

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

*В.О. Тищенко, Д.Г. Сердюк*

## СПОРТИВНІ ІГРИ (ГАНДБОЛ)

Навчально-методичний посібник  
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»



ЗАПОРІЖЖЯ  
2014

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

*В.О. Тищенко, Д.Г. Сердюк*

## **СПОРТИВНІ ІГРИ (ГАНДБОЛ)**

Навчально-методичний посібник  
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № 7 від 25.02.2014 р.

ЗАПОРІЖЖЯ  
2014



УДК: 796. 322 (075.8)  
ББК: Ч 515. 76я73  
Т 479

Тищенко В.О. Гандбол: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» / В.О. Тищенко, Д.Г. Сердюк. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 93 с.

У виданні охарактеризовано особливості гандболу. Значну увагу приділено техніко-тактичним діям. У доступній формі викладено методику навчання прийомів гри в нападі й захисті. Окрім того, у виданні подано тематику та зміст практичних занять і самостійної роботи. Визначення основних термінів і понять розкрито в глосарії. Для поглибленого вивчення програмного матеріалу рекомендовано літературу. Питання для самоперевірки допоможуть визначити рівень засвоєння знань.

Для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт».

Рецензент *А.В. Сватъєв*

Відповідальний за випуск *Р.В. Клопов*



## ЗМІСТ

Вступ . . . . .	4
1. Історія та сучасний стан розвитку гандболу. . . . .	5
1.1 Етапи розвитку гандболу. . . . .	5
1.2 Різновиди гандболу. . . . .	12
1.2.1 Міні-гандбол. . . . .	12
1.2.2 Пляжний гандбол. . . . .	12
2. Організація та проведення змагань. . . . .	15
2.1 Основні правила гри. . . . .	15
2.2 Значення змагань. Види і характеристика змагань. . . . .	18
2.3 Документи, які регламентують проведення змагань. . . . .	18
2.4 Система розіграшів на змаганнях. . . . .	21
2.5 Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів. . . . .	23
3. Техніка гри в гандбол. Методика навчання. . . . .	27
3.1 Класифікація та аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті. . . . .	27
3.1.1 Технічні прийоми в нападі. . . . .	27
3.1.2 Технічні прийоми в захисті. . . . .	32
3.1.3 Техніка гри воротаря . . . . .	34
3.2 Методика навчання прийомів техніки гри. . . . .	37
3.2.1 Методика навчання прийомів техніки гри в нападі. . . . .	37
3.2.2 Методика навчання прийомів техніки гри в захисті . . . . .	41
3.2.3 Методика навчання прийомів техніки воротаря. . . . .	43
4. Тактика гри в гандбол. . . . .	44
4.1 Основи спортивної тактики. Основні поняття: стратегія, тактика. . . . .	44
4.2 Тактичні прийоми гри в нападі. . . . .	45
4.3 Тактичні прийоми гри в захисті. . . . .	49
4.4 Тактика гри воротаря. . . . .	54
4.5 Методика навчання прийомів тактики гри в гандбол . . . . .	56
5. Зміст практичних занять. . . . .	59
6. Зміст самостійної роботи. . . . .	79
Питання для самоперевірки. . . . .	84
Глосарій. . . . .	86
Література . . . . .	91



## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Гандбол» належить до циклу професійної та практичної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

*Мета вивчення навчальної дисципліни «Гандбол»:* усвідомити закономірності формування рухових вмінь і навичок у спортивній грі гандбол та оволодіти методикою їх застосування у процесі фізичного виховання.

Завдання, які стоять перед студентом при вивченні навчальної дисципліни:

1. Ознайомитися з історією розвитку гандболу.
2. Засвоїти необхідні знання та оволодіти технічними прийомами і тактичними діями в гандболі.
3. Сформуванати вміння методично грамотно навчати технічних прийомів і тактичних дій у гандболі.
4. Засвоїти правила гри в гандбол та виробити суддівські вміння та навички.
5. Засвоїти необхідні знання та набути практичних умінь стосовно організації та проведення змагань з гандболу.

Запорукою успішного вивчення програмного матеріалу є засвоєння студентами теоретико-методичних основ таких дисциплін, як «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Фізіологія спорту», «Теорія і методика фізичного виховання». Тісні міждисциплінарні зв'язки «Гандболу» з навчальними курсами «Рухливі ігри», «Гімнастики», «Легка атлетика з методикою викладання». У свою чергу «Гандбол» сприяє формуванню базових знань, необхідних для подальшого вивчення дисциплін «Олімпійський і професійний спорт», «Теорія юнацького спорту» та ін.

Студенти опановують програмний матеріал у ході лекцій, практичних занять і самостійної роботи. Під час лекцій відбувається засвоєння теоретичних основ дисципліни. На практичних заняттях вивчаються загальноорозвивальні та спеціальні вправи, технічні прийоми, тактичні дії, засвоюється методика їх викладання. Самостійна робота передбачає вивчення рекомендованої літератури і на основі отриманих знань розробку алгоритмів навчання технічних прийомів і тактичних дій у гандболі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Гандбол» студенти повинні *знати:*

- історію розвитку гандболу в світі та в Україні;
- основні прийоми техніки гри та методику їх навчання;
- основні тактичні дії гри та методику їх навчання;
- основні правила гри, види робочої документації для проведення змагань, жести судді під час гри.

Студент повинен *вміти:*

- проводити навчальні заняття з гандболу;
- виконувати основні технічні прийоми гри;
- здійснювати тактичні дії у грі;
- проводити суддівство ігор, правильно використовувати суддівські жести.



# 1. ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

## 1.1 Етапи розвитку гандболу

У пошуках засобів фізичного виховання наприкінці ХІХ ст. почали використовувати ігри з м'ячем.

В історії розвитку гандболу фахівці виділяють декілька етапів (табл. 1.1.1).

На **I етапі розвитку** - гандбол зароджується і формується як вид спорту. Офіційною датою виникнення гандболу вважається 1898 р., коли викладач з фізичного виховання датського міста Ордруп Хольгер Нільсен включив в уроки фізичного виховання жіночих груп гру з м'ячем, яку назвав «хаандбольд» («хаанд» – рука і «больд» – м'яч). На невеликому майданчику змагалися команди із семи чоловік, передаючи м'яч один одному й намагаючись закинути його у ворота.

У 1917 р. берлінець Макс Хейзер на основі двох ігор створив нову гру для жінок під назвою «ручний м'яч». Ніхто не міг уявити собі, що ця гра набуде такої популярності в усьому світі. У 1918 р. на міжнародній спортивній карті чітко визначилося дві конкуруючих течії гри: чеська «хазена» (на сході) і німецький гандбол (на півночі та заході). Вже у 1920 році в Берліні відбулась перша гра на Кубок і Першість Німеччини з ручного м'яча. У 1923 році ввели нові правила гри: «три кроки» і «три секунди», які значно вплинули на подальший темп гри. Згідно з правилами того часу майданчик поділявся на три зони: зону нападу, середню зону та зону захисту. У кожній зоні могли знаходитися тільки визначені гравці. Звичайно, не могло бути мови про складну тактику ведення поєдинку, м'яч в обводі до 70 сантиметрів не давав змогу утримувати його в одній руці хватом пальців.

У 1928 р. у Амстердамі була створена Міжнародна аматорська федерація гандболу (ІАГФ), яка діяла до 1944 року. До її активу входило 11 країн, які забезпечували розвиток гандболу.

У 1936 р. гандбол був вперше включений до програми ХІ Олімпійських ігор у Берліні, в яких брали участь чоловічі команди з шести країн, а у фіналі гандболісти Німеччини, перемігши суперників з Австрії, вибороли золоті медалі, бронзові нагороди здобули гравці команди збірної Швейцарії.

Під час проведення Олімпійських ігор відбувся ІV конгрес ІАГФ, на якому було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу з гандболу 7:7 і 11:11. Участь у чемпіонатах могли брати тільки чоловічі команди.

Включення гандболу до олімпійської програми остаточно закріпило його авторитет. Гандбол став загальноновизнаною міжнародною спортивною грою.

У 1938 році у Німеччині відбувся чемпіонат світу, який виграла німецька команда. Новий підйом у розвитку гандболу розпочався зі створення у 1946 році нової Міжнародної федерації гандболу – ІГФ. ІГФ затвердила програму дій, спрямованих на відродження світового гандболу, прийняла



рішення про проведення чемпіонатів світу з гандболу 11:11 за участю чоловічих і жіночих команд. На цьому етапі завершується формування основних течій гандболу: 7:7, 11:11, розробляються перші правила гри, які поступово вдосконалюються, змінюється майданчик гри. Початкові розміри майданчика становили 40x20 м, розмір воріт – 2 м завширшки та 2,1 м заввишки, розміри м'яча – 68-70 см. Пізніше були сформульовані правила, які надавали грі атлетичного характеру. Майданчик збільшився до розмірів футбольного поля. Усі ігри проводилися на трав'яному полі.

**На другому етапі** (1946-1957 рр.) перевага надається розвитку гандболу 11:11, проводяться Чемпіонати світу, гандбол 11:11 став складовою програми Олімпійських ігор, а гандбол 7:7 переходить на другий план і тимчасово зникає зі світової спортивної арени.

Зазнає змін спортивний майданчик для гри у гандбол. Зона воротаря з прямокутної набуває форми півкола.

Таблиця 1.1.1

## Етапи розвитку гандболу

Етап	Роки	Події
<b>I – етап</b>	1898-1941	Зародження, розповсюдження і становлення гри
<b>II – етап</b>	1946-1957	Переважаючий розвиток гандболу 11:11
<b>III – етап</b>	1958-1971	Розвиток гандболу 7:7
<b>IV – етап</b>	1972 і до сьогодні	Сучасний етап розвитку гандболу

У 1949 році в Будапешті на жіночому чемпіонаті світу переможцем стала команда Угорщини. Першість світу проводилася раз на чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонатів з гандболу 11:11. У 1966 році відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11:11, який припинив своє існування як міжнародна гра, тим самим давши поштовх розвитку гандболу 7:7.

Щоправда, наприкінці другого етапу розвитку, вже у післявоєнні часи, сміливо заявляє про своє право на існування гандбол 7:7. Федерація гандболу приймає рішення не популяризувати гандбол 11:11 за відсутністю видовищності та одноборства, і він стає частиною історії. Це епохальне рішення ознаменувало перехід до третього етапу - етапу бурхливого розвитку гандболу 7:7.

**На третьому етапі розвитку** гандболу (1957-1972 рр.) суттєво змінилися правила гри та структура підготовки гравців. Зменшилися розміри майданчика





та воріт. Завдяки цьому бурхливого розвитку зазнали техніка й тактики гри у гандбол 7:7. Змагання почали проводитися не на відкритих майданчиках, як було раніше, а у ігрових залах. Висока якість покриття майданчиків, малі розміри м'яча також вплинули на техніку виконання прийомів гри. Утримання м'яча однією рукою захватом пальців дозволило освоїти різноманітні способи кидка та передачі, що значною мірою збагатило техніко-тактичний арсенал гри. Завдяки змінам у правилах гри тактика ведення поєдинку ускладнилася. Відтепер усі польові гравці отримали можливість брати участь як у нападі, так і в захисті. Згідно з новими правилами м'яч після виходу з гри почав вводитися без свистка судді.

З появою у гандболі високорослих гравців суттєво змінилася тактика: захист почав домінувати над нападом, що призвело до збільшення часу на завершення атаки, боротьба втратила видовищність. Введення нового правила 45 с не дало очікуваних результатів і невдовзі було скасоване. Гравці атакуючої команди навмисно затягували час атаки. Вирішення цієї проблеми покладалося на власний розсуд суддів. Після реалізованої атаки атакуюча команда навмисно довго поверталася на свою половину майданчика, тим самим затягуючи час поєдинку. Затягували час і при виконанні штрафних кидків.

У 1954 році у Швеції відбувся чемпіонат світу з гандболу 7:7 серед чоловічих команд. Перемогу здобули шведи, а жінки провели перший чемпіонат з гандболу 7:7 у 1957 році в Югославії.

У 1972 році гандбол був включений до програми Олімпійських ігор серед чоловічих команд вдруге. З цього часу розпочинається сучасний етап розвитку гандболу.

Основною метою наступного, **сучасного етапу** розвитку гандболу було внесення суттєвих змін до правил задля надання грі більшої привабливості. Міжнародна федерація гандболу (ІГФ) у 90-х роках запровадила зміни у правилах гри. Віднині час при виконанні 7-метрового штрафного кидка зупиняється. Якщо команда проводить атаку пасивно, довго розігрує комбінацію, затягуючи час гри, то судді, згідно з новими правилами, передають м'яч команді, що захищається, попередивши атакуючу команду про таке рішення спеціальним жестом. Відповідно до старих правил команда, якій закинули м'яч у ворота, не могла розпочинати гру з центру майданчика, допоки останній гравець команди суперників не перетне середню лінію. За новими правилами команда, яка пропустила гол у свої ворота, може розпочинати гру з центру майданчика, не очікуючи того моменту, коли останній гравець перетне середню лінію, але достатньо одному гравцеві команди, що розпочинає атаку, зафіксувати ногу на центральній лінії майданчика, і суддя дає свисток на початок атаки. Такі нововведення суттєво вплинули на темп гри та її результативність, що у свою чергу потребувало вдосконалення техніко-тактичного арсеналу ведення гри та підвищення рівня фізичної підготовленості гравців.





Олімпійський дебют гандболу 7:7 відбувся у 1972 році в Мюнхені, де на XX Олімпіаді першість розігрували чоловічі команди з 16 країн. У фіналі зустрілися гандболісти Югославії та колишньої Чехословаччини. Перемогли югослави, які й були нагородженні золотими медалями. Бронзовими медалями були нагородженні гравці збірної команди Румунії. Збірна колишнього Радянського Союзу посіла п'яте місце.

У змаганнях з гандболу 7:7 на XXI Олімпійських іграх у Монреалі (1976 р.) році розігрувалося вже два комплекти медалей. Окрім чоловічих команд, олімпійські нагороди вперше розігрували жіночі гандбольні команди. В обох турнірах – і серед чоловіків, і серед жінок – золоті медалі здобули збірні колишнього СРСР. Срібні й бронзові нагороди дісталися відповідно збірній команді Румунії та Польщі (чоловіки). У жінок срібні й бронзові медалі розподілили відповідно збірна команда Німеччини і Угорщини. Збірну чоловічої команди колишнього СРСР гідно представляли й українські гравці: Михайло Іщенко, Юрій Лагутін, Сергій Кушнірук, Олександр Резанов, що склали третю частину команди. Майже весь склад жіночої збірної команди колишнього СРСР був сформований з українських гандболісток (10 гравців): Наталя Перстюк, Тетяна Макарець, Ніна Лобова, Людмила Бобрусь, Зінаїда Турчина, Галина Захарова, Марія Литошенко, Тетяна Глущенко, Людмила Панчук, Лариса Карлова.

На церемонії нагородження президент Міжнародної федерації гандболу Пауль Хегбер (Швеція) зазначив: «Я з величезним задоволенням вручив медалі вашим чемпіонам. Вони заслуговують найвищої похвали. Як президент ІГФ також хочу додати, що істина полягає в тому, що ці команди увійшли в історію Олімпійських ігор як чемпіони. Перекоаний, це вкрай важливо і для радянського, і для світового гандболу».

На XXII Олімпійських іграх у Москві (1980 р.) у чоловічому турнірі гандболісти НДР, перемігши у фіналі збірну колишнього СРСР, вибороли олімпійські нагороди. Бронзові медалі здобули румунські спортсмени. Україну у складі збірної колишнього СРСР представляли Михайло Іщенко та Сергій Кушнірук. Серед жіночих команд перше місце, як і чотири роки до цього, виборола збірна колишнього СРСР і знову в переважно українському складі: Наталя Тимошкіна (Шерстюк), Валентина Лутаєва, Наталя Лук'яненко, Лариса Кардова, Ірина Пальчикова, Зінаїда Турчина, Тетяна Кочергіна (Макарець), Людмила Порадник (Бобрусь), Юлія Сафіна, Ольга Зубарева, Любов Одинокіна (Бережна). І в Монреалі, і в Москві командою керував видатний тренер Ігор Турчин. На другому місці в жіночому турнірі опинилася збірна Югославії, на третьому - команда НДР.

У зв'язку з тим що більшість соціалістичних країн бойкотували XXIII Олімпійські ігри в Лос-Анджелесі (1984 р.), у змаганнях з гандболу не брали участі команди колишнього СРСР, НДР, Угорщини, колишньої Чехословаччини, Польщі. Переможцями цього турніру стали серед чоловіків і жінок збірні Югославії. Срібні та бронзові нагороди у чоловічих змаганнях



вигорали гравці збірної ФРН і Румунії, у жіночих – гравці збірної Кореї та Китаю відповідно.

На ХХІV Олімпійських іграх у Сеулі (1988 р.) чемпіоном змагань з гандболу стала збірна колишнього СРСР, у складі якої були наші українські гандболісти Олександр Романов і Леонід Дорошенко. Срібними медалями були нагороджені гравці збірної Кореї, бронзовими - гравці збірної Югославії. Вперше на цьому турнірі олімпійськими чемпіонами стали гравці жіночої збірної команди Республіки Корея, друге місце посіли гандболістки Норвегії, бронзові нагороди здобули спортсменки збірної команди колишнього СРСР. Переважну більшість команди, як і раніше, становили саме українські гандболістки: Наталя Митрюк, Лариса Карлова, Світлана Манькова, Зінаїда Турчина, Марина Базанова, Тетяна Горб, Євгенія Товстоган, Олена Немошкало (Кузнецова), Ольга Семенова, Наталя Русначенко.

На ХХV Олімпійських іграх у Барселоні (1992 р.) у чоловічому гандбольному турнірі золоті нагороди вигорала об'єднана команда країн СНД, у складі якої олімпійське золото отримали й наші українські гандболісти: Сергій Бебешко та Юрій Гаврилов. «Срібло» і «бронзу» здобули відповідно шведи та французи. Перемога у жіночих змаганнях дісталася, як і чотири роки тому, збірній Республіки Кореї. Срібні медалі, як і в Сеулі, здобули норвежки, а володарками бронзових нагород стали гандболістки об'єднаної команди країн СНД, у складі якої грали й українські гандболістки (Марина Базанова, Тетяна Горб, Людмила Гудзь).

На ХХVІ Олімпійських іграх в Атланті (1996 р.), де програма змагань з гандболу залишилася незмінною, у чоловічому турнірі переможцями вперше стали гравці команди Хорватії, які у фінальному матчі обійшли шведів. Бронзові нагороди дісталися гандболістам Іспанії. У жіночому турнірі корейки у фінальній зустрічі в Атланті програли датчанкам, які вперше вигорали золоті олімпійські медалі у цьому виді спорту. Бронзові нагороди отримали гандболістки Угорщини. За межами п'єдесталу пошани опинилися чоловічі команди Німеччини, Франції, Росії, а також жіночі команди Норвегії та Німеччини. Українські збірні, на жаль, не вигорали право на участь в олімпійському турнірі.

На Олімпіаді в Сіднеї (2000 р.) у чоловіків перемогу здобули гравці збірної команди Росії, срібними призерами стали шведи, володаркою «бронзи» - збірна команда Іспанії. У жіночому турнірі в Сіднеї, так само як і в Атланті, перемогли гандболістки з Данії. Другу сходинку посіли спортсменки з Угорщини, а третю – спортсменки з Норвегії (табл. 1.1.2). На жаль, наші збірні не змогли вигорати путівки на участь у цьому олімпійському турнірі.

Шість українських гандболісток із збірної колишнього СРСР - Лариса Карлова, Тетяна Кочергіна-Макарець, Любов Одинокова-Бережна, Людмила Порадник-Бобрусь, Наталя Тимошкіна-Шерстюк, Зінаїда Турчина - двічі ставали олімпійськими чемпіонками: у Монреалі (1976 р.) і в Москві (1980 р.). Віковий діапазон, в якому гандболісти та гандболістки вигорували золоті олімпійські нагороди, достатньо широкий. Наймолодшими олімпійськими



чемпіонками у змаганнях жіночих команд стали гандболістки колишньої збірної СРСР Лариса Карлова і Ніна Лобова з України. Коли вони вперше піднялися на найвищу сходинку п'єдесталу пошани у Монреалі (1976 р.) їм ще не виповнилося 18 років. Серед чоловіків на тому ж турнірі наймолодшим олімпійцем став наш український гравець Сергій Кушнірук, який виступав у складі збірної команди СРСР. А найсолідніший вік, у якому українські гандболістки стали олімпійськими чемпіонками, – 34 роки. Так, коли вони на Іграх у Москві в 1980 році вибороли другі у своєму житті олімпійські нагороди найвищого гатунку, Людмилі Порадник-Бобрусь було 34 роки і трохи більше шести місяців, а Зінаїді Турчиній – 34 і майже три місяці. Найстарший олімпійський чемпіон серед чоловіків-гандболістів – гравець колишньої збірної команди СРСР Юрій Климов (Монреаль, 1976 р.).

Безумовно, олімпійська нагорода – найвищий і найцінніший трофей, здобутий спортсменом-аматором на олімпійському турнірі. Перемоги наших українських спортсменів, хоча й, на жаль, не у складі збірної України, на цих престижних змаганнях є неоціненим внеском у розвиток та популяризацію гандболу як у світі, так і в Україні. Такі спортсмени-гандболістки, як Лариса Карлова, Тетяна Кочергіна (Макарець), Любов Одинокова, Наталя Тимошкіна, Зінаїда Турчина, а також гандболісти-чоловіки Сергій Бебешко, Юрій Гаврилов, Олександр Романов, Леонід Дорошенко, Сергій Кушнірук, Юрій Лагутін є героями українського гандболу і спорту в цілому.

В Україні гандбол почав розвиватися ще з 1909 року. Гра вперше з'явилася у Харкові та Львові. Спочатку вона проводилася на уроках гімнастики, а згодом, за пропозицією доктора Е. Малі, гандбол став використовуватися як засіб фізичного виховання у різних навчальних закладах.

Перша офіційна гра гандбольних команд відбулася в 1910 р. у Харкові. У цьому ж місті у 1918 р. було створено «гандбольну лігу». У 1928 р. команда України виступала на I Всесоюзній спартакіаді. У 30-х роках інтерес до розвитку гандболу знизився. Новий етап розвитку цієї гри в нашій державі розпочався наприкінці 40-х – на початку 50-х років.

У 1956 р. були проведені перші чемпіонати Радянського Союзу з гандболу 11x11. Першим чемпіоном у жіночих змаганнях стала команда м. Києва (тренер Д.Ф. Чикунов).

У 1959 р. Федерація гандболу України ввійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу. В 1959 р. у Харкові відзначалося 50-річчя розвитку гандболу. На честь цієї визначної події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7:7. Перемогла чоловіча команда «Буревісник» (м. Київ).

З 1959 по 1962 рр. всесоюзні змагання проводилися з двох видів гандболу: влітку – 11:11, взимку – 7:7.

З 1962 р. чемпіонати Радянського Союзу почали проводитися лише з гандболу 7:7.

Особливий внесок у розвиток українського гандболу зробила жіноча команда «Спартак» (м. Київ) на чолі з тренером І.Є. Турчиним.



Таблиця 1.1.2

## Країни-призери та переможці Олімпійських ігор з гандболу

Назва країни	Олімпійські ігри										
	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012
Призові місця											
Югославія	1ч	-	2ж	1ч,1ж	3ч	-	-	-	-	-	-
Чехословаччина	2ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Румунія	3ч	2ч	3ч	3ч	-	-	-	-	-	-	-
СРСР	-	1ч,1ж	2ч,1ж	-	1ч,3ж	-	-	-	-	-	-
Польща	-	3ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Німеччина	-	2ж	1ч	2ч	-	-	-	-	2ч	-	-
Данія	-	-	-	-	-	-	1ж	1ж	1ж	-	-
Корея	-	-	-	-	-	1ж	2ж	-	2ж	3ж	-
Україна	-	-	-	-	-	-	-	-	3ж	-	-
Хорватія	-	-	-	-	-	-	1ч	-	1ч	-	3ч
Росія	-	-	-	-	-	-	-	1ч	3ч	2ж	-
Норвегія	-	-	-	-	-	2ж	-	3ж	-	1ж	1ж
Франція	-	-	-	-	-	2ч	-	-	-	1ч	1ч
Іспанія	-	-	-	-	-	3ч	3ч	3ч	-	3ч	3ж
СНД	-	-	-	-	-	1ч,3ж	-	-	-	-	-
Угорщина	-	-	-	-	-	-	3ж	2ж	-	-	-
Швеція	-	-	-	-	-	-	2ч	2ч	-	-	2ч
Ісландія	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2ч	-
Чорногорія	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2ж

Команда «Спартак» (м. Київ) 11 разів ставала володарем Кубка європейських чемпіонів, понад 20 разів – чемпіоном Радянського Союзу. Основні гравці «Спартака» у складі збірної СРСР двічі ставали чемпіонами Олімпійських ігор.

Новий етап розвитку українського гандболу розпочався вже після політичних змін, які відбулися в 1991 році в країнах колишнього СРСР, зокрема після здобуттям нашою країною незалежності.

З 1992 р. почали проводитися національні чемпіонати України як серед чоловічих, так і жіночих команд. Федерація гандболу України стала повноправним членом Міжнародної федерації гандболу ІГФ, збірні команди України змагаються на чемпіонатах Європи та світу.

Провідні українські клуби постійно беруть участь у єврокубках: «Ліга чемпіонів», «Кубок ЄГФ», «Кубок кубків».

За роки незалежності нашої держави найбільш визначний успіх – 3-є місце жіночої збірної на Олімпійських іграх в Афінах (2004 р.).



## *1.2 Різновиди гандболу*

### *1.2.1 Міні-гандбол*

Гра міні-гандбол розрахована на 9-14-річних.

Розміри майданчика для міні-гандболу: від 18 до 26 м завдовжки, від 9 до 14 м завширшки. Обладнаний може бути як у спортивному залі, так і просто неба. Покриття майданчика довільне: звичайний ґрунт, асфальт, трава, дерево тощо.

Розмітку майданчика можна зробити самостійно. Ширина всіх ліній має становити 5 см, лінія воріт – 8 см.

Площу воріт обмежує лінія, яку креслять за допомогою натягнутої мотузки, один кінець якої потрібно прикріпити до стійки воріт, а до іншого прив'язати шматок крейди. Лінію креслять, починаючи від лицьової лінії за 5 м від воріт. Вести її потрібно доти, доки між мотузкою та лицьовою лінією не утвориться прямий кут. Так само креслиться лінія з іншого боку. Обидві півдуги з'єднують прямою лінією.

На відстані 6 м від середини воріт – 50-сантиметрова лінія штрафних кидків, а за 8 м від воріт – пунктирна лінія вільних кидків. Довжина пунктиру становить 20 см, відстань між ними така сама. Точно по середині майданчика проходить середня лінія.

