

Учреждение образования
"Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины"

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Круковский В.П.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ ТЕХНИКИ ГАНДБОЛА

Методическое пособие
для студентов факультета физической культуры
по курсу «Спортивные игры

Гомель 2008

Введение

1 Структура процесса обучения

2 Обучение приемам техники нападения полевого игрока

2.1 Бег

2.2 Остановка

2.3 Прыжок

2.4 Примерные упражнения на передвижение

2.5 Ловля мяча

2.6 Передача мяча

2.7 Примерные упражнения на передачу мяча

2.8 Ведение мяча

2.9 Бросок мяча

2.10 Бросок мяча в опорном положении

2.11 Бросок мяча в прыжке

2.12 Бросок мяча в падении

2.13 Обманные движения (финты)

3 Обучение приемам техники защиты полевого игрока

3.1 Перемещения

3.2 Примерные упражнения на перемещения

3.3 Блокирование

3.4 Выбивание мяча при ведении

3.5 Отбор мяча при бросках

4 Обучение приемам техники игры вратаря

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1 Структура процесса обучения

Обучение технике гандбола – процесс трудоемкий и длительный. Успешное проведение обучения гарантирует значительную экономию времени и сил при дальнейшем становлении мастерства. Техника игры имеет большое разнообразие приемов и способов и на их усвоение, хотя бы до уровня умений, требуется несколько лет.

В процессе обучения технике важна не только постановка рациональных с биохимической точки зрения движений, но и применение этих движений в процессе игры, т.е. результативность каждого приема. Поэтому обучение прием игры и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно. Совершенствуя владение мячом, особое внимание надо уделять точности, ставя перед учащимися задачи правильного выполнения приема и попадания в обозначенные мишени. Такие психологические установки повышают результативность обучения.

Обучение осуществляется в тесной взаимосвязи с воспитанием физических качеств, необходимых для выполнения приемов. Обучение движениям и воспитание физических качеств имеют общие истоки, так как едины лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей. Воспитывая физические способности, ускоряют процесс освоения двигательных навыков. Изучая приемы техники, проявляют физические качества, ускоряют их развитие. Но для обучения движениям, как правило, облегчают условия, а для воспитания качеств необходимо постоянное увеличение нагрузок.

При изучении каждого приема важно рассматривать его по фазам. При этом главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технико-тактического действия:

1. Ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.
4. Применение приема в игре.

Ознакомление с приемом должно дать сведения об изучаемом приеме и создать зрительное и двигательное представление о нем. Этого можно добиться применением словесных наглядных методов. С помощью образцового показа выполнения приема создается общее представление. При повторных показах, дополненных демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, схем и т.п.), акцентируется внимание на наиболее важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Для получения элементарного двигательного представления дается пробная попытка.

Изучение приема в упрощенных условиях предполагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Кроме того, успех во многом зависит от правильного подбора подготовительных и особенно подводящих упражнений.

Для направленного «прочувствования» элементов движения успешно применяются приемы «фиксации положений» и принудительного ограничения движений.

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

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства.

Главное на занятиях гандболом – это игра. Доведение всех приемов техники до совершенства в каждой стадии логической последовательности их изучения требует много времени. Поэтому гандболисты применяют приемы в игре, когда те еще мало усвоены, затем снова продолжают их совершенствование в упрощенных и усложненных условиях.

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

2 Обучение приемам техники нападения полевого игрока.

При обучении перемещениям необходимо изучение каждого приема в отдельности (бега, прыжка, остановки) и изучение сочетания приемов. Долго изучать отдельный прием не следует. Как только освоена правильная структура приема, можно переходить к новому и изучать сочетание этого приема с другими в различных комбинациях.

2.1 Бег

Бег изучают в такой последовательности: обычный бег, бег с изменением скорости (ускорения и рывки), бег с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), бег на полной ступне, скрестным шагом, бег с различного рода подскоками и аритмичный бег.

2.2 Остановка

Изучение остановки начинают с торможения одной ногой, затем двумя ногами, сначала при быстрой ходьбе, потом при медленном беге и, наконец, при выполнении ускорений и рывков. Преподаватель следит за правильным распределением веса тела после остановки на обе ноги при сохранении равновесия. Далее после остановки в упражнение включаются перемещения в различных направлениях.

2.3 Прыжок

Изучение прыжка начинают с отталкивания двумя ногами с места и с разбега. При этом необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, степень ее сгибания при выполнении прыжка вверх или в длину и на мягкое, устойчивое приземление.

Все приемы перемещения гандболист использует в игре в различных сочетаниях. Поэтому разучивание и совершенствование техники перемещений лучше всего проводить в комплексных упражнениях.

2.4 Примерные упражнения на передвижение

1. Рывки до определенного ориентира с возвратом на исходную позицию.
 2. Рывки с исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.
 3. Рывки с перепрыгиванием препятствий на одно и обеих ногах.
 4. Прыжки с чередованием с бегом.
 5. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.
 6. Обегание препятствий.
 7. Бег с перекладыванием различных предметов на новое место.
- Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

2.5 Ловля мяча

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, чтобы привыкнуть к весу, форме и упругим качествам мяча.

