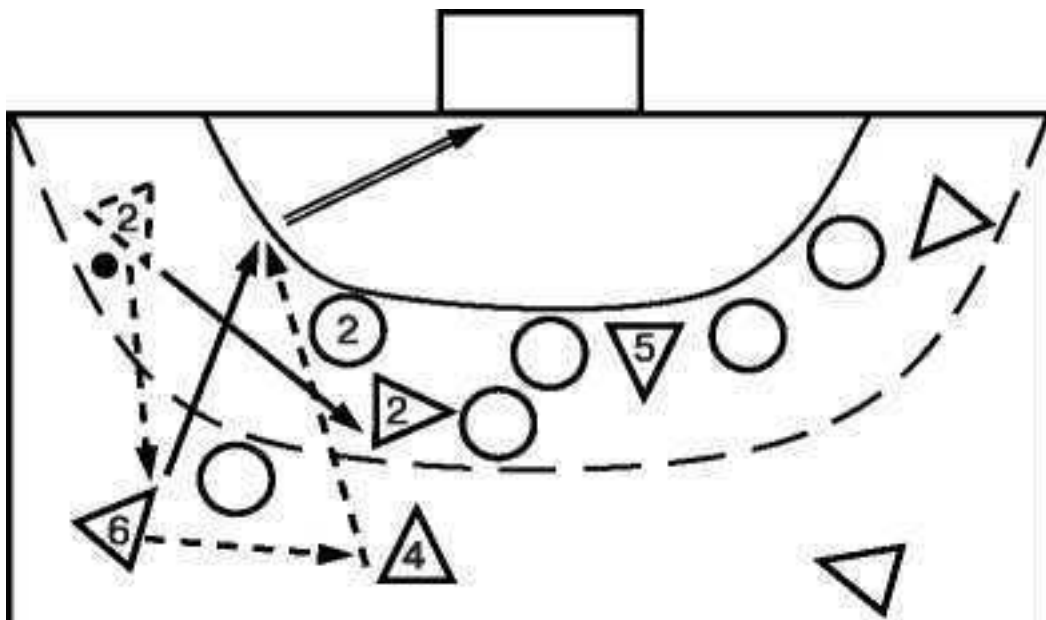


Рис. 44. Взаимодействие разыгрывающего и полусреднего при открытом уходе крайнего нападающего

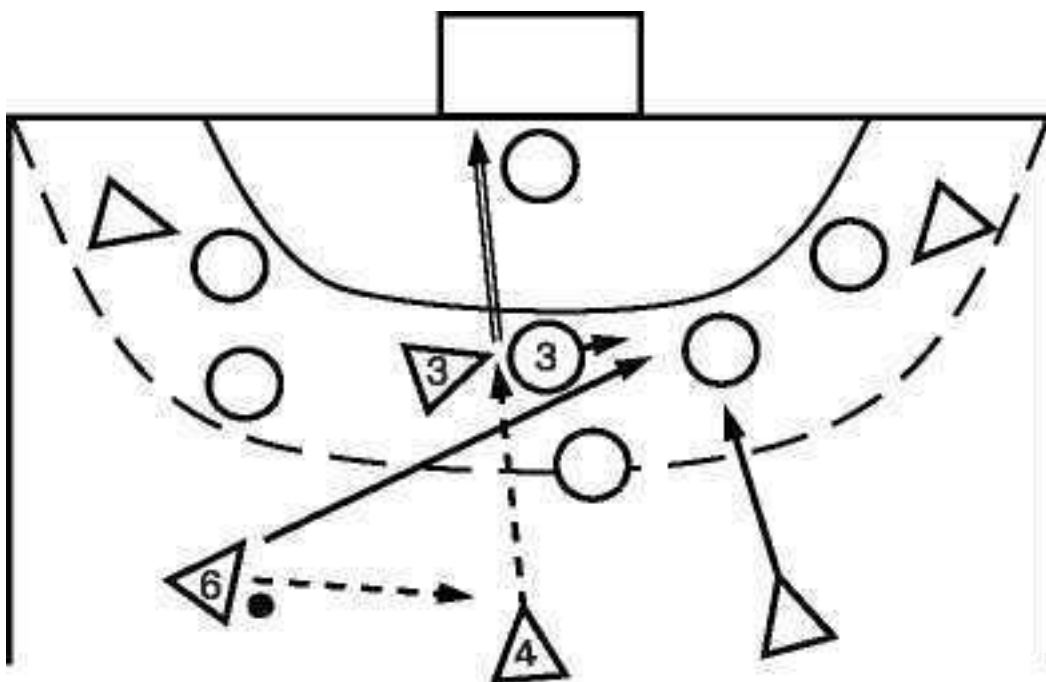


Рис. 45. Взаимодействие разыгрывающего и линейного при открытом уходе полусреднего нападающего

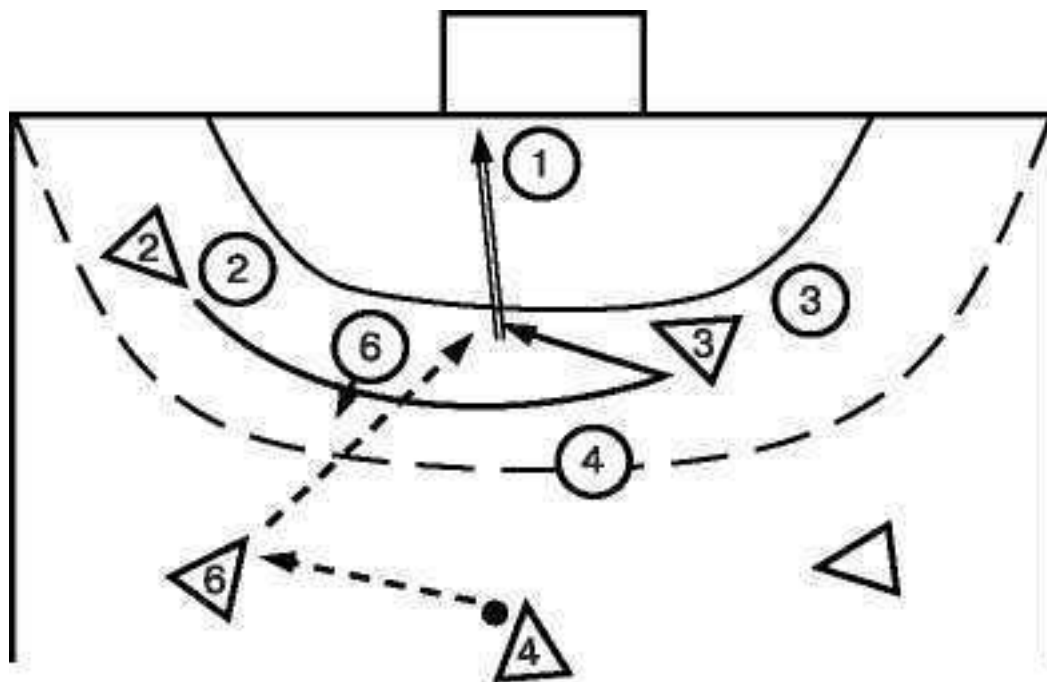


Рис. 46. Взаимодействие полусреднего и крайнего нападающих при обратном уходе крайнего

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 только случайный успех. Чтобы овладеть искусством «игры без мяча», необходимо усваивать тактику с первых же занятий.

