А.І. Драчук

Теорія і методика викладання гандболу

Навчальний посібник

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

Вінниця – 2011

УДК: 796. 31. 32

ББК 75.6

Гриф надано Міністерством освіти і науки України 25.01.2011 р.

№ 1/11 – 624

Рецензенти: Вацеба О.М., *кандидат педагогічних наук, професор, Почесний працівник фізичної культури і спорту України (Львівський державний університет фізичної культури);*

Воробйов М.І., *кандидат педагогічних наук, професор, заслужений тренер України (Національний університет фізичного виховання і спорту України);*

Поміркована С.І., *заслужений тренер України, провідний фахівець Вінницької області з гандболу*

Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011 – 154 с.

. – .

У навчальному посібнику висвітлено історичні аспекти розвитку гандболу у світі та в Україні, розглянуто техніку і тактику гри, методику навчання та запропоновано систему вправ для вдосконалення технічних і тактичних дій гравців, подано правила ведення змагань та методика суддівства. Посібник містить також тестові завдання. Для студентів педагогічних ВНЗ, тренерів ДЮСШ, учителів загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-22.22.0 © А.І. Драчук, 2011.

©

ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник «Теорія і методика викладання гандболу» адресований студентам, інститутів та факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів. В ньому викладено основний теоретико-методичний зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання спортивних ігор (гандбол)», який передбачений навчальним планом вищих навчальних закладів спортивного профілю.

Посібник написаний у відповідності до навчального плану ВНЗ та навчальної програми. При засвоєнні знань зміст посібника дозволяє студентам в повній мірі засвоїти як теоретичний так і практичний матеріал з навчальної дисципліни.

При початковому ознайомленні з посібником необхідно звернути увагу на зміст, в якому викладений навчальний матеріал. В змісті посібника розглядаються питання, які тісно пов’язані з історичними аспектами розвитку гандболу в світі та на Україні, а також розкрито міні-гандбол та пляжний гандбол.

Навчальний матеріал посібника спрямований на засвоєння основ техніки та тактики гри в гандбол, викладена методика початкового навчання техніко-тактичним прийомам гри. А також подані вправи для удосконалення технічних прийомів та ігрових дій. Змістові модулі та тестові завдання спрямовані для самоконтролю знань студентів з навчальної дисципліни.

В посібнику розкрито короткий зміст правил гри, методика суддівства та питання організації проведення змагань.

Всі пропозиції та зауваження щодо змісту навчального посібника автор прийме з вдячністю.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ

Гандбол – командна гра з м’ячем 7 на 7 гравців (по 6 польових та один воротар у кожній команді).

Грають у закритих приміщеннях на майданчику розмірами 40 м х 20 м круглим м’ячем розмірами 58 - 60 см в окружності та вагою 425-475 г (для чоловіків) і 54 – 56 см в окружності й вагою 325—375г (для жінок).

Гра складається із двох таймів по 30 хвилин кожний (загального) часу; секундомір у гандболі зупиняється лише під час тайм-аутів, (технічних перерв) з перервою між ними 10 хвилин.

Мета гри − закинути якнайбільше м'ячів у ворота (3м х 2м) супротивника. Водночас при кидку не можна заступати за лінію, що обмежує 6−метрову зону перед воротами. Нічия в гандболі допускається, але в окремих випадках, наприклад, на турнірах з вибуванням; якщо результат гри нічийний в основний час, тоді призначається додатковий час (2 тайми по 5 хвилин); якщо вони також закінчуються з нічийним результатом, то команди пробивають пенальті по 5 кидків з 7-метрової лінії.

У 1892 р. у Чехословаччині шкільний інспектор Йозеф Кленка запропонував гру під назвою «хозена терцова» (кидки в ціль), як варіант чехословацького гандболу.

У 1898 р. викладач жіночої гімназії міста Ордруп (Данія) Хольгер Нільсен увів на своїх уроках нову гру, яка істотно відрізнялась від футболу і в основному призначалася для дівчат. Хольгер Нільсен назвав цю гру «хаандболд» («хаанд» — рука і «болд» — м'яч), у ній на невеликому полі змагались команди з 7 осіб. Гравці, які передавали м’яч один одному руками, намагались закинути його у ворота.

У 1917–1919 рр. у гандбол стали грати 11х11, ця гра отримала назву «Великий гандбол». Її почали грати на майданчиках, наближених за своїми розмірами до футбольного поля.

1923 р. – були введені правила «трьох кроків» і «трьох секунд», які істотно змінили техніку та тактику гандболу. Значно збільшився темп гри, м’яч частіше став переходити від команди до команди.

У 1926 р. в Гаазі (Голландія) було проведено Конгрес Міжнародної любительської атлетичної федерації спорту, який став особливою подією в розвитку гандболу, також була організована спеціальна комісія, одним із завдань якої було сприяння розвитку гри. Після цього гандбол став рівноправним серед інших видів спорту.

В 1928 р. в Амстердамі (Голландія) створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу (ІАГФ), яка спочатку об'єднувала 11 країн. У 1930 р. таких країн було вже 20, а на сьогодні Міжнародна гандбольна федерація (ІГФ) складається більше ніж з 123 членів.

У 1936 р. гандбол (чоловіки) включено до програми XI Олімпійських ігор у Берліні. Першими олімпійськими чемпіонами стала команда Німеччини, срібними призерами – команда Австрії, бронзовими – Швеція. Результати переможців і призерів Олімпійських ігор подано в додатку 1.

У 1938 році в Німеччині було проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 7х7. А в 1957 р. в Югославії – чемпіонат світу серед жінок з гандболу 7х7. Результати чемпіонатів світу з гандболу подано в додатку 2.

У 1948 р. у Франції проведено перший чемпіонат світу для чоловічих команд 11х11, в якому було представлено 12 країн учасників, чемпіоном стала команда Швеції.

У 1949 р. в Будапешті проведено чемпіонат світу серед жіночих команд 11х11 (переможець – команда Угорщини). У подальшому чемпіонати світу проводились раз у чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонати світу з гандболу 11х11.

У 1960 р. в Голландії відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед жіночих команд (чемпіони – Румунія).

У 1966 р. в Австрії було проведено останній чемпіонат світу з гандболу 11х11 серед чоловічих команд (чемпіони – ФРН).

1970 р. – рішенням МОК гандбол визнаний як олімпійський вид спорту.

У 1972 р. гандбол було включено до програми XX Олімпійських ігор (ФРН, Мюнхен) серед чоловічих команд. Чемпіоном стала команда Югославії.

Дебют жіночого гандболу відбувся пізніше чоловічого – на XXI Олімпійських іграх у 1976 році в канадському Монреалі, де нагороди розігрували 6 команд, як і у подальшому в Москві (1980 р.) та Лос-Анджелесі (1984 р.).

Чемпіоном XXI Олімпійських ігор 1976 р. стала команда СРСР, основу якої становили гандболістки київського «Спартака»: Наталя Шерстюк, Любов Берегина, Зінаїда Турчина, Тетяна Макарець, Лідія Антонечко, Людмила Бобрусь, Лариса Карлова. Тренером команди був Ігор Євдокимович Турчин.

У Сеулі-88, Барселоні-92 і Атланті-96 вже змагались по 8 збірних. В австралійському Сіднеї в 2000 році та в Афінах у 2004 жіночий гандбольний турнір складався з 10 команд.

29 жовтня 2005 року виконком Міжнародного олімпійського комітету на засіданні в Лозанні (Швейцарія) дозволив збільшення жіночих команд на Олімпійських іграх-2008 в Пекіні. Таким чином, у китайській столиці в обох турнірах – чоловічому і жіночому візьмуть участь однакова кількість команд – по 12.

Чоловіча збірна СРСР завойовувала срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 років і XXII Олімпійських іграх. Ставала володарем золотих медалей на чемпіонатах світу 1982 і 1992 років. Вигравала титул чемпіона XX, XXIV Олімпіад. В Олімпійських іграх 1984 року команда СРСР не брала участі, а в 1992 році виступила як об'єднана команда СНГ.

Членами Міжнародної федерації гандболу (ІГФ) на сьогодні є 123 країни при загальній кількості 12 мільйонів осіб, які займаються цим видом спорту. Із 7 мільйонів офіційно зареєстрованих гандболістів 1,4 мільйона припадає на країни колишнього СРСР.

У світі офіційно зареєстровано 428 тисяч команд. Велика кількість із них припадає на Німеччину – 98 тисяч, із 55 тисяч – дитячі і молодіжні, при цьому гандболом у країні займається 1,1 мільйона осіб. В Угорщині нараховується більше 40 тисяч гравців, із

25 тисяч діти і молодь; всі вони об’єднані в 3200 гандбольних команд. У Франції – 20 тисяч команд, в Данії – 12 тисяч, у Швеції – 10 тисяч, в Норвегії – 8 тисяч, в Італії – 6 тисяч, в Японії – 3 тисячі команд.

Міні-гандбол

У багатьох країнах світу діти починають грати в гандбол з 4-5 років. Звичайно, це не той гандбол, який грають дорослі, оскільки маленьким спортсменам ще не під силу багато прийомів з м'ячем. Проте для них теж проводяться змагання. Правила гри залишаються такими ж, як і для дорослих команд, тільки майданчик і м'яч трохи менший, час гри зменшений, можна деякі правила спростити.

У міні-гандбол грають у зменшеному складі 6х6 або 5х5 на зменшеному майданчику. Крім того, на звичайному майданчику грають без переходу на чужу сторону поля з чергуванням нападу і захисту на своїй половині. Для наймолодших гандболістів достатньо майданчика 9х12 м з воротами заввишки 160 см і завширшки 240 см.

Діти 10-12 років, чотири або п'ять польових гравців і один воротар, грають на майданчику 24 м в довжину і 18 м шириною. Для них і ворота потрібно зробити заввишки 180 см і завширшки 270 см, відгородивши завісою або будь-яким іншим матеріалом простір у звичайних воротах.

Гра 2 по 3х3 проводиться на великому полі по сім гравців у кожній команді, але обидві команди треба розділити на дві. У складі однієї команди на одній стороні майданчика три захисники і воротар, а на іншій три нападники. В іншій команді розташування навпаки, нападаючі там, де воротар протилежної команди. Переходити середню лінію командам не треба. Гра йде тільки на своєму боці за правилами гандболу.

Спочатку м'яч у гру вводить суддя, а далі початкового кидку немає. Навіть коли м'яч побував у воротах, м'яч у гру вводить воротар, передаючи своїм гравцям на іншу половину поля. Спочатку нападає одна половина першої команди, а коли вона втратила м'яч, в атаку повинні йти їхні супротивники, але на іншій половині поля.

Якщо ви перехопили м'яч, граючи в захисті, то швидше відправляйте його на інший бік майданчика, там ваші нападники. Через середню лінію можна робити заміни, гравці можуть таким чином ставати то нападниками, то захисниками.

Заняття з міні-гандболу потрібно проводити так, щоб діти не перенавантажувалися, постійно контролювати стан дітей, робити паузи відпочинку для бесіди.

Роботу з найменшими гандболістами краще доручати молодим тренерам. Заняття з малюками не схожі на тренування навіть підлітків. Тренер часто повинен пересуватися на майданчику разом з учнями, узявшись з ними за руки, постійно показуючи рухи, грати з ними разом, допомагаючи дітям освоювати елементи гри.

Пляжний гандбол

Зовсім недавно в 1997 р. Міжнародна федерація затвердила правила пляжного гандболу. Назва говорить за себе, що гра відбувається біля водоймища.

Гра проходить на майданчику 27 м завдовжки і 12 м завширшки, засипаною шаром піску в 40 см (рис. 1.1). У шести метрах від лицьової лінії еластичними кольоровими стрічками завширшки 8 см або мотузками відзначають зони воріт, і між ними утворюється ігрова зона (15х12 м).

З обох боків майданчика вздовж ігрових зон повинні бути зони заміни завширшки 3 м, покриті піском, у яких на лавках розташовуються чотири запасні гравці під час гри. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються у своїх попередніх зонах заміни.

Ворота звичайні гандбольні завширшки 3 м і заввишки 2 м розташовані на лицьових лініях. Склад команди 8 осіб. На майданчику одночасно перебувають один воротар у воротах і три польових гравці. Гравцям доводиться пересуватися по піску, а це створює велике навантаження на ноги і весь організм. Тому гра команд триває 2х10 хвилин з перервою 5 хвилин.

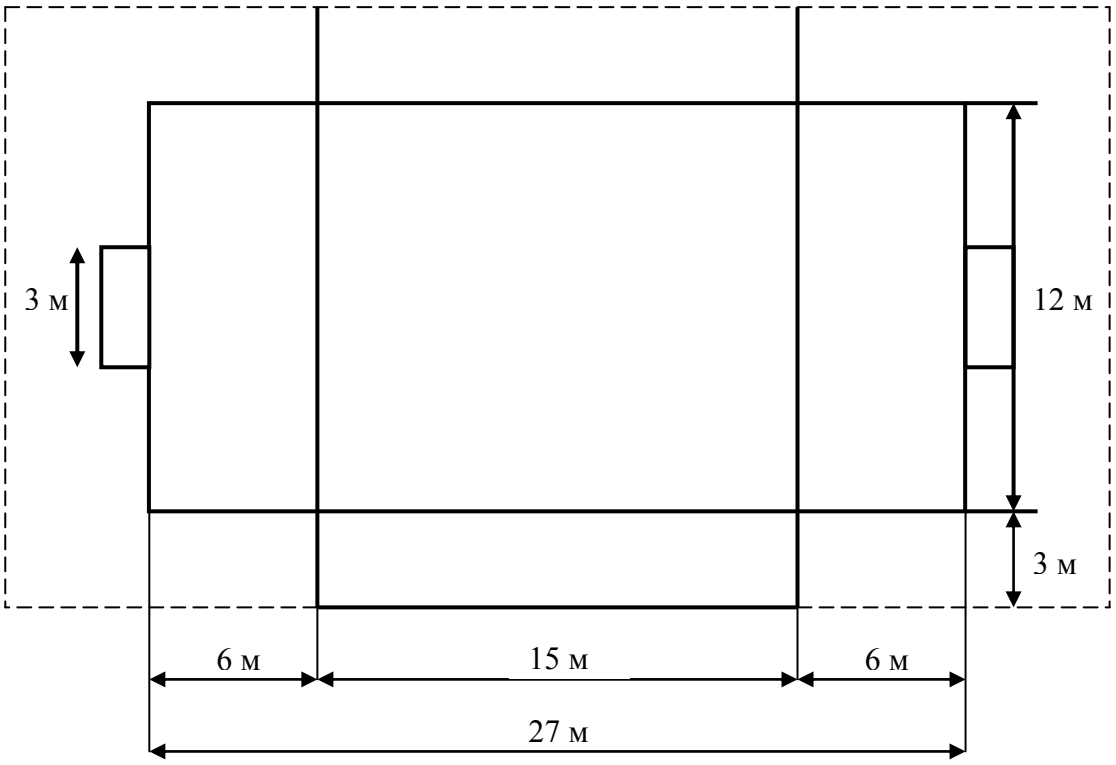


Рис. 1.1. Майданчик для пляжного гандболу

Грають у пляжний гандбол гумовим неслизьким м'ячем вагою для жінок 280-300 г, а для чоловіків 350-370 г, окружністю для жінок 50-52 см, а для чоловіків – 54-56 см. У грі повинні бути три м'ячі: одним грають і по одному за кожними воротами. Якщо м'яч відлетів далеко, воротар вкидає запасний м'яч, і гра продовжується.

До складу команди, що бере участь у грі, входять всього чотири особи (воротар і три польові гравці). Форма у гравців полегшена і грають всі босоніж.

Заміни можна проводити в будь-який час через зону заміни, а воротаря через бічну лінію свого майданчика.

Гра в кожному періоді починається спірним кидком у центрі, а далі м'яч у гру вводить воротар. Він може виходити зі свого майданчика і ставати четвертим польовим гравцем. Якщо він закине м'яч у ворота супротивника як польовий гравець або безпосередньо зі своєї зоні, то команда отримує додаткове очко.

Гра триває 2 періоди по 10 хвилин з перервою 5 хвилин. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються зі свого боку заміни. Рахунок ведеться окремо для кожної половини гри, переможцеві кожної половини гри нараховується одне очко.

У кожному періоді гри повинен бути переможець. Якщо буде нічия, то продовжується гра до забитого м'яча. Хто закине м'яч, той і виграв період і отримав 1 очко. Якщо виграно два періоди, то команда перемогла з рахунком 2:0. При нічийному результаті укожному періоді застосовується правило «один гравець проти воротаря». Кожна команда призначає по 5 гравців, які по черзі з суперниками виконують наступні дії. Воротар перебуває на лінії воріт, його гравець стає на перетині бічної лінії з лінією площі воротаря. Гравець передає м'яч воротареві і біжить до воріт супротивника, протягом 3 секунд отримує м'яч назад і кидає у ворота.

Обидва воротарі мають право рухатися вперед, як тільки м'яч відокремиться від руки гравця, то один повинен зі свого майданчика або кинути м'яч в протилежні ворота або віддати пас партнерові, що біжить, а другий намагатися протистояти голу в обох випадках. Решта всіх гравців в цей час перебуває в зоні заміни. Якщо з першого разу знову зафіксована нічия, то гра «один на один» продовжується, але команди міняються воротами.

При вільному, бічному, спірному, штрафному кидках гравці команди супротивника не повинні перебувати на відстані ближче за один метр від гравця з м'ячем. І будь-який кидок, окрім спірного кидка, може бути голом. У цій грі дискваліфікація дається після другого видалення.

За особливо гарні кидки в цій грі додаються додаткові очки. Пляжному гандболу потрібні віртуози.

РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ В УКРАЇНІ

Виникнення гандболу в Україні належить до початку XX століття. Вперше цей вид спорту в країні з’явився в Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу стала чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить докторові Е.Ф.Мали, який до 1914 році завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективної гри з м’ячем і розробив перші в нашій країні офіційні правила

українського гандболу. Відповідно до правил гра велась командою з 7 гравців на майданчику 45х25м, яка поділена на три зони: захисту, центральну та нападу. Площа воротаря обмежувалась лінією кидків у ворота з 4 м, яка становила прямокутник 4х8 м. Кидки м'яча виконувались у ворота завширшки 200 см і заввишки 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Основні елементи українського гандболу ввійшли найважливішою складовою в міжнародні правила гри, які були розроблені через 20 років після видання правил Е.Ф. Мали. Український гандбол з'явився першим у світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості.

У Харкові за пропозицією доктора Е. Ф. Мали ручний м'яч був введений у програму гімназії.

1910 р. у Харкові відбулась перша офіційна гра спортивних гандбольних команд.

1914 р. гандбол в Україні швидко набуває популярності в Харкові, Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі та в інших містах.

У 1918 – у Харкові вперше була створена «гандбольна ліга», до складу якої увійшло до 40 організацій.

1923 р. в Харкові була створена перша гандбольна секція, а в 1924 році відбулись перші змагання в них взяли участь 22 команди переможцями стали гандболісти Харківського паровозобудівного заводу.

У 1925 р. були проведені перевибори Харківської гандбольної ліги, яка знову отримала назву секції. На засіданні цієї секції були затверджені правила гандболу 7×7, які в основному зберегли теперішні риси правил. Ця секція стала всеукраїнським керівним органом, яка здійснювала за завданням Ради фізичної культури України подальший розвиток гандболу в країні.

Водночас відбулося велике турне по Україні збірної чоловічої команди Харкова і збірної вищих навчальних закладів столиці України. Збірна чоловіча команда з гандболу побувала в містах: Одесі, Запоріжжі, Дніпропетровську, Кременчуку, після чого став розвиватися гандбол.

У 1928 р. команда України виступала в першій Всесоюзній спартакіаді, але, на жаль, невдалий виступ збірної з гандболу зумовив втрату популярності цього виду спорту на багато років.

У зв'язку з кризою українського гандболу в м. Харків та в інших містах скоротилась кількість команд. Почалися довготривалі перерви в Чемпіонатах республіки. У довоєнні роки з 1936 до 1939 рр. було відновлено престиж чоловічої команди з міста Харків, яка стала Чемпіоном України, а в 1940 році харків'яни поступилися цим званням гандбольній команді з міста Запоріжжя.

Активне відродження гандболу почалося з 1946 року за ініціативи Є.І. Івахіна – відомого гандболіста у довоєнні роки. Під його керівництвом була створена київська, а пізніша і українська, школа гандболу.

У 60 - 70 рр. м. Київ став центром жіночого гандболу. Розквіт київського «Спартака» – однією з найкращих команд в історії радянського гандболу, сприяє появленню в Україні цілого ряду нових колективів.

1959 р. Федерація гандболу України ввійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу.

1959р. у Харкові відзначалось 50–річчя розвитку гандболу. На честь цієї події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7×7.

З 1959 – 1962 рр. всесоюзні змагання проводились за двома системами гри у гандбол: улітку - 11×11, а взимку - 7×7.

З 1971 року почалися великі перемоги українських гандболісток, так на V Спартакіаді народів СРСР у Москві збірна жіноча команда України стає переможцем.

1972 р. – «Спартак» Київ став володарем Кубку Європейських Чемпіонів.

1976 р. XXI Олімпійські ігри – вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР становили спортсменки київського клубу «Спартак» на чолі з тренером І.Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок. Ось хто з українських

спортсменок отримав золоті медалі на олімпіаді: Бобрусь Людмила, Захарова Галина, Глущенко Тетяна, Карлова Лариса, Літошенко Марія, Лобова Ніна, Панчук Людмила, Макарець Тетяна, Турчина Зінаїда, Шерстюк Наталія.

1977 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

1979 р. – Спартакіада народів СРСР. Чемпіони – збірна команда України.

1980 р. – XXII Олімпійські ігри в Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі «Спартака», Київ, – стали чемпіонами XXII Олімпійських ігор.

1987 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

Найбільшого успіху серед клубних команд України досягла команда «Спартак», Київ. Багаторазовий чемпіон СРСР, 14 разів була володарем Кубка Європейських чемпіонів. З розпадом СРСР, коли Україна стала незалежною державою, розпочався новий етап розвитку українського гандболу. Так, у 1992 році стали проводитись національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Федерація гандболу України є повноправним членом Міжнародної федерації гандболу – ІГФ, збірні команди України беруть участь у чемпіонатах Європи і світу. Так, жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх 2004 року, на якій успішно виступила і завоювала бронзові нагороди. Провідні українські клуби постійно беруть участь у євро-кубкових змаганнях, таких, як: «Ліга чемпіонів», «Кубок ЄГФ», «Кубок кубків», «Геллендикап» тощо.

За період існування незалежної України великого успіху досягли такі клубні команди, як «Шахтар» (Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до однієї четвертої Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди в основному ставали чемпіонами країни. Серед жіночих клубних команд варто відзначити «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають певні досягнення в Єврокубках, а також ставали переможцями чемпіонату України.

Що стосується національної збірної, то жіноча команда ставала переможцем відбіркового турніру до чемпіонатів Європи та світу. Жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх в 2004 році (м. Афіни, Греція), на яких успішно виступила і завоювала бронзові нагороди.

Національна чоловіча збірна не так вдало виступала на міжнародній арені. Тільки у 2000 році вона одержала право виступати у фінальній частині чемпіонату світу.

Значний внесок у розвиток українського гандболу в країні внесли заслужені тренери СРСР, Є. Івахін, С. Полянський. Але варто окремо сказати про відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України Ігоря Євдокимовича Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак», (Київ) на чолі з тренером І.Є.Турчином 14 разів ставали володарем Кубку Європейських чемпіонів. Більше 20 разів чемпіоном радянського союзу. На жаль, І.Є. Турчин рано пішов з життя.

Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» (Київ) в останні роки вшановують пам'ять І.Є. Турчина. У його честь проводиться міжнародний турнір між збірними жіночими командами. Участь у ньому беруть відомі у світі збірні таких країн: Росія, Україна, Білорусія, Македонія, Польща та ін.

Протягом багатьох років національну збірну з гандболу (жінки) очолював досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманич одного із найкращих клубів СРСР – запорізького ЗТР, під керівництвом якого молодіжна збірна СРСР 5 разів виборювала звання чемпіонок світу). Під його керівництвом національна збірна з гандболу (жінки) виборола бронзові медалі на XXVIII олімпійських іграх м. Афіни (Греція), 2004 рік.

Склад сучасної жіночої збірної України з гандболу: Підпалова Анастасія («Олтхім», Румунія), Ніколаєнко Ольга («HNKCFE», Угорщина), Вергелюк-Стрілець Марина («Меркатор», Словенія), Снопова Юлія («Гавр», Франція), Лаюк Ольга («НВ 95», Франція),

Шимкуте Регіна («Ростов-Дон», Росія), Пархоменко Наталія («Спарта», Україна) та інші (Додаток 3).

На сьогодні гандбол заслужено іменується атлетичною грою, однаково популярною в чоловіків і жінок.

Негативно позначається на грі українських команд великий відтік гравців у закордонні клуби. Федерація гандболу не може його зупинити. На сьогоднішні в закордонних клубах виступає багато сильних українських гандболістів, особливо гандболісток, і продовжують від'їжджати все нові і нові спортсмени. Тому в командах на чемпіонатах країни багато молодих, ще не підготовлених гравців. Це, звичайно, знижує видовищність гри, негативно впливає на відвідуваність змагань і популяризацію гандболу в нашій країні.

Незважаючи на деякий спад успіхів гандболістів на міжнародному рівні, жіноча команда України з гандболу на Олімпійських іграх (Афіни, 2004 рік) завоювала бронзові нагороди.

Контрольні запитання

1. Коли і в якій країні виник гандбол? Хто засновник гандболу?
2. Коли і в якій країні було створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу? У якому році гандбол було включено до програми Олімпійських ігор?
3. У якому році, в якій країні було проведено перший чемпіонат світу з гандболу (7х7)?
4. У якому місті України вперше з'явився гандбол? Хто розробив перші офіційні правила гандболу?
5. Яка із клубних команд України досягла найбільшого успіху? Назвіть прізвища українських фахівців, які зробили значний внесок у розвиток українського гандболу?
6. У чому полягають особливості міні-гандболу?
7. Назвіть правила пляжного гандболу.
8. Схарактеризуйте сучасний стан гандболу в Україні.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ

Характеристика техніки гри

Технічна підготовка спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри в гандбол, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, які використовуються в тренуванні. Спеціальна технічна підготовка здійснюється на всьому шляху спортивної діяльності гандболіста. Спортсмен систематично враховує спосіб виконання прийомів гри, тобто пізнає біомеханічні закономірності рухів і оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом цих дій.

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, яка дає змогу гравцю, в межах правил, вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються, гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі – все це компонує поняття «технічна майстерність спортсмена». Критеріями вищої технічної майстерності є:

- різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів (і їх варіантів), що уміють виконувати гандболісти;
- ефективність як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;
- стабільність, яка характеризується стійкістю техніки до дій різних факторів, що перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов діяльності.

У процесі розвитку гандболу виконання технічних прийомів і способів, а також критерії їхньої оцінки змінювалися і вдосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу і захисту;
- рівня фізичної підготовленості гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі і захисті;
- зміни правил гри.

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

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великих розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю діяльності в кожному з розділів можна виокремити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. За функціональним складом розрізняють техніку польового гравця і техніку воротаря. Крім того, за амплуа гравців розрізняють техніку польових гравців: розігруючого, лінійного, напівсереднього і крайнього. Техніка їх гри має деякі особливості, як у захисті, так і в нападі. Хоча треба підкреслити, що будь-який польовий гравець повинен грати на будь-якому місці. В техніці нападу виокремлюють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту – переміщення і протидії володінню м'ячем.