Ворота для гри у гандбол за розміром менші, ніж футбольні. Їх висота дорівнює 180 см, а ширина 270 см. Збоку ширина верхньої частини воріт становить 80 см, а нижньої – 110 см. Стійки та перекладина воріт зазвичай дерев'яні або залізні, товщиною 8 см. Вони пофарбовані пунктирами по 20 см у два кольори (чорний і білий або червоний і білий).

На ворота позаду і збоку натягнута сітка. Ще можна повісити всередині них не натягнуту сітку. Вона захищає основну сітку від сильних кидків, здатних її порвати.

Гандбольні м'ячі круглі, шкіряні, одноколірні. Можна грати і гумовим м'ячем. Важливо, аби його вага становила 250-280 гр, а окружність – 44-46 см. Вагу і окружність м'яча можна перевірити самостійно.

М'яч має свою давню історію. Стародавні греки грали м'ячами, виготовленими із шматків шкіри, які були набиті пухом. Деякі народи Азії та Європи у давнину грали дерев'яними або шерстяними м'ячами. Більш ніж 2500 років тому індійці Америки використовували м'ячі з каучуку. Такі м'ячі у XIII ст. були привезені Колумбом із відкритої ним Америки.

### *1.2.2 Пляжний гандбол*

У світі спорту триває постійний пошук нових форм спортивних розваг, створення на їх основі нових видів спорту. Результатом такого пошуку стала поява пляжного гандболу (або біч-гандболу). Це порівняно молодий, дуже





динамічний і видовищний вид спорту. Пляжний гандбол зародився в Італії як спортивне розважальне шоу. З 1995 року він став активно популяризуватися. Були розроблені і правила гри. Безсумнівно, пляжний гандбол - цікава, захоплива гра. Вона має велике оздоровче значення, оскільки проводиться на свіжому повітрі поблизу водоймищ.

Цей ігровий вид спорту є ефективним засобом пропаганди здорового способу життя та популяризації спорту. Ця гра отримала високу оцінку фахівців з фізичної культури та спорту в Європі: на сьогодні цей вид культивується у 32 країнах. Варто зазначити, що гра популярна навіть у тих країнах, де класичний гандбол розвинений значно менше (Італія, Греція, Кіпр, Голландія). Стрімкий розвиток пляжного гандболу в більшості країн різних континентів, розширення програми міжнародних змагань зумовлює загострення спортивної конкуренції на міжнародній арені, а це, безсумнівно, сприяє підвищенню рівня майстерності гравців, зростанню популярності та видовищності гри.

У наш час більш ніж у 40 країнах культивується пляжний гандбол. В Україні центром розвитку нового виду спорту став клуб «Портовик» (м. Южне, Одеська обл.). Чудова команда тренера Володимира Косика стала і основною командою збірної України. У 2000 році пляжний гандбол вийшов на рівень національних збірних. В Італії у 2000 році відбувся чемпіонат Європи, де домінували представники колишніх держав СНД, які мають глибокі традиції класичного гандболу. У цьому турнірі взяли участь національні збірні команди восьми країн: Іспанія, Росія, Німеччина, Італія, Туреччина, Греція, Білорусь і Україна. Деякі засоби масової інформації Італії результати I чемпіонату Європи з біч-гандболу назвали слов'янським фурором. У чоловічих змаганнях перемогу отримала збірна команда країни Білорусь, (головний тренер команди - колишній головний тренер збірної колишнього СРСР Спартак Миронович). Друге місце посіла збірна команда Іспанії, що цілком природно, адже в цій країні пляжний гандбол дуже популярний та розвинений. Третє місце виборола збірна команда України (головний тренер Володимир Косик).

У жіночих змаганнях «золото» здобула збірна команда України (головний тренер Андрій Портной); 2-е місце посіла збірна команда Німеччини; 3-є місце – збірна команда Росії (головний тренер Віктор Рябих); 4-е місце – гандболістки з Югославії. У 2001 році в Японії відбувся світовий спортивний фестиваль з пляжних видів спорту, де до змагальної програми був включений і біч-гандбол.

У червні 2001 року в місті Южне (Одеська обл.) відбувся перший турнір серед чоловічих команд України з пляжного гандболу. У ньому взяли участь команди з Одеської та Полтавської областей і м. Одеси. Перемогу здобула місцева команда з м. Южне.

На другому чемпіонаті України серед чоловічих команд перше місце посіла команда «Портовик» (м. Южне), друге – команда «Львів», третє – команда «Южний». Серед жіночих команд перше місце виборола команда «Дніпрянка» (м. Херсон), друге – «Податкова академія» (м. Ірпінь), третє – «Арабатка» (м. Херсон).



Фахівець з гандболу, заслужений тренер СРСР, тренер чемпіонів Європи з біч-гандболу, а у класичному гандболі тренер олімпійських чемпіонів С.П. Миронович висловив свою точку зору: «Пляжний гандбол - це зовсім інша гра. У ньому дещо інакше будується лінія атаки, по-іншому виконуються тактичні прийоми. Тут немає напівсередніх, що робить атаку дуже динамічною. А у захисті? Потрібно «пильнувати» польового воротаря та не допустити «повітряного завершення атаки», і при цьому команда майже постійно грає у меншості. Тут необхідний серйозний аналітичний підхід». Тільки аналітичний підхід допоможе спеціалістам вдосконалити нову гру, об'єднати всі досягнення класичного гандболу. Для цього необхідний час, а також школа та система підготовки.

При всіх суперечностях необхідно врахувати той факт, що гра у біч-гандболі відбувається просто неба, на піщаній поверхні (за правилами змагань прошарок піску повинен бути до 40 см), у більшості випадків в умовах високої температури (25-30°C і вище). Тому гравці у пляжному гандболі відчувають значні фізичні та психічні навантаження, на противагу класичному гандболу, який проходить на ідеальному майданчику. Зважаючи на те, що у пляжному гандболі грають 2 тайми по 10 хв, а протягом дня зазвичай проводиться дві-три гри, довгі очікування і неодноразові моменти психологічного настрою на різних суперників також посилюють стресовий стан у спортсменів.





## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

### 2.1. Основні правила гри

Міжнародні правила гри складаються з 18 пунктів.

#### *Поле, м'яч, гравці*

Поле для гри у гандбол являє собою прямокутник розміром 40х20 м (рис. 2.1.1). Довгі його сторони називають бічними лініями, короткі – лицьовими. На середині лицьових ліній встановлені ворота завширшки 3 м і заввишки 2 м. За 6 м від воріт паралельно до них накреслено лінію завдовжки 3 м. З її крайніх точок до пересічення з лицьовою лінією проведено дуги радіусом по 6 м (центри дуг — точки у нижніх кутах воріт). Утворену таким чином частину поля називають площею воріт. Паралельно лінії площі воріт за 3 м від неї позначено пунктирну лінію вільних кидків. На відстані 7 м від воріт – лінія штрафного кидка завдовжки 1 м. На відстані 4 м від воріт – лінія завдовжки 0,5 м. Це межа, яку воротар не має права переступати при виконанні штрафного кидка. Усе поле розділяє навпіл середня лінія.

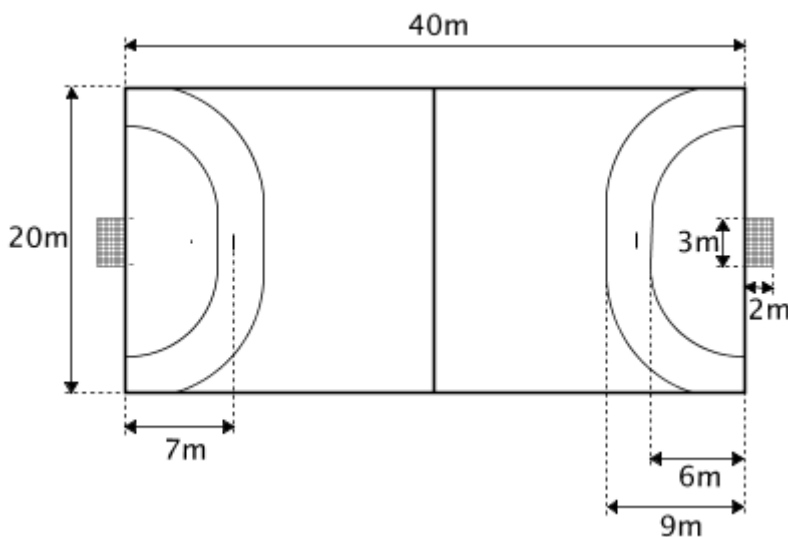


Рисунок 2.1.1. Майданчик для гри в гандбол

Окружність м'яча для чоловічих команд становить 58-60 см, маса – 425-475 г; для жіночих команд – відповідно 54-56 см і 325-400 г.

Команда складається з 12 осіб: 10 польових гравців і 2 воротарів. Але перебувати на полі та брати безпосередню участь у грі мають право від однієї команди тільки 7 гравців, решта 5 – запасні. Розпочати гру може будь-який гравець, наступивши однією ногою на лінію у центрі майданчика.

Замін можна зробити безліч і будь-коли без попередження судді. На відстані 4,5 м праворуч і ліворуч від середньої лінії знаходяться коридори для заміни гравців.



### *Тривалість гри*

І чоловічі, і жіночі команди грають два тайми по 30 хв кожний з десятихвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються сторонами майданчика. Право вибору сторони майданчика (перед початком зустрічі) чи кидка визначається суддівським жеребкуванням.

### *Перебіг гри*

За сигналом судді гру розпочинають кидком м'яча з центру майданчика. У цей момент гравці повинні перебувати на своїх половинах поля не ближче ніж за 3 м від середньої лінії. З початкового кидка гол зараховується. Після кожного забитого м'яча гра розпочинається за сигналом судді з центру майданчика.

М'яч можна кидати, вдаряти, зупиняти та ловити руками. Навмисно торкатися м'яча ногами нижче колін не має права ніхто з гравців, за винятком воротаря, якщо він знаходиться у площі воріт.

Вести м'яч дозволяється тільки однією рукою або поперемінно лівою-правою. Виконуючи ведення м'яча, тобто раз у раз ударяючи ним об майданчик, гандболіст може зробити необмежену кількість кроків. Але робити більше трьох кроків з м'ячем у руках і взагалі утримувати його понад 3 с у руках заборонено.

### *Боротьба за м'яч*

Не дозволяється виривати або вибивати м'яч, якщо гравець його тримає обома руками. Заборонено затримувати суперника однією або двома руками, штовхати, стрибати на нього, підставляти ногу, а також вдаватися до таких дій, які можуть бути небезпечними для гравця. Такі порушення караються від вільного, або 7-метрового кидка у бік команди, гравці якої порушили правила, до вилучення гравця на 2 хв і навіть до кінця гри (червона картка).

### *Гра у площі воріт*

Площа воріт належить тільки воротареві. Варто гравцеві команди суперників заступити у площу воріт або навіть торкнутися лінії, що її обмежує, як на користь іншої команди призначається вільний кидок. Річ у тім, що посилати м'яч у ворота гравцям правилами дозволено, лише перебуваючи за межами площі воріт. Слід, однак, зауважити, що гандболіст здебільшого кидає м'яч у ворота в стрибку, а отже, може зробити це, перебуваючи поза площею воріт, а вже потім приземлитися в її межах. У такому випадку порушення не буде (польовий гравець повинен лише негайно вийти за межі площі воріт). Якщо ж у площу воріт потрапив не чужий, а свій гравець, аби захистити ворота у момент атаки на них, це карається 7-метровим штрафним кидком. Якщо ж гандболіст опинився у зоні свого воротаря не навмисне (наприклад, за інерцією після стрибка з метою блокування), це не вважається порушенням.



### *Воротар у гандболі*

Воротар має право захищати ворота будь-яким способом і вільно пересуватися з м'ячем та без нього по всій площі воріт. Виходити за її межі воротареві можна тільки без м'яча. Воротар, який залишив свою зону, кваліфікується як польовий гравець і позбавляється права повертатися у площу воріт з м'ячем у руках.

### *Бічний кидок*

Призначається тоді, коли м'яч викотився чи вилетів за бічну, або лицьову лінію. Кидок здійснює суперник тієї команди, гравець якої останнім доторкнувся до м'яча до того, як той опинився за лінією. Одна нога гравця, який вкидає м'яч, повинна бути на бічній лінії. Якщо м'яч з бічного кидка потрапив у ворота, зараховується гол.

### *Кидок від воріт*

Кидок виконує воротар однією чи обома руками з будь-якого місця свого майданчика, коли: 1) м'яч вийшов за лицьову лінію від нападника команди суперника або від воротаря, який захищався; 2) якщо гравець команди, яка проводить атаку, заступив за 6-метрову лінію.

### *Вільний кидок*

Призначається за такі дії: порушення правил виконання початкового, бічного та 7-метрового кидків; порушення правил володіння м'ячем та боротьби за нього; гру ногами; помилки польових гравців у площі воріт команди-суперника; порушення правил воротарем; неспортивну поведінку та ін. Вільний кидок виконують однією або обома руками з місця, де було допущено помилку. Якщо це місце розташоване ближче до воріт, ніж лінія вільних кидків, то кидок виконується з неї. Гравці протилежної команди повинні перебувати не ближче як за 3 м від гандболіста, який виконує вільний кидок.

### *7-метровий штрафний кидок*

Призначається у двох випадках:

- 1) за грубу гру при явній можливості взяття воріт;
- 2) якщо гравець навмисне, щоб захистити свої ворота, заступив у площу воріт.

Штрафний 7-метровий кидок може бути спрямований тільки в напрямку воріт команди, яка допустила порушення. Між воротарем і гандболістом, який виконує 7-метровий кидок, заборонено перебувати іншим гравцям. Вони розташовуються за лінією вільних кидків, та жоден не має права стояти ближче ніж за 3 м від того, хто виконує кидок.

Воротар, готуючись відбити 7-метровий штрафний кидок, має право вільно переміщуватися на своєму майданчику, але не повинен підходити до лінії 7-метрового кидка ближче ніж на 3 м.



### *Суддівство*

Суддівство гри здійснює бригада у складі двох суддів у полі, секретаря і судді-секундометриста.

Один із суддів у полі стежить за гандболістом, який володіє м'ячем, і за тими, хто безпосередньо протистоїть йому. Другий суддя у полі тимчасово контролює дії решти гравців. Як правило, ці судді розміщуються за такою схемою: один - між центром поля і лінією вільних кидків, позаду атакуючої команди; інший - біля воріт команди, що захищається. Тільки-но гравці команди переходять у наступ, суддя, який досі стояв біля воріт, супроводжує їх на майданчику, а його колега переміщується до воріт команди, яка обороняється.

## **2.2. Значення змагань. Види і характеристика змагань**

Усі змагання розподіляються на основні та допоміжні.

**До основних змагань** належать ті, за результатами яких визначається спортивна кваліфікація та присвоюються звання переможців або чемпіонів.

Ці календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів, проводяться згідно із затвердженим положенням. До основних видів змагань належать: першості (або чемпіонати), змагання на Кубок, вибіркові змагання. Чемпіонати проводяться не більше одного разу на рік. За результатами участі в цих змаганнях присвоюється звання чемпіонів.

Змагання на Кубок проводяться з метою заохочення максимальної кількості команд-учасниць і виявлення переможців за порівняно короткий проміжок часу. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору найкращих.

Вибіркові змагання або турніри претендентів організуються з метою виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі змагань.

**До допоміжних змагань** належать: контрольні, показові, товариські та блицтурніри (скорочені).

*Контрольні зустрічі* проводяться з метою підготовки й перевірки готовності команди до майбутніх основних змагань.

*Товариські зустрічі* проводяться з навчально-тренувальною метою або ж як традиційні змагання. Такі зустрічі організуються між окремими командами або для групи команд.

*Показові зустрічі* сприяють популяризації гандболу.

*Блицтурніри* проводяться протягом декількох годин. Їх організують у святкові дні, на момент відкриття і закриття сезону. Час гри скорочується.

## **2.3. Документи, які регламентують проведення змагань**

Планування спортивних змагань носить централізований характер. Розробляється єдиний календарний план для всієї країни на 4 роки,



враховуються строки проведення Олімпійських ігор. Календарний план змагань має бути науково обґрунтованим, детально продуманим документом перспективних сумісних дій усіх спортивних організацій для подальшого розвитку гандболу (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Види змагань	Роки проведення				Учасники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Олімпійські ігри	-	-	-	+	Національні збірні команди
Чемпіонат світу:					
для чоловічих команд	+	-	+	-	Національні збірні команди
для жіночих команд	+	-	+	-	Національні збірні команди
для юніорів	+	-	+	-	Збірні команди країн
для юніорок	+	-	+	-	Збірні команди країн
Універсіада	-	-	+	-	Збірні команди студентів
Кубок європейських чемпіонів	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок переможців кубків країн	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок ІГФ	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок міст Європи	+	+	+	+	Клубні команди

#### *Підготовка змагань*

Успіх у змаганнях багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Підготовчу роботу можна розподілити на декілька етапів: розробка документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань.

Підготовка до змагань розпочинається із розробки положення про них згідно з календарним планом. Положення складається, виходячи із термінів календарного плану. Положення є не тільки організаційним, але й методичним документом, який визначає направленість навчально-тренувальної роботи у період передзмагальної підготовки. Через це дуже важливо, щоб положення було своєчасно розіслано всім учасникам. Положення складається спортивною організацією, яка проводить змагання.

#### *Положення містить певні пункти:*

- Мета і завдання. Мета змагань залежить від їх масштабу й виду (підведення підсумків навчальної роботи, виявлення найсильніших команд, популяризація гандболу тощо).

- Місце та терміни проведення змагань, визначаються дні.

- Керівництво змаганнями. Визначаються організатори та керівники змагань, склад суддівської колегії та вказується ким він затверджується.

- Учасники змагань. Вказується кількість і назви команд, які



допускаються до змагань, максимальна кількість учасників, внесених у заявку, зазначається вік учасників та їх кваліфікація.

- Умови змагань. Вказуються способи розіграшу й оцінка результатів, визначення переможців.

- Умови подачі та порядок розглядання протестів.

- Нагородження команд і учасників. У цьому пункті вказується, чим нагороджуються команди-переможці та призери.

- Умови прийому команд. Перелічуються організації, які забезпечують фінансування; вказуються дата приїзду й від'їзду, умови розміщення та харчування.

- Форми й терміни подачі заявок і перезаявок, порядок оформлення команд і учасників.

- Місце й терміни жеребкування.

- Особливості та умови змагань: наявність високорослих гравців у складі команди, вимоги до застосування визначеної (персональної) системи захисту, здача контрольних нормативів для допуску до змагань тощо.

Після розробки положення складається *кошторис витрат*, на основі яких організація, що проводить змагання, виділяє грошові кошти.

При складанні кошторису вказується:

- 1) вид змагань;
- 2) термін і місце проведення;
- 3) кількість суддів;
- 4) кількість учасників (у тому числі з інших міст). Підраховуються видатки на їх розміщення, харчування, проїзд;
- 5) витрати на оренду приміщень;
- 6) витрати на художнє оформлення місць змагань;
- 7) транспортні видатки;
- 8) канцелярські видатки;
- 9) видатки на оплату персоналу (робочих, лікаря, медсестер).

Для проведення змагань призначається головний суддя та секретар.

Для підготовки до змагань великого масштабу створюється організаційний комітет з 5-7 чоловік, який проводить усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань. До його обов'язків входить:

- 1) вибір і обладнання місць змагань;
- 2) підготовка інвентарю (спорядження);
- 3) підготовка місць розміщення учасників змагань;
- 4) організація харчування;
- 5) підготовка місць тренувань;
- 6) комплектування секретаріату;
- 7) попереднє інформування про змагання.

Попереднє інформування про змагання здійснюється через засоби масової інформації та містить дані про змагання, місце та час їх проведення, а також дані про учасників. Важливо налагодити контакт з представниками преси про висвітлення перебігу змагань у місцевих виданнях. Необхідно також





підготувати афіші, програмки, квитки учасників.

Місце проведення змагань має бути яскраво оформлене, з лозунгами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань.

Поруч з ігровим майданчиком необхідно передбачити кімнату для переодягання учасників і суддів, душ з теплою водою, медичну кімнату.

Місце змагань повинно бути радіофіковане. Суворе дотримання необхідних вимог до обладнання місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

До переліку видів роботи з учасниками змагань входить прийом і розміщення учасників, діяльність мандатної комісії, парад представників, парад суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. У аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути розміщені оголошення із зазначенням адреси, місця прибуття учасників, якщо з якихось причин їх не вдалося зустріти. Судді, які обслуговують змагання, мають бути розміщені окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до положення про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагань, головний лікар і представник мандатної комісії.

#### **2.4. Системи розіграшів на змаганнях**

У гандболі застосовуються такі системи розіграшів: колова, з вибуванням, змішана.

Обираючи систему розіграшу, потрібно врахувати завдання змагань, умови та можливі терміни їх проведення, рівень спортивної підготовленості команд, наявність спортивних баз, а також матеріальні витрати.

**Колова система** проведення змагань. За цією системою всі команди, які беруть участь у змаганнях, зустрічаються одна з одною. Ця система сприяє найбільш об'єктивному розподілу місць між усіма командами.

Недоліки цієї системи розіграшу:

- охоплення порівняно невеликої кількості учасників;
- розіграш проводиться протягом тривалого часу, що призводить до збільшення матеріальних витрат.

Особливості складання календаря ігор (порядок зустрічей) за коловою системою: на підставі жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник (команда) одержує номер.

Кількість зустрічей, які потрібно буде провести, визначається за формулою:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

де X – кількість зустрічей, А – загальна кількість команд.





Наприклад, для 9 команд:

$$X = \frac{9 \times (9-1)}{2} = \frac{9 \times 8}{2} = \frac{72}{2} = 36 \text{ зустрічей.}$$

Календар чергування полів складається за такою схемою:

		6		7		8		9																		
6		5	5		7	7		6	6		8	8		7	7		9	9		8	8		1	1		9
7		4	4		8	8		5	5		9	9		6	6		1	1		7	7		2	2		8
8		3	3		9	9		4	4		1	1		5	5		2	2		6	6		3	3		7
9		2	2		1	1		3	3		2	2		4	4		3	3		5	5		4	4		6
		1			2			3			4			5			6			7			8			9

**Система з вибуванням.** Згідно з цією системою команда, яка зазнала поразки у зустрічі, не бере участі в подальших змаганнях.

Переваги системи: дає можливість провести змагання за короткий час при наявності великої кількості команд.

Недоліки системи: визначається тільки перше та друге місця, не виключена можливість виходу до фіналу слабких команд, мала кількість зустрічей при великій кількості команд. Проводиться жеребкування, якщо кількість команд кратна двом (наприклад 4, 8, 16, 32, 64 тощо), тоді всі грають у перший день змагань (тур).

Важче скласти календар, коли кількість команд не є кратною двом, у такому випадку необхідно визначити, скільки команд гратиме в перший день змагань, з таким розрахунком, щоб до наступного дня лишилася кількість команд, кратна двом. Для цього використовують таку формулу:

$$X = (A-2^p) \times 2,$$

де А – кількість команд, p – ступінь, кратний двом.

Якщо участь беруть 12 команд, то у перший день гратимуть:

$$X = (12-2^3) \times 2 = (12-8) \times 2 = 4 \times 2 = 8.$$

Тільки 8 команд гратимуть у перший день змагань, а решта 4 розпочнуть ігри лише наступного календарного дня.

**Змішана система.** При такій системі змагання відбуватимуться за допомогою комбінованого способу. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина - за коловою системою.



## 2.5. Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів

Суддівська бригада для проведення міжнародних і національних змагань складається із головного судді, суддів у полі (двоє суддів), головного секретаря, судді-секретаря, судді-секундометриста, судді-хронометриста, судді-інформатора та лікаря. Склад суддівської бригади на змаганнях нижчого рівня деколи може відрізнятись. Це вказується у положенні про змагання.

Головний суддя (делегат) і судді в полі призначаються спеціальною комісією: якщо це міжнародні змагання – комісією ІГФ (Міжнародна федерація гандболу) та ЄГФ (Європейська федерація гандболу), якщо Республіканські – ФГУ (Федерація гандболу України), якщо обласні – регіональними федераціями.

Інші судді (секретаріат) призначаються місцевою бригадою суддів.

Усі судді повинні мати категорію, яка б відповідала рівню змагань. Суддівські категорії: міжнародна, європейська, національна, перша, друга, третя, суддя зі спорту.

Головний суддя (ГС) – проводить змагання і відповідає за них у цілому згідно з положенням про ГС – керує всією суддівською бригадою, учасниками змагань і офіційними особами команд.

Головний суддя разом із суддями в полі повинен оглянути місце проведення змагань, перевірити стан готовності ігрового майданчика, правильність розмітки, ворота, якість і закріплення сіток, на місці змагання повинні бути запасні ворота. Також він повинен перевірити справність табло, оглянути роздягальні учасників і суддів, перевірити освітленість ігрового майданчика. Окрім того, суддя повинен призначити і провести засідання тренерів, суддів, а перед цим – здійснити перевірку наявності суддівської документації та технічні заявки команд на гру.

Головний суддя оцінює роботу суддів у полі й по закінченні гри виставляє оцінку в картці; аналізує якість суддівства за пунктами цієї картки – вказуючи на правильні та неправильні, на його думку, дії.

Судді в полі. На кожну гру призначаються два рівноправні судді, їм допомагає вся суддівська бригада, а вони своєю чергою їй. Судді повинні стежити за поведінкою гравців з моменту їх прибуття на місце змагань і аж до від'їзду. Судді мають з'явитися в залі, де проводитимуться змагання, не пізніше як за 30 хв до їх початку. Перед початком гри судді перевіряють, щоб форма обох команд відповідала правилам, перевіряють протокол гри, кількість гравців та офіційних осіб в зоні заміни, а також підпис протоколу офіційної особи кожної команди. Жеребкування проводить один із суддів у присутності іншого судді та капітанів команд.

Перед початком гри один із суддів займає позицію «судді в полі» позаду команди, яка одержала право на початковий кидок, і розпочинає гру свистком. Щойно друга команда перехоплює м'яч суддя, який був у полі, займає позицію за лицьовою лінією команди, гравці якої знаходяться у захисті, а суддя, який був за воротами стає суддею в полі. Під час гри судді повинні час від часу



мінятися місцями. Гра має проводитися одними й тими ж суддями, які зобов'язані стежити за дотриманням правил гри і призначати покарання у разі їх порушення. Якщо один суддя з якихось причин не може закінчити гру, то інший продовжує гру самостійно. Якщо два судді фіксують порушення правил і доходять згоди відносно команди, котра повинна бути покарана, але у них виникають певні розбіжності стосовно ступеня суворості, то завжди призначається більш суворе покарання. Якщо два судді фіксують порушення правил і кожен з них має власні аргументи відносно того, якій команді віддати м'яч, то рішення приймається після взаємної консультації, якщо ж однасторонності не досягнуто, тоді перевага віддається рішенню «судді в полі».

