

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр

С.И.Егорова, Ю.А.Мельников, А.В.Пушкарев

**Организация учебно – тренировочной работы по гандболу
на этапе начальной подготовки.**

Методические рекомендации

Ижевск 2009

УДК 796.322р30
ББК 75.576 (07)
Е 302

Рекомендовано к изданию УМС УдГУ

Рецензенты: начальник сектора спортивно – массовой и оздоровительной работы МО и Н УР. - *Рудометов В.А.*;
Заслуженный работник ФК УР, Почетный работник общего образования РФ, директор СДЮСШОР №5 – *Хлебникова Н.В.*

Составители: ст.преподаватель Егорова С.И.;
ст.преподаватель Мельников Ю.А.;
ст.преподаватель Пушкарев А.В.

Организация учебно-тренировочной работы по гандболу на этапе начальной подготовки: Методические рекомендации / УдГУ. Ижевск, 2009. – 38 с.

В предлагаемых методических рекомендациях освещены вопросы организации и тренировочной работы по гандболу для начинающих спортсменов. Основное внимание уделено обучению основных технических элементов игры, и тактического взаимодействия игроков на первом этапе обучения. Представлен комплекс упражнений и комбинаций, направленных на качественное обучение гандболу.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры общеобразовательных школ, тренерам ДЮСШ, студентам педагогических факультетов физической культуры, а также работникам физкультурных и спортивных организаций

УДК 796.322р30
ББК 75.576 (07)

© Составители С.И. Егорова, Ю.А. Мельников,
А.В.Пушкарев,2009
© ГОУ ВПО Удмуртский государственный университет,
2009

Введение

Одним из основных преимуществ гандбола является его простота. Эту игру можно организовать как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют даже на обычной волейбольной и баскетбольной площадках. Для игры требуются простая площадка, один мяч и ворота. Грунт может быть любым: от травяного до асфальтового.

Исключительно прост и привычен для начинающего гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски мяча в ворота руками. Однако эти простые действия, соединенные вместе, делают гандбол одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Отличительные особенности этой игры – высокая скорость передвижения каждого игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства (непосредственное соприкосновение спортсменов, борющихся за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий).

Высокий эмоциональный настрой в гандболе возникает в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игрока и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы (субъективной и объективной). Все это создает условия для эффективного физического воспитания юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

К сожалению, в действующих программных документах по физическому воспитанию и методической литературе для ДЮСШ, гандболу уделено недостаточно внимания.

Основная цель методических рекомендаций – в частичном устранении этого недостатка. Они подкрепляют и расширяют знания в методике подготовки гандболистов на подготовительном этапе подготовки. В данной работе материал сопровождается схемами и

рисунками, что является наиболее удобной формой работы преподавателя и тренера ДЮСШ.

В рекомендациях предложен комплекс упражнений, направленных на повышение индивидуального технического и тактического мастерства юных спортсменов, что позволяет им в кратчайшие сроки освоить игру.

1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ

Сущность игры состоит в том, что игроки соревнующихся команд, соблюдая правила игры, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в ворота команды противника и не пропустить его в свои ворота. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество мячей.

На площадке играют две команды, по семь человек каждая (шесть полевых игроков и один вратарь). Всего в одной игре от команды может выступать четырнадцать игроков (двенадцать полевых и два вратаря). Замена игроков проводится в центре площадки неограниченное количество раз и в любой момент игры.

Игра может начинаться, если в составе команды есть пять игроков. При удалении игроков с поля игра не прекращается. Вратари не могут заменить полевых игроков, а игроки в поле могут заменить вратаря в том случае, когда оба вратаря выбывают из игры.

Игра начинается по свистку судьи броском (передачей) мяча в любом направлении. После того как мяч брошен в ворота, игра начинается в центре поля команды, которая пропустила мяч. Мяч можно передавать друг другу одной или двумя руками и вести одной рукой (или поочередно правой и левой). Ведение мяча заканчивается передачей или броском в ворота.

Мяч можно передавать (бросать) и ловить любым способом — с помощью рук, предплечья, туловища, бедра. Если после ведения игрок поймал мяч, он обязан передать его партнеру либо произвести бросок по воротам. В гандболе есть три четких правила, которые во многом определяют ход игры и которые нужно усвоить.

Это, так можно назвать, правила «три по три»: 3 секунды, три шага, 3 метра. Игрок имеет право держать мяч в руках не более трех секунд. С мячом в руках можно сделать не более трех шагов. При любом вбрасывании мяча игрокам противоположной команды позволительно находиться от владеющего мячом не ближе трех метров. Броски в ворота игрок производит, не заходя в площадь вратаря. Заступание (впрыгивание) в площадь вратаря после броска по воротам за ошибку не считается.

В площади ворот имеет право играть лишь один вратарь. Он может задерживать мяч любым способом, в том числе и ногами. Если мяч выходит за лицевую линию и последним его коснулся игрок атакующей команды, или вратарь защищающейся команды, назначается бросок от ворот (мяч в игру вводит вратарь). Если последним мяча коснулся полевой игрок защищающейся команды, назначается угловой бросок, который выполняется с угла площадки игроком атакующей команды.

За нарушения правил назначается свободный бросок. Он производится с места нарушения без свистка судьи. Если место нарушения было ближе к воротам, чем линия свободных бросков, то свободный бросок производится с линии свободных бросков. В таких случаях за линией свободных бросков (не ближе 3 м перед вводящим в игру мяч игроком) имеют право стоять только игроки защищающейся команды. Игрок, производящий свободный бросок, должен бросить (передать) мяч в течение 3 сек.

Если игрок защищающейся команды допустит грубость с целью помешать выполнению броска в ворота в любом месте игровой площадки, намеренно (в целях защиты) войдет в площадь ворот назначается семиметровый штрафной бросок. 7-метровый бросок выполняется в направлении ворот по свистку судьи в поле в течение 3 секунд. Игрок, выполняющий 7-метровый бросок, не должен касаться или пересекать линию 7-метрового броска, пока мяч не покинул его руку. При выполнении штрафного броска вратарь не должен приближаться к игроку, производящему бросок, ближе, чем на 3 м.

В игре не разрешается: отнимать мяч у противника, когда тот им прочно владеет; хватать (обхватывать) противника,

удерживать, тянуть, ударять, толкать, делать подножку, оттеснять в площадь ворот, намеренно бросать в него мяч, падать на мяч.

За нарушение правил игры виновник сначала может быть предупрежден показом желтой карточки. За грубое нарушение – удален с площадки на 2 минуты, и команда будет играть в меньшинстве. Если игрока в одной игре дважды удаляли на две минуты, то в третий раз он будет дисквалифицирован с потерей права выхода на площадку после отбытия наказания. За исключительную грубость судья может дисквалифицировать гандболиста до конца игры, но вместо него после двухминутного штрафа может войти в игру другой. Если до конца первой половины игры для удаленного игрока время его удаления не закончилось, то остаток времени наказания он отбывает в начале второй половины игры.

Каждую игру судят двое судей в поле. Судьи должны иметь свою форму, отличающуюся от одежды игроков.

