

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа бокса»**

**Методическая разработка
«МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
В ГАНДБОЛЕ»**

Авторы разработки
Манохина Оксана Леонидовна
Маслова Наталья Витальевна
Инструктор-методист
Тонких Софья Юрьевна

Курск 2022 год

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Основными задачами при проведении занятий по гандболу являются: формирование специальных двигательных навыков и умений, необходимых для овладения технико-тактическими приемами игры; всестороннее гармоническое и физическое развитие занимающихся; овладение методикой обучения основным технико-тактическим приемам игры.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Эффективность обучения приемам и действиям игры в гандбол зависит от рациональной последовательности, которая предусматривает ознакомление с приемом и действием, а затем разучивание и совершенствование его выполнения.

При ознакомлении с технико-тактическими приемами необходимо назвать их в соответствии с установленной терминологией, а затем продемонстрировать в игровом темпе. После этого необходимо рассказать об основных компонентах данного приема (исходное положение, движение рук, ног и туловища и т. д.), сочетая объяснения с показом в медленном темпе.

Объяснение и показ должны дополнять друг друга. Их значение может быть различным в зависимости от сложности изучаемого материала и подготовленности занимающихся. К разучиванию следует приступать после ознакомления с технико-тактическим приемом игры.

Разучивание технико-тактических приемов может осуществляться в целом и по частям, с помощью подводящих и специальных упражнений. При этом условия их выполнения должны быть облегченными, что позволяет занимающимся более качественно овладевать структурой движений.

Совершенствование технико-тактических приемов игры осуществляется многократным повторением упражнений, постепенным усложнением условий выполнения разученных приемов. Это возможно за счет включения в упражнение большего количества мячей; увеличения или уменьшения расстояния до партнера; включения пассивного, а затем активного сопротивления; ограничения игровой площадки при увеличении количества игроков в учебных играх; создания численного перевеса защитников и нападающих; уменьшения времени на атаку ворот; ограничения количества передач в различных частях площадки в двухсторонних играх.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

ТЕХНИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА

Стойка нападающего.

Специфика действий нападающего игрока позволяет определить несколько вариантов стоек. Это, в первую очередь, стойки при выполнении различных технических приемов без мяча и с мячом.

При игре нападающего игрока без мяча стойка может меняться в зависимости от положения нападающего относительно защитника и ворот соперника; игры защитника; действий партнеров по нападению.

Стойка нападающего игрока с мячом зависит от того, какие действия он выполняет. Здесь следует выделить стойку для ловли и передач мяча; бросков мяча по воротам; ведения мяча.

Упражнения для обучения стойке нападающего:

- 1. Принять определенную стойку и приподняться на носки, равномерно распределив вес тела на обе ноги, затем возвратиться в стойку.*
- 2. Из положения на носках перенести вес тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку.*
- 3. По сигналу принять стойку при движении шагом и бегом.*
- 4. Стоя с мячом в руках, подбросить его над собой, поймать и принять стойку.*
- 5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но стойку необходимо принять после прыжка вверх.*
- 6. При ходьбе принять стойку и выполнить ловлю мяча с последующей его передачей партнеру.*
- 7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но при беге.*
- 8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но передача выполняется влево, вправо от игрока.*

Упражнения 5 и 6 можно выполнять вблизи линии площади ворот при передвижении игрока спиной; вправо, влево приставными шагами.

При обучении стойкам необходимо помнить о том, что игрок должен сохранять устойчивое положение, так как правила разрешают тесный контакт и силовое давление со стороны соперника. В связи с этим при совершенствовании техники стоек следует использовать активного защитника, особенно вблизи площади ворот.

Передвижения.

Передвижение игрока по площадке является одним из основных приемов игры в гандбол. Умение управлять своими движениями, изменять их в соответствии с игровой обстановкой позволяет игроку добиться определенного преимущества перед соперником. Это проявляется прежде всего в умении своевременно выбрать место на площадке; «освободиться» самому или «освободить» своего партнера от опеки соперника для ловли или броска мяча по воротам. Значительную роль в обучении передвижениям и совершенствовании в них имеет правильная «работа» ног.

Особенностью передвижений нападающего игрока является так называемое маневрирование. Сущность его заключается в том, чтобы, передвигаясь по площадке, без мяча или с мячом нападающий игрок мог менять направление и скорость движения в зависимости от действий защитника и конкретной ситуации. Это требует от него умения управлять скоростью передвижения и помнить, что она не должна быть максимальной.

Для передвижения по площадке игроки используют *ходьбу, бег, остановки, прыжки и повороты.*

Держание мяча.

Выделяют два способа держания мяча: **двумя и одной рукой.**

При держании мяча **двумя руками** кисти рук располагаются на мяче сверху—сбоку, при этом пальцы широко расставлены, а ладони касаются мяча всей поверхностью.

Держание мяча **одной рукой** осуществляется за счет наложения кисти на мяч сверху. При этом мяч захватывается большим и безымянным пальцами, остальные пальцы поддерживают его. Разновидностью держания мяча одной рукой является держание снизу. В этом случае он лежит на ладони и удерживается пальцами. Игрок, балансируя рукой с мячом и поддерживая его другой, выполняет передачи и броски.

Упражнения для обучения держанию мяча:

- 1. И.П. присед, левая нога впереди, мяч лежит на полу перед игроком. Наложив кисть правой руки на мяч сверху, поднять его.*
- 2. И.П. присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол.*
- 3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но левой рукой.*
- 4. Удерживая мяч попеременно правой, левой рукой, выполнить: тыльное и ладонное сгибание; вращение влево, вправо в лучезапястном суставе; в лицевой и боковой плоскости в локтевом и плечевом суставах.*

5. Удерживая мяч правой, левой рукой маховые движения вперед, назад, в сторону назад, за спину книзу, за спину кверху.
6. Перекладывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной.
7. И.П. ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево.
8. Удерживая мяч левой, правой рукой, подбросить его вверх и поймать одной рукой на уровне головы, хватом снизу.
9. Удерживая мяч левой, правой рукой, ударить им об пол и захватить его после отскока.
10. Удерживая мяч левой, правой рукой, на уровне груди отпустить его и поймать хватом сверху до касания пола.
11. Перебрасывание мяча из рук в руки по дуге над головой, перед грудью с последующим удержанием мяча и вращением в лицевой плоскости.
12. Мяч лежит в 1—1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока.
13. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок двигается к мячу семенящими шагами.
14. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок поднимает катящийся мяч.

Держание мяча является составной частью техники игры в гандбол. Качественное владение этим приемом в значительной степени ускоряет обучение ловле и передачам мяча, броскам мяча по воротам. При держании мяча одной рукой у игрока появляются значительно большие возможности выбора направления и длительности замаха, при этом направление замаха может быть за спину, за голову, перед собой и т. д. Это в конечном итоге сказывается на быстроте и качестве выполнения ловли, передач и бросков мяча по воротам.

Остановки.

Быстро меняющаяся игровая обстановка, действия игрока с мячом и без мяча, активные действия соперника в защите и нападении требуют от гандболиста замедления или прекращения двигательных действий. Способность игрока управлять скоростью движения и выполнения определенных технических приемов позволяет ему получить определенное преимущество перед соперником в осуществлении своих дальнейших действий.

Остановка — это действие игрока, направленное на частичное или полное прекращение движения. Остановка после бега может осуществляться одной ногой (шагом), двумя ногами (шагами) и прыжком.

При остановке одной ногой игрок выставляет прямую ногу вперед стопой развернутой внутрь. Туловище отклоняется назад и поворачивается боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, руки согнуты, другая нога при этом сильно сгибается.