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

Але прийом може застосовуватися в різних ігрових ситуаціях. Це зумовлено здійсненням ряду способів виконання кожного прийому. Причому кожен спосіб характеризується своєю системою елементів рухів.

Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами.

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

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

Основна фаза – комплекс рухливих дій, що забезпечують виконання основного прийому.

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

Способи виконання прийому характеризують такі ознаки:

- одну або дві кінцівки використовує гравець при виконанні прийому;
- положення кисті з м’ячем відносно плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);
- спосіб розгону м’яча (поштовхом, хльостом, ударом).

Способи виконання прийому мають різновиди, тобто деякі особливості в деталях системи руху. Досконалішою роблять техніку умови виконання прийому, до характеристик яких входять: відстань, відношення до опори, напрямок, спосіб розбігу і таке інше.

Кожна команда, що грає на майданчику, ставить мету: закинути м’яч у чужі ворота і не пропустити в свої. Таким чином, мить, коли м’яч закинутий у ворота противника, є результатом зусиль гравців, тобто всі виконані ігрові прийоми є підготовчими або допоміжними для виконання основного прийому взяття воріт. У цьому випадку результативний кидок по воротах – кінцева мета, а усі раніше виконані дії спрямовані на його створення. Результативний кидок як кінцева мета – тільки один, тоді як дії, що йому передують, - різноманітні й багаторазові. У цьому випадку будь-яка неправильно виконана дія (передача, ловля, ведення тощо) вже не призведе до завершення, атаки (кидка). І, як правило, у грі найбільше втрат допускається саме не в кидках у ворота, а під час виконання підготовчих прийомів до кидка. Тому вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, оманних дій, ведення, ловлі та передачі м’яча становить суть техніки гри.

ТЕХНІКА НАПАДУ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Команда, що оволоділа м’ячем, стає нападаючою. А всі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м’яч у ворота. Перебороти опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів. У цей найбільш складний розділ техніки гри входять: переміщення, ловля м’яча, ведення, кидки у ворота і оманні рухи.

У процесі гри у нападі гандболіст застосовує визначені технічні прийоми (рис. 2.1.). Участь в грі зобов’язує спортсмена бути у постійній готовності до переміщення, до прийняття м’яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.

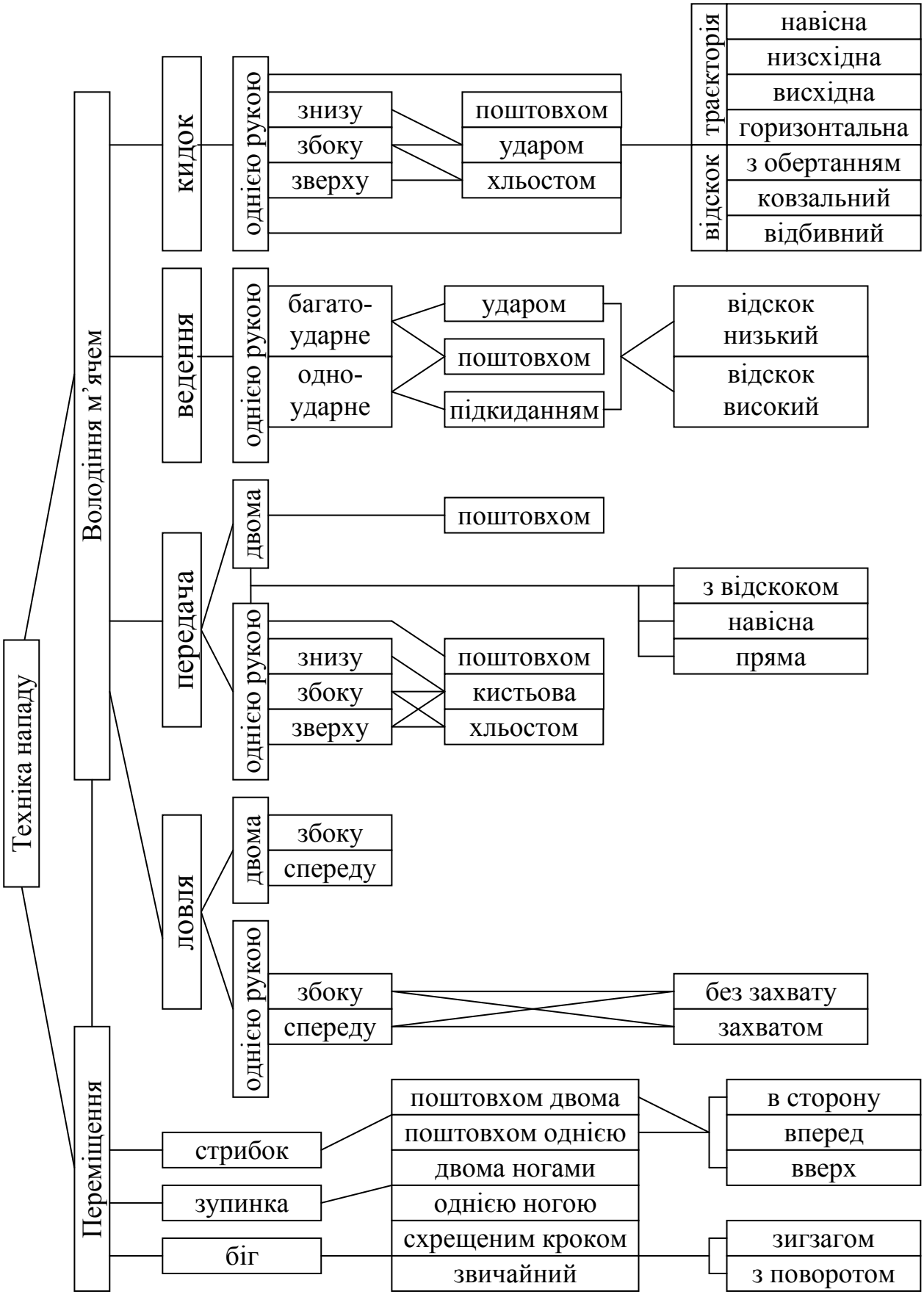


Рис. 2.1. Класифікація техніки нападу (за В.Я.Ігнатьєвою, 2008)

Стійка – це положення гравця з м’ячем у повній готовності до дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

У процесі гри спортсмен постійно перебуває в русі, переміщуючись кроком або бігом, гравець здійснює стрибки, зупинки, повороти.

Ці дії дозволяють гандболістові звільнятися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота. Від правильної техніки переміщень залежить також і ефективність виконання прийомів з м’ячем.

Ловля м’яча – основний прийом, який забезпечує оволодіння м’ячем. Ловити м’яч можна двома руками і однією рукою. Ловля і наступний замах становлять один суцільний рух. Вибір способу ловлі м’яча залежить від швидкості його польоту, траєкторії і рівня технічної підготовленості гравця.

Передача м’яча – це основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри. Від швидкості та точності передачі багато у чому залежить успіх гри. У гандболі застосовують передачі однією рукою і двома як у русі, так і на місці або в стрибку. Передачі можуть бути короткими, довгими, навісними, з відскоком від підлоги, високими або низькими. Виконуючи передачу, гравець обирає найбільш доцільний спосіб для певної ігрової ситуації, щоб передача для партнера була зручною та своєчасною, а для суперника – раптовою.

Під час передачі м’яча у русі дозволяється зробити не більше трьох кроків, один з них може бути перехрещеним. Залежно від розбігу, передача виконується у двоопорному або одноопорному положенні. Якщо передача виконується у стрибку, замах робиться під час відштовхування, а передача виконується, коли гравець знаходиться у повітрі.

Замах – це відведення руки з м’ячем для виконання розгону м’яча. Замах буває вгору-назад, униз-вперед та в сторону-назад. Замах – це носій інформації для суперника, тому він повинен бути коротким. Виконання замаху залежить від утримання м’яча

гандболістом в одній руці. М’яч можна утримувати кистю двома способами: захватом або без захвату пальцями.

Підготовча фаза передачі – це розбіг та замах.

Основна фаза – гандболіст надає м’ячу швидкість та напрямок польоту (розганяє м’яч) трьома способами: хльостом, поштовхом та кистю.

Крім цього, часто застосовуються передачі у різних напрямках, коли м’яч знаходиться знизу та утримується захватом зверху.

Передачі м’яча **за способом виконання** розподіляються: *зігнутою рукою зверху та збоку, прямою рукою зверху, збоку та знизу, двома руками від грудей, зверху та знизу*.

Техніка виконання передачі м’яча однією рукою має багато спільного з виконанням кидків аналогічними способами. Відрізняються передачі від кидків тим, що передачі виконуються з меншим застосуванням сили та амплітуди рухів. Техніка передачі м’яча двома руками подібна до способів передачі в баскетболі.

Найчастіше застосовується передача м’яча зігнутою рукою зверху.

Передачі м’яча іншими способами використовуються менше. У складних умовах гри особливого значення набувають приховані передачі: під рукою, за спиною, за головою, замахом уперед та ін.

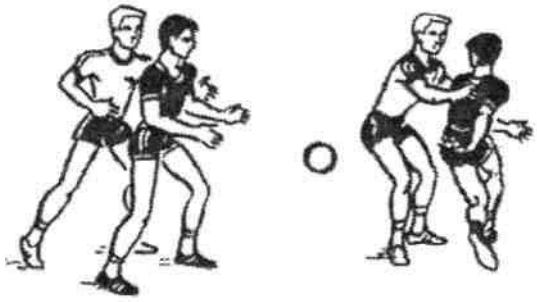


Рис. 2.2. Передача м'яча за спиною

Ведення м’яча – це прийом, який дозволяє гравцю переміщуватись із м’ячем по майданчику в будь-якому напрямку та на будь-яку відстань, володіти м’ячем, поки це необхідно, обігравати захисника.

Ведення буває *одноударним і багатоударним*.

Кидок м'яча – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Результативність кидків залежить від цілого ряду умов:

- найважливіше – це вміння гравця, який виконує кидок, правильно визначити момент кидка та його спосіб, а потім точно і сильно спрямувати м'яч у ворота;
- місце прикладання та напрямку сили, яка діє на м'яч, від цього залежить точність кидка;
- утримання м'яча та правильний завершальний рух кисті у момент випуску м'яча;
- амплітуда рухів під час кидка.

Розрізняють такі кидки м'яча у ворота: *з місця і в русі, опорному положенні та стрибку, зігнутою і прямою рукою зверху, збоку, знизу, із замахом вперед та назад тощо*.

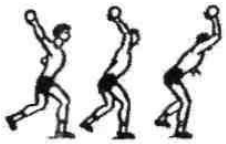
Фази кидка		
Підготовча	Основна	Заключна
		

Рис 2.3. Контурограма кидка в опорному положенні з розгону звичайними кроками

Залежно від умов виконання, *підготовча фаза* кидка включає: розбіг, стрибок та замах. Розбіг буває зі звичайним або гальмівним останнім кроком. Стрибок виконується поштовхом однойменної та різнойменної ноги. Замах має декілька видів: униз-назад, в сторону-назад, уперед-назад.

Основна фаза кидка включає рухи, які надають м'ячу швидкість та напрямок польоту. Застосовується три способи розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом.

Під час кидка гравець має змогу кинути м'яч у ворота одразу або кинути його в площу воротаря для того, щоб він з відскоку влучив у ворота.

Траєкторія польоту м'яча під час кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною.

Відскок м'яча: відбитий, що ковзає, з обертанням.

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Головним завданням у захисті є захист своїх воріт способами, які дозволяються правилами, порушення організаційного нападу суперника і оволодіння м’ячем. Для вирішення цих завдань захиснику потрібно вміти швидко рухатися майданчиком, несподівано змінюючи темп і напрямок. Захисник повинен вміти блокувати гравця – суперника і м’яч, що летить. Отже, техніка захисту складається з техніки переміщень і техніки протидії володіння м’ячем (рис. 2.4.).

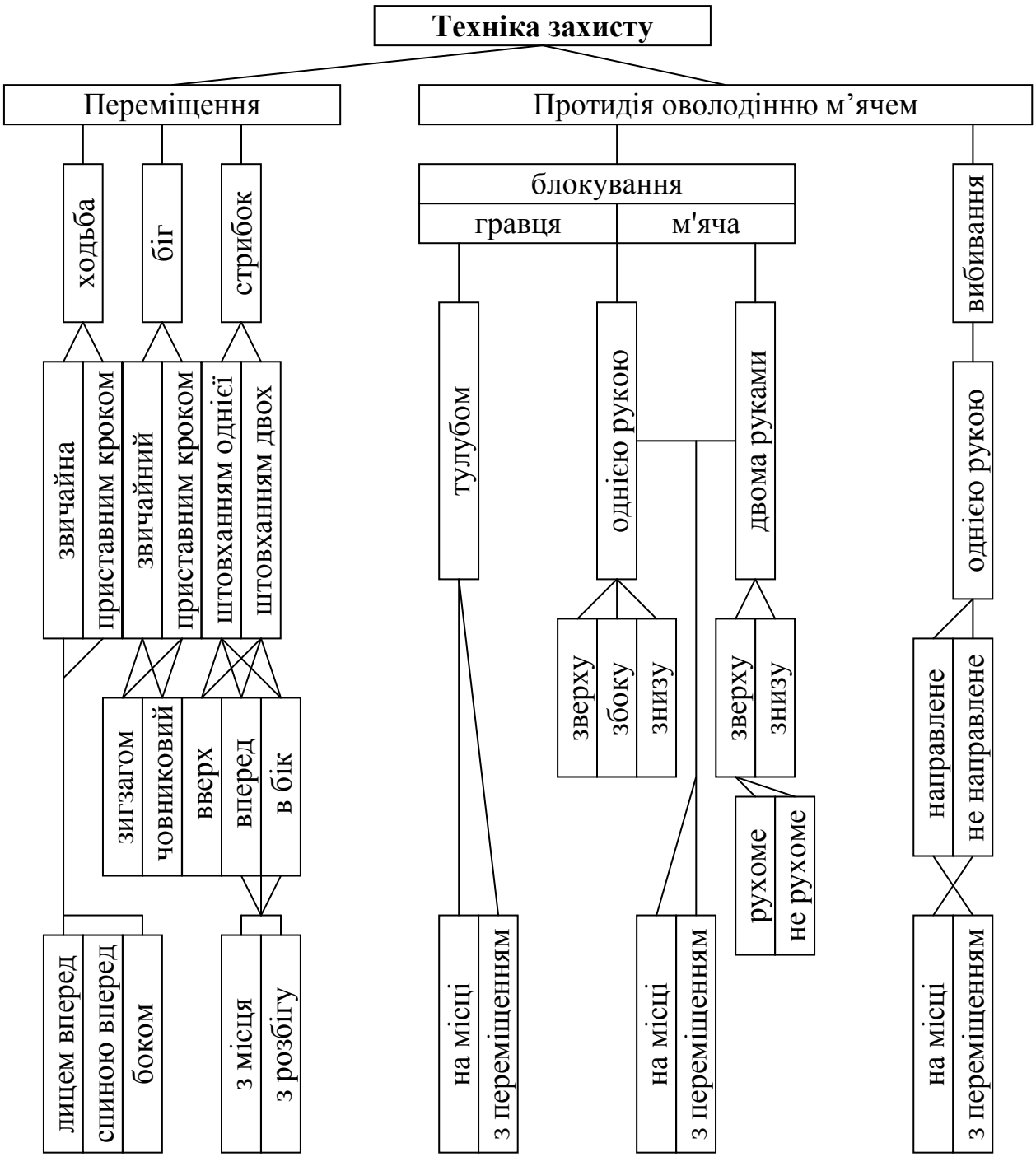


Рис.2.4. Класифікація техніки гри в захисті (за В.Я.Ігнатьєвою, 2008)

Стійка захисника – це положення гравця на майданчику в повній готовності до швидкого руху в будь-якому напрямку.

Ходьба, біг, стрибки – необхідні гравцям захисту, так само як і гравцям нападу.

БЛОКУВАННЯ

Блокування - прийом гри за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу у свої ворота. Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Блокування гравця з м'ячем робиться таким чином. Швидко опинившись перед нападаючим, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку підіймає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападаючого. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.

Помилки при блокуванні:

• невміння захисника визначити напрямок кидка;
• руки і пальці при блокуванні розслаблені;
• мала швидкість переміщення за нападаючим (захисник не встигає).

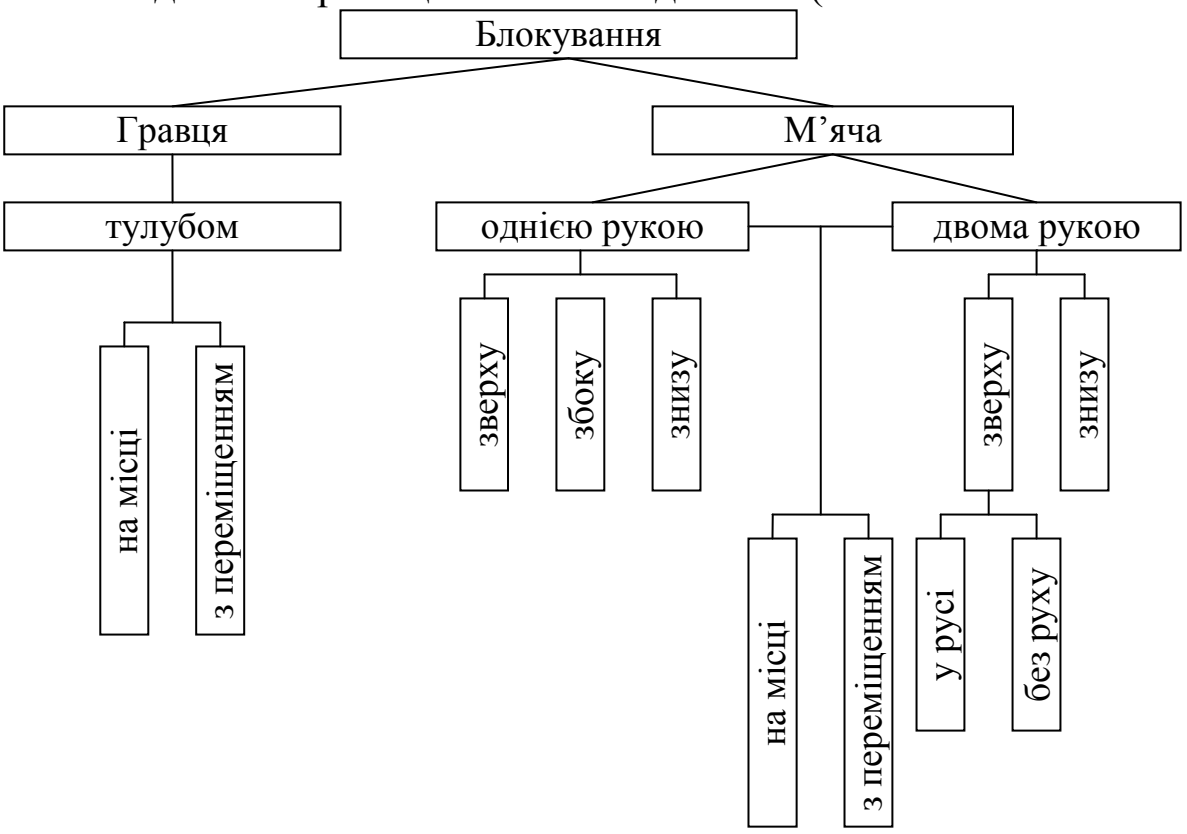


Рис. 2.5. Класифікація блокування м’яча

Рис. 2.6. Блокування двома руками зверху.

Техніка вибивання і відбору м'яча

Вибивання м'яча - це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивається м'яч тоді, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого. Наблизившись на відстань, яка дозволяє гравцю дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.

Рис. 2.7. Класифікація вибивання і відбору м’яча

Рис. 2.8. Вибивання м’яча при веденні

Відбирання м'яча - здійснюється в той час, коли нападаючий завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і нібито знімає м'яч з долоні нападаючого, при цьому не торкаючись його руки.

Відбирання здійснюється як у стрибку, так і в опорному положенні.

а *б*

Рис. 2.9. Відбір м’яча при кидку (а, б).

ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ В ЗАХИСТІ

Надійність гри воротаря багато у чому визначає успіх команди, оскільки воротар є останнім гравцем захисту. М’яч, кинутий у ворота, летить до 25 м у секунду і може випереджати дії воротаря. Успішні дії воротаря можливі лише за рахунок правильного вибору позиції, передбачення напрямку кидка і швидкого реагування.

Техніка гри воротаря складається зі стійок, переміщень і падінь (рис. 2.10). Воротар може ловити або відбивати м’яч руками чи ногами. Техніка гри воротаря пов’язана з вибором рішення, тактикою гри. Вибір місця і дистанції під час кидків з різних позицій і під різним кутом, виходи на гравця, який проривається, гра при семиметровому штрафному кидку і під час розіграшу вільних кидків, організація контратак становить комплекс дій воротаря.

Вибір місця. Позиція воротаря визначається дистанцією, на якій знаходиться гравець, що виконуватиме кидок, і кутом обстрілу воріт.

Стійка воротаря. Залежно від положення м’яча, воротар приймає різну стійку. У центрі воріт йому зручніше діяти, перебуваючи в основній стійці. Під час кидків зі сторони під гострим кутом, воротар приймає високу стійку і закриває ближній кут тілом і піднятими руками.

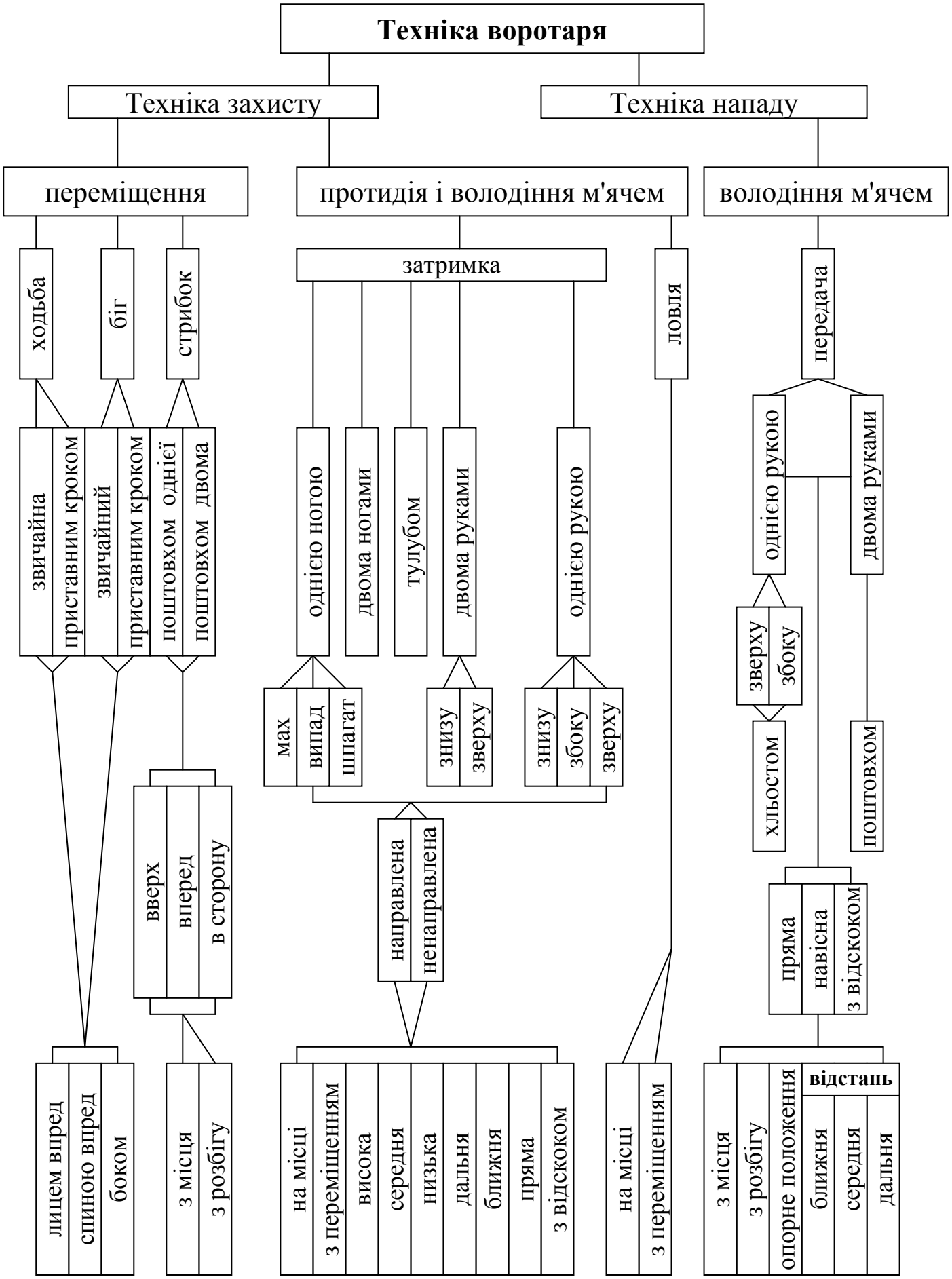


Рис. 2.10. Класифікація техніки гри воротаря(за В.Я.Ігнатьєвою, 2008)

Ходьба. Воротар застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позицій.

Стрибки воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами.

Падіння – це не основний спосіб переміщення воротаря, але в складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Також дуже часто воротарю доводиться вдаватися до випадів і шпагатів.

У техніку протидії воротаря та оволодіння м'ячем входять такі технічні прийоми, як затримання та ловля м'яча.

Затримання м'яча – прийом, за допомогою якого воротар загороджує шлях м'ячу, що летить у ворота. М'ячі, які летять у верхні кути, воротар затримує (відбиває) руками; м'ячі, які летять на рівні пояса – рукою і ногою, а ті, що летять у нижні кути, – ногами з підстрахуванням рук.

Ловля м'яча – це прийом, який не дозволяє пропустити м'яч у свої ворота, з обов'язковим оволодінням ним. Ловля виконується тільки двома руками.

ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ У НАПАДІ

Воротареві потрібно володіти передачами однією рукою зверху і збоку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні і дальні відстані. За межами своєї зони, прийоми гри у воротаря такі самі, як і у польового гравця.

Передачі м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри воротаря. Швидке, точне вибивання м'яча воротарем – важлива умова успішних контратак команди, яка захищається. Для цього використовують кидок зігнутою рукою зверху, у якому, в окремих випадках, відбувається виконання фінту. Фінти також входять в арсенал воротаря.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ ГРИ

Тактика – це доцільні, злагоджені дії гравців команди в боротьбі з супротивником, спрямовані на досягнення перемоги.

Засобами ведення гри є прийоми техніки. Тактика ж визначає застосування прийомів в процесі гри двох команд в різних ситуаціях цієї боротьби.

Тактика гри постійно удосконалюється. Це залежить від змін у правилах гри, удосконаленні фізичних здібностей гандболістів, появі нових прийомів техніки. Суперництво гравців нападу і захисту, нападу і воротаря народжують нові способи і варіанти дій. У процесі розвитку або напад домінує над захистом і стимулює пошук нових варіантів оборони, або оборона стає настільки міцною, що примушує гандболістів винаходити нові засоби і способи досягнення перемоги.

Тактична підготовка являє собою вивчення і випробування закономірностей ігрової діяльності спортсменів у грі. Вона здійснюється в єдності з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсменові отримувати уяву про тактичні закономірності гри та набувати тактичні навички.