Контроль за игровым временем, протокол игры, счет заброшенных мячей, учет удаленных игроков ведут секретарь и судья-секундометрист. Если игроки противоположных команд одновременно совершили ошибку или игра по какой-то причине была остановлена, и в этот момент мяч оставался в пределах поля (за исключением площади вратаря), назначается спорный бросок.

Перед началом игры судья подзывает к себе капитанов, которые здороваются с судьей и друг с другом. Судья бросает жребий: выигравший приобретает право начать игру или выбрать любую сторону площадки.

По окончании игры капитаны рукопожатием благодарят судей за их работу и капитана команды соперника.

2. 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.

В этом возрасте гандболисты могут играть в уменьшенных составах 5х5 или 6х6.

Четыре или пять полевых игроков и один вратарь играют на площадке уменьшенных размеров. Дети 10-12 лет могут играть на площадке размером 18х24 метра с воротами высотой 180 сантиметров, и шириной 270 сантиметров. Для самых маленьких гандболистов достаточно площадке 9х12 метров с воротами с высотой 160 сантиметров и шириной 240 сантиметров. Правила игры остаются такими же как и у взрослых команд, только площадка и мяч поменьше, время игры короче, можно некоторые правила упростить.

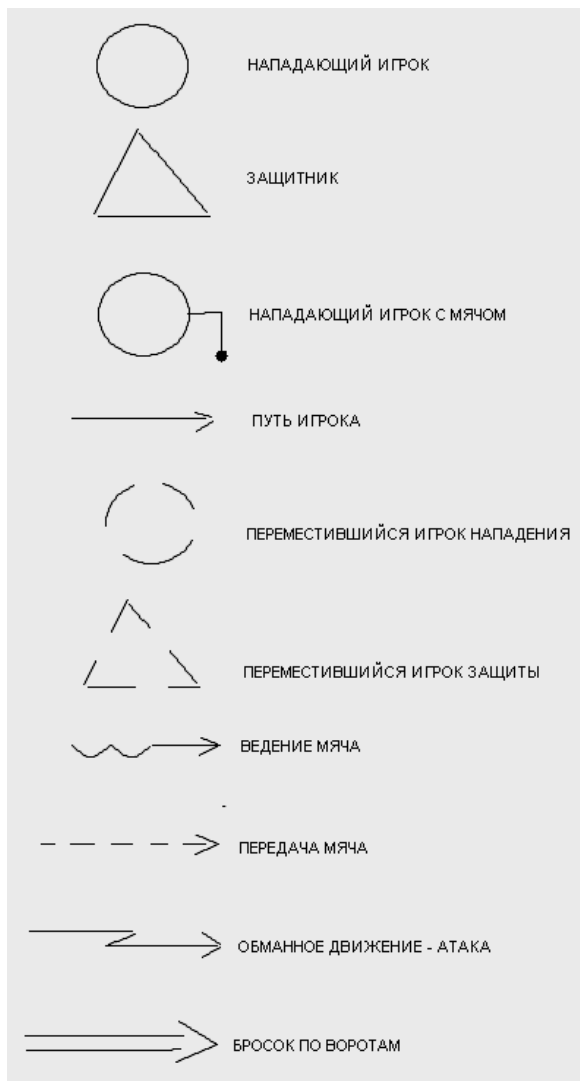
3. ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА В ПАРАХ

Важным элементом в обучении игре в нападении является передача мяча. Передачи мяча должны быть быстрыми, сильными, точными, своевременными и разнообразными в зависимости от игровой обстановки, расстояния, на которое нужно послать мяч. Передачи могут быть короткими или длинными, наиболее часто применяются короткие передачи. К числу основных передач (на месте и в движении) следует отнести: передачи от плеча, прямой и согнутой рукой сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки и т.д. выполняя передачу, игрок должен выбрать наиболее простой и целесообразный способ передачи мяча для каждой данной игровой ситуации.

Передача мяча является очень важным техническим элементом игры, поэтому на каждом занятии нужно отводить определенное количество времени на изучение и совершенствование передач мяча в парах, тройках и т. д.

При разнообразии упражнений в передаче и ловле мяча нужно добиваться выработки периферического зрения, хорошей подвижности, ориентировки и тактического мышления.

Часто вместо пространственного описания того или иного упражнения целесообразнее указать только его название и дать иллюстрацию в виде схемы или рисунка. Рекомендуются следующие условные обозначения:



Упражнение 1.

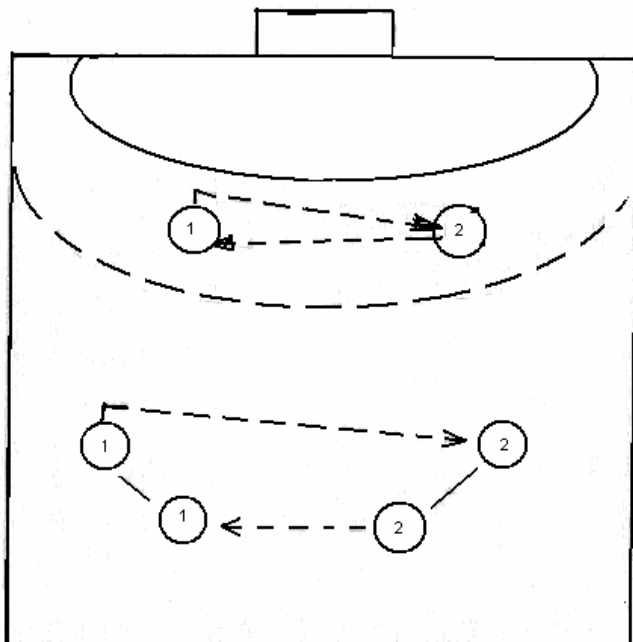


Рис. 1

Игроки располагаются парами вдоль боковых линий площадки лицом друг к другу, имея на 2 человека 1 мяч.

Игрок 1 передает мяч определенным способом игроку 2, игрок 2 передает его обратно, затем игроки в парах, передавая мяч друг другу, сближаются к центру. Передачи становятся короткими. При удалении к боковым линиям передачи становятся длинными.

Методические указания.

Передачу следует выполнять одной, как правой, так и левой рукой, сначала медленно, постепенно ускоряя, заканчивая движение руки захлестыванием кисти.

При освоении одной передачи нужно менять способ передач. Делать передачу сверху прямой, согнутой сбоку, с отклонением, из-

за спины, из-за головы. При совершенствовании передач повторять одну и ту же передачу 2 раза подряд.

Упражнение 2.