При остановке двумя ногами первый шаг короткий, нога ставится с пятки, причем стопа слегка разворачивается наружу, левое, правое плечо отводится назад. Второй шаг несколько длиннее, при постановке на опору, стопа развернута внутрь, туловище отклоняется назад, разворачивается боком, руки согнуты, сзади стоящая нога согнута.

Остановка прыжком выполняется следующим образом: игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется на широко расставленные ноги, туловище при этом прямо, вес тела переносится на сзади стоящую ногу.

Этот способ остановки используется: при ловле мячей, летящих навстречу игроку, на уровне груди; для сокращения расстояния г защитником при подготовке и выполнении обманных движений.

Остановка прыжком, при ловле высоколетающих мячей осуществляется, за счет одновременной постановки обеих ног на опору. При этом вес тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки с мячом согнуты перед грудью.

В обоих способах эффект остановки определяется сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела на ноги, что позволяет игроку сохранить устойчивое положение и возможность продолжения действий.

Повороты.

Действия игрока, направленные на изменение направления движения; сохранение мяча при активных действиях защитника; выполнение финтов при бросках по воротам. Игрок «переступанием», махом одной ногой (маховой) поворачивается в нужном направлении вокруг другой ноги (осевой), не отрывая ее от пола. При этом вес тела переносится на осевую ногу. Направление выполнения поворота определяется положением и степенью активности защитника. Различают следующие направления поворотов: поворот на сзади стоящей ноге — назад (спиной вперед); поворот на сзади стоящей ноге вперед (лицом вперед). То же самое может выполняться на впереди стоящей ноге. Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча: на месте в опорном положении; после прыжка; в движении; при ведении мяча.

Игрок с мячом, применяя повороты, создает условия для передач мяча, бросков мяча по воротам и освобождение от активно действующего защитника.

Игрок без мяча использует поворот для освобождения от опеки соперника, изменения направления и скорости бега.

ТЕХНИКА ИГРЫ С МЯЧОМ

Ловля мяча. Ловля — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним атакующие действия. Ловлю мяча необходимо сочетать с принятием исходного положения для дальнейших действий: передач мяча, бросков, ведения П финтов.

Существуют два способа ловли мяча: ловля двумя и одной рукой.

Ловля мяча двумя руками — это наиболее простой и в то же время надежный способ овладения мячом. Техника ловли заключается в том, что игрок, находясь в стойке на согнутых ногах, расставленных на ширине плеч или с выставленной вперед ногой, вытягивает руки навстречу мячу. При этом пальцы и кисти образуют воронку, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с мячом. В момент соприкосновения с мячом руки сгибаются в локтевых суставах, что позволяет погасить скорость летящего мяча. Учитывая то, что передачи могут быть различными по траектории полета мяча, различают: ловлю на уровне груди, ловлю высоколетящих мячей, ловлю после отскока от пола и катящихся мячей.

Ловля мяча на уровне груди осуществляется за счет быстрого выставления рук навстречу мячу и уступающего (амортизирующего) движения сгибания рук в локтевых суставах. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, игрок сгибает ноги ниже, чем обычно, снижая тем самым высоту расположения плеч до уровня полета мяча.

Ловля высоколетящего мяча осуществляется за счет выпрыгивания вверх и выноса рук с разведенными кистями навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом кисти поворачиваются внутрь и крепко обхватывают мяч. После этого руки сгибаются в локтевых суставах, опускаются вниз и притягивают мяч к туловищу.

Ловля катящегося мяча осуществляется за счет последовательного движения руками. Мяч подхватывается ближней к нему рукой, вторая рука захватывает его сверху.

Ловля мяча после отскока осуществляется за счет движения игрока к мячу и происходит в начальный момент отскока от пола. **Игрок** сближается с местом падения мяча, делая выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед над ногой, руки опускает вперед вниз и пальцами обхватывает мяч. Захватив мяч, игрок выпрямляется и подтягивает его к себе.

Ловля мяча одной рукой осуществляется двумя способами: без захвата и захватом мяча пальцами.

Ловля без захвата мяча пальцами осуществляется за счет движения руки, с перпендикулярно поставленной ладонью, навстречу летящему мячу. В момент касания мяча пальцами рука отводится назад (амортизирующее движение), туловище поворачивается в сторону ловящей руки, при этом мяч удерживается на ладони силой инерции.

При ловле мяча захватом игрок выпрямляет руку вперед, с широко расставленными пальцами. При касании мяча сгибает руку и кончиками пальцев захватывает мяч.

Передача мяча.

Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.

Передача мяча двумя и одной рукой с **шагом** вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.

Передача мяча двумя и одной рукой **при встречном движении** по прямой и под углом.

Передачи мяча между партнерами, **двигающимися параллельно**.

Существует два способа передач мяча: **двумя и одной рукой**. Передача мяча двумя руками позволяет точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Техника выполнения. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Мяч посылается вперед движением плеч, предплечья, кистей и пальцев. Сопровождение мяча выполняется выпрямлением рук, при этом ладони обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. Одновременно с движением рук вес тела переносится на впереди стоящую ногу. После передачи руки опускаются вниз, игрок выпрямляется и принимает положение на слегка согнутых ногах.

Передача мяча **двумя руками снизу и сбоку** применяется после ловли низко летящих мячей и катящихся, когда невозможно использовать другой способ передачи. Игрок держит мяч в слегка согнутых руках, опущенных вниз. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается вверх. Маховым движением рук вперед с одновременным их выпрямлением он посылается в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч в нужном направлении. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук.

Передача мяча **двумя руками от груди с отскоком** от пола применяется в случае, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди. Мяч посылается партнеру таким образом, чтобы он, ударившись об площадку вблизи партнера, отскочил к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное вращение. При этом руки с мячом направляются вперед—вниз, ноги сгибаются.

Передача мяча **двумя руками от груди в движении** осуществляется после ловли мяча, после ведения мяча. На первом шаге, левой ногой, выполняется ловля мяча, на втором шаге, правой ногой, начинается

выпрямление рук вперед, которое заканчивается с шагом *is* постановкой на опору левой ноги (третий шаг).

Передача мяча двумя руками сверху чаще всего используется на средние расстояния, в условиях плотной опеки соперника. Положение мяча над головой предохраняет, в определенной степени, от выбивания его спереди. Это дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, затем резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Передача мяча **одной рукой** является одним из основных средств взаимодействия партнеров в игре. С ее помощью представляется возможным создать условия как для организации и завершения быстрой атаки, так и для взаимодействия игроков вблизи ворот.

Различают передачи мяча **согнутой и прямой рукой**. При описании техники выполнения передач, методической последовательности и упражнений для обучения передачам мяча в дальнейшем слова «согнутой» и «прямой» мы опускаем.

Передача мяча. Техника выполнения. Игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Вес тела распределен равномерно на две ноги. Подготовка к передаче начинается с разворота туловища левым плечом вперед, с одновременным выносом правой руки вверх— назад — положение замаха. Весь тела переносится на сзади стоящую ногу, левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, таза, правого плеча в направлении передачи, вес тела переносится на левую ногу. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти.

Передача мяча одной рукой снизу. Техника выполнения. Игрок располагается лицом к партнеру, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной рукой, опущенной вниз. Отведя руку с мячом назад, в положении замаха, игрок быстрым движением руки вперед посылает мяч партнеру. Эта передача выполняется на короткие расстояния и поэтому она не требует большого замаха и включения в работу больших групп мышц. При ее выполнении необходимо своевременно выпустить мяч, так как долгий контроль мяча (проводка руки вперед) приведет к изменению траектории полета мяча.