Групповые действия

Групповые действия 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 воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение, сводит защитников или рассредоточивает.

Параллельные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собою нападающие: держать защитников на определенном расстоянии друг от друга (без стягивания) или заставить их близко сойтись (стянуть).

При действии *без стягивания* защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и снова получает мяч. Главное условие взаимодействия – делать уход без мяча. Игрок отдает мяч своему партнеру и, сделав уход, снова его получает (рис. 47, а). Партнер остается на месте. На рис. 47, б показано взаимодействие, когда оба партнера поочередно движутся.

При действии *на стягивание* защитников нападающий с мячом 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 или более партнеров (рис. 48).

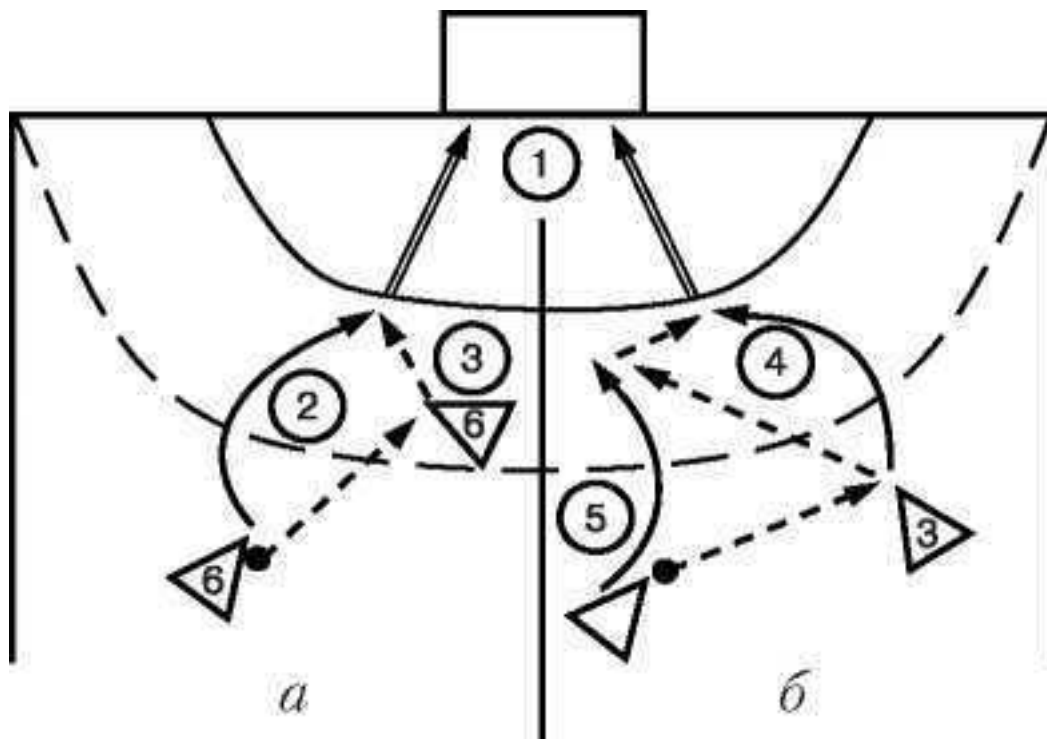


Рис. 47. Параллельное взаимодействие без стягивания защитников: *а* – в движении один игрок, *б* – в движении оба игрока поочередно

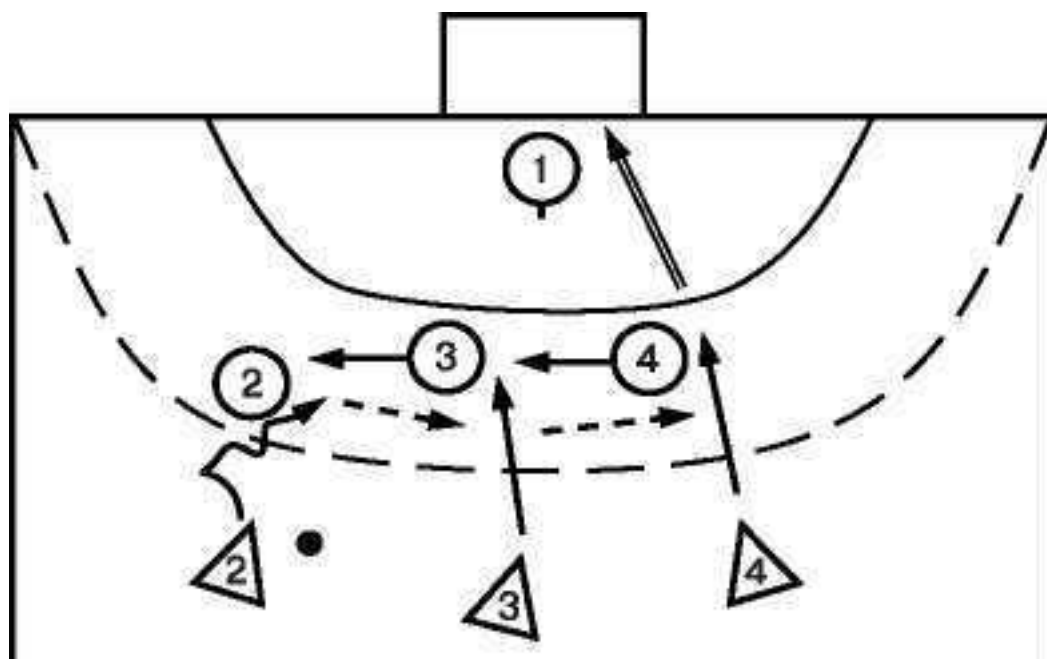


Рис. 48. Параллельное взаимодействие на стягивание защитников

Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера, и только тогда тот может проявлять активность. Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять финты и быстрые и точные скрытые передачи.

Скрестные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения или направления движения партнеров пересекаются при атаке. Скрестные действия имеют два способа: внутреннее и внешнее.

Внутреннее скрестное взаимодействие осуществляют два игрока. Нападающий с мячом финтом на бросок вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, освобождая тем самым простор для партнера вблизи зоны вратаря, и входящий в эту освобожденную зону партнер получает мяч и совершает бросок (рис. 49). Партнер, перемещаясь на удобную позицию для приема мяча, пересекает первоначальное направление движения игрока с мячом.