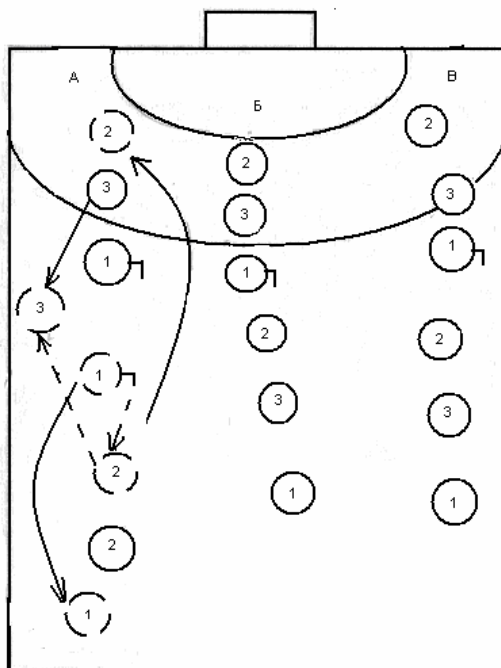


Рис. 2

Игроки располагаются во встречных колоннах по 6-7 человек. Игрок 1 колонны А в движении передает мяч выходящему навстречу игроку 2 и сам, обегая, становится в конец своей колонны. Игрок 2, получив на ходу мяч и сделав 3 шага, передает его выходящему навстречу игроку 3, после передачи, не останавливаясь, занимает место в конце своей колонны и т. д.

Методические указания:

а) мяч партнеру передавать на уровне груди, принимающий

партнер должен ловить мяч двумя руками в шаге в безопорном положении под левую ногу и, сделав 3 шага, передает его очередному, выходящему на мяч партнеру.

б) «левша» ловит мяч под правую ногу и, сделав три шага, передает его. Передачу чередовать правой рукой сверху, согнутой сбоку, прямо сверху, из-за головы, из-за спины и в прыжке.

Упражнение 3.

На четырех занимающихся два мяча.

Исходное положение: игроки образуют квадрат со стороной 3-4 метра. Одновременно игрок 1 передает мяч игроку 2, а игрок 3 передает мяч игроку 4. Игроки 2 и 4, получив в движении мячи, делают обратную передачу, меняются местами. После смены игрок 1 в движении получает мяч от игрока 3, а игрок 4 получает мяч от игрока 2. Скорость движения, способ передачи и смена ролей по указанию тренера.

Упражнение 4.

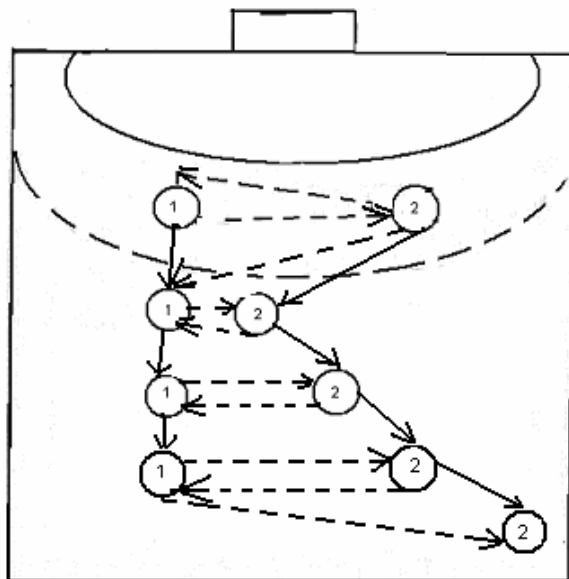


Рис. 3

На два игрока один мяч.

Исходное положение: игроки 1 и 2 стоят на расстоянии 12-16 метров друг от друга. Игрок 2 делает длинную передачу игроку 1 и бежит вслед за мячом. На сближении ловит мяч в движении, переданный стоящим на месте игроком 1. Сблизившись с игроком 1 и сделав ему короткую передачу, игрок 2 бегом возвращается в исходное положение на свое место, ловит на ходу мяч от игрока 1 и снова передает его обратно игроку 1. Передачи происходят до тех пор, пока игрок 2 не вернется в исходное положение или по указанию тренера.

Упражнение 5.

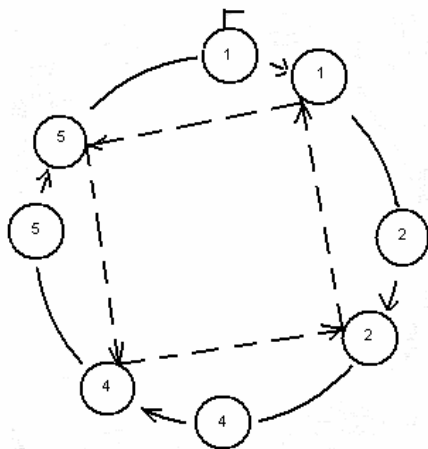


Рис. 4

Исходное положение: игроки по 4-5 человек образуют круг, имея на группу один мяч. Двигаясь одновременно по часовой стрелке в кругах (праворукие) и, разворачивая туловище направо, игрок 1 передает мяч игроку 5, игрок 5, получив мяч в движении под левую ногу не нарушая правила трех шагов, разворачиваясь,

передает мяч игроку 4. Это же проделывают все игроки.

Методические указания.

а) во время передачи туловище разворачивать вправо как можно больше, локоть правой, делающей передачу руки держать на высоте плеча, мяч ловить под левую ногу, как в предыдущем упражнении;

б) леворукие выполняют движение в отдельном круге, двигаясь против хода часовой стрелки, мяч ловят под правую ногу;

в) при условии движения в каждый круг можно давать по 2 мяча. Это вырабатывает внимательность игроков при передаче, что очень важно в игровых моментах.

Упражнение 6.

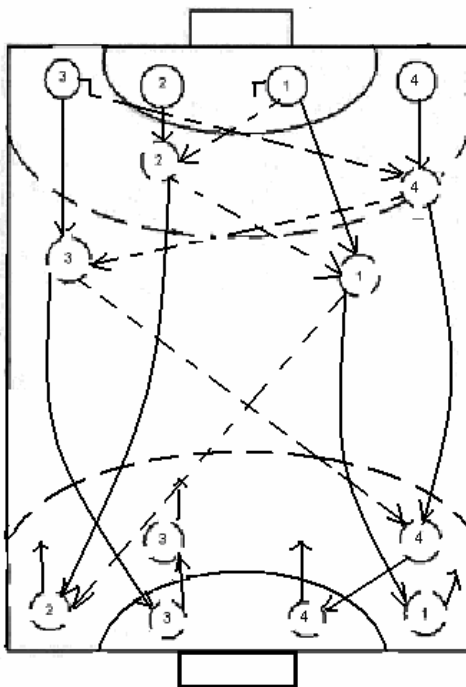


Рис.5

Исходное положение: игроки располагаются в четыре колонны у лицевой линии лицом к противоположным воротам, как указано на рисунке 5. Игроки 3 и 4 передают мяч с высокой траекторией, двигаясь к противоположным воротам вдоль боковой линии. Игроки 1 и 2, одновременно двигаясь к противоположным воротам, передают мяч друг другу по узкому коридору. Выполнив упражнение до противоположных ворот, игроки 3 и 4 двигаются в обратном направлении с передачей мяча по узкому коридору, а игроки 1 и 2 в обратном направлении выполняют передачи.

Методическое указание.

Скорость движения постоянно увеличивается. Передачи мяча производить одновременно в обе стороны. Это упражнение предъявляет большие требования к точности передачи, быстрой ориентировке и реакции при ловле высокой и низкой передачи. После усвоения передач в движении можно включать передачи с броском мяча в ворота.

Упражнение 7.

