

Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет

В.О. Цапенко, О.Ю. Гусак, Е.Ю. Дорошенко

ТАКТИЧНІ ДІЇ В ГАНДБОЛІ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
і викладачів фізичного виховання

Запоріжжя
2006

УДК: 796. 322: 796. 052.2 (075.8)

ББК Ч 515. 76. 11 я 73

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор Чернігівського державного
педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

М.О. Носко

доктор педагогічних наук, професор Харківської державної академії
дизайну та мистецтв

С.С. Єрмаков

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний
посібник для студентів вищих навчальних закладів

Лист № 14\18.2 – 403 від 20.021.06

Цапенко В.О., Гусак О.Ю., Дорошенко Е.Ю.

Тактичні дії в гандболі: – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 130 с.

Навчальний посібник містить відомості з історії розвитку гандболу в Україні, спортивної підготовленості і шляхах її досягнення, питань тактики гри й особливостям її застосування, змісту змагальної підготовки в сучасному гандболі.

УДК: 796, 322:076.052.2 (075.8)

ББК: Ч 515. 76. 11 я 73

ISBN

Запорізький національний університет, 2005
Цапенко В.О., Гусак О.Ю., Дорошенко Е.Ю., 2005

Передмова

Спортивні ігри традиційно популярні серед усіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм спортсмена.

У структурі вищої освіти в сфері фізичної культури і спорту, спортивні ігри входять у цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм.

Гра в гандбол поряд з іншими базовими дисциплінами має істотне значення в становленні професійної готовності студентів факультетів фізичної культури. Кінцева мета дисципліни - навчання професійній діяльності при опорі, в даному випадку, на гандбол і конкретний матеріал.

Неодмінною умовою успішної діяльності педагога, викладача фізичної культури і спорту є упевнене володіння навичками гри в гандбол, знаннями про історію розвитку гри, структуру гри, підготовленість гандболістів і шляхах її досягнення, техніку і тактику гри.

Навчальний посібник має кілька розділів. У першому розділі коротко розкривається в датах і подіях історія виникнення гри і шлях українських гандболістів до перших олімпійських медалей, розвиток гри в Україні і тенденції її удосконалення. Другий розділ - це спортивна підготовленість гандболістів і шляхи її досягнення. Підготовленість сьогодні - це одна з найважливіших проблем у спорті. По-перше, тому, що безупинний ріст спортивних досягнень вимагає передбачення можливостей гандболістів майбутнього, їхніх особливостей і функціональних можливостей. По-друге, тому, що усе більше проникнення науки в закони спортивної підготовки вимагає більш ефективного сполучення інтегрального підходу до організму спортсмена і диференційованих зусиль для удосконалювання окремих компонентів.

Основний розділ - це тактична підготовка гандболіста. Тактичне мистецтво необхідне у всіх видах спорту. Однак, особливо – у спортивних іграх і зокрема в гандболі, де потрібно миттєве осмислення ситуації, тонке взаєморозуміння партнерів, швидке використання награних комбінацій і великий досвід спортивної діяльності.

Тактика гри - це комплекс індивідуальних, групових і колективних дій, найбільше доцільно використовуваних з урахуванням конкретного супротивника й особливостей двобою з метою завоювання ігрової переваги і в остаточному підсумку – перемоги.

Тактична підготовка гравця і команди має теоретичну і практичну спрямованість. Теоретична спрямованість – де аналізуються закономірності розвитку гри і досвід підготовки й участі в змаганнях, розглядаються можливості зміни застосовуваних і розробку нових засобів і способів ведення

боротьби з врахуванням можливих змін умов змагань і сил ймовірних супротивників. Практична спрямованість – де вирішуються завдання удосконалення тактичної майстерності спортсменів.

Запропонований матеріал висвітлює питання тактики гандболу в двох рівнобіжних напрямках. Перший – переважно індивідуальні дії. Другий – групові і командні взаємодії. При цьому вся тактика чітко класифікована і підрозділяється на дії польових гравців у нападі і захисті і дії воротаря – індивідуальні і групові взаємодії.

При написанні навчального посібника автори використовували дані наукових досліджень і спортивної практики в межах гандболу, свій особистий тренерський досвід, досвід підготовки майбутніх фахівців, педагогів фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГРИ В ГАНДБОЛ

1.1. Шлях українських гандболістів до перших Олімпійських медалей

1892 рік. Прага. Шкільний інспектор Йозеф Кленкер створює нову спортивну гру «ческа хазена» (чехословацький гандбол).

1898 рік. Ордруп (Данія). Викладач реального училища Хольгер Нільсен проводить перші уроки гандболу 7х7, розробивши правила цієї гри, призначеної спочатку для жінок.

1909 рік. Харків. Викладач гімнастики Е.Мали вводить уроки гандболу в заняття по фізичному вихованню в гімназії «працюючі жінки».

1917 рік. Берлін. Макс Хайзер розробляє правила гри в гандбол 11х11 на футбольному полі.

1922 рік. Організація перших післяреволюційних гандбольних кружків у Запоріжжі, Одесі, Харкові, Петрограді, Москві, Ташкенті, Тбілісі, Ростові-на-Дону, Києві, Томську. У цьому ж році відбулися перші матчі колективів цих міст.

1926 рік. Гаага. Міжнародна аматорська атлетична федерація офіційно визнає гандбол новим видом спорту.

1927 рік. Україна. Гандболісти республіки вперше проводять чемпіонат чоловічих команд.

1928 рік. Москва. Перший міжнародний матч за участю радянських гандболістів. Збірна команда Москви перемогла збірну робочих клубів Німеччини з рахунком 11:3.

1934 рік. Стокгольм. Міжнародна федерація гандболу на своєму конгресі затверджує перші міжнародні правила з гандболу 7х7.

1936 рік. Берлін. XI олімпійські ігри, у програму яких уперше включений чоловічий гандбол 11х11. Першим олімпійським чемпіоном стає команда Німеччини. Друге і третє місця відповідно зайняли гандболісти Австрії і Швеції.

1938 рік. Німеччина. Перші чемпіонати світу з гандболу 11х11 і 7х7 серед чоловічих команд. Перемогли команди Німеччини.

1946 рік. Друге народження світового гандболу: створюється міжнародна федерація гандболу (ІГФ).

1949 рік. Угорщина. I жіночий чемпіонат світу з гандболу 11:11. Золоті медалі завойовують господарки першості. Призові місця дістаються командам Австрії і Чехословаччини.

1955 рік. Рига. Перший всесоюзний турнір чоловічих команд з

гандболу 11x11. Перемагають гандболісти Риги.

1956 рік. Вільнюс. Перший чемпіонат СРСР з гандболу 11x11 серед жіночих і чоловічих команд. У жінок перемогли гандболістки київського «Буревісника», у чоловіків – команда спортивного клубу армії з Наро-Фомінська.

1957 рік. Москва. VI всесвітній фестиваль молоді і студентів, у програму якого включається гандбол 11x11.

Белград. На стадіоні «Ташмайдан» відбулося відкриття першого жіночого чемпіонату світу з гандболу 7x7. Золоті медалі завоювали спортсменки Чехословаччини, срібні – Угорщини і бронзові – Югославії.

Перший розиграш Кубка європейських чемпіонів з гандболу 7x7 серед чоловічих команд. У фіналі зустрілися «Дукла» (Прага) і «Оребро» (Данія). З рахунком 21:13 перемогли чехословацькі гандболісти.

1958 рік. На конгресі ІГФ у западногерманському місті Гарміш-Партенкірхені федерація гандболу СРСР прийнята в члени міжнародної федерації гандболу (ІГФ).

Лейпциг. Перша міжнародна зустріч радянських гандболістів за кордоном. Збірна радянської армії – «Динамо» (Лейпциг, ГДР) – 24:11.

1961 рік. Кішиньов. Останній чемпіонат СРСР з гандболу 11x11.

ФРН. IV чемпіонат світу з гандболу 7x7 серед чоловічих команд. У цих змаганнях уперше брала участь збірна команда СРСР, яка програла у вибіркових іграх румунам – майбутнім чемпіонам світу. Золоті медалі виборали спортсмени Румунії, срібні і бронзові відповідно – команди Чехословаччини і Швеції.

Перший розиграш кубка європейських чемпіонів з гандболу 7x7 серед жіночих команд. У фіналі, що проводився з двох ігор, зустрілися команди «Штіінца» з Бухареста і «Динамо» (Прага). Обидві гри принесли успіх румункам (8:1 на своєму полі і 5:4 у Празі), що дозволило гандболісткам «Штіінца» із загальним рахунком 13:5 стати першими власницями нового спортивного трофея.

1962 рік. I чемпіонат Радянського Союзу з гандболу 7x7. У жінок перемогли гандболістки московського «Труда», на другому місці – команда «Локомотів» з Одеси, на третьому – каунаський «Жальгіріс». У чоловіків титул чемпіонів країни вибороли спортсмени тбіліського «Буревісника». Друге місце у команди м. Тирасполя, укомплектованої гандболістами одеського військового округу. Бронзові медалі дісталися «Атлетасу» з Каунаса.

1963 рік. II чемпіонат СРСР. У жінок знову перемагають спортсменки московського «Труда». На наступних місцях «Жальгіріс» (Каунас) і «Буревісник» (Черкаси). У чоловіків золоті медалі виграють гандболісти каунаського «Атлетаса», срібні – запорізького «Запоріжалюмінбуду», бронзові

– тбіліського «Буревісника».

Третій розиграш кубка Європейських чемпіонів серед жіночих команд. Радянські гандболістки, представлені московською командою «Труд», перемогли у фіналі команду ФІФ з датського міста Вірум – 11:8.

1964 рік. III чемпіонат СРСР. Перемагають третій раз підряд спортсменки московського «Труда». На другому місці – «Жальгіріс» з м. Вільнюса, на третьому – «Жальгіріс» з м. Каунаса. У чоловіків золоті медалі вибороли гандболісти Тбіліського «Буревісника», які повернули собі звання чемпіонів СРСР. Наступні місця дісталися запорізькій команді «Запоріжалюмінбуд» і московській команді «Труд».

Чехословаччина. V чоловічий чемпіонат світу з гандболу 7x7. Чемпіонами світу знову стали гандболісти Румунії. На другому місці – команда Швеції, на третьому – Чехословаччини. Радянські гандболісти, які вперше пробилися до фіналу, вибороли почесне п'яте місце. За високу педагогічну майстерність і виховання гандболістів міжнародного класу, звання «заслужений тренер СРСР» з гандболу присвоєно Є.І.Івахіну з Києва, Л.М.Гуревічу з Москви, Г.Г.Шарашідзе з Тбілісі, Я.А.Грінбергасу з Вільнюса.

1965 рік. IV чемпіонат СРСР. У завзятій боротьбі з каунаським «Жальгірісом», які залишились на другому місці, у четвертий раз підряд золоті медалі в жіночому чемпіонаті країни завоювали гандболістки московської команди «Труд». Бронзові медалі вручені команді «Спартак» з м. Баку. У чоловіків переможцями стали гравці московського авіаційного інституту (МАІ), що залишили на наступних місцях дворазових чемпіонів СРСР студентів з м. Тбілісі і команду «Запоріжалюмінбуд» з м. Запоріжжя.

Мінськ. IX Всесоюзна спартакіада школярів. Вперше в програму спартакіади включається гандбол. Звання чемпіонів спартакіади впевнено завоювали дівчата і юнаки з України. Срібні і бронзові медалі були вручені дівчатам Литви і Белорусії, юнакам Москви і РСФСР.

1966 рік. V чемпіонат СРСР. У жіночому гандболі з'явився новий лідер - каунаський «Жальгіріс», який вперше завоював золоті медалі. Друге місце виборола команда «Луч» (так з 1966 року став називатися московський «Труд»), третє – «Труд» зі Свердловська. В іграх чоловічих команд чемпіоном стала команда «Труд» з Москви, срібні нагороди – у Тбіліського «Буревісника», бронзові - у каунаського «Жальгіріса».

Австрія. Останній чоловічий чемпіонат світу з гандболу 11x11. Змагання зібрали всього 7 команд. Чемпіонами стали гандболісти ФРН, срібні медалі були вручені команді НДР, бронзові – команді Швейцарії.

1967 рік. VI чемпіонат СРСР. Серед жіночих команд знову найсильнішою виявилася команда «Жальгіріс» з Каунаса. Срібні медалі виборов київський «Спартак», бронзові – Московський «Луч». Свій чемпіонський титул в іграх

чоловічих команд відстояли москвичі зі спортклубу «Кунцево» (колишній «Труд»). Срібні медалі втретє підряд виборов тбіліський «Буревісник». На третім місці була ризька «Даугава».

У Ростову-на-Дону відбулися перші всесоюзні змагання юнаків і дівчин 15-16 років. Перемогли юні спортсмени з Білорусії. Друге і третє місця зайняли серед дівчат – представники Азербайджану і Москви, серед юнаків – РСФСР і Узбекистану.

Сьомий розиграш кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. У напруженому двобої з торішнім власником цього призу командою «Лейпциг» перемогу з рахунком 8:7, а разом з нею і кубок, завоювали спортсменки каунаського «Жальгіріса».

1968 рік. VII чемпіонат СРСР. Після дворічної перерви гандболістки московської команди «Луч» повертають собі звання чемпіонок. На другому місці – «Калінінець» зі Свердловська, на третьому - київські спартаківці. У чоловіків, також після дворічної перерви, перемогла команда МАІ. Другим був торішній чемпіон – спортклуб «Кунцево», третім - «Запоріжжялюмінбуд», який повернувся в родину призерів.

Ессен. Чемпіонат світу серед чоловічих студентських команд. Золоті медалі завойовує збірна команда СРСР, яка перемогла у фіналі з рахунком 17:16 румунських гандболістів.

Восьмий розиграш Кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. Каунаський «Жальгіріс» знову стає власником почесного призу.

Москва. Найсильніші жіночі команди світу розігрують приз журналу «Огоньок». Перше місце завойовує збірна СРСР.

1969 рік. VIII чемпіонат СРСР. У додатковому матчі серед жіночих команд, який проводився в Ростову-на-Дону, зустрілися п'ятикратний чемпіон країни московський «Луч» і молода команда київського «Спартака». Перемогли киянки. Бронзові медалі одержали спортсменки зі свердловського «Калінінца». У чоловічому чемпіонаті вищий титул повернули собі гандболісти московського спортклубу «Кунцево». Срібні медалі дісталися торішнім чемпіонам – гандболістам МАІ, бронзові – команді «Буревісник» із Краснодару.

Перший міжнародний турнір «Дружба» серед юнаків за участю команд соціалістичних країн. Переможцями вийшли юні гандболісти СРСР.

1970 рік. IX чемпіонат СРСР. У жінок знову першими стали київські спартаківки, срібні медалі – у московського «Луча», бронзові – у «Спартака» з Баку. У змаганнях чоловічих команд першість вибороли гандболісти МАІ, друге місце зайняли спортсмени спортклубу «Кунцево», третє – команда краснодарського «Буревісника».

Електренай. У цьому маленькому литовському місті вперше проводилася першість СРСР серед дівчат і юнаків 12-18 років. У дівчат чемпіонками стали

гандболістки московської команди «Луч», на другому місці – спортсменки гандбольної школи «Старт» з Ростову-на-Дону, на третьому – киянки. Малі золоті медалі у юнаків завоювали спортсмени Тбілісі. На наступних місцях команди Запоріжжя і Мінська.

Десятий розиграш Кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. Вперше власницями кубка стали гандболістки київського «Спартака».

1971 рік. Москва. V літня спартакіада народів СРСР. У змаганнях жіночих команд першість завоювали гандболістки України. На другому місці команда Азербайджану і на третьому – Литви. У чоловіків золоті медалі чемпіонів спартакіади вручені команді Москви, срібні – України і бронзові – РСФСР.

Десятий розиграш Кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. Київський «Спартак» перемагає у фіналі будапештський «Ференцварош» (11:9) і в другий раз підряд виборює вищу європейську нагороду.

1972 рік. XI чемпіонат СРСР. У змаганнях жінок трійка призерів у порівнянні з 1971 роком не змінилася. «Спартак» з Києва – чемпіон, на другому місці – «Спартак» з Баку, на третьому - московський «Луч». У чоловіків утретє підряд золоті медалі завойовує команда МАІ. Третє місце посідають гандболісти спортклубу «Кунцево», третє – команда запорізького металургійного інституту (З І І).

Мюнхен. XX літні Олімпійські ігри. Олімпійськими чемпіонами стали гандболісти Югославії, срібні медалі – у спортсменів Чехословаччини, бронзові – у збірної Румунії.

Пройшовши мережу відбірних турнірів, чоловіча збірна команда СРСР завоювала право участі в XX Олімпійських іграх.

У результаті спортивних двобоїв команда займає V місце. У її складі українці: М.Іщенко (Київ «СКА»), О.Резанов (Запоріжжя «З І І»), Ю.Лагутін (Запоріжжя «З І І»), І.Усатий (Одеса «СКА»).

Жіночі команди в цій олімпіаді участі не приймали.

Одинадцятий розиграш Кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. Київські спартаківки знову стають власниками кубка.

1973 рік. XII чемпіонат СРСР. Третій раз підряд у жінок на першому місці спартаківки Києва, на другому - їх одноклубниці з Баку, і на третьому – московський «Луч». У чоловіків золоті медалі завоювала команда ЦСКА. Дві наступні сходинки п'єдесталу пошани зайняли також московські команди – МАІ і «Кунцево».

Югославія. V чемпіонат світу серед жіночих команд. Перемогли гандболістки Югославії, на другому місці – збірна Румунії. Вперше на п'єдестал пошани світового чемпіонату піднялися гандболістки СРСР, які вибороли бронзові медалі.

Дванадцятий розиграш кубка європейських чемпіонів серед жіночих команд. У четвертий раз під

ряд почесний приз виборює команда київського «Спартака»

Тринадцятий розиграш кубка європейських чемпіонів серед чоловічих команд. Команда МАІ вперше в історії вітчизняного гандболу завоювала цей трофей.

1974 рік. XIII чемпіонат СРСР. Золоті медалі серед жіночих команд у шостий раз вибороли київські спартаківки. Друге місце у спортсменок «Спартака» з Баку. На третю сходинку п'єдесталу пошани після шестирічної перерви піднімається команда каунаського «Жальгіріса». У чоловіків золоті медалі завойовує команда МАІ. Торішній чемпіон ЦСКА задовольняється срібними нагородами. Власниками бронзових медалей стають гандболісти запорізького металургійного інституту (ЗМІ).

1976 рік. XV чемпіонат СРСР. У жінок як і раніше найсильнішими стають спартаківки з Києва. На другому місці їхні одноклубники з Баку, на третьому місці – гандболістки «Ростсельмаша» з Ростову-на-Дону. У чоловіків торішні призери помінялися місцями: перші – спортсмени ЦСКА, за ними - МАІ і «Кунцево» (усі з Москви).

Монреаль. XXI Олімпійські ігри. До участі в Олімпійських іграх були вперше допущені жіночі команди.

На цих іграх уперше радянські гандболісти виграли і чоловічою і жіночою командами золоті медалі. Срібні і бронзові медалі завоювали відповідно: у жінок – команди НДР і Угорщини, у чоловіків – Румунії і Польщі.

Шлях українських гандболістів до олімпійських медалей був дуже складний.

Чоловіча і жіноча збірні команди СРСР пройшли мережу попередніх відбірних турнірів.

У фінальну частину змагань були допущені 12 чоловічих і 6 жіночих команд.

У фіналі олімпіади у чоловіків зустрілися за 1-2 місця: СРСР - Румунія. Перемогла команда СРСР із рахунком 19:15. У її складі представники України: М.Щенко (Київ «СКА»), О.Резанов (Запоріжжя «З І І»), С.Кушнірук (Запоріжжя «З І І»), Ю.Лагутін (Запоріжжя «З І І»), українець М.Томін – вихованець запорізької школи гандболу, але в той час він виступав у чемпіонаті СРСР за команду «ЦСКА» Москва, тому що був покликаний у ряди Радянської Армії. Тренером, який відповідав за підготовку воротарів, був представник України В.О.Цапенко.

У жінок за участю шести команд місця розігрувалися по коловій системі. У результаті команда СРСР набрала 10 очок, перемігши всіх своїх суперниць, зайняла перше місце. У її складі були представники України - Н.Шерстюк,

З.Турчина, Л.Бобрусь, Г.Захарова, М.Літошенко, Т.Макарець, Т.Глущенко, Л.Панчук, Л.Карлова (всі Київ «Спартак»), Н.Лобова (Берегово), головний тренер команди Ігор Турчін.

Ці успіхи були великим досягненням у розвитку гандболу в Україні.

1.2. Розвиток гри в Україні.

Як і більшість спортивних ігор, нова гра з метанням м'яча була завезена в Україну через кордон і вперше з'явилася в місті Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу є чеська гра «хазена», що культивувалася в товаристві «Сокіл», як гімнастична гра.

Спочатку її застосовували на уроках гімнастики, а потім за пропозицією лікаря Е.Ф.Мали, вона використовувалася в харківських гімназіях як спосіб фізичного виховання молоді. Колишні гімнасти, які перейшли в дорослі команди, продовжували грати в гандбол. Так створювалося ядро дорослих гандболістів. Для цієї гри не було потрібно дороге оснащення й інвентар, а по захопленню вона не уступала іншим. Перша офіційна гра з гандболу відбулася в Харкові в 1910 р., а в 1918 р. Була організована «гандбольна ліга», у складі якої нараховувалося 10 організацій і 21 команда. Подальші дослідження доводять, що ця гра в 1909 р. Культивувалася в Катеринославі (Дніпропетровську), Каменець-Подольську й інших містах. І все-таки заслуга в розвитку «хазени», а потім і гандболу, у дореволюційній Росії, належить Е.Ф.Мали. Протягом двох років після Всесокольського злету 1912 р., він працював над створенням спортивного варіанта «хазени», що був названий «український гандбол». З огляду на помилки, допущені в ранньому періоді створення «хазени» і датського «хаандболда», що позбавляли гру рухливості й елементів спортивного єдиноборства, Е.Ф.Мали до 1914 р. завершує роботу по створенню високо рухливої й ефективною гри з м'ячем. Український гандбол (7х7) виявився першим у світі закінченим варіантом гри спортивною спрямованості. Окремі деталі правил, що коректувалися протягом наступних років, істотно не впливали на зміст гри. Основні елементи українського гандболу ввійшли складовою частиною в міжнародні правила гри, що були розроблені майже через 20 років після видання правил Е.Ф.Мали.

За цими правилами гра велася командою, що складалася з 7 гравців на площадці 45х25 м, розділеної на три зони: захисту, центральної і нападу. Площа воротаря мала форму прямокутника 4х8 м. Кидки м'яча виконувалися у ворота шириною 200 см і висотою 225 см. Гра продовжувалася два тайми по 30 хвилин.

За свідченням видатного фахівця з гандболу професора Є.І Івахіна, до 1914 р. український гандбол завоював популярність у Харкові, Києві,

Маріуполі, Одесі, Катеринославі (Дніпропетровську) і інших містах України. Перші офіційні змагання з українського гандболу (7х7), у яких взяли участь 14 команд, відбулися в Харкові в 1913 р. Початок першої світової війни, а потім громадянської війни в Росії, на якийсь час затримали розвиток гандболу в країні.

Перші достовірні зведення про початок розвитку гандболу відносяться до 1922 р. Характеристика, що давалася в ті роки різновидам гандболу (7х7, 11х11), уключала роз'яснення про незалежність кожної з них. У різних публікаціях зверталася увага на необхідність розмежування, у тому числі значенневого, кожної різновиду гандболу: між українським гандболом з 7 гравцями, і німецьким з 11 гравцями. Малося на увазі, що необхідно привласнити обом іграм самостійні назви: “гандбол” - для українського варіанта, “ручний м'яч” – для німецького. Така класифікація дозволила б уникнути плутанини при характеристиці гри. Такі назви ігор збереглися до кінця 1940 р. Надалі, незважаючи на самостійний розвиток ігор, обидва її різновиди одержали єдину назву - “ручний м'яч”, що з'явилося не тільки значенневою неточністю, але і помилкою, що спотворює історичну вірогідність еволюції гандболу.

Стихійні спроби розвитку гандболу починалися в Харкові ще в 1918 р. У 1919 р. створюються чоловічі команди “Штурм” і “Гандболіст”, що епізодично зустрічалися між собою в товариських матчах. Ці команди надалі заклали основу організованого розвитку харківського гандболу.

Одним з перших зведень про гандбол 7х7 була публікація в 1922 р. У статті, у якій писалося, що “в Україні процвітає схожа з баскетболом гра “гандбол”. У 1923 р. Видаються правила з гандболу. Створена в Харкові секція з гандболу вносить деякі корективи, у тому числі і новинку: прямокутна площа воротаря 4 x 8 м замінюється півколом радіусом 5 м.

Створена харківська секція, що практично є всеукраїнським керівним органом, за дорученням ради фізичної культури України здійснює енергійний розвиток гандболу, організує показові виступи найсильніших команд Харкова на периферії.

II всеукраїнський з'їзд працівників фізичної культури, обирає республіканську секцію гандболу, затверджує єдині правила гри з гандболу 7х7. Кінець 20-х р. р. Відзначений активним розвитком гри в Одесі, Катеринославі (Дніпропетровську), Запоріжжі, Києві і деяких інших містах України. Паралельно з командами дорослих змагалися й учні загальноосвітніх шкіл. Українські газети тих років відзначали, що гандбол починає входити в життя багатьох фізкультурних колективів, починає по популярності конкурувати з футболом і майже цілком витісняє баскетбол. Поряд з розвитком масовості росте і майстерність периферійних команд, чому сприяли обмін

досвідом і численні міжміські матчі, що ввійшли в практику роботи більшості гандбольних секцій.

До початку 1925 р. відзначається масовий розвиток гандболу в Україні. Усюди створюються чоловічі і жіночі команди, проводяться міські змагання, міжміські зустрічі.

Невдалий дебют гандболу на 2 всесоюзній спартакіаді 1928 р. в СРСР на багато років підірвав авторитет цього виду спорту, позбавивши його підтримки з боку фізкультурних організацій.

Криза торкнулася й українського гандболу. Почалися тривалі перерви в організації чемпіонатів України з гандболу, гра починає втрачати свою популярність, здаючи свої позиції більш щасливим спортивним іграм: баскетболу, волейболу, футболу. Незважаючи на деякий спад інтересу до гри, у 1936 і 1938 р. р. перевидаються правила з ручного м'ячу, у 1938 р. уперше видаються загальносоюзні правила з гандболу 7х7.

Було намічено в 1942 р. Розіграти кубок спартакіади зі спортивних ігор, у тому числі і з гандболу, але цьому перешкодила війна, що була розв'язана фашистською Німеччиною.

У перші післявоєнні роки після напруженого трудового дня молодь з азартом і захопленістю грала у футбол, волейбол, баскетбол. Знайшов своїх шанувальників і гандбол.

Поступово налагоджувалося життя гандбольних секцій Києва, Харкова, Дніпропетровська, Запоріжжя, Одеси. На якийсь час гра в гандбол стає українською.

Активне відродження гандболу почалося в 1946 р. Демобілізувалися і поверталися в рідні місця спортсмени, судді, фізкультурні організатори, що знаходилися на фронтах великої вітчизняної війни. Одним з них був відомий у довоєнні роки гандболіст Євгеній Іванович Івахін, підполковник, кавалер багатьох бойових орденів та медалей. Повернувшись з війни в Київ, він став одним з перших організаторів і тренерів радянського гандболу. Під його керівництвом створюється київська, а потім і українська секція гандболу, у нього тренуються десятки молодих спортсменів, які обрали гандбол. Він же вводить гандбольну спеціалізацію в київському інституті фізичної культури, де працює на кафедрі спортивних ігор. Є.І.Івахін продовжує проводити наукову роботу, яку почав ще в довоєнні роки. Спортивна громадськість високо оцінила заслуги Є.І.Івахіна, якому у 1948 р., першому в СРСР, присвоюється високе звання заслуженого майстра спорту з гандболу.

У 1948 р. затверджуються нові правила гри з ручного м'яча і гандболу, видані масовим тиражем, що визначило на довгі роки напрямок розвитку гри.

На подальший розвиток гандболу 7х7 дуже вплинули молоді фахівці київського і львівського інститутів фізичної культури, які поїхали на роботу в

різні міста України і союзних республік СРСР.

Розвиток гри, що продовжувався, вимагав створення єдиного всесоюзного органа, здатного направити ручний м'яч 7x7 і 11x11 по шляху подальшого удосконалення. У 1955 р. Була створена всесоюзна секція ручного м'яча, учасником якої була й Україна.

В Україні в той час культивувалися обидва різновиди ручного м'яча: 7x7 і 11x11.

Першою пробою сил радянського ручного м'яча 11x11 стали проведені у 1955 р. у Ризі всесоюзний турнір, а потім і в 1956 р. перший чемпіонат СРСР.

Орієнтування на розвиток ручного м'яча 11x11, як виявилось незабаром, було серйозною стратегічною помилкою всесоюзної секції.

До цього часу на міжнародну арену стрімко почав виходити ручний м'яч 7x7, перевагу якому віддавали в багатьох країнах Європи, у тому числі і на Україні.

Велика заслуга в становленні радянського гандболу належить киянину Є.І.Івахіну. До початку 1950 р. він створює струнку систему гри, що стала фундаментом радянської школи гандболу. У 1953 р. були затверджені всесоюзні правила гри з гандболу 7x7, автором яких став Є.І.Івахін. Уперше змінюються розміри воріт, усуваються перешкоди, що стримували тактичну ініціативу гравців. Остаточне формування правил гри проходило при активній участі Є.І.Івахіна, і було довершено до 1959 р.

У 1959 р. спортивна громадськість відзначила 50-річчя гандболу в СРСР, у тому числі й в Україні. З цього приводу у Харкові відбувся перший турнір, у якому брали участь команди Москви, Ленінграда, України, Білорусії, Грузії, Азербайджану, Литви. Переможцями стали жіноча команда каунаського “Жальгіріса” і чоловіча команда київського “Буревісника”.

У чемпіонатах СРСР, що почали проводитися з 1962 р., брали участь і команди України, спочатку чоловіча команда “запоріжжя” Запорожжя і жіночі “Локомотив” Одеса і “Укркабель” Київ.

У 1960 р. створюється збірна чоловіча команда СРСР з гандболу, яку очолили Є.І.Івахін і Л.М.Гуревич, і основу якої склали українські гандболісти. Пізніше, у 1962 р., важкий шлях учнівства почала жіноча збірна, котра вийшла на міжнародну арену, як і чоловіча, без яких-небудь міжнародних зустрічей. Після невдалого виступу у відбірних матчах чемпіонату світу 1971 р., у керма жіночої збірної команди СРСР з гандболу став старший тренер І.Є.Турчін. А основу цієї команди склали гандболістки київського «Спартак». Він зумів не тільки створити стрункий і сильний ансамбль, але і вніс значний творчий внесок у тактичну оснащеність команди, додав їй самобутність. У широких колах відомих фахівців ця тактика була названа “тактикою Турчіна”. І.Є.Турчін одночасно був і тренером жіночої команди “Спартак” м. Київ. У жіночу збірну

команду СРСР з гандболу входили майже в повному складі дівчата з команди “Спартак” м. Київ.

Підсумком великої організаторської, методичної і педагогічної роботи, спрямованої на зміцнення жіночого гандболу, з'явився виграш жіночою командою, якою керував І.Є.Турчін, бронзових медалей на чемпіонаті світу 1973 р. у Югославії. Далі цей успіх знайшов розвиток на чемпіонатах світу 1975 і 1978 р. р., де жіноча збірна була визнана гідною срібних медалей. Ці перемоги і ті, що пішли за ними, на Олімпійських іграх 1976 і 1980 р. р. остаточно затвердили міжнародний авторитет української школи гри, створеної працею і талантом наших фахівців і спортсменів.