У тактичній підготовці гандболістів потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;
- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі малих груп та команди;
- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов прийдешніх змагань.

Класифікація тактики.

Тактика розподіляється на тактику польового гравця і тактику воротаря. За спрямованістю розглядають тактику нападу і захисту. У кожному з цих розділів є кілька груп, які характеризуються кількістю гравців. Це індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань і які здійснюються ним безпосередньо без допомоги партнера.

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

Командні дії – це взаємодії всіх гравців, які виконують частину командного завдання.

Кожна група передбачає декілька дій. Вид дії характеризується взаємним розташуванням або взаємним переміщенням гравців відносно один до одного. Тобто, з'являється система дії.

Система гри – це організація взаємодії гравців, в якій визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій зумовлена розстановка на майданчику.

Кожний вид дії можна здійснити декількома способами залежно від впливу, яке виявляє переміщення гравців на супротивника: зосереджує їх або, навпаки, розхолоджує на майданчику. Способи дій мають додаткові варіанти. У грі також застосовують комбінації.

Під *комбінацією* розуміють злагоджені дії двох або більше гравців. Комбінація нападу спрямована на створення сприятливої позиції для виконання кидка у ворота. Комбінація в захисті спрямована на затримання комбінації нападу суперника або зменшення її ефективності.

У комбінації нападу беруть участь не всі польові гравці. Тому дії злагоджуються тільки для участі деяких гравців у конкретній комбінації. Успіх залежить від швидкості її виконання, ефективності кидків, а також від реакції або помилок гри захисту. Загальні комбінації нападу – це прості комбінації, у яких взаємодіють тільки два гравці. Ці комбінації повинен засвоїти кожен член команди, в залежності від функції, яку він виконує у фазі нападу.

Спеціальні комбінації нападу – в них беруть участь не менше трьох гравців. Основне призначення такої комбінації – вихід гравця на вигідну позицію для кидка. Ідеальне положення таке, коли кінцівка комбінацій завершується з будь-якої зони ігрового поля по ширині та глибині його.

Спеціальна комбінація нападу може складатися з ряду взаємопов'язаних основних комбінацій нападу – це вихід від захисту передачі, вихід від захисту одного з «краю», від опіки лінійного гравця, напівсереднього, виходу гравця, що розігрує.

Страхування є складовою тактики в захисті, але гравці, які страхують, не повинні забувати про свої безпосередні обов'язки в обороні.

ТАКТИКА ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У НАПАДІ

Напад **–** основна дія команди під час гри. Команда починає грати в нападі зразу після того, як вона оволодіє м'ячем. Головне завдання нападу – закинути м'яч у ворота суперника. Класифікація тактики нападу подана на рис. 2.11.

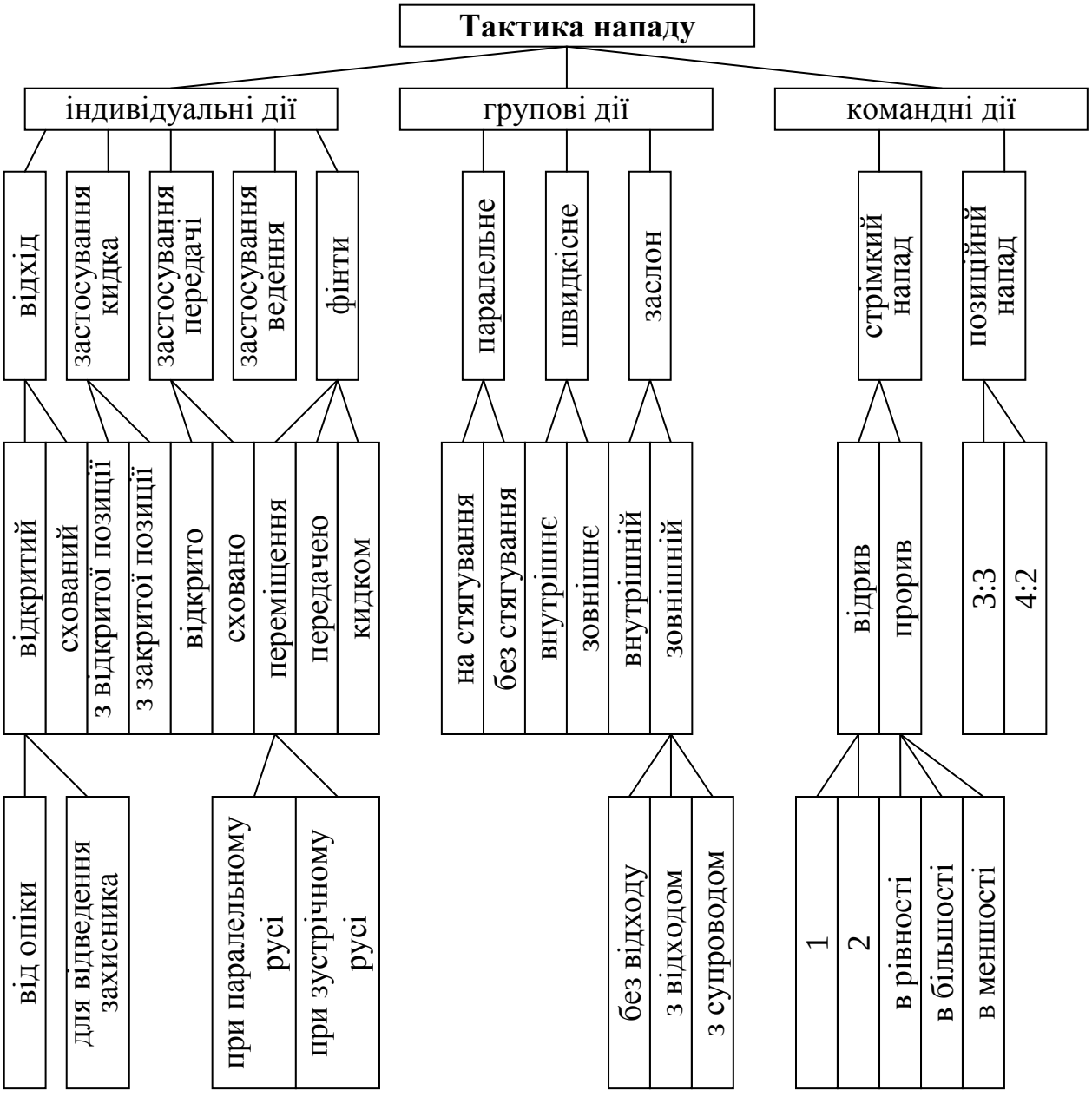


Рис. 2.11. Класифікація тактики нападу (за В.Я.Ігнатьєвою, 2008)

Таким чином, **напад** – це вирішальна фаза гри, від успіху якої найбільшою мірою залежить кінцевий результат. Правильно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають змогу здобути перемогу.

У тактичній підготовці гандболістів потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;
- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі малих груп та команди;
- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов попередніх змагань.

ТАКТИКА ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ У ЗАХИСТІ

Гравці нападу, втративши м’яч, починають виконувати захисні дії. Ці дії можуть бути спрямовані на відбір м’яча або отримання атаки, створення організаційного захисту біля своїх воріт. Для цього гравці розташовуються на визначених позиціях. Лінійний гравець стоїть попереду, крайній, напівсередній і середній захисники розташовуються біля лінії площі воротаря, перешкоджаючи кидкам з близької відстані. Захисники можуть змінювати розстановку, висуваючи вперед різну кількість гравців. Це залежить від обраної системи захисту, а також від сильних сторін команди противника.

Вмілий захист не тільки зміцнює успіх команди, досягнутий в нападі, але й надає впевненості у подальших діях. Класифікація тактичних дій надана на рис. 2.12.

Головна мета команди у захисті полягає в тому, щоб не дати супернику закинути м’яч у свої ворота, а, заволодівши м’ячем знову, перейти до наступу. Найбільш важливі завдання захисту:

- ускладнення супернику вільного розіграшу м’яча;
- ускладнення проведення запланованих комбінацій;
- оволодіння м’ячем;
- підготовка до переходу в контратаку.

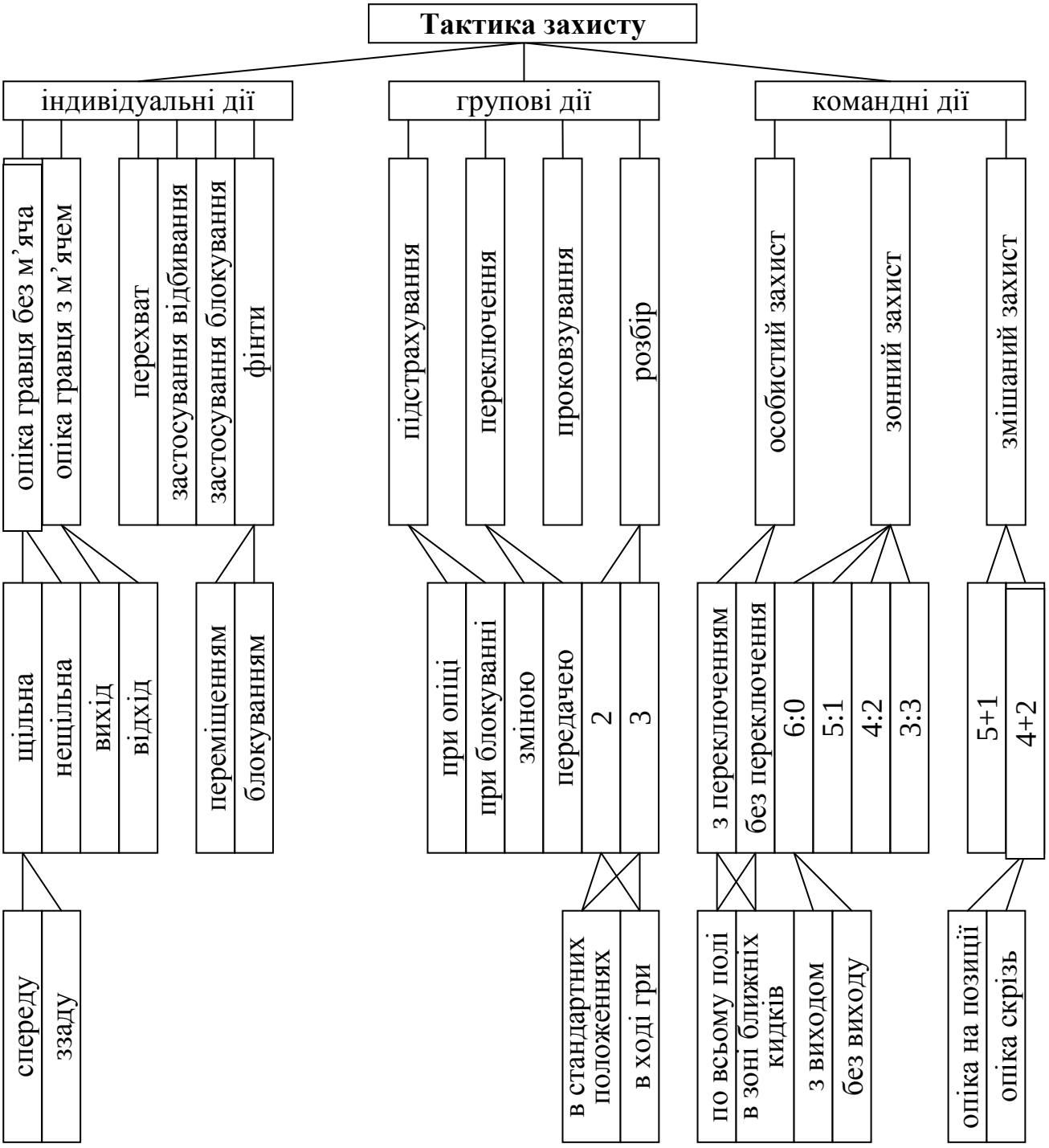


Рис. 2.12. Класифікація тактики захисту (за В.Я.Ігнатьєвою, 2008)

ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ У ЗАХИСТІ

Результат матчу багато в чому залежить від гри воротаря. Він останній з гравців може вплинути на політ м'яча, допустити або не допустити взяття воріт.

Загальна класифікація тактики воротаря подана на рис. 2.13.

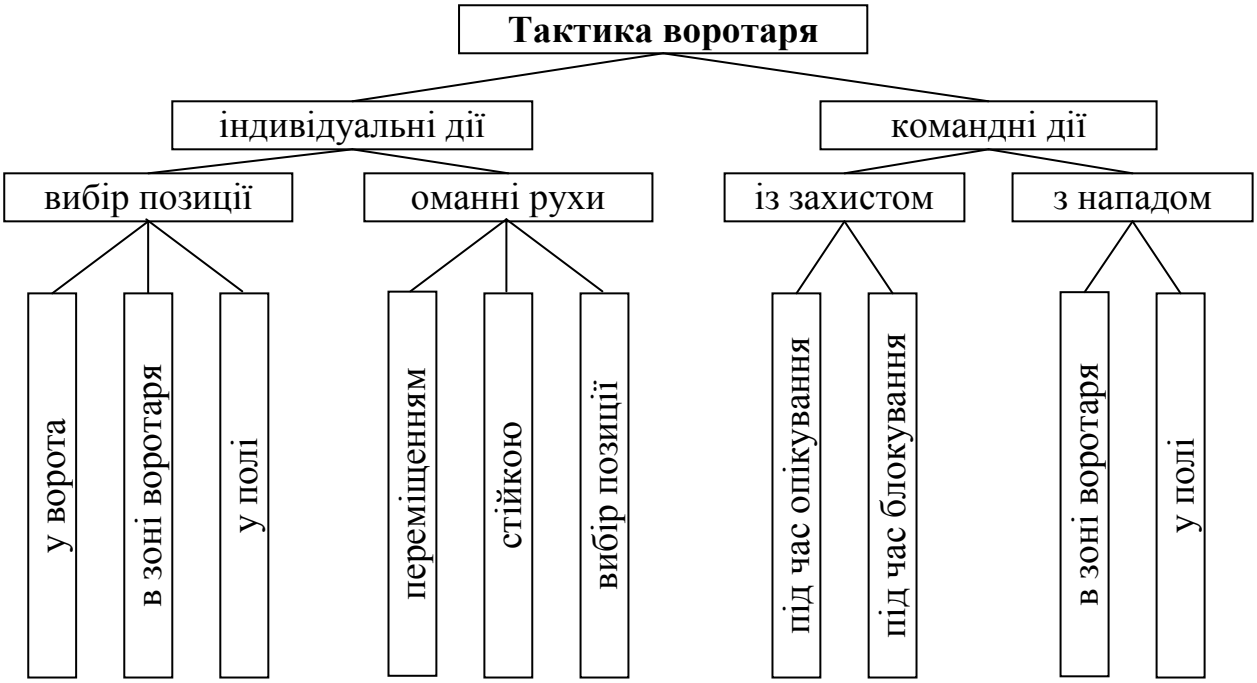


Рис. 2.13. Класифікація тактики воротаря (за Ю.М.Портновим 2002)

Індивідуальні дії. Успіх гри воротаря в захисті дуже часто визначається тим, наскільки раціонально він обирає спосіб затримання м'яча. Застосовуючи різні прийоми, вибираючи спосіб затримання, воротар враховує те, куди летить м'яч.

Вибір позиції – залежить від місця знаходження гравця з м'ячем.

Оманні рухи (фінти) – це індивідуальні тактичні дії воротаря, спрямовані на те, щоб визвати нападаючого на кидок в бажану частину воріт і бажаним способом. Фінти воротаря можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

Командні дії. Воротар – останній гравець у команді, який може запобігти взяттю воріт противнику. Але команда ще більше може розраховувати на успіх, коли дії воротаря і захисту взаємопов'язані. У процесі гри мають бути епізодичні словесні вказівки воротаря для організації командного захисту. Основне завдання воротаря в захисті: відбити і оволодіти м'ячем для організації швидкої контратаки.

Контрольні запитання

1. Дайте характеристику поняття «техніки гри».
2. Яких два значення включають в себе «поняття техніки гри»?

3. Розкрийте структуру класифікації «техніки гри».
4. Назвіть фази виконання прийому техніки. Наведіть приклади.
5. Дайте характеристику способів передач м’яча.
6. Назвіть, які Ви знаєте способи ведення м’яча.
7. Охарактеризуйте способи виконання кидків м’яча у ворота.
8. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в нападі.
9. Які дії входять в склад індивідуальних?
10. Дайте загальну характеристику різних систем нападу.
11. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в захисті.
12. В чому відмінність фінтів нападника, захисника, воротаря?
13. Охарактеризуйте фази готовності воротаря.
14. Дайте характеристику тактики гри воротаря.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ

Під *технікою* спортивної гри розуміють сукупність найбільш раціональних спеціалізованих рухів, які застосовуються в ній. Успішне оволодіння відповідними ігровими прийомами значно підвищує тактичні можливості гандболіста, що, у свою чергу, забезпечує досягнення бажаного результату. Саме тому навчання техніці гри у гандбол в умовах, наближених до гри, - запорука успіху.

Стійка гандболіста. Специфікою конкретної спортивної гри зумовлюється найчастіше використовуване кожним її учасником положення тіла, типове для цієї гри, - основна стійка. Вона є вихідним положенням для початку гри загалом і для більшості ігрових дій – різких виходів на гравця, блокувань нападника, переміщень приставними кроками, ривків, випадів, що відвертають увагу, обведення суперника тощо.

Ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги. Погляд гравця спрямований на суперника чи на м’яч. Перебуваючи в такій стійці, гандболіст повинен легко й невимушено виконувати названі вище дії в захисті й у нападі.

Методика навчання. Основну стійку вивчають вже на перших заняттях з гандболу. Учитель вишиковує групу в одну шеренгу з інтервалом 1,5 – 2 м, пояснює і демонструє прийом, який вивчається, потім його намагаються відтворити учні. Учитель у цей час уважно стежить за виконанням вправ і за потреби виправляє помилки.

Для закріплення прийому, що вивчається гравці рухаються майданчиком у різних напрямках, перебуваючи в стійці гандболіста.

Можливі помилки:

1) гравець стоїть «на прямих» ногах;

2) центр ваги перенесений на одну ногу;

3) гравець дуже сильно згинає ноги і тулуб.

Потрібно не тільки вказати на зроблену помилку, але й ще раз показати правильну стійку.

Передача м’яча. Передача м’яча є основним засобом здійснення командної гри в нападі. Успіх багато в чому залежить від уміння вчасно і точно передати м’яч партнерові. Захист у зоні воротаря, організований у визначений спосіб, можна подолати тільки колективною грою, де основним елементом взаємодії є швидка і точна передача м’яча.

Залежно від конкретної ігрової ситуації передача м’яча може виконуватися за прямою нависною траєкторії, з використанням поверхні (ударом об підлогу), із застосуванням дій, що відвертають увагу.

Відповідає за точність передачі завжди гравець, який передає м’яч. Він не повинен адресувати партнерові м’яч доти, доки не переконається, що передача буде результативною.

Передача зігнутою рукою зверху найчастіше застосовується в грі, тому що найбільш проста, а також повністю відповідає вимогам динамічного характеру гандбольного двобою.

Для виконання передачі м’яча таким способом (правою рукою) гравець займає основну позицію: ліву ногу висуває вперед; м’яч тримає двома руками на рівні живота; швидко визначає передбачувану траєкторію польоту м’яча; вагу тіла рівномірно розподіляє на обидві ноги (рис. 3.1.).

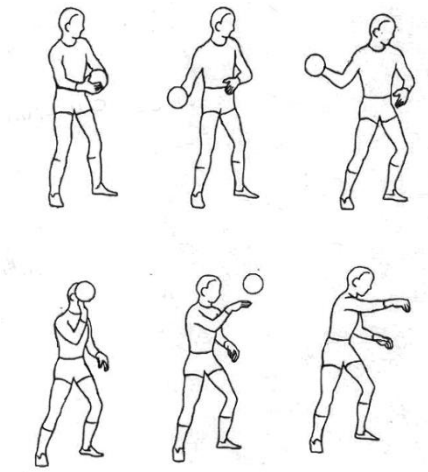


Рис. 3.1. Техніка виконання передачі м’яча зігнутою рукою зверху

Перед виконанням замаху м’яч беремо в одну руку, приймаючи п’ястковими кістками, що позначають межу між долонею і фалангами пальців, і охоплюючи його подібно до чаші.

Під час виконання замаху, праву руку з м’ячем піднімаємо вгору і відводимо назад, центр ваги переносимо на праву ногу. Кут між плечем і передпліччям у процесі замаху й виконанні цієї передачі повинен становити $90–100^0$. Щоб передати м’яч, спочатку переносимо центр ваги тіла з правої на ліву ногу. Плече, а потім передпліччя спрямовуємо вперед. Завершуємо передачу м’яча хлистким рухом кисті. Замах може бути виконано й іншим способом: рука з м’ячем опускається вниз, потім рухається вгору. Наступні рухи під час передачі такі ж, як і в першому випадку.

Можливі помилки:

1) рука при замаху надміру зігнута в ліктьовому суглобі (передача кидком наближається за структурою до поштовху, порушується її точність);

2) рука при замаху надміру розігнута в ліктьовому суглобі (на передачу втрачається багато часу, порушується точність);

3) м’яч тримається кінчиками пальців або притиснутий до долоні;

4) виконуючи передачу, гравець порушує двоопорне положення: спочатку піднімає праву ногу, а потім, стоячи на одній нозі, випускає м’яч з руки.

Передача м’яча зігнутою рукою збоку. Вихідне положення гравця під час виконання цієї передачі, як і в попередній.

У процесі виконання замаху руку з м’ячем відводимо назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі. Передачу виконуємо послідовно: рухом плеча, майже притиснутого до тіла, передпліччя і кисті, що рухаються паралельно поверхні майданчика. Кисть ніби «захльостує» м’яч збоку, спрямовуючи його у визначену ціль.

Можливі помилки:

1) замість того, щоб при замахові опустити плече вниз, а передпліччя тримати паралельно підлозі, гравець присідає і виконує передачу зігнутою рукою зверху;

2) гравець розташовує кисть знизу під м’ячем, додаючи йому дотичним зусиллям бічне обертання;

3) гравець нахиляє тулуб убік руки, що виконує передачу.

Існують ще й інші способи передачі: *прямою рукою знизу, збоку, зверху, прямою рукою*. Крім того, для передачі м’яча на невеликі відстані можна використовувати передачі двома руками: від грудей, зверху, знизу.

Шляхи уникнення помилок у процесі вивчення передач. Указавши на виявлену помилку, але не демонструючи її, учитель повинен показати ще раз, як правильно виконувати передачу, супроводжуючи цей показ поясненням. Після цього він дає м’яч учневі, ставши за ним, бере його руку з м’ячем і повторює рух кілька разів.

Володіння всіма способами передач, вдалий вибір прийому передачі м’яча залежно від ігрової ситуації на майданчику здебільшого визначають успіх тієї чи іншої тактичної комбінації.

Ловля м’яча. Передача м’яча і його ловля взаємозалежні ігрові дії. Ловити м’яч можна на місці, у русі й у стрибку, збоку, знизу, двома руками, однією рукою, а також з наступним захватом – іншою рукою. Можна ловити м’яч, що котиться.

Як правило, ловля м’яча здійснюється двома руками. Гравець повертається обличчям до м’яча, що летить, витягає назустріч йому руки, злегка згинаючи їх у суглобах. Напружені пальці розсунуті, великі – майже стикаються, інші – утворять «лійку», за розмірами дещо більшу за розміри м’яча. У момент зіткнення з м’ячем пальці охоплюють його, руки потім згинаються в ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту м’яча. Потім гравець готується до виконання наступних дій передачі чи кидка у ворота. У момент готовності до ловлі м’яча центр ваги перенесений на носки, а безпосередньо в момент ловлі – на задню частину ступні (рис. 3.2).

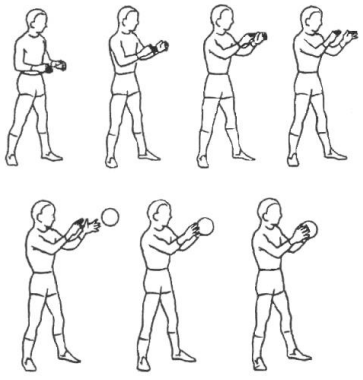


Рис. 3.2. Техніка виконання ловлі м’яча руками

При ловлі м’яча, що летить високо, гравець підстрибує вгору, руки різко заносить над головою, розвертаючи кисті назустріч м’ячу. Зловивши м’яч, згинає руки в ліктьових суглобах, приземляється на носки і займає положення, зручне для наступних дій.

Можливі помилки при ловлі і шляхи їхнього усунення:

1) руки і пальці випрямлені й напружені;

2) м’яч приймається правильно, але його швидкість не амортизується згинанням рук до себе;

3) м’яч ловиться долонями зверху і знизу;

4) м’яч ловиться захопленням долонь збоку;

5) перед ловлею руки мимоволі розводяться в обидва боки.

Спостерігши помилки, учитель повинен ще раз показати, як правильно ловити м’яч і, поставивши учня на відстані 1–1,5 м від стіни, дати йому завдання ловити м’яч після несильної передачі в стіну і відскоку.

Методика навчання ловлі і передачі м’яча. Ловлі та передачі м’яча навчають одночасно за допомогою вправ, які виконуються на місці й у русі, у парах, трійках, великими групами гравців (залежно від умов і наявності інвентарю).

Спочатку навчання відбувається за дещо спрощених умов. Прийоми виконуємо на місці, у русі кроком, бігом. Потім умови виконання вищевказаних прийомів ускладнюються: збільшується швидкість переміщення гравців і сила передач, уводиться малоактивний, а потім активний захисник. Надалі виконується передача і ловля у рівнобіжному, зустрічному й перехресному переміщенні гравців. На наступних етапах навчання бажано погоджувати закріплення ловлі й передачі м’яча з тактичними діями команди.

Кидки м’яча у ворота. Ступінь володіння технікою кидків м’яча у ворота значною мірою визначає і тактику гри команди. Таким чином, кидки м’яча у ворота і прийоми протидії їхньому виконанню належать до основних засобів гри в гандбол.

Кидки м’яча у ворота здійснюють в *опорному і безопорному* положеннях. В *опорному положенні* кидки виконують з місця, у русі

на ворота й уздовж площадки воротаря за діагоналлю; у *безопорному* стрибку з місця, у русі вздовж площадки воротаря і на ворота, у падінні. Гравець, що володіє різними способами кидків м'яча у ворота, забезпечує гарні передумови для гри команди в цілому.

Вибір виду кидка м'яча у ворота залежить від загальної ігрової ситуації, розташування нападаючого стосовно воріт, відстані, з якої здійснюється кидок захисника. Варто назвати основні вимоги, що висуваються до виконання кидка м'яча у ворота: раптовість, швидкість, точність і вибірковість. Гравець повинен швидко і правильно визначити, яким прийомом найкраще виконати кидок.

У гандболі кидки м'яча у ворота виконуються найчастіше при активній протидії захисників, тому навчання повинно проходити в умовах, наближених до ігрових.

Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні є одним із найрозповсюдженіших у гандболі. Як правило, він виконується із середньої і далекої дистанції із закритих позицій. У такий спосіб гравці часто виконують семиметровий штрафний кидок.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою зверху, але виконується з максимальним зусиллям (рис.3.3). Замах перед кидком гравець здійснює на першому чи другому кроці, а закінчує одночасно з останнім кроком. З положення готовності до кидка різко розгинає в коліні ліву ногу (використовуючи реакцію опори), потім згинає тулуб, роблячи одночасно хльосткий рух плечем, передпліччям і кистю.