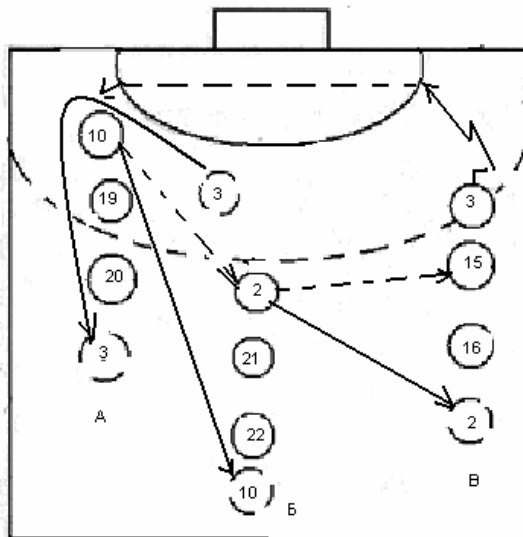


Рис. 6

Один мяч на всех занимающихся.

Исходное положение: мяч у игрока 3. Игроки расположены в трех колонках А, Б, В лицом к воротам. Колонна А расположена на месте левого углового игрока. Колонна Б расположена на месте разыгрывающего игрока. Колонна В расположена на месте правого углового игрока. Мяч у правого игрока 3.

Игрок 3 имитирует атаку ворот с правого угла, передает мяч через зону левому крайнему игроку 10, бежит вдоль шести метровой линии на место левого угла, становится в конец колонны А для последующего выполнения упражнения.

Игрок 10 ловит мяч и передает его игроку 2, перемещается в конец колонны Б для последующего выполнения упражнения.

Игрок 2, получив передачу от игрока 10 передает его в колонну В очередному правому угловому игроку 15, перемещается в конец колонны В и занимает место за игроком 16 для последующего выполнения упражнения.

Правый угловой игрок имитирует атаку ворот с правой угла, передает мяч через зону левому крайнему игроку 19 и т.д.

Упражнение 8.



Рис.7

Один мяч на всех занимающихся.

Исходное положение: игроки располагаются на своих игровых местах как показано на рисунке 7. Мяч у левого крайнего 3. Левый крайний игрок 3 имитирует атаку на защитника 13, передает мяч вправо через одного игрока, игроку 5. Игрок 5, на ходу получив мяч, имитирует атаку на защитника 15, передает мяч влево, рядом стоящему игроку 4. Игрок 4, на ходу получив мяч от игрока 5, имитирует атаку на защитника 14, передает мяч вправо через одного игрока игроку 6. Игрок 6, получив мяч на ходу, имитирует атаку на защитника 16, передает мяч влево, рядом стоящему игроку 5. Игрок 5, получив на ходу мяч, имитирует атаку на защитника 15, передает мяч вправо через игрока игроку 7.

Игрок 7 атакует защитника 17, передает мяч влево, рядом стоящему игроку 6. Игрок 6 имитирует атаку на защитника 16, передает мяч вправо через игрока угловому игроку 8. Игрок 8 имитирует атаку на защитника 18, передает мяч влево через игрока игроку 6. Игрок 6 имитирует атаку на защитника 16, передает мяч вправо, рядом стоящему игроку 7 и т.д.

Методическое указание.

Мяч ловить всегда в движении.

4. ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ МЯЧА

Самым важным приемом игры в нападении является бросок мяча в ворота.

Каждый игрок должен уметь сильно и точно бросать мяч в ворота из любого положения.

Умение бросать мяч в ворота зависит от первоначальной постановки правильной техники броска. Техника броска отрабатывается и совершенствуется на каждом занятии.

Броски в ворота выполняются в опорном положении с места и с разбега, в прыжке, в шаге, в падении с отклонением, в падении после обманного движения. В зависимости от места, которое игрок занимает в команде по отношению расположения к воротам и к

защитнику в определенный момент игры, производится тот или иной бросок, поэтому каждый гандболист должен уметь владеть большим, количеством технических приемов.

Характеристика способов выполнения броска включает следующие признаки:

1) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу);

2) способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом). Более многообразной делают технику условия выполнения броска, в характеристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направление, способ разбега.

3) бросок выполняется в опорном положении, в прыжке, в падении.

Разбег бывает со стопорящим и обычным последним шагом. Прыжок выполняется толчком одноименной и разноименной ноги. Замах имеет несколько видов: вниз - назад, в сторону - назад, вверх - назад. В основной фазе броска, когда мячу сообщается скорость, применяется три способа разгона мяча: хлестом, толчком, ударом.

Современная игра характерна обилием вариантов выполнения бросков. Это многообразие четко отражено на рисунке 8.

с места	с разбега			положение			ближнее расстояние	дальнее расстояние	лицом к воротам	спиной к воротам
	скрестным	приставным	с подскока	опорное	в прыжке	в падении				
	беговым									

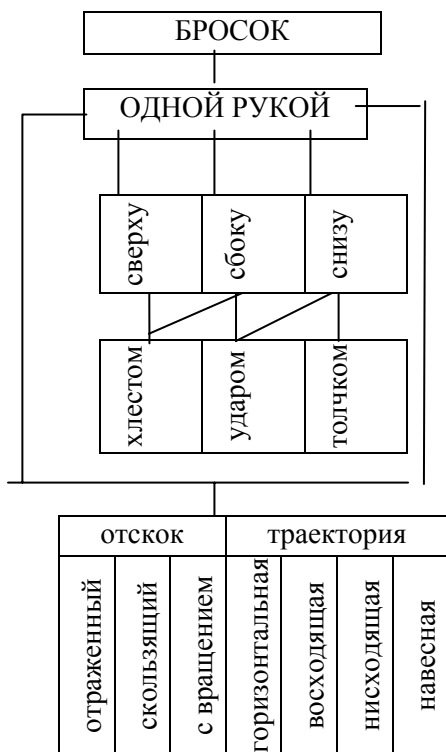


Рис.8. Классификация гандбольного броска

5. ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ МЯЧА С МЕСТА «ПОЛУСРЕДНИХ» ИГРОКОВ

Упражнение 9.

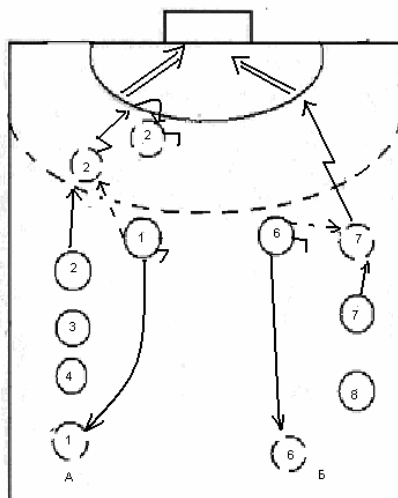


Рис. 9

Исходное положение: игроки располагаются на местах правого и левого полусреднего А и Б. Игроки 1 и 6 располагаются как указано на рисунке 9.

Игрок 2 разбегается, на ходу под левую ногу, получает мяч (леворукий под правую), делает три шага и бросает мяч в ворота. После броска подбирает мяч, занимает место игрока 1 для подачи мяча очередному игроку 3. То же самое делают игроки колонны Б.