Бажано, щоб судді письмово вели рахунок голів, попередження і вилучення на 2 хв, дискваліфікацію і вилучення з гри.

Судді несуть відповідальність за правильне заповнення протоколу після гри.

Суддя в полі в основному контролює дії гравців нападу й захисту, стежить за м'ячем суперників, дотриманням правил, що стосуються протиборства, атаки та захисту воріт.

Він також стежить за правильністю виконання усіх кидків. Суддя за воротами переважно контролює дії захисників, заступання у зону гри воротаря, правильність закинутого м'яча у ворота. Він зараховує гол. Але судді повинні тримати у полі зору весь майданчик і гравців на ньому незалежно від того, де вони стоять. Якщо один помітить порушення у своїй зоні, то інший повинен допомогти йому, оскільки оцінку за результатами гри виставляють не одному судді, а парі, тобто обом однакову.

Рішення, прийняті суддями на основі їх бачення фактів, або на основі їх оцінки обставин, вважаються остаточними. Протести після гри можуть бути подані, якщо рішення суперечать правилам.

Під час гри тільки офіційний представник команди має право звертатися до судді.

Судді мають право зупиняти або завершувати гру. Необхідно використовувати всі можливості для продовження гри, приймаючи рішення про дострокове її завершення тільки на підставі вкрай поважних причин.

Колір форми суддів – чорний. Кількість суддівських жестів згідно з правилами гри – 18.

Головний секретар – працює під керівництвом головного судді. Він готує всю технічну документацію: протокол гри, листи про призначення суддів на гру, технічні заявки, таблиці. Він забезпечує секретаріат усім необхідним (секундомірами, канцелярськими ручками, папером та ін.); забезпечує склад секретаріату: суддя-секретар, суддя-хронометрист, суддя-секундометрист, суддя-інформатор. Він готує таблицю про хід і результат гри, вносить у неї всі необхідні дані.

Перед початком роботи головний секретар проводить семінар із секретаріатом, озвучує персональні обов'язки кожного і роз'яснює особливості



роботи. Він інформує засоби масової інформації про перебіг змагань. Несе відповідальність за протокол гри і правильність його заповнення.

Суддя-секретар – працює під керівництвом головного секретаря. До своїх обов'язків він приступає за 20 хв до початку гри. Бере протокол у головного секретаря та перевіряє правильність його заповнення. За 5 хв до початку гри суддя-секретар запрошує до суддівського столу офіційних представників команд і просить їх ще раз перевірити правильність заповнення відомостей про гравців, звірити їхні номери й звання, розписатися у протоколі.

Суддя-секретар разом із суддею-секундометристом контролює правильність виходу через зону заміни запасних і вилучених гравців з майданчика. При порушенні правила заміни він подає сигнал свистком і вказує на гравця, який порушив правила. Стежить, щоб гравці на майданчику знаходилися під тими самими номерами, які вказані у протоколі. Суддя-секретар під час гри веде протокол, який є обов'язковим документом кожної гри. Коли записується рахунок гри, він повинен ретельно й постійно звіряти його з інформаційним табло; у разі допущення помилки виправити її. Якщо команди незгодні з рахунком, йому необхідно проконсультуватися з головним суддею. Згідно з новими правилами судді в полі за рахунок відповідальності не несуть.

Суддя-секундометрист підпорядковується головному судді та головному секретареві. Він приступає до виконання своїх обов'язків за 20 хв до початку гри. Його робоче місце за столом секретаріату разом із суддею-секретарем. Він спільно із суддею-хронометристом перевіряє справність інформаційного табло. Необхідно мати 3-4 секундоміри, коли ведеться облік часу вилучення гравців, особливо коли табло не працює. Він контролює, щоб на лаві запасних гравців знаходилось не більше 4-х офіційних осіб. Разом із суддею-секретарем суддя-секундометрист перевіряє правильність виходу гравців на майданчик до початку гри. Він також веде облік контрольного часу за шаховим годинником, включає та виключає його тільки за свистком судді в полі, коли той дає три короткі свистки і показує жест підняттям над головою рук зі складеними долонями у формі букви «Т».

Він стежить за своєчасним і правильним входом і виходом запасних гравців на майданчик під час гри. Веде час вилучення гравців, включаючи секундомір на демонстраційному табло тільки за сигналом судді в полі на продовження гри (після вилучення гравця). Коли закінчується штрафний час, він виключає секундомір і дає дозвіл на вихід вилученого гравця на майданчик.

Суддя-хронометрист підпорядковується головному судді. Він відповідає за час гри; зупиняє і включає годинник тільки з дозволу судді в полі.

У зв'язку зі змінами правил гра дуже часто зупиняється: при 7-метрових кидках, вилученнях на 2 хв, дискваліфікації, виключення з гри, при порушенні правил заміни, якщо зайвий гравець вийшов на майданчик, коли звучить свисток від делегата, виникає необхідність провести консультації між суддями або ж коли одна з команд бере тайм-аут.



Якщо офіційна особа команд кладе листок з тайм-аутом, необхідно відразу зупинити час, незважаючи на ситуацію на майданчику. Якщо незадовго до кінця першої половини гри (за 2-5секунд) чи зустрічі, призначається 7-метровий штрафний кидок або 9-метровий вільний кидок, тоді суддя-хронометрист повинен дочекатися результату кидка і лише після цього подавати сигнал на закінчення. Особливо треба бути уважним наприкінці зустрічі, при рівному рахунку, коли приймається рішення зараховувати чи не зараховувати гол. Тоді треба проконсультуватися з судьями в полі.

Суддя-інформатор підпорядковується головному судді. Перед грою він перевіряє справність мікрофонів. До початку гри отримує списки команд і всю необхідну інформацію про команди, готує вступну промову, представляє гравців команди, офіційних осіб і суддів перед грою. Протягом гри повідомляє, хто з гравців закинув м'яч, хто вилучений. Суддя-інформатор повинен добре знати жести суддів.

Лікар – обов'язково повинен бути присутній під час гри незалежно від рівня змагань. Він повинен виконувати свої професійні обов'язки.

Стіл із секретаріатом повинен розташовуватися на відстані не ближче 50 см від бічної лінії та обов'язково по середині майданчика. Весь секретаріат повинен діяти чітко та злагоджено як одна команда, точно знати свої обов'язки та функції. Тільки тоді гра пройде на високому рівні без зауважень.



### 3. ТЕХНІКА ГРИ В ГАНДБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

#### 3.1. Класифікація та аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів за розділами, групами на основі визначених схожих ознак.

Техніка гри в гандбол – це комплекс спеціальних прийомів, які необхідні гандболісту для успішної участі у грі.

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на техніку польового гравця і техніку воротаря. За напрямом дій розрізняють техніку захисту та техніку нападу.

До техніки нападу належать переміщення, ловіння м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота (рис.3.1.1).

Техніка захисту включає переміщення, перехоплення, блокування кидків, гравців; вибивання м'яча. Всі ігрові прийоми пов'язані один з одним, часто один ігровий прийом у захисті стає початком атаки та навпаки (рис.3.1.2).

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які схожі за цільовою ознакою і спрямовані на вирішення одного й того ж ігрового завдання (кидок для взяття воріт, затримання взяття воріт тощо).

У кожному прийомі можна виділити три фази: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча фаза – комплекс рухових дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного вихідного положення для виконання основної дії (прийому).

Основна фаза – комплекс рухових дій, які забезпечують виконання основного прийому.

Заключна фаза – комплекс рухових дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

##### 3.1.1. Технічні прийоми в нападі

Команда, яка заволоділа м'ячем, розпочинає напад. Усі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м'яч у ворота. Подолати опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів.

Участь у грі зобов'язує спортсмена постійно бути готовим до переміщення і прийняття м'яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.



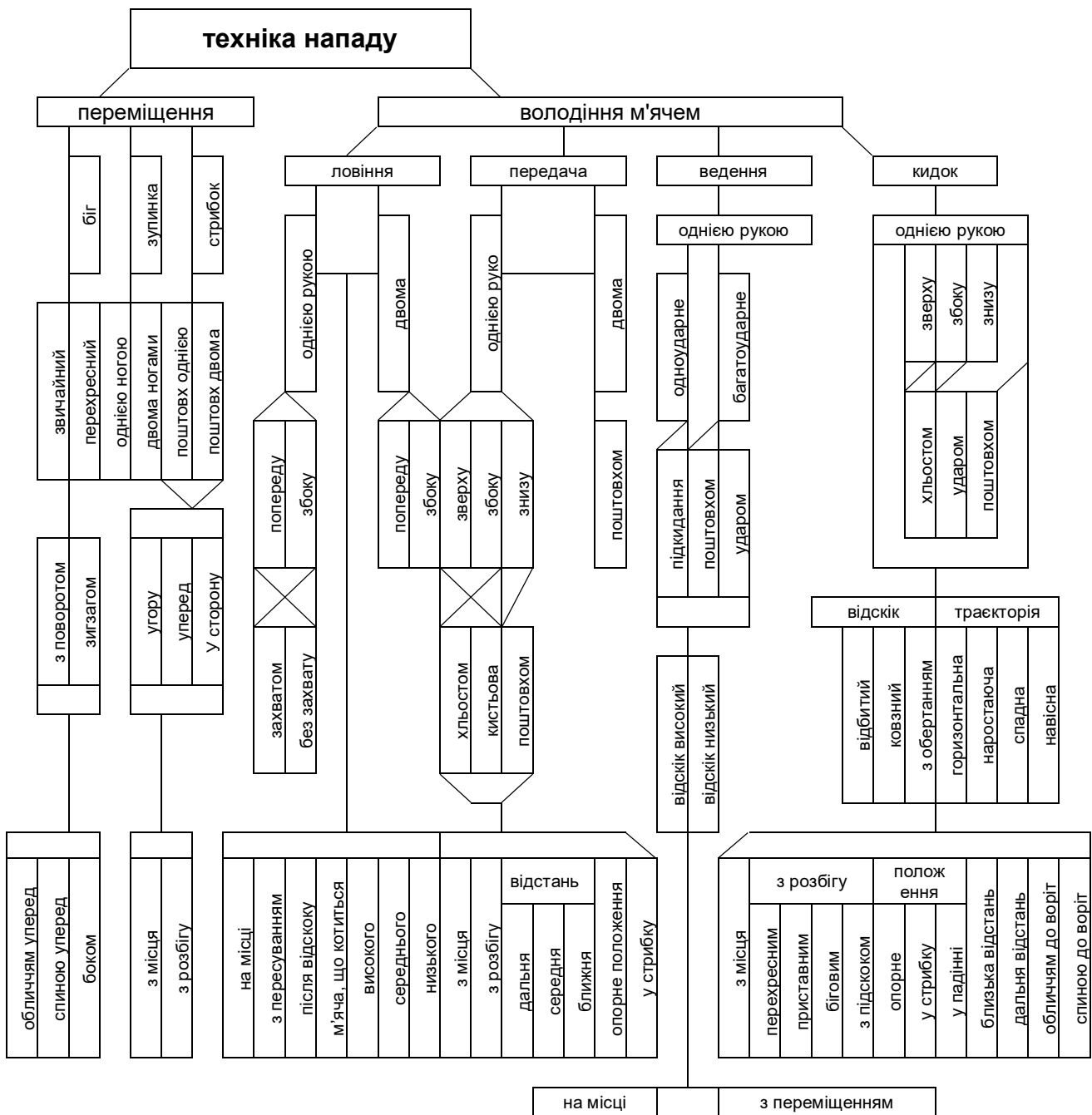


Рисунок 3.1.1. Класифікація прийомів техніки нападу

**Стійка** – це положення гравця з м'ячем або без м'яча у повній готовності до дії. Різновиди стійки: висока, середня, низька. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

### Переміщення.

Техніка переміщення гравця на майданчику дозволяє йому правильно вибирати місце як для нападу, так і для захисту, створювати чисельну перевагу на окремих ділянках майданчика, зміцнювати захист на небезпечній ділянці, ефективно проводити кидки у ворота та їх блокування. Крім того, від правильної роботи ніг під час передач і кидків, залежить їх сила, точність, а





також захисні дії гравців. Техніка переміщення включає ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти.

*Ходьба* у грі застосовується рідше порівняно з іншими прийомами переміщення і застосовується лише для зміни позиції під час коротких пауз гри, для зміни темпу руху в поєднанні з бігом, а також для сповільнення темпу гри.

*Біг* – головний спосіб переміщення у гандболі. За допомогою нього гравці переміщуються по майданчику. Біг є складовою частиною багатьох ігрових прийомів.

У гандболі використовуються такі види бігу:

- 1) звичайний біг;
- 2) біг спиною вперед;
- 3) біг приставними кроками.

*Стрибки* у гандболі є складовою частиною багатьох ігрових прийомів як у нападі, так і в захисті. Вони використовуються при блокуванні, передачах, кидках, обманних діях.

Розрізняють два види стрибків: відштовхування однією і двома ногами. Відштовхування однією ногою переважно застосовується у нападі, тоді як відштовхуванню двома ногами – у захисті.

*Зупинки* – частина техніки переміщення гравців на майданчику як засіб ефективної зміни напрямку руху, швидкості пересування як з м'ячем, так і без нього. Чергування зупинок, прискорення, зміна напрямку руху є ефективним прийомом обігравання.

#### Ведення м'яча.

Ведення м'яча – це єдиний спосіб переміщення гравця по майданчику з м'ячем, не обмежений щодо часу та кількості кроків. Ведення м'яча виконується як лівою рукою, так і правою на різних швидкостях і з різною висотою відскоку м'яча від майданчика.

#### Ловіння м'яча.

Ловіння м'яча під час гри у гандбол є одним із основних ігрових прийомів, який характеризує технічну підготовку гравця та є одним із основних компонентів гри. Фізично підготовлений гравець, який володіє сильними і влучними кидками, не принесе користі команді, якщо він достатньою мірою не опанував техніку ловіння м'яча.

Є два види ловіння м'яча: ловіння однією рукою і двома руками. Ловіння м'яча залежить і від того, на якій висоті від майданчика він летить, з якого напрямку і з якою швидкістю; розрізняють ловіння м'яча, який котиться по майданчику або відбивається від нього. Найпоширенішим способом і найбільш ефективним є ловіння м'яча двома руками.

*Ловіння м'яча двома руками* можна розподілити на три фази: підготовчу, основну, кінцеву. Найчастіше гравець ловить м'яч, який летить на рівні його грудей.

У підготовчій фазі гравець витягає руки назустріч м'ячу, при цьому великі пальці нагадують «дно лійки», яка утворена долонями рук і пальцями. Великі



пальці майже торкаються один одного, гравець одночасно робить крок назустріч м'ячу.

В основній фазі в момент торкання м'яча пальцями руки починають згинатися у ліктях, і м'яч щільно обхоплюється пальцями. У той момент, коли гравець заволодів м'ячем, починається третя фаза.

Третя фаза характеризується закінченням ловіння м'яча і підготовкою до наступної дії, зумовленої ігровою ситуацією.

#### Передачі м'яча.

Передачі – ігровий прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові.

*Передачі зігнутою рукою зверху.* Передача м'яча зігнутою рукою зверху найбільш поширена у гандболі. Вона може застосовуватись під час передачі м'яча на будь-яку відстань, з будь-якою силою і практично з будь-якого положення.

Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виносить уперед, водночас починаючи виконувати замахи. Праву руку піднімає найкоротшим шляхом угору й відводить назад, вагу тіла переносить на праву ногу. З початком передачі плече та передпліччя починають рухатися вперед, водночас вага тіла поступово переноситься на ногу, що попереду.

Закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрямок польоту м'яча.

#### Кидки м'яча у ворота.

Кидок – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою нього досягається результат гри.

Кидок можна виконувати в опорному положенні, у стрибку, в падінні, з місця та з розбігу. Залежно від того, в яких умовах виконується кидок, його підготовча фаза включає розбіг, стрибок і замахи.

Стрибок виконується поштовхом однойменною чи різнойменною з рукою ногою. Замах має декілька видів – назад, у сторону, вперед-назад. Поширені три види розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом.

Спосіб розгону м'яча хльостом: у результаті замаху рука відводиться назад, попереднє розтягування м'язів забезпечує напруження. В основній фазі при русі вперед це напруження підсилює натяг м'язів.

Рука являє собою багатоланкову систему: плече, передпліччя, кисть. Рух у плечовому суглобі дозволяє вивести плече вперед так, щоб передпліччя та кисть з м'ячем відставали. Під час зупинки плеча передпліччя і кисть отримують додаткове прискорення згідно із законом збереження кількості руху. Під час кидка хльостом рух не завжди співпадає з напрямком замаху. Наприклад, після замаху вгору-назад гандболіст може відпустити руку і виконати кидок збоку. Також замах можна зробити вниз-назад і, не зупиняючи рух руки, випустити м'яч зверху, виконуючи круговий замах.

Залежно від положення передпліччя та кисті розрізняють кидок зверху, збоку і знизу.



*Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні.*

Головним завданням техніки кидка є передача кількості руху з нижніх частин тіла до верхніх, а потім – до м'яча.

У підготовчій фазі кидка створюються необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча. Для цього при розбігу рухи ніг випереджають рух плечового поясу, положення тулуба при замаху залишається прямим. Щоб виконати підготовчі рухи з амплітудою, кожен спортсмен підбирає оптимальну для себе швидкість розбігу.

В основній фазі кидка гандболіст різко й послідовно гальмує рух ногами, тулубом, ліктями. Для здійснення цього завдання спортсмен приймає стійке двоопорне положення, переносючи вагу тіла на ногу, що попереду. У фазі замаху він випрямляє опорну ногу, нахилиє тулуб уперед, змінюючи при цьому розгін м'яча, і випускає його.

У заключній фазі, роблячи крок ногою вперед для гальмування руху, гандболіст приймає стійке положення.

*Кидок однією рукою зверху в стрибку*

Кидок у стрибку застосовується у таких випадках, коли необхідно швидко звільнитися від захисника, уникнути блокування, кидаючи м'яч над руками, зменшивши відстань від воріт, збільшивши кут кидка відносно воріт.

Підготовча фаза кидка в стрибку складається з декількох послідовних елементів: розбігу, маху ногою вгору, відштовхування, замаху рукою, маху ногою вниз. Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими ж, як і при опорному кидку. Швидкість руху, яка розвинулася при виконанні розбігу повинна сприяти довшому польоту гандболіста. Чим вищий стрибок угору, тим більше часу на складні підготовчі рухи кидка.

Для того щоб кидок був сильним і влучним, необхідно зберегти вертикальне положення тулуба. Цьому сприяють такі рухи ногами: поставивши поштовхову ногу на майданчик, іншу ногу, зігнуту в колінному суглобі, гандболіст ще до початку відштовхування різко виносить вгору–вперед–у сторону. Далі виконуються відштовхування та замах. Закінчивши замах, гандболіст різко випрямляє махову ногу вниз, і, виконавши кидок, виносить її уперед для приземлення. Компенсуючий рух махової ноги дозволяє створити той опір, без якого неможливо закінчити сильний кидок у стрибку. Розгін м'яча під час кидка можна виконувати будь-яким способом. Головне – домогтися того, щоб основний розгін м'яча припадав на період завершення руху ногами.

*Кидок у падінні*

Часто гравець з м'ячем, який діє у нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, перебуває під щільною опікою суперника. Аби уникнути блокування йому доводиться виконувати кидки в падінні. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

Основний спосіб кидка в падінні – хльостом зверху. Кінцевою фазою кидка є приземлення. Існує кілька способів приземлення:



1. Приземлення на руки. Кинувши м'яч у потрібному напрямку, гандболіст опускається спочатку на вільну руку, а потім на ту, якою виконується кидок. Уся вага тіла переноситься на руки.

2. Приземлення на ноги та на руки з наступним перекочуванням на спину. Після поштовху опорна нога швидко виноситься вперед. Приземлення відбувається на зовнішню сторону стопи ноги, вільну руку і перекатом через плече руки, якою кидається м'яч.

### *3.1.2. Технічні прийоми гри в захисті*

Основними завданнями гри в захисті є: захист своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу суперника та оволодіння м'ячем.

Для вирішення цих завдань захиснику необхідно вміти швидко пересуватися по майданчику, несподівано змінюючи темп і напрямок. Захисник повинен вміти блокувати і гравця, і м'яч.

Усі ці прийоми можна виконати значно успішніше, якщо засвоїти стійку захисника.

Основна стійка захисника – це положення на зігнутих під кутом 160-170<sup>0</sup> і розставлених на 20-40 см ногах. Спина не напружена, руки зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом, знаходяться у зручному положенні для швидкого руху ними у будь-якому напрямку. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, погляд спрямований на суперника, якого опікує захисник, а периферичним зором контролюється розміщення інших гравців та рух м'яча.

Стійка на дуже зігнутих ногах використовується у ситуації безпосереднього одноборства з нападником.

Для того щоб мати можливість різко змінювати напрямок свого пересування, реагуючи на рухи суперника, захиснику необхідно збільшити стійкість, понизити центр ваги тіла. Цього можна досягнути завдяки згинанню ніг. Тулуб нахилений вперед, голова прямо, плечі розслаблені, руки зігнуті.

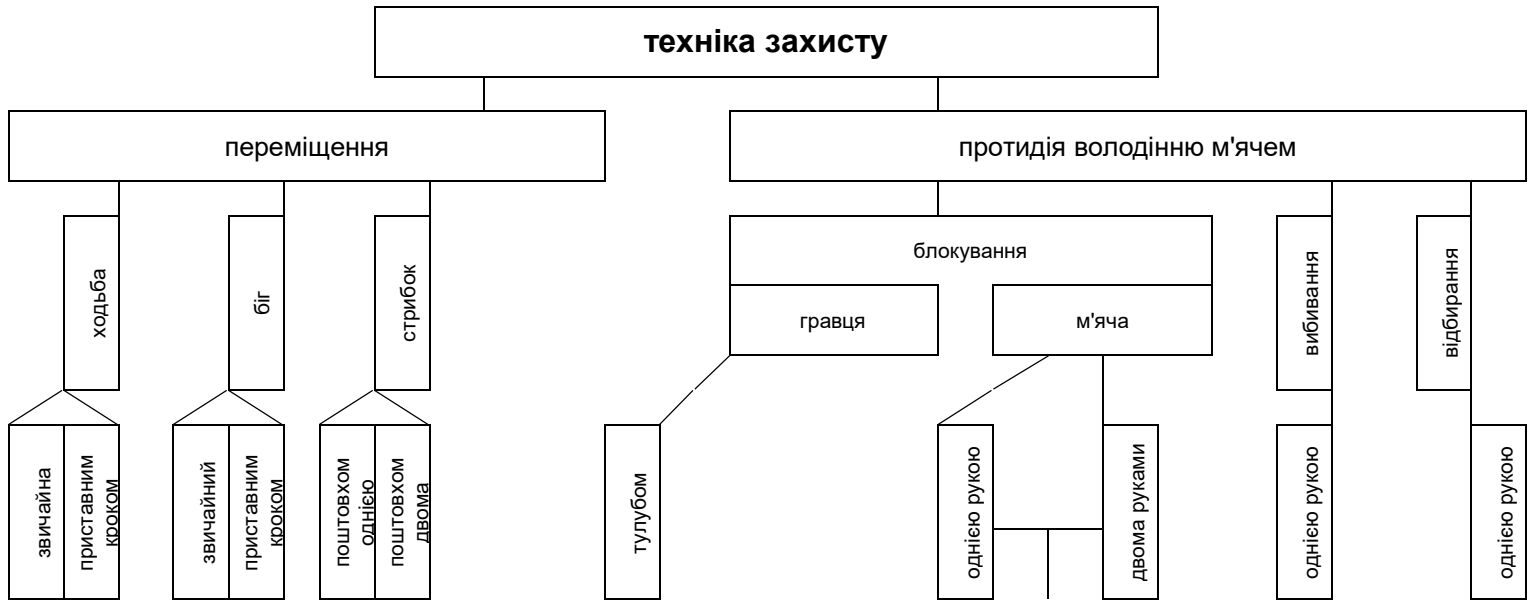
#### Переміщення

Ходьба потрібна захиснику для вибору позиції при опіці нападника. Захисник застосовує ходьбу звичайну та приставним кроком.

Ходьба приставним кроком виконується у стійці на зігнутих ногах, стопи розвернуті назовні. Гандболісту часто доводиться застосовувати швидку ходьбу дрібним приставним кроком.

Інколи відштовхування ногами відбувається майже одночасно. Гандболіст повинен пересуватися обличчям уперед, спиною назад по прямій, зигзагом.





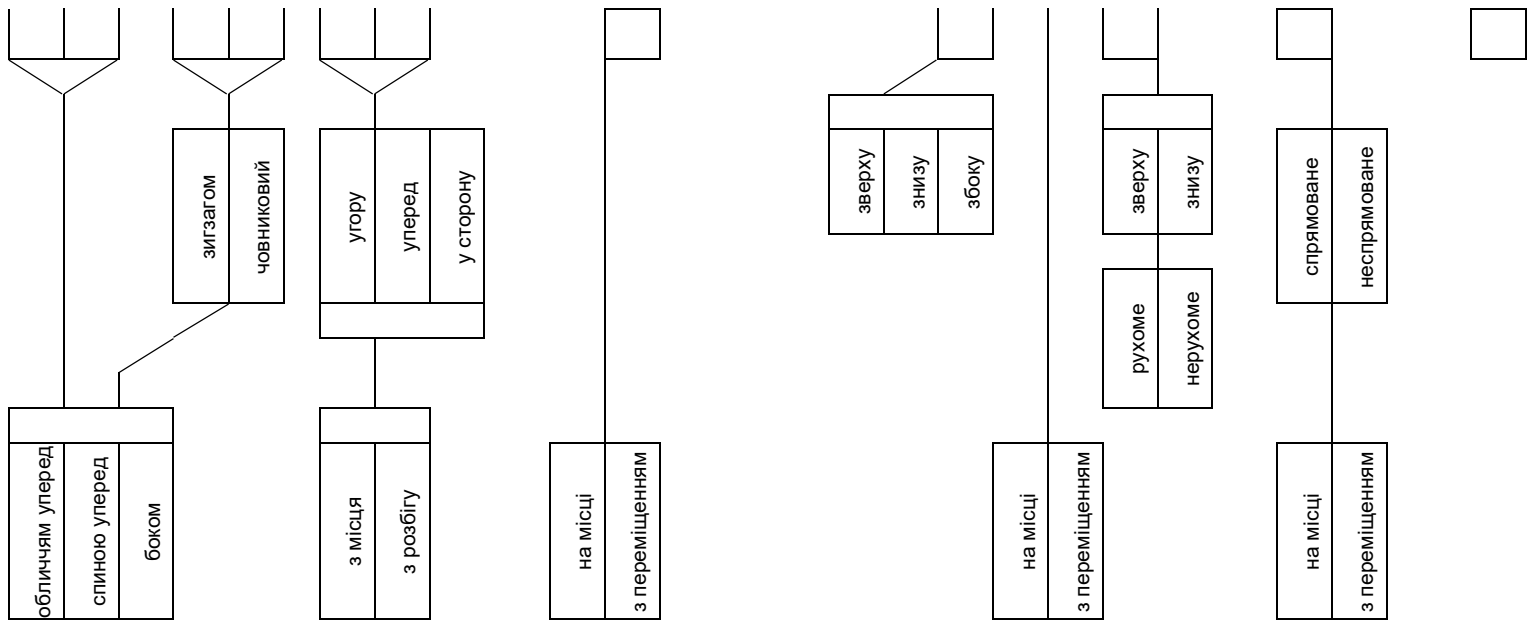


Рисунок 3.1.2. Класифікація прийомів техніки захисту

Стрибки застосовуються при блокуванні, відбиранні та перехопленні м'яча. Реагуючи на дії нападника, захисник повинен вміти робити стрибок з будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, відштовхуючись однією і двома ногами. У техніці захисника особливе значення мають стрибки вперед і в сторони. Вони використовуються для швидкого подолання відстані між захисником і нападником, коли потрібно провести вибивання і відбирання м'яча. Захисник виконує стрибки з місця і з розбігу. Найбільш часто йому доводиться застосувати стрибки з місця.