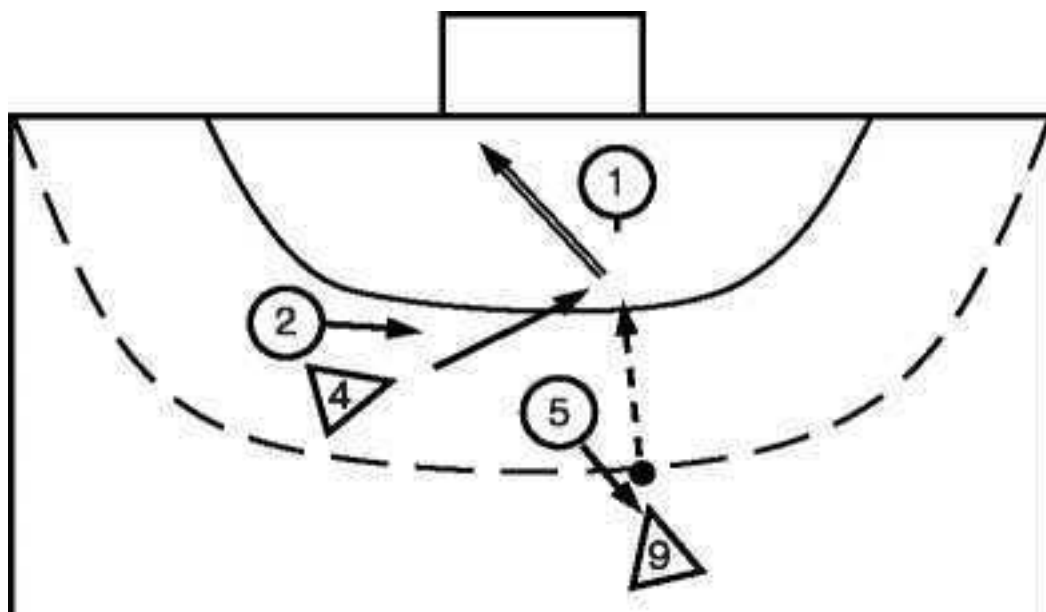


Рис. 49. Внутреннее скрестное взаимодействие

Внешнее скрестное взаимодействие могут выполнять два, три игрока. Игрок, начинающий взаимодействие, движется в сторону партнера. Этим он наводит защитников друг на друга, создает коридор для завершения атаки партнеру, который, перемещаясь, пересекает путь его движения. Как показано на рис. 50, а, взаимодействие начинает игрок 5 с мячом, применив ведение. Передача мяча происходит в момент встречи партнеров на линии атаки второго. На рис. 50, б взаимодействие начинает нападающий 6 без мяча. Он движется в сторону партнера, получает мяч и переводит его в ведение. Игрок 7 делает рывок и выходит на свободную позицию. Передача мяча следует ему по ходу движения.

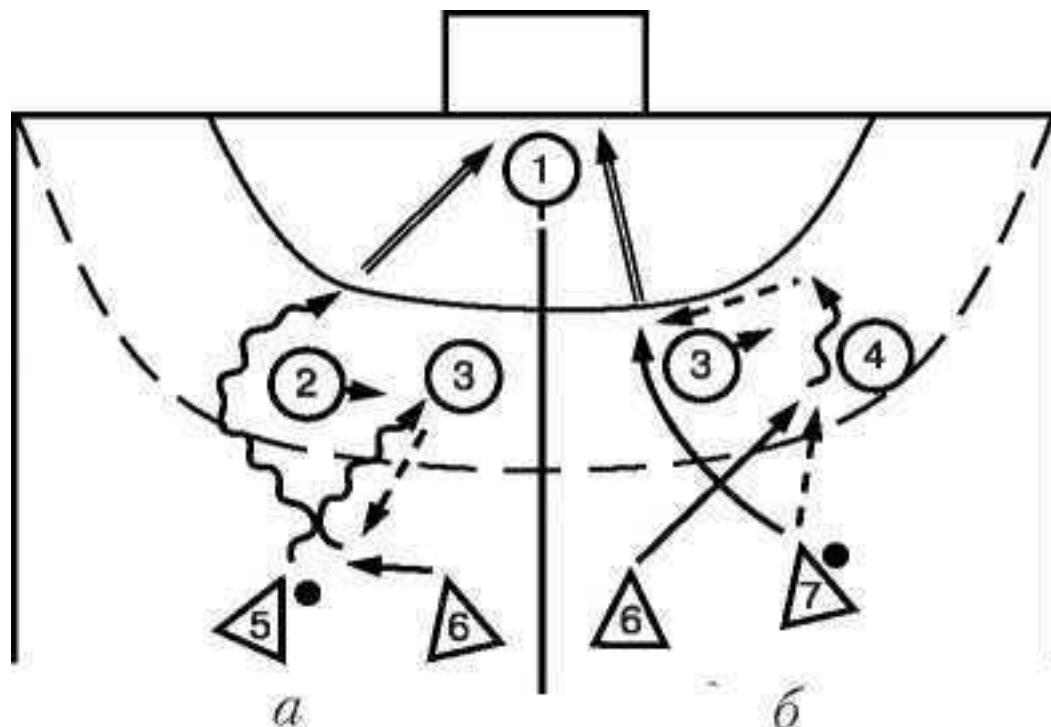


Рис. 50. Внешнее скрестное взаимодействие двух игроков: *а* – начинает игрок с мячом, *б* – начинает игрок без мяча

На рис. 51 показано взаимодействие трех игроков с передачей при встрече. Это взаимодействие можно продолжить, если чистый выход на бросок не получился, подключив еще нападающих. В гандболе такое продолжение называют «восьмеркой».