Методические указания.

а) броски делать в опорном положении, в прыжке с обманным движением в полную силу, меняясь местами в колоннах А и Б;

б) мяч бросать в верхние и нижние углы или в правую и

левую штангу по указанию тренера;

в) бросок учить делать прицельно, а не просто в ворота.

6. ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ МЯЧА С УГЛОВ

Упражнение 10.

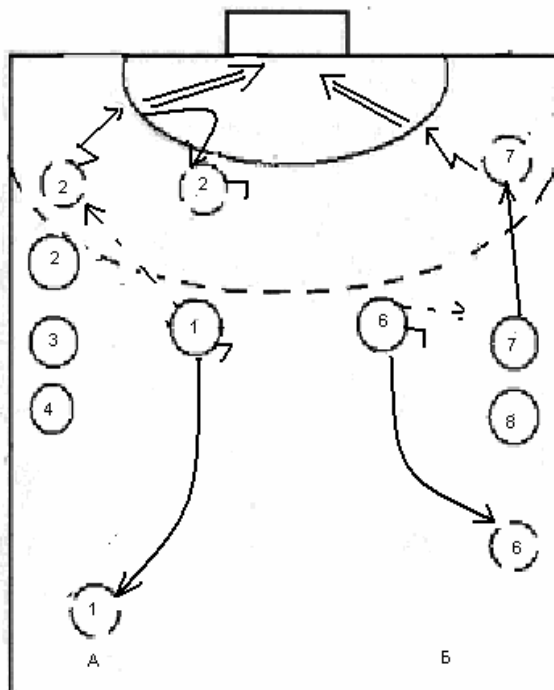


Рис. 10

Исходное положение: игроки располагаются в колоннах А и Б на местах правого и левого краев за девятиметровой линией. Мячи у игроков 1 и 6. Игрок 2 на ходу получив мяч от игрока 1, бросает его в прыжке, в шаге или с отклонением вправо в верхний или нижний дальний угол.

Если вратарь стоит не плотно к ближней штанге, то бросать

мяч в цель между вратарем и штангой. После броска игрок 2 подбирает мяч и становится на место игрока 1, передает мяч для броска игроку 3. Игрок 1 после передачи становится в конец колонны А. Это же самое делают игроки колонны Б, но бросок нужно делать с отклонением влево, в падении и в прыжке.

Методические указания.

а) при бросках с углов следить, чтобы игроки не наступили на шестиметровую линию;

б) броски в ворота с углов требуют особенно тщательной подготовки игроков, поэтому эти броски следует включать в каждую тренировку.

Упражнение 11.

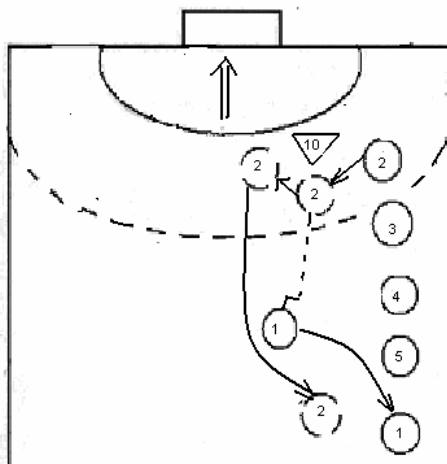


Рис. 11

Исходное положение: игроки располагаются с правой стороны площадки около боковой линии в колонне один за другим 2, 3, 4, 5. Игрок 1 с мячом находится за девятиметровой линией на месте разыгрывающего игрока. Защитник 10 находится у шестиметровой линии в центре площадки. Игрок 2 бежит между девятиметровой и шестиметровой линиями, пробегая перед защитником 10, получает мяч от игрока 1, не заступая, левой ногой

на линию, бросает мяч в ворота. После броска подбирает мяч, становится на место игрока 1 для подачи мяча игроку 3.

Методические указания.

При выполнении броска не уходить далеко от защитника, а идти вплотную, так как при замахе защитник может при неправильном снятии мяча захватить руку, а захват руки дает право на пробитие семиметрового штрафного броска.

7. ОБУЧЕНИЕ 7- МЕТРОВОМУ ШТРАФНОМУ БРОСКУ.

Штрафной бросок выполняется с 7-метровой отметки (наступить на линию броска раньше, чем мяч отделится от руки, нельзя). Мяч должен быть брошен только в сторону ворот. Бросок производится по свистку судьи в течении 3-х секунд. Если мяч от вратаря или ворот отскочил в поле, то любой игрок имеет право овладеть им.

Штрафной бросок осваивается вместе с изучением передач мяча с места. Акцент при обучении делается на работу сзади стоящей ноги: она вначале должна сгибаться, а затем резко выпрямляться, сообщая туловищу ускорения для броска. При этом важны разворот и наклон туловища, захлест кисти. Штрафной бросок совершается в бросках из различных исходных положений с мячом: с замахом, полузамахом, от плеча, из-за головы. С падением вперед на кисти рук. Бросок в падении производится с места, стоя лицом к воротам. Замах производится резко, с небольшим поворотом туловища в сторону бросающей руки. Послав мяч в нужном направлении, гандболист опускается сначала на свободную, а затем на бросающую руку. Вся тяжесть тела приходится на руки. Бросок в падении позволяет приблизить мяч к воротам и подумать о том, как лучше выиграть единоборство с вратарем.

Броски в ворота должны быть разнообразными, чтобы вратарь команды противника не привыкал к ним. Простейшим видом обыгрывания вратаря является замах с последующим ложным движением руки на бросок в ворота. Бросок может быть сильным,

точным, неожиданным. Игрок с большой ответственностью должен подходить к выполнению 7 – метровому штрафному броску. Бросая мяч в ворота, игрок должен выбирать наиболее рациональный способ броска, ориентируясь на расположения вратаря, замечая его движения.

Необходимо так же учитывать морально – волевые, физические и технические качества вратаря:

- низкорослому – выполнять броски преимущественно вверх;
- неуверенному – около головы;
- высокотехничному – бросать резко с сильным акцентом на последнюю фазу броска с захлестом мяча кистью;
- вратарю, применившему финт – бросать мяч с задержкой.

Можно выделить ряд наиболее распространенных способов выполнения 7 – метровых штрафных бросков.

1. Бросок по воротам с отскоком от поверхности площадки. Этот бросок выполняется под разными углами и является одним из сложных для вратарей, так как трудно определить место и высоту отскока мяча.
2. Бросок между ног вратаря. Перед броском игроки часто используют обманные движения с целью вывести вратаря из основной стойки и хлестким движением кисти мяч направляют между ног вратаря.
3. Бросок по «карману». Игрок, выполняя бросок, посылает мяч в ворота на уровне пояса вратаря.
4. Бросок над головой. Чаще этот способ игроки используют, когда в воротах играет низкорослый вратарь.
5. Перебрасывание мяча через вратаря. Вратарь занимает исходную позицию до броска, выполняя выход вперед на игрока на расстоянии 2-3 метра. Мяч опускается в ворота по навесной траектории. При этом броске учитывается рост вратаря.