Можливі помилки:

1) ті ж, що при виконанні передачі м'яча зігнутою рукою зверху;

2) останній крок розбігу дуже широкий, гравець ніби «сідає» вниз і, як правило, кидає м'яч вище воріт;

3) відставання замаху і кидка від швидкості розбігу;

4)виконання замаху і кидка круговим рухом плеча;

5) виконання кидка (правою) із забіганням уліво при розбігу внаслідок чого відбувається розподіл сил, які впливають на м'яч за правилом паралелограма.

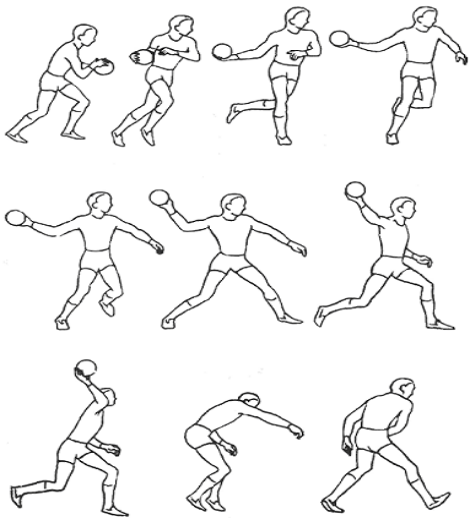


Рис. 3.3. Техніка виконання кидка м’яча у ворота зігнутою рукою зверху в опорному положенні

Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку є найбільш розповсюдженим у сучасному гандболі (рис. 3.4). Гравець рухається вздовж площадки воротаря по діагоналі зліва (ворота ліворуч від гравця), зловивши м’яча після ведення чи після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її носок був спрямований убік польоту, і відштовхується, стрибаючи вгору; праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору – убік (мах), рука здійснює замах у спосіб описаний вище. Під час виконання стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед – вгору на рівень грудей. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він різко розгинає праву ногу і відводить її униз, одночасно згинаючи тулуб і посилаючи руку з м’ячем убік воріт. Після виконання кидка гравець приземляється на обидві ноги.

Можливі помилки:

1) відштовхування з нечітким махом правої ноги (найбільш розповсюджена помилка);

2) надто довгий стрибок уперед при виконанні кидків поверх перешкоди з далекої дистанції;

3) неправильне розгинання махової ноги вниз при виконанні кидка;

4) затягування фази польоту і виконання фінального руху рукою «на кінці льоту» перед приземленням;

5) занадто швидкий рух рукою – кидок «на зльоті».

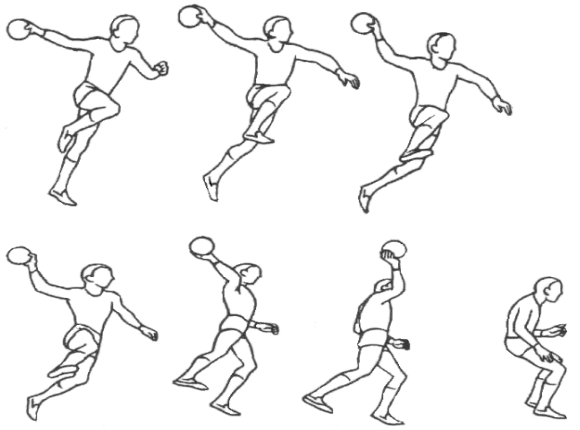


Рис. 3.4. Техніка виконання кидка м’яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку

Кидок м’яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні (рис.3.5) потребує від гравця спеціальної підготовки. Найчастіше такий кидок виконується з близької дистанції під рукою захисника. Воротареві важко простежити початок кидка, тому що захисник заважає йому вести спостереження.

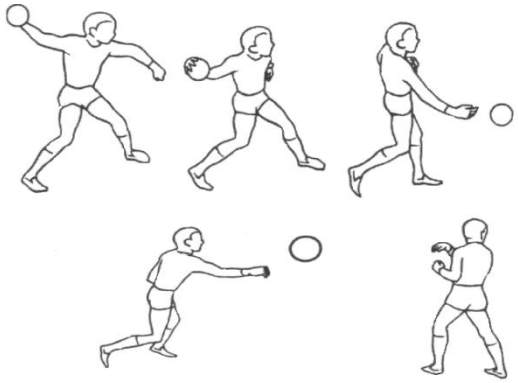


Рис. 3.5. Техніка виконання кидка м’яча у ворота зігнутою рукою збоку в опорному положенні

Цей кидок подібний до передачі м’яча зігнутою рукою збоку, але виконується з максимальним зусиллям. Можливі помилки ті ж, що зазначені в попередній передачі.

Кидок м’яча зігнутою рукою збоку в стрибку подібний до кидка зігнутою рукою зверху в стрибку, а за біомеханічними особливостями

руху руки – кидку зігнутою рукою збоку в опорному положенні. Можливі помилки ті ж, що при кидку зігнутою рукою зверху в стрибку.

Методика навчання кидкам м'яча у ворота в опорному положенні й у стрибку. Учитель починає навчання з найпростіших прийомів, поступово ускладнюючи умови виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні, наближаючи їх до ігрових.

Приклад 1. Методика навчання кидку зігнутою рукою зверху в опорному положенні з використанням методу «у цілому» (13–15 занять):

1. Передача м'яча способом, яким виконується кидок у парах на відстані 10–15 метрів.
2. Передача м'яча в парах на відстані 5–6 м на швидкість.
3. Передача м'яча на точність.
4. Кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусиллям з відстані 7 – 8 м.
5. Те ж, що 4, але в повну силу і з відстані 8 – 10 м.
6. Кидки м'яча у ворота після ведення м'яча, після передачі м'яча партнером.
7. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.
8. Кидки м'яча у ворота з напівактивним захисником.

Надалі використовуються ігрові поєдинки, які дають змогу удосконалити техніку й тактику кидків у ворота.

Приклад 2. Методика навчання кидка в стрибку зігнутою рукою зверху, використовуючи метод «вроздріб»:

1. Ознайомлення з рухом, імітація (1 заняття).
2. Вивчення різних видів розбігу (1 заняття).
3. Вивчення відштовхування (1 заняття).
4. Вивчення маху правою ногою (для лівш – лівої) у поєднанні з відштовхуванням (2 заняття).
5. Вивчення відштовхування і маху в поєднанні з розбігом з одного, двох і трьох кроків (1 заняття).
6. Вивчення повороту і згинання тулуба під час руху рукою з м'ячем (2 заняття).

7. Вивчення рухів рукою і тулубом у сполученні з розгинанням махової ноги (2 заняття).

Кидки м’яча у ворота у падінні в сучасному гандболі застосовуються дуже часто (рис. 3.6.). Цей прийом здебільшого застосовують гравці першої лінії. Техніка його виконання індивідуальна, але найчастіше, як найбільш раціональний, описують кидок у падінні на груди. Гравець стоїть спиною до воріт, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінних суглобах. Після прийому м’яча він повинен зайняти зручне вихідне положення для кидка: зробити крок уліво чи вправо, повернутися обличчям до воріт і сильно зігнути ноги. Відштовхуючись ногами, гравець нахиляє тулуб уперед і виконує замах з подальшим кидком м’яча у ворота. Вільна від м’яча рука під час виконання кидка опущена, щоб у разі потреби при приземленні вберегти тіло від падіння. Після подачі м’яча нападник спирається і на руку, що виконала кидок.

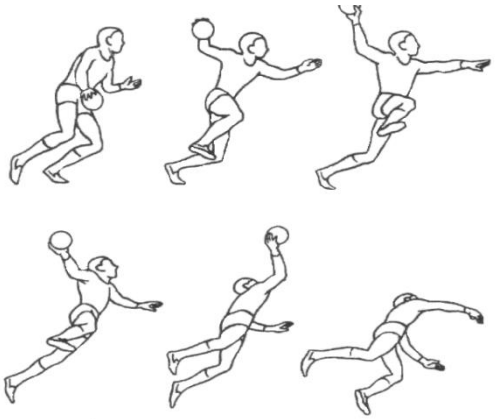


Рис. 3.6. Різновиди кидка м’яча у ворота в падінні на груди

Під час кидка у падінні перекатом через плече, тулуб відхиляється (у виконавця кидка помітний рух правою рукою – вліво), а м’яч посилається у ворота зігнутою рукою зверху. Після цього гравець групує тіло, притискає коліна до грудей і здійснює перекат через плече лівої руки.

Можливі помилки:

1) гравець падає в зоні воротаря, не відштовхнувшись ногами від площадки;

2) гравець не групується при виконанні падіння перекатом через плече;

3) гравець не згинає ноги в колінах, падаючи на груди;

4) гравець торкається підлоги лівою рукою до того, як випускає м'яч із правої.

Методика навчання кидкам у ворота в падінні. Вивчення кидка м'яча у ворота в падінні допомагає виконати ряд вправ: для розвитку сили рук, м'язів живота; акробатичних – перекид, політ-перекид; волейбольних – перекат уліво, вправо, падіння вперед з наступним приземленням на руки, груди, живіт, стегна. Послідовність вивчення кидка така:

1. Кидки набивного м'яча з положення сидячи.
2. Кидки м'яча зі стійки на колінах з наступним падінням уперед.
3. Кидок м'яча у ворота з глибокого присіду з наступним падінням уперед на руки.
4. Виконання кидка в падінні на груди з низьких стійок.
5. Виконання цього кидка після розбігу.
6. Виконання цього кидка після ведення.

7–10. Те ж, що 3–6, кидок у падінні перекатом через плече.

Крім зазначених кидків, у гандболі *застосовують кидки прямою рукою збоку, прямою рукою знизу; кидок з нахилом уліво, кидок з нахилом вправо; кидок зігнутою рукою зверху; кидок назад з поворотом із замахом уперед*.

Уміння гравця обрати найбільш ефективний прийом під час виконання кидка м'яча у ворота залежить від сформованих умов, які свідчать про його майстерність, уміння орієнтуватися і водночас ускладнює дії захисників і воротаря.

Кидки у ворота із закритих позицій за допомогою рухів, які відвертають увагу. У сучасному гандболі, у зв'язку з підвищенням рівня взаємодії між захисниками і поліпшенням їхньої індивідуальної майстерності, кидки м'яча у ворота виконуються в основному із закритих позицій, тобто, коли перед гравцем, що кидає, на шляху до воріт стоїть суперник, що виконує блокуючі рухи. Уміння дезорієнтувати захисника, увести його в оману щодо намірів – умова високої індивідуальної майстерності. Дезінформація захисника здійснюється за допомогою рухів, які відвертають увагу, і лише тоді,

коли він перебуває на відстані 2,5–3 м від нападника, що виконує кидок. За допомогою рухів, що відвертають увагу, нападник використовує суперника як «перешкоду», що заважає воротареві спостерігати за підготовкою кидка м'яча у ворота. Це дозволяє нападаючому використовувати елемент раптовості.

Приклад. Кидок у верхню частину воріт праворуч від захисника. Виконуючи зазначений кидок, той, хто нападає, з метою дезінформації захисника, виконує замах у нижню частину воріт. Одночасно всі рухи й вираз обличчя гравця повинні «змусити» захисника виконати блокуючі дії униз, а сам він раптово і швидко робить кидок у верхню частину воріт. Прагнучи закинути м'яч у нижню частину воріт, нападник з метою дезінформації захисника демонструє замах у верхню частину.

Шляхи усунення помилок під час виконання кидків м'яча у ворота. Помилки при виконанні кидків як істотна вада в майстерності гравця значною. мірою позначається на його психологічному стані. Тому їхньому усуненню варто приділяти особливу увагу. Будь-яка помилка починається з неправильного уявлення про рух. Тому бажано показати гравцеві кінограму кидка, виокремити структуру тієї фази руху, де була допущена помилка. Таку фазу кидка потрібно виділити в окрему вправу (чи ряд вправ) і опрацювати на наступних заняттях. Потім можна продовжувати закріплення техніки кидка.

Відволікаючі дії і рухи. Відволікаюча дія являє собою суму елементарних рухів, кожен з яких – це одиничний моторний акт. Відволікаючий рух тілом чи рукою, з м'ячем чи без м'яча, на місці чи при переміщенні повинен нейтралізувати суперника, спонукавши його до активних захисник дій ще до початку справжніх дій нападаючого.

Застосування цієї групи прийомів дає змогу дезорієнтувати супротивника – що, у свою чергу, унеможливлює його протидію нападаючому.

Для того, щоб захисник реагував на будь-який рух, що відвертає увагу, його потрібно виконувати правдоподібно і переконливо у тому темпі, у якому гравець проводить основний прийом. Потрібно

домогтися того, щоб будь-яку дію гравця можна було оцінити як справжню.

У гандболі існує багато відволікаючих дій і рухів, що застосовуються для розв'язання ігрових завдань. Зупинимося на тих, що використовуються найбільш часто.

Рух, що відвертає увагу, на кидок м'яча у ворота. Для ефективного використання цього прийому потрібно, щоб нападник умів поцілити у ворота з далекої дистанції. Як бачимо, такий гравець перебуває під постійною та пильною увагою захисників, які у разі виконання ним замаху на кидок, поспішають блокувати рухи гравця. У зв'язку з цим нападник, під час замаху, уважно стежить за діями захисників і, якщо дозволяє ситуація, змінює напрямок початкового руху. Після цього він намагається пройти повз свого «опікуна» до воріт і влучити в них з ближчої відстані.

Методика навчання:

1. Виконання відходу від уявлюваного захисника після замаху з місця.
2. Те ж, що 1, після замаху на кидок з розбігу.
3. Те ж, що 2. «Відхід» від стійки чи макета захисника.
4. Виконання руху, що відвертає увагу, проти пасивного захисника.
5. Виконання руху, що відвертає увагу, проти напівактивного й активного захисника.

Рух, що відвертає увагу, на передачу м'яча виконується, щоб послабити увагу захисника чи перейти вбік передбачуваної передачі. Зазначений прийом часто виконують, рухаючись вздовж площадки воротаря і, як правило, при протидії захисника. Недосвідчений «опікун», побачивши рух на передачу м'яча, заспокоюється і не так ретельно виконує свої функції. Мету нападник досягнув, можна виконувати кидок м'яча у ворота.

Методика навчання:

1. Гравець, взявши м'яч, з місця виконує імітацію передачі м'яча. Ту ж вправу виконує у русі.

2. Вправи в парі з пасивним захисником.

3. Вправи в парі з напівактивним і активним захисником.

Однокроковий відволікаючий рух являє собою ряд послідовно виконуваних рухів і складається з розбігу, що відвертає увагу, ведення м'яча, переміщення у протилежний бік, обходу гравця. Кожен рух є невід'ємною частиною відволікаючого руху загалом, залежить від попередніх рухів і, у свою чергу, дозволяє зловити м'яч, кинутий йому партнером. На відстані 2–2,5 м від «опікуна» нападник з м'ячем робить правою ногою крок уперед – вправо, згинаючи її в колінному суглобі; м'яч тримає двома руками на рівні живота, тулуб повернутий убік носка правої ноги і злегка нахилений уперед, погляд гравця спрямований убік виставленої правої ноги. Створюється враження, що нападник має намір обійти захисника праворуч. При цьому він ставить праву ногу з носка на повну стопу, перемістивши на неї загальний центр ваги. Рухаючись, гравець швидко випрямляє праву ногу, повертаючись уліво. Одночасно з цим м'яч переміщується ліворуч і, разом із кроком лівої ноги, гравець починає ведення м'яча лівою рукою, обминаючи захисника з лівого боку. Цей прийом можна виконувати і на відхід праворуч.

Двокроковий відволікаючий рух варто починати з трохи більшої відстані від захисника, ніж при однокроковому (2,5 – 3 м); а принцип рухів залишається той самий. Виконуючи зазначений прийом, потрібно уважно стежити за захисником, щоб за умови його реагування на ваш перший рух, можна було припинити відволікаючу дію і спинитись у напрямі, протилежному рухові захисника.

При виконанні обох відволікаючих дій м'яч тримається однією або двома руками при замахові.

Можливі помилки:

1) виконуючи обманні кроки з м'ячем гравець під час необхідних пауз втрачає двоопорне положення, здійснюючи при цьому не кроки, а наскоки, які не можуть дезінформувати захисника;

2) м'яч тримається близько від захисника однією чи двома руками, що, у свою чергу, створює загрозу втрати;

3) відволікаючі дії розпочинаються дуже близько від захисника (найпоширеніша помилка);

4) прийом виконується дуже швидко, що не дає захисникові часу «повірити» в обманний задум нападаючого.

Виявлені помилки варто усувати, рекомендуючи учням виконувати дії, що відвертають увагу повільно і роздільно.

Методика навчання:

1. Гравці в колону по одному йдуть майданчиком (дистанція 1 – 1,5 м). Гравець, який замикає колону, роблячи ривок, біжить уперед, «змійкою» обминаючи кожного партнера, і стає попереду.
2. Рухлива гра «салки».
3. Довільне виконання дій, що відвертають увагу, роздільно.
4. Виконання в парі з пасивним захисником, зі стійкою чи макетом.
5. Виконання проти напівактивного й активного захисника.
6. Виконання в однобічних іграх 2×2, 3×3. Успішне оволодіння відволікаючими діями розширює можливості взаємодії гравців у нападі і створює ефективні передумови до досягнення перемоги.

Ведення м’яча – один із основних прийомів гри, який застосовується разом з іншими прийомами (рис.3.7).

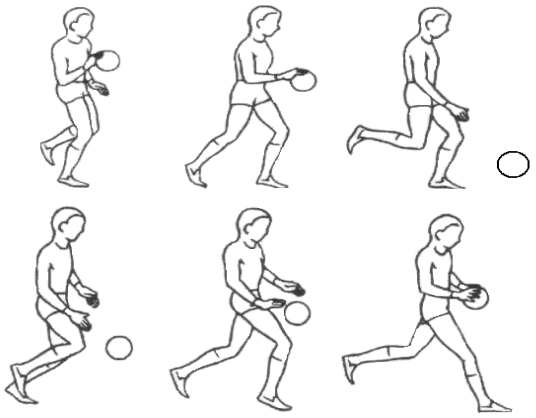


Рис. 3.7. Ведення м’яча в русі

Ведення використовують у таких випадках: якщо партнери закриті та нікому передати м’яч; коли здійснюється швидкий перехід

від захисту до нападу, а до воріт ще далеко; під час обведення суперника. Ведення буває одноударне і багатоударне. *Одноударне ведення* виконується наступним чином. Гравець ловить м'яч, робить з ним три кроки, потім ударяє ним об майданчик, ловить м'яч, який відскочив, знову робить три кроки з м'ячем в руках перед тим, як віддати його партнеру або кинути у ворота. Посилати м'яч об майданчик можна двома способами: поштовшом і підкиданням. *Багатоударне ведення* – здійснюється послідовними поштовхами м'яча однієї руки об поверхню майданчика. Для зміни напрямки руху змінюється і місце торкання м'яча. Для руху м'яча вперед необхідно торкатися його позаду. Для того, щоб рухатись вправо, пальці повинні торкатися м'яча зліва.

Не рекомендується зловживати веденням, тому що це погіршує можливості для взаємодії гравців у нападі, дає змогу супротивнику організувати захисні дії, сповільнює темп атаки.

Гравець, що веде м'яч, виконує м'які поштовхові рухи за рахунок згинання і розгинання рук в ліктьовому і кистьовому суглобах і спрямовує м'яч широко розставленими пальцями таким чином, щоб відскок його від площадки відповідав обраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця визначається кут відскоку м'яча. Гравець, що веде м'яч правою рукою виконує цей прийом праворуч від себе, щоб вільно просуватися вперед.

Можливі помилки:

1) гравець штовхає м'яч не пальцями, а долонею;

2) швидкість потрібного переміщення не відповідає обраній висоті ведення;

3) при швидкому високому веденні м'яча посилається на підлогу під невеликим кутом (близьким до прямого), що сповільнює швидкість бігу; таким чином, гравець веде м'яч, плутаючи його в ногах.

Для усунення зазначених помилок потрібно повернутися до правильного виконання ведення на місці, у ходьбі і повільному бігу.

Методика навчання:

1. Ведення м’яча, стоячи на місці (однією рукою, потім по черзі обома).
2. Ведення м’яча в русі кроком.
3. Ведення м’яча в русі бігом.
4. Ведення м’яча в русі бігом зі зміною напрямку.
5. Ведення м’яча, тікаючи від суперника.
6. Ведення м’яча без центрального зорового контролю.
7. Обведення напівактивного захисника за допомогою ведення.

Техніка гри воротаря

Функції воротаря у сучасному гандболі дуже складні та відповідальні. Результат зустрічі найчастіше залежить від якості гри воротаря. Незважаючи на правильний, з погляду техніки і тактики, захист суперників у нападників усе-таки з’являється можливість здійснити кидки м’яча у ворота. Якщо команда має досвідченого воротаря, то більшість м’ячів, спрямованих у ворота, буде відбито. Складність гри воротаря пояснюється тим, що кидки у ворота виконуються з великою силою, зазвичай, точно, зненацька, різноманітно й у ряді випадків – з дуже близької відстані, наприклад, у падінні й у стрибку над площадкою воротаря. Погано підготовлений воротар найчастіше є причиною поразки команди у грі.

Основа діяльності воротаря – уміння під час нападу команди суперника вибирати найбільш вигідну вихідну позицію у воротах, визначити в завершальній фазі кидка можливий напрямок польоту м’яча, використовувати засоби захисту, для цього потрібно мати швидкісну реакцію (Рис. 3.8).

Найбільш характерними захисними рухами воротаря є: пересування у воротах, заняття вихідної позиції, затримка м’ячів тілом, однієї чи двома руками, ногами.

Спеціальні уміння і навички, необхідні воротареві для досягнення високої спортивної майстерності, можна набути тільки в процесі тривалої підготовки.

Найбільш характерними для гри воротаря є такі прийоми гри: переміщення у воротах з метою вибору місця, основна стійка, відбивання м’ячів, що летять у різних напрямках.

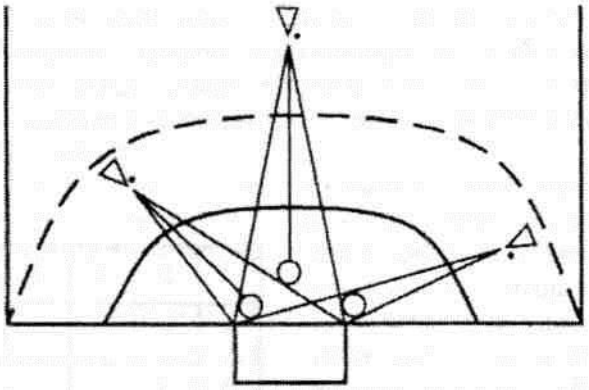


Рис. 3.8. Схема варіантів вибору позицій у воротах

Переміщення у воротах і вибір місця. У процесі атаки нападаючі, передаючи м’яч один одному, змушують голкіпера переміщуватися уздовж лінії воріт, тому що кидок може бути здійснений у будь-якому напрямку. Переміщується воротар за допомогою бігу, стрибків і (найчастіше) приставних кроків. Щоб вступити у двобій з нападником, голкіпер повинен насамперед визначити вихідну позицію у воротах і прийняти основну стійку для виконання дій.

Основна стійка. Голкіпер стоїть у воротах, розставивши ноги на 20–25 см, носки розвернуті назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах (рис. 3.9). Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб нахилено вперед, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах і розведені в різні боки долонями вперед. Погляд воротаря спрямований на м’яч. Злегка піднявшись на носки, воротар готовий до відбиття м’ячів, кинутих у ворота з центральних зон нападу. В міру переміщення атаки до кута площадки воротар просувається ближче до штанги. Якщо загроза воротам із правої кутової позиції, він займає місце біля лівої штанги таким чином, щоб ліва рука прикривала ближній верхній кут воріт, а права – трохи зігнута в ліктьовому суглобі – повернута вбік долонею і страхувала далекий верхній і нижній напрямок (рис. 3.9). У разі загрози воротам з лівого кута, воротар займає відповідну вихідну позицію біля правої штанги.

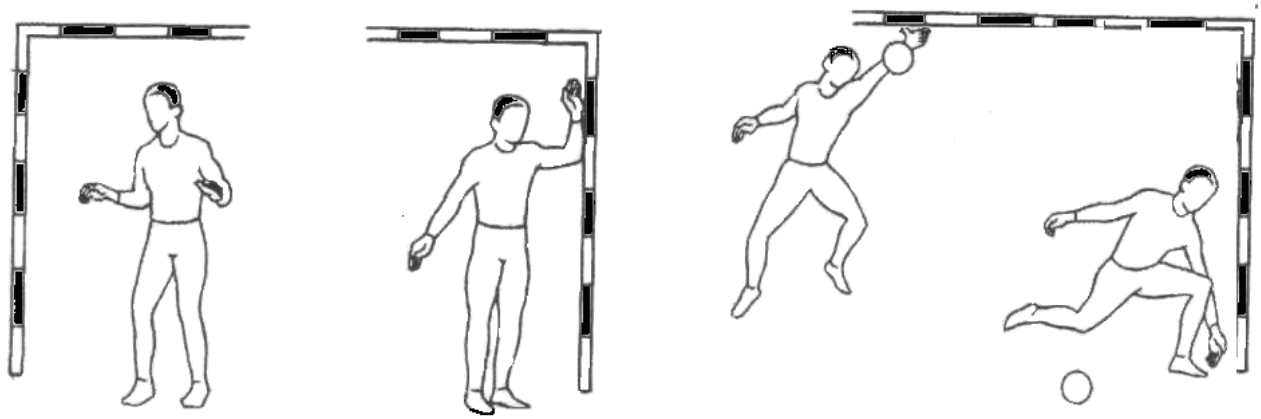


Рис. 3.9. Техніка гри воротаря: основна стійка; стійка при затримці кидків з кутових позицій; техніка відбивання м’яча руками; техніка відбивання м’яча ногами

Під час кидків м’яча у ворота голкіпер у вихідному положенні виконує одну із найскладніших функцій: визначає можливий напрям польоту м’яча, визначає захисну дію і час його початку для відбивання кидка.

Техніка захисних дій воротаря специфічна, однак він зобов’язаний володіти всіма прийомами польових гравців.

Відбивання м’яча руками. М’яч з силою кинутий в один з верхніх кутів воріт, відбивається швидким винесенням руки, назустріч м’ячу. М’ячі, кинуті ближче до воротаря, можуть відбиватися передпліччям, плечем. Захисна дія для затримки верхніх м’ячів починається з руху ніг (рис.3.9).

Можливі помилки:

1) відбивання м’яча прямо перед себе, а не за лицьову лінію площадки;

2) намагання «дістати» м’яч правою рукою в лівому верхньому куті і навпаки.

Відбивання м’яча ногами. Усі м’ячі, спрямовані в нижню частину воріт голкіпер відбиває ногою, роблячи короткий чи довгий випад убік м’яча, що летить. В обох випадках нога розвернута назовні, а опущені руки страхують можливе прослизання м’ячів (рис. 3.9).

Можливі помилки:

1) виконання випаду без рук;

2) спроба відбивати нижні кидки руками.

Введення м'яча у гру. Для введення м'яча у гру воротар використовує передачу м'яча. М'яч можна вводити, посилаючи його далеко вперед своєму нападнику, тому воротар повинен уміти з силою і точно передавати м'яч.

Шляхи усунення помилок. Помилки в техніці захисних дій воротаря усуваються шляхом багаторазового повторення заданого руху без м'яча, потім – відбиваючи кинутий з незначним зусиллям м'яч, далі – в умовах, наближених до ігрових.