Помимо описанных выше способов передачи мяча, в условиях активного противодействия с соперником гандболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление

передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что движения, связанные с выпуском мяча в выбранном направлении, частично скрыты от глаз соперника и являются для него неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего игроки используют следующие «скрытые» передачи: под рукой, за спину, за голову сбоку, из-за плеча.

Упражнения для обучения передаче мяча:

1. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя их вперед, выполнить тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе.

2. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляй руки, выполнить тыльное, а затем ладонное сгибание в лучезапястном суставе, вытолкнуть мяч. После отскока от пола поймать его.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но в сочетании с шагами вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но с передачей мяча партнеру.

5. Игрок с расстояния 3—4 м выполняет броски мячом в стену двумя, одной рукой, после отскока ловит его в определенной стойке.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой — левая нога впереди, при передаче левой рукой — правая.

7. Передача мяча правой, левой рукой, с расстояния 2 м, попеременно в круг и квадрат 60 см на высоте 2 м.

8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но выполнить нужно определенное количество передач за наименьшее время.

При обучении ловле и передачам мяча целесообразно использовать специальные упражнения типа «жонглирования»:

1. Перебрасывание мяча, из руки в руку, маховым движением прямой рукой вправо, влево, по дуге пил головой.

2. Перебрасывание мяча из руки в руку перед грудью.

3. Удерживая мяч одной рукой, выполнить вращение мячом, перекладывая его из руки в руку, вокруг шеи в правую, левую сторону.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но вращение осуществляется вокруг туловища.

5. Выполняется, как 3-е и 4-е упражнения, но вращение мяча осуществляется вокруг ноги, выставленной вперед; двух ног, стоящих на ширине плеч; по кругу вправо, влево.

6. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но вращение осуществляется по «восьмерке» попеременно вправо, влево.

7. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Ноги на ширине плеч. Движением кистей послать мяч в пол, между ногами так, чтобы после отскока от пола поймать его двумя руками перед собой.

8. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Подбрасывая мяч вверх вперед над головой, поймать его перед собой.
9. Удерживая мяч правой рукой, отведенной в сторону, маховым движением за спину перебросить его через левое плечо. Ловля мяча осуществляется двумя, одной рукой над собой.
10. Выполняется, как и 9-е упражнение, но перебрасывание мяча осуществляется левой рукой.
11. Выполняется, как 9-е и 10-е упражнения, но перебрасывание мяча осуществляется попеременно правой, левой рукой. Упражнения 9, 10, 11 можно выполнять и в движении.
12. Удерживая мяч двумя руками или одной, перебросить его через голову, выполнить поворот и поймать его перед собой.
13. Удерживая мяч двумя или одной рукой, ударить им в площадку перед собой, перепрыгнув через него после отскока, с поворотом на 180° поймать до падения на пол.
14. «Жонглирование» одним, двумя мячами попеременно и одновременно двумя руками.
 1. На месте после ловли мяча.
 2. С шагом вперед, назад, влево, вправо.
 3. После ловли мяча в движении и остановки.
 4. После ведения мяча в движении и остановки.
 5. При встречном движении после определенного количества шагов.
 6. При параллельном передвижении в парах вдоль площадки
 7. После ловли мяча при поступательном движении по кругу.

Упражнения для обучения ловле и передачам мяча на месте:

Для одного игрока.

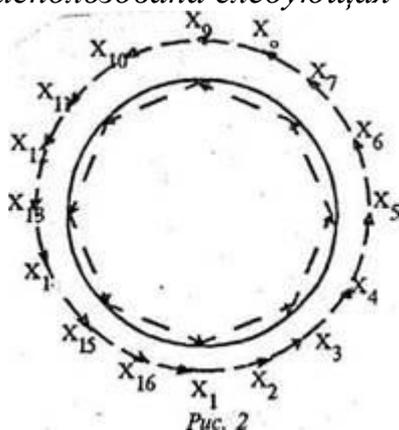
1. Игрок стоит на расстоянии 4—5 м от стены, с мячом в руках. После передачи мяча в стену он ловит отскочивший мяч, выполняет поворот на 360° указанным способом и обратную передачу в стену.
2. После передачи мяча в стену игрок выполняет поворот на 360° в любую сторону и только после этого ловит мяч.
3. Игрок стоит в углу, на расстоянии 3—4 м от обеих стен, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча, после очередной ловли отскочившего от стены мяча, различными способами (двумя или одной рукой) попеременно в одну и другую сторону.
4. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3—4 м. Мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. Выполнив бросок мяча над головой, поворачивается кругом и ловит мяч, отскочивший от стены, указанным способом.
5. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3—4 м, мяч удерживается двумя руками перед грудью, ноги на ширине плеч. Ударом мяча в пол, между ногами, направляет его в стену. После поворота кругом ловит мяч, отскочивший от стены.

6. После передачи мяча в стену игрок ловит его, выполняет определенные обманные движения и после этого повторяет передачу в стену.

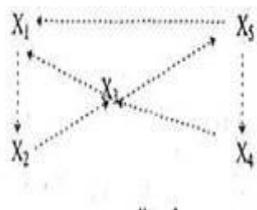
Упражнения для группы игроков.

7. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 7—8 м. Упражнение выполняется парами. Это же упражнение можно выполнять в тройках (например, X₅, X₄, X₅, X₆, X₇, X₈ и т. д.) и четвертках (X₉, X₁₀, X₁₁, X₁₂; X₁₃, X₁₄, X₁₅, X₁₆ и т. д.). Не изменяя построения, упражнение можно проводить: 1) поточно с одним мячом, 2) в виде эстафеты с двумя мячами. Мячи находятся у X₁ и X₂. По сигналу X₁ передает мяч X₄, X₄ — X₅; X₅ — X₆; X₈ — X₉; X₉ — X₁₂; X₁₂ — X₁₅ и т. д. до конца шеренги и обратно. X₂ — X₃; X₃ — X₆; X₆ — X₇; X₇ — X₁₀; X₁₀ — X₁₁ и т. д. до конца шеренги и обратно. Побеждают игроки той шеренги, в которой передача мяча выполняется быстрее в обоих направлениях.

Для более краткого описания содержания упражнений в работе использована следующая графическая форма их записи.

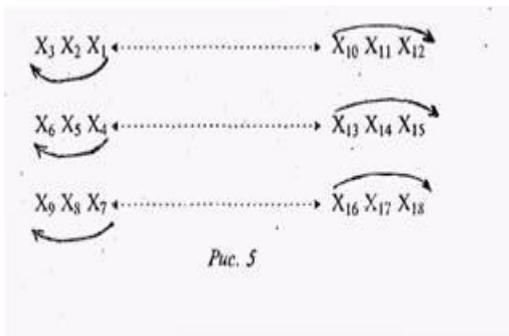


8. Занимающиеся построены по кругу лицом к центру (рис. 2). При выполнении упражнения одним мячом он передается рядом стоящему игроку. При выполнении упражнения с двумя мячами его можно проводить в виде эстафеты. Мячи находятся у игроков X₁ и X₂. X₁ передает мяч игрокам с нечетными номерами, игрок X₂ — с четными номерами. Команда, первой закончившая выполнение передач, считается победительницей.



9. Игроки располагаются, как показано на рис. 4 в группах по пять человек. Игрок X₁ выполняет передачу мяча игроку X₂, X₂ — X₃; X₃ — X₅; X₅ — X₄; X₄ — X₃; X₃ — X₁ и т. д.

Упражнения 7, 8, 9, 10 могут выполняться по времени или на количество передач. Направление передачи, ее способ и смена игроков происходит также после определенного времени или количества выполненных передач.