1. Подбросить мяч и поймать.
2. Подбросить мяч перед собой и поймать его с отскока от пола.
3. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой.
4. Подбросить мяч под ногой, за спиной, между ногами и поймать.
5. Подбрасывать поочередно два мяча и ловить и т.д.

Выполняя подводящие упражнения, занимающийся может ловить мяч любым доступным ему способом. Перед ним ставится задача после овладения мячом быть готовым сразу предпринять какие-либо действия (посмотреть на преподавателя, покатить мяч к определенному ориентиру, самому добежать до ориентира и т.п.).

Далее ловлю изучают, упражняясь в парах. Один из партнеров набрасывает мяч, а другой старается поймать определенным способом. Сначала двумя руками (сверху, снизу, сбоку) ловят мяч летящий:

- 1) по навесной траектории;
- 2) по прямой траектории;
- 3) с отскока от поверхности площадки;
- 4) летящий ниже пояса;
- 5) катящийся;
- 6) летящий в сторону от занимающегося;
- 7) летящий выше занимающегося;
- 8) летящий сбоку;
- 9) в ходьбе, беге.

Затем ловля мяча осуществляется одной рукой без захвата и с захватом пальцами.

Изучать ловлю мяча надо вместе с изучением передач. Подбирать упражнения следует так, чтобы постепенно усложнялись условия ловли: разный уровень полета мяча, разная скорость полета мяча, различное направление полета мяча, противодействие противника, различные помехи.

Для овладения ловлей можно в занятиях использовать тренажер «Наклонный батут», который позволяет создать разнообразные траектории полета мяча, а главное совершенствовать этот прием самостоятельно, без партнера, ловя отскочивший от сетки мяч.

2.6 Передача мяча

Начинать обучение надо с передачи хлестом сверху. В мишень на стене, на уровне поднятой вверх руки, с расстояния 3-4 м занимающийся посылается мяч хлестом сверху: 1) с места из стойки разноименная метаящей руке нога впереди, рука с мячом вверху; 2) то же с шагом разноименной вперед; 3) то же с разбега.

Далее занимающиеся упражняются в парах, стоя лицом друг к другу: 1) передача с места, целясь в грудь партнеру; 2) то же с шагом вперед; 3)

передача с отскоком от поверхности площадки; 4) передача с навесной траекторией; 5) передача толчком одной и двумя руками; 6) передача кистевая за головой, за спиной, держа мяч сверху.

Не следует долго задерживаться на совершенствовании передачи стоя на месте. Как только основное движение освоено, можно изучать передачу с разбега. Сначала обучение проходит в облученных условиях: передвижение шагом, передача стоящему на месте партнеру и т.п. Но постепенно увеличивается скорость передвижения, вводятся дополнительные ориентиры (стойки, стенки, мишени), сначала малоактивный, а затем и активный противник. Обучая передаче и ловле в движении, тренер должен следить за тем, чтобы движения ног и рук с мячом были как можно синхроннее. Нужно делать как можно меньше скрестных и других неудобных шагов, а за счет гибкого туловища и подвижной руки спортсмен свободно обязан посылать мяч в любом направлении.

2.7 Примерные упражнения на передачу мяча

Передача мяча

1. Игроки построены в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6-10м. Каждый игрок одной шеренги имеет мяч. По сигналу он передает мяч партнеру противоположной шеренги.

2. Два партнера с мячами стоят на расстоянии 5м лицом друг к другу. Третий между ними (боком к ним), ловя поочередно мяч от одного и другого, передает его обратно заранее обусловленным способом.

3. Два партнера с мячами стоят лицом друг к другу на расстоянии 10-20м. Между ними посередине еще двое спиной друг к другу. По команде крайние передают мяч гандболистам, которые стоят в середине к ним лицом. Те передают мяч обратно, оббегают друг друга и снова ловят мяч.

Передача мяча с последующим перемещением

1. Игроки образуют круг диаметром 10-15м. Мяч передается через круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он его передал.

2. Построение «треугольник». Игроки передают мяч в соседнюю колонну и перемещаются за мячом.

Передача мяча в движении в одном направлении

1. Игроки построены в круг в затылок друг другу. Очередной игрок передает мяч бегущему впереди. Ловить и передавать мяч надо, не меняя ритма бега.

2. Игрок передает мяч в прыжке с поворотом бегущему сзади партнеру.

Передача в движении в различных направлениях

1. Игроки разделены на две группы, расположенные в колонне лицом друг к другу. Передача бегущему навстречу партнеру. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны.

2. Две группы игроков передвигаться по кругам в противоположных направлениях. Мяч передается из круга в круг.

Передача мяча в движении без смены мест

1. Два игрока перемещаются вперед параллельно друг другу и передают мяч. Скорость перемещения постепенно увеличивается.

2. То же делают три игрока.

Передача в движении со сменой мест

1. Смена мест между двумя игроками с передачей на будущую позицию партнера.

2. Смена мест между игроками. Игрок, находящийся в середине, отдает мяч партнеру и делает рывок в те же сторону, непременно проходя за спиной партнера. Далее второй игрок передает мяч третьему партнеру и так делает рывок, пропуская партнера впереди себя.