Методика навчання техніці захисних дій воротаря:

1. Навчання основній стійці.
2. Відбивання м'яча руками.
3. Відбивання м'яча ногами.
4. Відбивання м'ячів, кинутих із закритих позицій.
5. Відбивання кидків з кута і з близької відстані.
6. Відбивання семиметрових штрафних кидків.
7. Гра на виході.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ У НАПАДІ

Тактика в гандболі являє собою систему використання знань про найбільш раціональні шляхи побудови індивідуальної, групової й командної гри.

Тактика – це закріплений і активно використовуваний досвід, збереження якого відбувається і залежить від ряду чинників: стилю гри команди, індивідуального підбору гравців, стратегічних задумів тренера, сучасного стану і тенденцій розвитку гри.

У традиційний класифікації тактику диференціюють на *індивідуальну, групову* і *командну*. Усі три форми тактики гри розглядають окремо для нападу і захисних дій.

Напад – це найбільш цікавий і активний вид дій команди, головна мета якого – закидати м’яч у ворота команди суперників. Під час гри ситуація на площадці постійно змінюється. За таких умов особливого значення набуває вміння орієнтуватися і вибирати найбільш ефективне продовження гри.

Складність орієнтування у нападі особливо висока, тому що гравець з м’ячем одночасно діє проти захисника і воротаря.

Вибір тактики в діях у нападі залежить від індивідуальної підготовки гравців і їхнього вміння грати в команді. Добре підготовлена команда може змінювати тактику нападу, з урахуванням сильних і слабких сторін захисту.

Індивідуальна атака гравця, атакувальні дії. Під індивідуальною атакою гандболіста розуміють будь-яку форму подолання опору суперника (у форматі правил гри) без безпосередньої допомоги своїх партнерів. Наприклад: якщо гравець для того, щоб пройти до воріт команди супротивника, іде від свого суперника, обводячи його, - це індивідуальна гра. Якщо з такою ж метою застосовує передачу м’яча своєму партнерові чи користується заслоном, то це гра колективна.

У кожного гандболіста залежно від його ігрового амплуа, є свій арсенал прийомів атаки. Одні з них найбільш властиві гравцям першої лінії, інші – другої лінії. Багато з цих прийомів однаково потрібні гравцям як першої, так і другої лінії нападу.

Індивідуальні дії забезпечують реалізацію приватних локальних завдань. Але водночас вони й основа успіху всієї команди чи групи. Діяльність як команди загалом і кожного її члена, зокрема, залежить від якості індивідуальних дій, які зумовлюються ситуацією і повинні бути повністю підпорядковані реалізації колективних тактичних завдань. Висока якість дій окремого гравця зумовлюється його всебічною підготовкою, умінням правильно визначати обстановку на площадці, використовувати прийоми гри залежно від конкретно сформованої ситуації, здатністю доцільно застосовувати власні дії чи вчасно включитися в колективі. Говорячи про індивідуальну атаку, потрібно насамперед, зауважити, що вони ніякою мірою не повинні протистояти колективним діям, а навпаки – сприяти ефективності їхнього перебігу.

До індивідуальних дій у нападі відносять тактичне використання маневру, переміщень, зупинок, вибору місця, звільнення від опіки суперника, що відволікає дії, прийомів обведення, заслонів.

У своїх індивідуальних діях гравець, крім вибору правильного тактичного прийому повинен засвідчити й раціональну техніку виконання обраних прийомів. У цьому полягає нерозривний зв’язок техніки і тактики гри.

Вибір місця. Однією з головних, а інколи й вирішальною в сучасному гандболі, індивідуальною дією є вибір місця, вихід на активну позицію. Передчасний вихід на вільне місце марний, тому що партнер не готовий до передачі м’яча, і гравець буде щільно закритий. Відкриватися і виходити на вільне місце потрібно раптово і тільки перед передачею м’яча. Найбільш часто застосовуються такі спроби виходу гравця на вільне місце: вихід убік чи по діагоналі, коли передача спрямована не точно в гравця, а трохи перед ним; вихід назустріч м’ячеві; вихід на вільне місце, коли відстань між гравцями з м’ячем і без м’яча – не зменшується, а збільшується (через відхід назад).

Другий спосіб найбільш надійний, тому що скорочується відстань між гравцями, і можна точніше розрахувати передачу м’яча. Потрібно рухатись вбік від партнера з м’ячем, назустріч йому.

Відволікаючі дії. Активність гравця в нападі полягає також в умінні застосовувати дії, що відвертають увагу супротивника, дезінформуючи його.

Відволікаючі дії спрямовані на маскування справжніх намірів. Основне завдання – відвернути увагу суперника, увести його в оману і створити передумови для ефективних наступних дій. Відволікаючі дії можуть виконуватися з м'ячем і без нього. Успіх зумовлюється природністю й майстерністю виконання, що і змушує повірити в їхню правдивість. Тільки в такому разі суперник змінить початковий намір і почне діяти з меншою вигодою для себе.

Один із неодмінних атрибутів індивідуальної тактики в гандболі – правильний вибір відволікаючого руху: а) на передачу м'яча; б) на кидок м'яча у ворота; в) на ловлю м'яча; г) на прохід до воріт; д) на ведення м'яча; е) з метою створення ігрового простору і входу в нього партнера по команді.

Володіння відволікаючими діями й уміння правильно вибрати одну із них є вирішальним чинником для створення чисельної переваги на одній із ділянок атаки чи створення ситуації для голу.

Звичайно, тактичне рішення полягає у виборі: а) однокрокової відволікаючої дії; б) двокрокової відволікаючої дії; в) стрибкоподібної відволікаючої дії; г) відволікаючого руху на ведення з наступним використанням однокрокової чи двокрокової відволікаючої дії; д) відволікаючого руху на передачу м'яча з наступним використанням однокрокової відволікаючої дії.

Наявність у команді майстрів індивідуальної гри спонукає суперників до тактичної перебудови своєї гри. Такий майстер нападу «бере на себе» відразу кількох захисників, забезпечуючи гарні можливості для гри своїх партнерів.

Гравець нападу, що вміє проходити крізь захист суперника спричиняє активізацію уваги суперника, що, у свою чергу, дає змогу вільно грати партнерами, які, зрозуміло, повною мірою повинні використати це.

Заслони. Заслони є могутньою тактичною зброєю нападаючого, але не можуть належати до арсеналу «чистої» індивідуальної тактики,

тому що передбачають взаємодію мінімум двох гравців. Проте іноді цей прийом виконується і непередбачуваною участю партнера в ролі «заслону».

Виділяють два види заслонів: внутрішній та зовнішній.

Внутрішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що знаходиться між партнером та гравцем, що його «опікує» на лінії атаки партнера. Якщо застосовується внутрішній заслін, то нападаючий виконує кидок у ворота в стрибку через своїх партнерів, які ведуть одноборство із захисниками, або вражає ворота із закритої позиції, оскільки внутрішній заслін позбавляє захисника можливості до опіки або блокування (рис.3.10).

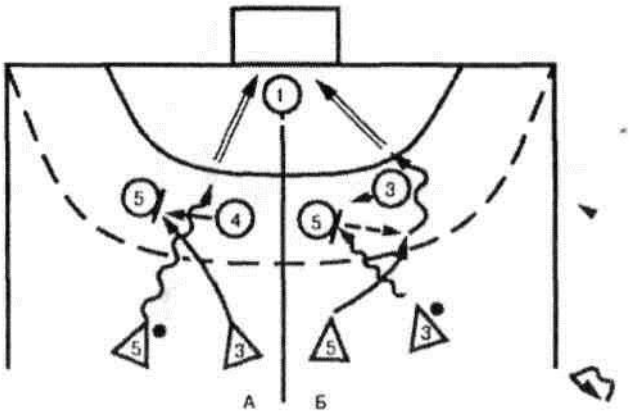


Рис. 3.10. Внутрішній заслін

Зовнішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що перешкоджає захиснику, знаходиться не на лінії атаки партнера, а справа або зліва від захисника. Він застосовується в основному для відходу від опіки для проходу до зони воротаря і кидка мимо гравців (рис. 3.11).

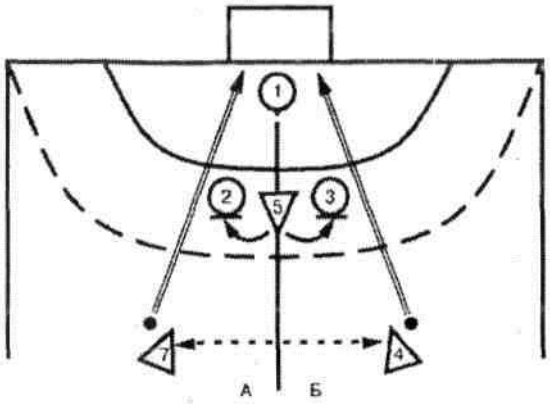


Рис. 3.11. Зовнішній заслін без відходу: а - починає гравець без м'яча, б- починає гравець з м'ячем

Групова тактика передбачає найбільш раціональні способи взаємодій групи гравців (від 2 до 5). Звичайно, ті типові взаємодії, що найбільш часто трапляються в грі, - «зв'язки». Так, найбільш використовуваними «зв'язками» є такі: «крайній–напівсередній–лінійний»; «крайній–напівсередній»; «напівсередній (центральний) – лінійний» (називаючи скороченими термінами ігрові амплуа спортсменів, потрібно пам'ятати їхні повні назви й основні функції, зазначені нижче) (Рис.3.12)

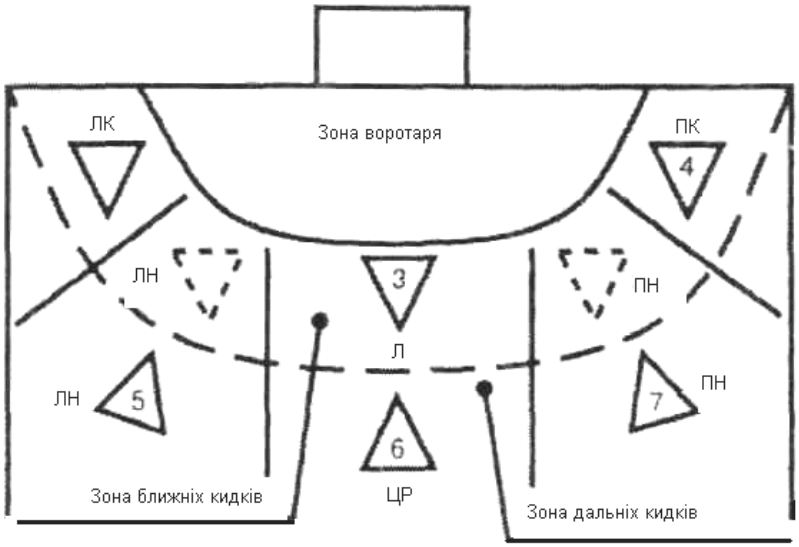


Рис. 3.12. Розміщення гравців по амплуа: ЛК- лівий крайній ПК - правий крайній, ПН – правий напівсередній, ЛН – лівий напівсередній, Л – лінійний, ПЛ – правий лінійний, ЛЛ – лівий лінійний, ЦР – центральний разігруючий

У практиці *командної гри* в гандбол використовується два види нападу: з ходу і проти організованого захисту. Напад з ходу безпосередньо здійснюється після оволодіння м'ячем тоді, коли всі гравці команди суперника не зможуть одночасно взяти участь у захисті своїх воріт.

У нападі проти організованого захисту застосовують дві системи нападу: «3 – 3» і «4 – 2». Залежно від підготовки команди, від рівня взаємодії між гравцями першої і другої лінії нападу команда обирає ту чи іншу систему.

Система нападу «3 – 3». Використання цієї системи нападу передбачає розташування гравців на площадці так, як показано на рис. 3.13. Три гравці грають у першій лінії, а три – у другій.

Гравці першої лінії – лівий крайній нападник (1), центральний гравець 1 лінії (2) і правий крайній нападник (3) – атакують і з кутових і з центральної позицій безпосередньо лінії площадки воротаря. Гравці другої лінії – лівий і правий напівсередні (4, 6), центральний (5) атакуючи ворота з далеких і середніх дистанцій, повинні мати сильний і точний кидок з 10–11 м. Крім цього, гравці першої і другої ліній, взаємодіючи застосовують різні переміщення, передачі м’яча і намагаються створити на одній із ділянок атаки чисельну перевагу, ситуацію для голу, а потім реалізувати її.

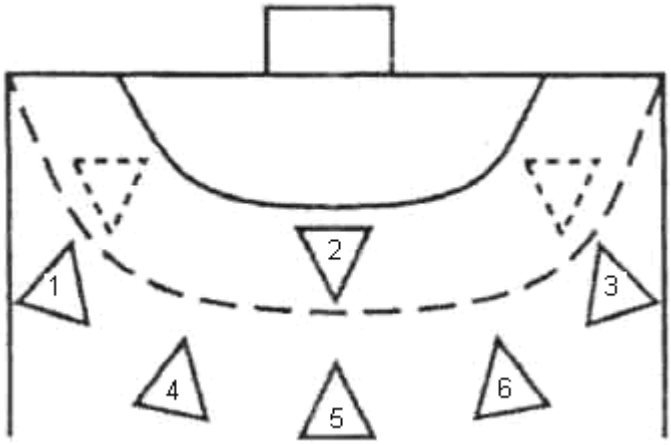


Рис. 3.13. Схема розташування нападаючих у грі за системою «3 – 3»

Центральний першої лінії постійно готовий до прийому м’яча, часто переміщається вздовж зони, бере участь у постановці заслонів. Йому допомагають діючі на кутових позиціях. Активність першої лінії полегшує завдання другої лінії і навпаки.

Система нападу «4 – 2». За системи нападу «4 – 2», гандболісти розташовуються так, як показано на рис. 3.14. Чотири гравці першої лінії своїми активними діями сковують захисників суперників, чим створюють гарні передумови гравцям другої лінії для кидків з далеких і середніх дистанцій.

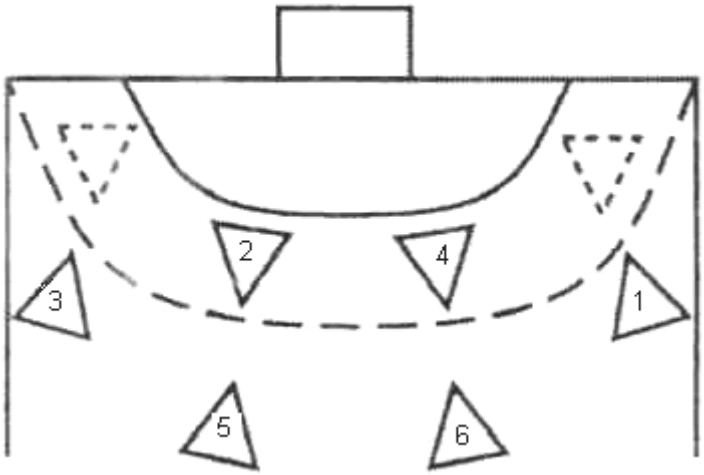


Рис. 3.14. Схема розташування нападаючих у грі за системою «4 – 2»

Система нападу «4–2» характеризується великою кількістю заслонів, потребує чіткої взаємодії нападаючих, швидкої і точної передачі м’яча. Велика рухливість гравців першої лінії створює додаткові труднощі для захисту і можливість атакувати з крайніх кутових позицій.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ЗАХИСТІ

Гра команди в захисті надає їй великі можливості для застосування вигідних тактичних варіантів.

При переході м’яча до суперника команда починає дії в захисті. Ці дії насамперед повинні відрізнятися активністю. Гравці команди, що захищається, вирішують в основному такі завдання: а) перешкоджають закиданню м’яча у свої ворота; б) прагнуть перехопити м’яч у супротивника; в) заважають гравцям без м’яча зайняти активну позицію для участі в атаці.

Без добре організованого захисту, який би відповідав системі нападу супротивника, неможливо досягти успіху. Основна вимога до гри в захисті – швидке повернення всіх гравців для забезпечення тактично організованої оборони ще до того моменту, коли команда суперників зможе почати контратаку. Швидкий відхід передбачає не безладний відступ, а активні захисні дії – постійну опіку висунутих вперед нападаючих суперника найближчими захисниками незалежно від їхніх постійних ігрових ролей. Активний відхід передбачає насамперед спробу перешкодити точній передачі м’яча нападаючим і

використовувати найменшу можливість для перехоплення м’яча на будь-якій ділянці площадки.

Тоді, коли всі захисники зайняли «свої» ігрові місця, починаються заздалегідь підготовлені захисні дії команди: персональний, зонний чи змішаний захист.

У сучасному гандболі основним є зонний захист. Кожна команда повинна відмінно володіти кількома системами зонного захисту і застосовувати їх залежно від системи нападу команди супротивника. Але за будь-яких обставин захист повинен бути рухливий, активний і рішучий. Активність і рішучість у захисті повинні виявлятися в рамках правил гри.

Індивідуальні захисні дії. Незважаючи на те, що в сучасному гандболі найбільш розповсюдженою формою захисту є зонний захист, розглянемо спочатку індивідуальний захист. Цей захист – гравець проти гравця – дуже важливий тому, що у кінцевому підсумку навіть під час застосування зонного захисту гравці реально беруть участь у ньому за допомогою індивідуальних протидій.

Сила гри захисника, його стійкість визначається насамперед умінням нейтралізувати суперника. Потрібно так опікувати його, щоб він мав мінімальну змогу атакувати ворота, а також не зміг взяти участі в розігруванні м’яча. Крім того, майстерність захисника визначається вмінням вчасно підстрахувати партнера, надати йому максимальну допомогу у двобої з нападаючим.

Деякі правила індивідуальної тактики гри в захисті:

– не можна виходити дуже різко на підопічного і стрибати перед ним, потрібно увесь час перебувати в стійкому положенні, щоб мати змогу швидко змінювати напрямок руху;

– захисник повинен завжди розташовуватися між нападаючими і своїми воротами, при потребі переміщуватись вбік можливого кидка;

– не можна втрачати м’яч з поля зору, щоб мати змогу коректувати свої дії стосовно нападаючого залежно від положення м’яча;

– якщо м’яч знаходиться далеко від нападаючого, то захисник повинен опікувати його менше, трохи відійти, щоб допомогти партнерові (але зоровий контроль потрібен постійно);

– не можна відпочивати в захисті;

– несвоєчасне повернення зумовлює створення ситуації, вигідної для голу;

– у момент відходу в захист гравець зобов’язаний опікувати найближчого до нього нападаючого, заважаючи йому прийняти м’яч від партнера, а вже потім займати в захисті своє місце;

– не можна повертати голову вбік передачі м’яча і втрачати зоровий контроль над своїм найближчим суперником, тому що це дозволить йому зайняти більш вигідну позицію для участі в атаці;

– захисник повинен вивчати особливості підопічного, його фізичні можливості, технічне вміння і тактичну майстерність.

Вивченню підлягає наступне: а) кидає він правою чи лівою рукою, а можливо, він однаково добре володіє кидками кожною рукою; б) чи виконує він кидки з далекої позиції, якщо так, то в опорному чи безопорному положенні; в) чи надає він перевагу обведенню і проходам до воріт, чи застосовує відволікаючі дії з метою створення ситуації для голу; г) які саме прийоми обведення використовує суперник; д) улюблені способи передачі м’яча. Знання цього допоможе порушувати ігрові зв’язки нападу.

Тактика групових дій у захисті полягає у своєчасному підстраховуванні партнерами один одного, чіткій зміні підопічних і переміщенні партнерів у той бік площадки, де найбільш загрозлива ситуація для воріт команди.

Підстраховування – це вид групових дій, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру і в необхідний момент допомогти переключитись на нападника, який вийшов із під опіки. Підстраховування застосовується при опіці та блокуванні.

Переключення – це вид групових дій при яких захисники міняються своїми підопічними. Переключення необхідно застосовувати при зустрічному або перехресному русі нападаючого.

В такому випадку обмін підопічними відбувається у момент коли нападаючий порівнюється один з одним.

Проковзування – це вид групових дій, який дозволяє захисником уникати заслонів і зіткнень між собою при опіці. Біль всього такі взаємодії застосовують при особистому або змішаному захисті.

Розбір – це вид групових дій, при яких захисники у відповідний момент виконують щільну опіку декількох нападників. Ці взаємодії направлені на те, щоб заставити гравця з м'ячем порушити правило «трьох секунд», «трьох кроків з м'ячем» або послати м'яч в незапланованому напряму.

Тактика командної гри в захисті. Тактика командної гри в захисті поділяється на тактику зонного захисту (основні форми) і тактику особистого захисту (по всій площадці).

Оскільки навчання студентів командній тактиці захисних дій завжди більш доцільно починати з особистого захисту (це робиться з метою більш ефективного становлення індивідуальної майстерності), спочатку ми розглянемо цю форму захисних дій.

Особистий захист на всій площадці (пресинг). Цей спосіб застосовується в сучасному гандболі у таких випадках: а) у грі юних і гандболістів-початківців; б) якщо команда наприкінці гри програє з незначним відривом у рахунку (1–2 м'ячі) і коли команда суперників, не бажаючи ризикувати, подовгу тримає м'яч; в) у грі проти команди, гравці якої не мають достатньої швидкості і вміння виконувати обведення; г) у грі проти недостатньо фізично підготовленої чи недосвідченої команди.

Гравці команди, що застосовує особистий захист по всій площадці, повинні бути швидкими, достатньою мірою агресивними, спритними, застосовувати індивідуальну техніку захисних дій.

Навчання і закріплення навичок цього виду захисту повинно проходити на уроках і навчально-тренувальних заняттях із застосуванням вправ, що передбачають гру на всьому майданчику один на один і два на два. Команда, що використовує варіант особистого захисту, повинна вдосконалюватися в мистецтві переключення, перехоплення м'яча, в опіці суперника, що звільнився

від захисника, в умінні атакувати нападаючого вдвох, не даючи йому змоги точно передати м’яч партнерові. Для того щоб такий захист був ефективним, усі шість захисників повинні завзято й наполегливо переслідувати суперників, позбавляючи їх можливості прийняти м’яч. Якщо тільки один із захисників спізниться, у гравця з м’ячем з’явиться вільний партнер, якому негайно піде передача м’яча, і дії інших захисників будуть зведені нанівець.

Зонний захист. Зонний захист ефективніший, ніж особистий у грі з командами, які застосовують заслони. Використовуючи зонну систему захисту, легше протидіяти команді, що грає без комбінацій. Участь високих захисників створює передумови для блокування кидків м’яча у ворота. Зонний захист зумовлює можливості для боротьби за м’яч після кидка у ворота і відбивання його голкіпером. При зонній системі захисту гравців легше навчати взаємодії.

Незалежно від обраного варіанта зонного захисту потрібно дотримуватися наступних правил:

– вчасне проведення гравців захисту вбік передачі м’яча, щоб унеможливити затримку, яка створює передумови ситуації для голу;

– захисники не повинні дати змогу діяти нападаючому з м’ячем він чи без м’яча;

– будь-який нападник при переміщенні не повинен бути до воріт ближче, ніж захисник, тому гравець захисту повинен майже весь час «наступати» на лінію площадки воротаря, для того, щоб постійно бути перед нападаючим;

– ведення м’яча нападниками потрібно використовувати для активної зміни захисту, вбік переміщення гравця з м’ячем, тому що застосування цього прийому уповільнює темп нападу;

– захисник, опікуючи нападника, обов’язково виконує цей прийом, переміщаючись убік кидка.

Слабкі сторони зонної системи захисту. Зонний захист недостатньо ефективний у запобіганні кидків м’яча у ворота гравцями другої лінії з далеких дистанцій (10–12 м). Якщо другій лінії нападників вдається змусити захисників вийти вперед, створюються гарні передумови для дій нападників першої лінії.

Команда витрачає час на пошук нових шляхів нейтралізації нападників. Якщо захисникам не вдається вчасно перемістити вбік м’яча, то на цій ділянці нападу захист стане менш надійними. Постійне використання зонного захисту призводить до ослаблення індивідуальних умінь і навичок гри в обороні. За допомогою зонного захисту неможливо змусити суперника збільшити темп нападу.

Переваги зонної системи захисту. Зонний захист обмежує можливості дій гравців першої лінії нападу (тоді, коли команда суперників не має гравців другої лінії, що володіють сильними і точними кидками з далекої дистанції). Правильне розташування гравців захисту в зоні і використання захисника, що виходить на нападника з м’ячем, заважає організації атаки, змушує атакуючих ретельно маневрувати та обережно передавати м’яч, що, у свою чергу, уповільнює швидкість і темп нападу. Зонний захист формує вміння вступати у наполегливу боротьбу за м’яч, грати з суперником доти, доки він не відмовиться від продовження атаки і не передасть м’яч партнерові. Цей вид захисту забезпечує вигідні передумови для перехоплення м’яча, а також більш щадний у витраті фізичних ресурсів гравця. Гравці захисту, не виходячи на нападника, потужним блоком перешкоджають виконанню кидка.

Система захисту «6–0». Найбільш розповсюдженим і дієвим зонним захистом у гандболі є система «6–0». Вона застосовується в основному проти команд, котрі володіють кидками з далеких дистанцій, але в першій лінії – небезпечні. Система «6–0» з її варіантами є дієвим засобом оборони команди (рис. 3.15).

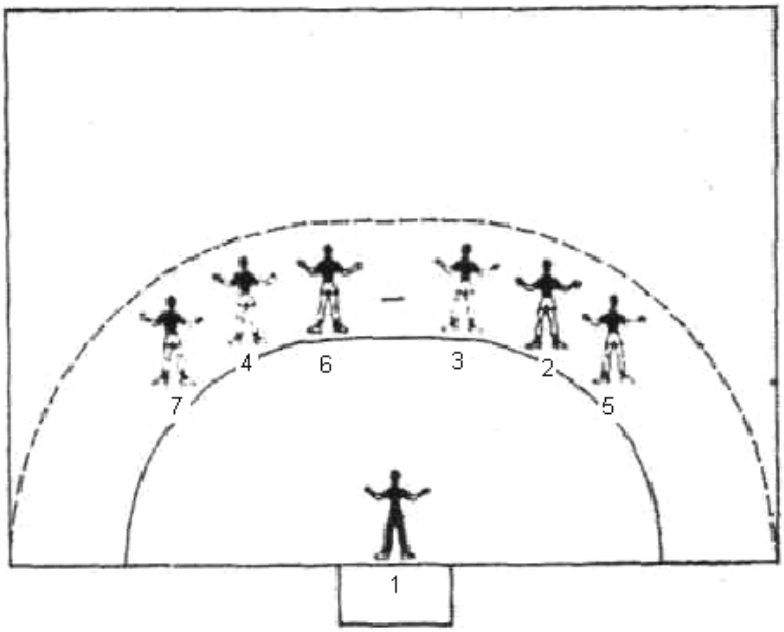


Рис. 3.15. Схема розташування захисників у грі за системою «6–0»

1-й варіант. У цьому випадку в зоні захисту діють гравець проти гравця. Захисники, переміщуючись уздовж лінії площі воротаря, міняються підопічними за умови їхнього околишнього переміщення. Гравець захисту підстраховує дії партнера завдяки переміщенню вбік передачі м'яча. Застосовуючи цей варіант системи «6–0», захисники не виділяють окремого опікуна для гравця, що діє в лінії, а «передають» останнього один одному в міру його переміщення.

