

*В.О. Пищенко, Д.Г. Сердюк*

**ТЕХНІЧНІ ДІЇ В ГАНДБОЛІ**

## ТЕХНІКА ГРИ В ГАНДБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

### *1. Класифікація та аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

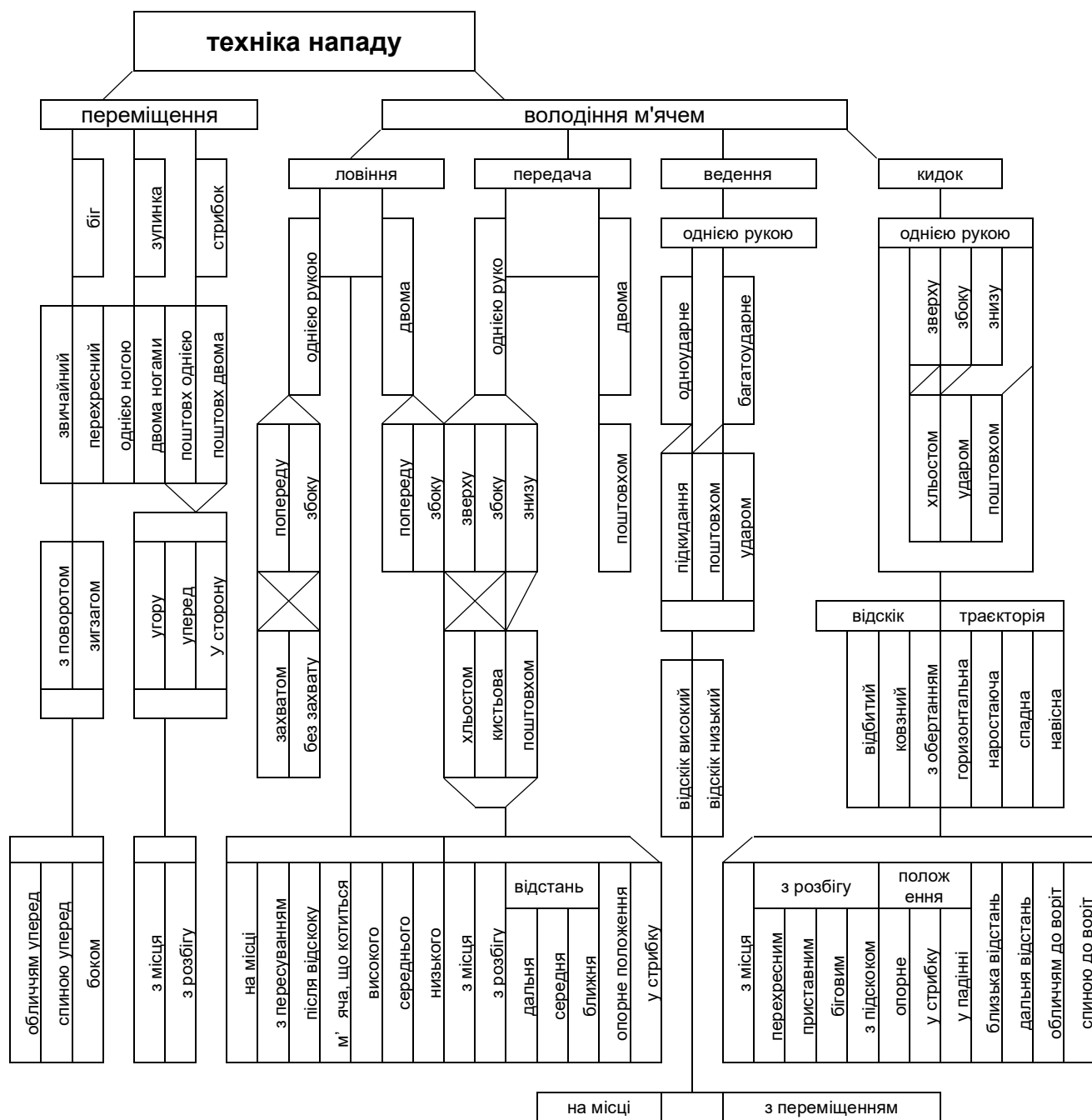
Заключна фаза – комплекс рухових дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