8. ОБУЧЕНИЕ БРОСКУ ПО ВОРОТАМ С СОПРОТИВОЕНИЕМ ЗАЩИТНИКА

Упражнение 12.

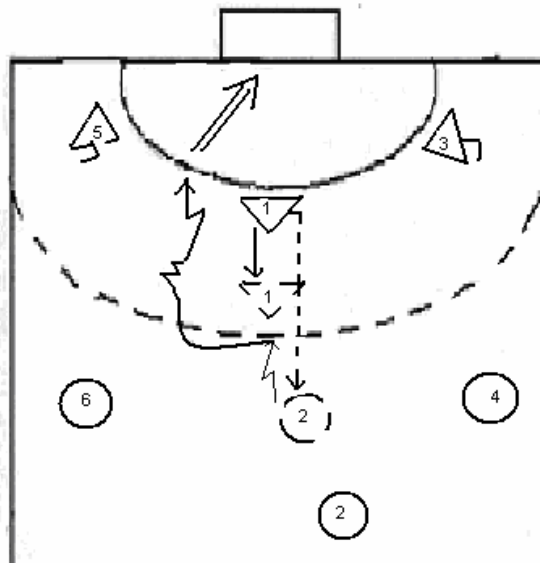


Рис. 12

На двоих занимающихся один мяч.

Исходное положение: игроки располагаются парами. Защитник 1 с мячом у шестиметровой линии, нападающий 2 за девятиметровой линией, защитник 1 передает мяч на ходу нападающему 2 и выходит на него. Нападающий 2, получив мяч, делает обманное движение, как в предыдущем упражнении, уходя за спину защитника 1 к шестиметровой линии, делает бросок в ворота. То же самое делают игроки 3, 4 и 5, 6.

Методические указания

а) в начале упражнения действия защитника должны быть пассивными. Через несколько занятий, когда обманное движение

будет усвоено, сопротивление защитника должно быть активным;
 б) бросок в ворота можно делать в опорном положении и в прыжке. Смена ролей по указанию тренера.

Упражнение 13.

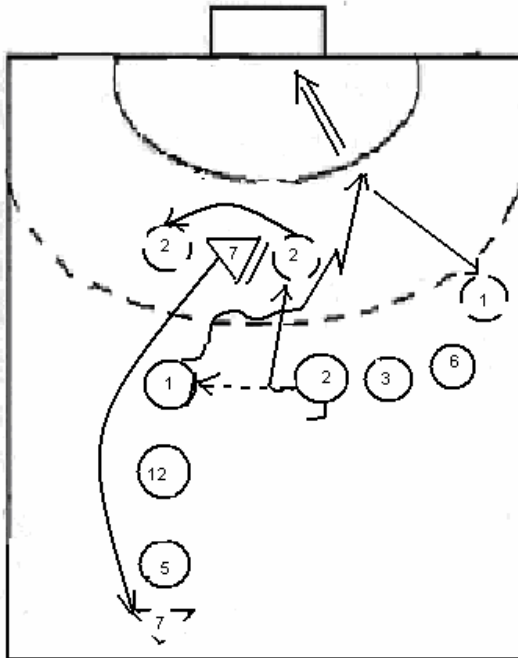


Рис. 13

Исходное положение: игроки располагаются в колоннах А и Б, как указано на рисунке 13. Мяч у игрока 2. Игрок 2 ведет мяч вдоль девятиметровой линии, передает его впереди стоящему игроку 1 и ставит заслон защитнику 7. Игрок 1, получив мяч от игрока 2, атакует ворота, пробегая около игрока 2, поставившего заслон, бросает его в ворота, подбирает и передает игроку 3 для повторения упражнения и занимает место в конце колонны Б за игроком 5. Роль защитника при атаке игроком 12 выполняет игрок 2.

Методические указания.

- а) обратить внимание на правильность постановки заслона;
- б) бросок можно выполнить в опорном положении, прыжке, в падении.

Упражнение 14.

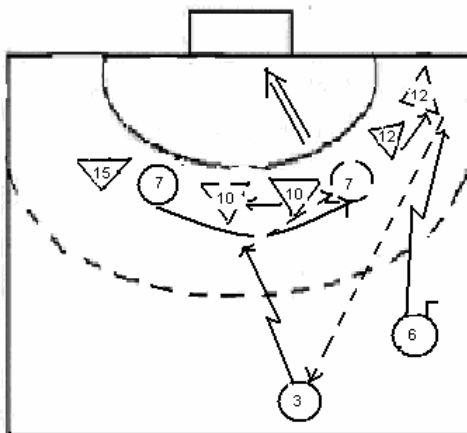


Рис. 14

Игрок 6 имитирует атаку с угла, уводит защитника 12 вправо и передает мяч игроку 3, который располагается на месте правого полусреднего. Игрок 3 имитирует атаку влево на защитника 10, уводит его влево, создавая «коридор». В момент атаки игрока 3 игрок 7 входит в «коридор», получает мяч от игрока 3 и атакует ворота.

Методические указания

- а) если защитник 10 выходит на игрока 3, то игрок 7 пробегает за его спиной;
- б) упражнение выполнять с места правого и левого крайних игроков.

9. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И КОЛЛЕКТИВНАЯ ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Обучение ведется согласованно и одновременно. Коллективная тактика в своей основе опирается на индивидуальную техническую и тактическую подготовку. Тактика в учебном процессе выступает как средство повышения и совершенствования технической подготовки игрока в условиях, максимально приближенных к игровым. С другой стороны, усложнение условий выполнения технических приемов, приближение этих условий к игровым есть не что иное, как решение задач начальной тактической подготовки. Такими простейшими упражнениями технико-тактического плана будут сочетания в передачах, ведении, перемещениях игроков, бросках в ворота, финтах.

Например: игроки стоят по расстановке нападения 6-0 и передают мяч друг другу с края на край; задача— провести мяч с фланга на фланг как можно быстрее (через каждого игрока, через одного, с обратным пасом через две передачи и т. д.). Это же упражнение выполняется с имитацией атакующих действий (финт, бросок), со сменой мест нападающих, с проведением заслонов и др.

Игроки отрабатывают перемещения и передачи по большой восьмерке или по кругу.

Игроки отрабатывают передачи мяча со сменой мест в парах.

Следующим этапом обучения будет отработка взаимодействия между игровыми парами нападающих (край — линия, полусредний — центр и т. д.). Теперь различные передачи и перемещения игроков рассматриваются как подготовительные для исполнения определенной игровой связки, заканчивающейся броском в ворота. Условия выполнения упражнений и игровые места учеников постоянно должны меняться. Полезнее всего подобные действия отрабатывать и закреплять в игровых упражнениях на одни ворота мини-командами от двух до шести игроков.

Обучение комбинационной игре, выполнению отдельных комбинаций следует начинать с теоретических занятий,

ознакомления с рисунками, схемами, с детального ознакомления с частными задачами отдельных игроков и их взаимодействий. После этого комбинации последовательно выполняются в замедленном темпе, более быстром, с пассивной, полуактивной и активной защитой, в одни ворота, в двусторонних играх и, наконец, в товарищеских встречах.