2-й варіант. Система «6–0» з вихідним гравцем. Використовуючи цей варіант, захисники розташовуються так само, як і при 1-му варіанті. Основним завданням у цьому варіанті є вихід одного із захисників уперед до 8,5–9,5 м з метою блокування нападника з м'ячем, який може вразити ворота з далекої дистанції. Нейтралізувавши його і переконавшись у тому, що він передав м'яч партнерові, захисник повертається до лінії воротаря. Якщо при цьому гравець захисту спробує повернутися на «своє» місце, то це на певний період виключить його з активної оборони воріт і послабить команду. Розбираючи 2-й варіант, потрібно відзначити, що гравці-захисники на кутових позиціях зони ніколи не виходять на гравця з м'ячем. Якщо їх підопічний дуже небезпечний, то вони повинні позбавити його можливості впіймати м'яч, тобто стати попереду нападника до одержання ним м'яча, позбавивши його зручної позиції

для атаки з кутової позиції. Цей варіант захисту «6–0» вимагає чіткої взаємодії всіх гравців захисту, тому що ослаблення однієї з ланок оборони, як правило, призводить до ситуації, сприятливої для голу.

3-й варіант. «6–0» без виходу – «блокування». Завдання оборони під час використання цього варіанта полягає у створенні чисельної переваги захисників на небезпечній ділянці атаки шляхом переміщення в зону безпосередньої загрози воротам.

Система захисту «5–1». Використовуючи систему захисту «5 – 1», гравці стають вздовж лінії площадки воротаря так, як показано на рис.3.16. Особливістю цього захисту є персональна опіка нападника, що грає в лінії.

Варто особливо зупинитися на обов'язках гравця, висунутого вперед. Основними його завданнями є: порушення взаємодії гравців другої лінії і, за можливістю, створення перешкод для виконання кидків у ворота з далеких дистанцій у центральній зоні нападу.

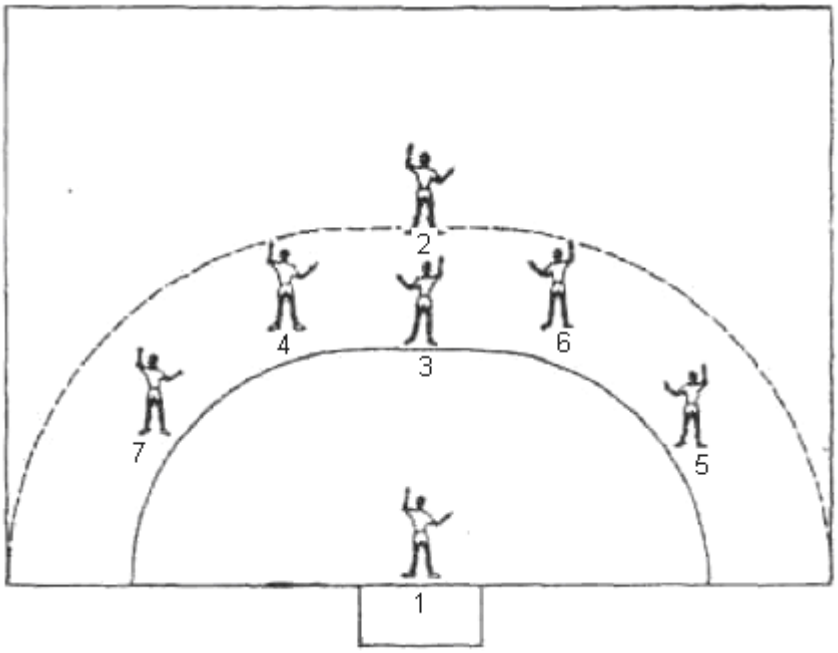


Рис. 3.16. Схема розташування захисників у грі за системою «5 – 1»

Якщо центральний нападник другої лінії передав м'яч одному з партнерів, що грають у напівсередніх позиціях, то до цих гравців, як правило, виходять захисники напівсередніх позицій, а захисник, що грає попереду, підстраховує звільнену зону.

Захисники, що грають на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії площадки воротаря.

Центральний захисник, що випереджає гравця першої лінії, повинен завжди розташовуватися таким чином, щоб мати змогу перехопити на шляху м’яч, адресований його нападаючому.

Варто зазначити, що зонний захист за системою «5–1» застосовується тільки проти нападу «3–3», нападу з одним гравцем, що діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда під час зустрічі переходить до нападу «4–2», захисник, що грає попереду, повертається в зону, і команда переходить до захисту за системою «4–2» чи «6–0».

Система захисту «5–1» вимагає значної рухливості гравців, взаєморозуміння, своєчасного підстрахування партнерів і високого рівня фізичної підготовленості.

Система захисту «4–2». Розташування захисників за системою «4–2» зазначено на рис. 3.17. Використовувати її можна тільки проти команди, що застосовує в нападі «4 – 2».

Чотири захисники, що грають у лінії, намагаються переміщатися вбік м’яча, створюючи надійний захист. Гравці, висунуті вперед, заважають нападаючим другої лінії передавати м’яч і робити кидки з далеких дистанцій. Внаслідок висування двох захисників на передню лінію захисту у лінії захисту з’являються вільні місця, які одразу займають нападаючі. Це потребує від захисників швидкої реакції на ігрову ситуацію і великої рухливості. Захист «4–2» забезпечує передумови для нападу.

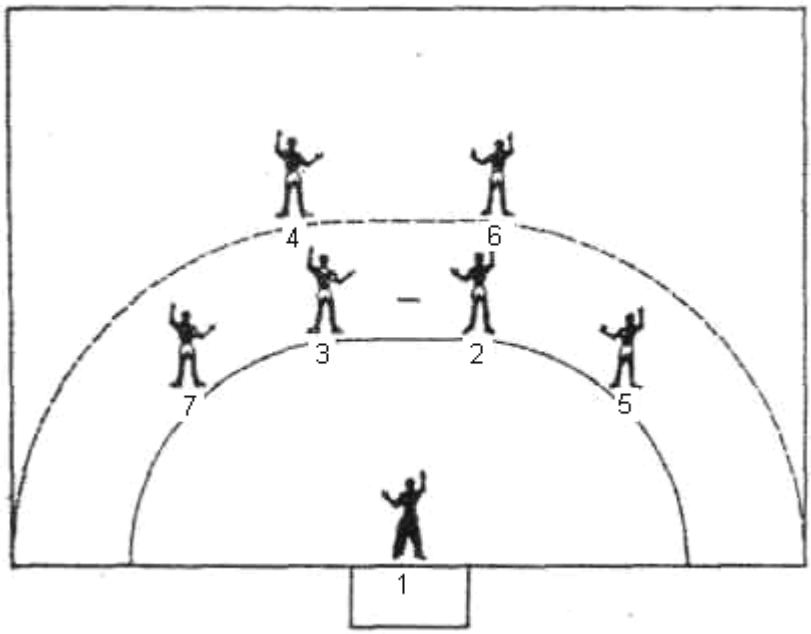


Рис. 3.17. Схема розташування захисників при грі за системою «4 – 2»

Незважаючи на зазначені труднощі, позитивним є активний характер цієї системи захисту, що в подальшому дозволить їй стати однією з основних систем.

Система захисту «3 – 3». При використанні системи захисту «3 – 3» гравці розміщуються так, як показано на рис. 3.18. Три гравці, висунуті вперед, перешкоджають розігруванню м’яча нападаючих другої лінії. Якщо один з них входить у зону, то його захисник також входить у цю зону і продовжує опікувати його до зміни іншим захисником доти, доки команда нападу не втратить м’яча.

Захисники, що опікують нападаючих першої лінії, повинні бути дуже рухливі, добре орієнтуватися і чітко взаємодіяти, тому що їхні підопічні мають значні можливості для переміщення вздовж лінії площі воротаря.

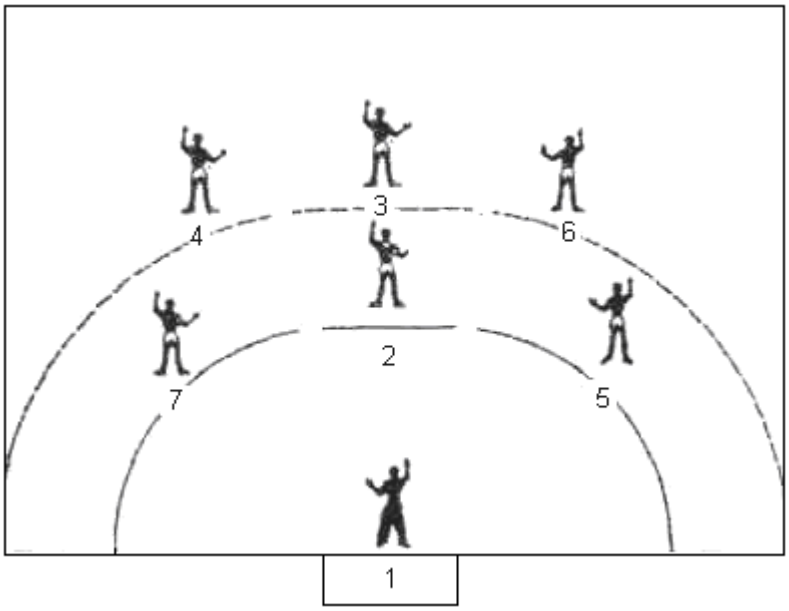


Рис. 3.18. Схема розташування захисників у грі за системою «3–3»

Ця система захисту застосовується в основному командами високого класу, гравці які фізично підготовлені, досвідчені, володіють іншими системами захисту і швидко переключаються з однієї системи захисту на іншу, залежно від дії нападаючої команди, добре знаючи і чітко виконуючи свої ігрові функції.

Контрольні запитання

1. Назвіть основні помилки, які необхідно враховувати при навчанні передач м’яча.
2. Як необхідно навчати ловлі та веденню м’яча?
3. Які помилки виникають при засвоєнні техніки опорного кидка?
4. Назвіть послідовність навчання при засвоєнні техніки кидка в стрибку.
5. Як необхідно навчати переміщення в нападі та захисті?
6. Розкрийте поняття «тактична підготовка».
7. Нащо необхідно звертати увагу при початковому навчанні індивідуальним тактичним діям?
8. Назвіть основні причини помилок при засвоєнні тактики групових взаємодій.
9. Як навчати командним діям?
10. Назвіть послідовність вивчення тактичної дії.

ВПРАВИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ ГАНДБОЛІСТІВ

НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У НАПАДІ

Навчання переміщень. При навчанні переміщенням потрібно вивчити кожний прийом окремо (біг, стрибки)і навчитися поєднувати їх. Довго вивчати один прийом не варто. Як тільки засвоєна структура одного прийому, можна переходити до нового і вивчати поєднання цього прийому з іншими в різних комбінаціях.

Біг вивчають у такій послідовності: звичайний, зі зміною швидкості (прискорення, ривки), зі зміною напрямку (з поворотом, зигзагоподібний, човниковий), прискореним кроком, з різного роду підскоками, ритмічний і аритмічний біг.

Зупинку вивчають спочатку гальмуванням однією, а потім двома ногами. Спочатку за сигналом зупиняються після швидкої ходьби, потім після повільного бігу і, нарешті, після виконання прискорень і ривків. Викладач стежить за правильним розподілом ваги тіла після зупинки на обидві ноги для збереження рівноваги. Далі після зупинки можна включати переміщення у різних напрямках.

Стрибок вивчають спочатку відштовхуючись двома ногами, а потім однією з місця і з розгону. При цьому потрібно звертати увагу на правильну постановку ноги, ступінь її згинання у зв'язку з виконанням стрибка вгору або в довжину і на м'яке стійке приземлення.

Всі прийоми переміщення гандболіст використовує в грі.

Удосконалювати техніку переміщень найкраще за допомогою таких вправ:

Вправа 1. Ривки до певного орієнтиру з поверненням на початкову позицію.

Вправа 2. Ривки з початкового положення лежачи, сидячи, прийнявши будь-яку позу.

Вправа 3. Біг з перестрибуванням перешкод, відштовхуючись однією і двома ногами.

Вправа 4. Стрибки в чергуванні з бігом.

Вправа 5. Біг від одного орієнтиру до іншого з зупинкою у кожного.

Вправа 6. Біг з оббіганням перешкод.

Вправа 7. Біг з перекладанням різних предметів.

Всі ці вправи можна проводити у вигляді естафет.

Навчання ловлі. Перед тим, як приступити до вивчення прийому ловлі м'яча від партнера, треба виконати низку вправ, щоб «звикнути» до ваги, форми і пружних якостей м'яча. Для цього потрібно:

Вправа 8. Підкинути м'яч перед собою і піймати.

Вправа 9. Підкинути і піймати м'яч після відскоку від підлоги.

Вправа 10. Підкинути м'яч лівою рукою, а піймати правою.

Вправа 11. Підкинути м'яч над головою, за спиною, під ногою, між ногами і піймати.

Вправа 12. Підкинути почергово два м'ячі і піймати тощо.

Виконуючи підвідні вправи, той, що займається, може ловити м'яч доступним йому будь-яким способом. Перед ним ставиться завдання – після оволодіння м'ячем бути готовим відразу зробити які-небудь дії (подивитися на викладача, покотити м'яч до певного орієнтиру, самому добігти до орієнтиру з м'ячем у руках та інше).

Потім приступають до вивчення способів ловлі. Один із партнерів кидає м'яч, а інший – прагне піймати певним способом: зверху, збоку, знизу. Для цього м'яч повинен летіти до гандболіста різними траєкторіями: прямою, навісною, з відскоку від поверхні майданчика, нижче пояса, у сторону від нього, вище голови, з перельотом. Спочатку м'яч ловлять на місці, а потім в ходьбі та бігу двома руками і, нарешті, однією рукою без захоплення і захопленням пальцями.

Навчаючи будь-якому способу ловлі м'яча, потрібно послідовно вимагати від спортсмена, щоб він приймав правильне початкове положення для виконання прийому, зосереджував увагу на польоті м'яча, а коли виконав амортизуючі рухи і закінчив ловлю, приймав стійке положення. Дуже важливо нагадувати про розташування рук на м'ячі під час застосування різних траєкторіях його польоту.

Вивчають ловлю м'яча одночасно з вивченням передач. Підбирати вправи треба так, щоб поступово ускладнювались умови

ловлі: різний рівень польоту, різна швидкість польоту, різний напрямок польоту м'яча, протидія противнику різними перешкодами.

Для оволодіння прийомам ловлі на заняттях можна використовувати тренажер «Похилий батут», який дозволяє створювати різноманітні траєкторії польоту м'яча, а головне – удосконалювати цей прийом самостійно, без партнера. Похилий батут – це дві рами з натягнутими в середині сітками, з'єднаними з однієї із сторін.

Важливим у цьому пристрої є те, що швидкість польоту м'яча після відскоку від сітки майже не знижується. Дві колони гравців розташовуються по обидва боки, передній посилає м'яч у сітку і виходить в іншу колону, а ловить м'яч, що відскочив, наступний спортсмен. Гандболісти біжать уздовж батута, наздоганяючи м'яч, що відскочив від сітки, і завершують вправу кидком.

Навчання передач. Перед тим, як приступити до навчання передачам, спортсмена потрібно навчити правильно тримати м'яч. Для цього треба підібрати відповідно до віку і статі спортсменів м'яч певного розміру і ваги. Тримаючи м'яч, кисть не повинна бути напружена. Пальці утримують м'яч, а в променево-зап'ястному суглобі потрібна оптимальна рухливість. Досягається така рухливість наступними підготовчими вправами:

Вправа 13. Тримаючи руки перед собою, перекидати м'яч пальцями з однієї руки в іншу.

Вправа 14. Перекладати м'яч з руки в руку, переміщаючи його навколо тулуба, спочатку стоячи на місці, а потім у ходьбі і бігу.

Вправа 15. З початкового положення *м'яч у двох руках перед собою* виконати по черзі замах вгору, вниз, в сторону з широкою амплітудою, тримаючи м'яч захопленням або вільно на долоні.

Вправа 16. Імітувати передачу, кидок у різних напрямках, тримаючи м'яч захопленням, спочатку стоячи на місці, а потім під час ходьби і бігу.

Починати навчання треба з передачі хльостом зверху. У мішень на стіні, на рівні піднятої вгору руки, з відстані 3-4 м спортсмени посилають м'яч: зі стійки різнойменна нога – попереду, рука з м'ячем

– вгорі; те саме з кроком різнойменної – вперед; те ж з розгону в 3 кроки.

Далі гандболісти, стоячи обличчям один до одного, виконують передачі м'яча:

Вправа 17. З кроком вперед.

Вправа 18. З відскоком від майданчика.

Вправа 19. З навісною траєкторією.

Вивчаючи той або інший спосіб передачі, після пояснення рухів гандболісти виконують вправи самостійно. Викладач послідовно переключає їх увагу спочатку на правильне початкове положення, потім на узгодженість рухів рук і ніг, на положення тулуба, на правильність руху руки.

Не треба довго затримуватися на вдосконаленні передачі, стоячи на місці. Як тільки основний рух засвоєний, потрібно вивчати передачу з розгону. Спочатку один гравець виконує передачі на місці, а його партнер в русі. Потім обидва гравці виконують передачі в русі.

Спочатку навчання відбувається у поліпшених умовах: гандболісти, пересуваються кроком, м'яч передається партнеру, що стоїть на місці тощо. Але поступово збільшується швидкість пересування, додаються ускладнення (стійці, стінки, мішені), партнер, який рухається, з'являється спочатку малоактивний, а потім і активний суперник. Навчаючи передачам у русі, тренер повинен стежити за узгодженістю руху ніг і руки з м'ячем. Головне – не робити з м'ячем у руках більше 3 кроків і навчитися передавати м'яч у мить опори на будь-яку ногу.

Для організації вправ використовуються різні варіанти: у зустрічних колонах, у шерензі, у колі, у трикутнику, у квадраті тощо. Вибір побудови залежить від кількості гандболістів, а також від характеру пропонованої вправи. Спочатку спортсмени виконують вправи у передачах з місця, а потім у русі в різних напрямках.

Орієнтовні вправи:

Передача м'яча з місця

Вправа 20. Гравці, вишикувані у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 6-10 м. Кожний гравець однієї шеренги має м'яч. По сигналу він передає м'яч партнеру у протилежній шерензі.

Вправа 21. Два партнери з м'ячами стоять на відстані 5-10 м, обличчям один до одного. Третій між ними (боком до них), зловивши почергово м'яч від одного та другого, передає його назад, раніше обумовленим способом.

Вправа 22. Два партнери з м'ячами стоять обличчям один до одного на відстані 10-20 м. Між ними посередині ще двоє спиною один до одного. За командою крайні передають м'яч гандболістам, які стоять у середині до них обличчям. Ті передають м'яч назад, оббігають один одного і знову ловлять м'яч.

Передача м'яча з місця з подальшим переміщенням

Вправа 23. Гравці утворюють коло діаметром 10—20 м. М'яч передається через коло від одного партнера до іншого без певного порядку. Після передачі м'яча гравець біжить на місце того, кому він передав м'яч.

Вправа 24. Гравці вишикувані в колони на куту трикутника. Гравці передають м'яч у сусідню колону, переміщаються за м'ячем або перемішаються у напрямку, протилежному передачі.

Передача м'яча в русі в одному напрямку

Вправа 25. Гравці розташовані у коло в потилицю один одному. Черговий гравець передає м'яч тому, що біжить попереду. Ловити і передавати м'яч треба не змінюючи ритму бігу

Вправа 26. Передача м'яча партнеру, що біжить позаду, у стрибку з поворотом.

Передача м'яча в русі в різних напрямках

Вправа 27. Гравці розділені на дві групи, розташовані у коло обличчям один до одного. По команді один гравець передає м'яч партнеру, який біжить назустріч. Після передачі гравець йде в кінець протилежної колони.

Вправа 28. Дві групи гравців пересуваються по колу у протилежних напрямках. М'яч передається з кола в коло.

Передача м'яча в русі без зміни місць

Вправа 29. Два гравці переміщуються вперед паралельно один одному і передають м'яч. Швидкість переміщення поступово збільшується.

Вправа30. Те ж роблять три гравці.

Передача м'яча в русі зі зміною місць

Вправа 31. Два гравці міняються місцями, передаючи м'яч на передбачувану позицію партнера.

Вправа 32. Три гравці міняються місцями. Гравець А, що знаходиться в середині, віддає м'яч партнеру Б і робить ривок в ту саму сторону, неодмінно проходячи за спиною партнера. Гравець Б передає м'яч партнеру В і також робить ривок, пропускаючи партнера попереду себе.

Передача м'яча з подоланням перешкод

Вправа 33. Гравці виконують передачу між стійками, потім стійки замінюються малоактивними супротивниками, які намагаються перешкодити передачі.

Вправа 34. Передача у зустрічну колону. Гравець, який передав м'яч партнеру, що біжить назустріч, намагається перешкодити йому зробити наступну передачу і після цього тікає в кінець протилежної колони.

Вправа 35. Гра «Боротьба за м'яч». Вся група ділиться на дві команди. Залежно від кількості спортсменів обмежуються розміри майданчика. Одна команда з м'ячем, інша намагається відібрати його. Дозволяється передавати м'яч. Решту правил - викладач може встановлювати сам залежно від підготовленості групи і мети заняття.

Навчання веденню. Навчання одноударному веденню труднощів не має. Досить пояснення і правильного показу. Спочатку ведення виконується на місці, потім при пересуванні кроком і, нарешті, бігом.

Навчання багатоударному веденню починається з вправ на місці. У цій вправі засвоюється правильне положення руки, виробляється навичка м'яких послідовних поштовхів м'яча, приймається зручна

стійка. Далі вивчається ведення з різними переміщеннями по майданчику.

Орієнтовні вправи:

Вправа 36. Ведення, переміщаючись кроком, обличчям вперед, спиною вперед, боком.

Вправа 37. Те ж, але переміщаючись бігом.

Вправа 38. Ведення зигзагом і навколо перешкод (стійки, м'ячі, лавочки).

Вправа 39. Ведення, перестрибуючи або переступаючи через перешкоди.

Вправа 40. Ведення, переміщаючись зі зміною темпу (прискорення, прискорення-зупинка).

Вправа 41. Ведення зі зміною напрямку (на 90, 180, 360°).

Вправа 42. Ведення по розмітках на точність попадання (по 6- і 9-метровим лініям).

Вправа 43. Ведення почергово правою і лівою рукою (по 2-3 удари).

Вправа 44. Ведення двох м'ячів одночасно.

Вправа 45. Ведення двох м'ячів одночасно: одного – руками, іншого – ногами.

Вправа 46. Естафети з веденням м'яча.

Вправи у парах:

Вправа 47. Один веде м'яч, інший старається його вибити.

Вправа 48. Обидва ведуть м'ячі руками і передають третій м'яч ногами один одному.

Ігрові вправи

Вправа 49. На двох один м'яч. Кожний знає свого партнера. Всі гравці хаотично переміщаються по майданчику. Ті, у кого м'яч, виконують ведення. За сигналом тренера ведучий повинен знайти свого партнера, оббігти його 2-3 рази і віддати йому м'яч. Гра продовжується, але ведуть вже м'яч інші гравці.

Вправа 50. Шикування в коло. У кожного м'яч. Всі роблять багатоударне ведення на місці. Той, що водить, теж веде м'яч, пересуваючись зовні кола. Той, до кого доторкнеться що водить,

повинен з веденням м'яча оббігти коло у протилежному напрямку. Водити стає той, хто прибіжить пізніше на вільне місце.

Вправа 51. Шикування у дві шеренги. У кожного м'яч. Кожний гравець має порядковий номер. Викладач називає номери. Гравці, відповідні названому номеру, з веденням м'яча оббігають свою шеренгу. Хто прибіг першим, одержує очко.

Навчання кидку. Засвоєння кидка неможливе без попередньої підготовки опорно-рухового апарату гравців.

З цією метою гандболісти початківці повинні виконувати підготовчі вправи з різними предметами. Це насамперед метання тенісних, дитячих гумових, хокейних м'ячів, палиць різної довжини, а також імітація руху кидка гантелями, амортизатором у руці. Для розвитку рухливості кисті застосовуються вправи з гімнастичними булавами, а для рухливості плечовому суглобі – з гімнастичною палицею, наприклад, - викрути. Метання набивних м'ячів різної ваги однією і в основному двома руками сприяти зміцненню м'язів рук, ніг і тулуба і розвитку координації рухів

Для зміцнення м'язів тулуба можна використовувати нахили і повороти з різних вихідних положень, наприклад, сидячи на гімнастичній лавочці.

Підготовчі вправи для кидка в опорному положенні:

Вправа 52. Біг за розмітками майданчика (наприклад, по 9-метровій лінії, наступаючи на кожну, через дві, три мітки, однією ногою через дві, а іншою - через три мітки).

Вправа 53. Біг по аритмічній доріжці (на доріжці будь-якої довжини нанесені поперечні лінії на відстані від 30 до 150 см одна від одної; наступають на кожну лінію однією ногою; однією ногою наступають на нову лінію, а другу підтягують до неї.

Вправа 54. Біг перехресним кроком.

Вправа 55. Стрибки на одній і двох ногах по аритмічній доріжці вперед обличчям, спиною вперед, боком.

Підготовчі вправи для кидка у стрибку

Вправа 56. Багато підскоків з ноги на ногу.

Вправа 57. Стрибки на одній нозі без підтягування і з підтягуванням стегна.

Вправа 58. Стрибки однократні і багатократні вбік (через «канавку»).

Вправа 59. Стрибки з підкидного містка з різними завданнями (прийняти певну позу в повітрі, метнути в ціль снаряд і т. ін.).

Підготовчі вправи для кидка в падінні

В основному це акробатичні гімнастичні вправи:

Вправа 60. Вправи на гімнастичній стінці.

Вправа 61. Перекиди, стійки, міст, перевороти.

Вправа 62. Стрибки «жаба», «чехарда», «тачка» тощо.

Вправа 63. Стрибки на батуті.

Навчання кидку в опорному положенні. Починати навчання кидку в опорному положенні треба з засвоєння основної фази – розгону м'яча. Спочатку, вивчається спосіб розгону м’яча хльостом зверху. Вихідне положення – стійка на правій нозі, ліва висунута вперед, права рука з м'ячем вгорі, незначний поворот тулуба. Ставлячи ліву ногу на підлогу, гравець виконує кидок м'яча в стіну. Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у початковому положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу.

У поступальному русі гравця вперед м'язи передньої поверхні тулуба і руки розтягуватимуться і будуть створювати сприятливі умови для метання. У цій вправі новачку потрібно відчути стан «натягнутого лука» перед початком розгону м'яча. Зафіксувати м'яч у початковому положенні можна двома способами. Викладач підтримує м'яч рукою або м'яч можна підвісити на шнурі, перекинутому через блок, і регулювати положення м'яча натягненням шнура.

Спочатку кидки виконуються без завдання, а далі встановлюються орієнтири для попадання м'ячем.

Для засвоєння кидка з розгону спочатку вивчають способи розгонів, засвоюють ритм кроків. Ритм можна задавати підрахунком

або вилясками в долоні. Можна розучувати ритм розгону, взявшись з викладачем за руки і повторюючи його кроки.

Коли буде засвоєний ритм, потрібно уточнити довжину кроків у розгоні. Для цього можна користуватися вирізаними з картону (а краще з гумового килимка) слідами. Розкидаючи такі сліди на підлозі, легко створювати чітке уявлення про схему руху ніг у тому чи іншому розгоні. Наступаючи на розмітки, гравці швидше освоять різні способи розгонів.