Слід зазначити, якщо українські спортсменки прорвалися на міжнародну арену і зайняли там лідируюче положення швидко, то шлях до визнання чоловічого гандболу був більш складним. У 1960 р. чоловіча збірна СРСР, основу якої склали українські спортсмени А.Івакін, В.Кобзар, Ю.Предеха, В.Морозов, Ю.Шебалкін, М.Ганженко поступилась у відбірних іграх команді Румунії, яка надалі виграла звання чемпіона світу.

Потім чоловіча збірна команда СРСР з гандболу брала участь у чемпіонах світу 1964 і 1967 р. р., де вона виборола відповідно 5 і 4 місця. У складі цієї збірної чоловічої команди СРСР були також українські спортсмени, почесні майстри спорту СРСР В.Зеленов, В.Цапенко, Ю.Резніков, Г.Попадчук. Ці виступи команди були визнані успішними.

Однак після невдалого виступу на чемпіонаті світу в 1970 р., тренери провели необхідне коректування в підготовці збірної чоловічої команди,увели до складу ряд молодих талановитих гравців і швидко відновили її дієздатність. Потім почалася серія відмінних виступів, що принесла чоловічому гандболу лаври Олімпійських чемпіонів Монреалю 1976 р., срібні нагороди на чемпіонаті світу 1978 р. І XXII Олімпійських іграх у Москві. Таких стабільно високих спортивних результатів не змогла домогтися жодна чоловіча команда світу. Велика заслуга в цьому належить заслуженому тренеру СРСР О.М.Євтушенко. Він зумів створити яскравий і самобутній колектив, який змусив говорити про наш гандбол з неприхованою повагою.

Надалі в жіночій збірній команді СРСР під керівництвом відомого тренера І.Є.Турчіна в різних змаганнях брали участь представниці України, ЗМС, Олімпійські чемпіонки Н.Шерстюк (Тімошкіна), З.Турчіна, Л. Бобрусь (Пораднік), Г.Захарова, М.Літошенко (Кіркевіч), Т.Макарець (Кочергіна), т.Глуценко (Лапшінова), Л.Панчук (Коломієць), В.Лутаєва (Берзіна), Л.Карлова, Н.Лук'яненко, И.Пальчікова (Білецкая), О.Зубарева, Л.Одінокова (Бережная); а в чоловічій - змс, Олімпійські чемпіони А.Рязанов, Ю.Лагутін, С.Кушнірук, М.Іщенко, М.Томін.

Після розпаду СРСР і створення незалежної України успіхи українських

гандболісток виглядають таким чином: 2 місце в чемпіонаті Європи в 2000 р., четверте місце на чемпіонаті світу 2003 р., 3 місце на Олімпійських іграх в Афінах у 2004 р. Склад жіночої команди, яка виборола бронзові Олімпійські медалі, слідує: воротарі – Л. Заспа, Н. Борисенко, І. Гончарова., гравці в полі – О. Райхель., О. Радченко, О. Цигіца, Г. Сюкало, Н. Бурмістрова, Л. Шинкаренко, М. Вергілюк, О. Яценко, Л. Шевченко, Г. Маркушевська, Н. Ляпина, А. Бородина. Тренери команди Л.А. Ратнер і О.Г. Кубраченко.

Успіхи чоловіків значно скромніше: на XVII чемпіонаті світу посіли 7 місце, а на IV і V чемпіонатах Європи - 11 і 12 місця.

В даний час прийнятий ряд важливих документів, що спрямовані на подальший розвиток українського гандболу, зміцнення його організаційної структури, підйом масовості і майстерності.

1.3. Тенденції розвитку гандболу

1.3.1. Тенденції розвитку правил гри

На тенденції розвитку гандболу істотно впливають зміни правил гри, що встановлює міжнародна федерація гандболу.

Перші правила гри були досить простими, розрахованими на гру тільки жінок, але поступово ускладнювалися.

Еволюція правил гри – живий творчий процес, що зв'язаний з поширенням гри у світі.

За старими правилами ігрова площадка поділялася на 3 зони: поле однієї команди, середнє поле і поле іншої команди (рис.1.3.1.1) у кожній зоні могли знаходитися тільки визначені гравці. Воротар і захисники грали тільки у своїй зоні, півзахисники у своїй зоні і середнім полі, нападаючі у середнім полі й у зоні захисту супротивника. У результаті в єдиноборстві у воріт вступали тільки три нападаючих проти трьох захисників і воротаря. Складна тактика ведення гри, по суті, була відсутня.

У 1923 році були введені зміни правил змагань. З уведенням правил «три кроки» і «три секунди», значно збільшився темп гри.

У 1948 році була змінена розмітка площадки, що у свою чергу вплинуло на зміну характеру гри.

Поділ майданчика на дві половини, можливість захищатися уздовж шестиметрової лінії шістьма польовими гравцями і такою ж кількістю нападати, значно змінили гру. Гравці поступово пристосувалися до нових правил гри. Удосконалювалася техніка гри, з'явилися нові варіанти тактичних взаємодій.

Поряд зі швидким поширенням гри по різних країнах світу для

підвищення видовищності гри змінювалися і правила.

Велика концентрація гравців між шестиметровою лінією (лінія, що обмежує площ а воротаря) і дев'ятиметровою лінією, що вимагала збільшувати темп гри, змусила увести правило про суддівство гри двома суддями з розташуванням одного за лицьовою лінією у воріт, іншого в центрі майданчика. Це дозволило значно поліпшити якість суддівства.

На визначеному етапі розвитку гри вкидання м'яча із-за бічної лінії та

Рис.1.3.1.1 Розмітка площадки для гри в гандбол 7x7 у різні роки:
А – за правилами 1923 р, Б – за правилами 1948 р.

виконання вільного кидка виконувалися по свистку судді. Поступово ці правила почали гальмувати темп ігор. Нові правила гри дозволили вводити м'яч у гру в цих ситуаціях без свистка. Навіть така незначна зміна в правилах спричинила за собою збільшення темпу гри, дозволила підвищити інтенсивність гри. Цьому сприяло також уведення правила, що вимагало, щоб після свистка судді гравець, який порушив правило, повинний негайно покласти м'яч на майданчик, а не перетримувати його в руках чи відносити м'яч убік.

Пошук ефективних засобів захисту привів до появи на гандбольних площадках гравців досить значного росту і могутніх фігур. З появою таких

гравців змінилася тактика захисту. Могутні захисники, високі і спритні воротарі наглухо закрили підступи до воріт. Захист став домінувати над нападом, час атак подовжився, гра втратила видовищність.

Щоб підвищити темп гри, федерація гандболу СРСР зважилася на сміливий експеримент, ввівши в 1975 році у всесоюзні правила пункт про «45 секунд», тобто на атаку воріт виділялося тільки 45 секунд. Усі внутрішні змагання стали проводитися з урахуванням цього правила, що з'явилося однієї з причин різкого підйому майстерності радянських гандболістів і перемог у міжнародних змаганнях.

Прискорення темпу гри привело до збіднення тактики команд. Нове покоління гравців це правило перестало задовольняти. І воно було скасовано в 1986 році з початку на змаганнях у школярів, а потім і в дорослих гандболістів.

Треба відзначити, що це правило міжнародною федерацією гандболу не було прийнято, тобто всі міжнародні змагання проводились без його врахування.

Однак, через визначений період часу, у зв'язку з подовженням часу на атаку, цим почали користатися досвідчені команди, особливо коли мали перевагу в рахунку. Тому міжнародна федерація вводить правило, що дозволяє суддям, коли вони бачать, що йде затягування часу, відбирати м'яч у команди, яка ним володіє.

З огляду на різну кваліфікацію суддів, виникає багато спірних питань при визначенні, чи активно вела напад атакуюча команда, або все-таки «тягла» час і суддям варто відібрати м'яч.

Вести активний захист, щільно опікуючи гравців і не допускати помилок дуже складно, коли зустрічаються рівні суперники й емоції перехльостують через край, разом з ігровими помилками з'явилася брутальність: поштовхи в спину, удари ліктями і т.д. Високий темп нападу часто приводив до того, що нападаючий сходу «врізався» у захисника.

Тому, у 1982 році в міжнародні правила були введені пункти, що посилюють боротьбу з будь-яким проявом брутальності в грі. Це стимулювало майстерність захисників і нападаючих та направило удосконалювання їхньої гри в рамках правил.

В даний час продовжується боротьба з брутальністю. У зв'язку з цим гравець, що допустив брутальність несе подвійне покарання. Наприклад, може бути за брутальність призначені семиметровий кидок і двохвилинне видалення і т.д.

Для збільшення темпу гри прийняте правило, що дозволяє після пропущеного м'яча, починати гру з центра площадки, не чекаючи, коли гравці протилежної команди повернутися на свою сторону.

Значний вплив на розвиток гри чинять інвентар і покриття майданчика

(табл. 1.3..1.1).

Висока якість сучасних покриттів майданчика і зменшення кола м'яча

Таблиця 1.3.1.1

Дані з правил гри різних років

вплинули на техніку виконання прийомів гри. М'яч тепер, в основному, утримується в одній руці захопленням фалангами пальців, чому сприяє застосування різних мазей. Це дало можливість освоїти різноманітні способи кидка і передачі м'яча, що сприяло у свою чергу розвитку тактики.

1.3.2. Сучасні тенденції в розвитку гандболу

Високий рівень спортивної майстерності і зросла конкуренція на міжнародній арені висувають як чергове завдання виділення напрямків, характерних для розвитку гандболу.

Розкриваючи сучасні тенденції в розвитку гандболу, можна виділити такі основні положення:

1. Стабільне збільшення морфологічних даних гравців. Перевага спортсменів і спортсменок високого зросту, за умови рівних показників в основних компонентах, що характеризують рівень спортивної майстерності, очевидно і не має потреби в особливих доказах. Так у 1967 році середній ріст гравців на чемпіонаті світу складав 181,4 см., у 1974 році – 194 см. Тому, однією з характерних тенденцій у нападі і захисті є структурне складання команди з урахуванням підбора високорослих гравців понад 195 см у чоловіків і 185 см у жінок. Однак, при великому рості гравці повинні відповідати сучасним вимогам гри. Тренерам необхідно враховувати, що підбор високорослих спортсменів повинний здійснюватися з обліком не тільки антропометричних даних, а обов'язковим виконанням ними необхідних техніко-тактичних дій, їхньою рухливістю.

2. Відомо, що ігрова діяльність гравців гандбольних команд складається з захисних і нападаючих дій, важливість яких рівнозначна для досягнення успіху в конкретній грі й у змаганнях у цілому. Однак, спортивна майстерність гандбольних команд в цих видах ігрової діяльності розвивається не тотожно.

В даний час слід зазначити тенденції поступового відставання спортивної майстерності гандболістів при грі в захисті. Це зв'язано з появою високорослих гравців у нападі, які володіють прекрасними фізичними якостями, точними кидками і високою рухливістю. І, незважаючи на те, що є такі ж гравці в захисті, вони програють єдиноборства, тому що їхня діяльність починається зі стартових станів, і вони не встигають за нападаючими. У зв'язку з цим різко зріс рахунок гри в кожному матчі, що досягає в середньому 30 пропущених м'ячів за гру.

Щоб нейтралізувати напад, усі ведучі команди світу застосовують варіант зонної системи захисту 3х3 і, якщо є яскраво виражений лідер, то 5х1 зі зміщеним гравцем в першій лінії.

Підвищенню ефективності гри в захисті може служити гра на грані штрафного кидка не тільки в зоні захисту, на близьких підступах до воріт (6-8 м.), але й на виходах далеко вперед на 9-10 м. Це значно обмежує можливості нападаючих у досягненні мети (кидок м'яча у ворота, передача м'яча лінійному гравцю і т.д.). До того ж такі активні захисні дії зменшують час, необхідний для обробки м'яча і вибору ефективної наступної дії.

Звідси випливає підвищена вимога до орієнтувальної діяльності захисника, тому що приходиться набагато швидше орієнтуватися в раптово виникаючих і постійно мінливих ігрових ситуаціях, приймати рішення і намічати шлях їхньої реалізації відповідно до динаміки подальшого розвитку гри.

Гра в захисті в глибині майданчика жадає від захисників, насамперед: великої маневреності і витривалості, добре налагоджених взаємини, що є основою наступного взаємодії всіх гравців, що виконують захисні функції. Мова йде про уміння правильно оцінювати ігрову ситуацію і, що особливо важливо, уживати попередніх заходів по обмеженню можливостей нападаючих у передбачуваних ігрових ситуаціях (пересування вперед, убік, назад).

Усяке пасивне чекання захисником дій нападаючого неминуче веде до програшу єдиноборства і спричиняє помилку в захисній діяльності. Тільки активний захист по всьому фронті й у глибині площадки, з обліком вищевикладеного, може нейтралізувати дії нападаючих суперника і привести команду до перемоги. Крім цього, потрібна швидкість оцінки ігрової ситуації, ухвалення рішення і реалізації наміченого плану дій.

3. Проти організованого захисту усі ведучі команди світу в основному використовують варіант "3х3" позиційної системи нападу. У наступному в

розвитку ігрових ситуаціях відбувається перебудування гравців, і атака продовжується з двома лінійними гравцями першої лінії нападу. Разом з тим, первісна побудова гравців для організації атаки по варіанті “4x2” відбувається надзвичайно рідко. Тим самим, команди не використовують важливі і вигідні моменти, що виникають при побудові “4x2”. Кожний з варіантів систем нападу має свої позитивні аспекти для використання сильних сторін підготовленості гравців. Застосування тільки однієї системи нападу дозволяє командам - суперницям, з одного боку, порівняно швидко вишукувати шляху протидії, а з іншого, позбавляє нападаючу команду можливості різноманітності методи і форми атакуючої діяльності. У зв'язку з цим можна припустити, що в майбутньому в змаганнях різного масштабу варто очікувати використання більш різноманітних систем нападу.

4. Складність в організації командних дій при грі в нападі полягає, насамперед, у тім, що кожен гравець повинний знати не тільки свої функції, але і функціональні обов'язки своїх партнерів у кожній з підготовлених тактичних комбінацій. Це пов'язано з тим, що при чергових перебудуваннях гравців півсередній може виявитися на місці крайнього, крайній гравець – на місці лінійного, півсередній і центральний – на місці лінійного гравця.

Крім того, що вони виявилися не на своїх місцях, їм потрібно певний час виконувати нові для них функції замінені ними гравців. Тому, до сучасних тенденцій у розвитку варто віднести й універсалізацію гравців.

Нові завдання вимагають підготовки гандболістів нового типу. Гра ведучих команд світу підказує необхідність універсалізації, значення якої в перспективі важко переоцінити.

Ігрова діяльність, заснована на вузькій спеціалізації, вимагає більшого часу на організацію ведення гри в нападі, що значно полегшує дії захисника. І, звичайно, у нових умовах гравцю з вузькою спеціалізацією (крім воротаря) важко буде знайти собі застосування.

Пропонуючи метод універсалізації в підготовці, перед гандболістами ставляться наступні завдання: удосконалювати рівень підготовленості спортсменів відповідно до їх функціональних обов'язків у команді і розвивати в них навички й уміння гарно виконувати функції своїх партнерів. На цій основі необхідно сприяти підвищенню рівня зіграності, взаєморозуміння і підвищення ефективності гри, як гравця, так і команди в цілому.

5. Фахівці гандболу відзначають, що в даний час, у зв'язку з вимогами правил гри по веденню активних форм нападу, зменшився час, що відводиться на атаку воріт. Це у свою чергу вплинуло на відмовлення команд від виконання багатоходових комбінацій. Тому, для успішного розвитку атаки, необхідно максимально сприяти розвитку орієнтованої діяльності гравців, своєчасної оцінки ігрової ситуації з метою проведення швидкої, короткоходової

комбінації, а в разі потреби, змінити звичний напрямок взаємодії відповідно до конкретної обстановки, що складається на майданчику, і виявити наполегливість у досягненні основної мети – узятті воріт супротивника.

Таким чином, у тенденції розвитку гри, варто звернути увагу на підвищення ефективності і пріоритет колективних і групових дій при організації атаки, над індивідуальними діями і багатоходовими комбінаціями.

При цьому треба знати, що індивідуальні дії спортсменів необхідно удосконалювати, тому що виграш у кожній конкретній ігровій ситуації залежить від рівня індивідуальної майстерності спортсмена, і чим сильніше індивідуально кожний з гандболістів, тим ефективніше організуються дії команди.

6. Аналіз діяльності гандбольних команд світу показав, що не кожне порушення правил гри захисниками викликалося необхідністю перешкодити виконанню кидка м'яча у ворота. Найчастіше захисники порушували правила з метою надати своїй команді можливість заново перешикуватися й організувати захисні дії. Можна констатувати, що кожен вільний кидок – це програш нападаючого і ще одна можливість для гандболістів команди, яка захищається, організувати на більш високому рівні захист своїх воріт. Звідси, для гравців нападаючої команди впливає необхідність звільнитися від м'яча раніш, ніж захисник недозволеними діями зупинить динамічний розвиток атаки. Це викликає в нападаючого необхідність швидкої оцінки ігрової ситуації і більшої мобільності у виконанні рухових завдань.

Значить можна припустити, що майбутнє розвитку гандболу в нападі зв'язаний зі збільшенням швидкості у всіх компонентах ігрової діяльності.

7. Необхідно звернути увагу на підвищення ролі відволікаючих дій гравців в організації діяльності команди, яка атакує. Як правило, сучасне застосування гандболістами відволікаючих дій давало команді можливість створювати чисельну перевагу на одній з ділянок атаки і використати її для створення гольових ситуацій. Використання прийому змушувало гравців команди, яка захищається, застосовувати більш жорстокі форми захисних дій, що пов'язано з попередженням чи видаленням гравця на дві хвилини.

Подальше підвищення ефективності виконання гравцями відволікаючих дій підвищить можливість успішного завершення атаки й ігри в цілому.

8. Помітно зросли кількісно-якісні показники, що характеризують ігрову діяльність гандболістів. Збільшився арсенал прийомів гри, застосовуваних гравцями в нападі і захисті. Зросла мобільність при виконанні різних дій, покращилася рухливість і маневреність. Підвищилася ефективність взаємодії гравців у складі малих груп і команди в цілому при організації атакуючих і захисних дій. Разом з поліпшенням техніко-тактичних показників гравців, значно підвищився їхній атлетизм, фізична підготовленість, що дозволяє

командам практично всю гру вести у високому темпі.

Слід зазначити також, позитивний ефект у плані психологічної стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод, прагненні спортсменів до боротьби за позитивний результат зустрічі і наполегливість, яка виявляється при цьому.

9. Навряд чи варто очікувати в найближчий час збільшення арсеналу використовуваних засобів ведення гри при організації атакуючих і захисних дій.

У цьому виді підготовки можна чекати, що якість виконання прийомів гри покращиться тільки за рахунок збільшення швидкості виконання дій, підвищення вибіркості використання що атакують і захисних прийомів гри, точності і раптовості їхнього застосування. На перше місце вийдуть дії гравців, проведені без контролю центральним зором, підвищиться роль несподіваних передач м'яча.

Звідси, головним напрямком у роботі з гравцями в командах, повинен стати розвиток умінь гандболістів добре використовувати зазначені компоненти ігрової діяльності.

В даний час актуальним завданням тренерів є розробка моделі гравця майбутнього для того, щоб уже зараз вести роботу зі спортсменами, які будуть виступати в змаганнях через п'ять-шістьох років.

10. Розглядаючи тенденції в розвитку гандболу за підсумками останніх чемпіонатів Європи і світу, необхідно відзначити нововведення, що намітилося, при заміні гравців. Тренери ведучих команд світу робили заміни в тих випадках, коли гравець утомився, одержав травму чи невдало виконував свої ігрові функції. Деякий час тренери ведуть планові заміни гравців, що дозволяє видозмінювати варіанти систем гри в нападі з урахуванням слабких сторін захисту суперника, і перебудовувати гру в захисті, нейтралізуючи сильну гру команди-суперника і її найбільш небезпечних нападаючих. Планові заміни стають могутнім засобом подолання опору команд-суперниць з метою досягнення перемоги в різних змаганнях.

11. Гандболісти при оволодінні тактикою гри в нападі і захисті, з метою підвищення рівня взаємодії учаться оцінювати ігрові ситуації з урахуванням динаміки їхнього подальшого розвитку і можливості гравців у кожному конкретному моменті гри. Усі тактичні задуми повинні виконуватися на високій швидкості, що перевищує можливості гравців суперника.

Говорячи про швидкість виконання прийомів гри, варто підкреслити, що в майбутньому цілком зникнуть випадки виконання яких-небудь прийомів зі статичного положення. Майбутнє в гандболі належить швидким гравцям. І, якщо тренер має намір підготувати висококласну команду, він повинний розглядати швидкість виконання гравцями прийомів, тактичних комбінацій протягом усієї гри, як одну з найважливіших якостей.

12. Очевидний і той факт, що збільшення темпу гри, а значить і збільшення навантажень, зажадає подальшого удосконалення психологічної підготовки. При боротьбі рівних суперників, щоб перевершувати суперника в майстерності виконання прийомів гри й у вирішенні завдань у нападі і захисті, необхідні рішучість, сміливість, самостійність, творча ініціатива – як обов'язкові умови для реалізації наміченого плану дій.

13. Одним з найбільш ефективних кидків у ворота - є кидок в опорному положенні. Переваги цього кидка в тім, що він відбувається за більш короткий час, чим інші види кидків, і це значно утрудняє захисникам і воротарю виконання їхніх ігрових функцій. Однак слід зазначити, що до цього часу, тільки окремі гравці опанували цим способом кидка.

Можна припустити, що за умови спеціальної підготовки, спрямованої на розвиток уміння й удосконалення навичок виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні з закритих позицій, команди зможуть значно підвищити свій атакуючий потенціал.

Зазначені основні тенденції в розвитку гандболу не вичерпують цілком усі, у тому числі деякі приватні особливості комплектування команд і ведення ними ігрової діяльності. Проте, ці тенденції можуть служити фундаментом для наступної підготовки клубних і збірних команд до майбутніх чемпіонатів і міжнародних змагань.

1.3.3. Тенденції тренувального процесу

Популярність гандболу в сучасному світі постійно зростає, що виявляється в підвищенні уваги до розвитку гандболу і збільшенню країн світу, що починають культивувати цей вид спорту. Наслідок цього – збільшення найвагоміших змагань (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри, різні міжнародні турніри), збільшення числа країн учасниць цих змагань, поліпшення організаційних основ і матеріально-технічної оснащеності, методичне удосконалювання систем підготовки спортсменів, бурхливе впровадження в гандбол сучасних досягнень науки і техніки.

Цілком природно, що при усій важливості для розвитку гри і росту спортивних досягнень, організаційних і матеріально-технічних основ спортивної підготовки, прогрес гандболу, насамперед, визначається удосконаленням системи спортивного тренування, сучасні тенденції якої відбиваються в наступних основних напрямках:

Перший напрямок – різкий приріст обсягу тренувальної і змагальної діяльності. Значення основних показників, що характеризують цю сторону процесу спортивного тренування, у першій половині 90-х років удвічі, а в окремих випадках і більш, перевищили дані 60-х років. Особливо це

торкнулося обсягу змагальної діяльності, різким збільшенням кількості відповідальних змагань.

Тенденція до подальшого збільшення обсягів тренувальної роботи зберігається. Зокрема, багато фахівців різних країн рекомендують у найближчі роки збільшити обсяг роботи, що затрачується на підготовку спортсменів високого класу, до 1700-2000 годин на рік при 340-360 днях занять і змагань (зараз ці цифри звичайно не перевищують відповідно 1100 - 1400 год. і 300 - 320 днів.).

Разом з тим, практика підготовки спортивних команд у різних країнах показала, що цей напрямок удосконалення спортивного тренування в багатьох видах спорту й окремих дисциплінах практично вичерпав свої можливості. Багато спортсменів і цілих команд, що зайво збільшили обсяги тренувальної роботи, не досягли очікуваних результатів; різко зросло число випадків перенапруги функціональних систем організму і травматизму; скоротилися терміни виступу на рівні вищих досягнень у силу винятково високих фізичних і психічних навантажень, вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів. Надмірні величини обсягу роботи ввійшли в суперечність з іншими компонентами тренувального навантаження, негативно позначилися на ефективності процесу спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки спортсмена.

Другий напрямок – строга відповідність системи тренування гандболістів високого класу зі специфічними вимогами обраної спеціалізації. Це виражається в різкому збільшенні обсягу допоміжної і, особливо, спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи. Загальна підготовка, як неспецифічна в її традиційному розумінні, перестала відігравати істотну роль у тренуванні гандболістів високого класу і використовується переважно як засіб активного відпочинку.

Загальна підготовка здобуває строго виражений базовий характер, вона стає тісно взаємозалежною як по завданнях, так і по змісту, з допоміжною (напівспеціальною) і спеціальною підготовкою.

Навіть на ранніх етапах багаторічного удосконалення, необхідно точне погоджування засобів і методів тренування, співвідношення роботи різної спрямованості і т.п., вимогам запланованої надалі вузької спеціалізації. Переконливо доведене, що виконання гандболістами в дитячому і підлітковому віці великих обсягів загальнопідготовчої роботи, що не відповідає вимогам майбутньої спеціалізації, здатна придушувати природні задатки юних гандболістів і позбавити їх можливості досягнення видатних спортивних результатів.

Третій напрямок – максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності кожного конкретного гандболіста при виборі спортивної спеціалізації,

розробці всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності і т.п. Це вимагає значного підвищення уваги до добору й орієнтації гандболістів на всіх етапах багаторічного удосконалення, розробці індивідуальних програм підготовки, умілого сполучення індивідуальної і групової форм підготовки.

Четвертий напрямок – постійне збільшення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму гандболістів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цій основі ефективності процесу підготовки. Виявляється це в збільшенні числа змагальних днів і тривалості змагального періоду, числа змагань, ігор і т.д.

П'ятий напрямок – прагнення до строго збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. В даний час відзначаються зайве захоплення тренувальними і змагальними навантаженнями, засобами стимуляції працездатності й одночасно недооцінка повноцінного відпочинку, харчування, відбудовних заходів. Саме тут, особливо в раціональному харчуванні, строго ув'язаному не тільки зі специфікою виду спорту в цілому, але і спрямованістю навантажень у кожному структурному утворенні тренувального процесу, таяться значні резерви підвищення його ефективності.

Шостий напрямок – погоджування системи підготовки до головних змагань з географічними і кліматичними умовами місць, у яких планується їх проведення. Варто постійно мати на увазі, що проведення змагань в умовах жаркого і холодного клімату, середньогір'я, при значній зміні годинних поясів здатне істотно вплинути на рівень досягнень гандболістів. Облік цих факторів у системі підготовки дозволяє нейтралізувати їх негативну дію, домогтися досягнення найвищих результатів сезону в незвичних кліматичних і географічних умовах.

Сьомий напрямок – розширення нетрадиційних засобів підготовки:

- Використання приладів, устаткування і методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму гандболіста;
- Застосування тренажерів, що забезпечують сполучене удосконалення різних рухових якостей (наприклад, сили і гнучкості), фізичне і технічне удосконалення;
- проведення тренування в умовах, середньогір'я і високогір'я, що дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до факторів тренувального впливу;
- Підвищення ефективності безпосередньої підготовки до головних змагань.

Восьмий напрямок – орієнтація всієї системи спортивної підготовки на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не

тільки удосконалення всіх її компонентів, значимих на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але і створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки. При цьому необхідно враховувати, що в структурі змагальної діяльності на рівні вищої спортивної майстерності значимими часто виявляються компоненти, що на ранніх етапах у силу вікових особливостей спортсменів і закономірностей становлення спортивної майстерності, не впливають істотно на рівень результату. Тому при створенні функціонального фундаменту на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки, необхідно орієнтуватися на ті складові, котрі забезпечують успіх на рівні вищих спортивних досягнень. Помилки, дуже важко компенсувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дев'ятий напрямок – удосконалювання системи керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості з обліком як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в гандболі, так і індивідуальних можливостей спортсменів. Тут передбачається орієнтація на групові й індивідуальні модельні характеристики змагальної діяльності і підготовленості, що відповідає системі підбору і плануванню засобів педагогічного впливу, контролю і корекції тренувального процесу.

Аналіз показує, що цей напрямок, що спирається на можливості сучасної діагностичної й обчислювальної техніки, у даний час, є одним з основних резервів удосконалення системи спортивного тренування. Це дозволяє створити необхідні умови для раціонального керування станом гандболіста і протікання адаптаційних змін, що забезпечують відповідність рівня підготовленості планованій структурі змагальної діяльності.

Десятий напрямок – динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі постійного вивчення й обліку як загальних тенденцій розвитку гандболу як олімпійського виду спорту, так і особливостей розвитку гандболу – це зміна правил змагань і умов їхнього проведення, застосування нового інвентарю й устаткування і т.п.

РОЗДІЛ 2

СПОРТИВНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ШЛЯХИ ЇЇ ДОСЯГНЕННЯ

2.1. Загальна оцінка підготовленості гандболістів.

У результаті використання всіх засобів, методів, видів підготовки і навантажень, гандболіст здобуває спортивну підготовленість, що характеризується підвищеною працездатністю у виконанні тих прийомів, у яких він спеціалізується. Підготовленість сьогодні – це одна з найважливіших проблем у спорті. По-перше, тому, що безупинний ріст спортивних досягнень вимагає передбачення спортсменів майбутнього, їхніх особливостей і функціональних можливостей для того, щоб сьогодні, випереджаючи час, йти до заповітної мети. По-друге, тому, що усе більше проникнення науки і практики в закони спортивної підготовки вимагають більш ефективного сполучення інтегрального підходу до організму спортсмена і диференційованих зусиль для удосконалення окремих компонентів.

Загальна підготовленість спортсмена звичайно оцінюється за рівнем спортивного результату. При цьому користаються таблицею досягнень й спортивною класифікацією, що представляє вікові зони і розподіл на спортивні розряди - від перших успіхів новачка до міжнародного майстра спорту. Приймається в розрахунок також значимість спортивних перемог і відповідність показаного досягнення прогнозованому результату.

Однак, така оцінка недостатня для встановлення конкретних завдань для навчальних і тренувальних цілей, для вибору засобів і навантажень, для тактичних рішень у змаганнях, для подальшого росту спортивної майстерності. Тому стали розділяти інтегральну підготовленість на складові її головні компоненти: фізичну (загальну і спеціальну), технічну, тактичну, психологічну. Підготовленість гандболіста настільки багатогранна і так зв'язана у всіх своїх компонентах, що без їхньої диференціації вже не можна обійтися.

2.2. Компоненти підготовленості.

Спортивна підготовленість – багатокомпонентна система. Особлива увага до окремих компонентів у єдиному процесі підготовки цілком собі виправдала. Практичний досвід і наукові дослідження показали необхідність аналізу кожного з основних видів підготовленості і виділення складових їх компонентів, диференційовано їх поліпшувати і розвивати. Вигідність диференційованого підходу полягає в можливості, що відкривається при цьому, створювати більш сильні, з багаторазовою повторюваністю, впливу на окремі органи і системи, більш високі вимоги до основних частин здібностей і

можливостей спортсмена. Відповідно створюються і більш високі адаптаційні зміни. Глибокий аналіз складу того чи іншого компонента не самоціль, а необхідність, диктується пошуком нових підходів до спортивного удосконалення. Але диференційований підхід, дроблення компонентів корисно тільки тоді, коли видно його ведучі, відстаючі, гальмуючі, нейтральні складові частини, коли знаходять можливість відповідними впливами змінювати їхній рівень і взаємини, підсилюючи цим сам укрупнений компонент у цілому.