#### *3.1.1. Технічні прийоми в нападі*

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

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





*Рисунок 3.1.1. Класифікація прийомів техніки нападу*

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

### Переміщення.

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



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

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

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

У гандболі використовуються такі види бігу:

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

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

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

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

#### Ведення м'яча.

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

#### Ловіння м'яча.

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

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

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

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



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

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

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

#### Передачі м'яча.

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

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

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

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

#### Кидки м'яча у ворота.

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

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

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

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

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

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



*Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні.*

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

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

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

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

*Кидок однією рукою зверху в стрибку*

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

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

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

*Кидок у падінні*

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

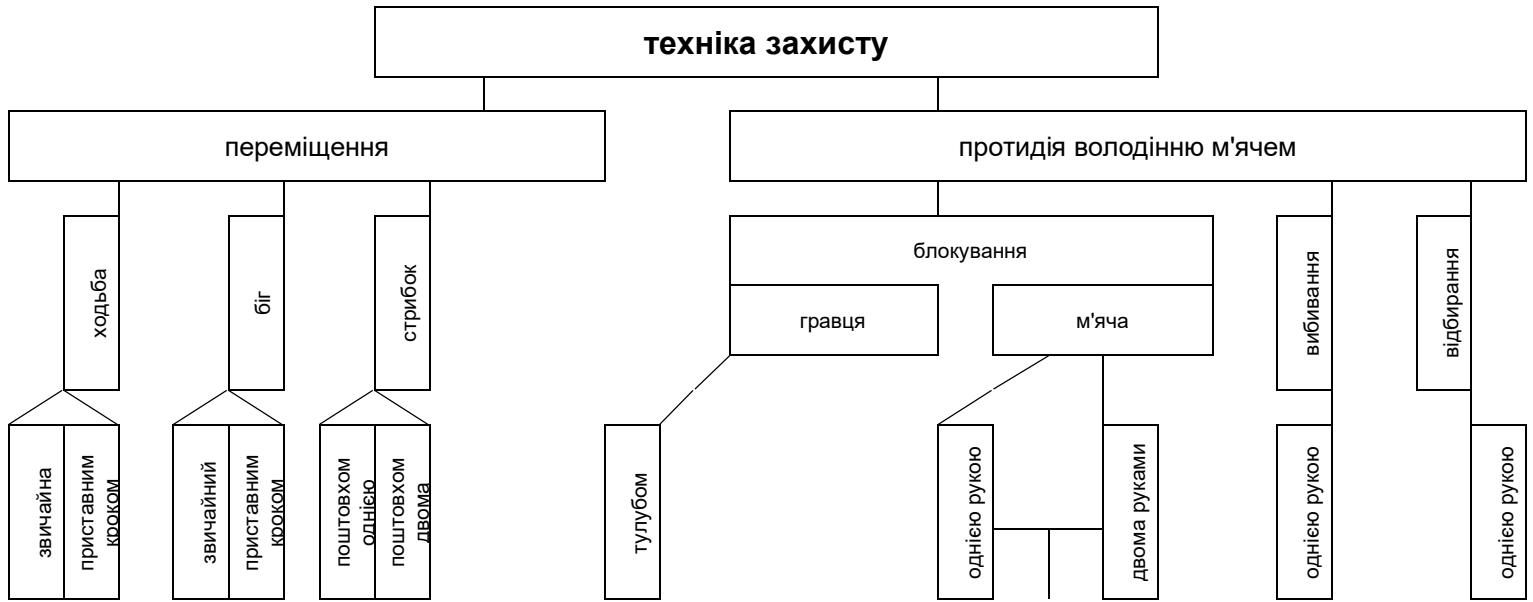
#### Переміщення

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

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

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







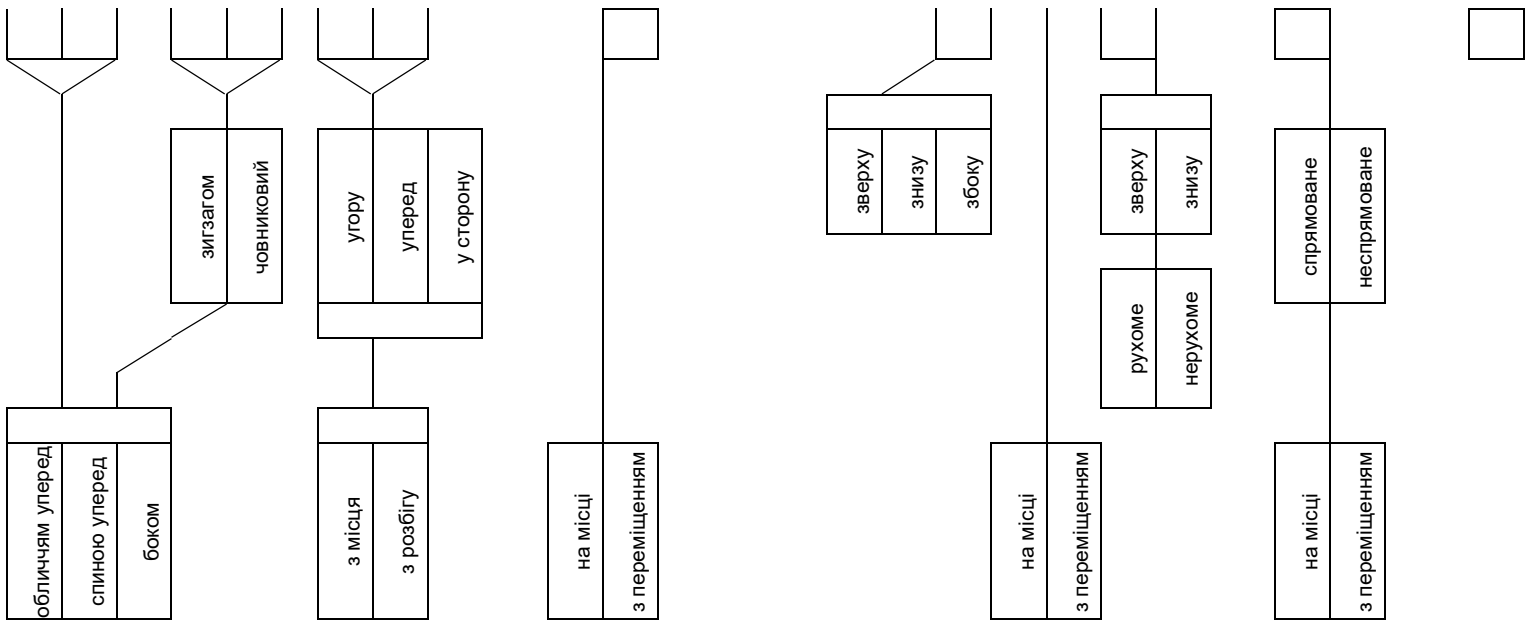


Рисунок 3.1.2. Класифікація прийомів техніки захисту

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

#### Протидія володінню м'ячем.

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

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

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

#### Вибивання.

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



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

#### Відбирання.

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

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

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

### *3.1.3. Техніка гри воротаря*

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

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

Ігрові дії воротаря включають:

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

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

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

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



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

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



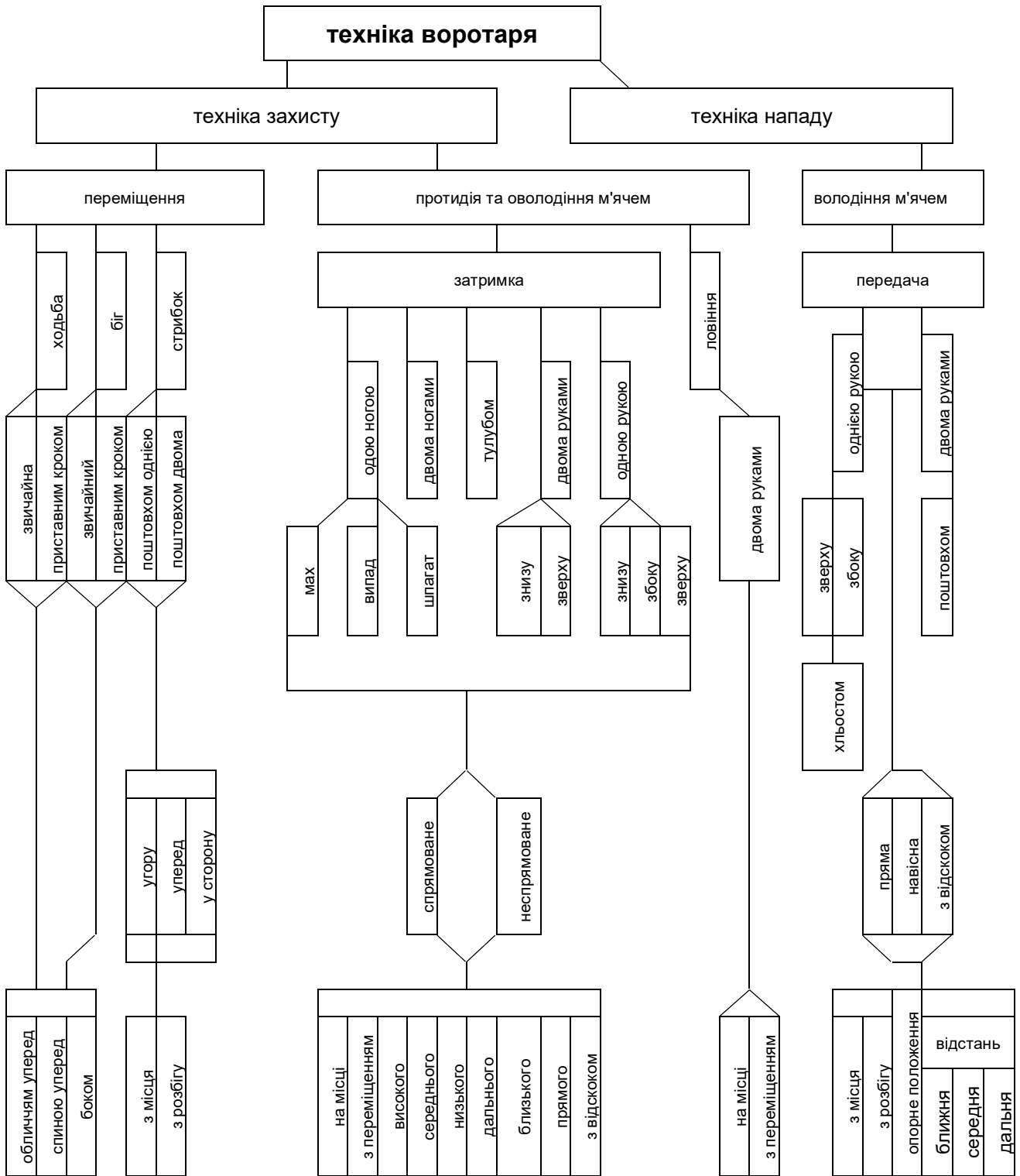


Рисунок 3.1.3. Класифікація прийомів техніки воротаря



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

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

Початкове навчання прийомів гри.

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

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

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

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

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

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

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

Вивчення прийомів гри в нападі.

#### **Навчання техніки пересувань.**

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

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



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

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

### Вивчення техніки володіння м'ячем

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

4. Метання гімнастичних палиць у ціль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

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

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

Спеціально-підготовчі вправи:

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Блокування м'яча в ігрових ситуаціях.

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



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

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

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

Вибивання при веденні м'яча:

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

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

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

Відбирання м'яча при кидку.

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

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

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

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



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

### 3.2.3. Методика навчання прийомів техніки гри воротаря

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

#### *Стійка воротаря.*

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

#### *Переміщення воротаря.*

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

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

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

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

Вправи для навчання технічних прийомів гри воротаря:

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

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



## ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

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

### **СТІЙКА**

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

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

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

### **Основні вправи**

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

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

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

### **ПЕРЕСУВАННЯ**

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

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

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

### **Основні вправи**

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

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



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

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

## **ТРИМАННЯ М'ЯЧА**

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

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



*Рисунок 1. Тримання м'яча двома руками*

## **ЛОВІННЯ М'ЯЧА**

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

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

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

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

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

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

### **Підготовчі та основні вправи**

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



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

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

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

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

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

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

### **Основні вправи**

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

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

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





## КИДОК М'ЯЧА У ВОРОТА

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

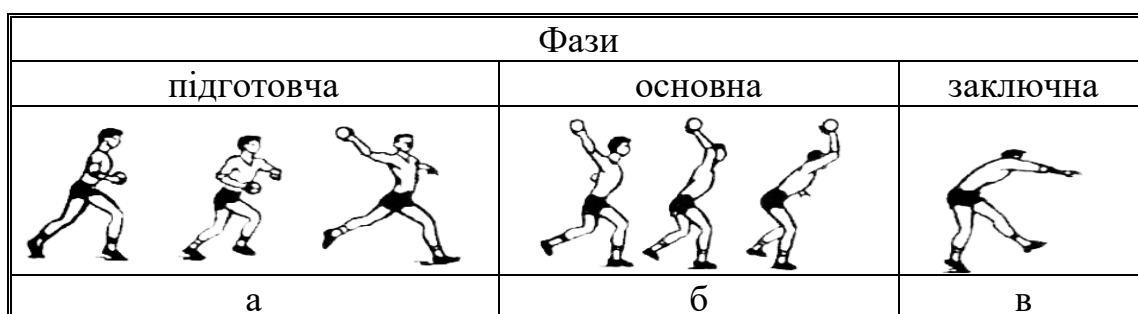
Спосіб розгону м'яча: у результаті замаху рука відводиться назад, при цьому м'язи руки розтягуються, що дозволяє збільшити амплітуду руху руки, за рахунок чого збільшується прискорення і сила вильоту м'яча.