#### Протидія володінню м'ячем.

Блокування – це перешкода на шляху м'яча або гравця нападу. Блокування м'яча відбувається однією або двома руками зверху, збоку та знизу.

Визначивши напрямок кидка, захисник швидко випрямляє руку (руки), перешкоджаючи польоту м'яча. Важливо, щоб руки у момент торкання м'яча були напружені. Особливо напруженими повинні бути кисті, інакше вони не витримають сили удару і блокування не відбудеться. Потрібно намагатися виносити напружені руки вперед для зустрічного удару по м'ячу. Пальці мають бути зімкнуті. Таке положення рук запобігає травмам. Блокування відбувається у стрибку і в опорному положенні.

При блокуванні гравця з м'ячем захисник повинен дуже швидко наблизитися до суперника, який володіє м'ячем. У момент замаху нападника захисник піднімає одну руку вгору, а іншу виставляє вперед, запобігаючи зіткненню. Гравця без м'яча так само можна блокувати, але при цьому руки захисника повинні бути притиснуті до тулуба.

#### Вибивання.

Це прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч у безконтактній фазі, коли він відскакує від майданчика. Наблизившись на



відстань, яка дозволяє доторкнутися м'яча, захисник швидко витягує руку і вдаряє по м'ячу пальцями.

#### Відбирання.

Відбирання м'яча при кидку – це переривання кидка у кінці розгону м'яча. Захисник ближчою до м'яча рукою на протиході легко торкається м'яча, знімаючи його з руки нападника.

Найбільш важливий момент під час виконання прийому – це правильне підведення кисті до м'яча. Чим точніше пальці ляжуть на верхню частину м'яча, тим менша ймовірність торкання руки суперника.

Відбирання при кидку виконують як у стрибку, так і в опорному положенні.

### *3.1.3. Техніка гри воротаря*

Як і в багатьох командних ігрових видах спорту воротар відіграє важливу роль. Він є останнім рубежем захисту своїх воріт і часто першим гравцем, який розпочинає атаку своєї команди.

Гандбольний воротар повинен мати хорошу реакцію та координацію рухів; бути, як правило, високим на зріст і гнучким. М'яч у гандболі може летіти зі швидкістю понад 100 км/год, тому для успішного захисту воріт, окрім швидкості рухів і реакції, не менш важливим є вміння прогнозувати різноманітні ігрові ситуації на майданчику, як у захисті, так і в нападі, а звідси і підвищені вимоги до розумових здібностей воротаря.

Ігрові дії воротаря включають:

1. Техніку гри у воротах – під час кидків з дальньої та середньої відстані, з лінії площі воріт, з кутів майданчика і штрафних кидків.
2. Взаємодію з польовими гравцями під час захисту воріт.
3. Організацію швидкої контратаки своєї команди після зриву атаки суперника.

Домогтися позитивних результатів можна, максимально спрямувавши зусилля на оволодіння ігровими прийомами разом із тактичними діями воротаря. При цьому воротар обов'язково повинен опанувати техніку ловіння, передачі м'яча, кидків у ворота на рівні з польовими гравцями, що у подальшому дозволить йому краще оволодіти власне воротарськими діями. Для підготовки воротаря потрібно не менше ніж 5-6 років наполегливих тренувань. Велике значення необхідно приділяти індивідуальній підготовці воротаря на всіх етапах тренувального процесу протягом всіх років.

Воротарю необхідно опанувати передачі м'яча однією рукою зверху і збоку в опорному положенні. Вкрай важливо засвоїти передачі на середні та дальні відстані. За межами площі воріт воротар застосовує ті ж самі прийоми, що і польові гравці.

Передача м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри воротаря. Швидке й точне вибивання м'яча воротарем – важлива умова успішних і





ефективних контратак команди, яка захищається. Фінти також входять до арсеналу його ігрових дій.

«Воротар – половина команди», – цей вислів добре характеризує місце й значення воротаря в команді та його відповідальність перед колективом за результати гри.



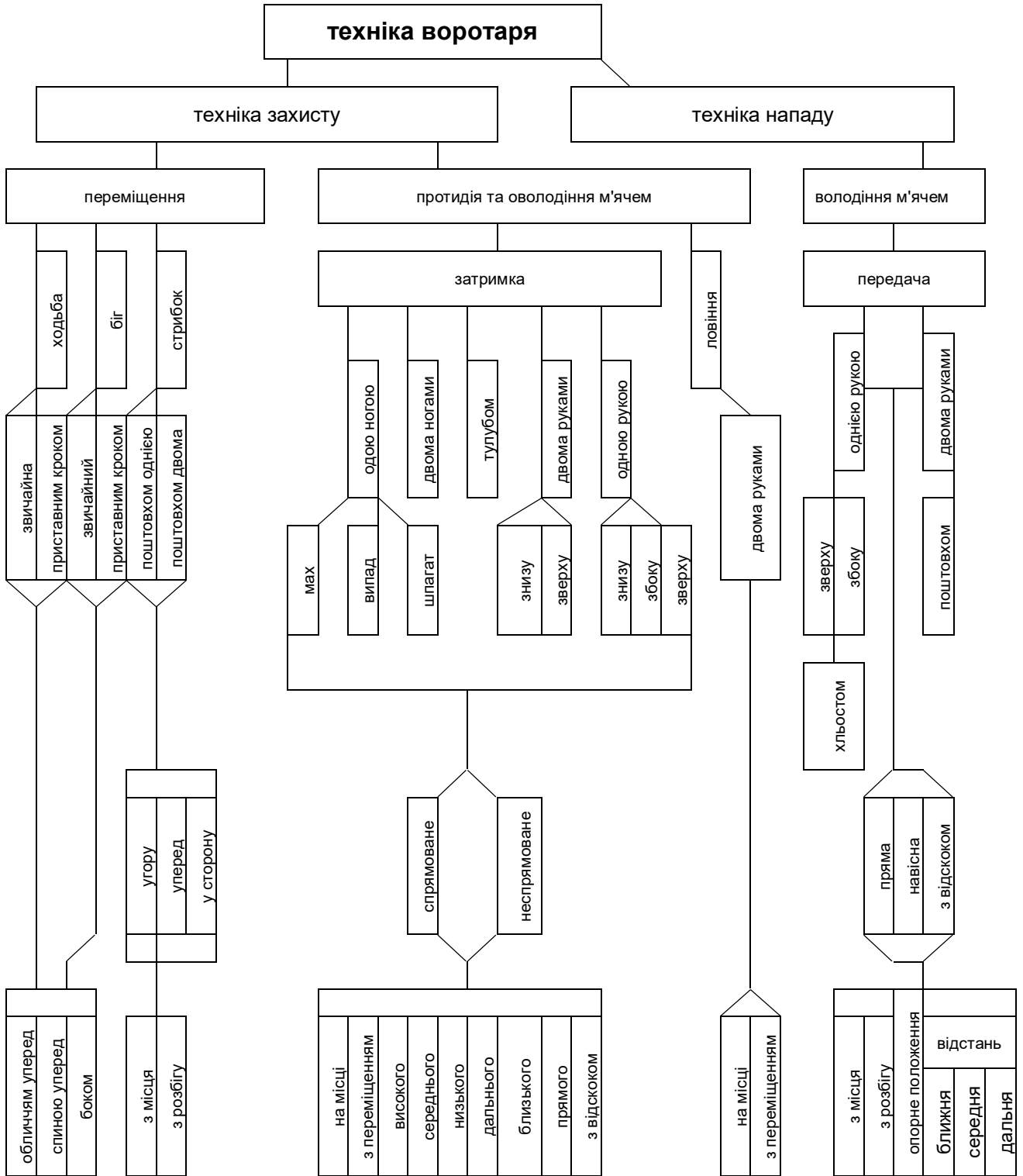


Рисунок 3.1.3. Класифікація прийомів техніки воротаря



### **3.2. *Методика навчання прийомів техніки гри в гандбол***

#### **3.2.1. *Методика навчання прийомів техніки гри в нападі***

Початкове навчання прийомів гри.

При вивченні кожного прийому техніки важливо виділити його окремі фази. Основну увагу необхідно сконцентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому необхідно дотримуватися певної послідовності засвоєння техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу та розповіді;
- 2) опанування прийому в полегшених умовах за допомогою методів цілісної вправи та методу вивчення вправи по частинах;
- 3) вдосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

Насамперед необхідно ознайомитися з прийомом або дією, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове та рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, кінокільцівок тощо), доцільно зосередити увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії у грі; пояснюється найбільш раціональне його застосування в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення надається одна-дві спроби.

Вивчення у полегшених умовах передбачає відсутність зайвих перешкод і відволікальних факторів для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

При вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям і швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною навчальних занять є гра, у ході якої і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало однокорство. При вивченні прийомів гри у нападі раціонально розпочинати також засвоєння прийомів гри в захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше ніж протягом двох-трьох занять.

Вивчення прийомів гри в нападі.

#### **Навчання техніки пересувань.**

При оволодінні технікою пересувань необхідно засвоювати кожен прийом окремо (біг, стрибки, зупинки) і навчитися їх поєднувати.

Біг вивчають у такій послідовності: звичайний, зі зміною швидкості (прискорення, ривки), зі зміною напрямку (з поворотом, зигзагоподібний, човниковий), перехресний крок.



Опановуючи зупинку, спочатку вчать гальмувати однією ногою, а згодом – двома ногами. Спочатку при ходьбі, потім після повільного бігу, а надалі після прискорень і ривків. Необхідно стежити за збереженням рівноваги тіла.

Стрибки вивчають, відштовхуючись двома ногами, а потім однією ногою з місця і з розбігу.

### Вивчення техніки володіння м'ячем

*Навчання ловіння м'яча.* Перед розучуванням ловіння необхідно виконати декілька підготовчих вправ з м'ячем (наприклад, підкинути м'яч угору – зловити та ін.).

При навчанні ловіння м'яча двома руками необхідно, щоб один із партнерів підкидав м'яч по певній траєкторії. Залежно від траєкторії польоту м'яча розрізняють п'ять способів ловіння. Спочатку вчать ловити м'ячі, які летять на рівні грудей, високо, низько, з відскоком від майданчика, а також тих, які котяться по майданчику. Насамперед опановують ловіння м'ячів, стоячи на місці, а пізніше і в русі.

*Вивчення передач.* Перед тим, як розучувати передачі, необхідно засвоїти правильне тримання м'яча. Для цього варто врахувати вік і стать тих, хто займається, щоб підібрати м'яч відповідного розміру та ваги. Відстань між гандболістами при вивченні передач не повинна перевищувати 3-4 м, спочатку передачі виконуються на місці з вихідного положення, а потім з одного кроку, з трьох кроків, зі зміною місця, зустрічні, у парах і трійках.

Для організації виконання вправ використовуються різні перешикуння: зустрічні колони, шеренги, «кола», «трикутники», «квадрати».

*Вивчення ведення м'яча.* Багатоударне ведення м'яча вивчають у такій послідовності: спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, бігом, зі зміною напрямку. На початкових етапах навчання учнів необхідно націлювати на ведення м'яча без зорового контролю, за рахунок збільшення контактної фази.

*Вивчення кидка в опорному положенні.* Починати розучування кидка в опорному положенні необхідно із освоєння основної фази – розгону м'яча. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху. Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліва нога попереду, права рука з м'ячем зверху, незначний поворот тулуба. Поставивши ліву ногу на підлогу, виконати кидок м'яча в стіну.

Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні доти, доки не буде поставлено ліву ногу на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча необхідно відчувати стан «натягнутого лука». Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішують на мотузці, яку перекинуто через блок, регулюється положення м'яча натягуванням мотузки.

Спочатку кидки виконуються без постановки завдання, а згодом встановлюється ціль для влучання.



При розучуванні кидка з розбігу спочатку опановують способи розбігу, засвоюють ритм кроків. Важливо визначити довжину кроку при виконанні розбігу. Сліди можна намалювати і таким чином регулювати різні схеми розбігу. Наступний етап – цілісне виконання кидка з розбігу у три кроки.

Уточнення елементів всієї системи рухів здійснюють за допомогою підготовчих вправ. При вивченні опорного кидка використовується допоміжне обладнання, акцентується увага на окремих деталях техніки:

1. Імітація розбігу і початок кидка з використанням амортизаційної гуми, один кінець якої знаходиться у руці того, хто займається, а інший – у тренера (допомагає здійснювати корекцію положення ніг, тулуба, руки).

2. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє засвоєнню двоопорного положення ніг при кидку). Вага м'яча – 0,5-1 кг. Ця вправа допоможе засвоїти енергійне відштовхування перед випусканням м'яча.

3. Метання підвішеного на мотузці м'яча (сприяє опануванню кидка м'яча зверху).

4. Метання гімнастичних палиць у ціль.

5. Естафети та рухливі ігри з виконанням кидків на дальність і точність (виховує стійкість техніки до перешкод).

Коли основи техніки освоєні, починають розучувати варіанти підготовчої фази кидка:

- 1) з розбігу після ведення;
- 2) з розбігу після ловіння м'яча;
- 3) з розбігу під кутом до воріт;
- 4) з 1, 2, 3-х кроків після ловіння;
- 5) з різними способами розбігу.

Для вивчення кидка в більш складних умовах, які наближаються до ігрових, використовують такі вправи:

- 1) кидок у ворота, які захищає воротар;
- 2) кидки через напівактивного й активного захисника;
- 3) ігрові вправи (гравці передають один одному м'яч – кидок);
- 4) вправи з різними завданнями на точність, швидкість і дезорієнтацію воротаря.

*Вивчення кидка в стрибку.* Кидок у стрибку – складнокоординований прийом техніки гри. Розучують його по частинах. Найважчі елементи – це відштовхування, замах, кидок. Кидок у стрибку вимагає певного ступеня розвитку вибухової сили ніг та координації рухів.

На першому етапі навчання використовуємо загальнопідготовчі вправи: багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360° на місці.

На наступному етапі використовуються спеціально-підготовчі вправи, а саме імітаційні: імітація кидка в стрибку з одного кроку, імітація кидка в стрибку з 3-х кроків.

Слід звернути увагу на постановку стопи поштовхової ноги під кутом до напрямку кидка. Стопа, розвернута до середини, сприяє руху коліна махової ноги.



Для уточнення окремих компонентів руху використовуються підготовчі вправи (можна використати гімнастичний місток або лаву):

- 1) Кидок виконується з розбігу відштовхуванням від гімнастичної лави. Необхідно забезпечити страхування, покласти гімнастичний мат на місце приземлення.
- 2) Кидок у стрибку, відштовхуючись двома ногами від гімнастичного містка.
- 3) Кидок у стрибку, відштовхуючись перед лавою і приземляючись за нею.
- 4) Кидки через перешкоди (волейбольна сітка, натягнута мотузка).

Коли основа техніки кидка засвоєна, можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка:

1. З прямого розбігу й під різним кутом до воріт (45°, 90°).
2. З різної відстані.
3. Відштовхуючись двома ногами: правою та лівою.
4. З пасивним захисником, а згодом і з активним.
5. У поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням).
6. Вдосконалення у грі.

*Вивчення кидка м'яча в падінні.* Для вивчення кидка в падінні необхідно використовувати м'яке покриття (гімнастичний мат). Цей прийом складний за координацією, тому вивчають його по частинах.

Найважча фаза кидка – приземлення. Спочатку розучують падіння на руки, на руки й ногу, на стегно із вихідного положення стоячи на двох колінах.

Загальнопідготовчі вправи: із вихідного положення упор присівши виконується перекид уперед-назад.

Спеціально-підготовчі вправи:

- 1) В.п. – стоячи на колінах на гімнастичному маті: імітація кидка у падінні з приземленням на руки вперед;
- 2) В.п. – стоячи на одному коліні (лівому), права нога відведена вбік: імітація кидка з приземленням на руки;
- 3) В.п. – напівприсід: кидок м'яча у падінні з приземленням на руки.

На наступному етапі вивчається кидок м'яча у падінні в поєднанні з поворотом тулуба, з іншими прийомами техніки гри, ловінням м'яча від партнера при різних траєкторіях польоту м'яча.

На початку навчання необхідно користуватися наколінниками з м'якою подушечкою, а також налокітниками.

Початкове оволодіння навичкою має проходити без протидії, а вдосконалення необхідно проводити при постійному контакті із захисником, який протидіє гравцеві під час кидка (перегороджує рукою шлях, підштовхує, затримує тощо).

*Навчання відволікаючих рухів.* Навчання відволікаючих рухів раціонально розпочинати відразу після того, як відбудеться оволодіння основними прийомами техніки гри. Вже при навчанні пересувань формується поняття про





біг зі зміною напрямку і темпу. Всі пересування нападника в безпосередній близькості від суперника мають бути послідовними, різними за ритмом і способом виконання. Гандболіст повинен навчитися бігу «змійкою», при якому кожен рух у сторону робиться під прямим кутом. Залежно від того скільки кроків ми робимо праворуч і ліворуч, розрізняють однокроковий та двокроковий фінт.

Обманний рух включає в себе дві фази: неправдива фаза - складається з одного або двох кроків ліворуч або праворуч, щоб вивести захисника з рівноваги; правдива фаза – швидша від попередньої, виконується для того, щоб досягти мети (передачі чи кидка).

При навчанні бігу «змійкою» необхідно на підлозі крейдою позначити напрямки кроків, а також відпрацювати рух рукою, головою, тулубом.

### 3.2.2. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті

*Навчання пересувань.* Навчання техніки пересувань у захисті розпочинають із засвоєнням стійки на зігнутих ногах. Ступінь згинання ніг захисника залежить від швидкості його пересування. Для вивчення пересувань у стійці на трохі зігнутих ногах вправи виконуються у нешвидкому темпі, зміна напрямку відбувається за сигналом тренера.

*Навчання блокування м'яча.* Розпочинається з розучування рухомого блокування, тобто швидкого винесення (випрямлення) рук. Тренер подає команду і вказує напрям, а гандболіст випрямляє руку, перегороджуючи шлях уявному м'ячу. Тренер стежить за тим, щоб рука була випрямлена повністю, напружена, пальці зімкнуті, щоб випрямлення відбувалося без зайвих рухів. Далі навчання проводиться безпосередньо з м'ячем.

1. Нападник імітує кидок у ворота різними способами, стоячи обличчям до захисника, а той реагує випрямленням руки в напрямку кидка.

2. Партнер кидає м'яч у попередньо визначений бік від захисника, поступово збільшуючи силу кидка. Захисник виставляє руку, перегороджуючи шлях м'ячу.

3. Захисник знаходиться за огорожувальною сіткою (можна використовувати похилий батут) та реагує на м'ячі, що летять у його бік. Цей спосіб сприяє подоланню страху, розвиває здатність тримати м'яч у полі свого зору.

4. Захисник, стоячи спиною до стіни, намагається блокувати м'яч, кинутий нападником в уявні ворота з відстані не менше ніж 2-3 м від захисника.

5. Блокування м'яча, кинутого у ворота, одним із двох запропонованих способів. Обирається один із двох можливих варіантів.

6. Блокування м'яча в ігрових ситуаціях.

*Навчання блокування нападника* відбувається одночасно з опануванням техніки переміщення та захисту. Основна мета прийому – перервати подальше переміщення нападника. Вирішенню цього завдання сприяють такі вправи:



1. У коридорі шириною 2-3 м захисник намагається блокувати нападника, завдання якого за допомогою фінтів обійти захисника. Вправа виконується проти гравця з м'ячем та без м'яча.

2. Група розподіляється на дві команди. Захисники, які розташовані вздовж зони воротаря, блокують нападників, які намагаються прорватися за 6-метрову лінію у зону воротаря (без м'яча). Захисникам можна дати завдання тримати руки за спиною.

*Навчання вибивання та відбирання м'яча.* Починати навчання відбирання та вибивання м'яча потрібно одночасно з розучуванням ведення й кидка. Окрім техніки виконання самого руху, гандболісту потрібно володіти достатньою швидкістю, точністю та кмітливістю, щоб виконати всі прийоми. Саме тому спочатку використовується низка підготовчих вправ на швидкість і точність рухів, після чого переходять до опанування самого прийому.

Вибивання при веденні м'яча:

1. Гравці стають у коло діаметром 6-8 м. Ведучий у середині кола повинен доторкнутися до м'яча, який передають гравці між собою з обов'язковим відскоком м'яча від поверхні майданчика. Якщо ведучий торкнувся м'яча, його місце займає той, хто кинув м'яч. Кількість м'ячів і ведучих може бути різною.

2. Вправи в парах. Один гравець веде м'яч на місці, інший вибиває. Потім завдання дещо змінюється: вибивання необхідно виконати у напарника, який веде м'яч, пересуваючись кроком, а потім бігом. Спочатку напарник веде м'яч по прямій, а згодом довільно, намагаючись обвести суперника.

3. Гра. У кожного із гравців м'яч, окрім ведучого. Всі учасники довільно ведуть м'ячі по майданчику (переривати ведення не можна). Ведучий намагається вибити м'яч у будь-кого з них. Той, хто втрачає м'яч, стає ведучим.

Відбирання м'яча при кидку.

1. Спочатку необхідно навчитися правильно накладати пальці руки на м'яч. Для цього можна використовувати підвішений чи покладений на підставку м'яч. Пересуваючи стійку або який-небудь інший предмет, що імітує нападника, можна змоделювати різні положення м'яча відносно тіла атакуючого. Регулюючи висоту м'яча, гандболіст може відпрацьовувати прийом у різних положеннях.

2. Захисник намагається відібрати м'яч у нападника, що кидає його з довгим замахом спочатку в опорному положенні, а потім у стрибку з місця.

3. Нападник веде м'яч до воріт, захисник біжить з боку руки, у якій знаходиться м'яч. У момент кидка захисник намагається відібрати м'яч.

*Навчання протидії володінню м'ячем.* Навчання блокування м'яча розпочинають з імітації рухів (швидкого винесення прямих рук угору, в сторону, вниз), ніби перешкоджаючи шлях уявному м'ячу. Необхідно стежити за тим, щоб руки були повністю випрямлені, напружені, пальці зімкнуті. Наступні вправи виконуються з м'ячем.



Навчання вибивання м'яча розпочинають одночасно з веденням. Спочатку необхідно виконати підготовчі вправи на швидкість і точність рухів, а згодом застосовувати сам прийом.

### *3.2.3. Методика навчання прийомів техніки гри воротаря*

Грі воротаря притаманні такі технічні прийоми: стійка, переміщення у воротах та відбивання м'яча (ногою, рукою, тулубом).

#### *Стойка воротаря.*

Стойка – вихідне положення: воротар стоїть на злегка зігнутих розставлених на 20-40 см ногах, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті й розведені в сторони долонями вперед – погляд спрямований на м'яч.

#### *Переміщення воротаря.*

Щоб зайняти найбільш вигідну позицію для відбивання м'яча, воротар пересувається приставними кроками від стійки до стійки по умовній дузі.

Воротар руками відбиває м'ячі, спрямовані у верхню частину воріт, а м'ячі, спрямовані у нижню частину воріт, – ногами.

Ногами також відбиваються м'ячі, спрямовані у нижні кути. При цьому виконуються короткі або довгі випади та страхування руками. З метою ефективного виконання своїх функцій воротар повинен передбачати дії суперників, правильно і своєчасно визначити момент кидка, можливу траєкторію польоту м'яча до завершення кінцевої фази кидка. Ці якості набуваються з досвідом.

Навчання стійки та переміщення проводиться паралельно і вдосконалюється протягом усього тренувального процесу.

Вправи для навчання технічних прийомів гри воротаря:

1. Ознайомлення зі стійкою воротаря та її особливостями.
2. Переміщення приставними кроками по прямій, по дузі, зі зміною напрямку (6-8 разів).
3. Звичайний біг стрибками (4-5 разів).
4. Випади на місці та в русі (6–8 разів).
5. Переміщення у воротах, по лицьовій лінії, по дузі (3–4 рази).
6. Переміщення у воротах відносно м'яча, який передається польовими гравцями у нападі (6–8 разів).
7. Відбивання або ловіння м'яча на рівні поясу (6–8 разів).
8. Відбивання або ловіння м'яча на рівні грудей і вище (6–8 разів).
9. Відбивання або ловіння м'яча на рівні колін і з відскоком від майданчика (6–8 разів).
10. Відбивання м'яча з кутів майданчика (6–8 разів).
11. Відбивання м'яча з лінії воріт майданчика (6–8 разів).
12. Відбивання штрафних кидків (6–8 разів).

Ловіння та відбивання м'яча проводиться паралельно з навчанням вибору місця, прийняття правильної стійки, взаємодії із захисниками та організації атаки на ворота суперника.



## 4. ТАКТИКА ГРИ В ГАНДБОЛ

### *4.1. Основи спортивної тактики. Основні поняття: стратегія, тактика*

Однією з характерних рис сучасного гандболу є майже однаковий рівень підготовленості гандбольних команд. У цьому випадку більше уваги необхідно приділяти тактичній підготовці команди.

Різні системи гри у нападі та захисті, їх варіанти, багатий арсенал прийомів гри, початкові стадії атак «дебюті» – все це дає широкий простір для тактичної творчості гандболістів.

Можна виділити два напрямки, за якими здійснюється тактична підготовка гандболістів у провідних командах світу.

Прихильники одного напрямку намагаються необхідний тактичний матеріал втиснути в жорсткі рамки визначених схем, наперед завчених комбінацій, враховуючи той факт, що міцно закріплені взаємодії гравців під впливом втоми й емоційного напруження під час змагань виявляються більш стійкими.

Другий напрямок орієнтується на розвиток у гандболістів творчої ініціативи, пов'язаної з постійно змінюваними умовами гри, тобто на виховання їх творчої самостійності, вміння оперативно вирішувати тактичні завдання. У кожній конкретній ігровій ситуації гандболіст сам може знайти ті способи і прийоми взаємодії, які в конкретний момент гри є найбільш ефективними й доцільними.