Приклад видів спортивної підготовленості в гандболі і їхній розподіл на деякі складові компоненти і частини показаний у табл.2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Види спортивної підготовленості в гандболі і складові її компоненти

№ п/п	Види підготовленості	Компоненти			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	Теоретична підготовленість	Науковий світогляд	Знання основ анатомії, фізіології, гігієни, самоконтроля та ін.	Знання загальних основ системи спортивної підготовки	Теоретичні і методичні знання з вибраної спортивної спеціалізації
2	Центральна нервова система (ЦНС)	Урівноваженість	Збудливість і працездатність НС	Функціональна сила, швидкість і потужність нервового потенціала пристосовано до рухової діяльності	Стан і працездатність нервових центрів головного мозку
3	Фізична підготовленість	Загальна фізична підготовленість	Попередня спеціальна підготовленість ("спеціальний фундамент")	Спеціальна фізична підготовленість	Фізична підготовленість в окремих вправах
4	Загальна фізична підготовленість	Загальний розвиток мускулатури тіла і здібності до прояву сили	Здібність до прояву швидкості у різноманітних рухах	Витривалість у різних видах роботи	Рухливість у суглобах при виконанні різноманітних рухів
5	Спеціальна фізична підготовка	Розвиток мускулатури і здібність до прояву сили	Швидкість рухів	Спеціальна витривалість	Рухливість у суглобах при виконанні різноманітних рухів

Продовження таблиці 2.2.1

1	2	3	4	5	6
6	Спеціальна м'язова сила	Сила основних м'язових груп при виконанні змагальних вправ	Сила загальна та відносна окремих м'язових груп при виконанні прийомів техніки	Сила м'язів у різноманітних режимах: динамічному, ізометричному, ізотонічному і змішаному	Стан і підготовленість окремих м'язових груп (об'єм, довжина, структура тканини, збудженість, еластичність та ін.)
7	Спеціальна швидкість рухів	Прудкість ведучих рухів у прийомах техніки	Прудкість рухової реакції, прийняття рішення, його виконання, зміни, гальмування	Прудкість прискорення руху в режимі: динамічному, ізотонічному, балістичному	Співвідношення швидких та повільних м'язових волокон. Еластичність і пружність м'язів
8	Спеціальна витривалість	Витривалість у вправах з техніки та тактики	Витривалість у різних режимах виконання вправ з техніки та тактики	Фізіологічна й біохімічна "стежа" і показники роботи та відновлення вправ з техніки та тактики	Співвідношення швидких і повільних м'язових волокон. Еластичність і пружність м'язів
9	Спеціальна рухливість в суглобах	Амплітуда у рухах з прийомів техніки	"Запас" з амплітуди рухів різних прийомів техніки	Амплітуда у рухах спеціальних прийомів техніки	Еластичність м'язів і зв'язок, ступінь напруження м'язів антагоністів у прийомах техніки
10	Попередня спеціальна підготовленість ("спеціальний фундамент")	Здібність тривало виконувати прийоми техніки при помірній і середній інтенсивності	Здібність тривало виконувати прийоми техніки в різних режимах і при різноманітних методах	Рівні компоненти підготовленості і їх співвідношення в тривалій роботі помірної і середньої інтенсивності	Здібність до проявлення волі в подоланні труднощів тривалої роботи

Продовження таблиці 2.2.1

1	2	3	4	5	6
11	Здібність будувати координувати рухи	Здібність запам'ятовувати завдання і будувати їх із звичних рухів ізометричні дії	Уміння координувати високо досконалі рухи в прийомах техніки	Уміння координувати рухи в ускладнених умовах (спритність, точність та ін.)	Здібність перебудувати й удосконалити рухові навички
12	Загальна функціональна підготовленість	Загальний стан здоров'я за антропоморфологічними, фізіологічними і медичними показниками	Переносимість загального підвищеного навантаження за фізіологічними і медичними показниками	Відновлення після загального навантаження (за медичними тестами)	Реакція на виконання вправ ЗФП за біохімічними показниками
13	Спеціальна функціональна підготовленість	Спеціальна підготовленість "провідних" у грі органів та систем за фізіологічними, біохімічними, морфологічними медичними показниками	Відновлюючі і адаптаційні функції після змагань за фізіологічними, біохімічними і медичними показниками	Реакція на виконання спеціальних вправ і тестів за фізіологічними, біохімічними, морфологічними і медичними показниками	Відновлення функцій окремих органів і систем після виконання спеціальних вправ і тестів за фізіологічними, біохімічними та медичними показниками
14	Технічна підготовленість	Стабільність рухової навички	Відсутність напруженості	Правильність, біомеханічна доцільність окремих прийомів техніки	М'язові зусилля і розслаблення в окремих рухах
15	Тактична підготовленість	Сумарна оцінка всіх компонентів тактики	Запам'ятовуваність і виконання варіантів тактики	Здібність вибору і виконання тактичних рішень у різноманітних ситуаціях	Тактичне мислення і швидкість реалізації

Продовження таблиці 2.2.1

1	2	3	4	5	6
16	Психологічна підготовленість	Підготовленість до умов змагальної боротьби	Психологічна стійкість в умовах гри за звичайних і більш тяжких та складних умов	Сила мотивації у прагненні до мети	Реакція на позитивні і негативні впливи, на невдачі і поразки у змаганнях
17	Характер спортсмена	Цілеспрямованість, принципиальність, товариськість, вірність обов'язку	Працьовитість, наполегливість, дисциплінованість, послідовність	Доброта, чуйність, чесність, відвертість, мужність	Скромність, вірність, акуратність, суворість до себе
18	Вольові якості	Здібність до прояву волі до перемоги розкривати потенційні сили	Здібність концентрувати увагу, проявляти сміливість, рішучість, холоднокровність	Реакція на екстермальні умови, мужність, миттєвість дії та ін.	Працьовитість, наполегливість у подоланні труднощів, прагнення до мети
19	Адаптаційні можливості	Рівень припущуних навантажень до різної роботи	Час відновлення після різних навантажень	Відсоток наростання у розвитку фізичних якостей	Відсоток перевищення навантаження у середніх і великих циклах підготовки
20	Інтегральна підготовленість	Спортивні результати в змаганнях	Сумарна оцінка всіх компонентів, що складають інтегральну підготовленість	Стійкість, стабільність виконання прийомів техніки і тактики в умовах звичайних, трудних, ускладнених та полегшених	Точність ідеомоторного виконання прийомів техніки і тактики

Кількість компонентів підготовленості гандболіста велика і поки важко піддається повному аналізу, тому що це специфічні вимоги. Відповідно визначаються точки зіткнення впливів і навантажень, що створюють приватний і загальний ріст підготовленості гандболіста.

При визначенні компонентів підготовленості варто розрізняти дві групи: одну, обумовлену в більшій мірі генетичними передумовами, і іншу, залежну від ступеня тренуваності.

2.3. Взаємозв'язок компонентів.

Усі компоненти спортивної підготовленості взаємозалежні і проявляються в численних анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних і рухових можливостях організму. Кожна вправа чи дія, що виконується гандболістом, завжди вимагає прояву більшого чи меншого комплексу компонентів. Випадання одного з них може зробити виконання вправи неможливою. Наприклад, мала рухливість у суглобах різко обмежує оволодіння технікою рухів навіть при видатній здатності в їх координації. Те ж можна сказати про роль сили. При її недостатності неможливі багато спортивних рухів, навіть така, здавалося б, одностороння вправа як пасивний розвиток гнучкості, пов'язана з психікою спортсмена, кровообігом, здатністю до розслаблення м'язів-антагоністів. Тому, прагнучи розвинути, підвищити, поліпшити яку-небудь найменшу частину підготовленості, варто завжди пам'ятати, що цей компонент — функція організму в цілому. У цьому не існує абсолютно локальних вправ і впливів. З цього випливає, що рішення будь-якого вузького спрямованого завдання повинне здійснюватися як частини (більшої чи меншої) єдиного процесу підготовки у взаємозв'язку з удосконаленням усього комплексу підготовленості атлета. Виходить, і рішення вузького завдання буде залежати від всього організму.

Взаємозв'язок між компонентами підготовленості як взаємозв'язок між функціями здорового організму ніколи не зникає. Однак характер цього загального зв'язку не однозначний. У ряді випадків зв'язок може перетерплювати визначені зміни. Зрозуміло, що всі зв'язки компонентів, задіяних у змагальній вправі, зміцнюються в процесі тренування, особливо інтегрального. Але при відхиленнях від неправильного режиму тренувань можуть ослабнути деякі взаємозв'язки. Так, у добре підготовленого атлета після тривалого до 3–4 тижнів пасивного відпочинку виникають численні порушення гармонійного взаємозв'язку функцій органів і систем.

Важливо враховувати значення взаємозалежності компонентів підготовленості при їхньому поліпшенні. Це добре видно на прикладі поліпшення працездатності серцево-судинної системи й органів дихання, що дозволяє підвищити темп тривалої роботи, але при обов'язковому зростанні сили м'язів (відповідно виду пересування), деякій зміні техніки, поліпшенні гнучкості і швидкісних можливостей, новому психологічному настрою.

Отже, на кожному етапі підготовки, що передбачає новий якісний підйом, необхідно дотримуватися правила наступу загальним фронтом. Інша справа, що в цьому наступі різні ділянки фронту мають не однакове значення.

2.4. Значимість компонентів

У гандболі основні компоненти в підготовці визначають по показниках контрольних вправ. Вимірюють силу підніманням штанги і динамометрією, швидкість – бігом на короткі дистанції, витривалість - тривалою роботою й інші. Подібні виміри цілком відповідали розповсюдженій раніше думці, що в одних видах спорту усе вирішує техніка, в інших – сила, у третіх – швидкість, у четвертих – витривалість. Іноді і сьогодні в тренера виникає бажання спрямувати всі зусилля спортсмена на розвиток ведучої якості підготовленості. Але в даний час уже не можна не враховувати «значення найбільш значимих компонентів спеціальної підготовленості». Адже кожна з контрольних вправ – на силу, на швидкість, на координацію й інших – завжди вимагає прояву комплексу якостей, кожна з яких може бути різною за значенням і рівнем підготовленості. Виявити – це значить і тут побачити, яка є ведучою, яка підтримуючою, яка вимагає поліпшення. При аналізі складу компонентів і їхньої значимості в підготовленості потрібно застосовувати широко застосовуємий факторний аналіз, у якому через множинну кореляцію встановлюється зв'язок кожного компонента зі спортивним результатом.

При аналізі значимості компонентів у гандболі варто пам'ятати наступні положення:

1. Навіть дуже малий зв'язок одного компонента зі спортивним результатом не говорить про можливість приділяти цьому компоненту настільки ж малу увагу чи взагалі не думати про нього. Тут знову потрібно нагадати про органічний взаємозв'язок і взаємодію всіх органів і систем людини. Серед них немає непотрібних компонентів, без яких можна обійтися. Несправність чи слабкість однієї ланки виводить весь механізм із ладу.

2. Незважаючи на подальше підвищення спортивного результату, деякі компоненти можуть залишатися на колишньому рівні. Це пояснюється достатністю поліпшення таких компонентів для забезпечення і підтримки функцій ведучих компонентів при їхньому подальшому підвищенні.

3. Оцінюючи отримані дані, виходячи з кінематики і динаміки змагальної вправи, не можна упускати з виду значення багатьох функцій внутрішніх органів і систем організму.

4. Серед компонентів треба розрізняти: ведучі - зростаючі в процесі підготовки, підтримуючі - сягаючі визначеного рівня і зупиняються на ньому,

що забезпечують - що створюють психологічні, фізіологічні і біохімічні можливості для прояву ведучих і підтримуючих компонентів.

5. Чим вище рівень таких ведучих компонентів, як сила, швидкість, витривалість, техніки рухів і інше, тим більше має атлет можливостей для досягнення видатних результатів. Ведучі компоненти мають переважаюче значення.

6. Варто враховувати стан спортсмена при визначенні показників і оцінок компонентів підготовленості. Оптимальний стан підготовленості – гарантія правильності отриманих показників.

2.5. Функціональний запас компонентів.

Він грає особливо важливу роль, представляючи собою більш високі можливості компонентів, ніж це потрібно модельною характеристикою для даного спортсмена. Такий запас значною мірою визначає стабільність виконання змагальної вправи, ріст спортивних досягнень і можливості прояву атлетом його потенційних сил.

Функціональний запас створюється головним чином шляхом виконання вправ з гандболу й у виконанні їх на більш високому рівні в тренувальній діяльності, чим при участі в змаганнях.

Варто знати, що у вправах, де зусилля у швидкості і силі виявляються спортсменом на межі його можливостей, навіть найменший запас у ведучому компоненті, що здобувається за допомогою локальних спеціальних вправ, відразу дає збільшення в спортивному результаті.

Запас функціональних можливостей у ведучих компонентах не повинний залишатися на досягнутому рівні. Варто постійно підвищувати його, що є необхідною умовою для нового підйому спеціальної підготовленості.

У гандболі, де часто виникають ситуації, що вимагають прояви граничної сили і швидкості, мужності і волі, високого рівня техніки, необхідний значний запас у цих компонентах. І, звичайно, усім спортсменам необхідний функціональний запас тих компонентів, що забезпечують стабільне виконання змагальної вправи (міцність рухових навичок, привчання до умов змагальної боротьби, вольові якості, миттєвість оцінки зовнішніх умов, швидкість ухвалення рішення, сила м'язів, рухливість у суглобах, стійкість проти травм).

При формуванні функціональних запасів варто пам'ятати про специфічність компонентів. Тому не можна помилятися при виборі засобів, методів, навантажень і їхньої спрямованості, застосовуваних для поліпшення того чи іншого компонента. Чим локальніше спроба поліпшити компонент, тим обачніше треба підходити до вибору спеціальних вправ, що виконуються на тренажерах, щоб не внести в змагальну дію яких-небудь відхилень.

2.6. Домірність компонентів.

Принцип домірності диктує таке співвідношення компонентів підготовленості, при якому воно було б найбільш раціональним і наближалось б до оптимального варіанта. Зрозуміло, це співвідношення повинне відповідати віку і статі гандболістів, які тренуються, їх індивідуальним особливостям і рівню досягнутої спортивної майстерності.

Природно, що основи домірності закладаються інтегральним тренуванням. Тут виконання будь-якого ігрового прийому включає в дію всі компоненти, що вимагаються, і поліпшують їх при багаторазовому повторенні.

При встановленні домірності компонентів у гандболі варто дотримуватися наступних правил:

- рівень м'язової сили повинний забезпечувати виконання техніки рухів;
- ступінь рухливості в суглобах повинна забезпечувати необхідну амплітуду в спеціальних вправах і рухах гандболіста;
- у першу чергу підтягувати відстаючу ланку, наявність якої виявляється при перших же виконаннях прийомів техніки і тактичні взаємодії;
- не допускати скутості в рухах, виконувати їхній вільно, без зайвих м'язових напруг;
- не допускати значної втоми при виконанні вправи. Це погіршує координацію рухів і порушує взаємозв'язок компонентів. У таких випадках стає неможливим правильне виявлення ведучих і відстаючих компонентів;
- пам'ятати, що кожен компонент не однакою за часом засвоєння, розвитку, адаптації;
- правильність досягнутої домірності перевіряється інтегральним тренуванням і участю в змаганнях. Спортивний результат буде служити підсумковою оцінкою домірності.

При аналізі домірності в даного спортсмена, як і при програмуванні його тренування, особливу увагу звернути на можливість негативного впливу перенадлишкового розвитку якого-небудь компонента. Наприклад, збільшення сили і маси м'язів часто не сприяє вихованню витривалості в тривалій роботі, може перешкодити швидкості і гнучкості.

Треба також уникати безперспективності розвитку чи поліпшення тих компонентів, що забезпечують і підтримують досягнутий рівень.

Треба враховувати, що з ростом підготовленості домірність може змінюватися. У наростанні спортивної майстерності немає простого додатка кожного компонента на однакою процентну величину. Звичайно, домірність може бути і незмінної, але частіше вона трохи міняється. Наприклад, при швидкісних компонентах, що досягли межі, буде потрібно для подальшого росту спортивної майстерності в одних випадках збільшення сили, в інших -

витривалості, по-третє - поліпшення техніки. І навіть тоді, коли усі компоненти підійшли до межі, залишаються можливості удосконалювання в силі волі, у психологічній стійкості, у тактичному мисленні, у багатьох інших аспектах розкриття потенційних сил атлета.

2.7. Спортивна підготовленість

Так що ж являє собою відмінна спортивна підготовленість? Напевно, такий результат навчання, виховання і тренування спортсмена, при якому усі компоненти підготовленості в точності відповідають гандболу, знаходяться на високому рівні й в оптимальній домірності. При цьому запас у функціональних можливостях організму спортсмена, у його психічній сфері дозволяють йому досягати в змаганнях більш високих результатів. Це один з найбільш яскравих ознак відмінної підготовленості. Поки спортсмен молодий, поки не перейшов вікову зону найбільших функціональних можливостей, у нього завжди є перспективи. Обов'язкове завдання тренерів – сформуванню у своїх учнів представлення про сьогоденні світові досягнення як проміжний етап в зростанні спортивних успіхів. Треба, щоб учні, порівнюючи світові досягнення зі своїми, розуміли і ясно представляли свою можливість подальшого просування в спортивній майстерності.

Вражають приклади величезних можливостей, закладених у людині, і гандболістам різних віків корисно про це довідатися (табл. 2.7.1).

Таблиця 2.7.1

Вищі досягнення в різних вправах

Найменування вправи	Результат
Біг – 24 години	267,6 км
Біг на кониках — 200 км	7 годин 35 хвилин
Біг на лижах — 24 години	230 км
Біг 48 година без сну і відпочинку	381 км 600 м
Біг на 100 миль (160 км, 930 м)	11 годин 49 хв 59 с
Перехід на лижах — 5000 км	90 днів
Плавання в басейні 36 км	8 годин 11 хв
Плавання по Дунаю — 2400 км	26 днів
Одиночна яхта — 30000 морських миль	272 дня
Перетинання південної Атлантики на веслах в одиночному човні – 6261 км	100 днів, 8 годин 20 хвилин

Продовження таблиці 2.7.1.

Польоти на дельтаплані: тривалість висота дальність	28 годин 6000 м 165 км
Польоти на планері: висота дальність швидкість	8000 м 1200 км 150 км/год
Поле на лижах із трампліна	193 м
Затяжний стрибок з парашутом	3 20 км – розкриття за 90 м над землею
Безупинне підбивання м'яча (головою, ногою й ін.), не даючи йому торкнутися землі	10 годин – 80357 разів
Безупинна гра в настільний теніс з мінливими партнерами	150 годин 14 хв 53 с
Безупинна гра в баскетбол	144 годин (рахунок 10794 – 10754)
Безупинне виконання вправи зі скакалкою	5 годин 47 хв (49299 разів)
Безупинне просування за катером на водяних лижах	750 км
Безупинне просування за катером на одній водянній лижі	15 годин (670 км)
Безупинне піднімання штанги 100 кг	7 годин 22 хв (1000 разів)
Підйом по сходах хмарочоса (1956 сходинок)	10 хв 59 с
Безупинна гра в шахи з 560 супротивниками	Виграв – 385 Нічия – 126 Програм – 49
Безупинна гра в теніс	111 годин
Стрибок у воду	3 висоти 87 м
Стрибок на мотоциклі через 16 автобусів	Довжина – 68 м
Стрибок на автомобілі над гаванню жниці	85,37 м
Швидкість спуска на 4-місцевому бобслеї	200 км/год
Спуск на лижах	217,680 км/год
Спуск у каное по гірській ріці з висоти 4243 м до рівня моря	25 хв
Швидкість на водяних лижах за катером	206,25 км/год
Швидкість на дошці під вітрилом	70,638 км/год
Швидкість на велосипеді з ходу	98 км/год
Швидкість на велосипеді за мотолідером	228 км/год
Швидкість на автомобілі	1280 км/год
Пірнання на глибину без акваланга, тільки з ластами	65 м

Продовження таблиці 2.7.1.

Пірнання на глибину без акваланга, але з баластом і балоном для підйому	94 м 40 см (2 хв 41 с)
Футбол: за 13 років Пеле забив	1000 голів
Тріатлон (плавання 3,9 км, велосипед 180 км, біг 42 км)	8 годин 28 хв

І от що цікаво! Усі приклади найвищих досягнень сучасної людини - яскраве свідчення не стільки підготовленості тілесної, скільки величезної сили волі і цілеспрямованої наснаги. І ще більш цікаво те, що легше опанувати технікою рухів і придбати фізичні якості, чим навчитися проявляти їх на найвищих рівнях. Дуже багато спортсменів здобувають відмінну технічну і фізичну підготовленість, але не можуть її реалізувати цілком через невміння ефективно проявляти свої сили. Це результат не тільки помилок у методиці, а, головне, у тім, що фізичні можливості зростають під впливом тренування скоріше, ніж здатність володіти ними.

От чому часом дуже важко установити гарну підготовленість спортсмена: по всіх контрольних вправах і тестах вона відмінна, а змагання показують її недостатність.

РОЗДІЛ 3 ТАКТИКА ГРИ

Тактика гри – це застосування прийомів техніки і доцільні, погоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в боротьбі із суперником. Прийоми техніки є способами ведення гри. Тактика ж визначає, насамперед, застосування прийомів техніки відповідно до конкретної ситуації, що створилася в процесі гри. Це і є індивідуальні тактичні дії. А доцільні і погоджені дії гравців команди - це вже групові і командні взаємодії. Отже, доцільне застосування індивідуальних дій, групових і колективних взаємодій у боротьбі з конкретним суперником і є спортивна тактика гри.

3.1. Класифікація тактики

Тактика має два великих розділи: тактика польового гравця і тактика воротаря. По спрямованості діяльності розрізняють тактику нападу і тактику захисту. У кожному з цих розділів, у залежності від кількості діючих гравців, містяться індивідуальні, групові і колективні дії (рис 3.1.1)

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, що виконуються без допомоги партнера, який доцільно застосовує прийоми техніки в залежності від ігрових ситуацій, спрямованих на рішення поставлених перед командою конкретних завдань. До них у нападі відносяться: застосування ловлі м'яча, застосування передачі м'яча, застосування кидка м'яча, тобто застосування будь-якого прийому техніки згідно ігровій ситуації, а також вибір місця, опіка суперника і т.п. У захисті – це застосування одиничного блокування, протидія нападаючому, котрий виходить для одержання м'яча (опіка гравця) та інше.

Групові взаємодії – це взаємодії двох чи трьох гравців, які виконують частину загальнокомандного завдання.

Командні взаємодії – це погоджені взаємодії всіх гравців команди, які спрямовані на вирішення загальнокомандного завдання.

У грі кожен гравець спочатку діє самостійно, використовуючи визначені техніко-тактичні дії, особливо, якщо є для цього можливість. Далі він залучає на допомогу партнерів, використовуючи для цього, насамперед, заздалегідь розучені взаємодії. І лише потім залучаються до визначених дій усі гравці команди. Інакше кажучи, з'являється система взаємодій гравців команди, командні взаємодії, визначені системи гри.

Система гри – це організовані взаємодії всіх гравців команди, при яких визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій обумовлене місце їхнього розміщення на площадці, як у нападі, так і в захисті. Кожен вид дії можна здійснити декількома способами в залежності від впливу переміщень

гравців на супротивника: зосереджує їх, чи навпаки, розосереджує по майданчику гравців на супротивника; зосереджує їх, чи навпаки, розосереджує

3.2. Тактика польового гравця

3.2.1. Тактика нападу

Напад – основний і найбільш активний вид тактичних дій. Головна мета гри в нападі полягає в тому, щоб закинути м'яч у ворота команди суперників. Під час гри ситуації на площадці безперервно і миттєво змінюються. У таких умовах великого значення набуває уміння орієнтуватися і вчасно вибирати найбільш ефективні шляхи для продовження гри.

У нападі складність орієнтування дуже висока, тому що гравцю, особливо коли він володіє м'ячем, постійно протидіють як захисник, так і воротар. Вибір тактики при діях у нападі залежить від індивідуальної підготовленості кожного гравця і злагодженості дій усіх гравців. Чим краще гравці володіють індивідуальними діями, груповими і командними взаємодіями, тим більше можливостей має команда змінювати тактику нападу, щораз ураховуючи слабкі і сильні сторони захисту команди суперника.

Індивідуальні тактичні дії в нападі

Використовуючи індивідуальні тактичні дії, гравці вирішують приватні тактичні завдання. Але разом з тим індивідуальні дії кожного гравця – це основа успіху всієї команди. Діяльність як команди в цілому, так і кожного її гравця, залежить від якості індивідуальних тактичних дій. Вони визначаються обставинами на площадці і повинні бути цілком підпорядковані виконанню командних взаємодій.

До індивідуальних тактичних дій у нападі відносять: доцільне і цілеспрямоване застосування прийомів техніки гри, тобто переміщень, зупинок, ловлі, передачі, кидків, обведення гравця, фінтів, звільнення від опіки захисника і т.д.

Застосування передачі м'яча. Під час передачі необхідно враховувати позицію партнера, напрямок та швидкість його переміщення, наявність на певній відстані захисника, який його опікує, її своєчасність, правильно вибраний спосіб. Недарма передача з відскоком від площадки часто використовується для отримання м'яча лінійним гравцем.

Застосування ведіння м'яча. Ведіння м'яча застосовується як з метою приближення до площі воротаря суперника для завершального кидка, обведення захисника або стягування захисників з наступною передачею

вільному партнеру.

Застосування кидка. При кидках у ворота необхідно враховувати коли, куди (частину воріт) і яким способом виконати кидок. Мається на увазі, в першу чергу, своєчасність виконання кидка, правильно вибраний спосіб кидка, спрямований в певну частину воріт. При цьому необхідно враховувати особливості воротаря, як ростові дані, так і техніку затримання м'ячів.

Вибір місця для одержання м'яча.

Нападаючий повинен:

- прагнути бути постійно вільним від опіки і готовим до одержання м'яча від партнера;
- постійно використовувати виходи на вільне місце, необхідні для оволодіння м'ячем чи відволікання захисника, якщо той щільно його опікує;
- виходити на вільне місце вчасно, у момент можливого одержання м'яча від партнера. Нападаючий, володіючий мячем, повинен бачити партнера, який виходить і якому намічається передача, або налагоджена взаємодія між партнерами;
- для звільнення від опіки захисника використовувати відволікаючі дії, що включають зміну напрямку і швидкості пересування;
- намагатися знаходитися в місці, з якого можливо відразу атакувати ворота суперника;
- якщо захисник близько біля нападаючого і, щоб уникнути можливості перехоплення м'яча, необхідно виконувати рух убік передачі, а не очікувати м'яча, що наближається.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не готовність до ловлі м'яча.
2. Перебування на місці в присутності захисника.
3. Не використання відволікаючих дій при виході для одержання м'яча.
4. Несвоєчасне звільнення від опіки для одержання м'яча.
5. Оволодіння м'ячем на місці.
6. Невиконання руху убік передачі м'яча, особливо при можливості його перехоплення.

Основні вимоги до індивідуальних тактичних дій у нападі гравця, який володіє м'ячем

Використовуючи прийоми техніки гри відповідно до ігрової ситуації, що створилася, нападаючий повинен:

- використовувати ведіння м'яча лише тоді, коли це відповідає ігровим обставинам;

- контролювати висоту ведіння м'яча в залежності від розміщення суперника: чим ближче захисник, тим нижче ведіння м'яча;
- виконувати ведіння м'яча рукою, що є дальньою від захисника, з метою запобігання його вибивання;
- різко змінювати напрямок ведіння м'яча, особливо, коли захисник змушує рухатися до бічної лінії;
- швидко вибирати спосіб передачі м'яча в залежності від ситуації, що створилася;
- не прагнути до надто хитромудрих способів передач;
- не дивитися прямо на гравця, якому призначається передача, а стежити за ним периферичним зором і не рухатися в його сторону;
- завжди прагнути до використання фінтів, що маскують передачу;
- передавати м'яч партнеру в сторону, вільну від опіки захисника;
- бути вкрай обережним при виконанні поперечних передач;
- при діях в дев'ятиметровій зоні завжди виконувати один чи два кроки назустріч м'ячу;
- бути упевненим у реалізації кожного кидка м'яча у ворота суперника;
- постійно видозмінювати підготовчі дії;
- виконувати фінти перед кидком м'яча у ворота.

Рис. 3.2.1.1. Умовні позначки.

Групові тактичні взаємодії.

Групові тактичні взаємодії є тією основою, на якій будуються взаємодії гравців усієї команди. У групових взаємодіях можуть брати участь два чи три гравця. У даному випадку ми будемо вести мову про взаємодію двох гравців.

Насамперед, мова йде про взаємодії, що частіше застосовуються:

- “Стінка” (передав – вийди). Мета: вийти на вигідну позицію для атаки воріт і використати зворотну передачу від партнера. Нападаючий передає м'яч партнеру, за допомогою фінтів, хоча б на якусь мить, звільняється від опіки свого захисника, одержує зворотну передачу і виконує подальші дії (рис. 3.2.1.2);

- “Вхід під вихідного”. Мета: використати вивільнюване місце після виходу вперед на нападаючого захисника. Помітивши, що захисник вийшов уперед до нападаючого, котрий володіє м'ячем, партнер рухається на вивільнюване місце, одержує м'яч і виконує кидок у ворота (рис. 3.2.1.3);

- “Стягування» («залучення»)). Мета: використати вільне місце, що виникає у випадку “стягування” партнером двох захисників. Нападаючий, який володіє м'ячем, намагається за допомогою фінтів обіграти свого захисника і змусити другого захисника зміщуватися для підстрахування, тобто як би “залучає” до себе двох захисників, створюючи партнеру можливість атакувати ворота (рис. 3.2.1.4);

Рис. 3.2.1.2. Групова тактична взаємодія «Стінка»

Рис. 3.2.1.3. Групова тактична взаємодія «Вхід під вихідного»

- “Перетинання” (“хрест”). Мета: звільнитися від опіки і за спиною в партнера одержати м'яч для кидка в стрибку. Нападаючий з м'ячем, використовуючи фінти, атакує ворота. Партнер рухається до нього, за його спиною, з метою втікти від захисника (свого опікуна). Порівнявши з партнером, він одержує м'яч і в стрибку кидає у ворота (рис. 3.2.1.5). Шляхи пересування партнерів хрестоподібно перетинаються, чому і взаємодія носить

таку назву;

- “Вихід на вільне місце”. Мета: використати гравцем першої лінії нападці місця, що звільнилося в другій лінії, для одержання м'яча і кидка у ворота. Правий (лівий) крайній нападаючий, це лівша, виходить на місце, що звільнилося, правого напівсереднього, одержує м'яч від розігруючого (центрального) гравця і кидає його у ворота (рис 3.2.1.6);

- “Наведення”. Мета: навести захисника, який щільно опікує нападаючого, на заслін свого партнера. Нападаючий з м'ячем з використанням фінтів атакує ворота. Партнер ставить заслін його захиснику, розмістившись на шляху його можливого пересування. Нападаючий рухається з м'ячем під заслін і як би “наводить” свого захисника на заслін свого партнера. Під час цієї дії нападаючий на якийсь час звільняється від опіки захисника і виконує необхідні дії (рис. 3.2.1.7).

Рис. 3.2.1.4. Групова тактична взаємодія «Стягування»

Рис. 3.2.1.5. Групова тактична взаємодія «Перетинання»

Заслін — це тактична взаємодія, за допомогою якої нападаючий сприяє звільненню партнера від безпосередньої опіки захисника чи перешкоджає виходу захисника на нападаючого, який готується до виконання кидка. В результаті цієї дії створюються можливості для виконання результативного кидка в ворота чи чисельної переваги. При цьому один з нападаючих перепиняє шлях опікуну партнера з м'ячем, стаючи на шляху його можливого пересування за своїм підопічним.