10. Занимающиеся выстраиваются в 3—4 колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 7—8 м (рис. 5). У направляющих одной колонны в руках мячи. По сигналу игрок $x1$ передает мяч в противоположную колонну игроку $X10$ и после передачи становится за $X3$. Игрок $X10$, выполнив ловлю мяча, передает его $X2$ и становится $X12$ и т. д

При выполнении перечисленных (7—11) упражнений передачи мима выполняются одной рукой. Совершенствование техники выполнения передач происходит за счет сочетания передач с поворотами и финтами. В данных упражнениях занимающиеся должны следить за правильным выполнением ловли мяча. Она выполняется за счет амортизирующего движения рук, направленного на погашение скорости полета мяча. Вынос рук вперед для ловли осуществляется в момент начала выпрямления рук партнера с мячом. В зависимости от ситуации игрок, выполняющий, ловлю, может «заказать», т. е. движением рук, туловища, головы «подсказать» партнеру направление выполнения передачи. Игроку, выполняющему передачу мяча, необходимо помнить о том, что она должна быть своевременной, удобной и точной. Своевременной передача является тогда, когда она выполняется партнеру, устремившемуся в быстрый отрыв, освободившемуся от опеки соперника и вышедшему на ударную позицию для броска по воротам, занявшему удобную позицию по отношению к защитнику, перед воротами. Удобная передача та, при которой игрок, выполняющий ловлю мяча, затрачивает минимум времени для его обработки. Показателем этого является траектория полета мяча, его направление и скорость полета. Точность передачи зависит от момента выпуска мяча —соответствует определенному положению руки с мячом по отношению к туловищу; расположения защитника к нападающему и нападающего по отношению к воротам; расстояния до партнера. Скорость полета мяча в определенной степени зависит от направления отведения руки в положение замаха, его длины и быстроты разгона мяча. Различают замах вверх—назад, в сторону— назад; снизу—вверх, снизу—в сторону. При этом мяч удерживается одной или двумя руками и замах выполняется из положения перед грудью или внизу. В зависимости от расстояния до партнера, его положения относительно ворот, активности соперника (плотная опека, опека на расстоянии) длина замаха может быть различной. Это обусловлено тем, что он является носителем информации для соперника о накоплении передачи мяча. В этой связи замах должен быть несколько короче, что позволяет ускорить разгон мяча.

Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передачи мяча в движении:

1. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 6—8 м. Игроки с мячами стоят в положении правая нога впереди, мяч в правой руке спереди сбоку. С шагом левой ногой игроки выполняют передачу мяча своему партнеру.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но передача мяча партнеру с двух, трех шагов.

3. Мяч лежит в 1,5—2 м от игрока. Из положения левая нога впереди игрок, выполнив три шага к мячу, поднимает его и, начиная с левой ноги, после трех шагов передает его партнеру.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но расстояние до мяча увеличивается и игрок двигается к мячу бегом.

5. Построение занимающихся, как и в предыдущих упражнениях. Игрок подбрасывает мяч над собой и ловит его. В положении правая нога впереди на опоре, выполнив три шага, передает его партнеру.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игрок бросает мяч вперед—вверх. Двигаясь к мячу, выполняет ловлю, в положении правая нога впереди на опоре, и после трех шагов передает мяч партнеру.

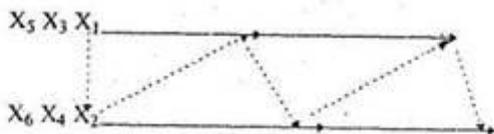
7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но игрок ловит мяч после отскока от пола, с последующей передачей его партнеру.

8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но игрок передает мяч партнеру после подъема катящегося мяча.

Ори увеличении расстояния между партнерами целесообразно использовать семенящий бег и передвижение в положении приставного шага с выставленной вперед правой ногой. Такое передвижение обеспечивает более быстрое начало выполнения трех шагов.

После овладения техникой передачи мяча в шеренгах необходимо использовать и другие формы организации — построения занимающихся для выполнения упражнений.

9. Два игрока двигаются вперед параллельно друг другу с передачей мяча (рис. 6).



10. Три игрока двигаются вперед, в расстановке, показанной на рис. 7, передавая мяч друг другу. Игрок X_1 передает мяч игроку X_2 , получает от него обратную передачу и передает его игроку X_3 и т. д.

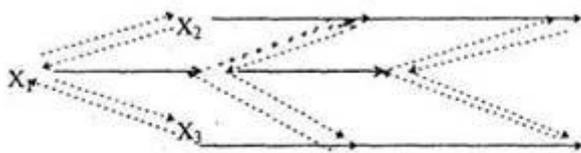


Рис. 7

11. Упражнение выполняется в том же построении, как и 2-е упражнение. Игрок X1, выполнив передачу игроку X3 и ускорение, пробегает за спиной игрока X3. Игрок X3, выполнив ловлю мяча, передает его игроку X2 и также пробегает за спиной этого игрока и т. д.

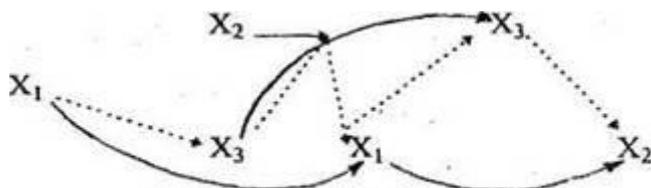


Рис. 8

При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что после пробегания за спиной партнера, игроки должны выполнить ускорение и ловлю в 5—6 м впереди партнера.

12. Передача мяча по кругу через одного игрока (рис. 9). Игрок с мячом, выполнив передачу мяча игроку 3, движется в направлении передачи и занимает место этого игрока. Игрок, выполнивший ловлю мяча, передает мяч следующему игроку и т. д.

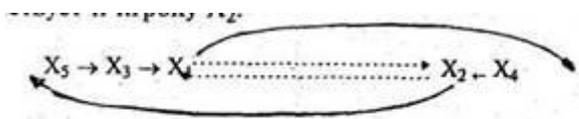
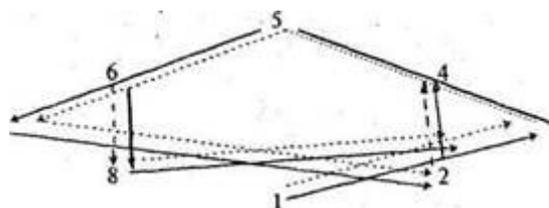


Рис. 10

13. Игрок X1 выполняет передачу мяча бегущему ему навстречу Игроку X2 и движется в направлении передачи в конец колонны. Так же действует и игрок X2.

14. Двойная передача. Игрок X1 выполняет передачу мяча игроку X2, получает от него обратную передачу, передает мяч игроку X4 и

двигается в конец противоположной колонны. Так же действует игрок X_4

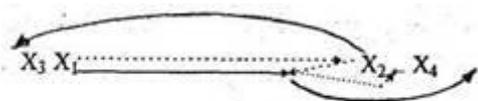


Рис. 11

15. Передача мяча при встречном передвижении в четырех колоннах. Игрок с мячом выполняет передачу мяча направляющему игроку, располагающемуся в колонне по диагонали. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

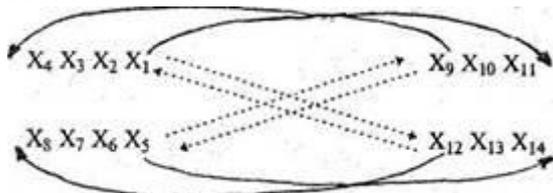


Рис. 12

16. Игрок с мячом выполняет передачу мяча игроку, двигающемуся из противоположной шеренги, после передачи он перемещается на место игрока, выполняющего ловлю. Игрок, после ловли мяча, выполняет передачу в движении игроку противоположной шеренги и двигается за мячом, занимая место этого игрока. При выполнении упражнения игроки должны соблюдать следующее правило: не пересекать пути последующей передачи партнером.