Тактика гандболу – це доцільні, узгоджені дії гравців команди у боротьбі із суперником, спрямовані на досягнення перемоги у змаганнях.

Тактика гри має дві сторони, які повинні доповнювати одна одну, – теорію та практику.

Окрім теоретичних знань правил і принципів тактики, гандболіст повинен набути практичних навичок застосування способів ведення гри, навчитися узгоджено й раціонально взаємодіяти зі всіма гравцями команди в постійно змінюваних умовах.

Основні завдання тактики: засвоєння змісту гри, усвідомлення закономірностей боротьби між нападом і захистом, оцінка можливостей окремих спортсменів і всієї команди в цілому, визначення функцій гравців, чітке розуміння плану гри та відповідно способів дій: встановлення характеру гри суперника, вибір систем і форм гри, розробка доцільних способів ведення гри залежно від умов.

Для вивчення тактики гри необхідна класифікація її змісту.

Тактика гри включає тактику нападу, тактику захисту й тактику гри воротаря. Ці складові у свою чергу поділяються на індивідуальні, групові та командні дії.



Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, направлені на вирішення окремих тактичних завдань, що стоять перед командою, здійснюються без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди з метою вирішення загальнокомандного завдання.

Лінія атаки – це відстань від гравця до центру воріт.

## ***4.2. Тактичні прийоми гри в нападі***

Напад – основна функція у процесі гри. Правильно організовані, наперед продумані й добре підготовлені дії у нападі дають можливість досягти перемоги.

Індивідуальні тактичні дії у нападі.

Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності кожного гравця. Чим більше різновид засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді досягнути перемоги.

Знання правил і прийомів гри, вміння застосувати їх на практиці дає перевагу нападнику в боротьбі із захисником.

Відхід – це індивідуальні тактичні дії, за допомогою яких нападник звільняється від опіки суперника й займає вигідну позицію для подальшого ведення гри.

Відкритий відхід - здійснюється за допомогою прийомів пересування (біг, зупинки, повороти) і ведення. Відкритий відхід може здійснюватися з м'ячем і без нього. Чим більшою швидкістю і спритністю володіє гандболіст, тим більше у нього можливостей звільнитися від опіки захисника.

Прихований відхід - здійснюється за допомогою прийомів пересування. Якщо при відкритому відході необхідно проявити значні зусилля, провести відволікаючі дії, щоб звільнитися від опіки, то при прихованому відході головне - використати момент, коли увага захисника переключена на дії інших партнерів і випередити його на старті. Застосовувати прихований відхід можуть тільки дуже уважні гравці, які постійно готові до взаємодії.

Застосування ведення:

- 1) обійти захисника й атакувати ворота;
- 2) якомога ближче підійти до площі воріт для виконання завершального кидка;

- 3) змусити декількох захисників себе опікати, щоб потім віддати м'яч для завершення атаки вільному партнерові.

Не доцільно вести м'яч, якщо попереду є відкритий партнер. Через це необхідно намагатися вести м'яч, не опускаючи голови, тобто без зорового контролю.



Застосування передач. Під час передачі м'яча необхідно врахувати позицію партнера, швидкість і напрямок його пересування, близькість суперника, який протидіє.

Передачі поділяються на відкриті та приховані.

Відкритими називаються такі передачі, при яких підготовчі дії відповідають напряму передачі. Їх можна розподілити на поступальні, супровідні, зустрічні.

Прихованими називаються такі передачі, при яких напрям польоту м'яча не відповідає підготовчим діям.

До них належать усі кистьові передачі, за спиною, за головою, під ногою з ударом об поверхню майданчика. Вони застосовуються тільки з близької відстані та в безпосередній близькості до суперника. Результат атаки багато в чому залежить від вміння застосовувати приховану передачу.

Необхідні умови для успішного виконання передачі:

- 1) не рухатися в бік партнера, який повинен прийняти м'яч;
- 2) не дивитися на партнера, а контролювати його дії периферичним зором;
- 3) передача має бути стрімкою та точною, з мінімальною затратою зусиль, щоб не виказати свій задум супернику;
- 4) якомога ближче підходити до свого опікуна.

Дуже важливо при передачі м'яча:

- 1) вміло обрати правильний спосіб передачі в кожній конкретній ситуації;
- 2) співвідносити швидкість передачі з конкретною ситуацією;
- 3) точно визначити місцезнаходження партнера, який отримує м'яч;
- 4) намагатися виконати передачу м'яча на рівні грудей.

*Використання кидків*

Усі кидки можна виконувати з відкритих і закритих позицій. Відкрита позиція передбачає, що підготовчі дії самого кидка помітні воротареві, тому не рекомендується кидати м'яч з дальньої відстані, оскільки такі кидки не становлять загрози для воротаря. Кидки повинні бути різкими з обертанням м'яча. Гравці, які атакують з краю майданчика, повинні збільшити кут кидка, для цього застосовують стрибки з нахиланням тулуба до центру зони воротаря.

Кидки із закритих позицій - це індивідуальні дії нападника, при яких підготовча дія кидка не помітна воротареві.

При кидках із закритих позицій виникають дві ситуації. У першій ситуації нападник ховається від воротаря за захисником. Але захисник помічає намагання нападника виконати кидок. Кидок виконується з відхиленням тулуба. У другій ситуації нападник маскує свої наміри як для воротаря, так і для захисника, виконуючи кидок зненацька.





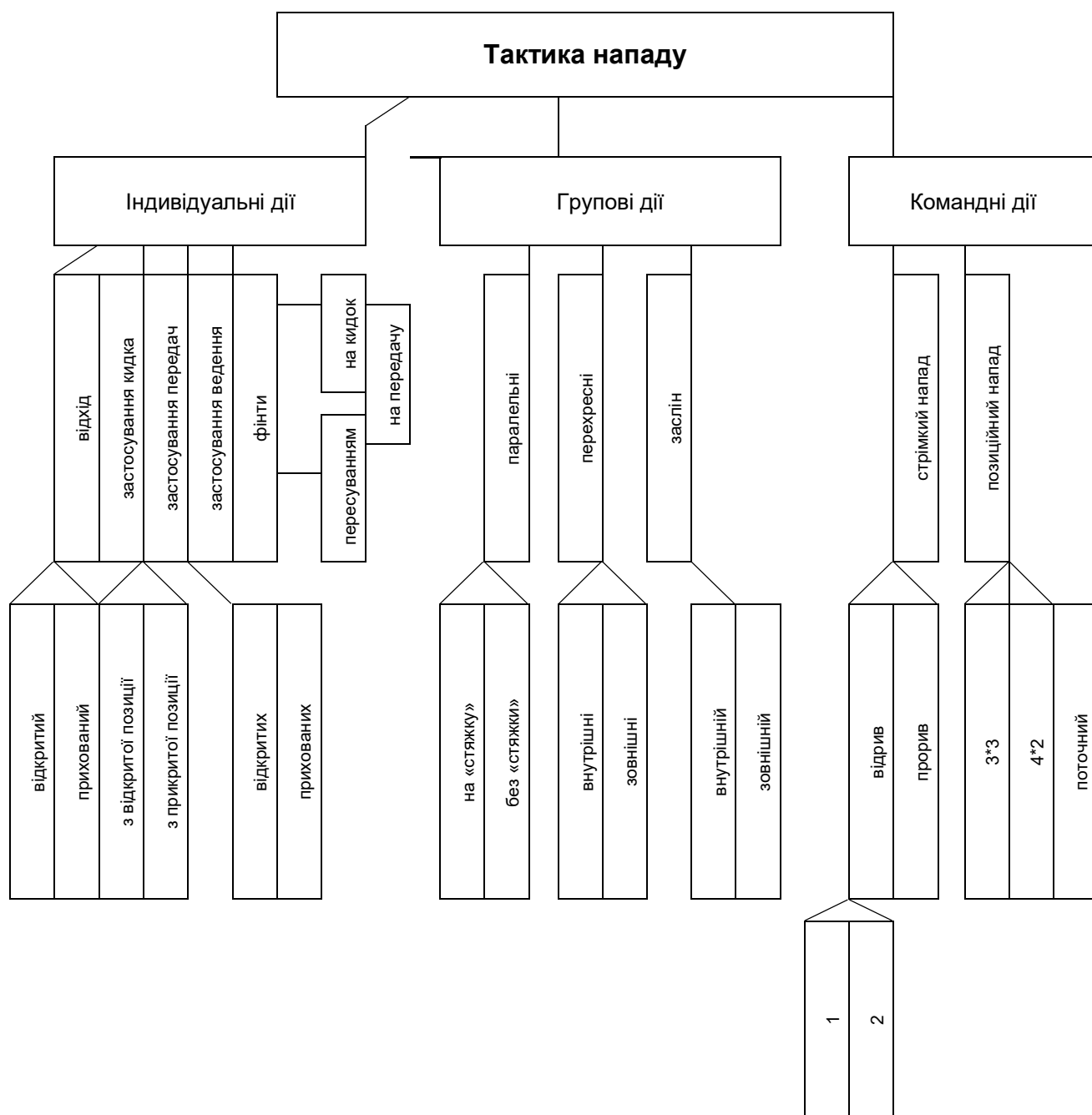


Рисунок 4.2.1. Класифікація прийомів тактики нападу

Фінти – це індивідуальні дії нападника, спрямовані на дезінформацію захисника. Фінти можуть бути з м'ячем і без м'яча: пересуванням, фінт на передачу, фінт на кидок.

Фінт на кидок застосовується, щоб:

- 1) вивести із рівноваги захисника й воротаря;
- 2) змусити захисника вийти із площі воріт.

Вимоги до застосування фінтів:

1. Фінти мають виглядати природно, аби захисник міг повірити у правдивість дій.



2. Необхідно застосовувати різноманітні фінти.
3. Фінти потрібно виконувати до того, як захисник займе вигідну позицію.
4. Застосувати фінти, на які піддаються окремі суперники.
5. Виконувати фінти з м'ячем і без м'яча.

#### *Групові дії.*

Групові дії у нападі є основою, на якій будуються взаємодії всієї команди.

Вид групової взаємодії визначається тим, як пересуваються партнери відносно один одного: паралельно, перехресно, із застосуванням заслону.

Паралельні взаємодії - це вид групових дій, при яких напрями руху нападників при атаці не пересікаються. Можна виділити два способи цієї взаємодії залежно від завдань, які ставлять перед собою нападники.

При взаємодії «без стежки» кожен нападник передає м'яч партнерові, звільняється від опіки захисника і знову отримує м'яч. Головна умова - відхід без м'яча.

При взаємодії «на стежку» нападник з м'ячем своїми діями створює партнерові умови для відкритого відходу. Включення у взаємодію відбувається у чіткій послідовності.

Для успішної паралельної взаємодії необхідно застосовувати відкриті передачі, стрімкі й точні фінти, пересуватися з великою швидкістю.

Перехресна взаємодія - це вид групових дій, при яких шляхи руху або напрям дій партнерів перетинаються.

Вимоги до перехресної взаємодії:

- 1) гравець, який розпочинає взаємодію, повинен рухатися чітко в бік свого партнера;
- 2) вміло застосувати приховану передачу;
- 3) після передачі імітувати кидок;
- 4) після передачі продовжити рух, щоб якомога далі відтягнути захисника;
- 5) гравець, який завершує атаку, повинен виконати кидок швидко з короткого розгону;
- 6) взаємодія має відбуватися з великою швидкістю.

Заслін – це вид групових дій, при яких один із нападників перегороджує шлях опікунові партнера.

Заслін застосовується тоді, коли треба дати змогу партнерові втекти від захисників. Різновиди заслонів: внутрішній, зовнішній, з відходом, із супроводом.

Умови успішного застосування заслону:

- 1) заслін ставити швидко;
- 2) не торкатися опікуна, зберігаючи відстань 10-20 см;
- 3) захисник повинен наштовхнутися на заслін;
- 4) заслін ставиться спиною до опікуна;



5) нападник не повинен виконувати відхід, доки заслін не буде поставлений;

6) для відволікання уваги захисника гравець, якого опікують, повинен застосувати фінти, стоячи на місці.

### *Командні дії*

Командні дії поділяються на стрімкий напад і позиційний.

Стрімкий напад – це атака проти неорганізованого захисту.

Позиційний напад – це запланована розстановка гравців у нападі залежно від системи гри в захисті.

Для здійснення стрімкого нападу необхідно:

1) вміти швидко орієнтуватися в ігровій ситуації. Правильно визначити момент відходу, щоб випередити суперника;

2) інколи йти на ризик і робити відхід, не чекаючи прояснення ситуації після того, як суперник втратив м'яч;

3) володіти технікою гри на високих швидкостях;

4) мати високий рівень працездатності;

5) застосувати систему захисту з виставленим уперед гравцем;

6) воротар повинен вміти організувати стрімкий напад.

Позиційний напад - це вид командних дій проти організованого захисту. Спочатку гравці займають свої позиції, потім за допомогою передач виконують різноманітні комбінації залежно від системи гри в захисті.

Кутові гравці можуть входити у лінію, мінятися кутами, але їх функції лишаються незмінними. Гравці другої лінії міняються місцями, але зберігають функції диспетчерів.

При цьому способі нападу застосовуються такі розстановки гравців: 3:3, 4:2, 2:4.

*Система нападу 2:4.* Два гравці нападу розміщуються біля 6-метрової лінії, решта – за нею. Гравці взаємодіють своєрідними трикутниками. Застосування заслонів дає можливість активно взаємодіяти обом лініям нападу.

*Система нападу 3:3.* Три гравці розміщуються біля 6-метрової лінії, два кутові, лінійний і три гравці у другій лінії атаки.

*Система нападу 4:4.* Чотири гравці знаходяться у першій лінії атаки, два інших - у другій. Ці двоє повинні володіти технікою кидків з дальніх дистанцій, а також добре взаємодіяти з лінійними гравцями і один з одним.

### **4.3. Тактичні прийоми гри в захисті**

Умілий захист не тільки закріплює успіх команди, досягнутий у нападі, але надає впевненості у подальших діях. Захисні дії є відповіддю на те, що відбувається у нападі.



*Індивідуальні дії.*

Для успішного виконання завдань захисту своїх воріт захисник повинен володіти прийомами гри у захисті, а також доцільно їх застосовувати.

Це такі прийоми, як перехоплення, вибивання, блокування.

Застосовуючи блокування, захисник повинен вміти проводити блокування зверху, збоку, знизу і в польоті: відрізнити справжній кидок від фінта, визначати способи кидка і його різновиди, зайняти правильну позицію.

Опіка гравця без м'яча - це індивідуальні дії захисника, спрямовані на те, щоб не дати можливості опікуваному гравцеві обрати вигідну позицію для отримання м'яча. Опіка гравця з м'ячем спрямована на те, щоб завадити опікуваному гравцеві зробити кидок.

Нещільна опіка - це дії захисника, спрямовані на те, щоб перешкодити нападнику обрати вигідну позицію для проведення атаки воріт. Така опіка характерна для зонного захисту.

Щільна опіка - це дії захисника, спрямовані на те, щоб унеможливити нападнику отримання м'яча. Для цього захисник обирає позицію ближче до нападника та знаходиться між гравцем, який передає м'яч, і гравцем, якого опікує нападник.

Опіка гравця з м'ячем - це індивідуальні дії захисника, спрямовані на те, щоб позбавити нападника можливості виконати кидок, відхід, а також запобігти його взаємодії з партнерами.

Фінти – це індивідуальні дії захисника, які спрямовані на те, щоб спровокувати нападника на заборонені дії. Гравець застосовує такі захисні дії, як пересування і блокування. Наприклад, якщо захисник опинився між двома нападниками, він переключається на гравця з м'ячем, тим самим змушуючи нападника вести м'яч, а потім переключається на його партнера, здійснюючи щільну атаку.

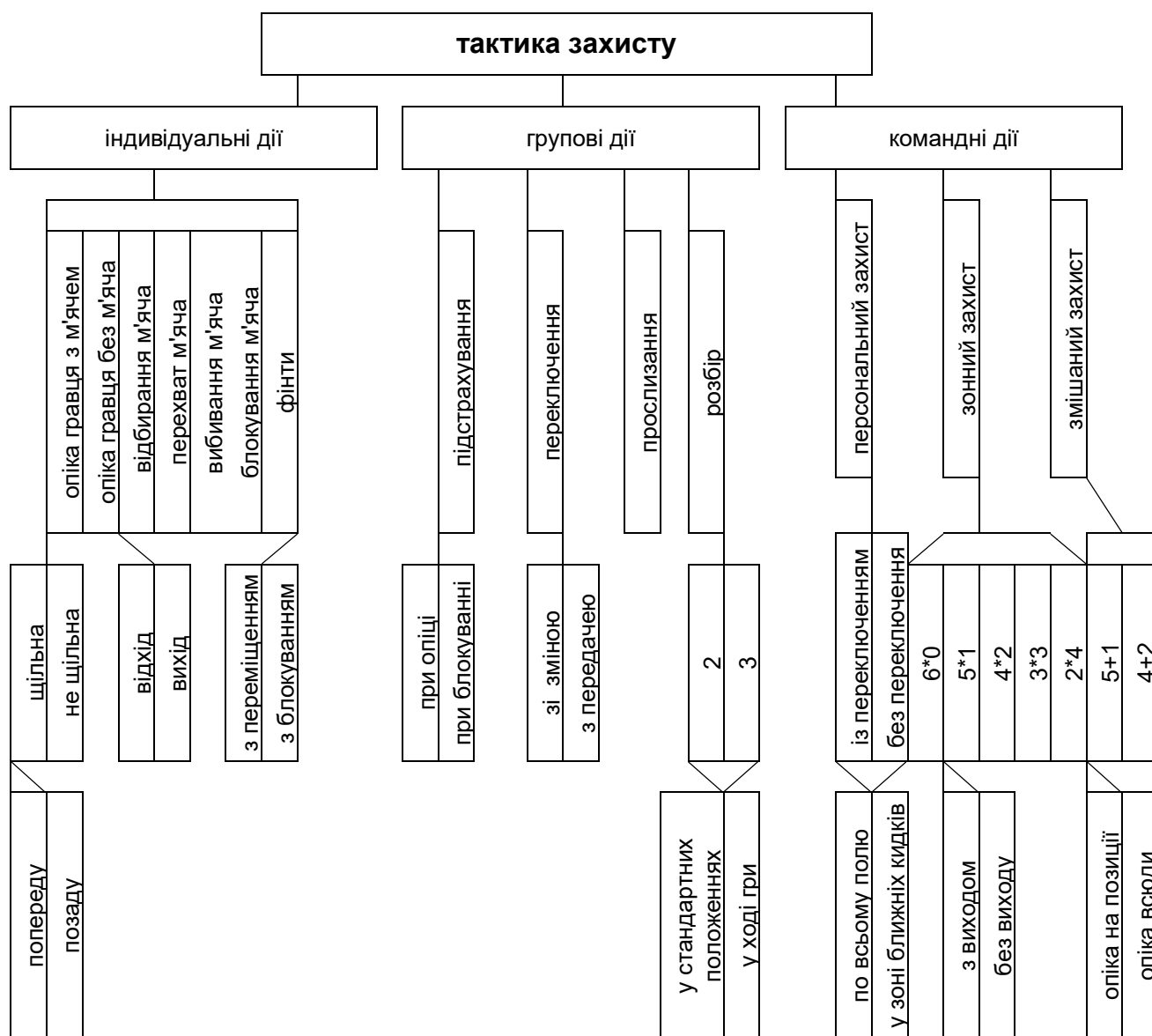
Фінт блокуванням виконується таким чином. Захисник закриває задалегідь ту сторону, в яку найбільш влучно пробиває нападник. Цими діями він змушує нападника виконати менш відпрацьований кидок.

*Групові дії.*

Групові дії – це взаємодія двох-трьох гравців, спрямована на те, щоб якомога ефективніше допомагати один одному в окремих ігрових ситуаціях.

Групові дії – це підстрахування, переключення, прослизання, розбір.





*Рисунок 4.3.1. Класифікація прийомів тактики захисту*

Підстрахування – це вид групових дій, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнерові в потрібний момент (переміщенням або ж блокуванням).

Переключення – це вид групових дій, при яких захисники обмінюються своїми опікуваними. Переключення може застосовуватися при зустрічних чи перехресних рухах нападників, а також коли один із нападників рухається уздовж воріт. В останньому випадку захисник супроводжує гравця, якого опікує, і передає його партнерові.

Переключення здійснюється при заслоні. Необхідно пам'ятати, що неможливо переключатися при опіці гравця з м'ячем.

Прослизання – це вид групових тактичних дій, який дозволяє захиснику уникнути заслонів і зіткнень при опіці. Найбільш часто ця взаємодія застосовується при персональному чи змішаному захисті.



Розбір – це вид групових дій, при яких захисники у певний момент одночасно здійснюють персональний захист декількох нападників. Основна мета такої взаємодії - примусити нападника порушити правило «трьох кроків» або виконати неточну передачу. Застосовується тоді, коли гравець з м'ячем зробив ведення, три кроки і намагається виконати передачу, при стандартних ситуаціях, або ж коли гравець у стрибку готується виконати передачу.

#### *Командні дії.*

Вміння гнучко застосовувати різні види захисту своїх воріт у певні моменти гри дає перевагу команді у боротьбі за перемогу. Розрізняють персональний, зонний та змішаний види захисту.

Персональний захист – це вид командних дій, при яких кожний захисник опікає одного нападника. При цьому нападнику складно виконувати передачі та кидки, оскільки його партнери знаходяться під щільною опікою.

Персональний захист може бути організований двома способами: з переключенням і без переключення захисників. Захист з переключенням можуть здійснювати команди, в яких всі захисники дуже рухливі. Для захисту без переключення потрібна висока працездатність, тактична зрілість гравців та їх здатність передбачати різноманітні ситуації.

Персональний захист застосовується у межах всього майданчика або тільки на своїй половині якщо:

- 1) вилучено гравця з команди суперника;
- 2) потрібно унеможливити звичну для суперника тактику нападу;
- 3) суперник фізично і технічно підготовлений слабше;
- 4) необхідно швидко заволодіти м'ячем.

Зонний захист – це вид командних дій, при яких кожний захисник виконує певні функції у системі пересування гравців і несе відповідальність за певну зону цієї системи. Зонний захист може бути організований декількома системами взаємодії гравців залежно від кількості захисників, які діють у першій та другій лініях.

*Система захисту 6:0.* Усі захисники на початку розташовуються вздовж лінії площі воріт. Здійснити захисні дії можна двома способами:

1. Захисники не відходять від площі воріт, а тільки зміщуються в напрямку м'яча. Це захист без виходу. Застосовувати його можна проти команди, яка не володіє потужними дальніми кидками. Всі захисники повинні володіти прийомом блокуванням м'яча.

2. Захист з виходом. Якщо один із нападників отримує м'яч у безпосередній близькості від площі воріт, то захисник виходить і опікає його, намагаючись блокувати, вибити, перехопити м'яч. Захисники, які знаходяться справа та зліва, забезпечують підстрахування.

Існує два варіанти повернення до 6-метрової лінії:

1. Захисник повертається на своє місце й постійно знаходиться між конкретними партнерами;





2. Захисник повертається назад найкоротшим шляхом, де б він не знаходився.

Другий варіант більш прогресивний, але вимагає від гравців однакової підготовки при виконанні захисних дій у будь-якій позиції. Захист 6:0 застосовується проти команд, які діють широким фронтом і мають хороших кутових гравців.

*Система захисту 5:1.* П'ять гравців розміщуються біля 6-метрової лінії, а один – на 9-метровій, перед ними. Основна мета гравця, який знаходиться попереду, – перешкоджати вільному розігруванню м'яча та здійснювати дальній кидок з центральної позиції.

Це повинен бути спритний, енергійний, невтомний, настирливий гравець. Інші партнери діють за принципом захисту 6:0 без виходу.

*Система захисту 4:2.* Чотири захисники розміщуються вздовж 6-метрової лінії, а два – на 9-метровій лінії. Захисники, які грають попереду, повинні бути дуже рухливими, добре володіти прийомами блокування суперника й м'яча. Їх мета – перешкоджати кидкам з вільної дистанції та проривам через центр.

Ця система захисту застосовується проти команди, в якій є два сильних, але не дуже рухливих бомбардири; проти команди, яка застосовує систему нападу 4:2, у ході гри у вузькому залі.

*Система захисту 3:3.* Ця система складається з двох ліній по три гравці в кожній. Одна трійка знаходиться біля 6-метрової лінії, інша біля 9-метрової. Завдання гравців – унеможливити кидки з центральної та півсередніх позицій. Активні взаємодії обох ліній між собою і з воротарем надійно закривають ворота. Система захисту 3:3 найбільш вразлива з флангів.

*Змішаний захист.* Це вид командних дій, при яких певні гравці здійснюють функції зонного захисту, а інші опікають нападників персонально. Під персональною опікою знаходяться нападники, які володіють певними прийомами індивідуальної гри, і застосування проти них зонного захисту не доцільне. Скоріше всього це гравці з сильними і влучними кидками другої лінії, від яких залежить організація дій усієї команди. Застосування змішаного захисту необхідно для того, щоб вивести з гри найбільш небезпечних нападників, порушити відпрацьовану систему нападу суперника. Змішаний захист можна організувати за двома системами взаємодій залежно від кількості гравців, яких персонально опікують.

*Система захисту 5+1.* При захисті 5+1 п'ять захисників здійснюють зонний захист за принципом 5:0. Шостий захисник щільно опікає найбільш небезпечного нападника, намагаючись вивести його з гри. Іноді опіка здійснюється на своїй половині поля, а іноді на найбільш вигідних для нападника позиціях. Якщо нападник, якого щільно опікують, займає кутову позицію, в цьому випадку персональна опіка переводиться на іншого гравця другої лінії атаки. Це необхідно зробити через те, що відпрацьована система нападу буде зруйнована.



*Система захисту 4:2.* Застосовується тоді, коли в команді суперника є два небезпечних гравці, які володіють засобами атаки з дальніх дистанцій. Тоді чотири гравці здійснюють зонний захист 4:0, а два інших персонально опікають найбільш небезпечних.

Вимоги до застосування змішаного захисту:

1. Наявність досвідчених захисників для персональної опіки, які здатні не тільки опікати свого нападника, а й брати участь у взаємодіях з партнерами.
2. Наявність гравців, які забезпечують зонний захист, допомагають при необхідності переключатися на персональну опіку гравця команди суперників.

#### **4.4. Тактика гри воротаря**

*Індивідуальні дії.* Успіх гри воротаря в захисті нерідко визначається тим, наскільки раціонально він обирає спосіб затримання м'яча. Застосовувати різноманітні прийоми, обирати спосіб затримання м'яча воротареві доводиться з урахуванням напрямку польоту м'яча. Якщо умовно розподілити ворота на квадрати, то м'ячі, які летять у нижні квадрати, називаються низькими, у два наступні – середніми, а у верхні – високими. Залежно від того в яку частину воріт летить м'яч, воротар затримує його одним зі способів: шпагатом, випадом, махом, однією рукою, двома руками, стегном, тулубом.