Переборюючи опір захисників, нападаючі часто використовують допомогу партнерів по команді. Наприклад, у вигляді своєчасної передачі м'яча від партнера. Але допомогу партнера можна використовувати й іншим

способом. У цьому випадку партнер використовується як перешкода, яку захисник змушений обходити, тимчасово залишаючи без безпосередньої опіки нападаючого. Такою перешкодою для захисника і є заслін. Він застосовується у багатьох взаємодіях, як групових, так і колективних

Заслін виконується для того, щоб: дати можливість партнеру з м'ячем позбутися від опіки; самому позбутися від опіки, застосувавши схований відхід; дати можливість партнеру виконати кидок у ворота.

Існує два види заслонів: передній (внутрішній) і бічний (зовнішній).

Передній (внутрішній) заслін — це тактична дія, що застосовується нападаючим для надання допомоги партнеру шляхом протидії можливому виходу вперед захисника на прагнучого виконати кидок партнера. При цьому нападаючий, котрий ставить заслін, знаходиться між партнером і його опікуном на лінії атаки партнера і саме тому він називається внутрішнім.

Звичайно групова тактична взаємодія в нападі з використанням переднього заслону називається «піджимання» і частіше застосовується для

Рис. 3.2.1.6. Групова тактична взаємодія “Вихід на вільне місце”

Рис.3.2.1.7.Групова тактична взаємодія “Наведення”

надання допомоги партнеру шляхом розташування перед його захисником. При наявності переднього (внутрішнього) заслону нападаючий найчастіше робить кидок у ворота в стрибку через обох гравців, які протиборствують, чи уражає ворота з закритої позиції, тому що передній заслін позбавляє захисника можливості своєчасного виходу для блокування м'яча (рис. 3.2.1.8). Завдання гравця, який виконує передній заслін («піджимання»), полягає в тому, щоб розміститися на шляху можливого виходу вперед захисника до нападника, який намагається виконати кидок. Цим нападаючий як би «піджимає» захисника, «відтинаючи» його від опікуваного нападаючого. Цей спосіб заслону частіше

застосовується при використанні захисниками різних варіантів зонної системи захисту.

Рис. 3.2.1.8. Передній (внутрішній) заслін, який виконується лінійним гравцем.

Передній (зовнішній) заслін застосовується як після пересування гравця, який не володіє м'чем (рис. 3.2.1.9 а), так і після передачі м'яча (рис.3.2.1.9 б). Передній заслін застосовується також і при виконанні вільного кидка з-за дев'ятиметрової лінії (рис. 3.2.1.10). В даному разі два-три нападаючих розміщуються біля дев'ятиметрової лінії із метою не дати можливості захисникам вийти вперед до гравця, який виконує кидок у ворота, тобто організують так звану "стінку". Ще один захисник виконує передній заслін захиснику, який намагається вийти вперед і перехопити нападника з мячем, рухаючись в обхід "стінки".

Рис 3.2.1.9. Передній (внутрішній) заслін, виконуваний після: а) пересування гравця без м'яча, б) передачі м'яча.

Рис 3.2.1.10. Передній (внутрішній) заслін при дев'ятиметровому кидку.

Бічний (зовнішній) заслін — це взаємодія, при якій нападаючий, котрий ставить заслін, знаходиться поза лінією атаки партнера, праворуч чи ліворуч від захисника. Бічний (зовнішній) заслін буває без відходу, з відходом, з супроводом і застосовується в основному для відходу від опіки, з метою проходження до площі воротаря і кидка повз захисників. Починати виконання цієї взаємодії може гравець з м'ячем (рис. 3.2.1.11 б) і без м'яча (рис. 3.2.1.11 а).

Бічний (зовнішній) заслін без відходу можливо здійснювати за допомогою третього партнера (рис. 3.2.1.12): гравець віддає м'яч одному з партнерів, сам звільнює від опіки другого партнера, який, одержавши м'яч, завершує атаку.

Заслін з відходом — це взаємодія, при якій нападаючий після використання партнером з м'ячем виконаного ним заслону, рухається убік воріт для наступного одержання м'яча. Цей різновид заслону застосовується для створення чисельної переваги шляхом самостійного відходу від опіки

Рис. 3.2.1.11. Бічний (зовнішній) заслін без відходу: а) починає гравець, який не володіє м'ячем, б) починає гравець, який володіє м'ячем.

захисника. У цьому випадку велику роль грають погоджені взаємодії обох гравців: гравця, який виконує заслін, гравця з м'ячем, який використовує заслін.

Гравець, який ставить заслін, не повинний довго боротися з захисником, щоб той не встиг переключитися на нього. Як тільки партнер з м'ячем не набагато випередить свого опікуна, треба робити відхід. Заслін можуть ставити лінійний (рис. 3.2.1.13 а,б.), півсередній (рис.3.2.1.12) і крайній (рис. 3.2.1.14 а,б) гравці.

Заслін із супроводом — це взаємодія, коли гравець, який виконує заслін, рухається якийсь час разом з опікуном, заслоняючи від нього партнера з м'ячем. Можливе застосування цієї взаємодії і при стрімкому нападі (рис. 3.2.1.15). Обіграти вдвох одного захисника можна, застосувавши передачу м'яча. Але при ловлі і передачі м'яча можливість його втрати більше, ніж при ведінні м'яча одним з партнерів, якщо інший відгороджує його від захисника.

Для успішної взаємодії при заслонах необхідно:

- починати виконання заслону по можливості приховано;
- руки тримати зігнутими перед грудьми;
- ноги тримати обов'язково напівзігнутими;

Рис. 3.2.1.12. Бічний (зовнішній) заслін без відходу здійснюють три гравці.

- не зближатися з захисником, зупиняючись біля нього на відстані 10–20 см;
- ставити заслін, розміщаючи спиною до захисника, тому що в цьому положенні менше можливості порушити правила і більш легко здійснити відхід;

Рис. 3.2.1.13. Заслін з наступним відходом, який виконує лінійний гравець.

- гравець, який володіє м'ячем, не повинний виконувати відхід, поки

заслін не буде поставлений;

- для відволікання уваги захисника, гравець з м'ячем повинний застосовувати фінти, навіть знаходячись на місці.

Позитивні сторони бічного заслону:

1. Обличчям до захисника партнера:

- більш природне положення виконуючого заслін нападаючого, тому що сам рух проходить в положенні обличчям по ходу руху захисника;

- полегшується орієнтування при заслоні і виборі моменту для його виконання;

- для виконання потрібен мінімальний час.

2. Спиною до захисника партнера:

- постійна готовність для наступного одержання м'яча від партнера;

- виключається необхідність затрачати додатковий час в умовах його дефіциту для повороту і прийняття зручного положення при оволодінні м'ячем після відходу, тим більше, що відбувається це в постійному контакті з захисниками.

Рис. 3.2.1.14. Заслін з наступним відходом здійснює: а – півсередній гравець, б – крайній гравець.

До недоліків бічного заслону відносяться:

- при заслоні обличчям – необхідність виконання додаткових дій для одержання м'яча, тобто поворот убік відходу партнера з м'ячем;

- при заслоні спиною – ускладнюється орієнтування при виконанні заслону, тобто при визначенні місця і моменту ставлення (постановки) заслону.

Бічні заслони обличчям до захисника партнера виконуються, в основному, при поперечних пересуваннях обох партнерів, найчастіше. при застосуванні командою суперника різних варіантів особистої системи захисту,

що характерно для ранніх етапів навчання.

Бічні заслони спиною до захисника партнера використовуються при активних пересуваннях нападаючих з використанням захисниками різних варіантів зонної і змішаної систем захисту.

Рис. 3.2.1.15. Заслін із супроводом при відриві.

При постановці бічного (зовнішнього) заслону необхідно:

- враховувати доцільність застосування заслону – коли заслін необхідний відповідно до установки тренера, чи його постановка диктується ситуацією;
- зупинитися біля захисника на шляху його передбачуваного руху;
- зупинитися в безпосередній близькості від захисника, не штовхаючи його;
- не виконувати зустрічного руху на захисника;
- не уходити раніше, ніж захисник наштовхнеться на заслін;
- після відходу партнера під заслін рухатися до воріт попереду захисника, не даючи йому можливості випередити себе;
- по можливості ставити заслін з боку руки, якою нападаючий виконує кидок;
- погоджувати свої дії з діями партнера;
- враховувати необхідність несподіванки при застосуванні заслону;
- не штовхатися і постійно не рухатися за захисником.

Командні тактичні взаємодії в нападі

Командні тактичні взаємодії в нападі розподіляються на дві системи: стрімкий напад (швидкий відрив) і позиційний напад.

Система стрімкого нападу (відрив) – це використання атакуючою

командою неорганізованого захисту команди суперника за допомогою швидкісних пересувань при чисельній перевазі.

Система позиційного нападу – напад проти організованого захисту за допомогою атаки воріт кожним гравцем із задалегідь обумовлених позицій.

Стрімкий напад має такі варіанти: одиночний, груповий і колективний.

Одиночний напад – це варіант нападу, коли в атаці воріт бере участь тільки один гравець (рис. 3.2.1.16 а).

Груповий напад – це варіант нападу, коли в атаці воріт беруть участь два–три гравця (рис.3.2.1.16 б).

Колективний напад – це варіант нападу, коли в атаці воріт беруть участь більшість гравців команди.

Позиційний напад припускає певне заплановане розміщення гравців нападу і захисту, боротьба іде послідовно на різних ігрових позиціях.

Позиційний напад має теж кілька варіантів, кількість гравців у яких визначається цифрами: 3х3, 4х2 та інше. Напад ведеться двома лініями: у першій лінії завжди діють – півсередні і розігруючий, у другій - лінійні і крайні гравці. При цьому кожен гравець може рухатися і тимчасово знаходитися на кожному з ігрових місць, але основна функція, якою вони наділені, залишається за ними. Число гравців, які складають будь-яку лінію нападу, може бути різним, чим і відрізняються варіанти нападу.

Рис. 3.2.1.16. Варіанти «стрімкого нападу»: а – одиночний відрив; б – груповий відрив.

При позиційному нападі найчастіше використовуються комбінації, за участю деякої кількості гравців, задалегідь підготовлені і розучені в різноманітних умовах тренувань. Комбінація – це послідовний ряд групових і колективних взаємодій, задалегідь обумовлених місцем і складом виконавців. Комбінації використовуються як по ходу гри, у процесі застосування тієї чи іншої системи нападу, або її варіантів, так і в стандартних положеннях при введенні м'яча в гру з бічної лінії і вільному кидку. Усі ці взаємодії спочатку розробляються й удосконалюються в тренувальному процесі, і тільки потім

застосовуються в ігрових умовах.

Система «стрімкий напад» («швидкий відрив»)

Одиночний відрив - варіант системи "стрімкого нападу" ("швидкого відриву")

Система "стрімкий напад" ("швидкий відрив") має основну мету – виконувати дії при неорганізованому захисті команди суперників, звичайно, проти чисельної меншості захисників. Ця система нападу має, принаймні, три варіанти: одиночний відрив, груповий відрив і колективний відрив. Це залежить від того, скільки гравців бере участь у контратаці: один, група (два-три гравця) чи майже вся команда.

Практично, в одиночному відриві може брати участь будь-який гравець, але частіше його виконують крайні гравці чи гравець (гравці) передньої лінії захисту.

При цьому треба мати на увазі, що:

- рух у відрив з місця крайнього нападаючого починається з ривка (найбільша стартова швидкість) уздовж бічної лінії;
- не добігаючи до середньої лінії повернути голову, рухаючись вперед і зберігаючи швидкість, щоб бачити воротаря своєї команди чи гравця, які будуть передавати м'яч;
- за середньою лінією рухатися в напрямку до центра воріт;
- швидкість руху не знижується до самого кидка у ворота, тулуб повертається лише в момент оволодіння м'ячем;
- рух у відрив починається одночасно або трохи раніше кидка м'яча суперником (крім суперника, якому протидієш) у ворота, для чого необхідно точно визначити, чи буде нападаючий здійснювати кидок;
- захисники повинні допомагати партнерам, які рухаються у відрив. Для цього партнеру необхідно підстрахувати ділянку, особливо після відскоку м'яча від воротаря чи штанги на місце гравця, який рухається у відрив;
- визначені гравці повинні бути постійно націлені на рух у відрив.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Поворот голови і тулуба виконується значно раніше досягнення центральної лінії, що скорочує час, потрібний для того, щоб набрати необхідну швидкість.
2. Сповільнення руху, у тому числі і для отримання м'яча.
3. Рух з поверненням тулубом.
4. Ловля м'яча в стрибку.

Груповий відрив – варіант системи «стрімкий напад».

Цей різновид системи швидкого нападу припускає участь в атаці 2-3 нападаючих, коли одного гравця підтримують другий, третій. Їх дії складаються з організації нападу теж проти чисельної меншості захисників: два нападаючих проти одного захисника, три - проти двох захисників. Але в будь-якому випадку нападаючі прагнуть організувати атаку при чисельній меншості захисників при неорганізованому їхньому захисті.

При відриві виконується рух декількох гравців до воріт супротивника, а воротар чи партнер довгою супровідною передачею створюють умови для узяття воріт.

Колективний відрив – варіант системи “стрімкий напад” («швидкий відрив»).

Це варіант, при якому відрив двох-трьох гравців підтримується більшістю гравців нападаючої команди. Вся команда повинна швидко просуватися до воріт команди супротивника незалежно від того, скільком захисникам удалося повернутися для оборони своїх воріт.

Для виконання стрімкого нападу необхідно:

- уміти швидко орієнтуватися в ігровій ситуації;
- правильно і вчасно визначити момент відриву;
- володіти прийомами техніки гри на високих швидкостях;
- заздалегідь визначити гравців, які будуть підтримувати у другому ешелоні виконуваний спосіб нападу;
- привчати воротаря до організації швидкого відриву;
- застосовувати різні варіанти та різновиди різних систем захисту, що створюють можливості гравцям для проведення відриву.

Система позиційного нападу

Система позиційного нападу являє собою напад проти організованого захисту команди суперника. Ця система застосовується, якщо контратака не удалася і супротивник уже зміг організувати оборону своїх воріт. Система позиційного нападу має кілька варіантів: 3x3, 2x4, 4x2. У кожному з цих варіантів маються дві лінії атаки, а цифрами позначена кількість гравців, які беруть в ній участь. Число гравців, які складають лінії нападу, може бути різним і їх розташування по амплуа показано на рис 3.2.1.17. Наприклад, за варіантом 3x3, у першій лінії нападу знаходяться три гравці і в другій лінії – також три гравці.

Варіант 3х3 системи позиційного нападу. Із системи позиційного нападу, коли всі гравці одночасно беруть участь в організації командних тактичних взаємодій проти організованого захисту суперників, ми розглянемо, насамперед, один з її варіантів - 3х3, найбільш ефективний і частіше уживаний. Це варіант, при якому три гравці створюють першу лінію нападу і розташовуються біля шестиметрової лінії – лінійний і два крайніх, а три інших гравці – розігруючий і два півсередніх, створюють другу лінію і розміщуються в зоні від семи-восьми до 15 м (рис. 3.2.1.18).

У першій лінії діють гравці: один лінійний, правий і лівий крайні. Лінійний гравець розташовується в центральній зоні, діє поблизу площі воротаря й епізодично іде для постановки заслону гравцям другої лінії нападу, чи для одержання м'яча. Крайні гравці можуть займати позицію удалині від площі воротаря, за дев'ятиметровою лінією в куті. Різне розташування крайніх гравців по-різному діє на гру захисників. Близьке розташування до воріт змушує захисників до щільної опіки, розосереджує зону захисту, а крайнім нападаючим дозволяє відхід для створення чисельної переваги на іншій ділянці.

Рис. 3.2.1.17. Розміщення гравців по амплуа: ЛК – лівий крайній, ПК – правий крайній, ПП – правий напівсередній, ЛП – лівий півсередній, Л – лінійний, ПЛ – правий лінійний, ЛЛ – лівий лінійний, Р – розігруючий.

Розташовуючись удалині від площі воротаря, крайній нападаючий може взяти участь у розиграші м'яча, у нього з'являється більше можливостей для атаки воріт зі свого місця, тому що захисник у такому випадку опікує його нещільно і зміщений до центра. Найчастіше в даному випадку правий крайній, звичайно це «лівша», займає місце в куті майданчика і рухається для атаки воріт уздовж площі воротаря. Таке розташування дозволяє йому атакувати ворота з більш вигідних положень.

Гравці другої лінії взаємодіють майже з усіма гравцями, як першої, так і

другої лінії. Від їхньої ефективної гри на задній лінії залежить і гра всіх інших гравців.

Варіант 4x2 системи позиційного нападу (рис. 3.2.1.19). При цьому варіанті в першій лінії нападу знаходяться чотири гравці - два лінійних і два крайніх, а в другій лінії – два півсередніх.

Рис. 3.2.1.18. Варіант 3x3 системи позиційного нападу.

Кожен гравець виконує визначені функції і відповідно команда домагається завершення своїх дій. Основне завдання гравців полягає, насамперед, в умінні атакувати ворота команди суперників у відповідності зі своїми функціями, а потім узгоджено діяти при переміщеннях, створювати чисельну перевагу, взаємодіяти з гравцями другої лінії. Гравці другої лінії нападу повинні забезпечити необхідні умови для дій гравців першої лінії нападу. Цей варіант нападу застосовується частіше тоді, коли команда-суперник, яка захищається, знаходиться в чисельній меншості, або того вимагають тактичні потреби, що враховують хід гри.

Принципи, покладені в основу командних тактичних взаємодій у нападі:

1. Створення чисельної переваги. Воно полягає в створенні і використанні нападаючими в необхідній частині майданчика чисельної переваги над захисниками, метою якої є виконання кидка у ворота. Досягти чисельної переваги в нападі можливо різними способами: переводом центра боротьби з однієї сторони площадки в інший за рахунок далекої передачі; швидкості зміни позицій гравцями, особливо крайніми; зміна темпу переміщень гравців на майданчику; постійним застосуванням фінтів; застосуванням певних тактичних взаємодій; одержанням м'яча в русі в необхідному напрямку.

2. Різноманітність дій. Цей принцип виключає шаблонне виконання тактичних взаємодій нападаючими. Будь-які тактичні дії повинні бути якоюсь мірою несподіваними для суперника.

Домогтися цього можливо:

- застосуванням різних варіантів і систем нападу в процесі гри;
- чергуванням комбінацій з різноманітними варіантами завершення атаки;

Рис. 3.2.1.19. Варіант 4х2 системи позиційного нападу.

- заміною гравців одним амплуа, але з різним стилем гри;
- імпровізацією ігрових дій.

3. Дотримання ігрової дисципліни. Для здійснення цього принципу в грі вкрай необхідно:

- усім членам команди знати основні принципи тактики;
- сумлінно виконувати функції свого амплуа в команді;
- дотримувати оптимальне співвідношення регламентованих і імпровізованих дій.

4. Взаємодопомоги. Дії кожного гравця повинні бути підлеглі виконанню загальнокомандного завдання. Причому, усі без винятку гравці повинні не тільки виконувати свої функції, але і при необхідності брати на себе деякі з обов'язків партнерів. Треба пам'ятати, що:

- відповідальним за передачу завжди є той гравець, що у даний момент володіє м'ячем. Саме він повинний розрахувати швидкість пересування партнера і свою, швидкість польоту м'яча та місцезнаходження партнера;
- партнер завжди повинний знаходитися в такому положенні, щоб мати можливість одержати безперешкодно м'яч. Для цього має можливість завжди піти від свого опікуна – захисника;
- якщо гравець з м'ячем припустив помилку і втратив м'яч, усі його партнери повинні негайно перейти до захисних дій.

3.2.2. Тактика захисту

Команда починає активні дії в захисті з того моменту, коли м'яч переходить до команди-суперниці. Гравці команди, яка захищається, вирішують в основному такі завдання: перешкоджають кидкам м'яча у свої ворота, намагаються перехопити м'яч у суперників; заважають гравцям, які не володіють м'ячем, займати активну позицію для участі в атаці. Добре побудований і організований захист додає впевненість гравцям у діях у нападі. Захисні дії є відповіддю на дії нападаючих і організуються в залежності від тактики, яку застосовує команда суперників. Основна вимога до гри в захисті – швидке повернення всіх гравців на свою половину площадки, щоб забезпечити організований захист ще до того, як команда суперників почне контратаку. Під цим розуміють активний відхід, коли висунутих уперед гравців команди суперників опікують гравці, які знаходяться поблизу, незалежно від їхнього місця під час гри в захисті. Активний відхід передбачає, насамперед, спробу і використання будь-якої можливості для перехоплення м'яча на будь-якій ділянці площадки.

Класифікація тактичних дій польового гравця у захисті приведена на рис. 3.1.1.

Індивідуальні тактичні дії.

Для надійної протидії нападаючим, захисник повинний як надійно володіти прийомами техніки гри, так і вміти застосовувати ці прийоми у визначеній ігровій ситуації.

Блокування суперника (застосування опіки), який не володіє м'ячем (протидія виходу нападаючого для одержання м'яча):

- знаходитися між нападаючим і своїми воротами;
- стояти на незначно зігнутих ногах;
- розташовуватися з боку гравця, який володіє м'ячем (незначно змістившись);
- бути наготові для перехоплення м'яча, що передається підопічному;
- контролювати дії свого підопічних і бачити дії гравця, який володіє м'ячем;
- пересуватися за своїм підопічним, не втрачаючи з виду нападаючого, який володіє м'ячем, стежачи за його діями;
- відстань до нападаючого – якнайближче. Це залежить від варіантів системи захисту, ситуації і швидкісних якостей, як захисника, так і нападаючого;
- якщо немає необхідності підстраховувати (зміщатися), знаходитися якнайближче, створюючи перешкоди нападаючому в оволодінні м'ячем;
- контролювати дії свого підопічного не лише зором, а і доторканнями

руками (рукою);

- навіть знаходячись на місці, бути увесь час у русі, щоб мати можливість швидко виконати початкові рухи;
- у випадку, якщо партнер змусив нападаючого припинити ведіння м'яча, розташуватися біля свого підопічних так, щоб позбавити його всякої можливості для одержання м'яча. При цьому пам'ятайте, що протидіяти нападаючому, котрий володіє м'ячем, набагато складніше.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не вірний вибір місця свого розташування.
2. Невміння одночасно контролювати дії опікуваного гравця і дії нападаючого партнера, який володіє м'ячем.
3. Недостатній зсув убік партнера для підстрахування.
4. Недостатньо зігнуті ноги.
5. Не готовність чи завчасний вихід для перехоплення м'яча.

Блокування (опіка) суперника, який володіє м'ячем (використовує ведіння м'яча).

При цьому необхідно:

- знаходитися на відстані, що дасть можливість при необхідності швидко втрутитися в боротьбу за м'яч (один–два метри);
- відступати від нападаючого, який рухається з м'ячем і готовий до обігравання, вибираючи необхідний для зближення момент. При цьому головне зробити безпомилковий вибір, коли нападаючий якнайменше готовий до обігравання: випрямлені ноги, початок ведіння, особливо високого, перебування спиною по напрямку руху та інше;
 - відтискувати нападаючого убік бічної лінії чи партнерів, які можуть допомогти у випадку руху нападаючого в їх сторону;
 - як тільки нападаючий утрачає право на ведіння м'яча, негайно наблизитися до нього, намагаючись не дати йому можливості виконати прицільну передачу в необхідному напрямку (до самого зіткнення руки з м'ячем);
 - зблизитися з нападаючим швидко і рішуче до оволодіння мячем чи в момент оволодіння м'ячем;
 - якщо захисник, зближаючися з нападаючим, котрий тільки оволодіває м'ячем, зрозумів, що не встигає, необхідно зупинитися або навіть відійти на крок, чекаючи подальших його дій.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не правильне положення стосовно нападаючого.

2. Велика відстань до підопічного.

3. Продовження руху до нападаючого, котрий вже оволодів м'ячем і готовий до обігравання.

4. Помилки при виборі моменту для зближення з нападаючим.

5. Несвоєчасні спроби вибивання м'яча.

Застосування одиночного блокування м'яча. Застосовуючи блокування, захисник повинний: навчитися відрізнити справжній кидок від фінту на кидок. Щоб правильно реагувати, необхідно: визначити спосіб кидка і його різновид, з'ясувати напрямок польоту м'яча, зайняти правильну позицію перед нападаючим з метою прикриття необхідної зони воріт і т.п.

Застосування вибивання при ведінні м'яча. З метою вибивання м'яча захисник повинний визначити відстань до м'яча, швидкість руху гравця, розміщення своїх партнерів для спрямованого вибивання і розміщення гравців суперника, щоб не передати м'яч у їхню сторону. Головне в тактиці вибивання м'яча при ведінні – несподіванка дій.

Вимоги до індивідуальних тактичних дій у захисті:

- намагатися зупинити гравця, що застосовує ведіння м'яча;
- відтискувати гравця, який використовує ведіння м'яча, до бічної лінії, обмежуючи його дії;
- раптово блокувати суперника при його зупинці при ловлі м'яча, позбавляючи його можливості передавати м'яч у необхідному напрямку;
- змушувати гравця, який володіє м'ячем, робити поспішні передачі;
- постійно вести переговори з партнерами, підбадьорюючи і попереджаючи їх;
- змушувати суперника до виконання непідготовлених і поспішних кидків;
- щільно опікувати суперника, що наближається до воріт з м'ячем, провокувати його на помилки і після передачі їм м'яча вчасно повернутися на своє ігрове місце;
- не робити глибоких випадів чи стрибків, постійно утримувати рівновагу на обох ногах;
- тільки в крайньому разі давати можливість нападаючому займати позицію між собою і своїми воротами;
- у випадку невдалих контратак швидко повертатися в захист, одночасно розподіляти самостійно нападаючих і обов'язково блокувати гравця, який володіє м'ячем;
- при опіці лінійного гравця необхідно передбачати і заважати націленій передачі м'яча, для чого підключати партнерів;
- вивчати тактичні дії, які вживаються нападаючими, і намагатися вчасно їх передбачати;

- захисник повинний бути зібраний, рішучий, дисциплінований, сміливий, агресивний, відповідальний за свої дії, ефективно вести боротьбу з нападаючим до закінчення часу гри.

Групові тактичні дії в захисті.

До групових тактичних дій у захисті відносяться: “підстрахування”, “переключення”, “прослизання”.

“Підстрахування”. Мова йде про один зі способів групової тактичної взаємодії в захисті. “підстрахування” – це своєчасне пересування убік партнера, який опікує нападаючого, володіючого м'ячем, з метою надання йому своєчасної допомоги. Суть її в тім, що партнери захисника, який протидіє нападаючому з м'ячем, повинні знаходитися якнайближче до нього, щоб у разі потреби допомогти йому своїми діями, тобто організувати чисельна перевагу захисників у будь-який ігровий момент.

Підстрахування партнера, який опікує нападаючого з м'ячем, полягає в тому, що гравці зміщаються убік м'яча, щоб прикрити зону гравця, який виходе вперед і вступає в єдиноборство з нападаючим. Страхуючий повинний бути готовим до можливої протидії гравцю з м'ячем.

Підстрахування при блокуванні м'яча полягає в тому, що підстраховуючий не дублює дії опікуна, а збільшує площу, що закривається. Якщо партнери знаходяться поруч, то їхні руки повинні утворювати «стінку».

При цьому необхідно:

- обов'язково пересуватися убік партнера, який протидіє гравцю з м'ячем, з метою організації чисельної переваги;
- завжди бути готовим надати партнеру допомогу блокуванням м'яча чи гравця, а не знаходитися біля свого підопічного;
- пересуватися убік нападаючого, який володіє м'ячем, по можливості перешкоджати передачі м'яча його партнеру, який знаходиться поблизу, і не втрачати контроль над своїм підопічним;
- пересуватися на таку відстань, щоб при необхідності встигати до свого підопічного;
- після зсуву убік партнера опікувати свого нападаючого спостереженням.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Несвоєчасне підстрахування.
2. Переміщення для підстрахування на значну відстань, у випадку чого втрачається можливість своєчасного повернення до свого підопічного при одержанні їм м'яча.

3. Несвоєчасна зміна підопічними.
4. Несвоєчасне і неузгоджене виконання одиночного чи подвійного блокування м'яча.
5. Ускладнення при необхідності перерозподілу зору.
6. Передчасна чи спізнїла зміна напрямку руху убїк ворїт.
7. Несвоєчасний початок руху.

“Переключення” – це вид групових взаємодїй, при яких захисники обмінюються своїми підопічними. Нема рації захиснику рухатися за своїм підопічним уздовж усїєї зони захисту. У цьому випадку захисник супроводжує свого нападаючого до свого партнера, передає йому свого підопічного, а сам переключається на іншого нападаючого. Переключення відбуваються як при зустрічних пересуваннях нападаючих (рис. 3.2.1.20 а), так і уздовж площї воротаря (рис. 3.2.1.20 б, рис. 3.2.1.21 а), чи при заслонах (рис.3.2.1.21 б).

“Прослизання” – це вид групових взаємодїй, що дає можливість захиснику при персональній опїці нападаючого з м'ячем, уникати зіткнень при заслонах і пересуваннях за своїм підопічним, «прослизаючи» між гравцями (рис. 3.2.1.22 а.,б).

Найчастїше, ця групова взаємодїя застосовується при особистїй і змішанїй системах захисту. На рис. 3.2.1.22 а, показаний варїант прослизання при опїці гравця з м'ячем. Нападаючий 4, використовуючи ведіння м'яча, рухається так, щоб навести свого опїкуна 2 на його партнера – захисника 3. Щоб уникнути зіткнення, захисник 2 повинний наблизитися до опїкуваного нападаючому якнайближче, а захисник 3 відступити назад. Як тїльки пара гравцїв 2 і 4 пройде, захисник 3 знову займає необхідну позицію стосовно свого підопічного 5.

В іншому варїанті (рис. 3.2.1.22 б) нападаючий 2 намагається за своїм партнером 3 пройти до шестиметрової лїнії за захисником 5. У цьому випадку опїкун 4 прослизає між своїм партнером 5 і нападаючим 3, для чого захисник 5 відступає назад.

Цей же прийом використовується і при застосуванні заслону нападаючими, коли захисник прослизає попереду чи позаду від гравця, який виконує заслон.

Вимоги до групових тактичних дїй у захистї.

Завжди пам'ятати, що основною метою групових взаємодїй у захистї є створення чисельної переваги на окремих ділянках майданчика.

Тому захиснику необхідно:

- погоджувати свої дїї з воротарем, підкорятися його вимогам;

- погоджувати свої дії з партнерами;
- бути завжди готовим допомогти партнеру, який знаходиться в скрутному стані;
- не допускати безперешкодного виконання нападаючими заслонів, вчасно передбачати і попереджати ці дії.

Рис 3.2.1.20. Переключення: а) зміною, б) передачею опікуваних.

- постійно стежити за можливими пересуваннями нападаючих;

Рис 3.2.1.21. Переключення: а) при опіці півсереднього, б) при заслоні.

- постійно використовувати фінти при виході на гравця, утримуючи нападаючого в постійній напрузі;
 - зближатися (виходити) з нападаючим до оволодіння їм м'ячем, чи в момент оволодіння м'ячем;
 - постійно учитися передбачати групові взаємодії нападаючих (читати ситуацію);
 - вивчати взаємодії нападаючих, котрі часто ними вживаються, щоб передчасно підготувати майбутні протидії;
- якщо нападаючий, який володіє м'ячем, обіграв партнера, переключитися і

сміливо та рішуче атакувати його, зближаючись, не даючи йому можливості передати м'яч у необхідному напрямку.

Рис. 3.2.1.22. Прослизання.

Командні тактичні взаємодії в захисті

Командні тактичні взаємодії в захисті підрозділяються на три системи: особисту (персональну), зонну і змішану.