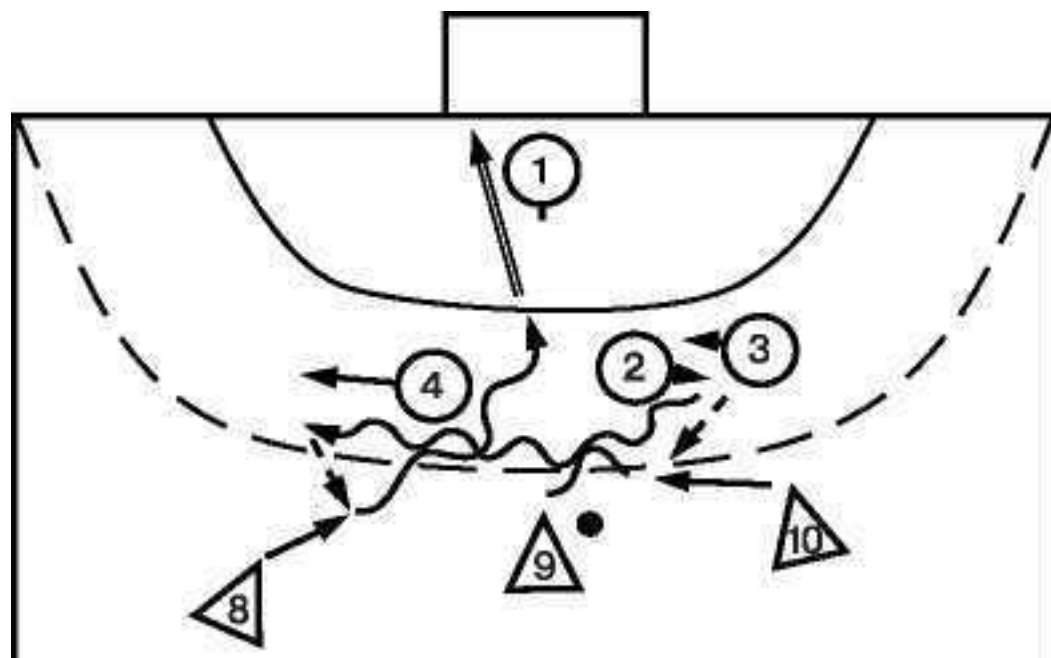


Рис. 51. Внешнее скрестное взаимодействие трех игроков

Для успешного осуществления скрестного внешнего взаимодействия тот, кто начинает, должен двигаться в сторону своего партнера. При этом ему необходимо применять скрытую передачу, после передачи имитировать бросок и продолжить движение, чтобы подальше уве-

сти защитника. Завершающий атаку игрок производит бросок быстро с короткого разбега. Все взаимодействия должны осуществляться на большой скорости.

Заслон — это вид взаимодействия, при котором один из нападающих преграждает путь опекуну партнера. Заслон применяется для того, чтобы дать возможность партнеру избавиться от опеки и произвести бросок в ворота или самому избавиться от опеки, применив скрытый уход.

Существуют два способа заслонов: внутренний и внешний.

Внутренний заслон — это взаимодействие, 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 единоборствующих партнера и защитника или поражает ворота с закрытой позиции, так как внутренний заслон лишает защитника возможности к опеке или блокированию (рис. 52).

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

Без ухода от опеки начинать взаимодействие может игрок 3 без мяча (рис. 53, а) и с мячом (рис. 53, б).

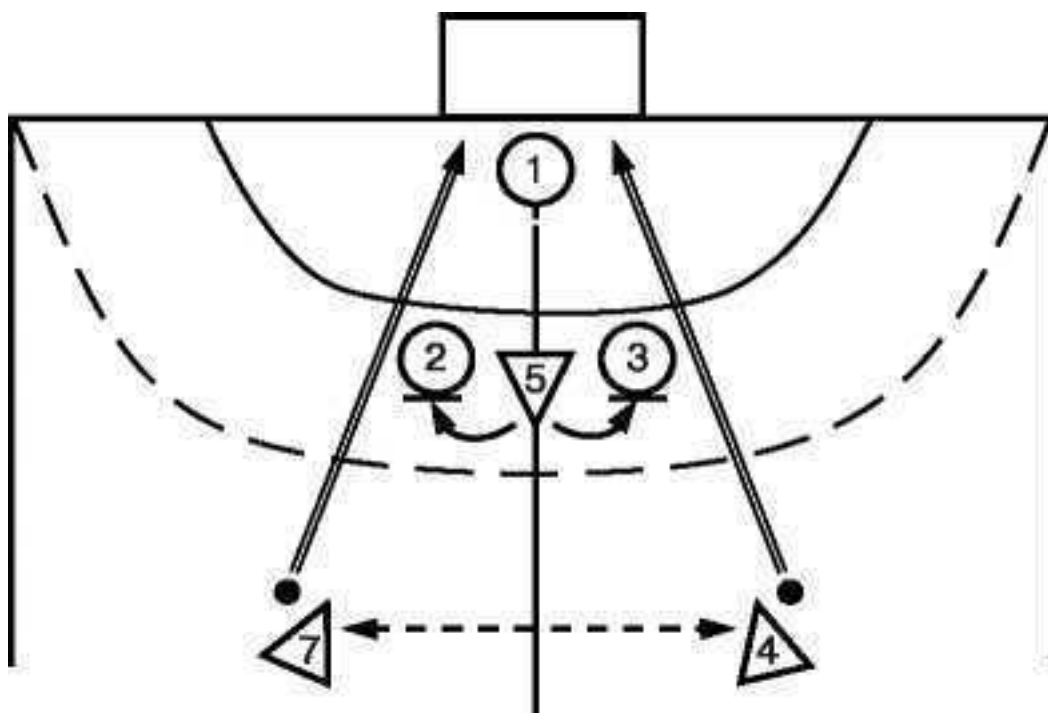


Рис. 52. Внутренний заслон

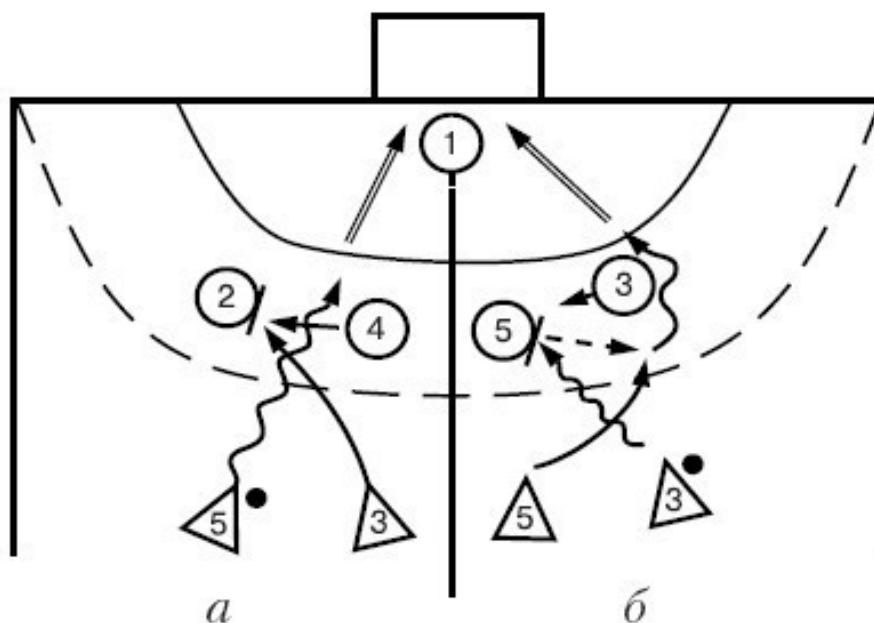


Рис. 53. Внешний заслон без ухода: *а* – начинает игрок без мяча, *б* – начинает игрок с мячом

Внешний заслон можно осуществить с помощью третьего партнера, когда игрок отдает мяч одному партнеру, сам освобождается от опеки другого, который, получив мяч, завершает атаку (рис. 54).

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. Преграждающим может быть линейный игрок.

Также преграждающими могут служить полусредний нападающий (рис. 55, *а*) и крайний (рис. 55, *б*).