10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПАРАХ

Взаимодействия в парах основаны на опережениях, резких изменениях направления, в перемещениях, «выманивании» на себя игрока, ухода за спину защитника, получении мяча и броске его в ворота.

Упражнение 15.

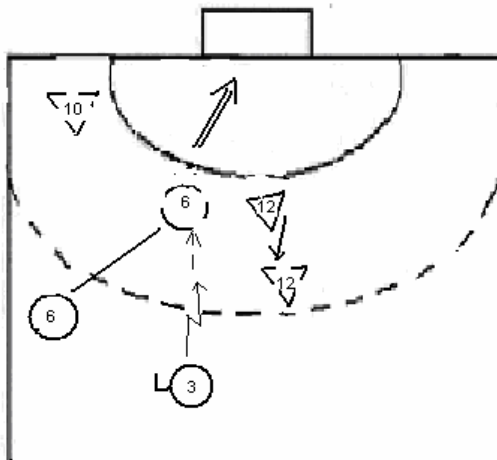


Рис.15

Исходное положение: нападающий полусредний 3 с мячом атакует защитника 12 и выманивает его на себя. Как только защитник 12 отошел от шестиметровой линии, увидев это, угловой нападающий 6 резко опережает защитника 10, входит в линию за

спину защитника 6, получает мяч от атакующего 3 и бросает в ворота.

Методические указания.

Упражнение выполнять с места правого и левого крайних игроков.

Упражнение 16.

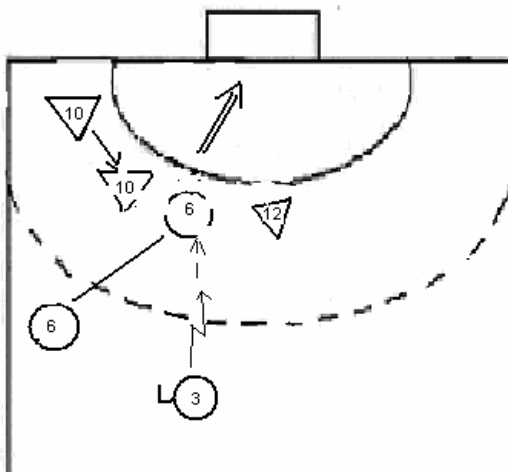


Рис. 16

Исходное положение: как в упражнении 15. Если защитник 12 не отошел от шестиметровой линии, а нападающий угловой все же успел занять место у шестиметровой линии рядом с защитником 12 и получает мяч от полусреднего нападающего 3, то он должен пытаться атаковать ворота, чтобы выманить (оттянуть) на себя углового защитника 10.

Методические указания.

Упражнение выполнять с места правого и левого крайних игроков.

Упражнение 17.

Исходное положение: как в упражнении 15. Если защитник 10 сместился вместе с угловым нападающим 6, а угловой нападающий в результате активных защитных действий игроков 10 и 12 не может атаковать ворота, то он скидывает мяч полусреднему нападающему игроку 3, сместившемуся после передачи, на месте углового нападающего 6. Полусредний 3, получив мяч от углового 6, атакует ворота с угла.

Методические указания.

Варианты взаимодействия отрабатывают левый край с левым полусредним и правый край с правым полусредним.

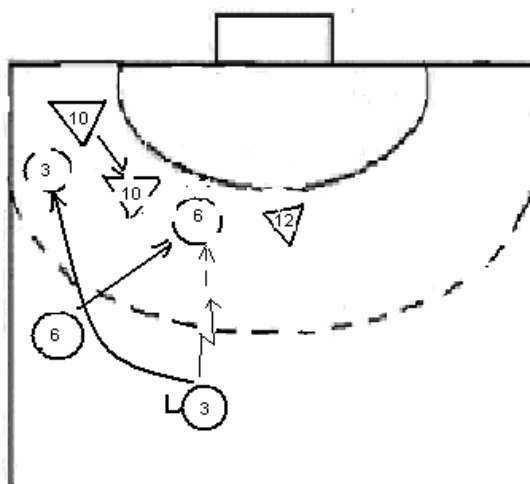


Рис. 17

Упражнение 18.

Разыгрывающий игрок 2, получив мяч (условно подкидывает и ловит мяч), обманным движением уходит в сторону заслона, стремясь приблизиться к шестиметровой линии. В то время, когда

разыгрывающий 2 получил (подкинул) мяч от партнера, линейный игрок 7 ставит заслон защитнику 11, персонально опекающему разыгрывающего игрока 2. Как только разыгрывающий игрок 2 с мячом в сторону заслона уйдет, линейный игрок 7 «ныряет» в линию на освободившееся место защитника 15, который сместился за линейным 7, получает мяч от разыгрывающего 2 и бросает его в ворота.

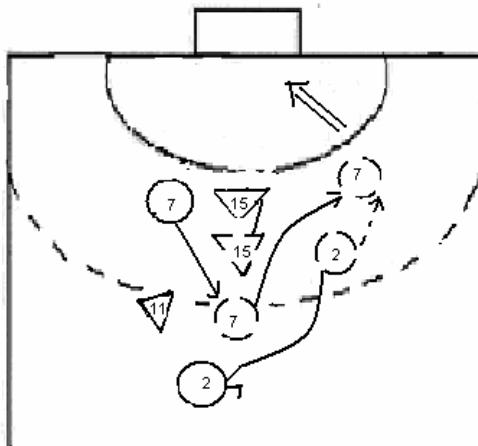


Рис. 18

Методические указания.

Для того, чтобы получилось взаимодействие разыгрывающего или полусреднего игрока с линейным игроком необходимо, чтобы разыгрывающий 2 находился как можно ближе к девятиметровой линии. Линейный игрок 7 должен выходить на заслон защитнику 11 в момент ловли (подкидывания) мяча разыгрывающим игроком 2, так как в этот момент защитник 11 сосредотачивает все свое внимание на своем подопечном игроке 2.

Упражнение 19.

Один мяч на двоих занимающихся.

Исходное положение: полусредние 2 и 9 передают мяч между собой. Полусредний 2, получив мяч от полусреднего 9, обманным движением уходит в сторону заслона и т. д. Может передать мяч линейному 7 или полусреднему игроку 9 и т. д.

Умение четко взаимодействовать в парах приучает игроков к тактическому мышлению, что необходимо при изучении взаимодействия в тройках.

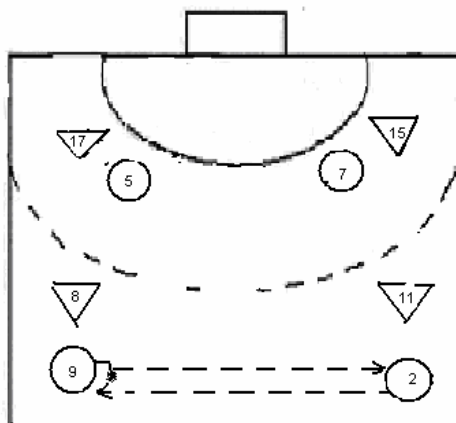


Рис. 19

11. УПРАЖНЕНИЯ ОБУЧЕНИЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В ТРОЙКАХ

Исходное положение: разыгрывающий игрок 2 передает мяч полусреднему 3 и ставит заслон угловому защитнику 11. Полусредний 3, на ходу получив мяч, атакует защитника 12, выманивая его влево, создает «коридор» для входа углового игрока 6 и передает ему мяч. Угловой игрок 6 входит под заслон разыгрывающего 2, получает передачу от полусреднего 3 и бросает мяч в ворота. Это упражнение выполнять на оба угла.