Особиста система захисту. Ця система захисту має три різновиди: по всьому майданчику, на своїй половині майданчика й у зоні 6-10 м. Система особистого захисту полягає в тому, що кожен захисник опікує визначеного нападаючого команди суперника. Цей захист дуже простий, швидко засвоюється, тому рекомендується на першому етапі навчання. Особистий (персональна) захист характерний тим, що гравці переходять до активних протидій зразу після втрати м'яча на половині суперника чи своїй.

В умовах особистого захисту гравцю необхідно:

- відразу перейти до опіки нападаючого, за якого він несе відповідальність;
- розташуватися в безпосередній близькості від гравця;
- супроводжувати нападаючого при його пересуваннях по всьому майданчику;
- одночасно стежити і за діями нападаючого, який володіє м'ячем;
- намагатися не дати можливості оволодіти м'ячем;
- якщо нападаючий вже опанував м'ячем, відступити й очікувати подальших дій;
- при протидії нападаючому, який володіє м'ячем, обов'язково пересуватися в стійці захисника;

Зонна система захисту. Зонний захист – система захисту, при якій гравці команди розміщаються у визначеній зоні перед воротами і кожен гравець

несе відповідальність за конкретну ділянку зони і гравця, який у ній знаходиться. Суть зонної системи захисту і її перевага перед іншими системами в тім, що захисники постійно створюють чисельну перевагу на будь-якій ділянці площадки, де виникає можливість для узяття воріт. При цьому кожен гравець несе відповідальність не тільки за опіку конкретного нападаючого, а за свої дії у відведеній частині зони. Увага захисника завжди рівномірно спрямована на м'яч і нападаючого в зоні опіки, який входить у цю зону. Отже, у даному випадку розміри ділянки, за яку несе відповідальність кожен захисник, можуть звужуватися чи збільшуватися, але в ньому завжди повинний знаходитися нападаючий. Кожен гравець повинний враховувати, що увага захисника завжди рівномірно спрямована і на м'яч, і на нападаючого, котрий входить у цю зону.

При зонній системі захисту команда створює кілька ліній захисту, у кожній з яких знаходиться визначена кількість гравців, що вказується цифрами. Наприклад: варіант 6x0 припускає розміщення всіх шести гравців безпосередньо уздовж шестиметрової лінії. У цьому випадку в першій лінії захисту немає жодного, у другій - знаходяться шість гравців (рис. 3.2.1.23), варіант 5x1, коли створюються дві лінії захисту - у першій лінії знаходиться один гравець, а у другій – п'ять гравців (рис. 3.2.1.24); варіант 3x3 – у першій лінії – три гравці і у другій - три гравці (рис. 3.2.1.25), варіант 4x2 – у першій лінії два гравці, а у другій – чотири (рис.3.2.1.26) та інші. Крім того, кожний з варіантів цієї системи захисту має кілька різновидів. Наприклад, різновид 6x0 уживається з різновидами: “гравець проти гравця (без вихідного)”, “з вихідним гравцем”, “подвійне блокування” і т.п.

Різновид 6x0 без вихідного зонної системи захисту (рис. 3.2.1.23). Цей різновид зонної системи захисту передбачає розташування і постійне пересування всіх гравців уздовж шестиметрової лінії (лінії площі воротаря).

Завдання кожного з гравців – перешкоджати кидку м'яча у ворота і по можливості страхувати партнерів. Основний спосіб протидії нападаючому в цьому випадку є блокування м'яча. Усі шість польових гравців створюють одну лінію захисту, що відбита в цифрах – 6x0. Тобто, попереду, у першій лінії захисту, постійно не знаходиться жоден гравець.

При цьому передбачається, що:

- усі гравці розташовуються уздовж шестиметрової лінії (довжина якої близько 21 м);
- усі гравці пересуваються у бік партнера, який протидіє гравцю, що володіє м'ячем (групова тактична взаємодія в захисті - "підстрахування"), за рахунок чого здійснюється чисельна перевага захисників;
- пересуватися для допомоги партнеру необхідно на таку відстань, щоб у випадку одержання м'яча нападаючим, за дії якого несеш відповідальність,

устигнути до нього;

Рис. 3.2.1.23. Варіант 6x0 зонної системи захисту.

- якщо м'яч у лівого напівсереднього нападаючого, то захисник, який опікує правого крайнього нападаючого, повинний зміститися уздовж зони так, щоб знаходитися майже напроти правого півсереднього нападаючого;

Рис. 3.2.1.24. Варіант 5x1 зонної системи захисту.

- захисник, який опікує крайнього нападаючого, зміщається на меншу відстань, приділяючи більше уваги своєму підопічному;
- під час пересування нападаючих захисники міняються своїми підопічними ("зміна підопічними" – групова тактична взаємодія в захисті);

- під час зміни підопічними необхідно спочатку передати партнеру свого підопічного, а потім узяти під свою опіку нападаючого партнера, чи виконати ці дії одночасно;
- захисник повинний контролювати не тільки визначене місце в зоні, але й обов'язково контролювати дії нападаючого, для чого його обов'язково потрібно визначити ("знайти");
- основним прийомом протидії нападаючому, котрий виконує кидок, є блокування м'яча, частіше групове.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Несвоєчасне пересування убік партнера, підопічний якого володіє м'ячем.
2. Тимчасова втрата підопічного внаслідок переключення уваги на нападаючого, якого опікує партнер.
3. Несвоєчасна зміна підопічними.
4. Відсутність навички одночасного контролю за діями підопічного (периферичний зір), і діями нападаючого, котрий володіє м'ячем (центральний зір).

Рис. 3.2.1.25. Варіант 3х3 зонної системи захисту.

Різновид 6х0 з вихідним зонної системи захисту. Початкове розміщення гравців таке ж, як і в попередньому варіанті – з додаванням обов'язків виходу на небезпечного нападаючого, який володіє м'ячем. В основі такого виходу лежить випередження дій нападаючого. Вихід захисника до небезпечного нападаючого є складною тактичною дією. У цьому швидкому русі необхідно

розглядати основні моменти, важливі для процесу навчання діям захисника. Мова йде про вибір моменту виходу, різкого ривка вперед, стопорного руху, атака нападаючого – “зв'язування” з метою його зупинки, вибивання м'яча, виштовхування з небезпечної зони, блокування кидка. Одним з головних мотивів захисника при виході до нападаючого, який володіє м'ячем, повинне залишатися рішення завжди грати в тулуб, упритул, тобто домагатися зіткнення.

Варіант 5x1 зонної системи захисту (рис.3.2.1.24) . При цьому варіанті п'ять захисників розташовуються вздовж шестиметрової лінії, а один попереду на 7-9 метрах. Перед висунутим уперед захисником ставляться завдання – перешкоджати вільному розігруванню м'яча і не давати можливості нападаючим виконати прицільний кидок по центру майданчика з 8-12 метрів.

Варіант 3x3 зонної системи захисту (рис. 3.2.1.25). Цей варіант передбачає розташування захисників у дві лінії: у одній у шестиметровій лінії - три гравці, а три інші – у другій. Причому, три гравці висуваються в першу лінію захисту з завданням – не давати можливості гравцям задньої лінії нападу виконувати прицільні кидки з 8 – 12 метрів з центральної і півсередньої позицій.

Варіант 2x4 зонної системи захисту (рис.3.2.1.26). У цьому випадку в першій лінії захисту на дев'ятиметровій лінії знаходяться два захисники, а інші чотири гравці розташовуються уздовж шестиметрової лінії, утворюючи другу лінію оборони. У завдання попереду граючих захисників входить

Рис. 3.2.1.26. Варіант 2x4 зонної системи захисту.

перешкоджання проривам через центр і кидкам з далекої дистанції. Ця система застосовується проти команди: яка має у своєму складі двох сильних, але не

дуже рухливих, бомбардирів; які застосовують варіант 4x2 позиційної системи нападу.

Змішана система захисту – це вид захисних дій, при яких частина гравців використовує зонну систему захисту, а частина опікує нападаючих персонально (особисто). Під персональну опіку попадають нападаючі, котрі мають деякі особливості гри, і застосування проти них зоною захисту недостатньо. Найчастіше це сильні бомбардири або розігруючі. Застосування цієї системи захисту необхідно для того. Щоб «виключити» із гри найбільш небезпечних нападаючих, порушити систему нападу супротивника. Змішану систему захисту можна організувати з використанням декількох варіантів, у залежності від кількості персонально опікують гравців.

Варіант 5+1. При організації цього різновиду змішаної системи захисту один гравець щільно опікує найбільш небезпечного нападаючого, намагаючись не дати йому можливості навіть оволодіти м'ячем, тобто виключити з гри (перша лінія захисту), а п'ять гравців (друга лінія захисту) здійснюють зонний захист за принципом 5x0 (рис. 3.2.1.27). Іноді опіка здійснюється по всьому майданчику, на своїй половині майданчика, а іноді на найбільш зручних для нападаючого позиціях. Це можливо тому, що відпрацьована система нападу буде порушена, а небезпечний нападаючий у лінії менш небезпечний, тому що тут більш щільний захист і функції гравця цієї позиції йому менш знайомі.

Рис. 3.2.1.27. Варіант 5+1 змішаної системи захисту.

Варіант 4+2. Застосовується тоді, коли в команді супротивника є два гравці, що добре володіють засобами атаки з далеких дистанцій. У цьому випадку чотири захисники здійснюють зонний захист (4x0), а два партнери персонально опікують самих небезпечних нападаючих (рис.3.2.1.28).

Для успішного застосування змішаного захисту необхідно мати:

досвідчених захисників для персональної опіки, що повинні не тільки опікувати свого нападаючого, але і по можливості брати участь і у взаємодіях з партнерами; гравців, що добре здійснюють зонний захист, що всіляко допомагають персональному опікуну і при необхідності переключаються на небезпечного нападаючого.

Рис. 3.2.1.28. Варіант 2+4 змішаної системи захисту.

Основні тактичні вимоги до взаємодій захисників при різних варіантах зонної системи захисту:

Захисники повинні:

- вивчати сильні і слабкі сторони нападаючих і намагатися використовувати їх при прийнятті своїх рішень;
- блокувати суперника тулубом з одночасним блокуванням м'яча руками;
- якщо захисники знаходяться близько один від одного, то один із захисників, який вийшов уперед, блокує м'ячі, що летять високо, а другий - стежить за м'ячами, що летять низько;
- у першу чергу блокувати нападаючого, який володіє м'ячем, і відтискувати його до бічної лінії;
- бути уважним при схресних пересуваннях нападаючих і вчасно блокувати гравця, який володіє м'ячем;
- вчасно підстраховувати партнера по захисту, якому ставлять заслін;
- гравці не повинні далеко знаходитися один від одного і за рахунок переміщень зберігати компактність захисних позицій;
- захисники, які знаходяться постійно попереду (варіанти 5x1, 3x3 зонної системи захисту і 5+1, 4+2 змішаної системи захисту) можуть іноді

ризикувати при перехопленні м'яча, тому що їх є кому підстрахувати;

- постійно попереджати партнерів по захисту про чисельну перевагу з боку нападаючих;

- гравець, який опікує персонально кращого бомбардира суперників, повинний активно діяти: намагатися перехопити переданий йому м'яч, блокувати його при ловлі м'яча, перетинати шлях для переміщення убік атаки і бути уважним при можливих заслонах. Використання в захисті високорослих гравців створює гарні передумови для блокування кидків у ворота.

Сильні сторони зонного захисту:

- обмежує дії гравців першої лінії нападу;
- змушує знижувати швидкість і темп нападу, тому що нападаючі повинні постійно маневрувати й акуратно передавати м'яч;

- виробляє уміння вступати у активну боротьбу за м'яч, супроводжуючи суперника доти, поки він не відмовиться від продовження атаки або не виконає передачу м'яча партнеру;

- більш ощадлива у витратах фізичних ресурсів гравця;

- створює гарні передумови для використання високорослих гравців;

- полегшує навчання гравців взаємодіям.

Слабкі сторони зонної системи захисту:

- недостатньо ефективна в запобіганні кидків м'яча у ворота з далекої відстані гравцями другої лінії нападу;

- якщо захисникам не вдасться вчасно зміститися убік м'яча, то постійне її застосування приводить до ослаблення індивідуальних умінь і звичок;

- з її допомогою неможливо змусити суперника збільшити темп нападу.

Опікуючи нападаючого, захисник повинний:

- уважно стежити за пересуваннями м'яча й одночасно контролювати дії опікуваного гравця, який не володіє м'ячем;

- бути готовим до застосування найбільш активних дій у захисті ("зв'язування", "перехоплення м'яча", "переключення", "вихід на гравця, який виконує кидок", «контратака» та інші);

- постійно допомагати партнеру, який протидіє найбільш небезпечному нападаючому (як підстрахуванням, так і безпосередніми діями);

- не давати можливості супернику атакувати з найбільш небезпечних місць для узяття воріт;

- активно і рішуче переключатися на найбільш небезпечного, на даний момент, гравця, який нападає (навіть залишаючи на якийсь час свого підопічного);

- прагнути знаходитися на шляху можливої передачі м'яча, особливо з протилежного флангу;

- прагнути "передбачати" ("читати") дії, як свого підопічного, так і підопічних партнерів;
- підтримувати голосовий зв'язок з партнерами.

3.3. Тактика гри воротаря

Тактика гри воротаря – це найбільш доцільні дії, застосовувані в конкретній ігровій ситуації з метою захисту воріт і організації контратаки.

Якщо технічна підготовка воротаря спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, то тактична підготовка озброює воротаря необхідними знаннями й уміннями доцільного застосування вивчених прийомів до умов спортивної боротьби.

У навчальному процесі підготовки воротарів необхідно велике значення приділяти тактичній підготовці. Вона удосконалює теоретичні знання з тактики гри, формує тактичні звички, озброює воротарів індивідуальними і груповими тактичними способами боротьби, виробляє тактичне мислення - здатність швидко аналізувати умови гри, що миттєво змінюються, і відповідно їм діяти.

Тактичні дії воротаря можна розділити на індивідуальні і групові дії (табл. 3.3.1).

До індивідуальних тактичних дій відносяться:

1. Вибір позиції для затримання м'ячів.
2. Затримання м'ячів із гри:
 - при атаці з позиції крайнього гравця;
 - при атаці з центрального і півсереднього секторів з 6 м;
 - при атаці з центрального і півсереднього секторів з 7–10 м.
3. Затримання м'ячів із семиметрового кидка.
4. Дії воротаря як польового гравця.

До групових дій відноситься взаємодія воротаря з партнерами:

- при затриманні м'ячів, кинутих з центрального і півсереднього секторів з 7-9 м;
- при затриманні м'ячів, кинутих з центрального і півсереднього секторів з 6 м;
- при затриманні м'ячів, кинутих із краю.

3.3.1. Індивідуальні дії

Вибір позиції

Правильним вважається пересування воротаря по дузі, що з'єднує обидві бічні штанги воріт, з максимальним видаленням від центра до середини

площадки на 35-100 см (рис. 3.3.1.1). Кожен воротар разом із тренером визначає відстань, на якому треба рухатися по дузі, щоб ефективно захищати ворота. Цей вибір залежить від даних зросту спортсмена, швидкості рухової реакції, швидкості і точності розрахунку в часі й у просторі і т.д.

Рис. 3.3.1.1. Пересування воротаря для вибору позиції.

Під час гри воротар уважно стежить за передачами м'яча, що здійснює супротивник, і пересувається у воротах по уявлюваній дузі, вибираючи місце так, щоб увесь час знаходитися проти м'яча у вихідному положенні для затримання м'яча.

З уявлюваної лінії-дуги воротарі здійснюють і виходи вперед, щоб зменшити кут кидка.

Якщо прилягаючи до площі воротаря ігрову зону розбити на 7 секторів, у кожному з яких місце кидка умовно позначити крапкою і провести лінії до стійок воріт, то утвориться сектор обстрілу воріт (рис. 3.3.1.2).

При виборі вихідної позиції для затримання м'ячів при кидках з різних секторів воротар повинний знаходитися в точці перетинання уявлюваної лінії, що поділяє кут сектора обстрілу навпіл (бісектриса кута) з дугою, по якій він переміщається.

Займаючи визначену позицію для затримання м'яча, воротарю необхідно при цьому дотримуватись таких правил:

1. Встигнути зайняти вихідну позицію раніш, ніж буде виконаний кидок.

Якщо ж кидок застане його під час руху, то орієнтація погіршується і воротар не зможе виконати захисну дію в будь-якому напрямку, оскільки в цей момент одна нога опорна і рухатися можна тільки в одному напрямку. Цим користаються польові гравці і спрямовують кидок убік опорної ноги. При кидку

Якщо ж кидок застане його під час руху, то орієнтація погіршується і воротар не зможе виконати захисну дію в будь-якому напрямку, оскільки в цей момент одна нога опорна і рухатися можна тільки в одному напрямку. Цим користаються польові гравці і спрямовують кидок убік опорної ноги. При кидку "під опорну ногу" воротаря доводиться вагу тіла переносити на вільну ногу,

при цьому втрачаються частки секунди, і він не встигає затримати м'яч.

2. Займати вихідну позицію проти руки з м'ячем, а не проти тулуба гравця. Займаючи позицію проти тулуба, воротар знаходиться не на лінії, що поділяє сектор обстрілу навпіл, а зміщений убік. Отже, одна сторона воріт більше відкрита, і в польових гравців більше можливостей вразити ворота.

Рис. 3.3.1.2. Виходи вперед для зменшення кута атаки обстрілу воріт.

А; В - умовні точки кидків із секторів 4, 5.

АС; ВД - лінії, що поділяють кут кидка навпіл (бісектриси кутів).

С, Д - місце, яке займає воротар на уявлюваній дузі переміщення.

3. При затриманні м'ячів із крайніх позицій робити крок уперед чи уперед – убік: від лівої штанги – лівою ногою, від правої штанги – правою.

4. При виході вперед завжди пам'ятати, що можливо перекидання м'яча і бути готовим до цього.

Затримання м'ячів при атаці воріт з позиції крайнього гравця

Атакою воріт з позиції крайнього гравця вважається кидок м'яча із секторів 1 і 7, а також прилягаючих до них секторів 6 і 2.

Воротарі повинні знати, що в середньому 20% кидків у ворота виконуються з позиції крайніх нападаючих. Причому, найчастіше, нападаючі направляють м'яч у дальній нижній кут, потім у дальній верхній кут, і рідше – у ближні верхній і нижній кути.

Крайні нападаючі, які в більшості випадків роблять кидки після єдиноборства в падінні, знаходяться в складному становищі, з якого важко виконати кидок у ближній кут воріт, а легше кидати в дальній нижній кут (рис. 3.3.1.3).

Тому воротарі повинні продумано відноситися до дій крайніх нападаючих і ретельно удосконалювати вибір позиції для затримання м'ячів.

При атаці воріт із секторів 1 і 7, коли кут атаки не перевищує 30° , воротар

від штанги робить крок уперед на 20-40 см і приймає вихідне положення для затримання м'яча (див. техніку затримання м'ячів). У цей момент відстань між тулубом воротаря і бічною штангою воріт повинна виключити влучення м'яча у ворота.

Якщо ж кут атаки збільшується, а це відбувається, коли крайній нападаючий входить із сектора 1 у сектор 2 чи із сектора 7 у сектор 6, воротарю необхідно зробити крок уперед – убік на відстань 50-60 см і прийняти вихідне положення для затримання м'ячів з кута.

Під час розиграшу м'яча воротар, переміщаючись по уявлюваній дузі, часто не встигає зміститися до штанги і від її почати вибір позиції для затримання м'яча (рис. 3.3.1.4).

Наприклад, він знаходяться десь у межах 60 см від штанги. На рис. 3.3.1.4.

Рис. 3.3.1.3. Виходи вперед при атаці з кута.

це місце позначене точкою А. Відстань 60 см визначена орієнтовно. Воно може незначно змінюватися убік зменшення чи збільшення.

Визначивши, що атака буде походити із секторів 1 чи 7, воротар робить крок довжиною 65-70 см убік-уперед до лицьової лінії. На рис. 3.3.1.5 – пряма АД. Штанга воріт виявиться за спиною воротаря на відстані 20-40 см. Це така ж відстань, як і при виборі позиції від штанги воріт. На рис. 3.3.1.5 - пряма ВД.

Якщо ж атака буде здійснюватися із секторів 2 або 6, воротар робить крок уперед, прямо перед собою, на відстань до 60 см. На рис. 3.3.1.5 – це пряма АС. Штанга виявиться в нього за спиною на відстані 50-60 см. Це така ж відстань, як і при виборі позиції від штанги воріт. На рис. 3.3.1.5 - пряма ВС.

В ігрових ситуаціях, що виникають на майданчику, воротарі часто застосовують далекі виходи на 4-5 м уперед, використовуючи фактор раптовості, скорочуючи до мінімуму кут атаки. Вихід можна здійснювати, коли з будь яких причин крайній нападаючий втрачає з поля зору воротаря. Крім того, воротар повинний на мить раніш кидка прийняти вихідне положення для

затримання м'яча. Цій необхідній умові воротар повинний додержуватися завжди, оскільки якщо польовий гравець робить кидок під час руху воротаря

Рис. 3.3.1.4. Переміщення воротаря при збільшенні кута атаки з крайніх позицій.

назустріч, у польового гравця більше можливостей досягти успіху.

Рис. 3.3.1.5. Вибір позиції при різних ігрових ситуаціях при атаках із крайніх позицій.

Щоб правильно вибрати позицію при атаці з позиції крайнього гравця, воротарю необхідно враховувати наступне:

- кидок робить лівша чи правша;
- чи далеко зміщається польовий гравець над площею воротаря із сектора 1 у сектор 2 і із сектора 7 у сектор 6 після відштовхування із-за лінії;

- на яку відстань входить гравець у сектори 2 і 6 після індивідуального чи колективного обігравання;

- виконується кидок в опорному положенні, у стрибку чи в падінні.

Крім того, воротарі повинні враховувати, гравці якого типу в цей момент грають проти них. Переважно зустрічаються два типи гравців:

- низькорослі, діючі на високій швидкості і виконуючі кидки переважно в падінні. За рахунок своєї високої швидкості пересування вони намагаються випередити дії воротаря у виборі позиції;

- високорослі, виконуючі кидки в основному без падіння, у стрибку. Причому, в одних випадках це стрибок убік воротаря, виконуваний після нахилу тулуба і випрямлення руки убік. В інших випадках, це стрибок з метою переміщення над площею воротаря із секторів 1 і 7 у сектори 2 і 6 для збільшення кута атаки.

Вибравши правильно вихідну позицію, воротар не повинний з випередженням починати затримування м'яча, кинутого в дальні кути воріт, оскільки відразу відкриваються ближні кути і гравцю дуже просто перевести кидок у ближній кут.

Знання і почуття вибору вихідної позиції для затримання м'ячів формуються в процесі практичної діяльності й аналізу помилок, що допускаються.

Із секторів 1, 2 і 6, 7 найчастіше атакують ворота крайні нападаючі. Але останнім часом, у зв'язку з посиленням гри в захисті в центральній її частині, усе частіше ці сектори стали використовувати для завершення атак лінійні, центральні, півсередні, протилежні крайні нападаючі.

Розглянемо дії польових гравців, коли в сектор 2 входить гравець, який кидає м'яч лівою рукою, а в сектор 6 - правою. Слід зазначити, що ці входи здійснюються на високій швидкості.

Гравці; відштовхуючись із-за лінії площі воротаря, у стрибку переміщуються: одні прямо на воротаря; інші, в зв'язку з тим, що вхід здійснюється під визначеним кутом, продовжують рух по інерції.

У першому випадку, у гравця, який атакує, більше можливостей закидати м'яч, як у ближній, так і в дальній від воротаря кут.

В другому випадку закидати м'яч у далекий кут набагато складніше.

Але й у першому і в другому випадках гравці частіше кидають м'яч у ближній кут, намагаючись випередити дії воротаря.

Затримування м'яча воротар виконує, залишаючись на уявлюваній дузі, по якій він переміщається, чи робить вихід уперед, скорочуючи кут кидка.

Пам'ятаючи про те, що м'яч частіше спрямовується гравцями в ближній кут, і, вибравши правильно позицію для затримування, воротар не повинний передчасно починати рух для затримування в ближньому куті, тому що відразу

ж сильно відкривається дальній кут, а в даний час дуже багато гравців, які добре виконують кидки з підкручуванням м'яча.

Якщо ж у сектор 2 входить гравець, що кидає м'яч правою рукою, а в сектор 6 - лівою, то на відміну від дій вищезгаданих гравців у них кут атаки більший.

Затримання м'ячів при атаках з центрального і півсереднього секторів

У процесі гри з цих позицій найчастіше роблять кидки лінійні гравці і вхідні крайні нападаючі. Вони ж з цих місць часто завершують кидки після контратак. Крім них, тут завершують атаки центральний і півсередні гравці після обігравання захисника.

Якщо кидки виконують лінійні гравці, то, вибираючи позицію для затримання м'ячів, воротарю необхідно врахувати:

- якою рукою буде виконуватися кидок;
- у яку сторону буде повертатися гравець;
- наскільки відбудеться зміщення гравця убік після відштовхування від майданчика;
- у падінні чи в опорному положенні буде виконаний кидок.

На рис. 3.3.1.6 ми бачимо, що чим далі гравець віддаляється від центра майданчика убік, тим більше можливостей у воротаря відбити м'яч.

Затримання м'ячів воротар здійснює, залишаючись на уявлюваній дузі, по якій він переміщається, чи робить вихід уперед на відстань два-чотири метра від центра воріт. При виході вперед зменшується кут атаки і використовується фактор раптовості.

Як уже відзначалося, найбільш вигідним моментом для виходу воротаря вважається той, коли по визначених причинах польовий гравець утрачає його з

Рис. 3.3.1.6. Зменшення кута атаки при зсуві польового гравця від центра в одну зі сторін площадки:

А,В,Б - точки, звідкіля виконується кидок;

ДАК, ДВК, ДСК - кути атаки воріт;

ДВК менше ДАК; ДСК менше ДВК і ДАК.

поля зору. Такими моментами можуть бути: поворот для атаки після боротьби з захисниками, підхоплення упущеного м'яча і т.д.

Якщо кидки здійснюються вхідними крайніми гравцями, то для вибору вихідної позиції воротар повинний врахувати:

- з якої сторони здійснюється вхід;
- на яку відстань зміститься гравець над площею воротаря після відштовхування із-за шестиметрової лінії;
- якою рукою буде виконуватися кидок;
- у падінні або в опорному положенні буде виконаний кидок.

Затримання м'ячів робиться так само, як і при грі проти лінійних гравців.

У центральних і півсередніх гравців після обігравання захисника рух для завершення атаки в більшості випадків спрямований прямо на ворота. Воротар робить затримання м'ячів, вибираючи вихідну позицію на дузі, по якому він переміщається, чи виходить уперед на два-чотири метри.

Безпосередній рух під час затримання здійснюється вперед і убік в напрямку польоту м'яча з дотриманням техніки захисних дій ногами і руками.

Воротар повинний пам'ятати, що виходи вперед на три-чотири метри при контратаках супротивника один на один небезпечні. Контратакуючий гравець, який вільно рухається, побачивши, що воротар виконує вихід далеко вперед, відштовхується і зміщається убік на два-три метри. Воротар не встигає зміститися і кидок здійснюється в завершальній частині стрибка майже у відкриті ворота.

На рис. 3.3.1.7 ми бачимо, що воротар, вийшовши вперед на три-чотири метри, правильно вибрав позицію для затримання (точка С), проти руки з м'ячем гравця, який контратакує (точка А), тобто, знаходиться на бісектрисі (АК) кута ВАД. Але відбувається швидке переміщення м'яча в просторі на два-три метри у точку А₁. У даному випадку кут кидка ВА₁Д, ворота відкриті і

Рис. 3.3.1.7. Переміщення воротаря в ігрових ситуаціях у центральній зоні.

закинути м'яч не складає ніякого труда. Тому в таких випадках треба залишатися на дузі або виходити вперед до двох метрів.

Затримання м'ячів при атаках з центрального і півсередніх секторів з 7-10 м

Завершують атаки з цих позицій переважно центральний і півсередній гравці, які мають сильний і точний кидок. Крім того, коли кидок виконується при відсутності захисників, у них великий вибір, у який з кутів кинути м'яч.

Затримання м'ячів воротар здійснює, залишаючись у воротах, чи виходить уперед на півтора-два метри. Виходити на більшу відстань не рекомендується, тому:

- якщо буде імітований кидок з наступним відходом гравця в сторону, воротар не встигне переміститися і кидок буде виконаний у незахищену частину воріт;
- якщо польовий гравець виконує високий стрибок, особливо при відштовхуванні з 7-8 м, між головою воротаря і верхньою штангою з'являється "мертва зона" і м'яч без будь-яких перешкод попаде у ворота.

Затримання семиметрових кидків

Для відбивання семиметрових кидків воротар виходить на 1-3 м уперед від лінії воріт. Виходити і приймати вихідне положення для затримання м'ячів треба під час підготовчих дій гравця, який буде виконувати цей кидок.

Увага повинна бути цілком зосереджена на руці з м'ячем, витримка, вміння володіти собою – от основні вимоги для успішного відбивання семиметрових кидків.

Знаходячись у вихідному положенні для затримання і намагаючись не реагувати на відволікаючі замахи гравця, воротар виконує одну із самих складних функцій - визначення напрямку польоту м'яча, а також вирішує, який прийом варто застосувати для відбивання м'яча і коли його почати.

Для визначення можливого напрямку польоту м'яча в момент виконання суперником кидка у ворота, воротар повинний враховувати, яким способом виконується кидок у ворота.

Деякі воротарі намагаються угадати, куди буде кинутий м'яч, і виконують захисні дії навмання. У цих випадках їм епізодично удається відбивати м'яч, однак таке угадування в більшості випадків приводить до негативного результату.

Дії воротаря як польового гравця

Перше, що воротарю необхідно зробити після оволодіння м'ячем, - це організувати контратаку. Вона є важливим компонентом гри в гандбол. Тому воротар з перших занять повинний навчитися швидкому і точному введенню м'яча в гру.

Потім, коли партнери переходять на половину поля суперника, воротар повинний вийти з площі воротаря і зайняти позицію між відміткою для семиметрових кидків і дев'ятиметровою лінією. Звідси він веде спостереження за грою і, якщо необхідно, включається в гру для прийому м'яча від своїх партнерів. Це трапляється в разі, коли всі польові гравці прикриті гравцями супротивника.

З тієї ж позиції воротар зобов'язаний здійснювати ривки вперед для перехоплення м'яча, коли команда супротивника контратакує і йде довга передача м'яча уперед від польового гравця чи воротаря.

Перехоплення м'яча є одним зі способів, за допомогою якого переривається атака суперника. Для того щоб здійснити перехоплення, воротар повинний бути уважним до подій, що відбуваються на стороні супротивника, знаходитися біля шестиметрової лінії, бути готовим до здійснення ривка і мати високу стартову швидкість.

Ривок повинний починатися, коли воротар упевнений, що гравець, який передає м'яч, не бачить його руху, або коли він визначив, що кидок виконаний і змінити напрямок польоту м'яча вже неможливо.

Передчасне вибігання вперед може закінчитися голом, тому що гравець, який володіє м'ячем, побачивши покинуті ворота, може спрямувати м'яч туди.

Бувають випадки, коли два гравці з команди супротивника здійснюють швидкий перехід від захисту до нападу. У цьому випадку, одного з них прикриває партнер по команді. Тоді воротар своїми діями - незначним рухом вперед в сторону неприкритого гравця, дає зрозуміти гравцю, який кидає, що він готовий перехопити цей м'яч і тим самим зриває контратаку супротивника.

Після відбиття м'яча, коли він вискакує за межі площі воротаря, воротарі часто залишають площу воротаря з метою оволодіння м'ячем, але за умови, що встигають до нього раніш, ніж гравці супротивника.

Воротар уводить м'яч у гру зі своєї площі, якщо це необхідно для підтримки темпу нападу, після порушення супротивником правил гри і виходу м'яча за бічну лінію.