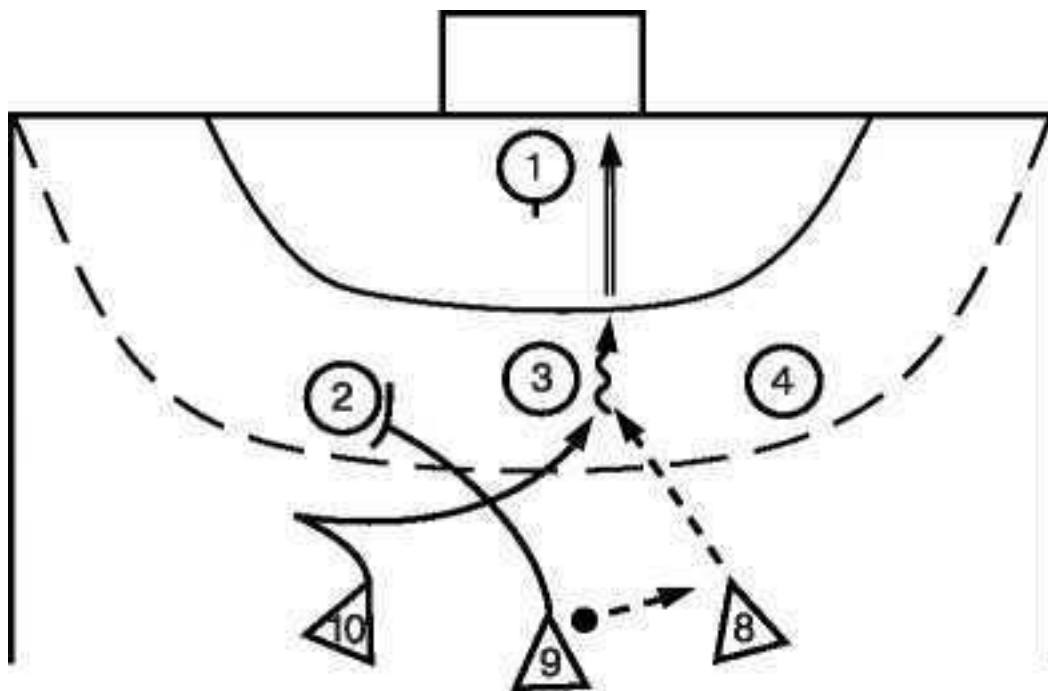


Рис. 54. Внешний заслон без ухода осуществляют три игрока

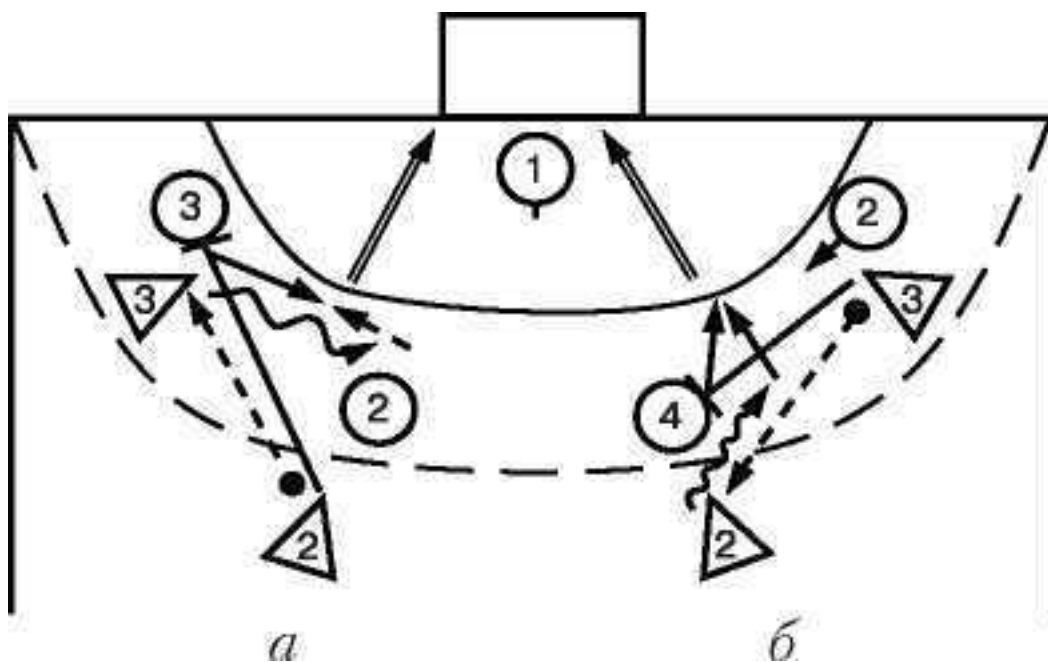


Рис. 55. Заслон с уходом осуществляют:
а – полусредний нападающий, б – крайний нападающий

Заслон с сопровождением – это взаимодействие, при котором преграждающий движется некоторое время вместе с опекуном, заслоняет от него партнера с мячом. Особенно эффективно применение этого взаимодействия при стремительном нападении (рис. 56).

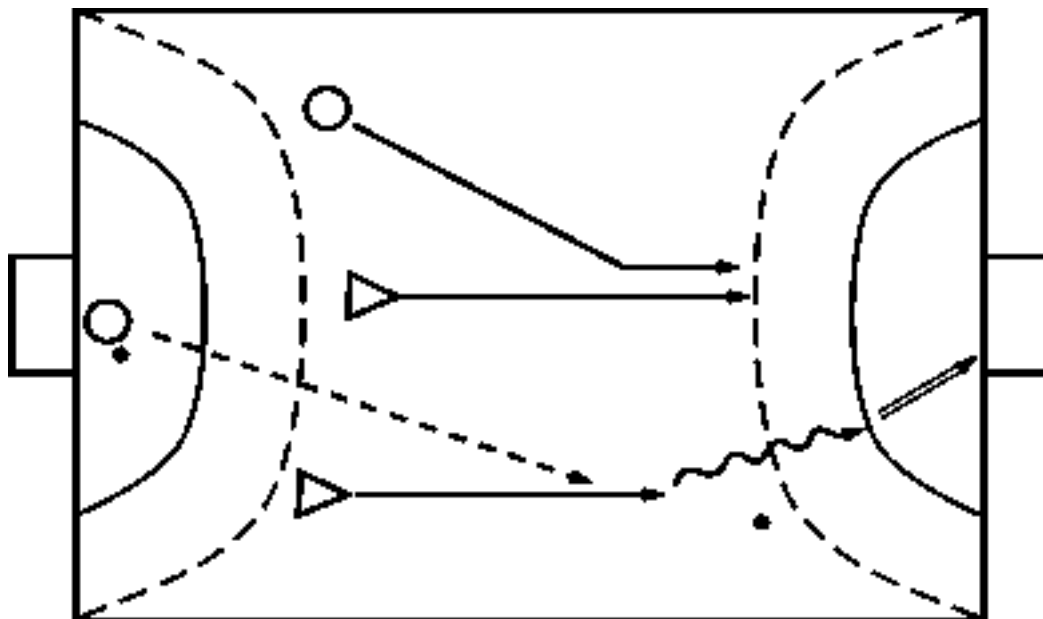


Рис. 56. Заслон с сопровождением при «отрыве»

Обыграть вдвоем одного защитника, конечно, можно, применив передачу мяча. Но при ловле и передаче возможность потерять мяч более вероятна, чем при ведении мяча одним из партнеров, когда другой отгораживает его от защитника.