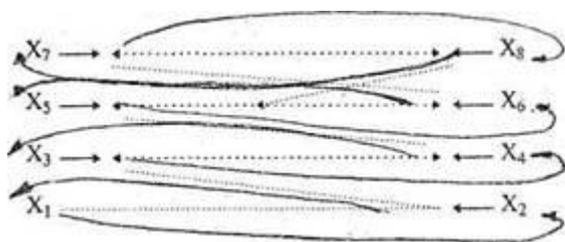


Рис. 13

Техника ловли и передачи мяча в движении имеет особенности. Во время движения игрока навстречу партнеру с мячом он должен двигаться обычными беговыми шагами, без прыжков и отскоков. Непосредственно во время ловли по возможности находиться в опорном положении. Это дает возможность игроку после ловли мяча выполнить определенное количество шагов, изменять их длину в случае изменения ситуации, выполнить остановку, передачу мяча, обманные действия или использовать ведение мяча. При ловле мяча сигналом для выноса рук вперед является первый шаг игрока, выполняющего передачу. Это необходимо соблюдать, потому что расстояние между партнерами сокращается и в связи с этим

скорость полета мяча должна быть несколько меньше. В этом случае ловля мяча полусогнутыми или согнутыми руками может привести к его потере. Игроку, выполняющему передачу мяча в движении, необходимо находиться в опорном положении, поскольку любое изменение в действиях партнера может привести к ошибке (прыжок с мячом, пробежка, двойное ведение); совершенствование техники передач и ловли мяча целесообразно проводить за счет:

- 1) изменения расстояния между занимающимися (при изменении силы передачи);
- 2) сокращения времени контроля мяча с момента ловли. Здесь необходимо руководствоваться принципом: «получил — отдай»; выполнять передачу на первом, втором шаге при одноименном положении рук и ног;
- 3) изменения траектории полета мяча и угла отскока при передаче от пола;
- 4) использования различных исходных положений: сидя на полу и на скамейке, стоя на согнутых, полусогнутых и прямых ногах;
- 5) выполнения ловли мяча: над головой, на уровне груди, выше и ниже колен, катящегося мяча;
- 6) включение дополнительных заданий перед ловлей мяча и после нее, вбирающих в себя различные прыжки на одной и двух ногах; приседания; выполнения поворотов с мячом и без мяча и т. д.;
- 7) создания численного неравенства игроков, увеличения количества мячей, уменьшение или увеличение игровой площади;
- 8) выполнение ловли и передачи мяча в сочетании с различными вариантами трехшажной техники.

Броски мяча в ворота.

Бросок мяча в ворота является завершающей стадией атаки, поэтому его можно считать одним из основных технических приемов игры. Каждый бросок в ворота соперника должен быть мощным, неожиданным и точным.

Мощность броска достигается за счет быстрого разгона мяча, в результате которого происходит максимальное растяжение мышц руки и туловища. Кроме того, опережающее движение бедра правой ноги, туловища и плеча, а затем замедление и последующее прекращение их движения обеспечивает дополнительное ускорение предплечью и кисти, что способствует увеличению мощности броска.

Точность броска в ворота определяется рациональной техникой его выполнения, стабильностью и управляемостью движений, своевременным напряжением и расслаблением мышц, силой и

подвижностью кисти, ее финальным усилием, а также траекторией полета мяча.

Неожиданность броска зависит от умения игрока выполнять броски с закрытых позиций, из неудобного положения по отношению к воротам, быстроты выполнения подготовительных движений, от способности предвидеть ситуацию и предвосхищать действия защитника и вратаря, умения выполнять броски из нестандартных положений.

Поскольку бросок мяча по воротам является одним из основных приемов игры, следует различать бросок согнутой рукой сверху, сбоку, снизу (условия выполнения с места — опорный, в движении — с ходу, в прыжке, в падении, с отскоком от площадки, с вращением мяча); бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу (условия выполнения с места, в прыжке); комбинированные броски с закрытых позиций.

В дальнейшем при описании техники и методики обучения броскам термин «согнутая и прямая рука» мы будем опускать.

Бросок согнутой рукой.

Бросок с места. Игрок располагается в полуоборота по направит броска. Ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается правой рукой, согнутой в локте, в положении замаха, на уровне головы. Центр тяжести смещен к правой ноге. Бросок начинается с опережающего движения бедра правой ноги и туловища вперед с одновременным отведением левого плеча и руки назад.

Затем начинает движение и рука с мячом, причем плечо и локоть обгоняет предплечье, затем рука выпрямляется и мяч резким захлестывающим движением кисти посылается вперед.

Бросок с места выполняется с близкого расстояния до ворот, как при семиметровом штрафном броске.

Бросок в движении выполняется при окончании ведения или ловле мяча после трех шагов. Игрок находится в положении правая нога впереди на опоре, мяч удерживается двумя или одной рукой. На первом шаге, левой ногой, начинается разворот туловища левым боком вперед, с одновременным отведением правой руки назад.

На втором шаге, правой ногой, игрок полностью поворачивается левым боком в направлении броска, правая рука с мячом в положении замаха, взгляд направлен в сторону ворот. С шагом левой ногой, третий шаг, происходит быстрый разворот туловища и опережающее движение плеча и предплечья в направлении броска.

Бросок завершается мощным движением кисти.

Мощность броска достигается за счет скорости движения игрока, наклона туловища вперед и акцентированного захлестывания кисти.

Бросок в движении используется при завершении атаки с различных позиций и расстояния до ворот. По мере овладения техникой броска

целесообразно учить занимающихся выполнять его с одного, двух шагов, при одноименном положении рук и ног.

Бросок в прыжке выполняется после ловли мяча в движении или ведении мяча с последующим выполнением трех шагов. Чаще всего бросок применяется против блокирующего игрока, для сокращения расстояния до ворот, увеличения угла атаки ворот. Ведение и ловля мяча заканчивается игроком в положении. правая ног впереди на опоре, левая сзади. Первые два шага, левой и правой ногой, выполняются для ускорения перед толчком вверх левой ногой. При этом направление шагов и их длина зависят от положения нападающего по отношению к защитнику и воротам. С постановкой левой ноги вперед, для последующего отталкивания, и одновременным махом правой ногой, согнутой в колене вверх— вперед, и движением рук вверх, игрок выполняет толчок вверх. Во время взлета происходит отведение бросающей руки в положение замаха и разворот туловища левым боком вперед. При достижении высшей точки прыжка игрок принимает удобное положение для броска. При этом туловище развернуто левым боком вперед, рука с мячом в положении замаха, правая нога, согнутая в колене, отведена в сторону. Бросок начинается с опережающего разворота туловища грудью в направлении броска. Затем происходит выпрямление маховой ноги вниз, а толчковая слегка выносится вперед с одновременным движением руки с мячом вперед и сгибанием туловища. Бросок заканчивается мощным хлестообразным движением кисти. Приземление происходит на толчковую ногу, с последующим приставлением маховой.

Бросок в прыжке имеет несколько разновидностей: бросок с наклоном в сторону; с отталкиванием одноименной ногой; ловлей и броском мяча в полете над площадью ворот.

Бросок в прыжке с наклоном туловища используется при атаке ворот под углом. При броске с правой стороны от ворот игрок выполняет толчок влево, при этом туловище наклоняется в ту же сторону, а замах выполняется верх за голову. При броске с левой стороны от ворот игрок выполняет толчок вправо, при этом туловище наклоняется вправо.

Основное назначение бросков с наклоном туловища — это увеличение угла атаки ворот и получение преимущества перед защитником в игровом пространстве.