Передача мяча с преодолением помех.

1. Игроки выполняют передачи между стойками, затем стойки заменяются малоактивными противниками, которые пытаются помешать передаче.

2. Передача во встречную колонну. Игрок, передавший мяч бегущему навстречу партнеру, пытается помешать ему сделать следующую передачу и только после этого убегает в коней противоположной колонны.

3. Игра «Борьба за мяч». Вся группа делится на две команды. В зависимости от количества занимающихся ограничиваются размеры площадки. Одна команда владеет мячом, другая пытается отобрать мяч. Разрешается передавать мяч. Остальные правила преподаватель может устанавливать сам в зависимости от подготовленности групп и задач урока.

2.8 Ведение мяча

Обучение одноударному ведению трудностей не представляет достаточно объяснения и хорошего показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем при передвижении шагом и, наконец, бегом.

Обучение многоударному ведению начинается упражнениями на многочисленные удары мячом в поверхность площадки, стоя на месте. В этом упражнении осваивается правильное положение руки, вырабатывается навык мягких, последовательных толчков мяча, приобретается удобная стойка. Далее изучается ведение с различными перемещениями по площадке.

Примерные упражнения

1. Ведение, перемещаясь шагом лицом, спиной вперед, боком.

2. Ведение, перемещаясь бегом лицом, спиной вперед, боком.

3. Ведение зигзагом и вокруг препятствий (стойки, мячи, скамейки).

4. Ведение, перепрыгивая, перешагивая препятствия.

5. Ведение, перемещаясь со сменой темпа (ускорения, ускорение-остановка).

6. Ведение со сменой направления (на 90,180 и 360°)

7. Ведение по разметке на точность попадания (по 6 и 9-метровым линиям).

8. Ведение поочередно правой и левой рукой (по 2-3 удара каждой).

9. Ведение поочередно правой и левой рукой за пределами коридора, сам гандболист за пределы коридора выходить не должен.

10. Эстафеты с ведением мяча.

11. Ведение двух мячей одновременно двумя руками.

12. Ведение двух мячей одновременно, одного руками, другого ногами.

Упражнения в парах.

13. Один ведет мяч, другой старается выбить его.

14. Оба ведут по мячу и стараются выбить друг у друга, не прекращая ведения.

15. Оба ведут по мячу руками и передают третий мяч ногами друг другу.

Игровые упражнения.

16. В группе гандболистов на каждую пару по одному мячу. Каждый знает своего напарника. Все занимающиеся в хаотическом порядке перемещаются по площадке. Те, у кого мячи, выполняют ведение. По сигналу тренера гандболист, ведущий мяч, должен найти своего партнера, обвести его 2-3 раза и отдать ему мяч. Игра продолжается, но ведут мяч уже другие игроки.

17. Построение в круг. У каждого игрока мяч. Все выполняют многоударное ведение на месте. Водящий тоже ведет мяч; передвигаясь вне круга. Тот, кого осалит водящий, должен обежать круг в противоположном движению водящего направлении. Водящим становится тот, кто позже прибежит на свободное место, не прекращая ведения мяча.

18. Построение в две шеренги. У каждого игрока мяч. Каждый имеет порядковый номер. Тренер вызывает номера. Вызванные игроки обегают свою шеренгу с ведением мяча. Прибежавший первым получает очко для команды.

2.9 Бросок мяча

Освоение гандбольного броска невозможно без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающегося. Бросок требует резких движений, определенной силы и координации, причем проводимой в различных условиях (в прыжке, в падении, в опорном положении), он требует специфической подготовленности.

Подготовительные упражнения с различными предметами являются основными при проведении обучения начинающих гандболистов технике броска. Это, прежде всего, метания теннисных, детских резиновых, хоккейных мячей, палок различной длины. Имитация броскового движения с гантелями, амортизатором в руке укрепляет мышцы и связки рук. Для

развития подвижности кистей хороши упражнения с гимнастическими булавами, а для развития подвижности в плечевом суставе – с гимнастической палкой. Метание набивных мяче различного веса одной и, в основном, двумя руками способствует укреплению мышц рук, ног и туловища и развитию определенной координации движений. Для укрепления мышц туловища можно использовать наклоны и повороты в различных положениях сидя на гимнастической скамейке.

Специфическим для броска в опорном положении можно считать следующие упражнения:

1. Бег по разметкам (например, по 9-метровой линии, наступая на каждую, черед две, три метки; одной ногой через две, другой через три метки).

2. Бег по «аритмичной» дорожке (на дорожке любой длины нанести поперечные линии на расстоянии от 30 до 150 см), наступая на каждую линию одной ногой; одной ногой наступая на новую линию, а другую – подтягивая к ней.

3. Бег скрестным шагом.

4. Прыжки на одной и обеих ногах по «аритмичной» дорожке лицом, спиной веред, боком.

Все эти упражнения способствуют развитию «ловкости ног»

Специфическими для броска в прыжке можно считать следующие подготовительные упражнения:

1. Многоскоки с ноги на ногу.

2. Прыжки на одной ноге без подтягивания и с подтягиванием бедра.

3. Прыжки с подкидного мостика с различными заданиями (принять определенную позу в воздухе, метнуть в цель снаряд и т.п.).