Упражнение 20.

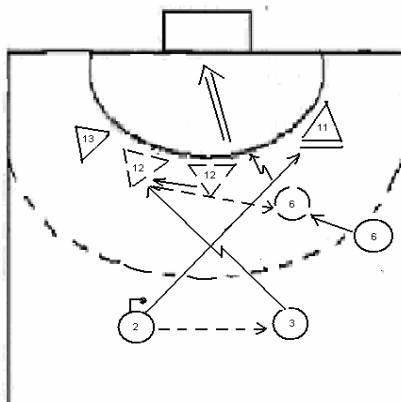


Рис. 20

Упражнение 21.

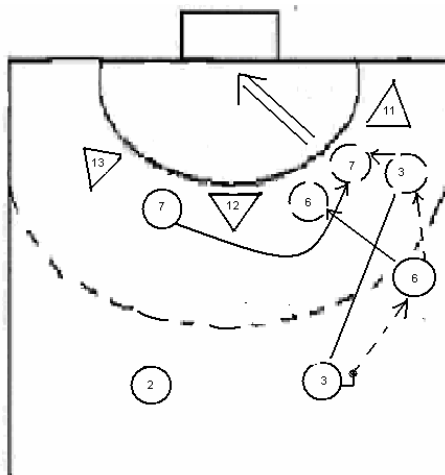


Рис. 21

Методические указания.

Варианты взаимодействия отрабатывают левый край с левым полусредним и правый край с правым полусредним.

Полусредний 3 передает мяч угловому 6 и бежит вслед за передачей на место углового 6. Угловой 6 передает мяч сместившемуся на его место полусреднему 3 и ставит заслон защитнику 12. Полусредний 3 атакует защитника 11, отвлекая на себя внимание. В момент атаки игрока 3 линейный игрок 7 входит под заслон углового 6, получает мяч от игрока 3 и бросает его в ворота,

Упражнение 22.

Исходное положение: линейный игрок 7 с мячом стоит у шестиметровой линии рядом с защитником 4. Левый полусредний 9 стоит за девятиметровой линией, перед ним защитник 5, который «держит» его персонально. Правый полусредний 3 стоит за девятиметровой линией с персонально держащим его защитником 6. Линейный 7 передает мяч полусреднему 3 и, выбегая, ставит заслон защитнику 5, освобождая полусреднего нападающего игрока 9. Полусредний 9 выходит из-под заслона, получает мяч от полусреднего 3 и передает его линейному игроку 7, нырнувшему после заслона в линию.

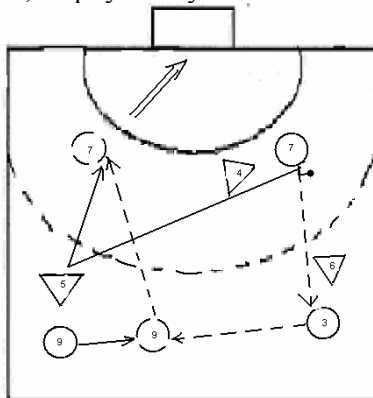


Рис. 22

Линейный 7, может бросает мяч в ворота. С целью обучения взаимодействия линейного игрока с игроками задней линии,

линейный 7 мяч в ворота не бросает, а передает его полусреднему 9, ставит заслон защитнику 6, освобождая полусреднего 6., освобождая полусреднего 3. Полусредний игрок 3 действует так же, как полусредний 9.

Методические указания.

Защитники 4, 5 и 6 в начале периода обучения стоят пассивно. При освоении перемещений и взаимопонимания линейного игрока с полусредним могут оказывать незначительное сопротивление.

Под заслон, поставленный линейным игроком, следует обучать входить не только угловых игроков, но и полусредних.

Неплохо будет, если удобный момент для атаки, созданный постановкой заслона, использует и разыгрывающий игрок.

Научив взаимодействию в парах и в тройках, используя индивидуальные особенности игроков, можно составлять игровые комбинации из отличного взаимодействия трех и более игроков.

Игровые комбинации не должны быть многоходовыми и не должны включать лишних передач и перемещений.

Избрав хороших исполнителей, продуманной вами комбинации, начинайте наигрывать ее с изучения передач и перемещений.

Изучив перемещения и передачи в разучиваемой комбинации, поставьте против команды пассивного противника.

После четкого взаимопонимания и умения синхронно выполнять игровую комбинацию необходимо проверить умения взаимодействовать в задуманной комбинации против активного противника.

Наигранные комбинации обязательно проверить в товарищеских встречах сначала со слабым «противником», затем с равным, а потом уже более сильным «противником».

Убедившись в умении вашей команды выполнять наигранные комбинации в товарищеских встречах, можно применять их в соревнованиях

Список рекомендуемой литературы

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
2. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
4. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачев И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: ФиС, 2005. – 276 с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. – М.: Просвещение, 1989. – 176 с.
6. Латышкевич Л.А. Гандбол: учеб. пособие по ПФК / Л.А. Латышевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. – Киев: Здоровье, 1987. – 300 с.
7. Соловьев В.Н. Теория, методика тренировки и специальные упражнения, применяемые при подготовке гандболистов. – Ижевск.: Изд. дом «Удмуртский университет», 2007. – 175 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 520 с.
9. <http://lib.sportedu.ru/books/>
10. <http://www.fizkult-ura.ru/node/630>

Содержание

Введение	3
1. Основные правила игры.....	4
2 .Мини-гандбол.....	6
3.Обучение передаче мяча в парах.....	7
4.Обучение броску мяча.....	16
5. Обучение броску мяча с места «полусредних» игроков.....	19
6. Обучение броску мяча с углов.....	20
7.Обучение 7-метровому штрафному броску.....	22
8. Обучение броску по воротам с сопротивлением защитника.....	24
9.Индивидуальная и коллективная тактика нападения.....	27
10. Взаимодействие в парах.....	28
11.Упражнения для обучения взаимодействию игроков в тройках.....	30
10. Список рекомендуемой литературы.....	36
11. Содержание.....	37

Составители:

Егорова Светлана Ивановна , Мельников Юрий Александрович,
Пушкарев Алексей Владимирович

**Организация учебно – тренировочной работы по гандболу
на этапе начальной подготовки.**

Методические рекомендации

Компьютерный набор: и верстка И.Б.Красноперова

Напечатано в авторской редакции с оригинал-макета заказчика.

Подписано в печать 26.11.09 Формат 60x84 1/16

Печать офсетная. Усл.печ.л. 2,2 Уч.-изд.л 1,93

Тираж 50 экз. Заказ №

Типография издательства «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп 4