Бросок в прыжке с отталкиванием ногой, соответствующий бросающей руке. После толчка правой ногой игрок сгибает ее, выносит бедро вперед и затем отводит в сторону назад.

Бросок мяча в прыжке после ловли его в полете характерен тем, что он выполняется игроком, находящимся в безопорном положении над площадью вратаря. Игрок, выполняющий передачу мяча, должен направить его с определенной траекторией и скоростью, так чтобы игрок, выполняющий бросок, поймал его в высшей точке прыжка. Поймав мяч,

игрок выполняет замах, с одно временным созданием себе удобного положения для броска по воротам. Бросок мяча в падении используется игроком, находящимся вблизи площади ворот. За счет падения вперед игрок «уходит» от опеки защитника, при этом сокращая расстояние до ворот и таким образом получая определенное преимущество.

Бросок в падении может осуществляться с места и в движении. Игрок, располагаясь к воротам боком или спиной, после ловли мяча разворачивается к ним лицом. При этом мяч удерживается двумя или одной рукой перед грудью. Впрыгивание или падение игрока вперед, вправо, влево зависит от расположения защитника. При выпрыгивании игрок толкается опорной ногой с одновременным взмахом вперед—вверх другой ногой. Падение игрока осуществляется за счет быстрого переноса веса тела и перемещения центра тяжести в направлении падения. Как только игрок принял горизонтальное положение, рука с мячом коротким движением отводится в положение замаха. Бросок мяча выполняется после короткого разгона мяча, приземление осуществляется на одну или две ноги.

Бросок в падении может осуществляться игроком после трех шагов и сочетании с прыжком. В этом случае тело игрока в полете принимает горизонтальное положение.

1. Бросок мяча в ворота одной рукой с места, с линии площади ворот, с линии штрафного броска.
2. Броски мяча в ворота одной рукой с места, в нижние и верхние углы ворот, под различными углами атаки.
3. Броски мяча в ворота одной рукой после определенного количества шагов.
4. Броски мяча в ворота одной рукой в движении: после ведения; после ловли мячей, летящих сбоку, навстречу игроку.
5. Броски мяча одной рукой в прыжке.
7. Броски мяча одной рукой в падении

Упражнения для обучения броскам мяча с места:

1. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6—7 м от ворот параллельно линии площади ворот. Мяч удерживается игроком одной рукой, при этом ноги согнуты, левая выставлена вперед.

По звуковому сигналу игроки выполняют попеременно броски мяча в направлении давления ворот.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот. Выполняется, как 1 и 2-е упражнение, но броски осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.

3. Выполняется, как и 3-е упражнение, но броски по воротам осуществляются после передач мяча сбоку и спереди.
4. Выполняется, как предыдущие упражнения, но броски мяча выполняются попеременно правой, левой рукой с разноименным и одноименным положением ног.
5. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски выполняются с наклоном туловища влево, вправо в дальние, ближние углы ворот.
6. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски производятся из определенного положения игрока по отношению к воротам: правым, левым боком, спиной.
7. Выполняется, как и 7-е упражнение, но броски выполняются после поворота направо, налево; определенных обманных движений.

Упражнения для обучения броскам мяча в движении:

1. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 м от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. И. П.: правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски производятся в определенные углы ворот.
3. Построение, как и в 1-м упражнении, но на девятиметровой линии. Выполнив три шага в направлении ворот, игроки производят бросок по воротам.
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки подбрасывают мяч над собой, ловят его, стоя на месте, и затем после трех шагов выполняют бросок по воротам.
5. Занимающиеся располагаются у средней линии с мячами в руках. Подбросив мяч вперед—вверх, так чтобы он оказался над девятиметровой линией, выполняют ускорение и ловят мяч в прыжке. После приземления в положении правая нога впереди выполняют три шага и бросок по воротам.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игроки после броска мяча к девятиметровой линии выполняют ускорение и ловят его после отскока от пола. Поймав мяч, после трех шагов, бросают его по воротам.
7. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игроки бросают мяч, так чтобы он катился по полу, поднимают после ускорения катящийся мяч и бросают его в ворота.
8. Занимающиеся располагаются в колоннах на средней линии с мячами в руках. На девятиметровой линии стоят помощники. Выполнив передачу к линии, игрок двигается к помощнику и сняв мяч у него с руки, вытянутой в сторону, выполняет бросок по воротам после трех шагов.

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но помощник подбрасывает мяч над рукой. После ловли мяча и трех шагов в направлении ворот производит бросок по воротам.

10. Выполняется, как и 8-е упражнение, но передача осуществляется бегущему навстречу игроку.

На начальном этапе обучения броску мяча в движении целесообразно использовать различные ориентиры и разметку, а также зрительные и звуковые сигналы.

Наиболее характерной ошибкой при овладении броском в движении является неправильная постановка ног перед выполнением трех шагов. Это влечет за собой нарушение правил — пробежку. В связи с этим мы рекомендуем включать в упражнения передвижение к месту ловли мяча, в положении приставного, с выставленной вперед правой ногой, шага и семенящий бег.

Упражнения для обучения броскам мяча в прыжке:

1 И. П.: левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу, с одновременным махом руками и правой ногой, согнутой в колене, вперед, приподняться на носок левой ноги.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с разворотом левым боком вперед и отведением правой (маховой) ноги вправо.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но с выносом слегка согнутой правой руки вверх—назад и согнутой левой руки вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но из положения правая нога впереди. С шагом, и толчком левой ногой, махом руками вверх и правой ногой с отведением ее в сторону—вправо. После прыжка приземление на две ноги.

5. Бег с акцентированным прыжком вверх после определенного количества шагов.

6. Бег с акцентированным прыжком вверх, толчком левой ногой, махом правой ногой и выносом правой руки вверх.

7. Выполняется, как и 3-е упражнение, но после бега игрок толкается вверх с последующим разворотом туловища левым боком вперед и отведением правой ноги, согнутой в колене, вправо.

8. Выполняется, как 5-е и 6-е упражнения, но с мячом.

9. Занимающиеся с мячами в руках располагаются за девяти метровой линией. Игрок подбрасывает мяч над собой, в прыжке ловит его и приземлившись в положении правая нога впереди, выполняет три шага и бросок по воротам в прыжке.

10. Построение и выполнение упражнения такое же, как и в 9-м, но после броска мяча вперед и ловли его после отскока от площадки.

11. Занимающиеся с мячами в руках располагаются в одной колонне, на средней линии лицом к воротам. На девятиметровой линии стоит игрок

без мяча. Выполнив передачу мяча игроку на линии, игрок из колонны двигается к нему, ловит мяч, в положении правая нога впереди, и после шагов выполняет бросок в прыжке.

12. Выполняется, как и 11-е упражнение, но передача мяча для броска выполняется с отскоком от пола сбоку, сзади.

13. Занимающиеся располагаются перед гимнастической скамейкой на расстоянии трех шагов, в положении правая нога впереди. Выполнив два шага к скамейке, с шагом левой ногой (третий шаг) на скамейку игрок выполняет толчок вверх. Приземление осуществляется на две ноги.

14. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но увеличивается расстояние до скамейки. Игрок «подбирает» ногу и выполняет толчок со скамейки вверх—вперед, с одновременным разворотом туловища, отведением правой руки назад—вверх и маховой ноги вправо.

15. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но напрыгивание и толчок производится с гимнастического мостика.

Перечисленные выше упражнения (13, 14, 15) необходимо использовать для того, чтобы занимающиеся почувствовали «запас высоты», который необходим для принятия исходного положения перед броском.