Специфическими подготовительными упражнениями для броска в падении служат акробатические упражнения:

1. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Кувырки, стойки, мосты, перевороты.

3. Прыжки «лягушка», «чехарда», «тачка» и др.

4. Прыжки на батуте

2.10 Бросок мяча в опорном положении

Начинать обучение броску в опорном положении надо с освоения основной фазы – разгона мяча. Прежде всего изучается способ разгона мяча хлестом сверху. Исходное положение – стойка на правой ноге, левая вперед, правая рука с мячом вверх, поворот туловища незначительный. Ставя левую ногу на пол, занимающийся делает бросок мяча в стену. Сначала все внимание необходимо сосредоточить на последовательности движений. Важно, чтобы мяч оставался в исходном положении до момента постановки ноги на опору. При поступательном движении занимающегося вперед мышцы передней поверхности туловища и руки будут растягиваться и создавать благоприятные условия для метания. В этом упражнении гандболисту-новичку необходимо прочувствовать состояние «натянутого

лука» перед началом разгона мяча. Зафиксировать мяч в исходном положении до определенного момента можно двумя способами. Тренер придерживает мяч непосредственно своей рукой или мяч можно подвесить на шнуре, перекинутом через блок, и тренер сможет регулировать положение мяча натяжением шнура. Сначала броски производятся без задания, а далее устанавливаются ориентиры для попадания мячом.

Бросок с разбега осваивают, изучив сначала способы разбегов. Для этого выполняют упражнения с применением различных видов шагов. Сначала усваивают ритм шагов. Ритм можно задавать, подсчитывая голосом или хлопками в ладоши. Можно разучивать ритм разбега, взявшись с тренером за руки и повторяя его шаги.

Когда будет усвоен ритм, необходимо уточнить долину шагов при разбеге. Для этого можно пользоваться вырезанными из картона, а лучше из резинового коврика следами. Раскладывая такие следы на полу, легко создать четкое представление занимающегося о схеме движения ног при том или ином разбеге. Наступая на разметки, гандболисты быстрее освоят различные способы разбегов.

Следующая стадия – целостное выполнение броска с разбега в три шага. При попытке выполнить весь бросок с разбега со стопорящим последним шагом возникает ряд ошибок: 1) отсутствие обгона туловища ногами; 2) как следствие этого, короткий замах; 3) отсутствие или очень незначительное двухопорное положение при разгоне мяча; 4) как следствие этого, отсутствие отталкивания впереди стоящей ногой (сильно согнутая нога); 5) острые углы сгибания руки в локтевом и плечевом суставах во время разгона мяча (локоть опущен ниже плеча); 6) наклон головы и туловища в сторону при разгоне мяча.

Для уточнения отдельных компонентов всей системы движения применяются подводящие упражнения. Для обучения опорному броску можно использовать некоторые вспомогательные приспособления, чтобы фиксировать внимание на отдельных деталях техники.

1. Имитация разбега и начала броска с амортизационной резинкой в руке, другой конец которой у тренера помогает корректировать положение ног, туловища и руки. Спортсмен выполняет бросок, а тренер регулирует натяжением амортизатором движения туловища и руки вперед, может вообще остановить движение, зафиксировав положение гандболиста в нужной позе.

2. Метание набивного мяча двумя руками сверху способствует овладению двухопорным положением при броске. Вес мяча 1 до 5 кг. Чем больше вес метаемого снаряда, тем большее усилие должны развить ноги, тем дольше их контакт с опорой. Это же упражнение поможет освоить энергичное отталкивание перед выпуском мяча.

3. Выпрямить руку, сделать ее более «длинной» при замахе и разгоне мяча помогут следующие приспособления. На локтевой сустав надеть полужесткий манжет (наколенник с подушкой). Он будет препятствовать чрезмерному сгибанию руки. Метание подвешенного на шнуре мяча, груза

по проволоке будет способствовать становлению навыков броска способом сверху, сбоку.

4. Метание палок длиной 40-70 см в цель (игра в городки) помогает освоить бросок сбоку со скользящим отскоком.

5. Бросок в различные «окна» с обязательным попаданием в определенную цель помогает уточнить занимающемуся движение руки при броске, освоить различные траектории полета мяча.

6. Бросок справа и слева от стойки, ширмы, имитатора защитника с обязательным попаданием в определенную цель дает возможность воспитывать навык броска с наклоном туловища.

Эстафеты с включением различного рода бросков на дальность и точность воспитывают устойчивость техники к помехам.

Когда основы техники изучены, приступают к освоению вариантов подготовительной части броска.

1. Бросок с разбега после ведения мяча.

2. Бросок с разбега после ловли мяча.

3. С разбега под углом к направлению броска

4. С разбега в один-два шага после ловли мяча

5. С различных разбегов

Далее усложняются условия выполнения броска. Даются упражнения, где гандболист уже должен выбрать тот или иной способ броска:

1. Бросок в ворота, которые защищает вратарь.

2. Введение малоактивного, а затем активного защитника (блокирование).

3. Игровые упражнения 2х2 (передают мяч друг другу – бросок).