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо соблюдать некоторые правила: 1) заслон надо ставить скрыто; 2) не прикасаться к защитнику, находясь от него на расстоянии 10 см; 3) становиться спиной к защитнику, чтобы легче осуществить уход; 4) производить уход нельзя, пока заслон не будет надежно поставлен; 5) перед постановкой заслона нападающему партнеру нужно применять финты, стоя на месте, для отвлечения внимания защитника.

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 обусловленных местом и определенным составом исполнителей. Комбинации применяются как по ходу игры в процессе применения той или иной системы (рис. 57), так и в стандартных положениях при вбрасывании мяча из-за боковой линии и свободном броске.

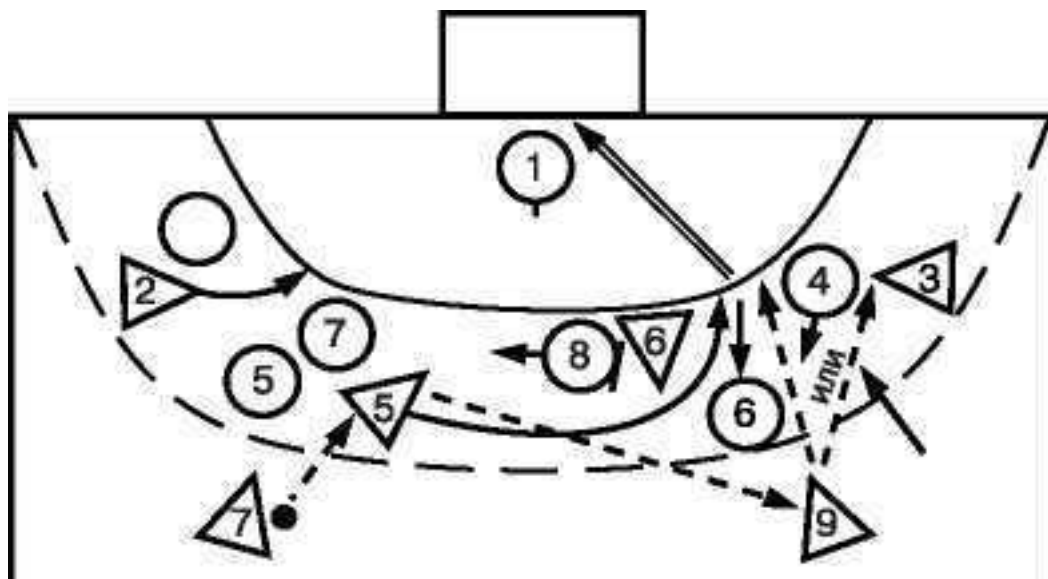


Рис. 57. Комбинация при свободном броске

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

Отрыв имеет два варианта: с ухода и с перехвата. В первом варианте один или два игрока осуществляют уход к воротам противника, опережая защитников, а вратарь или партнер длинной сопровождающей передачей создают условия для взятия ворот одному из них (рис. 58).

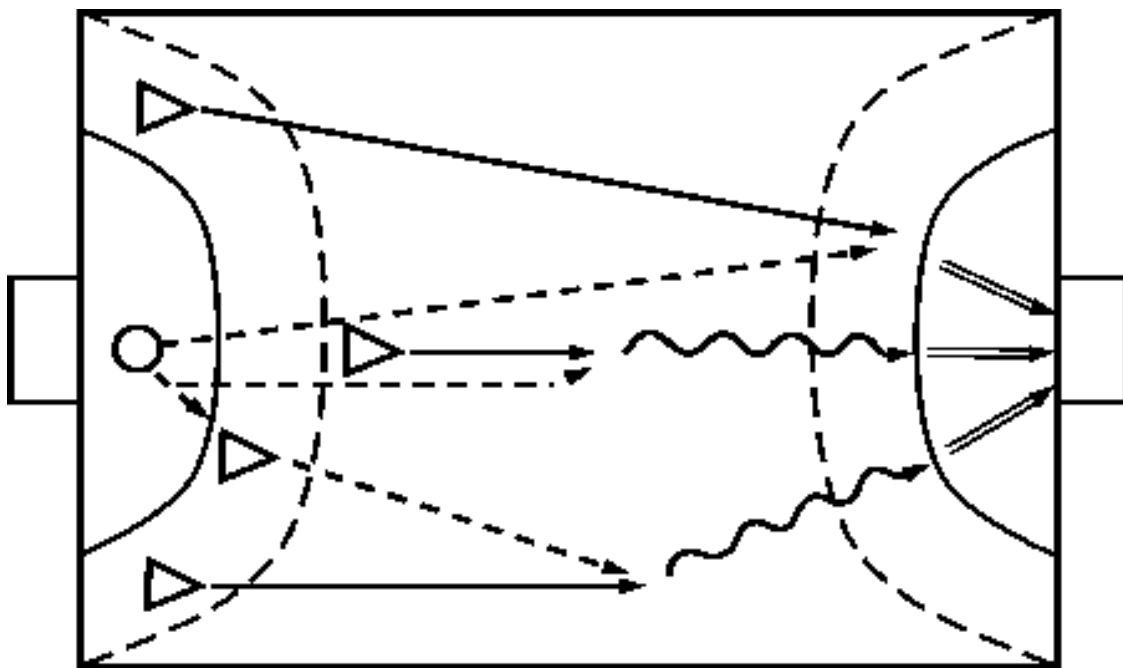


Рис. 58. Стремительное нападение «отрыв», организованное вратарем

Ситуация передачи мяча в отрыв должна быть отработана. Как правило, после броска противников центральный или полусредний защитники быстро перемещаются на опреде-

ленное место по договоренности с вратарем (они уже стали нападающими) и готовы принять от него мяч, если у того возникают затруднения в передаче сразу оказавшемуся впереди всех нападающему.

При другом варианте игрок, осуществив перехват мяча, применяет ведение и поражает ворота сам (рис. 59). В обоих случаях нападающие вступают в борьбу только с вратарем, опередив всех обороняющихся.