Якщо супротивник застосовує особисту (персональну) систему захисту ("гравець проти гравця"), воротар може діяти як сьомий польовий гравець. Щоб придбати відповідні навички, у процесі тренувань, воротар повинний іноді тренуватися як польовий гравець.

3.3.2. Групові взаємодії

Групові тактичні взаємодії в захисті - це погоджені за часом і місцем індивідуальні дії декількох гравців.

Воротарі, погоджуючи свої дії з захисниками, виробляють визначені правила, дотримуючись яких, вони досягають успіху при захисті воріт.

Наприклад:

1. Атака воріт відбувається з лівого півсереднього.

1.1. Кидок виконується правою рукою:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває ближній кут воріт (рис. 3.3.2.1 А);
- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.1 Б).

1.2. Кидок виконується лівою рукою:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває ближній кут воріт (рис. 3.3.2 1 А);
- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.1 Б).

2. Атака відбувається по центру воріт.

2.1. Кидок виконується правою рукою:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.2 А);
- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.2 Б).

2.2. Кидок виконується лівою рукою з тієї ж позиції:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває ближній кут воріт (рис. 3.3.2.2 А);
- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.2 Б).

Рис. 3.3.2.1. Взаємодії воротаря з захисниками (А, Б).

3. Атака воріт відбувається з місця правого півсереднього.

3.1. Кидок виконується правою рукою:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває дальній кут воріт (рис. 3.3.2.3 А).
- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває ближній кут воріт (рис. 3.3.2.3 Б).

3.2. Кидок виконується лівою рукою:

- А - якщо м'яч пролітає ліворуч від рук, захисник закриває дальній від воротаря кут (рис. 3.3.2.3 А);

Рис. 3.3.2.2. Взаємодії воротаря з захисниками (А, Б).

- Б - якщо м'яч пролітає праворуч від рук, захисник закриває ближній від воротаря кут (рис. 3.3.2.3 Б).

Рис. 3.3.2.3. Правила взаємодії воротаря з захисниками (А,Б).

Взаємодія з захисниками при затриманні м'ячів, кинутих з центрального і півсереднього секторів з 7-10 м

Ґрунтуючись на перерахованих вище правилах, воротар діє узгоджено з захисниками. Однак у грі не завжди буває так, що захисники можуть закрити необхідний кут воріт. Тому воротар не біжить бездумно у відкритий кут воріт, а, вибираючи вихідну позицію для затримування м'яча проти руки з м'ячем супротивника, намагається визначити напрямок польоту м'яча.

Наприклад, кидок виконується з лівого півсереднього. Нападаючий, зміщений до бічної лінії, виконує кидок з глибини площадки з 9-10 м і захисники встигають поставити подвійний блок. Виконуючи правила погоджених дій з воротарем, захисники закривають ближній кут воріт. У цій ігровій ситуації нападаючий не може кинути м'яч у ближній кут і направляє його в дальній від воротаря кут. Воротарю не важко визначити, куди буде спрямований кидок, і він починає затримання м'яча в дальньому куті воріт.

Інший приклад. Нападаючий рухається прямо на захисників, але в останній момент перед ними змінює напрямок руху убік і виграє якусь частину простору для виконання кидка. Захисники відстають у виконанні захисних дій. Але, усе-таки, зміщаючись і ставлячи блок, захисники намагаються закрити свій кут воріт. Однак, у такі моменти гри захиснику не вдається цілком закрити кут воріт. Виставлені для блокування руки захисників є все-таки перешкодою, що знижує точність влучення м'яча.

У цей момент воротарю важко визначити напрямок польоту м'яча тому, що вигравши частину простору, незважаючи на спроби захисників врятувати положення, нападник може направити м'яч у будь-який кут воріт. Тому в таких випадках воротар повинний виявляти максимум витримки, залишаючись у вихідній позиції і робити затримання м'яча в одну зі сторін, чи зробити рух уперед – в сторону назустріч м'ячу, що летить. Але ні в якому разі воротар не повинний затримувати м'яч з випередженням у тім куті, що вважався неприкритим.

У грі дуже часто кидки у ворота виконуються з закритих позицій, коли воротар сприймає тільки початковий рух руки, що виконує кидок, але останні фази руху він не бачить. Нападаючий може виконати кидок у будь-який кут воріт.

У такому випадку у воротаря більше можливостей відбити м'яч, виходячи вперед назустріч кидку, скорочуючи кут атаки воріт.

При цьому порушується одне з правил затримання м'ячів - прийняти вихідне положення для затримки раніш, ніж буде виконаний кидок. Але треба

враховувати, що при таких кидках нападаючі погано бачать дії воротаря.

У ситуаціях, що миттєво змінюються, воротарі часто допускають помилки у визначенні кута, по якому захиснику необхідно орієнтуватися, і який кут воріт йому допомагають закривати.

Припустимо, ворота атакує правий півсередній, який кидає лівою рукою. Рухаючись зі свого місця до центру, нападаючий з м'ячем вистрибнув над другим від краю захисником, але в стрибку він змістився до третього захисника і перед ним виконує кидок у ворота.

Воротар сприйняв ситуацію, начебто кидок буде виконуватись над другим захисником і, якщо припустити, що кидок повинен відбутися праворуч від рук друга-захисника, то в цьому випадку воротар зобов'язаний закривати ближній від воротаря кут. Але нападаючий змістився і кидок виконується перед третім захисником, тобто ліворуч від його рук. У цій ситуації третій захисник закриває дальній від воротаря кут. Але воротар часто не устигає визначити зміну ігрової ситуації і рухається для затримування м'яча щодо другого захисника в дальньому куті, тоді як у нього в цей момент дальній кут закритий блоком, і затримування м'яча треба виконувати в ближньому куті.

Моделювання таких ситуацій у тренувальному процесі ефективно впливає на розвиток у воротаря орієнтованої діяльності і дає відчутні результати при затримуванні м'ячів.

Взаємодія з захисниками при затримуванні м'ячів, кинутих з центрального і напівсереднього секторів з 6 м

Зосередивши увагу на м'ячі, в залежності від ігрових ситуацій, воротар також повинний мати великий обсяг уваги, тобто сприймати значну кількість зовнішньої інформації і вибирати з неї найбільш важливі для визначеного моменту кидка деталі.

Так, зосередившись на руці нападаючого, воротар зобов'язаний бачити: що відбувається в лінії площі воротаря: де знаходиться лінійний гравець, куди він збирається переміщатися, яке розташування захисників, яка можливість одержання лінійними гравцями передачі від атакуючого гравця, і, якщо ця можливість є, у яку сторону він буде розвертатися, щоб виконати кидок у ворота. Це стосується не тільки лінійного гравця, але і дій крайніх гравців, півсередніх, центрального, котрі входять сюди.

Усі перераховані гравці, потрапивши в ці сектори, знаходяться в оточенні захисників. Захисники своїми діями прагнуть протидіяти їхньому входу в ці сектори й одержанню ними м'яча. Якщо ж м'яч попадає все-таки до цих гравців, то захисники своїми діями прагнуть перешкоджати кидку у ворота. Такими діями можуть бути блокування кидка, підштовхування нападаючого для того,

щоб збити координацію, витиснення нападаючого до кута майданчика.

Воротар повинний враховувати усі фактори єдиноборства між захисниками і нападаючими, котрі ввійшли в зазначені сектори; у кожній конкретній ситуації коректувати вибір вихідної позиції.

У такі моменти воротар повинний бути уважним, зібраним і готовим до відбивання м'яча, тому що часто суддя дає грати до "кінця" і нападаючий продавлює руку захисника, який його тримає, і завершує атаку. В інших випадках нападаючий, котрого тримає захисник, робить вид, що перестав боротись, і хоче зробити передачу своєму партнеру. Захисник при цьому розслаблюється, а нападаючий продовжує атаку воріт.

Взаємодії з захисниками при затриманні м'ячів,
кинутих з кута воріт.

Ці взаємодії подібні тим, коли атака виконується з центрального і півсереднього секторів через лінію площі воротаря з 6 м.

Враховуються нюанси єдиноборства захисника з крайнім нападаючим, у залежності від цього вибирається вихідна позиція для затримання м'ячів.

Коли ж захисник опікає крайнього нападаючого, воротар увесь час повинний бути готів до відбивання м'яча, поки ця атака чи не завершиться і не пролунає свисток судді на зупинку гри.

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У СУЧАСНОМУ ГАНДБОЛІ

Як і у всіх командних спортивних іграх, у гандболі тактика відіграє вирішальну роль у досягненні високого результату, особливо в тих важливих випадках, коли команди рівноцінні в підготовці.

Тактика гри – це уміння гравців цілеспрямовано діяти відповідно до ігрової ситуації, а також створювати за рахунок індивідуальних, групових і командних дій необхідні умови з метою досягнення визначеного результату в нападі і захисті.

Тактичні дії повинні будуватися відповідно до тактичних знань, з урахуванням технічної підготовленості, рівнем розвитку рухових здібностей, вольових якостей, оперативного мислення й ін.

Оперативність мислення зв'язана зі швидкістю й ефективністю вибору і рішення рухових завдань у змагальних умовах. Оперативність мислення використовується в трьох головних напрямках:

- сприйнятті й аналізі змагальної ситуації;
- уявне вирішення спеціального тактичного завдання;
- рухове рішення тактичного завдання.

Ці напрямки являють собою послідовний ряд шляхів рішення тактичного завдання, причому вирішальну роль тут грає рухова пам'ять і швидкість мислення.

Сприйняття гандболіста в цілому залежить від зорового сприйняття і розумової оцінки ігрової ситуації, включаючи об'єднання інформації про дії партнерів і захисників у залежності від її значимості.

Якість сприйняття визначається умінням виділити головне, здатністю до зосередження, знаннями і практичним досвідом гандболіста.

Тактичне завдання гандболіст вирішує спочатку думкою і лише потім за допомогою рухів. У гандболістів високого класу в основному удосконалюються елементи творчого мислення, тобто не шаблонність виконання рухових дій, уміння сприймати реальність у всіх її відносинах, а не тільки тих, котрі закріплені в звичних поняттях і уявленнях.

Тому утворення розумових програм дій можна розглядати як перекодування інформації через об'єднання приватних елементів окремих систем у загальні нові системи.

Рухове рішення являє собою комплексну діяльність, що вимагає як розумових специфічних для гандболіста операцій, так фізичних і технічних здібностей.

При руховому рішенні конкретного завдання, незалежно від того, був результат позитивним чи негативним, ця система удосконалюється. Якщо гандболіст вирішив завдання позитивно, у майбутньому в такій же ситуації він обере той же шлях рішення і рухової реалізації. При негативному рішенні рухового завдання, дія повинна піддатися аналізу для з'ясування причини невдач. Дії гандболіста, що дають позитивний результат, якщо повторюються досить часто, то утворюються доцільні тактичні навички, які надалі можуть видозмінитися за рахунок проб і помилок в умовах змагань. У кожного гандболіста виробляється індивідуальна тактично улюблена стратегія гри в захисті і нападі. Ця індивідуальність характеризує схильність гандболіста до наступальних чи оборонних дій, до витримки чи активному нав'язуванню подій, спрямованість мислення на комбінаційну тактичну боротьбу або прихильність до награних, улюблених дій.

Тактична підготовка – це синтез усіх видів підготовки гандболістів. Тому рівень тактичної майстерності завжди залежить від якості усіх видів підготовки: технічної, тактичної, фізичної, психологічної і теоретичної.

Технічна підготовка, у цілому підлегла інтересам тактичної підготовки. Це виражається в тім, щоб постійно прагнути до застосування прийомів техніки в різних ігрових ситуаціях.

Тактика гри в захисті і шляхи її удосконалення

Індивідуальні тактичні дії в захисті.

Індивідуальні тактичні дії захисника включають сукупність правил і принципів, по яких він діє в грі в момент, коли команда суперника володіє м'ячем. До індивідуальних тактичних дій захисника відносяться:

- швидкі, маневрені дії для ліквідації чисельної переваги з боку нападаючих;
- відхід з-під заслону;
- дії при перехопленні м'яча;
- блокування гравця в нападі і захисті;
- блокування кидка м'яча;
- особиста опіка нападаючого;
- ваємозв'язок з діями воротаря;
- уміння змушувати суперника до виконання поспішних кидків м'яча і кидків з незручних позицій;
- передбачення дій нападаючих і ін.

Такий комплекс тактичних дій захисника вказує на те, що вони повинні цілеспрямовано удосконалюватися в тренувальному процесі нарівні з діями

нападаючого. Індивідуальна гра в захисті – основа для групових і командних взаємодій, а в сполученні з гарною, ефективною підготовкою і настроєм команди на гру – вірний шлях до успіху.

Індивідуальні тактичні дії при грі з одним захисником.

У захисті, незалежно від обраної системи, кожен захисник опікує одного нападаючого й одночасно спостерігає за передачами м'яча і переміщеннями інших нападаючих, підстраховуючи своїх партнерів. Ці тактичні дії захисників називаються «розподілом гравців». Правильно і швидко проведений розподіл гравців лежить в основі всіх індивідуальних, групових і колективних дій у захисті. Розподіл гравців звичайно йде з краю до центра з підрахунком їхньої кількості (три захисники проти трьох нападаючих). Якщо нападаючий менш активний, то захисник, спостерігаючи за ним, не наближається до нього. Якщо нападаючий активний, то відстань до нападаючого захисник трохи скорочує з метою миттєвого блокування його. Якщо нападаючий зупинився і повернувся до захисника спиною, той повинний зайняти позицію ліворуч від нього (нападаючий правша). Ця позиція найбільш зручна для блоку кидка, коли нападаючий повернеться до нього обличчям. Необхідно атакувати суперника в той момент, коли м'яч ще в повітрі, тому що в подібних ситуаціях можливість виконання фінтів зведена до мінімуму. Захисник не повинний реагувати на усі виконувані дії нападаючих, але стежити й передбачати (угадати) його істинні дії. Переміщаючись, захисник не повинний робити стрибки, а увесь час знаходитися в опорному положенні. Це дозволить йому швидко зреагувати на різні дії суперника. У залежності від дій суперника опікувати його можна за допомогою спостереження, напівперсонально і персонально. При опіці захисник стежить і за передачами м'яча і при нагоді намагається перехопити м'яч. Крайніх нападаючих захисники опікують напівперсонально, виключаючи як би їх із гри, відтискуючи до бічної лінії і заважаючи своєчасному одержанню м'яча. Нападаючого в лінії варто опікувати дуже щільно, намагаючись при цьому позбавити можливості для одержання м'яча.

При кидках м'яча, захисник повинний розрізнити рух істинного кидка по воротам від руху неправдивого, що полегшує або погіршує можливість блокування кидка.

Захисник повинний спробувати вчасно угадати напрямок руху нападаючого з м'ячем і вчасно перетнути йому шлях. Нападаючий змушений буде обходити захисника, що веде до його затримання, і дає перевагу команді, яка обороняється.

Вимоги до застосування індивідуальних тактичних дій.

1. Змушувати суперника робити те, що він не запланував.
2. Погоджувати свої дії з діями воротаря.
3. Бути готовим допомогти партнеру по команді, який знаходиться в скрутному стані.
4. Змушувати суперника робити неточні і невідготовлені кидки.
5. Відтискувати гравця з м'ячем до бічної лінії, обмежуючи його дії.
6. Намагатися зупинити гравця, який веде м'яч.
7. Бути готовим до зміни темпу гри чи обраного напрямку атаки нападаючими.
8. Щільно опікувати суперника, який наближається до воріт з м'ячем, провокувати його на помилки і вчасно повертатися на своє ігрове місце.
9. Миттєво блокувати гравця при зупинці після ведіння або при ловлі м'яча.
10. Змушувати гравця з м'ячем до виконання поспішних передач.
11. Не робити глибоких випадів чи стрибків, постійно утримувати рівновагу тіла на обох ногах.
12. Не дозволяти нападаючому займати позицію між собою і своїми воротами.
13. Вивчати тактичні дії нападаючих і намагатися їх передбачати.
14. При опіці лінійного гравця необхідно вчасно реагувати і ліквідувати передачу м'яча, з цією метою необхідно підключати і партнера, який знаходиться поруч.
15. Не дозволяти виконувати заслони, вчасно передбачати ці дії нападаючих.
16. При контратаках швидко повертатися в захист, одночасно розподіляючи нападаючих і обов'язково блокуючи гравця з м'ячем.
17. Захисник повинний володіти зібраністю, рішучістю, бути відповідальним за свої дії, володіти високою ігровою дисципліною, сміливістю, агресивністю, вести ефективно напружену боротьбу до кінця гри.

У процесі гри захисники не завжди опікують одного і того ж нападаючого, тому що вони постійно переміщаються і вишуковують найбільш вигідну позицію для завершального кидка. Звідси велике значення має метод переключення до опіки найближчого до нього гравця нападу. У цьому зв'язку пропонуються наступні тактичні поради при переключенні захисника:

1. Без необхідності ніколи не слід переключатися, залишаючи без контролю свого підопічних.
2. Після переключення захисника на нового підопічного нападаючого, необхідно зробити підрахунок кількості нападаючих, які знаходяться напроти.

3. У випадку заслону негайно переключайтеся, щоб не дозволити гравцям нападу пройти до воріт. Переключення відбувається за сигналом захисника, чий опікуваний гравець використав заслін. Гравець, якому поставили заслін, щільно опікує нападаючого, який виконав заслін. Захисник, чий гравець виконав заслін, негайно переключається на нападаючого, який звільнився від опіки.

4. Якщо нападаючий зробив кидок м'яча у ворота, то організовують контратаку два-три гравця (один з них активно рухається у відрив), інші переключуються на нападаючих, котрі чекають можливість знову опанувати м'ячем, що відскочив від воротаря чи штанги.

Групові і колективні дії в захисті

Групові і колективні дії при грі в захисті являють собою взаємодію двох-трьох гравців чи усієї команди з метою запобігання точному кидку м'яча у ворота. Команда, гандболісти якої добре володіють індивідуальними захисними діями, завжди буде успішно грати в захисті. Акцент на гру в захисті допоможе гарній команді грати чудово, середній команді – грати відмінно і слабкій команді – грати добре. У твердженні, що «надійний захист» - це кращий напад, багато правди.

Групові дії захисників, які знаходяться в чисельній меншості

1. Захисник, зненацька захоплений контратакою двох нападаючих команд суперника, атакує гравця, який веде м'яч. Ціль – змусити передати м'яч партнеру. У момент припинення ведіння захисник швидко наближається до другого нападаючого, не намагаючись перехопити м'яч і давши йому вийти до воріт, рішуче атакує його в момент кидка.

2. Два захисники, захоплені зненацька контратакою трьох супротивників, намагаються зайняти місце в центрі шестиметрової зони, відкіля будуть діяти, як і у вищеописаному випадку, рішуче атакуючи гравця, який кидає м'яч по воротам. Кидку з далекої відстані заважати недоцільно, тому що це зв'язано з ризиком залишити без контролю іншого нападаючого, котрий, прийнявши м'яч, буде в більш вигідній для кидка позиції.

3. Три захисники можуть досить добре прикрити центральну зону перед площею воріт. Вони розташовуються так, щоб залишити без опіки самого дальнього нападаючого, який знаходиться звичайно на краю. Завдяки цьому, виграється час для підходу інших партнерів.

Тактичні дії захисників, які знаходяться в рівному співвідношенні з нападаючими

Колди кількість захисників дорівнює кількості нападаючих, то вони захищаються за системою “гравець проти гравця”, а також зонним захистом з наступними тактичними діями:

1. Якщо два захисники діють проти двох нападаючих, то вони намагаються роз'єднати суперників, віддаляючи їх друг від друга, заважаючи їх схресному переміщенню, зміні місць, виконанню заслонів чи передачам м'яча між ними.

2. Якщо атакують три нападаючі, то дуже уважно опікують середнього гравця, і двох інших відтискують на краї. Така ізоляція гравця в центрі ускладнює передачу м'яча, а крайні гравці можуть взаємодіяти тільки за допомогою довгих передач, що можуть бути перехоплені захисниками.

3. Чотири захисники в боротьбі з чотирма нападаючими діють біля шестиметрової лінії. Вони всіляко затримують напад, поки не повернуться всі гравці команди, після чого використовуються обрані варіанти системи будь-якого захисту.

Колективні дії

Тактика захисту при вільних кидках

Вільні кидки, що виконуються з-за дев'ятиметрової лінії, потребують від захисників постановки «стінки» і взаємодії з воротарем. Стінку звичайно вибудовують два-три самих високорослих гравця, які розташовуються так, щоб закрити ближній чи дальній кут воріт, зважаючи на руку, яка виконує кидок м'яча, і домовленість з воротарем. Воротар завжди знаходиться в правому куті воріт, якщо нападаючий кидає правою рукою, і в лівому – якщо нападаючий лівша.

Захисники, які не приймають участі в побудові «стінки», відступають у зону і розташовуються таким чином, щоб перед кожним з них був один чи два нападаючих.

Розташування захисників при семиметровому кидку.

Чотири гравці при семиметровому кидку розміщуються біля дев'ятиметрової лінії, намагаючись у боротьбі протидіяти нападаючим в оволодінні м'ячем. Два інших гравці можуть перейти середню лінію для атаки з ходу, і якщо м'яч виявився у нападаючих, то вони швидко відходять назад до шестиметрової лінії.

Взаємодії гравців при різних варіантах зонної системи захисту.

Принципи зонного захисту будуються на тім, що кожен гравець грає на м'яч і несе відповідальність за ту частину площадки, у якій він пересувається відповідно до пересування нападаючих і польоту м'яча. Системи гри являють собою основну форму організації дій гравців у захисті, визначення завдань і принципів дій і взаємодій. На сучасному етапі розвитку гандболу широко застосовуються жорстка і комбінована форми зонного захисту. Кожна з форм захисту має свої переваги і недоліки. Ідеальної системи захисту не існує, кожна з них має свої тактичні завдання – захищати надійно свої ворота від кидків з дальніх і близьких дистанцій. Найкраща система захисту та, котра відповідає фізичній, техніко-тактичній і психологічній підготовці гравців.

Усі правила тактики і взаємодії, що відносяться до визначеної системи захисту, повинні виконуватися послідовно і точно. Недотримання навіть найпростішого правила тактики може привести до гола. Захисник за допомогою зору опікує свого підопічного, який знаходиться навпроти. Якщо нападаючий ввійшов у зону вільних кидків, захисник блокує його, опікуючи і перешкоджаючи виконанню кидка чи одержанню м'яча. Коли нападаючий переходить у сусідню зону, він попадає під опіку відповідного захисника, при цьому не допускається, щоб два нападаючих виявилися під опікою одного захисника. При кидку м'яча нападаючим, захисник повинний намагатися виконати блокування, виходячи при цьому вперед. Що залишилося відкритим місце контролюється двома сусідніми захисниками. Після передачі м'яча нападаючим гравцем захисник повертається на своє місце і діє в залежності від ходу гри.

Варіант 6х0 зонної системи захисту дуже часто застосовується в сучасному гандболі. Цей варіант дозволяє ефективно діяти проти команд, що нападають яке не володіють ефективними кидками з дальніх дистанцій (чи ці гравці повільні), а гравці першої лінії дуже активні і небезпечні в кидках м'яча із-за шестиметрової лінії.

Даний варіант має три різновиди:

Перший – захисники діють без виходу, переміщаючись уздовж шестиметрової лінії таким чином, щоб проти гравця з м'ячем знаходилося не менш двох захисників. Причому, переміщається не тільки найближчий до м'яча гравець, але і всі гравці, які розміщуються в зоні. Даний різновид варіанта застосовується тоді, коли захисники результативно можуть блокувати кидок (м'яч), добре налагоджена взаємодія, команда веде в рахунку, мається в наявності високі, рухливі захисники.

Другий – захисники по черзі виходять на вісім-дев'ять метрів, де і блокують як нападаючих, так і їх кидки.

Третій - захисники блокують нападаючих тільки в зоні вільних кидків – 9-10 м.

Варіант 5x1 зонної системи захисту. Застосовується найчастіше тоді, коли в складі команди, що атакує, маються один-два гравця, що володіють результативними, сильними кидками з далеких дистанцій, а також, якщо нападаючі гравці ефективно застосовують тактичні дебюти. Даний варіант застосовується тільки проти варіанта позиційної системи нападу 3x3, найбільш уразливим місцем при якому є край площадки.

Варіанти 2x4 і 3x3 зонної системи захисту застосовується в основному гандболістами високої кваліфікації. Три гравці при цих варіантах повинні бути рослими, рухливими, що вміють опікувати нападаючих на лінії, а також відмінно мати навички персональної опіки. Ці варіанти застосовуються на невеликому проміжку часу, тому що нападаючі можуть швидко пристосуватися і знайти уразливі місця. У цьому зв'язку, швидка зміна цих варіантів захисту, дезорганізує нападаючих тільки на якийсь час.

Варіант особистої системи захисту по всій площадці (пресінг). Цей спосіб захисту застосовується в сучасному гандболі тільки в наступних випадках:

1. Коли команда наприкінці гри незначно відстає в рахунку (1-2 м'яча), а суперники, не бажаючи ризикувати, подовгу розігрують м'яч.

2. При грі проти команди, гравці якої не володіють достатньою швидкістю і не можуть протиставити особисту опіку.

3. При грі проти команди, погано підготовленої фізично, не має достатній досвід.

4. Якщо в команді суперника тимчасово вилучений один чи два гравці і команда, маючи перевагу в один-два м'яча, намагається удержати рахунок до виходу на поле вилученого гравця.

Існує правило застосування пресингу - спочатку крайні захисники опікують гравців суперника, що потім діють на лінії, потім по черзі розподіляються й інші гравці - півсередні і що грають.

Комбінована система захисту характеризується одночасним застосуванням особистої опіки одного чи двох гравців (розігруючого гравця і гравця, який володіє сильними і результативними кидками) і зонного захисту. На практиці, у гандболі застосовуються два варіанти комбінованої системи захисту: 1+5 чи 2+4. Ці варіанти потрібно застосовувати обережно, тому що п'ятому чи четвертому захисникам, що розташовуються біля шестиметрової лінії (у зоні між шестиметровою та дев'ятиметровою лініями), необхідно захищати дуже великий простір площадки. Тоб-то зона якби "розрізується" і захисникам доводиться рухатися по більш значному простіру. В цьому разі захисники повинні бути значно рухомішими і володіти досконало навичками орієнтовочної діяльності.

Основні тактичні вимоги до взаємодії гравців

При використанні зонної системи захисту:

1. Вивчати сильні і слабкі сторони нападаючих і намагатися їх використовувати при прийнятті своїх рішень.
2. Блокувати супротивника тулубом з одночасним блокуванням м'яча руками.
3. Якщо захисники знаходяться близько, то один гравець, який вийшов уперед, блокує м'ячі, що летять високо, а інший стежить м'ячами, що спрямовані низько.
4. Блокувати нападаючого з м'ячем і відтискувати його до бічної лінії.
5. Бути уважним при схресних переміщеннях нападаючих і вчасно блокувати і гравця з м'ячем.
6. Підстраховувати партнера по захисту, якому ставлять заслін.
7. Гравці в зоні не повинні далеко стояти друг від друга, а за рахунок зсуву зберігати компактність захисних позицій.
8. Висунуті вперед захисники (варіанти 1+5 і 2+4 змішаної системи захисту) можуть ризикувати при перехопленні м'яча, тому що позаду їх завжди підстраховують партнери.
9. Попереджати партнерів по захисту про можливу чисельну перевагу з боку нападаючих.
10. Висунуті вперед захисники повинні бути готові для використання швидкого прориву при кожному кидку чи невдалій передачі м'яча.
11. Гравець, який застосовує персональну опіку кращого снайпера суперників, повинний намагатися перехопити м'яч, переданий нападаючому, блокувати гравця при ловлі м'яча, загороджувати шлях переміщення убік атаки і бути уважним при можливих заслонах.
12. Використання в захисті високорослих гравців створює гарні передумови для блокування кидків м'яча у ворота.

4.2. Тактичні дії в нападі і шляхи їх удосконалення

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

Індивідуальна тактика гри в нападі включає в собі сукупність правил, за якими діє нападаючий з м'ячем і без м'яча. Індивідуальна гра, з погляду тактики, лежить в основі колективних і групових взаємодій у нападі. Індивідуальна тактика нападу містить велику кількість дезорієнтуючих відволікаючих рухових дій (фінтів), що дозволяють ввести в оману захисника і позбавити його стійкого положення. Перевага нападаючого перед захисником у

тім, що він задає програму наступальної дії, а захисник, угадавши дії нападаючого, виконує протидію, і в цьому зв'язку програє в часі.

Ця теоретична концепція виправдується, якщо індивідуальні тактичні дії виконуються нападаючим швидко і підготовча частина дії, що дезорієнтує, правдоподібна. У гандболі фінти застосовуються як з м'ячем, так і без м'яча.

Фінти без м'яча включають у собі зміни напрямку бігу, зупинки, повороти, стрибки, звільнення від опіки захисника перед і позаду й ін. Усе це нападаючий повинен застосовувати, щоб відкритися від щільній опіці захисника, одержати передачу чи просто відвернути на себе увагу і «виключити» на якийсь час суперника з гри.

Фінти з м'ячем дуже різноманітні в гандболі, вони застосовуються при ведінні, передачах і кидках м'яча. Вибір прийому гри і застосування в ньому складних дій, удосконалюється в гандболістів поступово, у міру нагромадження ігрового досвіду. Індивідуальні тактичні наступальні дії гандболіста поступово уточнюються, змінюються на основі даних, отриманих безпосередньо в ході змагань. У кожного гандболіста мається декілька «коронних» тактичних наступальних дій, що пов'язані з його швидкісними даними, як то спритністю, координацією руху і т.д. Ці дії гандболіст повинний доводити до досконалості, приділяючи увагу цьому майже на кожному тренуванні по 20-30 хвилин (у наближених до гри умовах).

Індивідуальні тактичні дії в нападі відповідно до ігрового амплуа

Крайні нападаючі, як правило, гравці швидкі, їх звичайно використовують для створення чисельної переваги на визначених ділянках площадки, при виконанні заслонів, проходів між захисниками, організують контратаки. Пересуваючи на великій швидкості, крайні гравці повинні відмінно маневрувати, володіти високою стартовою швидкістю, ефективно виконувати фінти. Дані гравці зобов'язані удосконалювати постійно тактику обігравання воротаря при кидках м'яча, виконуючи їх зі збільшенням і зменшенням кута кидка. При всім цьому, крайні гравці повинні бути сміливими, не боятися жорсткої боротьби з захисником, сміливо виконувати падіння і завжди змінювати тактику обігравання захисника.

Лінійні гравці в нападі постійно діють при щільній опіці захисників. Ці гравці звичайно рослі, гарно володіють руховою реакцією, оперативністю мислення і керування кидковими рухами, спрямованими на обігравання воротаря. Для дезорганізації оборонної лінії суперника, лінійні гравці часто переміщуються уздовж шестиметрової лінії, нерідко виходять до дев'ятиметрової лінії й одержують передачу, виконують нерідко заслони, утворюють так звані «вікна» в обороні, що використовують для атаки партнери.

Лінійні гравці повинні бути ініціативні, мати велику працездатність, бути стійкими до перешкод при виконанні прийомів гри, сміливими, здатними брати на себе відповідальність при виконанні кидків м'яча.

Півсередні гравці повинні бути високого зросту (185-195 см) добре фізично підготовлені, швидкі, спритні, мати сильні кидки з дальніх дистанцій в опорному і безопорному положенні. Півсередні гравці повинні швидко ловити і передавати м'яч при різній швидкості і маневреності бігу, мати високу техніку фінтів при ведінні, передачах, кидках м'яча, умінням звільнитися від персональної опіки. Висока ігрова дисципліна, дотримання тактики ведення нападу, підтримки темпу гри, створення чисельної переваги на різних ділянках площадки залежить від досвіду і творчих здібностей півсередніх нападаючих. У випадку втрати м'яча своєю командою, півсередні гравці першими відходять назад у захист, запобігаючи атаці, яку організовує суперник.