4. Упражнения с различными заданиями на точность, на быстроту в опережении защитника, на дезориентацию вратаря.

5. Подводящие игры («круговой гандбол», «выбить цели»).

6. Броски в игре.

2.11 Бросок в прыжке

Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте. Исходное положение – мяч в обеих руках перед собой. Рука с мячом – вверх-назад, небольшой поворот туловища, одноименная нога, согнутая в коленном суставе, вперед до горизонтального положения бедра, опорная нога на носок. Важно добиться синхронного движения руки и маховой ноги а противоположных направлениях в равновесии.

Далее разучивается разбег в толчок одной ногой с приземлением на эту же ногу. Для ориентира можно использовать разметки на полу, «канавку», которую надо перепрыгнуть. Это же упражнение выполняется с имитацией разгона мяча.

Следует обратить внимание на постановку ступни толчковой ноги под углом к направлению броска. Ступня развернутая вовнутрь направляет движение колена при махе несколько снаружи, гарантируя в дальнейшем безопасность выходящему защитнику. Искусственное отведение бедра в

сторону искажает технику и противоречит логике создания рациональной системы движения при броске. Ведь для удержания тела в вертикальном положении, создания оптимального растяжения мышц передней поверхности туловища и руки перед разгоном мяча необходимы встречные силы движения обеих ног (вперед мах – назад толчок; толчковая вперед на приземление - производит отмах назад).

Следующая стадия – целостное выполнение броска в прыжке. При попытке выполнить весь бросок возникает ряд ошибок:

- 1) неполный мах ногой (бедро не доходит до горизонтального положения; 2) толчок раньше полного маха; 3) отмах напряженной ногой, ступня выше колена; 4) разгон мяча начинается раньше отмаха; 5) как следствие этого, в момент выпуска мяча гандболист разворачивает правым боком к направлению броска.

Для уточнения отдельных компонентов движения применяются подводящие упражнения. Гимнастический мостик, гимнастическая скамейка могут быть с успехом использованы для фиксации внимания на отдельных деталях техники броска.

1. Бросок выполняется с разбега, отталкивание производится от скамьи или мостика. Для страховки необходимо положить маты на месте приземления. Толчок с возвышения увеличивает время полета и дает возможность успеть выполнить все необходимые до разгона мяча движения ногами – полный мах вперед и отмах вниз.

2. Производя бросок с разбега, гандболист отталкивается от пола, а приземляется на скамью (мостик). Это вынуждает его быстро выбрасывать мяч и выпускать его в высшей точке взлета. Приземление происходит на обе ноги, а для этого нужно сделать очень быстрый отмах.

3. При начальном овладении техникой броска в прыжке юный гандболист не может выполнить все фазы его идеально. Особенно это относится к граничной позе перед разгоном мяча. Дети не успевают сделать полный мах-отмах ногой и нужный замах рукой из-за слабой прыгучести. Но чтобы прочувствовать эту позу, прочувствовать напряжение мышц, знать к какому состоянию им надо стремиться необходимо искусственно создать это положение тела, применив подкидной мостик. С разбега, толкаясь двумя ногами о мостик, производить бросок в ворота. Замах делать вверх-назад, бросок – хлестом сверху.

4. Броски через препятствия способствуют овладению техникой броска в прыжке. Препятствиями могут служить натянутая веревка, волейбольная сетка, переносные ворота и специальные стенки.

Когда основы техник броска освоены, можно приступить к разучиванию вариантов подготовительной фазы броска:

1. Бросок с различных расстояний.
2. Бросок с разбега под различными углами к воротам (прямо, на 45 градусов и 90 градусов).
3. Бросок, толкаясь одноименной ногой, двумя ногами.
4. С пассивным, а затем с активным сопротивлением.

5. Бросок в игровых упражнениях.
6. В игре.

2.12 Бросок в нападении

Для обучения броску в нападении необходима мягкая поверхность (маты, травяной покров, яма с песком и пр.). Обучение начинается с заключительной фазы броска – приземления. Сначала осваивается падение на руки, на руки и ногу, на бедро из исходного положения на согнутых ногах. Далее выполняют упражнения с мячом.

1. Из исходного положения, стоя на коленях на мате, бросок мяча с падением на руки вперед.
2. Из исходного положения, стоя на левом колене, правая в сторону бросок с приземлением на руки.
3. Из положения приседа бросок мяча с падением на руки.
4. Бросок в невысоком прыжке, приземление на сильно согнутые ноги, кувырок через плечо.
5. Далее имитируется весь бросок с приземлением на мягкую поверхность.

При целостном выполнении броска обнаруживаются некоторые ошибки: 1) ранний замах до потери равновесия; 2) падение в опоре на прямую ногу; 3) неполное выпрямление толчковой ноги; 4) коротких замах; 5) синхронное движение рук и ног и др.

Для уточнения отдельных компонентов всей системы движения применяются подводящие упражнения:

1. Для освоения толчка, полного выпрямления толчковой ноги положительный эффект дает установленный впереди ориентир, до которого падая, должен дотянуться занимающийся. Это может быть подвешенный предмет или рука тренера. Расстояние до ориентира можно менять в зависимости от возраста, роста и способностей занимающихся, овладевающих данным навыком.