Правильний вибір позиції фактично вирішує результат поєдинку з нападником. Цей вибір залежить від того, де знаходиться гравець з м'ячем. Воротар пересувається вздовж воріт переставними кроками по дузі. Коли кут кидка менше 30% воротар займає місце біля штанги на відстані 50 см у глиб майданчика. Якщо ж кидок виконується з центральної зони, воротар повинен сміливо вийти вперед, щоб зменшити кут кидка.

Для визначення можливого напрямку польоту м'яча слід врахувати:

- 1) з якої відстані виконується кидок;
- 2) яким способом виконується кидок;
- 3) розміщення і дії партнерів-захисників;
- 4) особливості кидка нападника.

При відбиванні 7-метрового штрафного кидка воротар може займати позицію безпосередньо у воротах, або вийти вперед на 3 м.

Вибір воротарем позиції у полі не залишається без уваги. Під час нападу воротар займає позицію біля 9-метрової лінії, тим самим він запобігає швидкому переходу при контратаці, а також може вступати у взаємодію зі своїми гравцями.





Рисунок 4.4.1. Класифікація прийомів тактики воротаря

Воротар застосовує фінти для того, щоб змусити нападника виконати кидок у бажану частину воріт. Фінти воротаря можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

1. Фінти вибором позиції: вийшовши з воріт на 2-3 м уперед, воротар змушує нападника застосувати кидок з навісною траєкторією.

2. Фінти стійкою:

- зігнувши ноги й нахилившись уперед, воротар відкриває верхню частину воріт;
- воротар опускає руки, відкриваючи верхню частину воріт;
- широко розставляє ноги, даючи можливість забити м'яч між ногами.

3. Фінти пересуванням:

- воротар робить ривок уперед, тим самим провокує кидок з навісною траєкторією;
- навмисно займає місце біля однієї зі стійки, тим самим заохочуючи нападника виконати кидок у відкриту частину воріт;
- переносить вагу тіла на одну ногу, провокуючи кидок в напрямку опорної ноги.

Для успішної гри воротареві необхідно:

- застосовувати різні фінти;
- виконувати фінти швидко;
- добре вивчити суперника;
- діяти так, щоб фінти виглядали природно.



*Командні дії.*

Команда може розраховувати на успіх, якщо дії воротаря і захисника взаємоузгоджені. При 9-метровому вільному кидку воротар керує побудовою «стілки».

У грі воротар повинен постійно керувати захистом, давати захисникам вказівки. Але ці вказівки мають бути епізодичними.

По-перше, захисники втілюють у ході гри свої тактичні плани й постійні вказівки можуть їм у цьому завадити. По-друге, захист не завжди чує воротаря. По-третє, надмірне спостереження за грою захисту відволікає воротаря.

Воротар – перша ланка при організації контратаки, його завдання – відбити м'яч і надійно ним заволодіти.

Воротар повинен якомога швидше підняти м'яч і ввести його у гру, це може бути передача на велику відстань у «відрив» або коротка передача найближчому партнерові.

При виконанні передачі у «відрив» необхідно стежити за діями воротаря команди суперників, щоб він не встиг перехопити м'яч. У деяких випадках воротар грає як сьомий польовий гравець.

#### **4.5. Методика навчання прийомів тактики гри в гандбол**

Засоби тактичної підготовки.

1. Загальнопідготовчі вправи: рухливі ігри; вправи на орієнтування; підготовчі вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи: наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань; вправи з тактики (індивідуальні, групові, командні).

3. Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії у двосторонніх іграх.

*Методика тактичної підготовки.*

У процесі підготовки гандболіста застосовуються три групи методів організації вправи: метод суворої регламентації, метод імпровізації, метод моделювання (Ігнат'єва В.Я., 1981 р.).

Метод регламентації передбачає сувору послідовність дій гравців. Цей метод застосовують при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій з визначеною кінцевою дією для певного гравця. При вивченні тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності включення у дію всіх виконавців.

Для цього гандболісти з певної позиції відпрацьовують пересування за схемою. Згодом у гру вводиться суперник, і вправа виконується з активними діями суперника доти, доки не будуть уточнені та засвоєні всі деталі тактичної схеми. Коли стандартна схема взаємодії засвоєна, вносяться корективи та поправки на несподівану поведінку захисників, а також конкретизуються можливі варіанти завершення атаки.



У тактичних вправах для нападників, які базуються на методі регламентації, уточнюються:

- 1) вихідне положення гравців;
- 2) послідовність включення у дію;
- 3) способи та швидкість передачі м'яча;
- 4) відстань між партнерами;
- 5) відстань до гравців суперника;
- 6) можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах захисників уточнюються:

- 1) вихідне положення гравців;
- 2) послідовність включення у дію;
- 3) спрямоване пересування;
- 4) вихідне положення відносно гравців суперника;
- 5) варіанти підстрахування.

Такі вправи чітко конкретизують дії гравців, сприяють досягненню мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють за єдиним планом. Наприклад, дослідження В.В. Фойгта та Ю.І. Здоренка показали, що тривалість результативної атаки у середньому дорівнює 27,9 с, а нерезультативної – 10,1 с.

Найбільш ефективними бувають атаки, які проводяться зі швидкістю менше 1,5 с на одну передачу.

Метод імпровізації передбачає вільний вибір дій кожним гравцем команди. Звичайно, вільний вибір обмежується знанням загальних правил взаємодії. Застосування цього методу розвиває фантазію, ініціативність гравців. За допомогою даного методу можуть з'являтися нові комбінації, розкриватися нові можливості гравців. Несподіваний хід дій гравців партнери по команді можуть не зрозуміти та не підтримати. Тому гандболісту у ході виконання вправ необхідно виробити вміння концентрувати увагу, швидко оцінювати несподівану ситуацію і приймати рішення про подальші дії.

Метод імпровізації розвиває високу активність, уважність, орієнтування, здатність до маскуванню ситуації. Цей метод доступний спортсменам з високим інтелектом і достатнім рівнем технічної підготовки.

Реалізується метод імпровізації за допомогою деяких методичних прийомів.

Застосовують такі вправи для нападників:

1. Збільшення або зменшення кількості гравців:
  - довільна гра на одній половині майданчика з однаковою кількістю нападників і захисників (2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6);
  - двостороння гра при меншій кількості гравців (3:3, 4:4);
  - гра проти більшої чи меншої кількості захисників (5:5, 4:2, 4:6, 7:6 і т.д.).
2. Двостороння гра 7:7, 8:8 польових гравців.
3. Зміна амплуа у групових і командних вправах:
  - декількома гравцями (лінійний гравець стає центральним і т.д.);



- усі польові гравці змінюють своє амплуа;
  - включаючи воротаря, який грає на майданчику.
4. Обмеження майданчика:
- обмеження глибини атаки (встановити обмежувачі вздовж 9-метрової лінії);
  - обмеження ширини майданчика.
5. Використання допоміжного спорядження:
- батути, які встановлюються вздовж зони;
  - ціль у воротах – влучити необхідно тільки в неї.

Вправи для захисників: збільшення чи зменшення кількості гравців захисту (2:3, 2:4, 3:6, 7:6, 7:5 та ін.).

Метод моделювання передбачає створення умов, максимально наближених до майбутніх змагань. Моделюються дії провідного гравця або всієї команди, суперника, дії своєї команди у меншості чи в більшості.

Моделювати можна дії нападника чи захисника. Необхідними умовами для моделювання повинні бути вихідні та кінцеві дані моделі.

Моделі вправ можуть бути двох варіантів:

*I варіант.* Модель, яка передбачає наявність готових схем дій, чіткий шлях розвитку до кінцевого результату. У цьому випадку готову схему необхідно підвести під конкретних виконавців, під конкретну позицію виконання дії. Як правило, моделюються ситуації, які найбільш часто виникають у реальних ігрових обставинах. Наприклад, коли гравця опікають персонально, то найбільш раціонально ставити заслони, уточнюється з ким із партнерів заслін буде застосовуватися.

*II варіант.* Відомі тільки вихідні та кінцеві дані, але повністю відсутні відомості стосовно функціонування цієї моделі. При такій моделі здійснюється пошук декількох варіантів дій від вихідної до кінцевої мети.





## 5. ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### Тема 1: Методика навчання способів техніки гри.

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання стійки, пересування, тримання м'яча, ловіння та передач м'яча на місці та в русі назустріч один одному й у напрямку до воріт.

#### СТІЙКА

*Стійка гандболіста* – це характерна поза гравця у різноманітних ситуаціях гри. Це найбільш сприятливе розташування частин тіла, яке дозволяє ефективно виконувати рухові дії, необхідні у конкретній ігровій ситуації в захисті й у нападі.

*Стійка у захисті:* ноги на ширині 30-40 см, зігнуті, спина округлена, руки підняті вперед і зігнуті, погляд спрямований на суперника з м'ячем, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

*Стійка у нападі:* ноги на ширині 30-40 см (одна попереду), зігнуті, спина випрямлена, руки підняті вперед і зігнуті, погляд спрямований на партнера, вага тіла зосереджена на опорній нозі.

#### Основні вправи

Пересуваючись кроком, бігом за сигналом, зупинитися у стійці гандболіста (4-6 разів).

Виконати серію присідань – зупинитися у стійці; виконати серію згинань-розгинань рук в упорі лежачи, підвестися – прийняти стійку (4-6 разів).

Пересуваючись бігом уперед, назад, убік – за сигналом зупинитися у стійці. Поза у нападі нагадує стійку захисника, але руки спрямовуються назустріч очікуваній передачі м'яча (4-6 разів).

#### ПЕРЕСУВАННЯ

*Пересування* – це рухи у різних напрямках ходьбою, приставним кроком правим і лівим боком, різновидами бігу, стрибками.

*Пересування у захисті:* приставним кроком правим і лівим боком у стійці гандболіста, переміщення бігом уперед-назад на відстань 2-3 м. Характерною особливістю приставних кроків є чергування одноопорної та двоопорної фази. Фаза польоту відсутня.

*Пересування у нападі:* рівномірний біг, біг із прискоренням, біг із зупинками, біг зі зміною напрямку праворуч-ліворуч.

#### Основні вправи

Пересування приставними кроками вздовж 6-метрової лінії правим боком, уздовж 9-метрової лінії лівим боком (4-6 разів).

Пересування приставними кроками – два кроки правим боком, два кроки лівим боком (4-6 разів).



Пересування приставними кроками в напрямку, який показує рукою тренер (5-6 разів).

Пересування кроком уперед і назад між 6-метровою і 9-метровою лініями. Пересування бігом уперед і назад між 6-метровою і 9-метровою лініями (4-5 разів).

## ТРИМАННЯ М'ЯЧА

*Тримання м'яча двома руками.* Гравець тримає м'яч на рівні грудей розведеними пальцями обох рук, зігнутими у ліктях (рис.5.1).

*Тримання м'яча однією рукою.* Гравець тримає м'яч, захоплюючи його збоку, або підтримуючи його знизу (збалансоване тримання).



Рисунок 5.1. Тримання м'яча двома руками

## ЛОВІННЯ М'ЯЧА

У гандболі необхідно ловити м'яч, який летить високо, на рівні грудей, низько, котиться, відскакує від майданчика. Залежно від траєкторії польоту м'яча виокремлюють п'ять способів його ловіння двома руками. Найчастіше гравець ловить м'яч, який летить на рівні грудей. При цьому доцільно робити крок назустріч м'ячу.

*Процес ловіння м'яча двома руками* можна розподілити на три фази: підготовчу, основну, заключну.

У підготовчій фазі гравець витягує руки назустріч м'ячу під кутом, при цьому пальці розведені, а великі пальці відведені назад і майже торкаються один одного.

В основній фазі у момент доторкання м'яча до рук вони згинаються у ліктях, і м'яч щільно захоплюється пальцями. У той момент, коли гравець оволодів м'ячем, починається заключна фаза.

У заключній фазі відбувається незначна амортизація сили польоту м'яча й підготовка до наступної дії, зумовленої ігровою ситуацією.

При виконанні інших способів ловіння м'яча двома руками у підготовчій фазі змінюється положення рук.

### Підготовчі та основні вправи

1. Підкинути та зловити м'яч перед собою (8-10 разів).
2. Підкинути та зловити м'яч після відскоку від майданчика (8-10 разів).
3. Підкинути м'яч лівою рукою, зловити правою рукою і навпаки (8-10 разів).



4. Підкинути м'яч (над головою, за спину, під ногою, між ногами) і зловити (8-10 разів).
5. Ловіння м'яча, який летить високо (5-6 разів).
6. Ловіння м'яча, який летить низько (5-6 разів).
7. Ловіння м'яча, який летить з відскоком від майданчика (5-6 разів).
8. Ловіння м'яча, який летить на рівні грудей (5-6 разів).
9. Ловіння м'яча, який котиться по майданчику (5-6 разів)

### **ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ**

Передача м'яча зігнутою рукою зверху найбільш поширена в гандболі. Вона може застосовуватися під час передачі м'яча на будь-яку відстань, з будь-якою силою і майже з будь-якого положення, в якому знаходиться гравець.

Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виносить уперед, водночас починаючи виконувати замах руки з м'ячем. Праву руку піднімає найкоротшим шляхом угору й відводить назад, вагу тіла переносить на праву ногу. З початком передачі плече і передпліччя починають рухатися вперед, водночас починає переноситися вага тіла на ногу, що попереду. Закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрям польоту м'яча.

На початковому етапі навчання відстань між партнерами, які опановують передачу, становить 5-6 м. Засвоєння передачі м'яча проходить у такій послідовності: передача з місця, з одного кроку, з трьох кроків, зі зміною місця розташування, зустрічні, у парах, у трійках.

Під час виконання вправ використовуються різні перешикування: зустрічні колони, шеренги, «кола», «трикутники», «квадрати».

### **Основні вправи**

1. Передача м'яча на місці в парах. Гравці шикуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 5-6 м (8-10 разів).
2. Гравці стоять на майданчику – відстань 10-15 м. Після передачі гравець швидко біжить на місце того гравця, якому передав м'яч (8-10 разів).
3. Передача м'яча зліва на право і навпаки, по діагоналі (8-10 разів).
4. Передача м'яча з одного кроку (8-10 разів).
5. Передача м'яча з трьох кроків (8-10 разів).
6. Зустрічні передачі (8-10 разів).
7. Передачі м'яча в парах, у трійках, у русі в напрямку до воріт (8-10 разів).
8. Рухлива гра «Боротьба за м'яч» (8-10 разів).

### **Тема 2: Методика навчання способів техніки гри**

**Завдання:** ознайомлення з методикою виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні зігнутою рукою зверху на місці та в русі.



## КИДОК М'ЯЧА У ВОРОТА

Кидок – це технічний прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою нього досягається результат гри.

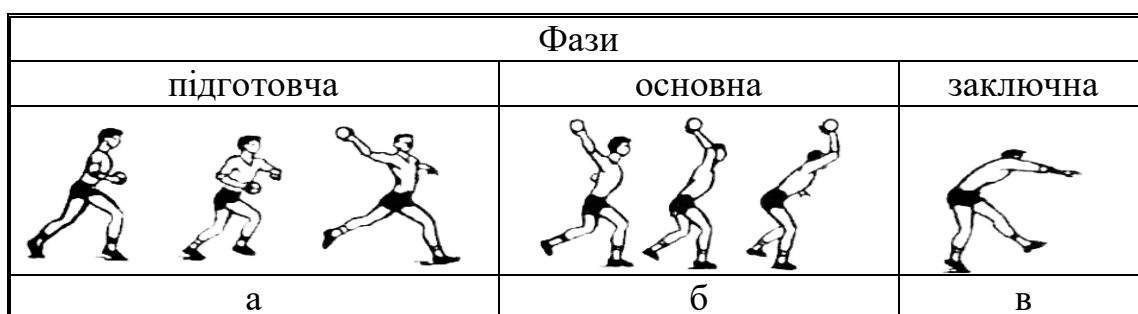
Спосіб розгону м'яча: у результаті замаху рука відводиться назад, при цьому м'язи руки розтягуються, що дозволяє збільшити амплітуду руху руки, за рахунок чого збільшується прискорення і сила вильоту м'яча.

Рука виконує функцію багатоланкової системи: плече, передпліччя, кисть. Рух у плечовому суглобі дозволяє вивести плече вперед так, щоб передпліччя та кисть з м'ячем відставали. Під час зупинки плеча передпліччя і кисть отримують додаткове прискорення згідно із законом збереження кількості руху.

## КИДОК ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В ОПОРНОМУ ПОЛОЖЕННІ

Основним завданням техніки кидка є передача потужності руху з нижніх частин тіла до верхніх, а потім – до м'яча.

У підготовчій частині виконуються фази розбігу й замаху, які забезпечують необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча (рис. 5.2 а). Якщо гандболіст виконує замах правою рукою, то розбіг він починає з лівої ноги. При цьому він виконує 3 кроки вперед і одночасно відводить руку з м'ячем назад. Положення тулуба залишається прямим.



*Рисунок 5.2. Фази кидка м'яча зігнутою рукою зверху в опорному положенні*

В основній частині кидка гандболіст приймає чітко виражене двоопорне положення, послідовно гальмуючи рух ніг і тулуба (рис. 5.2 б). У наступній фазі вага тіла переноситься на ногу, що попереду, а рука з м'ячем продовжує рух уперед із прискоренням. Далі опорна нога випрямляється, тулуб злегка нахилиється вперед, рука з м'ячем випрямляється і випускає його.

У заключній частині для прийняття стійкого положення гандболіст робить крок лівою ногою вперед, гальмуючи рух тіла (рис. 5.2 в).

Враховуючи координаційну складність способу виконання кидка в опорному положенні, на початковому етапі його вивчення застосовують лише метод вивчення вправи по частинах.



*Вивчення кидка в опорному положенні.* Починати опанування кидка в опорному положенні необхідно з вивчення основної фази – розгону м'яча. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху.

Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліва нога попереду, дещо зігнута права рука з м'ячем відводиться угору-назад, скручуючи тулуб у цьому ж напрямку. Поставивши ліву ногу на підлогу, виконується кидок м'яча в стіну.

Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу.

У цій вправі перед початком розгону м'яча необхідно відчутти стан «натягнутого лука». Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішується на мотузці, перекинутій через блок. Положення м'яча регулюється натягуванням мотузки.

Спочатку кидки виконуються з акцентом на техніці виконання прийому гри, а після її засвоєння – у ціль. Ціллю можуть бути орієнтири на воротах або на стіні.

### **Підготовчі вправи**

Для уточнення елементів усієї системи рухів використовуються підготовчі вправи. При вивченні опорного кидка використовується допоміжне обладнання, увага фіксується на окремих деталях техніки:

1. Імітація розбігу та початок кидка з амортизаційної гуми, один кінець якої тримає в руці спортсмен, а інший – тренер (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки) (8-10 разів).

2. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє засвоєнню двохопорного положення при кидку). Вага м'яча – 0,5-1,0 кг. Ця вправа допоможе засвоїти енергійне відштовхування перед випусканням м'яча (8-10 разів).

3. Метання м'яча, закріпленого на мотузці (сприяє становленню кидка м'яча зверху) (8-10 разів).

4. Метання палиць завдовжки 40-70 см у ціль (8-10 разів).

5. Естафети та рухливі ігри з виконанням кидків на дальність і точність (розвиває стійкість техніки до перешкод).

Коли основи техніки вивчені, переходять до засвоєння варіантів підготовчої фази кидка:

При вивченні розбігу основна увага приділяється способу розбігу та ритму кроків. Важливо уточнити довжину кроку при розбігу. Ефективним методом вивчення способів розбігу є позначення слідів на підлозі.

Після вивчення розбігу можна поєднувати виконання кидка з раніше вивченими прийомами гри. Наприклад:

- з розбігу після ведення (8-10 разів);
- з розбігу після ловіння м'яча (8-10 разів);
- з розбігу під кутом до воріт (8-10 разів);
- з розбігу з 1-го і 3-х кроків після ловіння м'яча (8-10 разів).



На етапі поглибленого вивчення застосовують метод цілісної вправи. При цьому зменшують кількість і дозування підготовчих вправ і виконують багаторазове повторення основної вправи.

Для вдосконалення техніки виконання кидка вправу виконують у більш складних умовах, наближених до ігрових. Використовують такі вправи:

1. Кидок у ворота, які захищає воротар (6-8 разів).
2. Кидки через напівактивного й активного захисника (6-8 разів).
3. Ігрові вправи (гравці передають один одному м'яч – кидок) (5-6 разів).
4. Вправи з різними завданнями на точність, швидкість, на дезорієнтацію воротаря (5-6 разів).
5. Виконання кидка в опорному положенні у грі.

### **Тема 3: Методика навчання способів техніки гри**

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання кидка м'яча у ворота в стрибку з трьох кроків.

#### **КИДОК ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В СТИБКУ**

Кидок в стрибку застосовується у тих випадках, коли необхідно швидко звільнитися від протидії захисника, який виконує блокування, зменшити відстань до воріт, збільшити кут кидка обстрілу воріт.

У підготовчій частині виконуються фази розбігу, відштовхування і замаху, які забезпечують необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча (рис. 5.3 а). Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими ж, як і при виконанні опорного кидка. Однак останній крок є коротшим порівняно з іншими кроками, що сприяє збільшенню висоти вистрибування. Після розбігу нога, якою виконують відштовхування, ставиться під кутом до воріт пальцями до середини на п'ятку з переходом на пальці, що дозволяє перевести інерцію руху з горизонтальної до вертикальної площини. При цьому коліно махової ноги піднімається вгору-назовні, а рука з м'ячем відводиться махом максимально назад.

Швидкість руху, яка розвинулася при розбігу, має сприяти довшому польоту гандболіста. Чим вищий стрибок угору, тим більше часу залишається на складні підготовчі рухи.

В основній частині кидка гандболіст приймає вертикальне положення, тулуб розміщений боком відносно воріт (рис. 5.3 б). У найвищій точці злету виконується кидок. М'яч випускається у найвищій точці над головою. При цьому, махова нога випрямляється, а тулуб повертається фронтально до воріт і злегка нахилиється вперед.





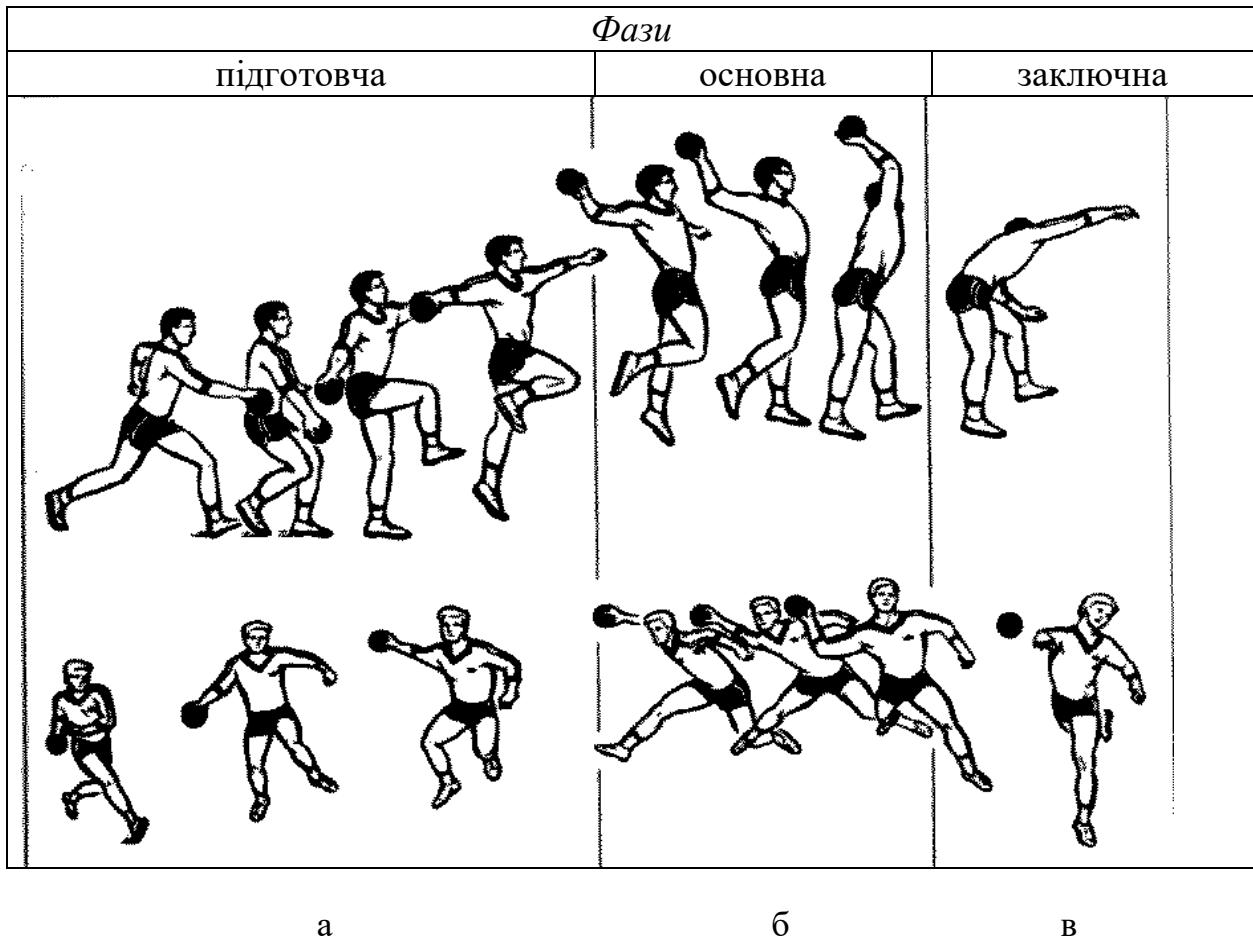


Рисунок 5.3. Фази кидка м'яча однією рукою зверху в стрибку

У заключній частині відбувається приземлення спочатку на поштовхову ногу, яка виноситься вперед, а потім і на махову (рис. 5.3 в).

*Вивчення кидка в стрибку.*

Враховуючи координаційну складність способу виконання кидка в стрибку, на початковому етапі його засвоєння застосовують лише метод вивчення вправи по частинах та використовують загальнопідготовчі вправи (стрибки, багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360° на місці, метання різних предметів), спеціально-підготовчі вправи (вправи з м'ячем різного розміру та ваги), а також підготовчі вправи (імітація та виконання окремих фаз і частин вправи, імітація кидка стрибку з одного кроку, імітація кидка в стрибку з 3-х кроків).

При виконанні вправ необхідно звернути увагу на постановку ступні ноги, з якої виконують відштовхування, під кутом до напрямку кидка.

**Підготовчі вправи** (з використанням гімнастичного містка або лави):

1. Кидок з розбігу з відштовхуванням від гімнастичної лави (6-7 разів). Необхідно забезпечити страхування, покласти гімнастичний мат на місці приземлення.