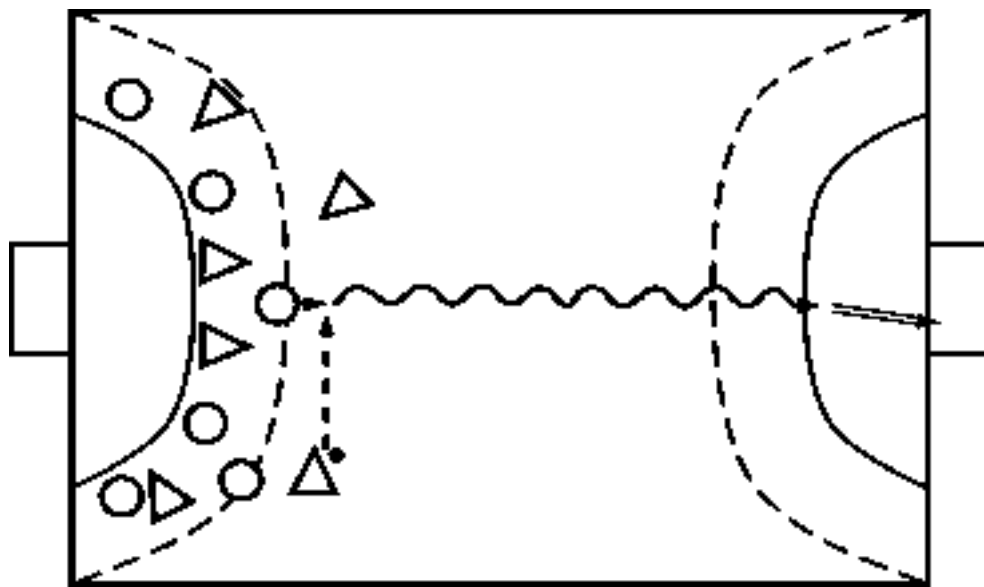


Рис. 59. Стремительное нападение «отрыв» после перехвата мяча защитником

Прорыв осуществляется с двух позиций: от вратарской зоны (от ворот) и с центра площадки при начальном броске. Прорыв выполняют один или несколько опекаемых нападающих, которые обыгрывают защитников, передавая мяч друг другу или применяя ведение мяча. Нападающие вместе с опекунами перемещаются к воротам противника, а следом движутся партнеры, свободные от опеки, которые могут завершить атаку (рис. 60).

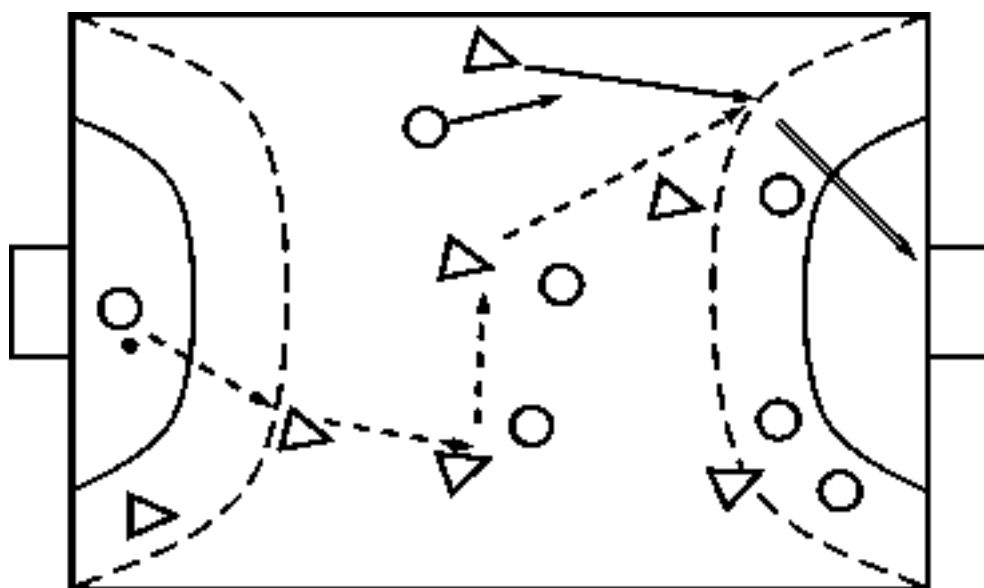


Рис. 60. Стремительное нападение «прорыв»

С введением новых правил появилась возможность осуществить прорыв к воротам соперников сразу после начального броска. Теперь нет необходимости дожидаться, когда игроки противника покинут чужую зону площадки. Завладев мячом, все игроки команды должны бежать к центру площадки и начинать атаку с центра. Главное при атаке прорывом – не дать противнику организовать систему защиты. Вся команда должна быстро двигаться к противоположным воротам независимо от того, скольким защитникам удалось отойти на оборону своих ворот.

Для осуществления стремительного нападения необходимо владеть некоторыми умениями. Главное – игроки должны уметь быстро ориентироваться в игровой ситуации и правильно определять момент рывка для опережения противника. Чтобы выполнить стремительную контратаку, гандболистам надо владеть техникой игры на высоких скоростях передвижения. Планируя такой вид нападения, команда должна применять системы защиты с выдвинутыми вперед игроками и заранее нацелить всех игроков команды, особенно самых быстрых, на осуществление контратаки. Очень важно 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 позициям своих 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, во второй – два полусредних и центральный разыгрывающий. 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, все же остаются в роли организующих нападение.

Число игроков, составляющих линии нападения, может быть различно (рис. 61). В зависимости от количества игроков в составе линии нападений существуют две системы нападения -3:3 и 4:2.



Рис. 61. Расстановка игроков по амплуа: ЛК – *левый крайний*, ПК – *правый крайний*, ПП – *правый полусредний*, ЛП – *левый полусредний*, Л – *линейный*, ПЛ – *правый линейный*, ЛЛ – *левый линейный*, ЦР – *центральный разыгрывающий*

Система нападения 3:3. В первой линии действуют один линейный и два крайних игрока, а во второй – два полусредних и центральный разыгрывающий. 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.

Крайние игроки могут занимать позицию вдали от зоны вратаря за 9-метровой линией и у самой зоны (рис. 62). Различное расположение крайних игроков по-разному организует игру защитников противника.

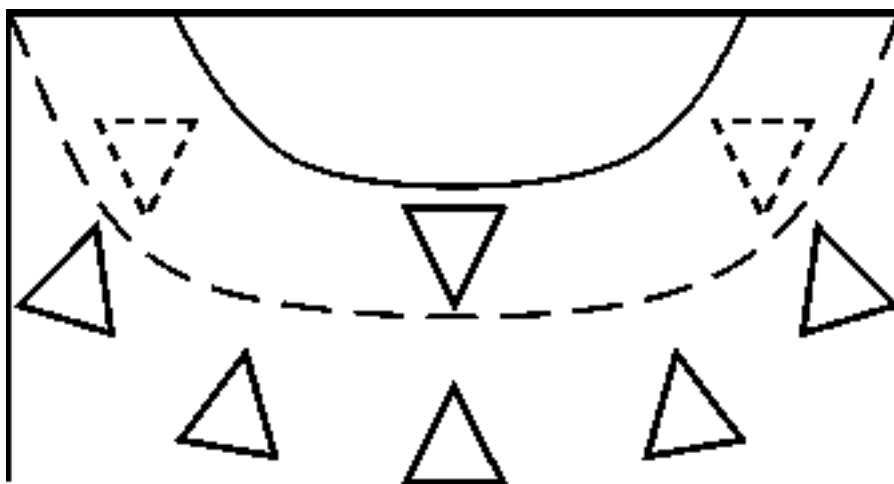


Рис. 62. Расстановка игроков при системе нападения 3:3

Близость крайнего нападающего к воротам вынуждает защитников к плотной опеке, рассредоточивает зону защиты, а нападающему позволяет сделать скрытый уход с крайней позиции 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, так как 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 освобождаются для приема мяча.