2. Для этого, чтобы замах выполнялся после потери равновесия, а опорная нога была в согнутом положении перед мячом, можно натянуть веревку над 6-метровой линией на уровне плеча занимающегося, под которой ему придется пройти до начала броска.

3. Начинать выполнение броска в нападении полностью с мячом хорошо с применением акробатического пояса, а если такого нет то с поддержкой тренером, а потом и партнером со спины двумя руками за нижнюю часть грудной клетки.

4. Переход с мягкой поверхности на жесткую зачастую нарушает ранее приобретенный навык. Поэтому можно разрешить броски в перчатках. Толстый костюм тоже придает смелость. Когда бросок будет освоен, такие защитные средства не понадобятся. Но с самого начала обучения и при дальнейшей тренировке необходимо пользоваться наколенниками с мягкой подушечкой, а некоторым и налокотниками. Это придает уверенность и исключает ушибы.

5. Начальное овладение навыками должно проходить без помех. А совершенствование необходимо проводить при постоянном контакте с защитником, давая тому задания противодействовать бросающему (ставить руку на пути, подталкивать, задерживать и пр.)

2.13 Обманные движения (финты)

Обучение обманным движениям рационально начинать сразу, как только занимающиеся овладеют основными приемами тактики игры. Уже при обучении перемещениям преподаватель должен ознакомить занимающихся с понятиями о беге зигзагом, со сменой направления, со сменой темпа, рассказав о воздействии этих разновидностей бега на противника. Все перемещения нападающего в непосредственной близости от противника должны носить характер неожиданности, быть различными по ритму и способу выполнения. Особое внимание нужно уделять бегу зигзагам.

В ручном мяче разрешается блокировать нападающего туловищем, становясь на его пути. Поэтому упражнения в беге так называемой «змейкой» не дадут должного эффекта для овладения обманными движениями в перемещении. Гандболист обязан освоить бег зигзагом, где каждое движение в сторону делается под прямым углом, и при любой скорости бега научиться делать шаг в сторону, не продвигаясь вперед. В качестве обманного движения используется одношажный и двухшажный бег зигзагом. В сочетании с этими шагами применяют ведение.

Для того, чтобы в совершенстве овладеть обманными движениями при броске и передаче, необходимо научиться прочно держать мяч пальцами одной руки. Для этого нужна соответствующая подготовка кисти. В занятия необходимо включать упражнения, развивающие силу пальцев и подвижность в лучезапястном суставе. Тактильную чувствительность пальцев развивают переключиванием, перекидыванием предметов различной формы и веса (теннисные, гандбольные, резиновые, волейбольные мячи, булавы, ручки, скакалки и пр.). На каждом занятии необходимо проделывать упражнения с гандбольным мячом. Например: 1. Удерживать мяч пальцами хватом сбоку, сверху. 2. Держа мяч хватом сверху, разжать пальцы и снова поймать пальцем падающий мяч. 3. Держа мяч захватом, делать различные махи рукой (вперед, за голову, назад) сначала на месте, а затем в ходьбе, беге. 4. Имитировать полностью подачу и бросок сверху, сбоку, не выпуская мяч из кисти.

Само название «обманные» говорит о том, что в этих движениях может быть заключен смысл, противоположный тому, что демонстрирует нападающий. Но защитник не должен этого разгадать. Чтобы приобрести такое умение, гандболисту можно отрабатывать движение рукой, головой, туловищем, глядя на себя в зеркало.

Обманные движение можно производить, выполняя части броска. Такие обманные движения выполняются двумя способами:

1. Игрок выполняет все фазы движения броска, но мяч оставляет в руке, держа его захватом. Затем он применяет другой приме или со второй попытки пытается поразить ворота. 2. Игрок прерывает выполнение броска в конце подготовительной части (замаха) и применяет другой приме. Обычно в сочетании с незаконченным броском применяют ведение, передачу освободившемуся игроку. Сочетания приемов диктует ситуация игры.

3 Обучение приемам техники защиты полевого игрока

3.1 Перемещения

Обучение технике перемещения в защите начинают с освоения стоек на слегка согнутых и на согнутых ногах. Степень сгибания ног защитника зависит от скорости его передвижения, т.е. от задач, которые надо решить в конкретной ситуации. Для освоения стоек защитника занимающимся надо подбирать посильно упражнения, которые вынуждали бы их перемещаться в рациональной позе. Конечной целью этих упражнений должно быть умение гандболиста быстро и мягко передвигаться на согнутых ногах в любом направлении без лишних колебаний туловища. Для изучения передвижения в стойке на слегка согнутых ногах упражнения выполняются в невысоком темпе, смена направления происходит по сигналу преподавателя или в заранее обусловленном месте. Освоения передвижения на значительно согнутых ногах непременно требует необходимости двигаться в высоком темпе, осуществления прямого контакта с соперником.

Для «прочувствования» позы стойки применяют пояс, от которого отходят ремни к ступням ног. Регулируя длину ремней, можно добиться любой степени сгибания ног.