2. Кидок у стрибку, відштовхуючись двома ногами від гімнастичного містка (6-7 разів).





3. Кидок у стрибку після відштовхування перед лавою і приземлення за лавою (6-7 разів).

4. Кидки через перешкоди (волейбольна сітка, натягнута мотузка) (6-7 разів).

Після засвоєння основи техніки виконання кидка можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка.

1. З прямого розбігу і під різними кутами до воріт ( $45^\circ$ ,  $90^\circ$ ) (6-7 разів).
2. З різних відстаней (6-7 разів).
3. З пасивним, а згодом і активним захисником (6-7 разів).
4. У поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням) (6-7 разів).

#### **Тема 4: Методика навчання способів техніки гри**

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання ведення м'яча.

#### **ВЕДЕННЯ М'ЯЧА**

*Ведення м'яча* – це єдиний спосіб переміщення гравця по майданчику з м'ячем, не обмежений часом і кількістю кроків (рис. 5.4). Ведення м'яча виконується лівою або правою рукою з різною швидкістю і з різною висотою відскоку м'яча від майданчика. Ведення буває одноударним і багатоударним. Одноударне ведення використовується під час обманних рухів гандболіста, фінтів, а багатоударне – при швидкісних відривах і проривах. Одноударне ведення виконується таким чином: спіймавши м'яч, гандболіст робить з ним три кроки, розгинає руку в лікті і, направляючи м'яч пальцями, штовхає його кистю до майданчика. Спіймавши м'яч, гандболіст знову може виконати три кроки з м'ячем у руці до того, як віддати його партнерові чи кинути у ворота.

При виконанні багатоударного ведення гандболіст переміщується на злегка зігнутих ногах, згинає і розгинає передпліччя, м'яко штовхає м'яч вперед кистю з розведеними пальцями, супроводжуючи його. При цьому гандболіст повинен контролювати м'яч периферійним зором і враховувати швидкість переміщення.

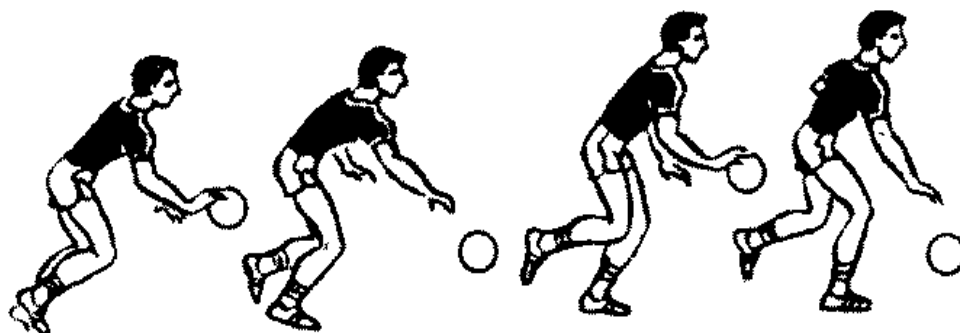


Рисунок 5.4. Ведення м'яча



У техніці ведення м'яча можна виділити дві фази: контактну (коли м'яч торкається руки) і безконтактну. Чим довша контактна фаза, тим легше гравцеві контролювати м'яч.

#### *Вивчення прийому ведення м'яча*

Цей прийом простий у координаційному відношенні. При його вивченні застосовується метод цілісної вправи.

#### **Підготовчі вправи**

1. Утримуючи м'яч двома руками збоку, вдарити його об підлогу однією рукою і зловити у вихідному положенні (щоб визначити силу поштовху) (6-7 разів).

2. Утримуючи м'яч двома руками зверху-знизу, вдарити його об підлогу однією рукою і зловити у вихідному положенні (щоб визначити правильне положення руки на м'ячі) (6-7 разів).

3. Ведення м'яча однією рукою перед собою з максимальним супроводом передпліччя та кисті (щоб збільшити тривалість контактної фази) (6-7 разів).

4. Ведення м'яча однією рукою перед собою, згинаючи і розгинаючи ноги в колінах (щоб збільшити тривалість контактної фази) (6-7 разів).

#### **Основні вправи**

1. Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою (2-3 хв).

2. Ведення м'яча кроком зі зміною висоти відскоку (2-3 хв).

3. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху (2-3 хв).

4. Ведення м'яча по колу (2-3 хв).

5. Ведення м'яча на обмеженій площі (2-3 хв).

6. Ведення м'яча з обведенням стійки (2-3 хв.).

7. Ведення м'яча з переміщенням за партнером (2-3 хв).

8. Ведення м'яча на швидкість (2-3 хв).

9. Естафети з веденням м'яча (3-4 рази).

### **Тема 5: Методика навчання способів техніки гри**

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання гри в захисті (блокування, вибивання).

#### **БЛОКУВАННЯ**

*Блокування* – це технічний прийом, який дозволяє перешкодити руху м'яча або діям суперника. Блокування м'яча відбувається однією або двома руками зверху, збоку, знизу.

Визначивши напрямок кидка, захисник швидко випрямляє руку (руки), перешкоджаючи руху м'яча. Важливо, щоб руки у момент торкання м'яча були напружені. Особливо напруженими повинні бути кисті, інакше вони не витримають сили удару і блокування не відбудеться. Потрібно намагатися



виносити напружені руки вперед назустріч м'ячу. Пальці повинні бути злегка розведені та напружені. Напруження рук запобігає виникненню травм. Блокування відбувається у стрибку і в опорному положенні.

Блокуючи суперника, який володіє м'ячем, захисник повинен дуже швидко наблизитись до нього. У момент замаху нападника захисник піднімає одну руку вгору, а іншу виставляє вперед, запобігаючи зіткненню.

Гравця без м'яча також можна блокувати, але при цьому руки захисника повинні бути спрямовані долонями до суперника та зігнуті.

Блокувати суперника випрямленими вперед руками заборонено.



*Рисунок 5.5.  
Блокування м'яча  
двома руками  
зверху*

#### *Вивчення блокування.*

Вивчення блокування м'яча розпочинають з імітації рухів (швидкого винесення прямих рук вгору, в сторону, вниз), нібито перешкоджаючи уявному руху м'яча. Необхідно стежити за тим, щоб руки були повністю випрямлені, напружені, пальці злегка розімкнуті. Наступні вправи проводяться з м'ячем.

#### **Вправи для навчання блокування м'яча:**

1. Пересування переставними кроками правим і лівим боком у стійці гандболіста в захисті (4-5 разів).
2. При такому ж пересуванні за сигналом тренера швидко підняти руки вгору, імітуючи блок, спочатку на місці, а потім у стрибку (3-4 рази).
3. Серія відштовхувань двома ногами з винесенням рук угору, імітуючи блок (4-5 разів).
4. У парах: один гравець виконує імітацію кидка, захисник швидко спрямовує руки в напрямку кидка (3-4 рази).
5. Блокування кидків зверху, збоку, виконаних з невеликою силою на відстані від нападника 3-5 м (4-5 разів).
6. Виконання попередньої вправи, збільшуючи силу кидка і скорочуючи відстань між нападником (4-5 рази).
7. Закріплення техніки блокування м'яча у грі.

#### **ВИБИВАННЯ М'ЯЧА ПРИ ВЕДЕННІ**

*Вибивання* – це технічний прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч у безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Наблизившись на відстань, яка дозволяє доторкнутися до м'яча, захисник швидко виносить руку й ударяє по м'ячу кистю (рис. 5.6).



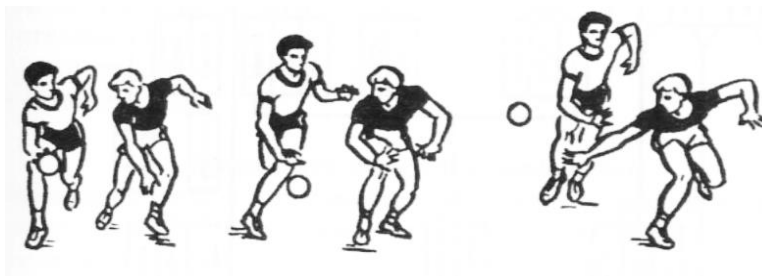


Рисунок 5.6. Вибивання м'яча

#### Вивчення прийому вибивання м'яча

Для опанування прийому вибивання м'яча застосовується метод цілісної вправи після вивчення ведення м'яча. Спочатку необхідно виконати підготовчі вправи для розвитку швидкісних здібностей і точності рухів, а згодом застосовувати сам прийом.

#### Вправи для вивчення вибивання м'яча:

1. У парах: один із гравців веде м'яч на місці (високе ведення), інший намагається вибити м'яч у безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Гравець з м'ячем дає можливість вибити м'яч (5-6 разів).
2. Вправа та ж сама, але гравець з м'ячем збільшує тривалість контактної фази під час ведення на місці (5-6 разів).
3. Вправа та ж сама, але гравець з м'ячем виконує ведення з поворотами вправо-вліво, приховуючи м'яч (5-6 разів).
4. Гравець веде м'яч у напрямку до воріт, а захисник намагається його наздогнати та вибити м'яч (5-6 разів).
5. Двоє гравців виконують ведення м'яча й одночасно намагаються вибити м'яч один в одного (6-7 разів).
6. Закріплення техніки вибивання м'яча у грі.

### Тема 6: Методика навчання способів техніки гри

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання техніки гри воротаря (стійка, пересування, відбивання м'ячів).

#### СТІЙКА ВОРОТАРЯ



Гра воротаря включає в себе такі технічні прийоми: стійку, переміщення у воротах та відбивання м'ячів (ногою, рукою, тулубом). **Стойка** – в. п: воротар стоїть на трохи зігнутих і розставлених на 20-40 см ногах, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті й розведені у сторони долонями вперед – погляд спрямований на м'яч.

Рисунок 5.7. Стойка воротаря при кутових кидках



## ПЕРЕМІЩЕННЯ ВОРОТАРЯ

Щоб прийняти найбільш вигідну позицію для відбивання м'яча, воротар пересувається приставними кроками від штанги до штанги по умовній дузі.

М'ячі, спрямовані у верхню частину воріт, воротар відбиває руками, а м'ячі, спрямовані у нижню частину воріт, - ногами.



Рисунок 5.8. Способи відбивання м'яча після кидків у різні частини воріт

Захисні дії починаються з руху ніг. Воротар ногами відбиває м'ячі, які спрямовані в нижні кути, виконуючи короткі або довгі випади і страхування рукам (рис.5.8). З метою ефективного виконання своїх функцій воротар повинен передбачати дії суперників. Він повинен правильно та вчасно визначати момент кидка, можливу траєкторію польоту м'яча до завершення кінцевої фази кидка. Ці якості набуваються з досвідом.

Опанування стійки та переміщення відбувається паралельно і вдосконалюється протягом усього тренувального процесу.

**Вправи, які використовують для навчання технічних прийомів воротаря:**

1. Ознайомлення зі стійкою воротаря та її особливостями.
2. Переміщення приставними кроками по прямій, по дузі зі зміною напрямку (6-7 разів).
3. Звичайний біг стрибками (4-5 разів).
4. Випади на місці та в русі(6-8 разів).
5. Переміщення у воротах, по лицьовій лінії, по дузі (3-4 рази).
6. Переміщення у воротах відносно м'яча, який передається польовими гравцями в нападі (6-8 разів).
7. Відбивання або ловіння м'яча на рівні поясу (6-8 разів).
8. Відбивання або ловіння м'яча на рівні грудей та вище (6-8 разів).
9. Відбивання або ловіння м'яча на рівні колін і з відскоком від майданчика (6-8 разів).
10. Відбивання м'яча з кутів майданчика (6-8 разів).
11. Відбивання м'яча з лінії воріт (6-8 разів).
12. Відбивання штрафних кидків (6-8 разів).





Ловіння і відбивання м'яча проводиться паралельно з навчанням вибору місця у воротах, прийняттям правильної стійки, взаємодії із захисниками й організацією атаки на ворота суперника.

### Тема 7: Методика навчання тактичних дій гри

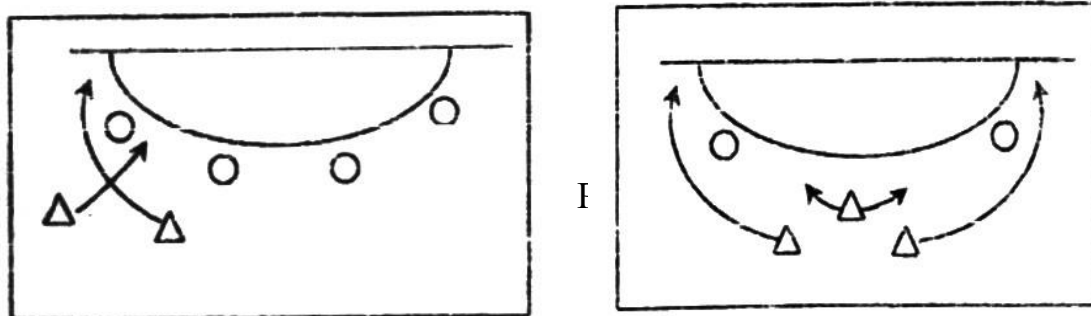
**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання групових тактичних дій у нападі та захисті.

#### ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

Тактичні дії поділяють на індивідуальні, групові та командні. Індивідуальні дії – це доцільне виконання гравцем технічних прийомів без допомоги партнерів.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, спрямована на вирішення окремих тактичних завдань, які стоять перед командою.

До групових тактичних дій у нападі належать паралельна і перехресна взаємодія гравців та заслін.



Паралельна взаємодія – це групові дії у нападі, при яких напрями руху нападників при атаці не перетинаються (рис. 5.9). Можна виділити два способи цієї взаємодії залежно від поставлених завдань: «без стяжки» і «на стяжку».

При взаємодії «без стяжки» кожний із нападників передає м'яч партнерові, звільняється від опіки захисника і знову отримує м'яч. Головна умова – відхід робити без м'яча.

При взаємодії «на стяжку» нападник з м'ячем своїми діями створює партнерові передумови для прихованого відходу. Включення партнерів у взаємодію відбувається послідовно.

Для успішної паралельної взаємодії необхідно застосувати приховані передачі, фінти, що виконуються з відповідною швидкістю.

Перехресна взаємодія – це групові дії у нападі, при яких траєкторії руху партнерів перетинаються (рис. 5.10).

Умови успішної перехресної взаємодії:

- гравець, який розпочинає взаємодію, повинен рухатися у бік партнера;
- вміло застосувати приховану передачу;



- після ловіння м'яча імітувати кидок;
- після передачі продовжити рух, щоб якомога далі відтягнути захисника;
- гравець, який завершує атаку, повинен володіти вмінням виконати кидок з одного-двох кроків;
- взаємодія має відбуватися з великою швидкістю.

Заслін – це групові дії в нападі, при яких один з нападників перешкоджає захиснику протидіяти партнерові. Заслін ставиться швидко спиною до опікуна. Партнер не повинен виконувати відхід доти, доки заслін не буде поставлений.

Застосування заслону: лінійний гравець ставить заслін захиснику, який намагається блокувати гравця з м'ячем. Це дозволяє позбутися опіки і відволікти увагу ще одного захисника. В цей момент лінійний гравець припиняє виконання заслону, отримує м'яч і робить кидок.

При вивченні групових тактичних дій у нападі застосовується метод регламентації, при якому кожний гравець чітко знає, які дії він повинен виконувати. Для вивчення групових тактичних дій у нападі застосовують: стійки, позначення траєкторії руху гравців на підлозі, пасивна протидія захисників.

## **ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ**

До групових тактичних дій у захисті належить взаємодія двох-трьох гравців, які намагаються перешкодити атаці. Застосовуються такі прийоми: підстрахування, переключення, «прослизання».

Підстрахування – це групові дії в захисті, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнерові в потрібний момент (переміщенням або блокуванням).

Переключення – це групові дії у захисті, при яких захисники протидіють нападникам, які виконують перехресну взаємодію. При цьому вони обмінюються гравцями, яких опікують. Переключення може здійснюватись при зустрічних чи перехресних діях нападників, а також коли один нападник рухається поперек майданчика. В останньому випадку захисник супроводжує гравця команди суперників і передає його партнеру.

Переключення здійснюється при заслоні. Необхідно пам'ятати, що неможливо переключатися при опіці гравця з м'ячем.

«Прослизання» – це вид груп тактичних дій, який дозволяє захиснику уникнути заслонів і зіткнень між собою при опіці. Частіше всього ця взаємодія застосовується при персональному чи змішаному захисті.

Підстрахування – готовність допомогти партнерові; переключення - обмін підопічними нападниками; «прослизання» – дії з метою запобігання заслону.

### **Вправи для вивчення групових тактичних дій**

1. Рухлива гра «Квач» з передачею м'яча.
2. Нападник рухається по майданчику, змінюючи напрям, а захисник намагається повторювати його рухи.





3. «Хто довше утримає м'яч?». Гравці розподіляються на дві команди, представники першої команди володіють м'ячем, а їхні суперники намагаються його перехопити.

### Тема 8: Методика навчання тактичних дій гри

**Завдання:** ознайомлення з методикою виконання командних тактичних дій у нападі.

#### КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ У НАПАДІ

Командні тактичні дії у нападі поділяються на два види: стрімкий напад і позиційний напад.

Стрімкий напад – це атака проти неорганізованого захисту, відбувається за рахунок швидкого переходу від захисту до нападу одним гравцем або всією командою (рис. 5.11).

Стрімкий напад поділяється на відрив і прорив.

Відрив – це атака воріт суперника одним або двома гравцями команди при відсутності захисників або у разі чисельної переваги. Атака відривом може розпочатися після невдалого завершення атаки командою-суперницею, після перехоплення м'яча або помилки суперника.

Прорив – це атака воріт суперника більшою частиною або всією командою проти неорганізованого захисту команди-суперниці, якщо неможлива атака відривом. Атака проривом може розпочатися після невдалого завершення атаки командою-суперницею, після перехоплення м'яча, пропущеного м'яча або помилки суперника.

#### Допоміжні вправи для вивчення стрімкого нападу:

1. Прискорення через увесь майданчик.
2. Прискорення гравця через увесь майданчик з ловінням м'яча і кидком його у ворота.
3. Після сигналу тренера команда, яка володіла м'ячем, залишає його і повертається у захист; команда, яка захищалася, швидко підхоплює м'яч і проводить атаку проривом.

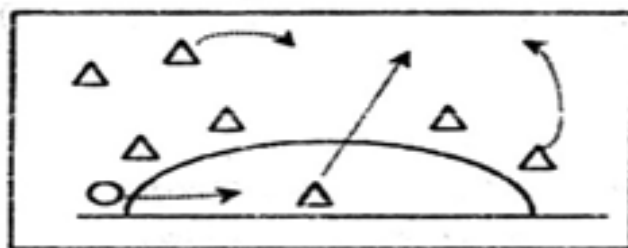


Рисунок 5.11. Стрімкий напад

*Позиційний напад* – це вид командної дії проти організованого захисту. Нападники своїми діями у ході атаки намагаються створити вигідну позицію



для кидка. Починають атаку, передаючи м'яч один одному, застосовуючи різноманітні фінти, швидкі пересування, заслони, завчасно підготовлені комбінації, стандартні положення.

Напад ведеться двома лініями: перша лінія атаки - кутові й лінійні гравці, які знаходяться поблизу 6-метрової зони, друга лінія атаки – це напівсередні та центральний гравці, які знаходяться за 9-метровою зоною (рис. 5.12).

Діють переважно двома способами - 3:3 (один лінійний і два крайніх); 4:2 (два лінійних, два крайніх).

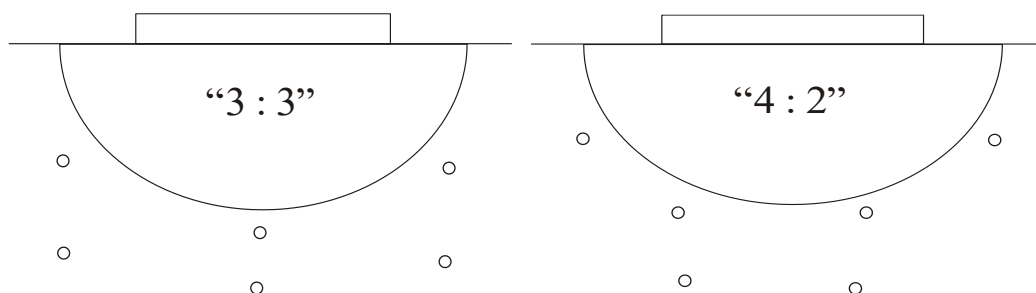


Рисунок 5.12. Системи позиційного нападу «3:3» та «4:2»

### Вправи для оволодіння колективною тактикою нападу

Вправи для навчання швидкої передачі м'яча. М'яч передається від гравця з одного краю до іншого – з нарощуванням темпу.

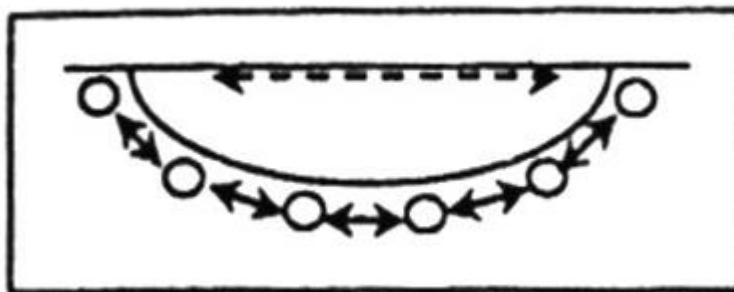


Рисунок 5.13. Короткі передачі із флангу на фланг

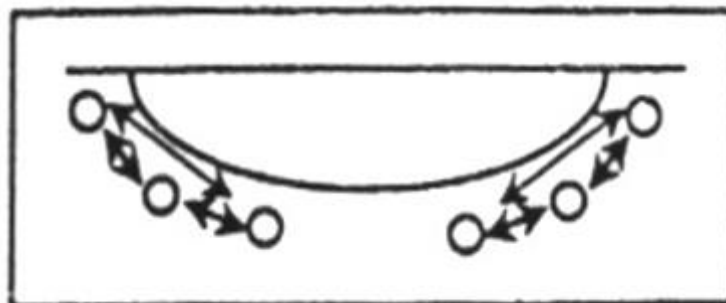


Рисунок 5.14. Чергування довгих і коротких передач



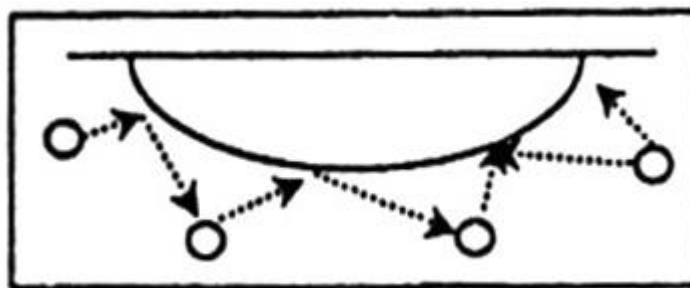


Рисунок 5.15. Передачі після фінтів

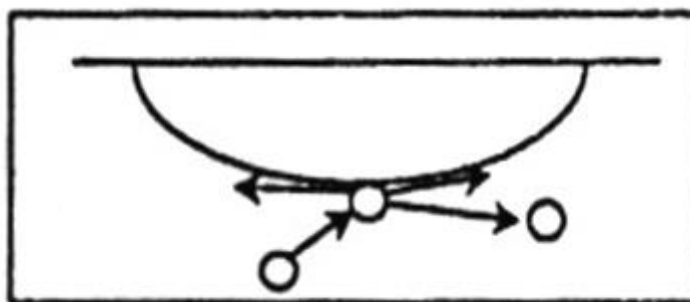


Рисунок 5.16. Групова взаємодія з лінійним гравцем

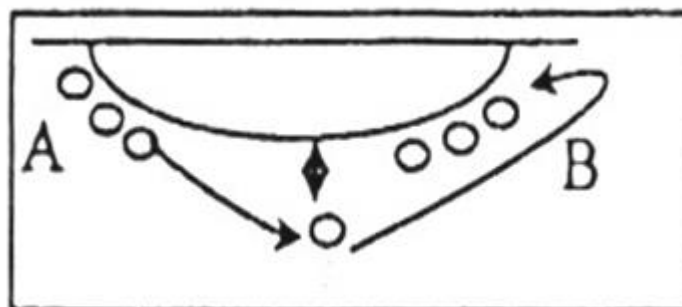


Рисунок 5.17. Групова взаємодія з кутовими гравцями

Закріплення тактичних дій відбувається у навчальних іграх як на одні ворота, так і на двоє воріт із зупинками для обговорення ігрових ситуацій, що виникають на майданчику під час гри.

## Тема 9: Методика навчання тактичних дій гри

**Завдання:** ознайомлення з методикою навчання командних тактичних дій у захисті.

### КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

Командні дії у захисті поділяються на три види: персональний, зонний і змішаний. Уміле застосування цих видів захисту воріт дає перевагу в боротьбі за перемогу.



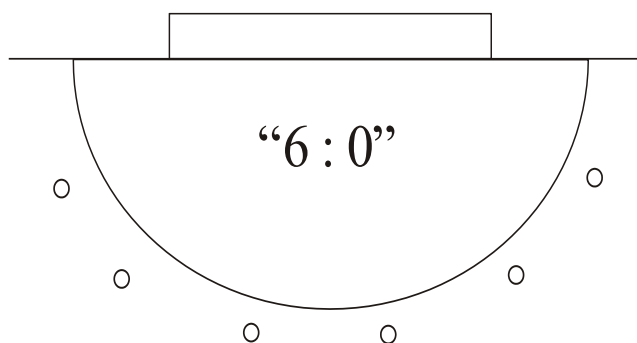
*Персональний захист* – це опіка захисником одного нападника. Застосовується на всьому майданчику або на своїй половині у таких випадках:

- 1) вилучення з поля гравця з команди суперника;
- 2) необхідно зруйнувати тактику гри суперника;
- 3) слабка технічна та фізична підготовка суперника;
- 4) необхідно швидко заволодіти м'ячем.

*Зонний захист* – це вид командних дії, при яких кожен захисник несе відповідальність за певну зону майданчика, в якій знаходиться суперник.

*Система захисту 6:0.*

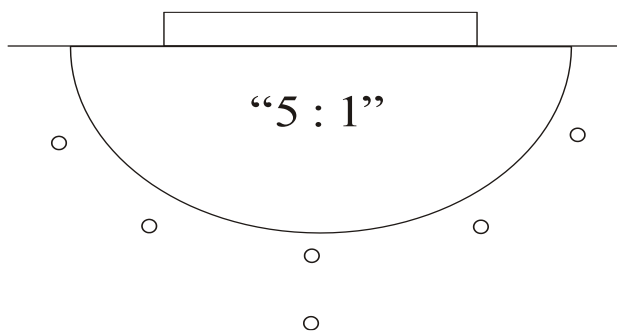
Усі шість гравців розміщуються вздовж 6-метрової лінії. Застосовується два способи: без виходу на суперника, використовуючи блокування, і з виходом (рис. 5.18).