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

## КИДОК ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В ОПОРНОМУ ПОЛОЖЕННІ

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

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



*Рисунок 2. Фази кидка м'яча зігнутою рукою зверху в опорному положенні*

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

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

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



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

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

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

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

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

### **Підготовчі вправи**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

#### **КИДОК ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В СТРИБКУ**

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

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

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

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



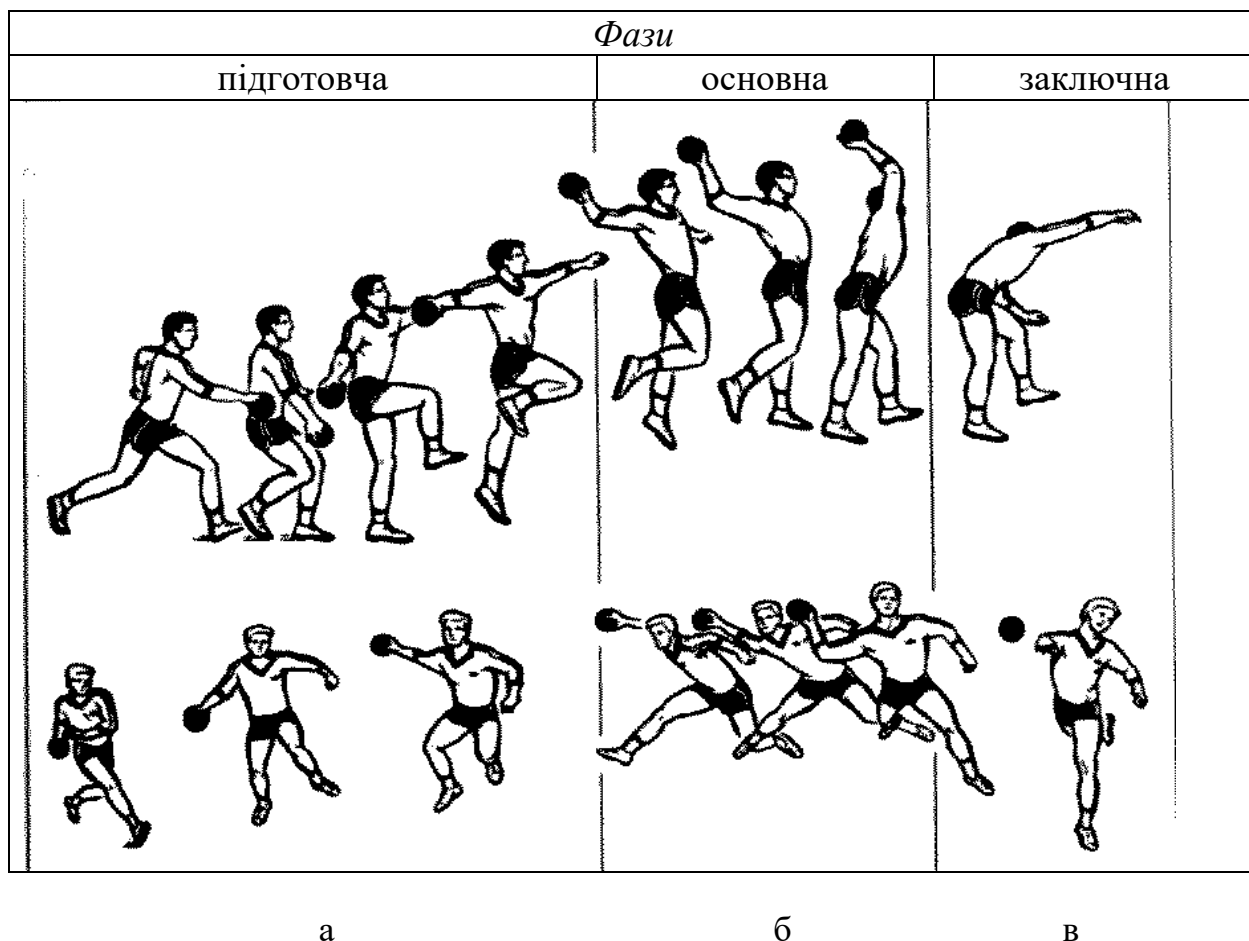


Рисунок 3. Фази кидка м'яча однією рукою зверху в стрибку

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

*Вивчення кидка в стрибку.*

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

#### **ВЕДЕННЯ М'ЯЧА**

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

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

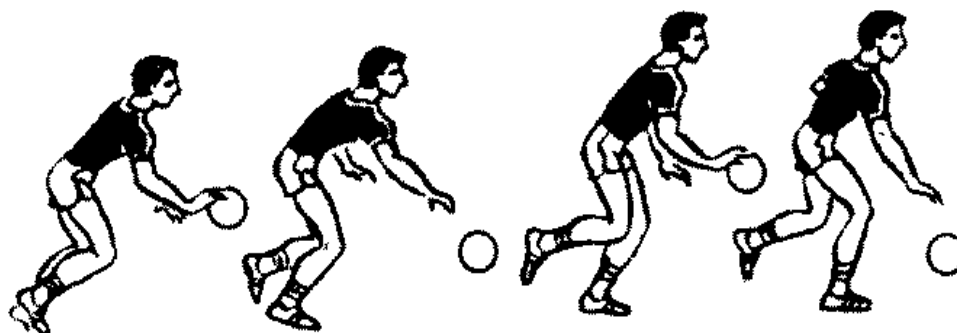


Рисунок 4. Ведення м'яча



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

#### *Вивчення прийому ведення м'яча*

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

#### **Підготовчі вправи**

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

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

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

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

#### **Основні вправи**

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

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

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

4. Ведення м'яча по колу (2-3 хв).

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

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

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

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

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