Наступний етап – цілісне виконання кидка з розгону в 3 кроки. У спробі виконати весь кидок з розгону, затримуючи останній крок, можуть виникати помилки:

- відсутність обгону тулуба ногами;
- як наслідок цього – короткий замах;
- відсутність або дуже незначне двохопорне положення при розгоні м'яча;
- відсутність відштовхування ногою, що стоїть попереду (сильно зігнута нога);
- гострі кути згинання руки в ліктьовому і плечовому суглобах під час розгону м'яча (лікоть опущений нижче плеча);
- нахили голови і тулуба вбік під час розгону м'яча тощо.

Для уточнення елементів всієї системи руху застосовуються підвідні вправи. Для навчання опорному кидку потрібно використовувати допоміжні пристосування, які фіксують увагу на окремих деталях техніки.

Вправа 64. Імітація розгону і початок кидка з амортизаційною гумою, один кінець якої знаходиться в руці, другий - у викладача (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки). Спортсмен виконує кидок, а викладач регулює рух тулуба і руки вперед натягуванням амортизаційної гуми, завдяки чому можна було зупинити рух, зафіксувавши положення гандболіста у потрібній позі.

Вправа 65. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє оволодінню двохопорним положенням під час кидка). Вага м'яча від 1 до 5 кг. Чим більше вага набивного м'яча, тим більше зусилля повинні розвивати ноги, тим довший їх контакт з опорою. Ця

ж вправа допоможе засвоїти силу відштовхування перед випуском м'яча.

Вправа 66. Метання підвішеного на шнурі м'яча (сприяє становленню кидка зверху). Випрямити руку (зробити її більш «довгою») у процесі замаху-розгону м'яча допоможуть наступні пристосування: на ліктьовий суглоб надіти напівжорсткий манжет (наколінник з подушкою). Він буде перешкоджати, надмірному згинанню руки.

Вправа 67. Метання палиць завдовжки 40-70 см в ціль, гра в городки допоможе засвоїти кидок збоку з відскоком, який ковзає.

Вправа 68. Кидок в різні «вікна», встановлені біля 6-метрової лінії, обов'язковим попаданням у певну ціль у воротах (допомагає уточнити рухи при кидку, засвоїти різні траєкторії польоту м'яча).

Вправа 69. Кидок справа і зліва від стійки, ширми, імітатора-захисника обов'язковим попаданням у певну ціль (дає змогу виховати навички кидка з нахилом тулуба).

Вправа 70. Естафети з включенням різного роду кидків на дальність, точність (виховують стійкість техніки до перешкод).

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

Вправа 71. Кидок з розгону після ведення м'яча.

Вправа 72. Кидок з розгону після ловлі м'яча.

Вправа 73. Кидок з розгону під кутом до напрямку кидка.

Вправа 74. Кидок з розгону в 1, 2, 3 кроки після ловлі.

Вправа 75. Кидок з різними способами розгонів. Далі ускладнюються умови виконання кидка. Даються вправи, гандболіст повинен вибирати той або інший спосіб кидка:

Вправа 76. Кидок у ворота, які захищає воротар.

Вправа 77. Введення малоактивного, а потім активного захисту (блокування).

Вправа 78. Ігрові вправи (передають один одному м'яч – кидок).

Вправа 79. Вправи з різними завданнями на точність, швидкість при випередженні захисника, на дезорієнтацію воротаря.

Вправа 80. Підвідні ігри.

Вправа 81. Кидки в грі.

Навчання кидка в стрибку. Починати навчання кидка в стрибку треба з імітації всього руху на місці. Вихідне положення – м'яч у двох руках перед собою. Рука з м'ячем рухається вгору – назад, незначний поворот тулуба вбік замаху, нога, зігнута в колінному суглобі, вперед до горизонтального положення стегна, опорна нога – на носок. Важливо добитися синхронного руху руки і махової ноги.

Далі розучуються розгін і відштовхування однією ногою з приземленням на ту ж ногу. Для цього можна використовувати розмітки на полу, «канавку», яку треба перестрибнути. Ця ж вправа виконується з імітацією розгону м'яча. Треба звернути увагу на постановку ступні ноги, яка буде виконувати поштовх під кутом до напрямку кидка. Ступня, розгорнена всередину, сприяє руху коліна під час маху дещо назовні. Штучне відведення стегна вбік спотворює техніку і суперечить створенню раціональної системи руху під час кидку. Для утримання тіла у вертикальному положенні, створення оптимального розтягування м'язів передньої поверхні тулуба і руки перед розгоном м'яча потрібні зустрічні рухи обох ніг спочатку мах назад – поштовх; потім нога, яка виконує поштовх, вперед на приземлення – інша нога робить мах назад). Наступна стадія – цілісне виконання кидка в стрибку. Під час спроби виконати весь кидок можуть виникнути такі помилки:

• неповний мах ногою (стегно не доходить до горизонтального положення);

• відштовхування відбувається раніше повного маху;

• відмахування напруженою ногою, ступня піднята вище за коліно;

• розгін м'яча починається раніше маху;

• як наслідок попередніх помилок у мить випуску м'яча, гандболіста розвертає правим боком до напрямку кидка.

Для уточнення окремих компонентів руху застосовуються підвідні вправи. Можна використовувати гімнастичні місток, лавочку. Вправи, для прикладу:

Вправа 82. Кидок виконується з розгону, відштовхування відбувається з лавочки (містка). Для страховки потрібно покласти мати на місце передбачуваного приземлення. Відштовхування з підвищення збільшує час польоту і дасть змогу встигнути виконати всі необхідні до розгону м'яча рухи ногами: повний мах вперед і відмахування вниз.

Вправа 83. Проводячи кидок з розгону, гандболіст відштовхується від підлоги, а приземляється на лавочку, місток. Це примушує його швидко викидати м'яч і випускати його у вищій точці. Приземлення відбувається на дві ноги, для цього потрібно зробити дуже швидке відмахування.

Вправа 84. У початковому оволодінні технікою кидка у стрибку гандболіст не завжди може виконати всі його фази ідеально. Особливо це стосується граничної пози перед розгоном м'яча. Діти не встигають зробити повний рух відмахування ногою і потрібний замах через слабку стрибучість. Щоб пережити цю позу, потрібно створити штучно таке положення тіла, застосувавши підкидний місток. З розгону, відштовхуючись двома ногами з містка, виконувати кидок у ворота. Замах робити вгору-назад, кидок хльостом зверху.

Вправа 85. Кидки через перешкоди різної висоти сприяють оволодінню технікою кидка в стрибку. Перешкодами можуть служити волейбольна сітка, переносні ворота і спеціальні стінки.

Коли «школа» кидка буде засвоєна, можна приступати до розучування варіантів підготовчої фази кидка у таких вправах:

Вправа 86. Кидок з прямого розгону і під різними кутами до воріт (45, 90°).

Вправа 87. Кидок з різних відстаней.

Вправа 88. Кидок, відштовхуючись однойменною ногою, двома ногами.

Вправа 89. Кидок з пасивним, а потім активним опором.

Вправа 90. Кидки в ігрових вправах.

Вправа 91. Кидки у грі.

Навчання кидка в падінні. Для навчання кидка в падінні потрібна поверхня (мати, трав'яний покрив, яма з піском тощо).

Навчання починається з заключної фази кидка – приземлення. Спочатку засвоюється падіння на руки і ногу, на стегно з вихідного положення на зігнутих ногах, виконують вправи з м'ячем:

Вправа 92. З вихідного положення, стоячи на колінах, на маті – м'яча з падінням на руки вперед.

Вправа 93. З вихідного положення, стоячи на лівому коліні – кидок з приземленням на руки.

Вправа 94. Кидок у стрибку з приземленням у зоні воротаря на зігнуті ноги і перекид через плече.

Далі імітують весь кидок з приземленням на м'яку поверхню. При цілісному виконанні кидка треба уникати таких помилок, як:

- ранній замах до втрати рівноваги;
- падіння в опорі на праву ногу;
- неповне випрямлення ноги, яка виконує поштовх; короткий замах;
- асинхронний рух руки і ніг тощо.

Для уточнення деяких елементів руху застосовуються підвідні вправи застосуванням різних пристосувань:

Вправа 95. Для повного випрямлення ноги, яка виконує напівпозитивний ефект дає встановлений попереду орієнтир, до якого, падаючи, повинен дотягнутися гравець. Це може бути викладач або підвішений предмет. Відстань до орієнтиру можна змінювати залежно від віку, рухових здібностей гравців, які оволодівають цією навичкою.

Вправа 96. Для того, щоб замах виконувався після втрати рівноваги (опорна нога була в зігнутому положенні перед падінням), можна натягнути мотузок над 6-метровою лінією на рівні плечей гравця, під яку йому доведеться ніби підпірнути до початку кидка.

Під час розучування кидка в падінні з м'ячем можна застосовувати запобіжний пояс (лонжу). Якщо такого немає, то викладач, а потім і партнер можуть підтримувати спортсмена за тулуб двома руками.

Перехід із м'якої поверхні на тверду часто порушує раніше набуту навичку. Тому можна дозволяти кидки в рукавичках, костюмі з товстої тканини. Коли кидок буде засвоєний, такі захисні засоби не

знадобляться. Але з самого початку навчання і у подальшому удосконаленні необхідно користуватися наколінниками з м'якою подушечкою, а також і налокітниками.

Початкове оволодіння навичкою повинне здійснюватися без перешкод. Тоді як удосконалення треба проводити у постійному контакті з захисником, який протидіє гравцю, що виконує кидок (ставить руку на шляху, підштовхує, затримує тощо).

Навчання обманним рухам. Навчання оманним рухам раціонально починати відразу, як тільки гравці оволодіють основними прийомами техніки гри. Вже при навчанні переміщенням формуються поняття про біг зигзагом, зі зміною напрямку, зі зміною темпу. Всі переміщення нападаючого в безпосередній близькості від супротивника повинні бути несподіваними, різними за ритмом і способом виконання.

Особливу увагу потрібно надати бігу зигзагом, а не «змійкою». У гандболі дозволяється блокувати нападаючого тулубом, стаючи на його шляху. Тому вправи в бігу «змійкою» належного ефекту не дадуть для оволодіння оманними рухами в переміщенні. Гандболіст зобов'язаний засвоїти біг зигзагом, де кожний рух вбік робиться під прямим кутом, і при будь-якій швидкості бігу треба навчитися робити крок вбік, трохи просуваючись вперед. У ролі обманного руху використовується біг одним кроком, двома кроками і біг зигзагом. У поєднанні з цими кроками застосовують ведення, рідше – передачу і кидок.

Для того, щоб оволодіти рухами при кидку і передачі, потрібно навчитися тримати м'яч пальцями однієї руки. Для цього потрібна відповідна підготовка кисті. План заняття повинен передбачати вправи, які розвивають силу пальців і рухливість в променево-зап'ястному суглобі. Тактильну чутливість пальців розвивають перекладанням, перекиданням предметів різної форми і ваги (тенісні, гандбольні, гумові, волейбольні м'ячі, булави, ручки скакалки і ін.).

На кожному занятті потрібно проробляти вправи з гандбольним м'ячем. Наприклад:

Вправа 97. Утримати м'яч пальцями хватом збоку, зверху.

Вправа 98. Тримаючи м'яч захопленням зверху, розтиснути пальці та знову спіймати пальцями падаючий м'яч.

Вправа 99 Тримаючи м'яч захопленням, робити різні махи рукою (вперед, за голову, назад) спочатку на місці, а потім в ходьбі і бігу.

Вправа 100. Імітувати повністю передачу і кидок зверху, збоку, не випускаючи м'яча.

Сама назва «оманні» говорить про те, що в цих рухах може бути укладене значення протилежне тому, що демонструє нападник. Гандболісту можна відпрацьовувати рухи рукою, головою, тулубом, дивлячись на себе в дзеркало.

Оманні рухи можна здійснювати, виконуючи частини кидка. Такі оманні рухи виконуються двома способами:

Вправа 101. Гравець виконує всі фази кидка, але м'яч залишає в руці, тримаючи його захопленням. Потім він застосовує інший прийом або з другої спроби прагне вразити ворота.

Вправа 102. Гравець перериває виконання кидка в кінці підготовчої фази (замаху) і застосовує інший прийом.

Звичайно, в поєднанні з незакінченим кидком застосовують ведення, передачу гравцю, що звільнився. Поєднання прийомів диктується ситуацією гри.

НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У ЗАХИСТІ

Навчання переміщенням. Навчання техніці переміщень у захисті починають із засвоєння стійки на зігнутих ногах. Ступінь згинання ніг захисника залежить від швидкості його пересування. Для засвоєння стійки захисника гравцям треба підбирати посильні вправи, які вимушували б переміщатися в раціональній позі. Кінцевою метою цих вправ повинне бути вміння гандболіста з будь-якою швидкістю пересуватися на зігнутих ногах, змінюючи напрямок без зайвих рухів тулуба.

Для вивчення пересування в стійці, на злегка зігнутих ногах, вправи виконуються у невисокому темпі, зміна напрямку відбувається за сигналом викладача або в раніше обумовленому місці. Засвоєння пересування на значно зігнутих ногах потребує

необхідності рухатися у високому темпі, наявність прямого контакту з противником.

Для того, щоб відчути пози стійки, застосовують пояс, від якого позаду відходять ремені до ніг ступні. Регулюючи довжину ременів, можна добитися будь-якого ступеня згинання ніг.

Орієнтовні вправи:

Вправа 103. Ходьба і біг вправо-вліво, вперед-назад у стійці.

Вправа 104. Човникове і зигзагоподібне пересування обличчям вперед, спиною вперед.

Вправа 105. Гра «Квачі» обличчям один до одного. Салити дозволяється тільки в спину.

Вправа 106. Вправи у парах. Гравець, різко змінюючи напрямок, рухається то вліво, то вправо, то вперед, то назад. Партнер, розташовуючись на відстані 2-4 м обличчям до нього, прагне дотримувати задану дистанцію.

Вправа 107. Вправа у трійках. Два нападаючих намагаються проскочити мимо захисника, не давати йому доторкнутися до них, по краях коридору шириною 3 - 5 м.

Вправа 108. Нападники розташовуються у дві колони за 9-метровою лінією обличчям до воріт на відстані 2—6 м, передають м'яч у сусідню колону і відходять у кінець своєї. Захисники (їх 3 чол.) пересуваються по черзі один за другим по своєрідній вісімці. Вони повинні встигнути зробити вихід від 6-метрової лінії до гравця з м'ячем, доторкнутися до нього, відступити назад, але вже на позицію навпроти іншої колони нападників. Далі вихід до гравця з м'ячем до іншої колони.

Навчання блокуванню м'яча починається з розучування рухомого блокування, тобто швидкого винесення (випрямлення) рук. Викладач подає команду і вказує напрямок, а гравець випрямляє руку, щоб перегородити шлях уявлюваному м'ячу. Викладач стежить за тим, щоб рука до кінця була випрямлена, напружена, пальці зімкнуті, щоб випрямлення йшло без зайвих рухів. Далі виконують вправи безпосередньо з м'ячем.

Вправа 109. Нападник імітує кидок у ворота різними способами, стоячи обличчям до захисника, а той реагує випрямленням руки в напрямку кидка.

Вправа 110. Партнер кидає м'яч в раніше обумовлений бік від захисника, поступово збільшуючи силу кидка. Захисник виставляє руку, перегороджувати шлях м'ячу.

Вправа 111. Захисник перебуває за захисною сіткою (можна використовувати похилий батут) і реагує на м'ячі, що летять на нього. Цей захід обережності виключає страх перед м'ячем, що летить, і вчить стежити за ним.

Вправа 112. Захисник, стоячи спиною до стіни, прагне блокувати м'яч, посланий нападаючим в умовні ворота з відстані не менш 2-3 м від захисника.

Вправа 113. Блокування м’яча, кинутого у ворота, одним з двох передбачуваних. Здійснюється вибір з двох можливих варіантів.

Вправа 114. Блокування м'яча в ігрових ситуаціях**.**

Навчання блокуванню нападника йде одночасно з вивченням техніки переміщення в захисті. Основне завдання прийому – перервати подальше пересування нападника. Вирішити це завдання допоможуть наступні вправі:

Вправа 115. У коридорі шириною 2-3 м захисник намагається блокувати нападника, завдання якого за допомогою оманних рухів обійти захисника. Вправи виконуються проти гравця з м'ячем і без м'яча.

Вправа 116. Група розділена на дві команди. Захисники, розташовуючись вздовж зони воротаря, блокують нападників, які намагаються прорватися за метрову лінію в зону воротаря (без м'яча). Кількість гравців, які виконують єдиноборство, може бути різне. Захисникам можна дати завдання тримати руки за спиною.

Навчання вибиванню і відбору м'яча. Приступати до навчання вибиванню і відбору м'яча треба разом навчанням веденню і кидку. Окрім техніки виконання самого руху, гандболістам треба володіти достатньою швидкістю, точністю і кмітливістю, щоб здійснити ці прийоми. Тому спочатку дається ряд підготовчих вправ на швидкість

і точність рухів, а вже потім переходять до засвоєння власне прийому.

Вправи на вибивання під час ведення м'яча

Вправа 117. Гра «Квачі» в парі. Партнери пересуваються приставними кроками обличчям один до одного. Дозволяється доторкнутися тільки кисті та стопи.

Вправа 118. Гравці утворюють коло діаметром 6-8 м. Гравець, що водить усередині кола, повинен доторкнутися м'яча, який передають гравці між собою з обов'язковим відскоком від поверхні майданчика. У випадку торкання м'яча гравцем, що водить, його місце займає той, від кого йшов м'яч. Кількість м'ячів і гравців, що водять, може бути різним.

Вправа 119. Вправа у парах. Один веде м'яч на місці, інший вибиває. Далі ця вправа виконується, коли вибивання потрібно провести у партнера, який веде м'яч, пересуваючись кроком, і, нарешті, - бігом. Спочатку партнер веде м'яч прямою, а потім починає вести довільно, намагаючись прикрити його від суперника

Вправа 120. Гра. У кожного з гравців м'яч, окрім того, що водить. Всі учасники довільно водять м'яч по майданчику, переривати ведення не можна. Гравець, що водить, прагне вибити м'яч у будь-якого з них. Спортсмен, що втратив м'яч, буде водити.

Відбір під час кидка м'яча

Вправа 121. Спочатку треба навчитися правильно накладати пальці руки на м'яч. Для цього можна використовувати підвішений або встановлений на підставці м'яч. Пересуваючи стояк або який-небудь інший предмет, гравець, що імітує нападаючого, може змоделювати різні положення м'яча, щодо тіла атакуючого. Регулюючи висоту м'яча, спортсмен може відпрацьовувати прийом у різних положеннях.

Вправа 122. Захисник намагається відібрати м'яч у нападника, який кидає його довгим замахом спочатку в опорному положенні, а потім в стрибку з місця.

Вправа 123. Нападник веде м'яч до воріт, захисник біжить з боку руки, яка буде кидати. У час кидка захисник намагається відібрати м'яч.

НАВЧАННЯ ВОРОТАРЯ ПРИЙОМАМ ГРИ

Засвоєння техніки прийомів гри воротаря вимагає попередньої підготовленості опорно-рухового апарату спортсмена. Насамперед потрібно зміцнити м'язи і зв'язки рук та ніг, оскільки різкі рухи з широкою амплітудою, сильні удари м'ячем вимагають певної еластичності м'язів і рухливості в суглобах.

У процесі навчання воротаря треба застосовувати захисні пристосування: костюм із товстої тканини, рукавички, щитки на гомілку, наколінник; чоловікам — захисну «раковину». Під час вивчення прийому відбиття м'яча у «шпагаті», а також у виконанні вправ з падінням, варто користуватися гімнастичними матами.

Навчання переміщенням починають зовні воріт. За командою викладача гравці, що пересуваються, міняють напрямок і зберігають стійку на зігнутих ногах.

Навчання воротаря техніці переміщення у воротах і у своїй зоні треба поєднувати з тренуванням вибору позиції. Для цього на дузі 6-метрової розмітки ставляться будь-які орієнтири. Воротар пересувається вздовж воріт приставними кроками. З'явившись проти чергового орієнтиру, він робить крок вперед, фіксує стійку готовності, відступає назад і продовжує пересуватися приставними кроками до наступного орієнтиру. Спочатку приставні кроки повинні бути дрібними, але поступово треба привчати воротаря робити менше кроків у грі за рахунок подовження кроку. Чим менше кроків доводиться роботи воротарю під час атаки противника, тим надійніша його готовність до відбиття м'яча.

Техніка стрибка воротаря засвоюється в імітаційних вправах відбиття м'яча, що летить у верхні кути воріт і у вправах з ловлею м'яча.

Ловля не є основним прийомом гри воротаря у захисті воріт. А володіти нею воротарю потрібно досконало. Тому всі вправи, які сприяють ловлі, воротар повинен виконувати з перших занять. Це

вправи з ловлі м’яча в різних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, у стрибку, після перекиду, перестрибування, переступання, перелазання через предмети тощо.

Навчання протидії починають із застосування способу затримання м'яча однією і двома руками, далі – двома і однією ногою прямих і близьких м'ячів (випад, стрибок) і лише після відповідної підготовки приступають до засвоєння складних способів затримання далеких, низьких і середніх м'ячів («шпагат», мах).

Відбиваючи м'яч рукою, дуже важливо напружувати м'язи під час зіткнення з м'ячем; повинно бути зустрічне розгинання руки в ліктьовому суглобі. На це потрібно звернути увагу у процесі навчанні. Викладач легко кидає м'яч, а воротар відбиває його.

Орієнтовні вправи:

Вправа 124. Зі стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в різні боки, вниз за сигналом викладача і довільно.

Вправа 125. Імітація затримання м'яча, що летить на різних рівнях, нижче пояса.

Вправа 126. Викладач несильно кидає м'яч на витягнуту руку гандболіста. Треба затримувати м'яч, напружуючи руку.

Вправа 127. Те саме, але затримати м'яч, розгинаючи або згинаючи руку при зіткненні з м'ячем.

Вправа 128. Відбити м'яч у стрибку, відштовхуючись різнойменною догою, при накиданні м'яча вище голови вбік.

Вправа 129. Під час кидку м'яча вбік від воротаря (1-1,5 м) прийняти м'яч на руку, роблячи крок вбік.

Вправа 130. Під час кидку у верхній кут воріт затримати м'яч рукою у стрибку, роблячи заздалегідь крок і штовхаючись однойменною ногою.

Вправа 131. М'яч летить над головою. Гандболіст спрямовує його за ворота або на майданчик перед собою двома руками.

У захисті воріт ногою (ногами) дуже важливо навчити початківця-воротаря розвертати ногу внутрішньою поверхнею ступні та гомілки до м'яча, що летить. Для цього використовується ряд вправ:

Вправа 132. Ходьба вперед-назад, ступні розгорнені назовні та знаходиться на одній лінії.

Вправа 133. Ходьба приставними кроками, ступні сильно розгорнені.

Вправа 134. Стрибки на місці з ноги на ногу, викидаючи ноги вперед, ступні розгорнені назовні.

Вправа 135. Стрибки з ноги на ногу, високо піднімаючи стегно, розгорнене назовні.

Вправа 136. Гра м'ячем у покладену набік гімнастичну лавочку, ударяючи м'яч внутрішньою поверхнею гомілковостопного суглоба.

Вправа 137. Передача м'яча партнеру внутрішньою поверхнею ноги.

Вправа 138. Затримання м'яча, легко кинутого викладачем у ноги воротарю. Воротар підставляє розвернену назовні ногу.

Вправа 139. Затримання м'яча, що летить між ногами, з'єднуючи ноги розверненими назовні ступнями. Ноги повинні бути випрямлені і напружені.

Вправа 140. Затримання м'яча, що ударяється перед воротарем на відстані 30-50 см, повернутою ступнею, виставленою на місце відскоку м'яча.

Вправа 141. Затримання м'яча, який летить між ногами і, який ударяється з відскоком від майданчика. Воротар, стуливши ноги, робить скачок перед, випереджаючи торкання м'ячем майданчика.

Навчання прийому затримання махом починають з освоєння руху без м'яча. Важливими в цих вправах є постійне дотримання вертикального положення тулуба, хльосткий рух ноги.

Орієнтовні вправи:

Вправа 142. Ходьба вправо-вліво, хльостко «викидаючи» ногу.

Вправа 143. По черзі махи ногами вправо-вліво.

Вправа 144. Мах ногою вбік, торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча. Те саме, але іншою ногою.

Вправа 145. Стрибки з ноги на ногу, виконуючи послідовні махи ногою вбік і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.

Вправа 146. Махи в пересуванні. Мах у напрямі пересування, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.

Вправа 147. Імітація затримання м'яча махом ноги на кожний крок, пересуваючись вперед-назад, вправо-вліво.

Вправа 148. Діставання підвішеного м'яча ногою, імітація затримання махом.

Вправа 149. Затримання м'яча, кинутого викладачем на рівні коліна воротаря на відстані до 1 м, внутрішньою поверхнею гомілковостопного суглоба.

Вправа 150. Затримання м'яча, який кинутий на рівні стегна воротаря.

Щоб затримати м'яч у випаді, потрібно засвоїти швидке зміщення вперед, вбік всього тіла у вертикальному положенні. Для цього треба виконувати вправи, які виробляють навичку різкого відведення стегна вбік і сильного точного відштовхування іншою ногою в напрямі руху м'яча.

Орієнтовні вправи:

Вправа 151. Ходьба випадами вперед.

Вправа 152. Випад вбік, торкнутися рукою підлоги. Те саме, але в інший бік.

Вправа 153. Різкий випад вбік, ставлячи ногу точно у певної відмітки.

Вправа 154. Затримання м'яча, що летить, нижче коліна на відстані до 1 м. Воротар перегороджує йому шлях випадом.

Вправа 155. Затримання м'яча, який кинутий з силою в будь-який бік від воротаря.

Найбільш далекі від воротаря нижні м'ячі відбивають у «шпагаті». Навчання цьому прийому вимагає ретельної підготовки гандболіста, оскільки потрібна гарна рухливість суглобів нижніх кінцівок і сила ніг. Головне при виконанні прийому «шпагат» - дуже швидке зниження центру ваги тіла і різке випрямлення його у напрямі м'яча. Тулуб повинен зберігати вертикальне положення. Руки різко опускають вниз.

Орієнтовні вправи:

Вправа 156. «Шпагат» на розтягання.

Вправа 157. З напівприсіду хльостким рухом випрямити ногу вбік і поставити на п'яту, щоб не відбити п'яту, можна використовувати мат.

Вправа 158. Дістати м'яч, який підвішений над матом на висоті 30-50 см на відстані 1-1,5м, ногою і поставити її на п'яту, а поштовхом ногу на коліно (необхідний наколінник з подушкою).

Вправа 159. Затримати м'яч, який кидає викладач над самим майданчиком.

Вправа 160. Затримати в «шпагаті» м'яч, що летить з будь-якої сторони від воротаря.

Контрольні запитання

1. Підберіть 5-6 спеціальних вправ для навчання та удосконалення техніки гри воротаря у гандболі.
2. Підберіть 5-6 імітаційних та підвідних вправ для навчання кидків в падінні з лінії.
3. Підберіть 5-6 вправ для навчання кидків з кутів.
4. Підберіть 5-6 вправ для навчання кидків зігнутою рукою від плеча в ручному м’ячі.
5. Підберіть 5 вправ для навчання обманних рухів (фінтів) в ручному м’ячі.
6. Підберіть 5 вправ для навчання тактики швидкого прориву в ручному м’ячі.

ЗМІСТОВІ МОДУЛІ ТА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ (ГАНДБОЛ)»

І. Змістовий модуль

Тема: Техніка гри польового гравця

Лекційний модуль: Історія розвитку гандболу. Міжнародні правила змагань.