*Рисунок 5.18. Система захисту 6:0*

*Система захисту 5:1.*

Завданням виставленого вперед захисника є перешкоджання вільному розігруванню м'яча.



*Рисунок 5.19. Система захисту 5:1*

*Система захисту 4:2*

Завданням виставлених уперед двох захисників є перешкоджання кидкам з дальньої відстані та проривам через центр.



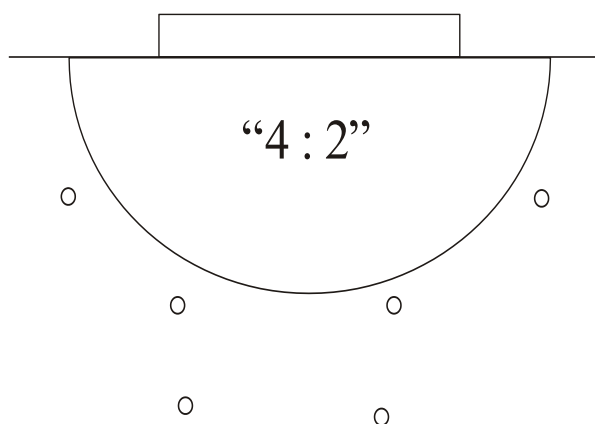


Рисунок 5.20. Система захисту 4:2

### Система захисту 3:3

Одна трійка захисників розташовується на 6-метровій лінії, а інша на 9-метровій. Їх завдання – перешкоджати кидкам гравців другої лінії атаки (рис. 5.21).

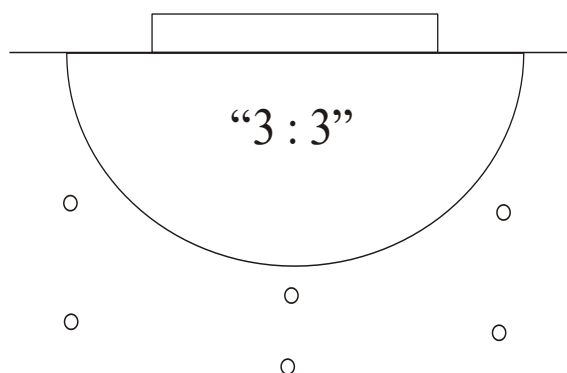


Рис. 5.21. Система захисту 3:3

### Система змішаного захисту (5+1, 4+2).

При цьому захисті частина гравців знаходиться у зоні захисту (4-5 гравців), а один або два захисники опікають найсильніших нападників (гравців, які володіють сильним кидком, і від яких залежить організація дій усєї команди).

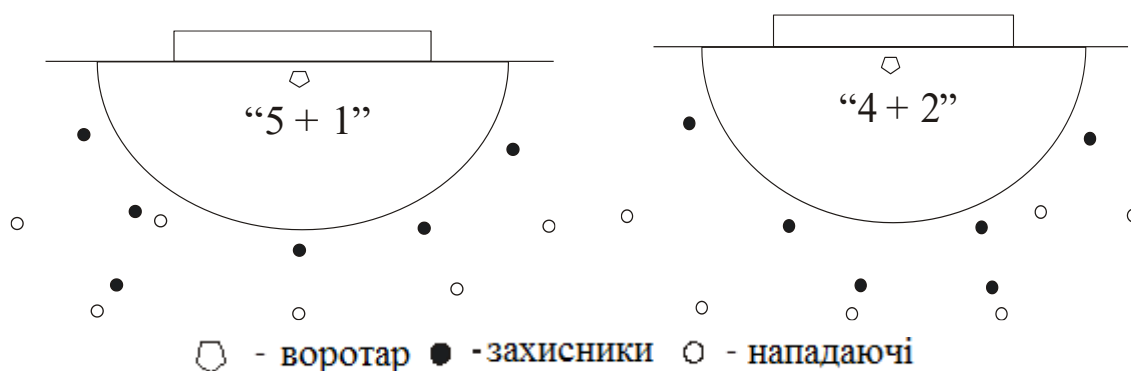


Рисунок 5.22. Системи змішаного захисту 5+1 та 4+2



Засвоєння систем захисту пов'язане з удосконаленням технічних прийомів, тактичних дій, підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Застосовуються такі методи:

- пояснення функцій, завдань і дій гравців на полі;
- показ основних дій у захисті з використанням схем, магнітної дошки;
- аналіз гри двох команд;
- демонстрація фільмів і відеофільмів;
- практичні вправи.

До практичних вправ належать:

1. Гра на одні ворота, передача м'яча перед захисниками, які пасивно атакують гравців з м'ячем. Кидки тільки з дальньої відстані (5-7 хвилин).
2. Навчання виходу на гравця з м'ячем, виконуючи групову тактичну дію підстрахування, і надання допомоги партнерові (5-6 разів).
3. Розігрування м'яча на 9-метровій лінії, вихід захисника на гравця з м'ячем і відхід назад (передачі різноманітні, неочікувані для захисників) (5-6 разів).
4. Гра на одні ворота: 5:5, 4:4, 3:3 із паузами для зауважень (10 хвилин).
5. Навчальна гра (керівництво грою в захисті) (15-20 хвилин).



## 6. ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Тема 1. Історія гри в гандбол

#### *План*

1. Сучасний стан розвитку гандболу в Україні та світі (за матеріалами періодичних видань).
2. Різновиди гандболу (пляжний гандбол, міні-гандбол) та їх основні відмінності (правил гри, розміри майданчика, ігрове обладнання).

#### **Методичні рекомендації**

##### **1. Сучасний стан розвитку гандболу в Україні та світі.**

За матеріалами періодичних видань (спеціалізовані газети та журнали, спортивні розділи обласних і всеукраїнських газет, інтернет-видання) проаналізувати сучасний стан розвитку гандболу в Україні та світі (за вибором викладача) за таким планом:

- результати виступів гандбольних команд на всеукраїнських дитячих, юнацьких і дорослих змаганнях;
- результати виступів гандбольних команд (клубних, збірних України) на міжнародних змаганнях;
- стан функціонування та перспективи розвитку окремих гандбольних команд (клубних, збірних України).

##### **2. Різновиди гандболу (пляжний гандбол, міні-гандбол).**

Охарактеризувати різновид гандболу (за вибором викладача) за таким планом:

- історія розвитку;
- розміри майданчика;
- ігрове обладнання;
- склад команди;
- структура і тривалість гри;
- основні технічні прийоми;
- основні правила гри.





## Тема 2. Методика навчання способів техніки і тактики гри

### План

1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.
2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій у нападі.

### Методичні рекомендації

#### 1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.

Скласти послідовність вправ для навчання технічних прийомів гри (завдання за вибором викладача).

Варіанти завдання:

- вправи для навчання ловіння та передачі м'яча;
- вправи для навчання кидка м'яча в опорному положенні;
- вправи для навчання кидка м'яча в стрибку;
- вправи для навчання ведення м'яча;
- вправи для оволодіння технікою пересування та відбивання м'яча воротарем.

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої проходить поетапно:

- 1) ознайомлення з технічним прийомом гри із застосуванням методів показу та розповіді;
- 2) оволодіння прийомом у полегшених умовах за допомогою методу цілісної вправи та методу вивчення вправи по частинах;
- 3) удосконалення засвоєного прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому безпосередньо у грі.

Насамперед необхідно пояснити новачкам значення та доцільність застосування розучуваного технічного прийому у грі; сформувані у них загальне зорове та рухове уявлення про ігровий прийом за допомогою наочних і словесних методів. Вивчення прийому варто розпочати з показу, який потрібно доповнити розповіддю про місце та значення прийому або дії у грі, а також пояснити найбільш раціональне його застосування в окремих ігрових ситуаціях.

Для навчання прийому в полегшених умовах насамперед необхідно підібрати загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи. Кількість таких вправ має бути великою, а дозування – не менше ніж 10 разів. При цьому слід зосереджувати увагу новачків на правильному виконанні рухової дії.

Для виконання прийому в більш складних умовах змінюють вихідне положення, відстань, напрям і швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно доповнювати демонстрацією наочних



посібників (кінограм, фотографій, схем тощо), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

Удосконалення вивченого прийому повинно відбуватися безпосередньо у грі.

Послідовність вивчення прийомів має бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. Окрім того, при вивченні прийомів гри у нападі раціонально також засвоювати і прийоми гри у захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

### **Алгоритм навчання**

#### 1. Аналіз структури технічного прийому гри.

Перед вивченням кожного технічного прийому важливо провести детальний аналіз способу його виконання, виділивши:

- фази прийому;
- підготовчу, основну та заключну частини прийому;
- визначальну ланку прийому, основи техніки та деталі;
- координаційну складність рухової дії (проста чи складна).

#### 2. Вибір практичного методу навчання.

Залежно від координаційної складності технічного прийому обирається найбільш раціональний практичний метод навчання: якщо прийом простий – застосовується метод цілісної вправи, а якщо складнокоординований – то метод вивчення вправи по частинах.

#### 3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).

Спочатку використовуються підготовчі вправи – вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання прийому гри.

Потім переходять до виконання вправ, які за своєю структурою подібні до розучуваної вправи або її частин і дещо простіші від неї.

Якщо технічний прийом вивчається за допомогою методу цілісної вправи, то спочатку засвоюються фази підготовчої частини. Якщо ж застосовується метод вивчення вправи по частинах, то спочатку засвоюється провідна ланка і фази основної частини.

#### 4. Вибір дозування навантаження.

При розучуванні вправи кількість повторень підготовчих вправ має бути великою (8-10 разів), а кількість повторень основної вправи – малою (3-4 рази).

Якщо вправа засвоєна та сформовані необхідні вміння, кількість повторень підготовчих вправ повинна становити 3-4 рази, а кількість повторень основної вправи – 8-10 разів.



## **2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій у нападі.**

Скласти алгоритм навчання групових тактичних взаємодій у нападі (зі спеціальної літератури підібрати чотири тактичні комбінації при взаємодії двох або трьох гравців і описати їх).

При навчанні групових тактичних дій застосовують метод регламентації, який передбачає сувору послідовність дій гравців. Цим методом користуються при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій з визначеною кінцевою дією для певного гравця. При опануванні тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності включення у цей процес усіх учасників.

Для цього гандболісти з певного початкового місця розташування відпрацьовують взаємне пересування за визначеною схемою дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з наростаючою активністю суперника доти, доки не будуть уточнені та засвоєні всі деталі дії. Коли стандартна схема взаємодії засвоєна, вносяться корективи та поправки на несподівану поведінку захисників, конкретизуються можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападників із застосуванням методу регламентації уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення гравців у дію.
3. Способи та швидкість передачі м'яча.
4. Відстань між партнерами.
5. Відстань до гравців суперника.
6. Можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для захисників уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність включення гравців у дію.
3. Напрямок пересування.
4. Позиція відносно гравців суперника.
5. Варіанти підстрахування.

Вправи побудовані за таким методом чітко конкретизують дії гравців, сприяють досягненню поставленої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють за єдиним планом.

Описуючи групові взаємодії (комбінації), необхідно врахувати послідовність дій усіх гравців згідно з методом регламентації.

### **ВИДИ КОНТРОЛЮ:**

3. Відвідування занять – 0-13 балів.
4. Виконання самостійної роботи – 0-24 бали.
5. Тестування (письмове опитування) – 0-15 балів.
6. Тестування (практичні нормативи) – 0-30 балів.
7. Проведення навчання способів техніки гри – 0-18 балів.

Максимальна сума балів за модуль – 100

Мінімальна сума балів за модуль – 56.



**ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ:**

1. Кидок м'яча у ворота в опорному положенні після ведення і трьох кроків. Оцінюється техніка виконання та влучність.
2. Кидок м'яча в стрибку у ворота після ведення і з трьох кроків. Оцінюється техніка виконання та влучність.
3. Кидок м'яча на точність з відстані 7 м. Оцінюється кількість влучних кидків у мішень розміром 60х60 см.



## ❖ ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Охарактеризуйте гандбол як вид спорту. Вкажіть його місце та значення в системі фізичного виховання.
2. Назвіть етапи розвитку гандболу.
3. Охарактеризуйте гандбол як олімпійський вид спорту.
4. Охарактеризуйте сучасний розвиток гандболу в Європі та світі.
5. Охарактеризуйте розвиток гандболу в Україні (історія, проблеми, перспективи).
6. Розкрийте особливості розвитку гандболу в Запоріжжі.
7. Назвіть досягнення українських команд на світовому рівні.
8. Перелічіть різновиди гандболу.
9. Зі скількох пунктів складаються правила гри в гандбол?
10. Які розміри гандбольного майданчика?
11. Скільки гравців однієї команди перебуває на майданчику?
12. Скільки замін може зробити команда?
13. Скільки часу триває гра для дорослих команд?
14. Скільки суддів судять гру на майданчику?
15. Яка найменша кількість гравців допускається до початку гри?
16. Охарактеризуйте основні та допоміжні змагання.
17. Які документи необхідні для проведення змагань?
18. Стисло охарактеризуйте положення про змагання.
19. Які пункти включені в кошторис?
20. Назвіть системи розіграшів.
21. Перелічіть обов'язки суддів.
22. Дайте класифікацію способів техніки гри в гандбол.
23. Охарактеризуйте техніку гри в захисті та нападі.
24. Охарактеризуйте техніку гри воротаря.
25. Проаналізуйте основні способи техніки гри.
26. Охарактеризуйте особливості методики навчання основних способів техніки гри в нападі.
27. Охарактеризуйте особливості методики навчання основних способів техніки гри в захисті.
28. Охарактеризуйте особливості методика навчання техніки гри воротаря.
29. Які індивідуальні тактичні дії застосовуються у захисті та нападі?
30. Охарактеризуйте групові тактичні дії в нападі.
31. Охарактеризуйте групові тактичні дії в захисті.
32. Охарактеризуйте командні тактичні дії в нападі.
33. Розкрийте сутність стрімкого нападу та вкажіть його тривалість.
34. Охарактеризуйте особливості позиційного нападу (3:3, 4:2).
35. Охарактеризуйте особливості зонного захисту (6:0, 5:1, 4:2, 3:3).
36. Охарактеризуйте особливості персонального захисту.



37. Охарактеризуйте особливості змішаного захисту (5+1, 4+2).
38. Охарактеризуйте стандартні положення в гандболі.
39. Охарактеризуйте методику навчання тактичних дій.
40. Сформулюйте правила гри в гандбол.
41. Простежте еволюцію вироблення правил гри.
42. Розкрийте значення змагань. Перелічіть види змагань.
43. Дайте визначення поняття «техніка гри».
44. Як класифікується техніка гандболу?
45. Які прийоми належать до техніки захисту?
46. Які прийоми належать до техніки нападу?
47. Які прийоми належать до техніки гри воротаря?
48. Назвіть етапи навчання прийомів техніки гри.
49. Які методи та засоби застосовуються на етапі початкового навчання техніки гри?
50. Дайте визначення поняття «тактика гри».
51. Як класифікується тактика гандболу?
52. Охарактеризуйте групові та командні тактичні дії в нападі та захисті.
53. Які методи та засоби застосовуються при навчанні тактики гри?



## 📖 ГЛОСАРІЙ

**АБСОЛЮТНА СИЛА** – здатність підіймати максимальну вагу (динамометрія ручна, станова або штанга). Абсолютна сила – сила, яку людина проявляє під час якогось руху (кількість підтягувань, згинання рук в упорі).

**АМПЛІТУДА** (розмах рухів) – розмах коливального руху, найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги.

**ВІДНОСНА СИЛА** – це відношення величини абсолютної сили до ваги власного тіла (на 1 кг ваги тіла).

**ВИБУХОВА СИЛА** – це здатність у ході виконання рухової дії досягати максимальних показників сили у найкоротший проміжок часу (при старті у спринтерському бігу, стрибках, метанні, ударних діях у боксі).

**ВИТРИВАЛІСТЬ** – це здатність людини до тривалого виконання якої-небудь рухової діяльності без зниження її інтенсивності (ефективності).

**ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ (В.п.)** - розташування частин тіла перед початком виконання вправи.

**ГЛИБИНА СТРОЮ** – відстань від першої шеренги (від того, хто стоїть попереду) до останньої шеренги (до того, хто стоїть позаду).

**ГНУЧКІСТЬ** – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

**ГРУПОВІ ДІЇ** – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

**ДИСТАНЦІЯ** – відстань між тими, хто стоїть у колоні.

**ДВОШЕРЕНГОВИЙ СТРІЙ** – розташування учнів однієї шеренги за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку (виставленої руки, покладеної на плече того, хто стоїть попереду). Шеренги називають першою та другою. Під час повороту строю назви шеренг не змінюються. Одношеренговий і двошеренговий стрій можуть бути замкненим або розімкненим.

**ДЕТАЛІ ТЕХНІКИ** – це другорядні особливості рухів; вони можуть змінюватися, не порушуючи при цьому основи техніки. Деталі техніки залежать від індивідуальних особливостей людини.

**ДИНАМІЧНИЙ СТЕРЕОТИП** – це ланцюг умовних рефлексів або системність у роботі великих півкуль головного мозку.

**ЗАГАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ** – це сукупність функціональних можливостей організму, які обумовлюють здатність людини протягом тривалого часу виконувати якусь роботу помірної інтенсивності без зниження її ефективності.

**ЗАГАЛЬНА ЩІЛЬНІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – це відношення раціонально використаного часу до часу всієї тривалості заняття.

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ДІЇ** – це самостійні дії гравців, спрямовані на вирішення окремих тактичних завдань, що стоять перед командою та здійснюються без допомоги партнера.





**ІНТЕРВАЛ** – відстань по фронту між учнями.

**КЛАСИФІКАЦІЯ** – це розподіл фізичних вправ на групи за встановленими ознаками.

**КОЛОНА** – стрій, у якому учні розташовані один за одним на відстані одного кроку або ж на відстані, визначеній учителем.

**КОМАНДНІ ДІЇ** – це взаємодія всіх гравців команди, спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

**КООРДИНАЦІЙНО-РУХОВА ВИТРИВАЛІСТЬ** – проявляється у руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей (гімнастика, спортивні ігри).

**КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ (ТЕСТИ)** – це оцінка засвоєного матеріалу, отримана емпіричним або теоретичним шляхом і проведена за кількісними та якісними показниками.

**МАКСИМАЛЬНА СИЛА** – це найвища сила, яку здатна розвивати нервово-м'язова система при максимальному довільному м'язовому скороченні.

**МЕТОД** – це сукупність приймів, які застосовують для вирішення конкретних завдань (різні види інформації: усна, наглядна та практична).

**МЕТОДИКА** – це своєрідна програма (або система засобів) підбору фізичних вправ, що використовуються в навчальному процесі.

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ** – це способи взаємодії педагога та учнів, які спрямовані на вирішення навчальних завдань.

**МЕТОДИЧНИЙ ПРИЙОМ** – це спосіб реалізації методу залежно від конкретного навчального завдання.

**МОТОРНА ЩІЛЬНІСТЬ ЗАНЯТТЯ** – це відношення часу, що витрачається на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості заняття.

**ОСНОВА ТЕХНІКИ** – це сукупність відносно незмінних, необхідних і достатніх для вирішення рухових завдань рухів, тобто це головні елементи рухів. При відсутності однієї складової елемент не може бути виконаний або буде перекручений.

**ПРИНЦИП** – це вихідні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів, організації процесу навчання і виховання та виконання яких забезпечує необхідну ефективність.

**ПОЛІТ** – це безопорна фаза стрибка.

**ПОМИЛКА ТЕХНІКИ** – це неправильне виконання рухових дій за просторовими, часовими та динамічними характеристиками.

**ПОХІДНИЙ СТРІЙ** – шиккування учнів у колони один за одним на відстані одного кроку або на відстані, визначеній учителем.

**РІВНОВАГА** – це здатність людини зберігати положення тіла у просторі.

**РИТМ РУХІВ** – це почергове розслаблення та напруження м'язів.

**РОЗГОРНУТИЙ СТРІЙ** – шиккування учнів в одну лінію по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю на відстані одного кроку або на відстані, визначеній учителем.



**РУХОВА (ФІЗИЧНА) АКТИВНІСТЬ** – це сумарна кількість рухових дій, які виконуються людиною у процесі повсякденного життя.

**РУХОВЕ ВМІННЯ** – це здатність виконувати рухові дії, зосереджуючи увагу на способах їх виконання.

**РУХОВЕ ВМІННЯ ВИЩОГО ПОРЯДКУ** – це вміння використовувати засвоєні рухові дії в реальних умовах життя.

**РУХОВА ОДИНИЦЯ (РО)** – сукупність мотонейрона, його аксона та м'язових волокон, що іннервують цим аксоном.

**РУХОВА НАВИЧКА** – це автоматизований спосіб виконання рухових дій.

**РЯД** – два учня стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним, останній ряд завжди має бути повним.

**СИЛА** – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

**СИЛА** – це здатність людини долати зовнішній або внутрішній опір за рахунок м'язових зусиль при регуляції ЦНС.

**СИЛА** – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (утримання кута у висі, збереження вихідного положення).

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ<sup>1</sup>** – це здатність людини тривалий час підтримувати силові показники. Можна говорити про витривалість максимальної сили, а також про витривалість при прояві сили в анаеробному та аеробному енергозабезпеченні.

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ<sup>2</sup>** – це вид силових здібностей, тобто виконання порівняно тривалих рухових дій, де проявляється здатність учня протистояти втомі та виявити значні м'язові напруження.

**СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ<sup>3</sup>** – це здатність організму протистояти втомі при виконанні м'язової роботи з вираженими моментами силових навантажень. Зовнішнім показником силової витривалості є кількість можливих повторів із зовнішнім обтяженням не більше ніж 30% (різний характер функціонування м'язів – утримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна витривалість, статична та динамічна силова витривалість).

**СПРИТНІСТЬ** – це здатність людини швидко опановувати нові рухи (тобто здатність швидко навчатися) і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що раптово змінюється.

**СТРІЙ** – це визначене розташування учнів для спільних дій.

**СТРИБОК (ПРОСТИЙ)** – подолання перешкод або простору (у довжину, у висоту) вільним польотом без додаткової опори руками.

**СТРИБОК ОПОРНИЙ** – подолання стрибком снаряда з опорою (поштовхом) руками на снаряд.

**ТАКТИКА ГРИ** – це доцільні, узгоджені дії гравців команди у боротьбі із суперником, спрямовані на досягнення перемоги у змаганнях.



**ТЕМП РУХІВ** – кількість однакових рухів, що повторюються за одиницю часу.

**ТЕХНІКА РУХУ** – це найбільш раціональний спосіб виконання фізичних вправ.

**ТИЛ СТРОЮ** – це сторона, протилежна строю.

**ТРИВАЛИСТЬ РУХІВ** – це час, протягом якого продовжується виконання руху незалежно від пройденого шляху.

**УПОР** – це положення, при виконанні якого плечі знаходяться вище точок опори.

**ФРОНТ** – це сторона строю, до якої учні обернені обличчям.

**ФЛАНГ** – це край строю, правий або лівий. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

**ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ** – це оптимальний рівень фізичної підготовки людини до праці та захисту держави.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ** як педагогічне явлення - це діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ.

**ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ** – це відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефект виконання рухової дії.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних особливостей людей.

**ФІЗИЧНА ОСВІТА** – оволодіння знаннями із фізичного виховання, руховими та гігієнічними вміннями та навичками.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** – професійна спрямованість фізичного виховання (фізична підготовка актора, спортсмена, солдата, космонавта), тобто процес розвитку фізичних здібностей та рухових навичок з урахуванням вимог виду діяльності.

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ** – результат фізичної підготовки, який виражається у визначеному рівні розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь і навичок, необхідних для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК** – це процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов життя та виховання.

**ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ** – визначають певні сторони рухових можливостей людини.

**ФІНТИ** – це індивідуальні дії нападника, основною метою яких є введення в оману захисника.

**ШВИДКІСНА СИЛА** – це здатність людини до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за найкоротший проміжок часу.

**ШВИДКІСТЬ** – це здатність людини здійснювати рухові дії, з мінімальною для даних умов затратою часу.



**ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ** проявляється у діяльності, що висуває вимоги до швидкісних параметрів рухів і здійснюється в режимі, який виходить за рамки аеробних обмежень.

**ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ** проявляються у рухових діях, які потребують прояву як силового компонента (при штовханні ядра та виконанні ривку гирі порівняно великої ваги), так і прояву швидкісного компонента (при метанні малого м'яча).

**ШЕРЕНГА** – це стрій, у якому учні шикуються один біля одного на одній лінії на визначеній відстані.

**ШИРИНА СТРОЮ** – це відстань між флангами.



## ЛИТЕРАТУРА

### Основна:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, И.А. Рогов, О.С. Шалаев и др. – Омск: СибГУФК, 2004. – 115 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол / В.Я. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Игнатьева В.Я. Тренировочные задания по специальной подготовке гандболистов: метод. разработка для студ., слушателей ВШТ и факультетов повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В.Я. Игнатьева, Н.М. Ганченко, И.Г. Шестаков. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.
5. Итоги XIX Олимпийских зимних игр, чемпионатов мира и Европы 2002 года по олимпийским видам спорта / Под ред. Г.П. Алешина, В.И. Куваева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 114 с.
6. Лаптев А.П. Гигиена: учебник для ин-тов и техн. физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.
7. Правила игры в гандбол: (Официал. правила ИГФ). – М., 2010. – 90 с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001. – 518 с.
9. Шестаков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка / М.П.Шестаков, И.Г. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 129 с.

### Додаткова:

1. Игнатьева В.Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2003. – 115 с.
2. Крамской С.И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры / С.И. Крамской // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. - №6. – С. 43-46.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 494 с.
5. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / Валерий Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.



6. Романенко В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 267 с.

7. Спорт–2012: ежегодник / Авт.-сост. Б.А. Базунов, В.И. Линдер. – М.: Советский спорт, 2013. - 375 с.

8. Спорт–2013: Чемпионаты. Призёры. Рекорды. Скандалы: ежегодник / Авт.-сост.: Б.А. Базунов, П.И. Андрианов, И.С. Журавлева. – М.: Советский спорт, 2004. – 411 с.

9. Спортивна гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко та інші. – К., 2003. – 139 с.

10. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 213 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: ([www.nbuv.gov.ua/](http://www.nbuv.gov.ua/)).

2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> – Сайт, посвященный здоровому образу жизни, оздоровительной и адаптивной физкультуре.

3. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [library.znu.edu.ua/](http://library.znu.edu.ua/)

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

5. <http://www.rushandball.ru/xml/t/news.xml?pid=451>



Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Тищенко Валерія Олексіївна  
Сердюк Дмитро Георгійович

## **СПОРТИВНІ ІГРИ (ГАНДБОЛ)**

Навчально-методичний посібник  
для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання»

Рецензент *А.В. Сватьєв*  
Відповідальний за випуск *Р.В. Клопов*  
Коректор *Н.В. Мацюх*