Розігруючий нападаючий є як би тактичним диригентом, ініціатором зміни місць між гравцями, виводить часто на кидок півсередніх, зненацька передає м'яч лінійному гравцю і, при зручному випадку, виконує кидок м'яча у ворота. Розігруючий гравець повинний бути натхненником колективної гри, де можуть виявити свої здібності всі гравці. Даний гравець, у разі потреби, може імпровізувати, коректувати тактику гри окремих гравців і команди в цілому.

Основні вимоги до індивідуальних тактичних дій у нападі

1. Застосовувати ведіння м'яча тоді, коли відповідає цьому ігрова обстановка.
2. Контролювати висоту ведіння м'яча в залежності від розташування суперника: чим ближче захисник, тим нижче ведіння.
3. Вести м'яч рукою, дальньою від захисника, який опікує.
4. Різко змінювати напрямку ведіння м'яча, коли захисник змушує його рухатися до бічної лінії.
5. Швидко і правильно вибирати спосіб передачі м'яча в кожній конкретній ситуації.
6. Не прагнути до занадто хитромудрих способів передачі м'яча.
7. У досконалості володіти і застосовувати фінти на передачу м'яча.
8. Не дивитися прямо на партнера, якому адресується передача, а стежити за ним периферичним зором і не рухатися в його сторону.
9. Передавати м'яч партнеру в сторону, вільну від опіки.
10. Бути вкрай обережним при виконанні поперечних передач.
11. У дев'ятиметровій зоні завжди виконувати один чи два кроки назустріч передачі м'яча.
12. Бути упевненим у реалізації кожного кидка м'яча у ворота суперника.

13. Постійно видозмінювати підготовлені дії або виконання фінтів перед кидком м'яча у ворота.

14. Опанувати різноманітними імітаційними діями на кидок м'яча при різних способах виконання.

15. Уміти керувати рухами кидка – змінювати амплітуду рухів, швидкість, траєкторію польоту м'яча, переключатися швидко з одного виду кидка на іншій.

16. Після кожної спроби на кидок м'яча, враховувати дії захисників і надалі використовувати їхньої помилки.

17. Після виконання кидка м'яча – негайно займати вихідне положення для добивання чи м'яча швидкого повернення в захист.

18. Удосконалення техніки кидка м'яча повинне здійснюватися з чи швидко повільно вихідним для блокування захисником.

19. Удосконалення прийомів гри в гандболістів високої кваліфікації повинне здійснюватися обов'язково відповідно до тактичної доцільності в модельованих ігрових ситуаціях.

Групові тактичні дії в нападі.

Коллективна тактика нападу містить організовані й імпровізовані взаємодії двох-трьох гравців з метою створення умов для кидка м'яча у ворота суперника.

Основні засоби групових взаємодій у нападі є розиграш м'яча між двома і трьома гравцями при активному їхньому переміщенні, виконання заслонів, створення чисельної переваги, помилкових атак, схресних переміщень і інших дій.

Контратака. Одним з варіантів командних тактичних дій у нападі в гандболі є контратака. Це дуже ефективна форма атаки, що складає зі швидкого переходу від захисту до нападу. У контратаці беруть участь кілька гравців, що переміщуються по середній частині площадки або праворуч, чи ліворуч. У практиці найбільш часто зустрічаються наступні варіанти контратаки:

1. По трьом напрямкам: один гравець веде м'яч посередині площадки, а два переміщуються біля бічних ліній. Передача м'яча здійснюється вправо чи вліво з наступним кидком.

2. По двом напрямкам: м'яч швидко передається партнеру, який знаходиться попереду, а інший гравець перетинає площадку позаду гравця з м'ячем і одержує від нього м'яч, а потім виконує кидок.

3. Атака довгою передачею м'яча.

4. Атака східчастою передачею м'яча гравцю, що біжить попереду, і т.д

Ефективність тактики при контратаці залежить від:

1. Уміння правильно визначати ситуацію, що створилася, для швидкої контратаки.
2. Необхідності підібрати такий тактичний дебют, який би вигідно використовував сильні сторони нападаючих і зводив до мінімуму їхніх слабких сторін.
3. Правдоподібності атак і умінні змушувати захисників робити те, що хочуть нападаючі.
4. Уміння завершувати комбінації не тільки самими результативними гравцями.
5. Постійної зміни напрямку атаки.

Методичні рекомендації для удосконалювання тактики гри

При грі в нападі:

1. Удосконалювати техніку виконання прийомів гри в сполученні з тактикою його використання.
2. Виконувати тактичні дії на високій швидкості з пасивним і активним захисником.
3. Удосконалювати тактику виконання прийомів гри при обмеженні часу його виконання.
4. Удосконалювати взаємодії гравців у нападі з обмеженням простору.
5. Удосконалювати взаємодії гравців у нападі з меншим числом захисників, а потім з рівною їхньою кількістю.
6. При удосконалюванні взаємодії гравців застосовувати статичні і динамічні дії захисників.
7. Удосконалювати тактичні взаємодії нападаючих при жорстких діях захисників.
8. Застосовувати метод визначення одного чи двох способів реалізації програмних дій.
9. Приділяти увагу на тренуванні імпровізації тактичних дій для воротаря і «тримати усі в напрузі».
10. Постійно стежити за м'ячем, діями партнерів, захисників і бути готовим до будь-яких дій.
11. Запобігати щільному зближенню захисника, якщо нападаючий з м'ячем.
12. Володіючи м'ячем, не наближатися до бічних ліній.
13. Активно переміщатися без м'яча, створюючи видимість активних наступальних дій, відволікаючи на себе увагу.
14. Угадувати дії захисників і використовувати їхні помилки.
15. Не стояти на місці, виходити назустріч передачі м'яча.

16. Виконувати короткі і швидкі передачі з одночасними швидкісними переміщеннями і змінами місць.

17. Змінювати постійно темп і тактичні комбінації при атаці.

18. Вивчати слабкі і сильні сторони захисників й використовувати їх у тактичних імпровізованих діях з партнером, попередньо погодивши схему атаки.

19. Нападаючий, котрий завершує комбінацію, повинний бути спокійний, зібраний і упевнений у своїх діях.

20. Тактична комбінація повинна мати запасний варіант, що надає можливість завершувати атаку одним чи другим нападаючим.

21. Гандболіст, який завершує комбінацію, повинний знати, скільки залишилося часу до кінця гри і скільки часу потрібно для виконання тактичного варіанта.

22. Необхідно награвати комбінацію в нападі при чисельній перевазі, чисельній меншості, при особистій опіці найсильнішого чи розігруючого гравця.

23. Мати в «запасі» кілька відволікаючих тактичних дій з наступним, строго регламентованим тактичним дебютом.

24. Надійне володіння м'ячем при високій швидкості переміщення.

25. Гравці повинні починати контратаку і діяти швидко в залежності від займаних позицій на площадці в момент оволодіння м'ячем.

26. У разі потреби не ризикувати складною передачею м'яча, перевести атаку в організовані дії проти зонної системи захисту.

Тактичні вимоги до взаємодії гравців при різних системах нападу

Система гри - це точне розташування гравців на площадці, їх суворий обов'язок при тактичній взаємодії з іншими гравцями. Ця взаємодія спрямована на створення сприятливої ситуації для ефективного кидка м'яча у ворота суперника.

При підборі системи нападу, необхідно враховувати наступні вимоги:

1. Фізичні можливості гравців, їх індивідуальну техніко-тактичну майстерність

2. Взаємодії нападаючих по ланках і всій команді в цілому.

3. Тактику гри захисників, їхні фізичні можливості.

4. Наявність повноцінного резерву гравців; відсутність гравців, які можуть порушити взаємодії при вступі в гру.

5. Психологічну готовність гравців.

6. Уміння підкорити свої інтереси інтересу всієї команди, бути холоднокривним і упевненим у своїх діях.

7. Тактичні комбінації повинні бути простими і складатися з трьох-п'яти передач.

Варіант 3x3 системи позиційного нападу являє собою розміщення гравців у двох лініях: три гравці в першій лінії, а три - в другий. Крайні нападаючі першої лінії атакують на куті дев'ятиметрової площадки, у центральній позиції біля шестиметрової лінії, здійснюючи швидкі проходи, заслони, відволікаючи атаки і т.д. Дані гравці дуже швидкі і рухливі, повинні тримати захисників у постійній напрузі, добре володіють кидками м'яча в падінні, при цьому виконуючи широкий арсенал фінтів. Гравці другої лінії виконують в основному при кидках м'яча з дальніх і середніх дистанцій, взаємодіючи при цьому між собою і гравцями першої лінії: цей варіант позиційної системи нападу 3x3 найпоширеніший у сучасному гандболі, що дозволяє швидко створювати на одній з ділянок атаки чисельну перевагу. Активні дії крайніх гравців першої лінії полегшує атаку гравцям другої лінії і навпаки.

Варіант 2x4 системи позиційного нападу в сучасному гандболі застосовується тоді, коли в команді маються два дуже активних лінійних гравці, і коли команда супротивника не дає можливість виконати кидки з далеких дистанцій. Чотири гравці першої лінії своїми активними діями сковують гравців захисту в центрі, даючи можливість атакувати з крайніх (кутових) позицій. Крайні гравці дуже часто при тактичних взаємодіях зміщаються з флангу на фланг, виконуючи заслони, і заважають блокуванню гравців, які виконують кидок з дальніх дистанцій. Даний варіант нападу найчастіше не передбачає статичне розміщення гравців на початку атаки, воно звичайно здійснюється зі швидкою зміною варіантів нападу 3x3 і 2x4. Варіант нападу 2x4 ще застосовується тоді, коли протилежна команда грає в меншості.

При тактичних взаємодіях гравців у *нападі* рекомендується, щоб:

1. Кожен гравець погоджував свої дії з діями партнерів.
2. Кожен гравець своїми активними діями «тримав» у напрузі свого підопічного захисника.
3. Усі гравці в будь-який момент становили небезпеку для воріт команди суперників.
4. Постійно застосовувати модельовані ігрові ситуації.

При грі в *захисті*:

1. Удосконалювати індивідуальну техніку захисних дій у сполученні з тактикою.
2. Удосконалювати тактичні дії гравця в захисті при активній протидії нападаючих.
3. Виконувати захисні дії на обумовлені і не обумовлені дії нападаючих.

4. При удосконалюванні індивідуальних захисних дій, а також і командних взаємодій гравців, необхідно враховувати швидкість і ефективність рухових дій.

5. Удосконалювання захисних дій повинне враховувати, що захисник протидіє нападаючому на близьких підступах, у глибині площадки й у взаємодії з партнером.

6. Захисні дії удосконалюються з урахуванням функції гравців у команді, а також з акцентом на універсалізацію гравців.

7. Застосовувати методичний прийом – швидкої зміни систем захисту, комбінувати їх з особистою опікою.

8. Удосконалювати захисні дії і взаємодії гравців у модельованих ситуаціях.

9. Використовувати методичний прийом зі збільшенням числа нападаючих і розмірів площадки.

РОЗДІЛ V. ЗМАГАННЯ, БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА Й УЧАСТЬ У НИХ

5.1. Змагання.

Гандбол відноситься до видів спорту, у яких спортивний результат визначається досягнутим кінцевим ефектом за установлений правилами гри час, що повинний бути цілком вичерпаний.

У залежності від мети, завдань, форм організації, складу учасників, спортивні змагання підрозділяються на різні види. Виділяють підготовчі, контрольні, що підводять, вибіркові і головні змагання.

Участь у змаганні з будь-якою метою впливає на фізичні і психічні якості спортсмена, дає знання і досвід.

До головного старту необхідно підходити через серію тренувальних, а потім підводять змагань. Серії змагань різної спрямованості на визначених етапах підготовки можуть спочатку грати тренувальну роль, що потім підводить спортсменів до головних змагань.

Досвід роботи як тренера дає можливість визначити, скільки треба провести ігор, щоб вивести своїх підопічних на вищий рівень спортивної форми.

Неможливо досягти високих стабільних результатів, рідко приймаючи участь у змаганнях. Саме на змаганнях виявляються потенційні можливості спортсмена і його майстерність, виявляються недоліки в техніці, виховуються вольові якості, не менш важливо і звикання спортсмена до змагальних умов, виховання професійного підходу до них. От чому відмітною рисою сучасної методики тренування є значне збільшення числа змагань у році, що, природно, подовжує змагальний період.

Варто сказати, що тенденція до збільшення числа змагань зв'язана не тільки із змагальними етапами і періодами. Практично будь-який гандболіст може брати участь у змаганнях, проведених у будь-який час року. Усе питання, як указувалося вище, у меті таких стартів.

5.2. Кількість змагань у році.

При визначенні необхідної кількості ігор у гандболі виходять із кваліфікації спортсмена.

Якщо планом роботи передбачені змагання з невеликим навантаженням чи короткочасними турнірами, після яких гандболісти швидко відновлюються, то кількість ігор планують більше. Якщо ті ж турніри чи окремі зустрічі по накалу ігор вимагають великої напруги і витривалості, то це дає можливість

гравцям більше часу для відновлення, і такі зустрічі плануються рідше.

У кваліфікованих гандболістів кількість ігор досягає 60-80 у рік.

При визначенні кількості ігор у році для гандболіста передбачаються відповідальні змагання і менш відповідальні (останніх повинне бути більше), а також участь у змаганнях з інших видів, виходячи з завдань підготовки.

Природно, що в юних спортсменів і новачків, кількість змагань менше. Однак, їм необхідна участь у багатьох інших змаганнях: за вправами загальної фізичної підготовки, за вправами, що розвивають силу і швидкість, за вправами на техніку.

Необхідно вивчати динаміку результатів у своїх учнів на протязі року, обов'язково аналізуючи її в зв'язку зі спортивним календарем.

У гандболістів, у залежності від кваліфікації, заздалегідь визначаються найбільш важливі змагання в році і ставляться перед ними короткочасні завдання: показати саме той кращий результат у турнірі чи завоювати перемогу в конкретній грі.

Чемпіонат України з гандболу проходить по круговій системі в два кола з роз'їздами команд, тобто одна з команд приймає на полі суперника (дві зустрічі підряд), потім виїжджає до одного із суперників. У чемпіонаті беруть участь 12 команд, тобто в одному колі кожна команда проводить 22 гри. Календар складений так, що найбільш сильні суперники зустрічаються наприкінці кола, що створює особливу напругу в іграх.

При цьому кульмінація в розвитку спортивної форми планується на листопад-лютий і квітень-травень.

У період листопад-лютий плануються кубки європейських чемпіонів, у цей же час, згідно календаря, проходять чемпіонати Європи і світу.

До кожного особливо відповідального виступу необхідно готуватися спеціально. Видатні спортсмени психологічно готуються до них задовго, набудовуючи на важку, напружену роботу. У цьому одна з причин їхнього успіху.

До кульмінаційних ігор спортсмен прагне досягти вищої спортивної форми, підходячи до цього через завершення серії змагань. Входження в спортивну форму багато в чому залежить від кількості і характеру цих змагань. З наближенням головних змагань неодмінно повинна зростати гострота спортивних зустрічей, але обов'язково варто чергувати більш убрані змагання з менш важкими. Іноді спортсмени уникають спортивної боротьби, не розуміючи того, що в змаганні з рівними чи більш сильними суперниками вони одержують таку підготовку, якої не доможешся ніяким тренуванням.

У підготовчому періоді тренування спортсмени обов'язково беруть участь у змаганнях. Однак це має більше виховне і контрольне значення, не вимагаючи спеціальної підготовки і психологічної спрямованості.

5.3. Вибіркові змагання.

Їхня роль загальновідома — відібрати з кандидатів у команду спортсменів, що відрізняються високими результатами і стабільністю. Враховують також і психологічні якості.

Існує два варіанти. Перший варіант — за результатами в серії змагань, що повинна характеризувати також і стабільність спортсмена. На мій погляд, це не найкращий варіант, тому що спортсмен, пробиваючись в команду, виступає в змаганнях із граничними зусиллями і звичайно, ввійшовши в збірну команду, уже не має високої психічної працездатності.

Другий варіант – за результатом, що показаний в спеціально для цього призначених змаганнях чи турнірах. Найбільш правильний і демократичний варіант, оскільки будь-який спортсмен, відповідно своїм можливостям, може підготуватися і претендувати на завоювання місця в команді.

Особливо важливо установити таку тривалість між вибірковими і кульмінаційними змаганнями, яка б забезпечувала спортсменам повне відновлення нервово-психічних сил і можливість раціонально провести передзмагальну підготовку. Для цього сьогодні кращий термін — 2 місяці. Такого терміну дотримуються при підготовці до олімпійських ігор і чемпіонатів світу і Європи в більшості країн. Зменшення цього терміну (що часто буває в практиці) чревате значним зниженням спортивних результатів у головних змаганнях.

Можливо і збільшення двомісячного терміну в тих випадках, коли спортсменам у силу їхньої підготовленості і характеру, ефективніше раніш пройти через добір. Нарешті, для особливо видатних спортсменів може і не бути добору, щоб не зв'язувати їхню підготовку змаганням, не передбаченим планам. Однак, як і у всіх інших випадках, варто вважатися з річною стабільністю показуваних спортсменом результатів, з його психічною стійкістю.

5.4. Спортивна форма.

Спортивна форма - це постійна турбота спортсменів і тренерів. Більшість спортсменів, що беруть участь у найбільших міжнародних змаганнях, не досягають своїх кращих результатів, показаних незадовго до цього. Подолання цього положення полягає не тільки в правильному тренуванні, але й у науковому розумінні істоти спортивної форми.

Спортивна форма – це стан найвищої підготовленості при входженні спортсмена в змагальний період. Головна риса спортивної форми – стабільність досягнутого результату з тенденцією його усе більшого перевищення в

наступних змаганнях. Особливе завдання – досягти до головних стартів вищої спортивної форми.

Вища спортивна форма характеризується станом найбільшої працездатності під час гри і визначається комплексом компонентів підготовленості. Як ви знаєте, цих компонентів багато, і ослаблення кожного з них веде до зниження спортивної форми. Тим більше, якщо це недоліки в техніці рухів, у рухових якостях і укрупнених компонентах.

Якщо вважати, що спортсмен у своїй підготовленості не має слабких місць, тоді можна сказати, що вища спортивна форма, як найбільша готовність до змагань, складається як би з трьох частин: першої - досить стабільної, що не змінюється протягом тижнів і місяців (це техніка рухів, морфологічні, фізіологічні, біохімічні й ін. зміни, що відбулися, рівень рухових, моральних і вольових якостей), другий — відносно рухливий, що змінюється протягом днів - це працездатність нервових кліток, і третій — дуже рухливий, здатний змінюватися протягом годин і хвилин - це стан збудливості нервових кліток, їхній тонус.

Стабільна частина спортивної підготовленості добре забезпечується в практиці. Спортсмени вищого класу підходять до найважливішого змагання, наприклад, іграм на кубки Європи, відмінно озброєними спортивною технікою і тактикою, фізичною підготовленістю, моральними і вольовими якостями. У принципі крива підвищення підготовленості являє собою лінію, яка поступово підвищується в підготовчому періоді і переходить наприкінці його в більш швидкий підйом, що досягає кульмінації в головному змаганні сезону, та більш-менш круто спадає в перехідному періоді. При цьому вона все-таки залишається на початку підготовчого періоду трохи вище, ніж рік назад у той же час.

Ця принципова крива, зрозуміло, дуже схематична, одержує свій розвиток стосовно до особливостей кожного виду спорту і календарю змагань. Природно, що при двоцикловій або трицикловій побудові річної підготовки крива буде така ж, але коротша за довжиною, що повторюється аналогічно, але на трохи більш високому рівні в другому і третьому циклах року. Крім того, і спад після перехідних періодів буде меншим. В іншому випадку, коли є необхідність майже цілий рік брати участь у змаганнях, наприклад, як у гандболі, то крива тренуваності, безумовно, буде наростати крутіше в першій частині і більш полого - у другій. Приклади таких принципових кривих показані на рис. 5.4.1.

Подібний розвиток підготовленості в її стабільній частині в спортсмена правильно, але воно ще не гарантує високих досягнень. Звичайно, нестабільність, зриви і промахи можуть бути в спортсменів по різних причинах (несприятливі метеорологічні умови, недостатня психологічна стійкість,

помилки в техніці і тактиці та ін.).

Але сама головна; вирішальна причина, що обумовлює зліт чи падіння спортивних результатів, називається рідко. Це — працездатність ЦНС. Як би блискуче не був підготовлений спортсмен, на якому би високому рівні не знаходилася стабільна частина його підготовленості; він приречений на провал у змаганні, якщо стан і працездатність його ЦНС знижена.

Якщо ви будете рахуватися з роллю ЦНС, то побачите, що фактична крива підвищення змагальної працездатності більш складна з вираженою хвилеподібністю, обумовленою другою і третьою частинами спортивної форми.

Головною причиною коливання рівня вищої «спортивної форми», і при тім нерідко значного, є надзвичайна мінливість стану і працездатності ЦНС.

Рис. 5.4.1. Криві підвищення підготовленості

Основною функцією ЦНС є об'єднання (інтеграція) діяльності різних систем організму в єдине ціле і здійснення взаємодії цілісного організму з зовнішнім середовищем. При цьому вищим регулятором діяльності усіх відділів центральної нервової системи є кора великих півкуль. Це вона в кінцевому рахунку керує всім тілом, усіма силами і можливостями людини;

регулює і координує функції всіх органів і систем; діяльність всього організму в цілому стосовно до умов зовнішнього середовища. Зокрема, сила, швидкість і витривалість у рухах спортсмена багато в чому залежать від рівня працездатності нервових кліток. Вони мають здатність до спеціалізованої дії, змушуючи м'яза скорочуватися з граничною силою, максимальною швидкістю можливо більше число раз. Отже, що відповідають нервові клітки функціонально як би мають силу, швидкістю і витривалістю. Треба думати, що ці властивості, як і всі різноманітні і складні функції ЦНС (стосовно до вимог спортивної діяльності), удосконалюються і зміцнюються в процесі місяців і років тренування спортсмена. Отже, відмінно підготовлений спортсмен виявить з найбільшим ефектом свої функціональні можливості і досягне рекордного результату лише при відмінному стані ЦНС, при її високому рівні працездатності.

Безперечно, що в тривалому процесі тренування спортсмена в його організмі згладжується і підвищується працездатність ЦНС. Цей природний результат довгострокової адаптації до постійно діючих вимог тренування, залишає органічна єдність з першою, стабільною частиною спортивної форми.

Разом з тим нервові клітки мають здатність швидко відповідати відповідною діяльністю на пред'явлені до них вимоги. Також швидко розкривають вони свої можливості, пристосовуючи до нового рівня тренувальних навантажень. Але коли тренувальні навантаження різко і значною мірою зростають (звичайно незадовго до участі в змаганні), тоді також різко підвищується працездатність ЦНС, часом досягаючи своєї межі. Тут треба мати на увазі, що у відповідь на дуже високі «ударні» навантаження в тренуванні нервові клітки швидко, усього за один-два дні набирають силу. Це наочно видно в тренуванні, коли за один-два тренувальні заняття зростає працездатність спортсмена без яких-небудь істотних змін у системах: м'язової, серцево-судинної і дихальної. Зросла до граничного рівня за один-два значні навантаження працездатність нервових кліток утримується при відсутності тренування всього два-три дні, рідко небагато більше.

Цей 2-3-денний термін можна збільшити до 5-7 днів за допомогою підтримуючої тренування з інтенсивністю, 85-90% від досягнутої і зменшеним обсягом. І осьде часто виявляється важлива особливість нервових кліток - їхня працездатність не може знаходитися тривалий час на рівні, що значно перевищує звичайний (створений довгостроковою адаптацією), тому що це приводить їх до перенапруги. Установлено, що всякий раз, коли вимоги до нервових кліток досягають межі їхньої працездатності і створюється погроза перенапруги, у них виникає гальмування. При цьому різко знижується їхня працездатність. Подібним чином вони як би охороняють себе від перенапруги і виснаження («охоронне гальмування»). Звичайно, зусиллями волі спортсмен

може змусити себе і далі тренуватися з великими навантаженнями, але це обов'язково скінчиться погано, таким глибоким нервовим виснаженням, що зажадає довгострокового лікування.

Відомо, що протягом декількох тижнів можна значно підвищувати навантаження в тренуванні і тим самим збільшувати працездатність ЦНС, а, отже, поліпшувати і спортивні результати. Але це типова схема форсування тренування, що швидко приводить до виснаження нервових кліток і значно погіршує стан і функції організму спортсмена.

Ніколи не прибігайте до форсування підготовки спортсменів, це завжди згубно для них, особливо для юних. Виправданий тільки короточасний вихід на вищу працездатність ЦНС. От чому в гандболі використовують гостру (ударну) по інтенсивності, але невелику по обсязі тренування в перед змагальні дні з метою короточасного, але різкого підвищення працездатності центральної нервової системи.

Спортивний досвід показує, що за 14 днів до старту подібним чином можна надходити двічі: один-два рази в перший тиждень і один-два рази (ще більш підсиливши інтенсивність тренування) у другий тиждень. Були спроби виконати таку схему в трьох тижнях, але участь у змаганні в четвертому тижні було невдалим. Виходячи з того, що працездатність спортсменів у тренуванні на третьому тижні була високою, а також з позитивного досвіду підготовки до змагань ударним тренуванням у двотижневому циклі, можна зробити висновок про високу ефективність такої схеми.

Зрозуміло, що не слід чекати, коли спрацює природний захист нервових кліток від перенапруги. Запобігти це, особливо після змагання, можна зниженням інтенсивності тренування, пасивним і активним відпочинком, створенням всіх умов відновлення витрачених ресурсів і повернення функціонального стану нервових кліток до рівня, що був до передзмагального підйому.

Таким чином, у зв'язку з участю в змаганнях створюється «хвиля» підйому і спаду вищого рівня працездатності нервових кліток, обумовлена спеціальним тренувальним режимом.

Отже, на всьому протязі змагального періоду, щораз у перед змагальні дні «ударною» тренуванням забезпечується підвищення працездатності нервових кліток. Це і є результат дії другої частини спортивної форми (рис.5.4.2).

У третій частині спортивної форми, працездатність нервових кліток ще залежить від рівня їхньої збудливості. А збудливість (тонус) нервових кліток надзвичайно мінлива і багато разів підвищується і знижується протягом дня і хвилин під впливом найрізноманітніших, впливів внутрішнього середовища і

Зовнішніх умов (рис. 5.4.3). при цьому нервові клітки в залежності від рівня збудливості можуть відповісти на той самий подразник з різною силою.

Більш висока збудливість (до визначеного оптимуму) дозволяє нервовим

Рис. 5.4.2. Зміна рівня працездатності нервових кліток

кліткам відповісти і більш могутньою діяльністю, і навпаки, зниження нервової системи те убік порушення, то убік гальмування і відповідно з цим змінюються і спеціальні реакції на навколишнє середовище».

«Зовсім очевидно, — говорить він про тонус кліток великих півкуль мозку, — що цей тонус може змінюватися, а зі зміною тону мозкових кліток мінняється і стан ефекторних апаратів».

У спорті легко бачити приклади цьому. Так, моральна відповідальність, спортивна боротьба, глядачі і багато інших впливів умов змагань значно підвищують тонус нервової системи. У цьому випадку такий подразник, як думка, бажання спортсмена перемогти і т.д., впливають на нервові клітки, що знаходяться в стані більш високої збудливості, і тому вони відповідають більш могутньою імпульсацією на руховий апарат, на внутрішні органи і системи. В іншому випадку – на тренувальному занятті – ті ж думки і бажання, впливаючи на нервові клітки, що знаходяться в стані меншої збудливості, викликають і менший руховий ефект. Спортивні результати будуть нижче. Природно, що змагання, які наближаються, думки про суперників, оточуючі умови життя і багато інших впливів, підвищують у спортсменів загальний тонус нервової системи, збудливість кори і підкіркових утворень головного мозку. Треба також врахувати, що підвищення збудливості ЦНС у силу її ведучої ролі в організмі впливає на всі органи і системи, що визначають працездатність спортсмена. Тому більш висока збудливість, зрозуміло, що не переходить за грань оптимальної, позитивно позначається на всіх сторонах підготовленості спортсмена (технічної, тактичної, вольової і т.п.), значно поліпшують здатність до прояву своїх сил і можливостей.

Нові сили, що приходять до гандболіста в умовах змагання, сили, породжені емоційним підйомом, не приходять з боку і не змінюють тренуваність спортсмена. Зате в залежності від сили «подразників» (обстановка й умови змагань, їхня значимість, думки і настроєність спортсмена і т.д.) Гандболіст може виявити свою підготовленість по-різному, досягти великих чи менших спортивних результатів. Як відомо, у передзмагальні дні спортсмени починають думати про майбутні старты, представляють перипетії боротьби і багато чого іншого, що в кінцевому рахунку приводить до підвищення збудливості. Вона наростає з кожним днем, досягаючи найбільшого рівня в день змагання. Схематично збудливість спортсмена в зв'язку з його участю в

Рис. 2.4.3. Зміни рівня збудливості нервових кліток змаганнях змінюється в такий спосіб: підвищується усе більш у передзмагальні

дні, досягає максимуму в день змагань і зменшується після нього до норми, а нерідко і нижче її. Візьміть до уваги, що в одних спортсменів збудливість починає підвищуватися раніш, в інших пізніше. Це залежить від нервової системи спортсмена і відповідальності змагання. Як приклад приводимо криві зміни збудливості в гандболістів у зв'язку зі змаганням (рис. 5.4.4).

Через те, що гандболіст бере участь у змаганні протягом декількох ігрових днів, то тонус буде триматися все це час на підвищеному рівні, трохи знижуючись після нічного сну і піднімаючись до часу гри.

Отже, у зв'язку з іграми до гандболіста додаються сили і можливості за рахунок підвищення збудливості нервових кліток. Після змагань (звичайно на інший день) відбувається зниження збудливості і можливий перехід нервових кліток у гальмовий стан з метою відновлення витрачених ресурсів.

Таким чином, та добавка, що одержує спортсмен до своїх можливостей за рахунок підвищення збудливості нервових кліток, носить тимчасовий характер.

Рис.5.4.4. Криві зміни збудливості ЦНС у спортсменів у зв'язку зі змаганнями

Отже, найкраща готовність спортсмена до ігор або його вища спортивна форма (для даного періоду часу) буде забезпечена, якщо при високому рівні всіх компонентів підготовленості гандболіста в нього в останні дні перед змаганням піднімається верхня границя тренуваності нервових клітин за допомогою нетривалого, але високого підйому функціональних можливостей центральної нервової системи.

Звичайно, у день початку ігор збудливість ЦНС обов'язково підвищується. Але її припустимий рівень - ваша турбота, щоб він був

оптимальний. В одних випадках вона може досягти дуже високого рівня і на шляху до цього вимагає регулювання. Тобто., якщо гандболіст почуває, що порушення йде дуже сильно, те потрібно провести навантажувальне тренування, що приведе до зниження тону, але в розумних межах.

Отже, «спортивна форма» має хвилеподібний характер, з фазами найбільшої активності, тобто досягнення вищої форми і спаду. Така «хвиля» виникає, з одного боку, природно, у силу відповідних реакцій організму на зовнішні впливи в зв'язку зі змаганням, з іншого боку - штучно, впливом спеціального режиму тренування, відпочинку й інших заходів.

Природно, що під час найвищого підйому повинний бути показаний і кращий результат.

Треба врахувати, що масштаби змагань різні і розкидані вони протягом року не завжди по наростаючій важливості їх. Відбивають це і «хвилі» спортивної форми. У принципі «хвилі» збільшуються по висоті, але перемежуються і зниженими «хвилями» при участі в менш відповідальних змаганнях.