3.2 Примерные упражнения

1. Ходьба и бег вправо-влево, вперед-назад в стойке.
2. Челночное и зигзагообразное передвижение лицом, спиной вперед, чередуя лицом, спиной.
3. Игра «пятнашки». Два игрока постоянно находятся лицом друг к другу. Осаливать разрешается только в спину.
4. Упражнение в парах. Игрок, резко меняя направление, движется то влево, то вправо, то назад. Партнер, располагаясь на расстоянии 2-4 метров к нему, старается соблюдать заданную дистанцию.
5. Упражнение в тройках, два нападающих пытаются проскочить мимо защитника неосаленными по краям коридора шириной 305 метров.
6. Нападающие передают мяч в соседнюю колону и уходят в конец своей. Защитники (их три человека) должны успеть коснуться игрока с мячом. Передвигаются защитники по «восьмерке», обегая препятствия и находясь к нападающим все время лицом. (рис 14)

Рисунок 14 Упражнение для обучения защитным действиям.

3.3 Блокирование

Обучение блокированию мяча начинается с разучивания быстрого выноса рук в нужном направлении из исходного положения стойки защитника. Преподаватель задает направление, а занимающийся выпрямляет руку, преграждая путь воображаемому мячу. Преподаватель следит за тем, чтобы рука была до конца выпрямлена, напряжена, пальцы сомкнуты, чтобы выпрямление шло без дополнительных лишних движений. Далее упражняются непосредственно с мячом.

1. Нападающий имитирует бросок в ворота различными способами, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением руки в направлении броска.
2. Партнер бросает мяч в заранее обуславливающую сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник выставляет руку, преграждая путь полету мяча.
3. Защитник находится за оградительной сеткой (можно использовать наклонный батут) и реагирует на мячи, летящие на него. Эта мера предосторожности исключит страх перед летящим мячом и научит следить за ним.
4. Защитник, сто спиной к стене, старается заблокировать мяч, посланный нападающим в условные ворота с расстояния не менее 2-3 метра от защитника.
5. Блокирование мяча, брошенного в ворота одним из двух предлагаемых способов. Осуществляется выбор из двух возможных вариантов.
6. Блокирование мяча в игровых упражнениях.

Обучение блокированию игрока (нападающего) идет одновременно с изучением техники перемещения в защите. Основная задача приема – преградить, прервать дальнейшее передвижение нападающего – может быть решена с помощью следующих упражнений:

1. В коридоре шириной 2-3 метра защитник пытается заблокировать нападающего, задача которого, применяя обманные движения, обойти защитника. Упражнение выполняется против игрока с мячом и без мяча.
2. Группа разделена на две команды. Защитники, располагаясь вдоль зоны вратаря, блокируют нападающих, которые пытаются прорваться за 6-метровую линию в зону (без мяча). Количество единоборствующих может быть различно. Защитникам можно дать задание держать руки за спиной.

3.4 Выбивание мяча при ведении

Приступать к обучению выбивания мяча надо вместе с обучением ведению. Казалось бы несложный прием выбивание, а осуществить его в игре непросто. Гандболисту необходимо обладать достаточной быстротой, точностью и сообразительностью, чтобы осуществить выбивание мяча.

Поэтому сначала дается ряд подготовительных упражнений на быстроту и точность движений и только потом переходят к освоению самого приема.

Примерные упражнения

1. Игра «пятнашки» в парах, партнеры передвигаются лицом друг к другу. Осаливать разрешается только в стопу или кисть.

2. Игроки образуют круг диаметром 6-8 метров. Водящий внутри круга должен коснуться мяча, который передают произвольно, но с обязательным отскоком от поверхности площадки. Входящим становится тот, от кого шла передача. Количество мячей и водящих может быть различным.

3. Упражнение в парах. Один ведет мяч на месте, другой забивает. Далее это упражнение выполняется, когда выбить мяч нужно у партнера, который ведет мяч, передвигаясь шагом и, наконец, бегом. Сначала партнер ведет мяч по прямой, а затем начинает вести произвольно, пытаясь укрыть его от соперника.

4. Игра. Каждый играющий имеет мяч, кроме водящего. Все участники произвольно водят мяч по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим. Количество участников и мячей произвольно.

3.5 Отбор мяча при броске

1. Сначала необходимо научиться правильно подводить руку к мячу. Для этого можно использовать подвешенный или положенный на подставке мяч. Передвигая стойку или какой-либо другой предмет, имитирующий нападающего, можно смоделировать различные положения мяча, относительно тела (рисунок 15) атакующего, свое расположение относительно имитатора. Занимающийся сможет совершенствовать отбор в различных положениях.

Рисунок 15 упражнение для обучения набиванию мяча у нападающего при броске

2. Защитник пытается отобрать мяч у нападающего, который бросает его с утрированно длинным замахом сначала в опорном положении, а затем в прыжке с места.

3. Нападающий ведет мяч к воротам, защитник бежит со стороны бросающей руки. В момент броска защитник производит отбор.

4 Обучение приемам техники игры вратаря

Освоение техники приемов игры вратаря требует предварительной подготовленности опорно-двигательного аппарата занимающегося. Прежде всего необходимо уделить внимание укреплению мышц и связок рук и ног, так как все приемы выполняются за счет этих частей тела. Резкие движения с резкой амплитудой, сильные удары мячом требуют определенной эластичности мышц и подвижности в суставах. Поэтому предварительная подготовка должна быть направлена на достижение оптимальной силы и гибкости, чтобы при соприкосновении с мячом не получить тяжелых травм.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, мальчикам защитную «раковину». При изучении приема отбивания «шпагат», при выполнении упражнений с падением необходимо пользоваться гимнастическими матами.

Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на слегка согнутых ногах.

Обучение вратаря технике перемещения в ворота и в своей зоне необходимо сочетать с тренировкой в выборе позиции. Для этого на дуге 6-метровой разметки ставятся любые ориентиры, вратарь передвигаясь вдоль ворот приставными шагами. Оказавшись напротив очередного ориентира, он делает шаг вперед, фиксирует стойку готовности, отступает назад и продолжает передвижение приставными шагами до следующего ориентира. Сначала приставные шаги должны быть мелкими, но постепенно надо приучать вратаря делать как можно меньше шагов за счет их удлинения. Чем меньше вратарю приходится делать шагов во время атаки противника, тем надежнее его готовность к отбиванию мяча.

Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот, и в упражнениях с ловлей мяча.

Ловля не является основным приемом игры при защите ворот. Но владеть ею вратарю необходимо в совершенстве. Поэтому все упражнения, способствующие ловле, вратарь должен выполнять с самых первых занятий. Это ловля мяча в различных положениях: стоя, сидя, лежа, в прыжке, после кувырка, перепрыгивая, перешагивая, перелезая через предметы и др.

Начинают обучение задержанию мяча со способа одной и двумя руками, далее двумя и одной ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок) и только потом после соответствующей подготовки приступают к освоению сложных способов задержания дальних и средних мячей («шпагат», мах). С самого начала обучения нужно стремиться осваивать направленное отбивание.

При задержании рукой очень важно уметь напрягать мышцы при соприкосновении с мячом. Причем это должно быть встречное разгибание

рук. Этому и нужно уделить внимание при обучении. Тренер не сильно бросает мяч, а вратарь задерживает его.

Примерные упражнения

1. Из стойки готовности быстрое выпрямление рук вверх, в стороны, вниз по сигналу тренера и произвольно.

2. Имитация задержания мячей, летящих на разных уровнях не ниже пояса.

3. Тренер не сильно бросает мяч на вытянутую в сторону руку занимающегося, а тот задерживает мяч, напрягая руку.

4. То же, но занимающийся пытается сделать задержание направленным, супинируя или пронируя руку.

5. Тренер бросает мяч в сторону от вратаря (101.5 м). Вратарь принимает мяч на руку, делая шаг в сторону.

6. Мяч набрасывается выше головы в сторону. Занимающийся задерживает мяч в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой.

7. Мяч летит в верхний угол ворот. Вратарь задерживает его рукой в прыжке, делая предварительно шаг и отталкиваясь одновременно ногой.

8. Мяч летит над головой. Занимающийся направляет его за ворота или в площадку перед собой.

При задержании ногой (ногами) очень важно начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью ступни и голени к летящему мячу. Для этого используют ряд упражнений:

1. Ходьба вперед-назад во второй балетной позиции (ступни развернуты кнаружи и составляют продолжение одна другой) положения ступней.

2. Ходьба приставными шагами во второй позиции.

3. Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, ступни развернуты кнаружи.

4. Прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая бедро, развернутое кнаружи.

5. Игра мячом в стенку (положенную на бок гимнастическую скамейку), ударяя мяч внутренней поверхностью сустава.

6. Передача мяча ногой партнеру (взаимно) внутренней поверхностью ноги.

7. Тренер не сильно бросает мяч в ноги вратарю. Он подставляет ногу, разворачивая внутренней поверхностью к мячу.

8. Мяч идет между ног. Вратарь соединяет ноги, развернутые кнаружи. Ноги должны быть прямыми и напряженными.

9. Мяч ударяется перед вратарем на расстоянии 30-50 см. Вратарь выставляет развернутую ступню на место отскока мяча.

10. мяч летит между ног и ударяется перед вратарем в площадку. Вратарь сомкнув развернутые ноги, делает скачок вперед, опережая касание мячом площадки.

Обучение приемы задержания «махом» начинают с освоения движения без мяча. Важным в этих упражнениях является постоянное соблюдение вертикального положения туловища, независимость движений рук и ноги.

Хлестообразность дает возможность ускорить движение дистальных звеньев ноги в конце выполнения приема.

Примерные упражнения

1. Поочередные махи ногами вправо-влево из стойки на двух ногах.
2. Поочередные махи ногами вправо-влево из стойки на одной ноге.
3. Махи, передвигаясь по залу. Мах в сторону передвижения, поставить ногу на площадку, приставить другую ногу и снова мах.
4. Тренер бросает мяч на уровне колена вратаря на расстоянии до 1 метра. Вратарь задерживает его махом, стараясь принять мяч на внутреннюю поверхность голеностопного сустава.
5. Мяч лежит на уровне ниже пояса, но выше колена, вратарь задерживает мяч выше ноги.

Толчковая нога развивает усилие вверх в сторону маха. Руки тоже способствуют быстрому движению ног. Одноименная рука??????

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