Для совершенствования техники броска мяча в прыжке, при достаточно уверенном его выполнении, необходимо усложнять условия его исполнения. Это возможно за счет введения в упражнение активного защитника; выполнение броска в сочетании с различными вариантами трехшажной техники; обманных движений; изменения угла атаки ворот.

Упражнения для обучения броску мяча в падении:

В связи с тем, что бросок в падении является сложно координированным движением и его выполнение требует проявления определенной смелости, при обучении необходимо соблюдать следующую методическую последовательность:

обучение падением;

обучение падению с имитацией бросковых движений;

обучение броску в падении из различных исходных положений с места;

обучение броску в падении после прыжка вперед, вверх—вперед

1. Исходное положение стоя на коленях. Падение вперед, туловище прямо, на две руки.

2. Исходное положение полу присед, руки согнуты перед грудью. Разгибая ноги, падение вперед, при этом туловище прямо, на руки.

3. Исходное положение «старт пловца», руки согнуты в локтях, перед грудью. Разгибая ноги и выпрямляя руки, падение вперед с приземлением на руки.

4. *Исходное положение: стоя на прямых ногах, руки опущены вниз. Падение вперед с последующим приземлением на две руки.*

5. *Исходное положение, как в 1—3-м упражнениях, но занимающиеся располагаются левым боком в направлении падения. Разгибая левую ногу, правая, согнутая в колене, отводится вверх—в сторону, с одновременным отведением правой руки назад (положение замаха) и разворотом туловища вперед, имитация броска по воротам. Приземление осуществляется на левую руку с последующей постановкой правой руки на опору.*

6. *Выполняется, как и 5-е упражнение, но занимающиеся располагаются спиной к воротам и имитируют бросок после поворота лицом к воротам. Поворот выполняется лицом, спиной вперед. При этом необходимо сохранять опорное положение.*

При выполнении перечисленных упражнений, для преодоления чувства страха и боязни получить травму необходимо использовать гимнастические маты и дорожки. При постановке кистей на опору они должны быть слегка развернуты на руку. Руки, согнутые в локте, за счет напряжения мышц удерживают туловище в горизонтальном положении.

7. *Выполняется, как и предыдущие упражнения, но движение падения вперед, из положения лицом и боком, осуществляется после преодоления определенного расстояния. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся научились «впрыгивать» в площадку ворот, после толчка перед линией ворот.*

В качестве ориентиров для определения, преодолеваемого расстояния используется разлиновка площадки, расстановка различных предметов, касание предметов, подвешенных на различной высоте, и расстоянии от места толчка.

После того как занимающиеся овладели техникой падения и имитацией броска с места и разбега, целесообразно переходить непосредственно к броску мяча по воротам. При бросках по воротам используются те же упражнения, что и при обучении падению. Совершенствование бросков в падении происходит за счет: введения в упражнение активного защитника, действия которого включают в себя блокирование, силовое давление (в пределах правил) и направлены на то, чтобы нападающий использовал весь арсенал техники для его обыгрывания.

Ведение мяча.

Ведение мяча в гандболе является средством передвижения игрока с мячом. Ведение бывает одноударное и многоударное. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры.

Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами.

Стойка игрока, выполняющего ведение мяча, — нога разноименная ведущей руке впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу. Ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставах. При этом пальцы расставлены и не напряжены, располагаются на мяче сверху. За счет активного разгибания руки в локтевом суставе и сгибания в лучезапястном происходит толчок мяча сверху вниз. При отскоке мяча от пола игрок встречается пальцами, происходит плавное разгибание (уступающее движение) в лучезапястном и сгибание в локтевом суставах.

Методическая последовательность обучения ведению мяча

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой на шагах вправо, влево, спиной вперед.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
6. Ведение мяча с противодействием защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча на месте:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной ногой.
 2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, за счет сгибания и разгибания ног.
 3. Ведение мяча на месте с переводом перед собой в стойке параллельных ног и с выставленной вперед ногой.
 4. Ведение мяча на месте, кисть накладывается на мяч сверху—справа, сверху слева, сверху—спереди, сверху—сзади.
 5. Ведение мяча с использованием поворотов лицом, спиной вперед.
 6. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на партнера, который показывает на пальцах количество ударов мячом в пол; с изменением высоты и ритма ведения по зрительным сигналам; ведение мяча на месте с закрытыми глазами.
 7. Ведение мяча без зрительного контроля. Игроки располагали друг напротив друга, на расстоянии 5—8 м. Партнер без мяча принимает различные исходные положения, имитируя ведение мяча: лицом к игроку с мячом; правым, левым боком; спиной. Игрок с мячом копирует действия игрока без мяча.
 8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но оба игрока с мячами.
- После овладения техникой ведения мяча на месте следует переходить к обучению ведению мяча в движении.

Ведение мяча в движении выполняется правой, левой рукой сбоку-спереди с правой, левой стороны по направлению движения. При этом кисть располагается сверху—сзади на мяче.

При ведении мяча в движении необходимо приучать занимающихся прикрывать мяч туловищем и свободной рукой. В дальнейшем это будет необходимо при обыгрывании соперника и укрывания мяча от активно действующего защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча в движении:

1. Ведение шагом: по прямой попеременно правой, левой рукой, с изменением направления вправо, влево; спиной вперед.

2. Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам и звуковым сигналам, с изменением направления и скорости движения. При выполнении этого упражнения используется разметка баскетбольной площадки. Ведение осуществляется по кругам, средней, боковой и лицевой линиям, по диагонали, поперек площадки и т. д. в различных сочетаниях.

3. Ведение мяча с использованием отвлекающих действий.

4. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.

5. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам.

При выполнении упражнений 2—7 ведение осуществляется дальней рукой от разметки, препятствий и партнеров. При этом ведение становится более низким.).

Обманные движения.

Финты — это действия игрока, направленные на достижение определенного игрового преимущества перед соперником. Сущность обманных движений состоит в том, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить его поверить в истинность ложных движений. Применяя ложные движения, нападающий получает преимущество в игровом пространстве. Финты выполняются без мяча и с мячом. Движением головы, туловища, рук, ног или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. Гандболисты должны владеть искусством выполнения обманных движений так, чтобы они выглядели естественно и казались сопернику обычными игровыми действиями. Финты могут быть одиночными — выполнение финта и сразу же основного приема, повторными — повторение одного и того же движения или сочетания разных до начала истинного действия. Финты целесообразно применять при близком расположении защитника.

Сущность обманных движений без мяча заключается в умении игрока управлять скоростью и направлением своего движения, выполнения остановок и поворотов, оценкой положения защитников и партнеров,

использования разновидностей трехшажной техники. Выполняя обманные движения, игрок создает условия для ловли мяча, отвлечения защитника на себя.

Эффективным средством в выполнении финтов является использование разновидностей трехшажной техники. Это выражается в том, что игрок имеет возможность выполнить три шага с места и в движении, заменять их направление и длину, сочетая с различными действиями с мячом.

Финт на рывок — рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед-влево слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону. Если защитник реагирует на обманное движение, то следует резкий толчок левой ногой вправо. Очередной шаг правой ногой выполняется вправо—вперед.

Финты с мячом применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков или ведения мяча. Наиболее распространенными являются финты имитацией передач мяча, бросков по воротам, переходом на ведение и их разнообразных сочетаний. Финт имитацией передачи мяча. Игрок выполняет движение руками с мячом, как бы для передачи в одном направлении, но не выпускает мяч, а быстро передает его в противоположном направлении или применяет другие действия. Финт имитацией передачи эффективен перед броском по воротам в движении.

Финт имитацией броска по воротам.