Система нападения 4:2. При этой системе в первой линии нападения действуют два линейных и два крайних игрока, а во второй – два полусредних (рис. 63). 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.

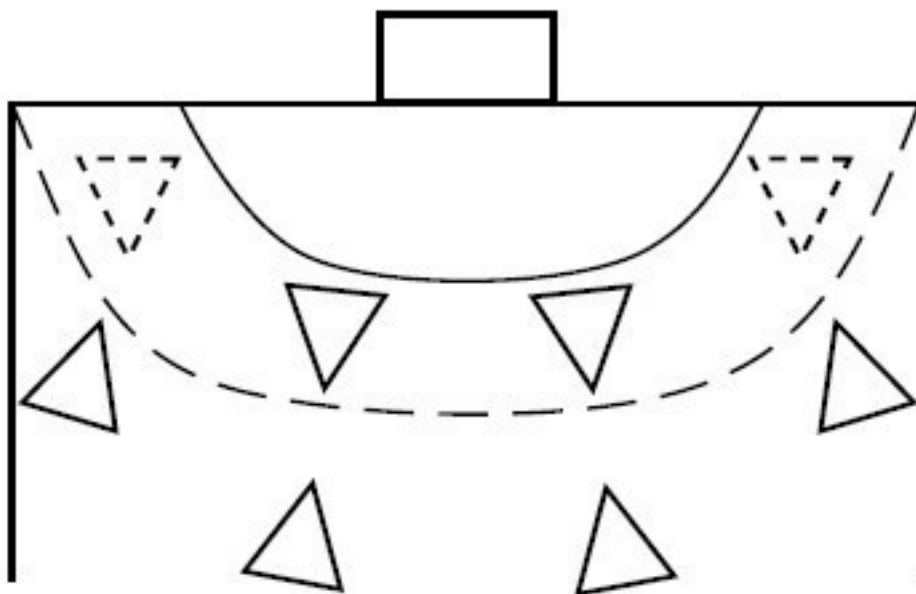


Рис. 63. Варианты расстановки игроков при системе нападения 4:2

При втором варианте, если крайние игроки располагаются вблизи зоны вратаря, основной розыгрыш происходит между полусредними нападающими, а игроки первой линии создают им условия для дальнего броска.

Правила тактических действий в нападении

Правила тактики – это основные закономерности по ведению спортивной борьбы, опираясь на которые, гандболисты рационально организуют свои тактические действия. Знание их помогает игроку действовать сознательно, соблюдать порядок действия и игровую дисциплину. Следование этим правилам упорядочивает способ действий в нападении, но не ограничивает проявление инициативы.

1. **Создание численного преимущества.** Оно заключается в нарушении численного равновесия между нападением и защитой. Достичь численного преимущества в нападении можно различными способами: 1) переносом очага борьбы с одной стороны площадки на другую за счет дальней передачи мяча; 2) быстротой смены позиций игроками, особенно крайними; 3) чередованием темпа передвижения игроков по площадке; 4) применением заслонов, финтов.

2. **Разнообразие действий.** Это правило исключает шаблонное применение тактических действий. Любые действия нападающих должны быть неожиданными для защитников. Добиться этого можно: 1) применением различных систем нападения в ходе игры; 2) чередованием комбинаций с разнообразными вариантами завершения атаки; 3) заменой игроков одного амплуа, но с различным стилем игры; 4) импровизацией действий.

3. **Соблюдение 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 самого начала поединка гандболисты должны осуществлять этот план, внося незначительные коррективы в отдельные ситуации. Для осуществления этого в игре необходимо: 1) всем членам команды усвоить основные правила тактики; 2) добросовестно выпол-

нять функции своего амплуа в команде; 3) соблюдать оптимальное соотношение регламентированных и импровизированных действий; 4) определить целесообразность замены действий, по указанию тренера и капитана команды, проявлением собственной инициативы.

4. Взаимопомощь. 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 добросовестно выполнять свои функции в команде, при необходимости брать на себя обязанности партнеров. Для осуществления этого принципа гандболист должен рационально применять приемы игры. Нужно помнить, что: 1) ответственным за передачу мяча является передающий игрок, который должен рассчитывать скорость передвижения и место нахождения партнера; 2) если игрок с мячом, не рассчитав своих возможностей, попал в трудное положение и ему некому отдать мяч, партнер обязан сделать уход от своего опекуна и найти возможность принять мяч; 3) если игрок с мячом допустил ошибку и потерял мяч, все его партнеры немедленно переходят к защитным действиям.

3.2.2. Тактика игры полевого игрока в защите

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает уверенность в дальнейших действиях. Защитные действия организуются в зависимости от особенностей тактики нападения соперников. Их классификация представлена в табл. 8.

Таблица 8

Классификация тактических действий в защите полевого игрока

Тактика защиты																	
Действия																	
Индивидуальные				Групповые				Командные									
Опека		финты	подстраховка	переключение	разбор	проскаль- зывание	Системы										
перехват игрока без мяча	перехват игрока с мячом						личные	зонные	смешанные								
Способы действий																	
Вариант	Плотная опека	Неплотная опека	Выход	Отход	Перемещением	Блокированием	При опеке	При блокировании	Сменой	Передачей	В стандартных положениях	С переключением	Без переключения	6:0; 5:1 4:2; 3:3	5 + 1	4 + 2	
													</				

Индивидуальные действия

Для надежной охраны 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. В тактике индивидуальных действий необходимо знать правила, по которым надо производить выбивание и перехват мяча, осуществлять блокирование, опеку игрока без мяча и с мячом, рационально применять финты.

Применение выбивания. Для выбивания мяча у нападающего защитник определяет расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнеров, чтобы направить мяч к ним (направленное выбивание), и расположение игроков противника, чтобы нечаянно не послать мяч в их сторону. Главное условие тактики выбивания при ведении – неожиданность. При этом защитник должен маскировать свои намерения спокойным поведением.

Применение блокирования. Применяя блокирование, защитник прежде всего должен отличить истинный бросок от финта броском, чтобы правильно реагировать. Чтобы выяснить направление полета мяча и поставить преграду, надо определить, каким способом нападающий собирается произвести бросок. После этого защитнику необходимо занять позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

Опека игрока без мяча – это действия защитника, направленные на то, чтобы опекаемому нападающему помешать выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его. Есть два способа опеки нападающего – неплотная и плотная опека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.