Можна думати, що на основі усе більшого рівня зміцнення і підвищення функціональних можливостей центральної нервової системи в процесі багаторічного шляху спортивного удосконалювання короточасні підйоми працездатності нервових кліток можуть бути усе більш високими. Виходячи з цього, можна екати і більш високого піка «спортивної форми», ще більшого використання потенційних можливостей організму. Зрозуміло, при цьому мається на увазі триваюче поліпшення всіх компонентів підготовленості спортсмена. Образно говорячи, треба, щоб більш сильні нерви керували усе більш сильним, витривалим і вмілим тілом.

У гандболі треба стежити за тим, щоб не було дуже високої збудливості. З наших спостережень і досліджень випливає, що висока збудливість знижує можливості гандболістів у досягненні успіху в грі.

Чим же пояснюється негативний зв'язок підвищеної збудливості ЦНС зі спортивним результатом? Пояснення, видимо, варто шукати в тім, що велика можливість збудливості ЦНС створює умови для підвищених витрат у деяких нервово-регуляторних механізмах, ніж це потрібно в роботі даної інтенсивності. Іншими словами можна сказати, що надмірна збудженість спортсмена перед стартом змушує працювати його ЦНС як би на рівні, характерному для більш могутньої діяльності, і це швидше приводить до вичерпання функціонального потенціалу ЦНС. Важливо знати, що гандболістам варто особливо уважно стежити за рівнем свого порушення і вживати заходів проти його значного підвищення перед початком ігор.

Основні міри наступні:

1. Приїжджати на особливо відповідальні змагання з можливістю за два-три

дні до початку ігор.

2. У день гри провести звичне ранкове тренування з помірною інтенсивністю, перед початком ігор провести інтенсивну розминку.
3. Якщо приїзд здійснений заздалегідь, тренування проводити з помірною інтенсивністю, але щодня.
4. У передзмагальні дні уникати збудливих дій (розмов про майбутню гру, про супротивника, відвідування інших ігор і т.д.) Використовувати засобу, що відволікають від цих впливів (читання цікавої книги, відвідування кіно, концертів).
5. Тренери повинні знати оптимум збудливості ЦНС кожного гандболіста, котрий повинний у нього бути досягнутий у розминці, перед грою.

Завжди варто пам'ятати, що всі три частини спортивної форми взаємозалежні і знаходяться у взаємодії.

5.5. Розвиток спортивної форми.

Усі тренери прекрасно розбираються у фазах спортивної форми – її становлення в підготовчому періоді, розвитку і стабілізації у змагальному періоді і тимчасовій втраті в перехідному періоді.

Фактично питання про розвиток спортивної форми більш складний, оскільки вона міцно прив'язана до календаря змагань, їхньої різної відповідальності. Не менш міцно зв'язана ця динаміка з індивідуальними особливостями спортсменів: їхньою підготовленістю, рівнем адаптаційних можливостей організму і здатності до відновлення, працездатністю ЦНС, силою і витривалістю нервово-психічної сфери спортсмена. І, звичайно, спортивна форма міцно зв'язана з особливостями і функціями гравців.

Зі сказаного про «хвилю» спортивної форми для кожного змагання не слід думати, начебто підготовленість спортсмена, досягши якогось вищого рівня, тримається на цьому рівні дуже короткий час, після чого знижується. Підготовленість може і повинна поступово поліпшуватися протягом навіть дуже тривалого часу, забезпечуючи спортсмену при його високих моральних і вольових якостях, при дотриманні строгого гігієнічного режиму, при правильному чергуванні тренувальних занять і днів відпочинку стабільні і високі спортивні досягнення. І чим міцніше і вище тренуваність спортсмена, тим ефективніше він буде її виявляти, підвищуючи спеціальним режимом підготовки функціональні можливості нервової системи до змагань.

Треба враховувати, що психологічний настрой спортсмена на шляху у кілька місяців до кульмінаційних ігор трохи підвищує збудливість ЦНС. Вона може потроху підвищуватися з місяця на місяць до головного ігор, а після нього поступово знижуватися, незважаючи на участь у наступних, менш

значимих змаганнях. До кінця змагального періоду чи початку перехідного, рівень збудливості приходить до колишньої норми, що був рік назад.

Необхідність брати участь у багатоденних турнірах, проведених протягом ряду місяців, також викликає підвищення рівня збудливості. В усіх подібних випадках, а також при частих змаганнях, обов'язково зберігати хвилеподібність її зміни - наростання в передзмагальні і змагальні дні і зниження тону після закінчення ігор, сприяючи цьому режимом тренування і засобами відновлення.

Варто пам'ятати, що, у кінцевому рахунку, зміна рівня збудливості створює сам спортсмен, своїм сприйняттям різних зовнішніх впливів, своїми думками і рішеннями. Тому в його силах варіативно використовуючи режим тренування і відпочинку, регулювати психологічний настрій до змагання і, відповідно, чи підвищувати знижувати збудливість, навіть якщо гри йдуть щодня і для відновлення нервових сил залишається тільки нічний сон.

Працюючи з гандболістами, можна помітити у них різні темпи становлення спортивної форми. А протягом лише одного року, спираючись на результати в контрольних вправах і тестах, установіть для них терміни приходу в різні фази спортивної форми. При цьому особливо враховуйте динаміку працездатності ЦНС і нервово-психічної сфери.

Тепер ви представляєте, що необхідну динаміку становлення спортивної форми можна забезпечити не тільки тренувальними вправами, але обов'язково хвилеподібною зміною навантаження по днях і тижнях, оптимальним сполученням роботи і відпочинку.

При цьому дуже важливо враховувати, що процес тренування не можна постійно тримати на рівні значних вимог до організму спортсмена, безупинного підвищення навантаження протягом тривалого часу. Фактично цей час, а точніше сказати фаза підвищених тренувальних навантажень, невелика, усього від двох тижнів до двох місяців, але обов'язково з наступним зниженням навантаження в 1 – 4 тижнях.

У залежності від індивідуальних особливостей гандболістів, треба кожного з них, що вийшли на високий рівень спортивної підготовленості, установити тривалість фази найбільших тренувальних впливів.

Основним критерієм визначення тривалості зазначеної фази є показник контрольної чи вправи тесту, що найбільше повно відбиває ведучі особливості гандболу й обумовлені щодня три-чотири рази в тиждень протягом усіх місяців підготовки. На одержуваному графіку ви наочно побачите, як у спортсмена наростає працездатність (результативність), як утримується вона якийсь час (це і є тривалість фази підвищених навантажень) і потім починає знижуватися. Тут полегшуєте тренування, зменшуєте навантаження, надаєте активний відпочинок, і незабаром почнеться зростання показника контрольної вправи (тесту), досягнення фази стабільності і визначиться початок зниження. Ви

помітите, що тривалість фаз підвищених навантажень для того самого учня приблизно однакова (при рівних умовах режиму життя й ін.) і так само подібні за часом фази знижених навантажень і відновлення.

Звичайно, розвиток спортивної форми зв'язано з індивідуальними особливостями спортсменів і тих термінів, що ви одержите для виходу їх на вищу спортивну форму.

Однак враховуйте, що ви можете впливати на ці терміни відповідним підбором засобів, методів і навантажень. Фактично так і робиться, і тут особливо ефективна зміна навантаження і режиму відновлення. У кінцевому рахунку, чим вище тренувальні вимоги до організму спортсмена, тим швидше його входження у вищу форму, і, навпаки, зі зменшенням днів з високим навантаженням і збільшенням підтримуючого тренування й активного відпочинку вдається сповільнити прихід у вищу спортивну форму. Регулюючи, таким чином, її розвиток, можна забезпечити досягнення вищої спортивної форми до необхідного дня і години змагань.

Треба також враховувати взаємозв'язок фази найбільших трену а спортсмена недоцільна.

5.6. Правила підтримки спортивної форми.

Природно, що для підтримки на досить високому рівні підготовленості гандболіста і його спортивної форми потрібно, насамперед, правильна організація процесу тренування і режиму життя. Нижче приводиться ряд правил і положень, якими варто керуватися в змагальний період для розвитку і підтримки спортивної форми, а також попередження перетренування.

1. Правильно чергувати тренувальну роботу і відпочинок шляхом планування занять з різними навантаженнями, активним відпочинком і звичайним відпочинком.

2. Після тренувального чи заняття серії занять до призначеного дня забезпечити повне відновлення всіх сил спортсмена.

3. Після тренувального заняття і змагання проводити заключну частину.

4. Не менше ніж за тиждень до відповідального змагання зменшити загальна кількість тренувальної роботи.

5. У розминці перед стартом не допускати максимальних зусиль.

6. У випадку виникнення в дні відпочинку перед змаганням підвищеного чи хвилювання зайвої нервозності провести легке тренування.

7. При туровій системі в день відпочинку обов'язково провести полегшене тренування.

8. Ширше користатися засобами відновлення (лазня, масаж, вібромасаж, гідромасаж, самоуселяний відпочинок, фармакологічні засоби й ін.).

9. Забезпечити повноцінний нічний сон (умови, самонав'язання, звичність режиму).

10. Ніколи не проводити тренувальне заняття, якщо після гарної розминки відсутнє бажання тренуватися. У цьому випадку необхідно дати відпочинок і порадитися з лікарем.

11. Не тренуватися спортсмену при відхиленні в стані здоров'я.

12. Після хвороби починати тренуватися тільки з дозволу тренера і лікаря.

13. Регулярно брати участь у змаганнях, чергуючи одне відповідальне змагання з трьома-чотирма меншого масштабу.

14. Більше різноманітності тренування зміною місць занять, частіше проводити їх у лісі, на місцевості і т.п.

15. У кожному місяці змагального періоду надавати – два-три дні профілактичного відпочинку (активного і пасивного).

16. «періодична зміна комплексів тренувальних дій (через кожні 4 тижні) після того, як спортсмен ввійшов у стан спортивної форми, сприяє її збереженню».

17. Не захоплюватися сонячними ваннами.

18. Дотримувати встановлений гігієнічний режим, особливо не порушувати звичне харчування. Ні при яких обставинах не вживати алкогольних напоїв і не курити.

19. Не слід захоплюватися тренуванням на наступний послі відповідальних змагань і особливо на другий день після них. Це може привести до травм і нервової перенапруги. Більшою частиною це трапляється після невдачі в змаганні, коли спортсмен у наступні дні намагається форсувати тренування. По закінченні змагання тренуватися треба, але легше і більше з загальної фізичної підготовки.

20. Ніколи не оглушати себе дуже голосною музикою вдома чи в дискотечі.

Останнім часом засобу інформації часто повідомляють про так званих «важких днях», обумовлених астрогеофізичними впливами, магнітними бурами, космічними зрушеннями. Вважають, що в ці дні може понизитися фізична і розумова працездатність людини. |

Звичайно публікуються конкретні дні (найчастіше сім днів на місяць) заздалегідь, із указівкою піка негативного впливу в годинник по кожному дні. У зв'язку з цим у ці дні і годинник рекомендується прийняти медикаментозні засоби, знизити навантаження, поберегти себе.

Чи відноситься це до спортсменів, до стану їхньої спортивної форми? В молоді роки не помічаються «важкі» дні, оскільки резервні сили організму досить великі. Але усе-таки варто взяти до уваги можливість негативних

впливів «важких» днів. Адже мова йде про вашу спортивну форму, коли гармонічне сполучення всіх можливостей організму людини, його психіка легко ранимі. Порушити вищий баланс може будь-який сильний вплив, особливо після стомлюючого навантаження чи змагання.

Кожному спортсмену треба перевірити себе на «важкі» дні. Для цього використовується методика самоконтролю за станом і працездатністю: кистьова динамометрія, контрольні вправи, вимір стрибка вгору й інші звичні вправи. При цьому важливо уникнути самонавіяння (психологічного тиску), заздалегідь думаючи, що буде показник гірше.

Переконано, що в молодих спортсменів і тих, хто досяг професійної майстерності, «важкі» дні будуть проходити непоміченими. Але все-таки переконатися в цьому дуже важливо. Графік самоконтролю допоможе в цьому.

Якщо ж усе-таки буде відзначене зниження показників самоконтролю, то слід в «важкі» дні знижувати навантаження в тренуванні, проводити активний відпочинок.

5.7. Передзмагальна підготовка.

Успіх у змаганнях забезпечується багаторічним тренуванням, у якій передбачається і підготовка до змагань. Вона здійснюється постійно в процесі річного тренування.

У процесі року тренування ведеться по можливості в оптимальних, складних, важких умовах й час від часу полегшених. Моделюються також умови, у яких будуть проходити головні змагання.

Близько до головного змагання майже весь тренувальний процес здійснювався в умовах, що моделюють всі сторони підготовки спортсмена, - від режиму до послідовності ігор.

Було б неправильним розглядати приучення до умов майбутніх ігор єдиним способом підготовки до конкретних змагань і обмежуватися моделюванням цього в тренуванні і попередніх змаганнях. Поряд з цим треба підготувати гандболістів до можливих відхилень від модельованих умов, несподіваним ситуаціям і непередбаченим труднощам, що можуть виникнути в іграх основних змагань. При цьому збільшення труднощів, складності і психічній напруженості здійснюється як в умовах, що моделюють головне змагання, так і поза ними.

Дуже рідко, але все-таки зустрічаються в змагальних умовах надзвичайні обставини. Тому корисно проводити іноді тренування в неймовірно ускладнених умовах. Це не стільки моделювання випадків, можливих у майбутньому, скільки виховання характеру, холонокровності і психічної стійкості. Треба також мати на увазі, що підвищення труднощів у тренуванні,

що вимагають від спортсменів граничної мобілізації всіх сил і можливостей, є могутнім засобом для подальшого поліпшення їхньої підготовленості. Дуже важливо врахувати, що велике й інтенсивне тренувальне навантаження, характерно для передзмагального етапу перед найбільш відповідальними змаганнями, не може тривати як завгодно довго.

Основні вимоги передзмагального тренування обумовлені самими змаганнями. Навантаження по характеру й інтенсивності повинно бути в основному на рівні змагального і трохи вище. Так, у гандболі для цього застосовується збільшення часу гри, гра без ведіння м'яча, гра на зменшеній площадці і т.д.

По сумарній тривалості така робота звичайно не менше змагальної, а найчастіше більше її. Таке навантаження вимагає значних нервових витрат і, отже, більш тривалого часу для відновлення. Тому вона дається два рази в тиждень. Зрозуміло, в інші дні теж проводиться тренування, але вже з меншими навантаженнями: з метою посилення процесів відновлення, відпрацювання техніки і тактики й ін.

Подібний тренувальний мікроцикл, повторюючи, забезпечує усе більше підвищення працездатності спортсмена, строго стосовно до вимог гандболу.

Але навіть 2-3 заняття в тиждень з дуже високою «ударною» тренувальним навантаженням не можуть повторюватися довго. Як ви знаєте, значне навантаження протягом ряду тижнів на психіку спортсмена, ЦНС, інші органи і системи спочатку дає підвищення працездатності, потім якийсь час вона тримається на досягнутому рівні, але потім різко падає.

Найкраща пора для участі в змаганнях - дні перебування спортсменів наприкінці підйому. Звичайно останній передзмагальний тиждень зі зменшеним тренувальним навантаженням забезпечує не тільки повне відновлення всіх сил і можливостей спортсмена, але і ще деяке їхнє перевищення за рахунок гіперкомпенсації.

Готуючись до змагань, гандболісти повинні багато грати. Велика ігрова підготовка вимагає великих витрат і нервових, і фізичних.

Оскільки усі компоненти підготовленості органічно взаємозалежні, те зрозуміло, що в передзмагальний час треба особливий контролювати посилення чи погіршення їх. Адже зміна тільки одного з них неминуче позначається на працездатності спортсмена в цілому, підвищуючи чи знижуючи її, або стабілізуючи на одному рівні.

У процесі підготовки до змагань важливо здійснювати психолого-педагогічні і психогігієнічні дії:

а) звести до мінімуму негативні психогенні фактори в ході передзмагальної підготовки. Для цього уникати шаблонного проведення занять, по можливості індивідуально підходити до підбору засобів тренування

на різних етапах тренування, працювати над подоланням психологічної несумісності, вносити розмаїтість в організацію дозвілля на зборах;

б) організувати різноманітну культурно-масову роботу відпочинок і розваги спортсменів (з урахуванням їх смаків, сприйняття, кругозору, віку, професійних інтересів);

в) проводити лекції, бесіди психологів про можливості і перспективи самоврядування психічним станом за допомогою різних систем психологічного впливу (аутогенного тренування й ін.);

г) організувати навчання спортсменів методики ація.

При участі в змаганні в близько розташованому місті (в одному поясному часі) і який знаходиться приблизно на однаковій з місцем проживання висоті над рівнем моря приїхати можна напередодні змагань (краще пізно ввечері) і на інший день брати участь в іграх.

Спортивний досвід показує, що при будь-якій різниці поясного часу можна приїхати напередодні і виступати в змаганнях наступного дня, але тільки у швидкісно-силових вправах.

Справа в тім, що організм спортсменів ще не почав перебудовуватися на новий добовий режим і здатний під впливом емоційного підйому виявити високий рівень працездатності. На тлі високої збудливості спортсмен може досягти своїх рекордних результатів у спринтерських, швидкісно-силових і силових видах спорту. Але такий шлях менш придатний у видах спорту, що вимагають витривалості. Треба вважатися і з можливістю невдачі в будь-якого спортсмена через утому від тривалого чи переїзду перельоту, через організаційні неполадки з готелем і ін., порушення сну, перезбудження нервової системи в день приїзду (особливо якщо це було ранком), може також через виникле «охоронного» гальмування піти падіння працездатності. От чому так важливо не один раз перевірити реакцію спортсмена на приїзд напередодні при участі його в менш відповідальних змаганнях. Якщо місце змагання розташоване в середньогір'ї, то такий метод зовсім не придатний для видів спорту, що вимагають витривалості, оскільки в перші дні спортсмени не зможуть утилізувати кисень у необхідній мері.

Не рекомендується стартувати в 3-6 день після прибуття на нове місце змагання. Справа в тім, що різке підвищення збудливості в спортсмена в перші 1-3 дня під впливом багатьох подразників змагальної обстановки, нового міста й ін. Звичайно змінюється в 3-4 і особливо 5-6 дні загальмованістю ЦНС, при якій її функціональні можливості знижуються. Природно, при цьому і спортивні результати будуть нижче. Потім стан збудливості знову повертається до звичайного рівня, на що потрібно 3-4 дня. Цей хвилеподібний цикл - підвищення порушення, гальмування і повернення до норми разом із

передзмагальним тренуванням, що вимагається, - звичайно укладається в 12-14 днів. Отже, доцільно приїжджати на особливо відповідальні змагання (чемпіонати країни, Європи і світу, олімпійські ігри) майже у всіх випадках за 2 тижні. Наукові дослідження показують, що при зміні умов і режиму життя повна функціональна адаптація всіх органів і систем людини вимагає більш тривалого часу. Але для спортивних цілей двотижневий термін цілком достатній.

Якщо змагання проводяться в умовах середньогір'я і незадовго до цього спортсмени жили і тренувалися теж у горах, то приїзд за двох тижнів до ігор теж можливий. Але для спортсменів, що не мали попереднього тренування в горах, термін 3-4 тижня більш ефективний, що особливо спеціалізуються у видах спорту, що вимагають витривалості. При цьому якщо високі навантаження створювалися в перші двох тижнів (що ефективно для добре підготовлених спортсменів), то третій тиждень необхідний для відновлення і значної адаптації саме в гірських умовах.

Однак приїзд спортсменів за 4 тижні не завжди буває корисним. Були приклади, коли спортсмени вже через 2 тижні на контрольних змаганнях показували відмінні результати, а ще через 2 тижні в головних стартах результати погіршувалися. Справа в тім, що тривале перебування на місці майбутніх змагань, зв'язане з одноманітністю зовнішніх умов, з постійними думками про майбутні старти, часті зустрічі із супротивниками і багато чого іншого можуть несприятливо позначитися на психіці спортсменів, привести до психічної втоми.

Треба розуміти акліматизацію не тільки як фізіологічний процес адаптації організму до гірських чи умов до нового поясного часу, але і як пристосування психіки спортсмена до нової обстановки, а також враховувати те високе емоційне тло, що наростає в міру наближення до початку змагань.

2.9. Добовий режим.

Режим дня відповідно вимогам майбутніх найважливіших ігор має дуже важливе значення. Звичний добовий режим не тільки сприяє поліпшенню сну, травлення й інших функцій, але і підвищенню розумової і фізичної працездатності людини, саме в того годинник, у які від організму постійно потрібно підвищена працездатність. Це відноситься і до здатності спортсменів виявляти свої сили й у руховій діяльності. Як відомо, денна крива працездатності людини багато в чому визначається індивідуальними факторами; але звичайно вона має два підйоми - перший у 11-13 годин і другий, більш високий, - у 17-20 годин. Спад між цими підйомами обумовлений найчастіше прийомом до цей час їжі і її переварюванням.

Якщо гра призначена на менш вигідний час, наприклад, на 15-16 годин, то така крива може бути відповідно зрушена. При перебудові денного режиму ще до етапу безпосередньої перед змагальної підготовки необхідно в першу чергу намітити проведення основного тренувального заняття, чи прикидки участі в змаганні саме в ті годинник, у які спортсмени будуть бороти за перемогу. У кінцевому рахунку, звичний режим забезпечить така зміна кривої спортивної працездатності, що постійно буде давати найвищий її зліт саме в годинник, передбачені програмою найголовнішого змагання.

При перебудові добового режиму обов'язково потрібно врахувати різницю в часі між місцем майбутнього змагання і місцем заключного етапу тренування.

При різниці в поясному часі 1-3 години їсти зміст побудувати будинку добовий режим відповідно тому, що буде потрібно в місті, де буде проводитися змагання.

Відповідно перебудовується і весь режим життя і тренування, переводяться і стрілки годин. Переклад стрілок годин не повинний викликати в спортсменів психічних відхилень. Дуже важливо, щоб спортсмени розуміли необхідність утворення міцного добового стереотипу для умов іншого міста, але вироблені будинки. У подібних випадках треба і пояснити спортсменам біологічну основу перебудови функцій організму. Суть у тім, організм спортсмена продовжує функціонувати в новому, уже звичному режимі, не випродуючи функціональних і психологічних труднощів до приїзду в інше місто на місце спортивної боротьби.

Якщо ж різниця в поясному часі більше трьох годин, то добовий режим теж може будуватися стосовно до головних змагань. Однак у цьому випадку не можна будинку жити і тренуватися за часом місця проведення змагання. Неспроможність такої спроби – очевидна. Удома, при великій різниці поясного часу щодо місця змагання, необхідний добовий і тренувальний режим, що відповідає тому, що знадобиться в далекому місті, але побудований за місцевим часом. Трохи змінений розпорядок дня в звичному добовому режимі, стабілізуючи ще будинку, полегшує перебудову біологічних годин організму, допомагає психологічно ввійти в новий режим. Треба думати, що в цьому випадку в спортсменів зберігаються вироблені раніше умовно-рефлекторні зв'язки між ранковим тренуванням і основним заняттям, сеансом масажу, часом прийому їжі, відпочинку й іншими складовими частинами добового режиму.

Мають значення й індивідуальні особливості спортсменів: одні швидше звикають до нових умов, інші повільніше. Це залежить від рівня життєдіяльності організму і тренуваності в перебудові добових режимів. Відомо, що спортсмени, багато разів у році змінюючи місце змагань,

акліматизуються легше і швидше.

2.10. Особливості побудови річної підготовки в гандболі

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі щодо самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальною педагогічною задачею - досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях.

На ранніх етапах багаторічного удосконалювання підготовка передбачає в основному рівнобіжне, а при необхідності послідовне рішення задач техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки гандболістів. На подальших етапах, коли ставиться задача максимального розкриття індивідуальних можливостей гандболістів для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях, структура річної підготовки носить більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами, у їхньому числі специфічні особливості гандболу і закономірності становлення основних складових спортивної майстерності: необхідність підготовки гандболіста до участі в конкретних змаганнях (наприклад, у чемпіонаті країни, європейських кубках, участь за збірну команду країни в чемпіонаті Європи, світу, олімпійських іграх), індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структура його підготовленості, зміст попередньої тренування.

Побудова річного тренування на основі одного макроциклу називається одноцикловим, двох - двоцикловим, трьох – трьохцикловим і т.д.

Якщо протягом року планується два макроцикли чи більше, тривалість і зміст кожного з них істотно розрізняються. Наприклад, при трьохцикловому плануванні при підготовці спортсменів високого класу перший макроцикл носить в основному базовий характер, припускає переважно комплексну підготовку і виступ у змаганнях, не таких відповідальних, як головні змагання року. В другому макроциклі тренувальний процес стає більш специфічним, передбачає спрямовану підготовку до виступу у відповідальних змаганнях циклу. У третьому макроциклі, націленому на досягнення найвищих результатів в основних змаганнях року, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимальних величин.

Особливості календаря спортивних змагань у гандболі диктують побудову тренувального процесу протягом року.

У зв'язку з тим, що в гандболі відповідальні змагання у висококваліфікованих спортсменів продовжуються протягом дев'яти місяців, застосовується одноциклова система річної побудови підготовки (рис. 5.10.1).

У підготовчому періоді закладаються базові основи фізичної, техніко-

тактичної і психологічної підготовленості, а весь змагальний період є складною системою різноманітною тренувальної і змагальної діяльності, яка забезпечує різнобічне спеціальне удосконалювання спортсмена і реалізацію його можливостей у змаганнях, повноцінний відпочинок і відновлення, підтримка базового рівня фізичної підготовленості.

Рис. 5.10.1. Одноциклова система побудови річної підготовки.

А – підготовчий період, Б – змагальний період, В – перехідний період.

Не можна сказати, яка із систем підготовки протягом року (одноциклова, двоциклова і т.п.) є більш прогресивною. У залежності від календаря спортивних змагань, об'єктивних закономірностей формування спортивної майстерності може застосовуватися кожна із систем, якщо вдасться забезпечити розвиток готовності до ефективної змагальної діяльності в головних змаганнях макроциклу.

Контрольні питання.

1. Чим відрізняється техніка прийому від його тактики? Приведіть приклади?
2. Класифікуйте тактичні дії польового гравця в нападі?
3. Класифікуйте тактичні дії польового гравця в захисті?
4. Чим відрізняються індивідуальні тактичні дії від групових взаємодій?
5. Приведіть приклади індивідуальних тактичних дій у нападі?
6. Приведіть приклади індивідуальних тактичних дій у захисті?
7. Проаналізуйте і приведіть приклади групових взаємодій у нападі?
8. Проаналізуйте і приведіть приклади групових взаємодій у захисті?
9. Проаналізуйте умови застосування різних систем нападу і захисту?
10. Проаналізуйте і приведіть приклади різних систем нападу і їх варіантів та різновидів?

11. Наведіть приклади різних систем і їх варіантів та різновидів в захисті?
12. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям воротаря?
13. Наведіть приклади дій воротаря в захисті й у нападі?

Література

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. 1985.
2. Гарбаляюскас Ч.Л. Игрем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988.
3. Евтушенко А. Н. и др. Тренировки гандболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1975. – 207с.
4. Евтушенко А.Н. Методические рекомендации по совершенствованию навыков игры против активных форм защиты в командах по ручному мячу /комитет по физической культуре и спорту. – М.: 1982. – 28с.
5. Евтушенко А.Н. Упражнения для развития защитных действий гандболиста (подвижность). /Комитет по физической культуре и спорту. - М.: 1974. - 28с.
6. Евтушенко А.Н. Упражнения для развития защитных действий гандболиста (подвижность). /Комитет по физической культуре и спорту. - М.: 1974. - 28с.
7. Евтушенко А.Н. Методические рекомендации по совершенствованию навыков игры против активных форм защиты в командах по ручному мячу /комитет по физической культуре и спорту. – М.: 1982. – 28с.
8. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоровье, 1982. – С. 5-10.
9. Ивахин Е.И., Малый А.А., Хомутов Н.И. и др. Тематический сборник «Гандбол». – К.: Здоров'я, 1975. – С. 5-32.
- 10.Игнатъева В.А., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу. – М.,1996.
- 11.Іванов М.І., Бойченко М.Г. Техніко-тактична підготовка гандболістів /Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор. - Львів: 1977. - с.49.
- 12.Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 123с.
- 13.Кунст-Германеску И. Ручной мяч. - М.: Физкультура и спорт, 1969. – 215с.
- 14.Клусов Н.П. Гандбол в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - с.34 - 38.
- 15.Латышкевич Л.А., Лебедь Ф.Л. Гандбол. - К.: Рад. шк., 1989. - 112с.
- 16.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - м.: Физкультура и спорт, 1970. – 438с.
- 17.Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. –224с.
- 18.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – с. 22-79.
- 19.Шестаков И.Г. Тактические взаимодействия гандболистов при игре в

- нападении. Учебное пособие. – М.: 1997. – 117с.
20. Методические указания к обучению технико-тактическим действиям в гандболе и планы практических занятий. /сост. А.Е. Гусак. – Запорожье, ЗГУ, 1991. - 21с.
 21. Методические рекомендации по оценке освоения приемов техники игры в гандбол в общеобразовательной школе.// сост. Гусак А.Е., Кушнирюк С.Г. - Запорожье: 1988. - 23с.
 22. Методические рекомендации к изучению правил соревнований по гандболу для студентов факультета физического воспитания. //сост. Гусак А.Е., Кушнирюк С.Г. – Запорожье: ЗГУ, 1989. - 27с.
 23. Подготовка высококвалифицированных гандболистов. Тематический сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1981. – с. 4-10.
 24. Спортивные игры и методика преподавания. /под ред. Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
 25. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М., Издательский центр “Академия”, 2002.
 26. Спортивные игры. /под ред. В.Н. Ковалева. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

ЗМІСТ	
Передмова	3
Розділ I. Історія розвитку гандболу	5
1.1. Шлях українських гандболістів до перших Олімпійських Медалей	5
1.2. Розвиток гри в Україні	11
1.3. Тенденції розвитку гандболу	16
Розділ II. Спортивна підготовленість гандболістів і шляхи її удосконалення	29
2.1. Загальна оцінка підготовленості гандболістів	29
2.2. Компоненти підготовленості	29
2.3. Взаємозв'язок компонентів	30
2.4. Значимість компонентів	34
2.5. Функціональний запас компонентів	35
2.6. Домірність компонентів	36
2.7. Спортивна підготовленість	38
Розділ III. Тактика гри в гандбол	41
3.1. Класифікація тактики	41
3.2. Тактика польового гравця	43
3.2.1. Тактика нападу	43
3.2.2. Тактика захисту	50
3.3. Тактика воротаря	72
3.3.1. Індивідуальні дії	73
3.3.2. Групові дії	82
Розділ IV. Особливості застосування тактики гри у гандболі	87
4.1. Тактика гри у нападі і шляхи її удосконалення	88
4.2. Тактика гри у захисті і шляхи її удосконалення	96
Розділ V. Змагання і безпосередня підготовка до них	106
5.1. Змагання	106
5.2. Кількість змагань на протязі року	106
5.3. Відбірні змагання	108
5.4. Спортивна форма	108
5.5. Розвиток спортивної форми	117
5.6. Правила підтримання спортивної форми	119
5.7. Перед змагальна підготовка	121
5.8. Час приїзду на змагання	123
5.9. Добовий режим	125
5.10. Особливості побудови річної підготовки в гандболі	126
Література	131

Навчальне видання

Цапенко Валентин Олександрович

Гусак Олексій Юхимович

Дорошенко Едуард .Юрійович

ТАКТИЧНІ ДІЇ В ГАНДБОЛІ

Навчальний посібник

для студентів вищих навчальних закладів і викладачів
фізичного виховання

Технічний редактор О.Ю.Гусак

Коректор В.О.Цапенко