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

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

#### **БЛОКУВАННЯ**

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

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



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

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

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

Блокувати суперника випрямленими вперед руками заборонено.



*Рисунок 5.  
Блокування м'яча  
двома руками  
зверху*

#### *Вивчення блокування.*

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

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

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

#### **ВИБИВАННЯ М'ЯЧА ПРИ ВЕДЕННІ**

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



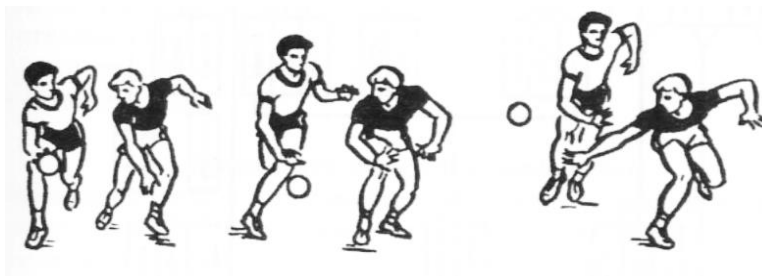


Рисунок 6. Вибивання м'яча

### Вивчення прийому вибивання м'яча

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

### Вправи для вивчення вибивання м'яча:

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

## Тема 6: Методика навчання способів техніки гри

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

### СТІЙКА ВОРОТАРЯ



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

Рисунок 7. Стойка воротаря при кутових кидках





## ПЕРЕМІЩЕННЯ ВОРОТАРЯ

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

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



*Рисунок 8. Способи відбивання м'яча після кидків у різні частини воріт*

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

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

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

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



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





## ЛИТЕРАТУРА

### Основна:

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

### Додаткова:

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



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

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

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

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

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

### **Інформаційні ресурси:**

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

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

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

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

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