Игрок выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействуют защитники. В последний момент, нападающий отказывается от броска и передает мяч партнеру. В том случае, если до прыжка игрок не применял ведение мяча, он имеет право, до приземления, выполнить ведение и затем бросок по воротам.

Финт имитацией перехода на ведение

Игрок выполняет шаг вперед-влево, но не переносит полностью вес тела на выставленную ногу, рука с мячом также выносится в этом же направлении. Когда защитник среагирует на это движение, нападающий отталкивается левой ногой и уходит мимо защитника.

Двойной финт на проход — проход. Игрок выполняет обманное движение на проход, выставляя левую ногу вперед—вправо. В этом же направлении вытягивается и рука с мячом, следует пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент нападающий двигается в сторону ранее сделанного движения, как бы продолжая его.

Ведение—поворот—бросок. Игрока, выполняющего ведение мяча для атаки ворот, встречает защитник. Нападающий, заканчивая ведение, переходит на выполнение шагов. Первый шаг левой ногой выполняет в

направлении защитника, при втором шаге, правой ногой, она ставится на одну линию с защитником с левой стороны от него и становится осевой, начинается поворот спиной вперед с одновременным выносом и постановкой левой ноги за спину или влево вперед за защитника.

Финт на бросок—проход—бросок. Игрок после ловли мяча на месте или в движении имитирует бросок по воротам. Затем, используя три шага, заставляет защитника начать движение вперед, нападающий проходит мимо защитника и атакует ворота.

1. Передача мяча без зрительного контроля (игрок смотрит влево, мяч передает вправо).

2. Движение рукой с мячом вправо (влево) с резким изменением направления передачи.

3. Движение рукой с мячом на передачу влево (вправо) с выпадом одноименной ноги, резким изменением направления передачи мяча.

Перед освобождением от соперника без мяча.

1. Перед началом бега выполнить движение туловищем в противоположную сторону от истинного направления.

2. То же с выпадом вправо, влево.

3. То же с выпадом в одну и другую сторону и уходом в противоположную от сместившегося защитника.

Упражнения для обучения финтам:

1. Занимающиеся распределяются на пары, один выполняет роль защитника, другой нападающего. Упражнение проводится на половине площадки по ее длине. Задача нападающего, используя обманные движения, обыграть защитника, продвигаясь вдоль площадки.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но поперек площадки.

Занимающиеся располагаются во встречных колоннах (рис.14). Игрок X1, выполнив обманные движения перед защитником А, ведет мяч к противоположной колонне и передает его игроку X4, а сам становится в роли защитника перед игроком X4. Защитник А встает за игроком X3 и т. д.



Рис. 14

4. Занимающиеся поделены на три колонны (рис. 15). Игрок X1, выполнив обманные движения перед защитником А, выполняет ведение мяча и передает его вышедшему игроку X4, а сам становится перед ним в роли защитника. Защитник А встает за игроком X3. Игрок X4 выполняет обманные движения и ведет мяч к игроку X7, передает ему мяч и становится перед ним в роли защитника. Игрок X7 выполняет то же самое.

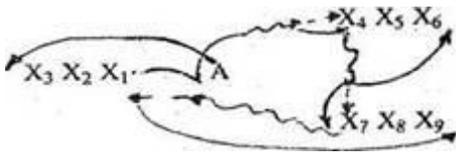


рис.15

5. Занимающиеся располагаются в двух колоннах (рис. 16).

Одна из колонн выстраивается у средней линии, вблизи боковой, другая в левом углу площадки. Игрок X2, выполняя обманные движения, перемещается на противоположную сторону к девятиметровой линии, где получает мяч от игрока X1, который, передав мяч, бежит, изменяя направление бега, используя при этом обманные движения, чтобы уйти от защитника А к линии площади вратаря.. Получив мяч от игрока X2, бросает его по воротам.

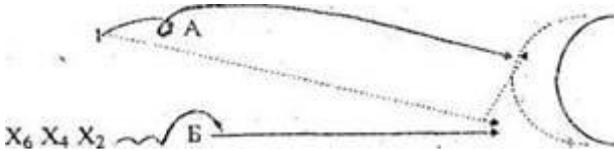


рис.16

6. Занимающиеся построены в две колонны (1 и 2) напротив друг друга, на расстоянии 8—10 м (рис, 17). Направляющим игрок колонны 1 передает мяч впереди стоящему игроку колонны 2. После передачи двигается за мячом, выполняет остановку и вступает в противоборство с игроком, получившим от него мяч. Игрок колонны 2, выполнив ловлю мяча, выполняет обманные движения на проход, вправо или влево от игрока, и уходит с введением мяча в избранном направлении. Обыграв соперника, выполняет передачу мяч игроку колонны 1 и начинает выполнять защитные действия против него.

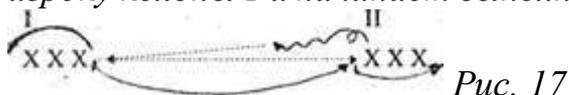


Рис. 17

7. Занимающиеся поделены на группы по пять человек. Трое из них образуют треугольник, а двое занимают место в треугольнике. Игроки, образовавшие треугольник, применяя обманные движения, передают мяч друг другу, а игроки, находящиеся в середине, стараются его перехватить.

8. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 18. Мяч у игрока X1, он отдает его игроку X2, который выполняет прыжок влево, ловит мяч в прыжке и приземляется с ним. Если защитник А не среагировал на прыжок, то игрок X2 проходит его слева, если защитник А среагировал, то проход осуществляется справа.

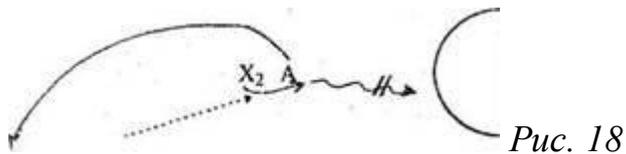


Рис. 18

9. "Отдай и беги» (рис. 19). Игрок X1 передает мяч игроку X2, выполнив обманное движение, двигается к линии свободных бросков. Игрок X2 передает мяч игроку X1, который выполняет бросок по воротам. Защитник А и Б опекают нападающих. После броска по воротам происходит смена— нападающие игроки становятся защитниками, а защитники уходят в конец колонны.

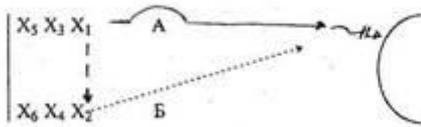


Рис. 19

10. Выполняется, как и 9-е упражнение. Занимающиеся выстраиваются в две колонны (рис. 20). Игрок X1 с мячом, его опекает защитник А. Игрок X1 передает мяч игроку X4 и, применяя обманные движения, убегает от защитника А. Получает мяч от игрока X4, выполняет бросок по воротам.

После броска мяч передается игроку X2. Игрок X1 встает на место игрока X5, игрок X4 на место X3, игрок X5 на место X4.

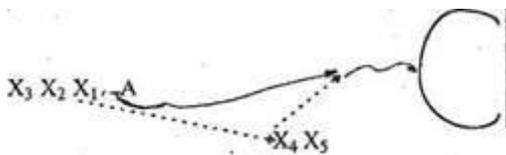


Рис. 20

Обучение финтам начинается после того, как занимающиеся освоили технические приемы, с помощью которых они выполняются. Одно из основных условий успешного выполнения финтов — умение соединить приемы, применяемые в качестве финта и в качестве основного действия. В связи с этим занимающиеся, прежде всего, обучаются технике каждого финта, а затем переходят к обучению их различных сочетаний.

Чтобы соперник реагировал на обманные движения, их необходимо выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему. При выполнении финтов необходимо стремиться к сохранению положения равновесия, чтобы обеспечить эффективность дальнейших действий. Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.