1. Зародження гандболу.
2. Історія розвитку та слави українськог гандболу
3. Майданчик для гри.
4. Учасники гри.
5. Правила гри.
6. Жести суддів

Практичний модуль: Техніка гри польового гравця.

Заняття № 1

Тема: Техніка володіння м'ячем

1. ЗРВ. Біг зі зміною темпу та ритму кроків. Зупинка гальмуванням та двома ногами. Стрибок відштовхуючись однією та двома ногами вгору та в довжину з місця та з розбігу.
2. Ловля м'яча, що летить високо, низько, на середньому рівні, з відскоку, того, що котиться.
3. Ведення м'яча на місці та при русі зі зміною напрямку переміщення.

Заняття № 2

Тема: Техніка пересування

1. ЗРВ. Біг звичайний з поворотами, зигзагами, човниковий, перехресним кроком, обличчям та боком вперед.
2. Ловля м'яча однією рукою, з захватом та без захвату пальцями, двома

руками спереду та збоку, на місці та при пересуванні..

3. Ведення м'яча однією рукою, одноударне (підкиданням та поштовхом) багатоударне (поштовхом та ударом), з різною висотою відскоку, на місці та пересуваючись.

Заняття № 3

Тема: Техніка передачі м'яча

1. ЗРВ. Передача м'яча однією та двома руками поштовхом. Передача м'яча однією рукою хльостом зверху, збоку.

2. Передача м'яча пряма, навісна, з відскоком з місця і з розбігу.

3. Передача м’яча на дальню, середню і ближню відстань в опорному положенні та стрибку.

4. Передача м'яча в двійках, трійках в русі із завершаючим кидком у ворота.

Заняття № 4

Тема: Техніка захисту

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Блокування гравця тулубом на місці та з пересуванням.
3. Блокування м'яча однією рукою, збоку, знизу; двома руками (зверху збоку) на місці та пересуваючись.
4. Рухоме та нерухоме блокування. Вибивання м'яча однією рукою при веденні м'яча суперником та відбір м'яча при кидку у ворота.

Заняття № 5

Тема: Техніка кидка у ворота

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Ловля та передача м'яча з різних позицій.
3. Кидок однією рукою хльостом зверху, збоку.

4. Кидок однією рукою поштовхом, ударом зверху, збоку, знизу.

Заняття № 6

Тема: Техніка кидка у ворота

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Виконання кидка однією рукою з нисхідною та висхідною, навісною та горизонтальною траєкторією польоту м'яча.
3. Кидок м'яча у ворота з відскоком від майданчика, відбитим, ковзаючим із обертанням.

Заняття № 7

Тема: Техніка виконання штрафних кидків

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Техніка виконання вільного, кутового кидків та кидків з-за бокової лінії.
3. Техніка виконання 9-ти метрового штрафного кидка.
4. Техніка виконання 7-ми метрового штрафного кидка з місця та в падінні.

ІІ. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ

Тема: Тактика гри.

Практичний модуль: Тактика дій у захисті та у нападі при грі в гандбол.

Заняття № 1

Тема: Техніка гри воротаря

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Оволодіння м'ячем, що летить високо, низько та на середньому рівні, близько до воротаря, далеко і прямо в нього; оволодіння м’ячем на місці та з пересуванням.
3. Ловля м'яча двома руками на місці з пересуванням.

4. Передача м'яча однією рукою хльостом зверху, збоку та двома руками поштовхом.

Заняття № 2

Тема: Тактика нападу

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.
2. Тактика дії польового гравця, застосування кидка із закритої та відкритої позиції.
3. Застосування передачі (закритої, зустрічної, супроводжуючої, поступової, схованої).
4. Застосування фінтів при паралельному та зустрічному русі; фінт передачею; фінт кидком (для виведення із стійки захисника та воротаря, зміни позиції захисника).

Заняття № 3

Тема: Групові дії у нападі

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.

2.Паралельні взаємодії «без стягування» та «на стягування» захисників: перехресні, внутрішні та зовнішні взаємодії.

3. Заслін внутрішній та зовнішній (без уходу, з уходом, зі супроводженням).

4. Стрімкий напад відривом (при чисельній меншості, більшості та рівній кількості гравців).

5. Позиційний напад із первинним розташуванням гравців 3:3, 4:2 із рівними варіантами розташування крайніх нападаючих.

6. Навчально-тренувальна гра з елементами суддівства.

Заняття № 4

Тема: Техніка протидії та оволодіння м'ячем

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.

2. Блокування гравця тулубом на місці та з пересуванням.

3. Блокування м'яча однією рукою зверху, збоку, знизу; двома руками (зверху збоку), на місці та пересуваючись.

4. Рухоме та нерухоме блокування. Вибивання м'яча однією рукою при веденні м'яча суперником та відбір м'яча при кидку у ворота.

Заняття № 5

Тема: Тактика захисту польового гравця

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста,

2. Індивідуальні дії. Опіка гравця без м'яча, щільна та нещільна, із м'ячем (вихід та обхід),

3. Застосування відбивання, відбору, блокування і фінт пересуванням та блокуванням.

4. Навчально-тренувальна гра з елементами суддівства.

Заняття № 6

Тема: Командні дії у захисті

1. ЗРВ. Спеціальні вправи гандболіста.

2. Страхування при опіці та блокуванні.

3. Зміна підлеглих шляхом їх передачі між захисниками.

4. Особистий захист з передачею та без передачі захисників.

5. Зонний захист первинним розташуванням 6:0 (з виходом, без виходу), 5:1,4:2,3:3,2.4.

6. Навчально-тренувальна гра з елементами суддівства.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

1. Вміти показати та провести аналіз технічного прийому або ігрової дії (за вимогою викладача)
2. Вміти провести підготовчу частину заняття.
3. Ведення м'яча 20 метрів на результат із визначенням часу: 4,0 с, 4,5 с, 5,0 с
4. Кидок з відстані 30 м. з метою влучення у площину воріт.

Індивідуальна робота

1. Історія розвитку гандболу в світі та в Україні 4 год.
2. Виступ збірних команд СРСР та України на Олімпійських іграх. Аналіз Олімпійського гандбольного турніру 2004 року в Афінах. 2 год.
3. Правила гри 4 год.
4. Особливості техніки гри в захисті та нападі 2 год.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ГАНДБОЛУ

1.1. Правила гри

1. За які із цих порушень призначається 7-метровий кидок в ручному м’ячі?
   а) за повернення м’яча воротарю: («відігрування»);
   б) за неправильну заміну воротаря;
   в) за захист в майданчику воротаря.
2. Визначте послідовність покарань за порушення правил гри в гандболі?
   а) вилучення на 2 хв.;
   б) попередження;
   в) жовта картка;
   г) дискваліфікація;
   д) виключення.

1. 2. 3. 4. 5.

3. Якщо час гри закінчився, але перед тим був призначений 9-метровий кидок. Кидок виконується?

а) так; б) ні.

4. Коли подасться Т-О (тайм-аут) в гандболі. Виберіть правильне рішення.

а) при зупинці часу;

б) коли команда, що володіє м'ячем просить Т-О;

в) коли м'яч вийшов за бокову або лицьову лінію.

5. У перший вихід на майданчик команда з гандболу повинна бути у складі не менше:

а) 3; б) 5; в) 7-ми гравців.

6. У якій найменшій кількості гравців може залишитись команда з гандболу в грі?

а) 2; б) 3; в) 4.

7. Яке рішення прийме суддя, якщо гравець, який був вилучений на 2 хв., включився у гру раніше часу?

а) попередити; б) вилучити вихід на 2 хв.;

в) повернути і відбути покарання.

8. Яке покарання несе воротар, якщо він вніс м'яч з ігрової зони у воротарський майданчик?

а) вільний кидок; б) 7-метровий кидок; в) дозволяється

9. Протягом якого часу може тримати м'яч гравець, не виконуючи ніяких дій? (ручний м'яч)

а) 3 сек.; б) 5 сек.; в) 7 сек..

10. Пасивною грою в ручному м'ячі вважається

а) утримання м'яча без атакуючих дій;

б) «відігрування» (передача) воротарю, що вийшов із воріт;

в) імітування кидків упродовж 1 м.

11. Неспортивною поведінкою в ручному м'ячі вважається

а) фізичний контакт із суперником (тримання його руками) для обмеження його пересування;

б) затримка, штовхання, набігання та настрибування на гравця;

в) зневажливе ставлення та образа словом.

12. Чи можуть бути випадки не зарахування гола, якщо суддя подав свисток на виконання початкового кидка в ручному м’ячі?

а) так; б) ні.

13. При виконанні кидка з-за бокової лінії у ручному м’ячі гравець повинен стояти:

а) за межами майданчика;

б) однією ногою на лінії;

в) в точці перетину лінії м’ячем.

14. Після попередження гра продовжується

а) за сигналом; б) без сигналу.

15. Після дискваліфікації гравця в гандболі команда залишається:

а) в неповному складі до кінця зустрічі;

б) в неповному складі поки не закінчаться 2 хв. штрафу.

16. Якщо гравець був виключений з гри (ручний м’яч), то чи має право команда на його заміну.

а) так; б) ні.

17. У якій формі можна оскаржити неетичні дії гравця (гравців), та офіційних осіб команди після закінчення гри (ручний м’яч)?

а) усна заява головного судді;

б) письмовий рапорт;

в) подання протесту в суддівську колегію.

18. Хто має право вносити поправки за помилку в записі рахунку голів?

а) секретар;

б) судді в полі;

в) представник федерації (комісар гри).

19. Для гри на майданчику ручний м’яч має розміри?

а) 40 х 20; б) 30 х 15; в) 24 х 12.

20. Чи лінія гандбольних воріт входить в майданчик воротаря?

а) так б) ні в) за лицеву лінію

21. Для чого на гандбольному майданчику нанесена 9-ти м пунктирна лінія:

а) для обмеження дій захисників;

б) для виконання вільних кидків?

22. Після взяття воріт в гандболі гра починається:

а) від воротаря;

б) з центра;

в) з підкиданням м’яча між двома гравцями протилежних команд.

23. 7-ми метровий кидок в гандболі виконується не за сигналом (свистком). Кидок повторюється?

а) так; б) ні.

24. Яка тривалість додаткового часу в гандболі:

а) 2 х 30; б) 2 х 10; в) 2 х 5?

25. Назвіть кількість замін, що можна робити під час гри в гандбол?

а) одну; б) дні; в) безліч.

26. Моделювання сигналу при взятті воріт (гол)?

а) один довгий; б)два короткі.

27. Який з наступних сигналів означає кінець гри (ручний м’яч)

а) три короткі; б) один довгий; в) два короткі?

28. Який сигнал з наступних означає вилучення або попередження гравця в гандболі?

а) один короткий; б)один довгий; в)два короткі.

29. Виберіть правильне рішення в покаранні, якщо воротар при введенні м’яча в гру переступив лінію свого майданчика:

а) призначити вільний кидок;

б) повторити вкидування.

30. Чи вважається помилкою, якщо гравець після передачі м’яча перетнув воротарський майданчик у гандболі?

а) так; б) ні.

31. Яке покарання несе команда, якщо один із гравців перешкодив взяттю воріт, перебуваючи на майданчику воротаря?

а) призначається 7-метровий;

б) призначається вільний кидок;

в) вилучення гравця на 2 хв..

32. У якому випадку зараховується гол в гандболі:

а) м’яч на лінії воріт;

б) м’яч більшою чистиною перетнув лінію воріт;

в) м’яч повністю перетнув лінію воріт?

33. Де повинен стояти гравець, який виконує початковий кидок у гандболі:

а) однією ногою на центральній лінії;

б) на своїй половині майданчика.

34. Де повинні знаходитись гравці команди в гандболі при виконанні початкового кидка:

а) будь-де;

б) на своїй половині майданчика;

в) на відстані 3-х метрів від гравця, що виконує початковий кидок?

35. Чи має право воротар повторно оволодіти м’ячем після виконаного вкидування, якщо до нього не торкнувся інший гравець в гандболі?

а) так; б) ні.

36. Які дії судді при незначному порушенні правил захисником, що не пов’язане з травмуванням?

а) зупиниш гру негайно;

б) підстрочити покарання;

в) не звертати увагу.

37. Перерахуйте незначні порушення правил гри в ручному м’ячі:

а) «притримування» без штовхання;

б) заслони, що не призводять до травм;

в) наступання на 6-метрову лінію та пересування по ній захисниками, що не пов’язане з блокуванням польоту м’яча.

38. Які покарання несе гравець за незначні порушення:

а) попереджаючий жест судді;

б) усне зауваження.

39. Чи може виконуватись вільний кидок з майданчика воріт в гандболі?

а) так; б) ні.

40. При виконанні 7-метрового кидка воротар перейшов 4-метрову лінію до того, як м’яч покинув руку гравця і не влучив у ворота. Дії судді:

а) кидок повторюється;

б) не повторюється;

в) воротар вилучається па 2 хв.

41. Виконавши кидок або передачу чи має право гандболіст повторно торкнутися його?

а) так; б) ні.

42. Скільки попереджень може отримати гравець у гандболі?

а) одне; б) два; в) безліч.

43. Якщо гравець був вилучений на 2 хв., то чи може він надалі отримати по ходу гри попередження?

а)так; б) ні.

44. Що повинен зробити гравець, вилучений 3-тій раз на 2 хв.?

а) покинути майданчик;

б) покинути спортивний зал.

45. Назвіть країну з нижче перерахованих ,у якій народився гандбол:

а) Німеччина; б) Англія; в) Данія; г) Італія.

46. Вкажіть місто в Україні, де вперше були проведені змагання з ручного м’яча:

а)Львів; б)Дніпропетровськ; в) Харків; г) Київ.

47. Який колір суддівської форми в гандболі вважається пріоритетним:

а) жовтий; б) синій; в) чорний?

48. Як вирішуються суддівські розбіжності при будь-якому порушенні в ручному м’ячі?

а) консультація між суддями;

б) приймається рішення судді в полі;

в) консультація в присутності представника федерації;

г) залишається рішення судді біля воріт.

49. Чи дозволяється офіційним особам команди вставати і рухатись вздовж бокової лінії під час розминки гандболістів?

а) так; б) ні.

50. Чи дозволяється технічним делегатам (представникам федерації, комісару гри та ін.) втручатися для перегляду рішення судді в полі під час гри?

а) так; б) ні.

51. Заповніть протокол при виконанні 7-метрового кидка (гол)

		Команда А			Команда Б	
Прізвище, ім’я	Участь у грі	№ гравця	Рахунок	хв.	Рахунок	№ гравця

52. Заповніть протокол при виконанні 7-метрового кидка (аут)

		Команда А			Команда Б	
Прізвище, ім’я	Участь у грі	№ гравця	Рахунок	хв.	Рахунок	№ гравця

53. Вкажіть основний обов'язок судді-інформатора у ручному м’ячі:

а) інформація про хід змагання з допомогою мікрофона;

б) знайомити глядачів з учасниками змагань;

в) інформувати секретаря про події, що відбуваються на полі.

54. Яка основна функція в гандболі покладається на секретаря?

а) слідкувати за часом гри;

б) вести записи в протоколі.

55. Що повинен зробити секретар при появі на столі «зеленої» картки?

а) зробити запис про заміну;

б) надати Т-О;

в) зупинити гру і викликати лікаря.

56. Який з нижче приведених жестів означає кінець гри:

а) показати руками жест «Т»;

б) показати руками жест «Х»?

57. Який жест означає «взяття» воріт (гол):

а) показати рукою на центр майданчика;

б) підняти руку і показати на центр майданчика.

58. Що означає жест удар кулаком в долоню?

а) жорстка гра захисника;

б) жорстка гра нападника.

59. Що означає піднята вгору рука до сигналу (свистка):

а) буде вилучення;

б) затягування часу командою, що володіє м’ячем?

60. Рух рукою, опущеною вниз (вліво-вправо) означає:

а) помилка при оволодінні м’ячем;

б) наступ на лінію воротарського майданчика.

Відповіді на тестові завдання

1. в; 2. б, в, а, г, д; 3. а; 4. б; 5. б; 6. б; 7. б; 8. а; 9. а; 10. а; 11. в; 12. б; 13. б; 14. а; 15. б; 16. б; 17. б; 18. б; 19. а; 20. а; 21. б; 22. б; 23. а; 24. в; 25 в; 26. б; 27. а; 28. б; 29. а; 30. б; 31. а; 32. в; 33. а; 34. б; 35. б; 36. б; 37. а) «притримування» без штовхання; б) заслони, що не призводять до травм; в) наступання на 6 м лінію та пересування по ній захисниками, що не пов’язане з блокуванням польоту м’яча; 38. а) попереджувальний жест судді; б) усне зауваження; 39. б; 40. а; 41. б; 42. а; 43. б; 44. б; 45. в; 46. в; 47. в; 48. а; 49. б; 50. б;

51.

№ п/п	Прізвище та ім’я	участь у грі	№ гравця	рахунок	хвилина	рахунок	№ гравця
1	Іванов Іван	0/	6	1	1	-	-

52.

№ п/п	Прізвище та ім’я	участь у грі	№ гравця	рахунок	хвилина	рахунок	№ гравця
1	Петров Петро	0/	7	А	2	-	-

53. в; 54. б; 55. б; 56. а; 57. б; 58. б; 59. б; 60. б; 61. б; 62. б; 63. б; 64. б.

1.2. Основи техніки, тактики та методики гри у гандбол.

1. Назвіть фази, з яких складається кидок лінійного гравця з переднім падінням.

а)_____; б)_____; в)_____; г)_____; д)_____.

2. Кидок в стрибку з виносом (замахом) руки з м’ячем перед собою доцільний якщо?

а) захисник виходить вперед;

б) захисники «блокують» кидок.

3. Скільки кроків з м’ячем може зробити гравець з веденням або опусканням м’яча на землю?

а) 2; б) 3; в) 4; г) 6.

4. Назвіть, які за способом виконання і кидки з лінії?

а) – б) –

5. Назвіть, які за способом виконання с кидки з кутів?

а) – б) – в) –

6. Встановіть черговість вивчення і оволодіння прийомами гри воротаря:

а) відбивання; б) пересування у воротах;

в) стійка; г) тактичні дії.

1.– 2.– 3.– 4.–

7. Встановіть послідовність вивчення потрійного кроку.

а) ловіння та виконання трьох кроків і передачі партнера;

б) те саме з власного підкидування;

в) імітаційні вправи;

1.– 2.– 3.–

8. Виберіть одну з наступних вправ яка є більш доцільною на етапі закріплення при вивченні відбивання м’ячів воротарем?

а) імітація відбивання;

б) відбивання м’ячів кинутих з неповною силою;

в) вкидування кидків наближених до ігрової діяльності;

9. Визначте послідовність навчання наступних систем гри в гандболі

а) позиційний напад;

б) швидким прорив;

в) розігрування стандартних позицій;

1.– 2.– 3.–

10. Визначте послідовність навчання наступних систем тактики гри в гандболі (захист):

а) зонний захист;

б) змішаним захист;

в) гравець–проти гравця («пресінг»);

1.– 2.– 3.–

11. Скільки найбільше кроків з м’ячем може зробити гандболіст?

а) 2; б) 3; в) 6;

12. Три кроки з м’ячем в гандболі вважається помилкою?

а) так; б) ні;

13. Виконання кроків на місці однією ногою гандболістом вважається помилкою?

а) так, якщо більше трьох; б) ні.

14.Виберіть правильну відповідь.

До техніки гри в гандболі належить:

а) пересування з м’ячем;

б) стійки, пересування, відбивання м’яча воротарем;

в) відбивання м’яча гравцем.

15. Вставте пропущене слово.

При вивченні кидка з лінії гравець приймає вихідне положення……. до воріт.

16. Вставте пропущене слово.

При атакуванні з флангів воротар приймає вихідне положення ..... …….воріт.

17. Вкажіть яка із запропонованих послідовностей навчанню техніки обманних рухів (фінтів) в гандболі с правильною?

а) навчання з пасивним захисником;

б) навчання з активним захисником;

в) без участі захисника з поступовим включенням захисників.

18. Який з прийомів техніки гри у волейболі буде маги позитивний переніс павички при вивченні кидків з падінням в гандболі?

а) прийом двома руками зверху;

б) прийом двома руками знизу;

в) прийом однією рукою збоку.

19. Встановіть послідовність виконання вправ при вивченні кидка прямого зверху.

а) кидок через пасивного захисника;

б) імітація кидка;

в) кидок через перешкоду («планку»);

1.– 2.– 3.–

20. Виберіть доцільну вправу з наступних при вивченні швидкого прориву на початковому етапі.

а) прискорення та ловіння м’яча після передачі воротарем;

б) прискорення після власного підкидування;

в) імітація ловлі, прискорення та кидки.

21. Визначіть послідовність навчання прийомів гри в гандболі.

а) ведення;

б) кидки з опорного положення;

в) кидки з безопорного положення;

1.– 2.– 3.– 4.–

22. До якої частини уроку на етапі удосконалення передач м’яча в ручному м’ячі слід віднести такі вправи?

а) імітація передачі м’яча;

б) передачі в парах;

в) передачі в русі;

1. Підготовча частина;
2. Основна частина.

23. До якої частини уроку слід віднести наступні вправи на етапі удосконалення виконання кидків?

а) кидки з опорного положення;

б) кидки в стрибку;

в) імітація кидків;

1. Підготовча частина;
2. Основна частина.

24. Чи ввижається помилкою, якщо при виконанні кидка примою зверху розбіг починається перпендикулярно до воріт?

а) так; б) ні;

25. Чи вважається помилкою, якщо воротар при відбиванні м’ячів стоїть на лінії воріт у ручному м’ячі?

а) так; б) ні;

26. Оберіть найбільш раціональну систему захисту в гандболі проти «низькорослої» команди суперника.

а) 3:3; б) 5:2; в) 6:0.

27. Оберіть найбільш раціональні способи захисту проти команди, в якій є один високорослий гравець.

а) 6:0; б) 5:1; в) 5:1.

28. Оберіть варіант нападу при перехоплені м’яча в своїй зоні.

а) позиційний напад;

б) розігрування стандартного положення;

в) швидкий прорив.

29. Оберіть варіант нападу при наданні можливості розігрування 9-ти м вільного кидка.

а) позиційний напад;

б) розігрування стандартної позиції.

30. Продовження виконання відволікаючого руху доцільне коли у ручному м’ячі

а) захисник (суперник) відреагував на початкову фазу фінта;

б) не відреагував.

31. Які із запропонованих рухливих ігор будуть сприяти закріпленню техніки виконання кидка-передачі зігнутою рукою зверху?

а) «Гонка м’ячів»;

б) «Передав - сідай»;

в) «Мисливці і качки».

32. Які з запропонованих рухливих ігор будуть сприяти удосконаленню технічних прийомів в грі воротаря в ручному м’ячі?

а) «До своїх прапорців»;

б) «М’яч капітану»;

в) «Захист фортеці».

33. При оволодінні технікою виконання обманних рухів в ручному м’ячі найбільш раціональними з наступних засобів будуть:

а) естафети;

б) «Гуси-гуси»;

в) садки.

34. Вкажіть, яка із запропонованих послідовностей при вивченні кидків з відхилом є правильною в ручному м’ячі?

а) виконання прогину назад і відхил; б) виконати відхил і кидок.

35. Яка з наступних вправ є більш доцільною при вивченні та удосконаленні 7-ми м кидків?

а) кидок з падінням;

б) кидок з відхилом;

в) виконання замаху з послідуючою паузою.

36. Яка з наступних вправ є більш доцільною для навчання кидків з 9-ти метрів?

а) кидки з замахом та паузою;

б) виконання «швидких» кидків;

в) виконання кидків з падінням.

37. Які з запропонованих нестандартних обладнань можуть бути використані при вивченні і удосконалені кидків у стрибку?

а) «місток» для опорних стрибків;

б) стійки з планкою.

38. Які з запропонованих допоміжних засобів можуть бути використані при оволодінні та удосконалені техніки гри воротаря?

а) «гофрована» дошка;

б) дерев'яний щит;

в) металічні або дерев'яні стійки.

39. При оволодінні «великою вісімкою» (тактика нападу) гравець після передачі м'яча партнеру повинен продовжувати рух. В якому напрямку?

а) вздовж шести м лінії;

б) вернутись у вихідне положення.

40. Рухаючись по «великій вісімці», не виконавши кидок у ворота, гравець повинен передані м'яч партнеру. Якому?

а) перед собою;

б) поза спиною.

41. Як під час гри тренер повинен робити зауваження в ручному м'ячі?

а) підкликати гравця і зробити зауваження;

б) вносити корекції по ходу гри окриком.

42. Які з наступних способів розміщення гравців на майданчику при оволодінні технікою виконання кидків з падінням є доцільними?

а) півколом;

б) шеренгою;

в) уступами.

43. Який варіант захисту повинен обрати тренер при виході на поле суперників «високорослого» гравця, що володіє сильним кидком?

а) 5+1; б) 5:1; в) 6:0.

44. При вилученні гравця суперника, маючи чисельну перевагу, яку систему нападу доцільно застосовувати в ручному м'ячі?

а) позиційний напад; б) швидкий прорив.

45. Яку систему захисту слід застосувати, якщо команда грає в меншості у ручному м’ячі?

а) 5 в лінії;б) 4:1;

46. В яку частину уроку, слід внести на етані удосконалення, виконання техніки кидків у ручному м’ячі?

а) кидки з подоланням опору блокуючих;

б) передача, ловіння, кидок у падінні.

47. В яку частину уроку, на етані удосконалення виконання техніки відбивання м’ячів воротарем будуть включені наступні вправи?

а) відбивання м’ячів кинутих з певною силою;

б) імітація відбивання;

в) відбивання, м’ячів кинутих в ситуації наближеної до ігрової;

1. Підготовча частина;
2. Основна частина.

48. В яку частину уроку, на етані удосконалення, ведення м’яча в ручному м’ячі будуть включені наступні вправи?

а) ведення м’яча із зміною напрямку;

б) ведення м’яча із подоланням пасивного захисника;

в) кидок м’яча після ведення;

1. Підготовча частина;
2. Основна частина.

49. В яку частину уроку, на етані удосконалення, будуть включені наступні вправи?

а) передачі м’яча з наступним кидком у напрямку воріт;

б) ведення м’яча з наступним кидком у напрямку воріт;

в) передачі набивних м’ячів в парах на місці;

1. Підготовча частина;
2. Основна частина;

Відповіді на тестові завдання

1. а-ловіння м’яча з одночасним поворотом; б - стрибок і внесення м’яча в-кидок м’яча у ворота г-приземлення; 2. б; 3. г; 4. а - з переднім падінням, б-боковим падінням з поворотом вліво або вправо; 5. а- в стрибку, б-з лівого кута з падінням на правий бік поштовхом правої ноги, в- з правого з переднім падінням поштовхом

лівої ноги; 6. в, б, а, г; 7. в-1 - в.п.- права попереду підкинути м’яч і після відскоку піймати його під ліву ногу. 2- це ж з виконанням трьох кроків. 3-виконуючи біг на місці - підкинути м’яч і виконати три кроки; 8. в; 9. б,а, в-1 розігрування 9 м вільного кидка з кидком зверху. 2-передача в лінію. 3. інші варіанти; 10. в, а, б 1– 5+1, 2 – 4+2; 11.б; 12.б; 13.а; 14.б; 15. спиною; 16. впритул; 17.в; 18.б; 19.б,а,в; 20. в; 21. а, б,в; 22. 1. Підготовча частина-а, 2. Основна частина-б,в; 23. 1. Підготовча частина-в, 2. Основна частина -а,б; 24. а; 25. а 26. в 27. в; 28. в; 29. б; 30. а; 31. в; 32. в; 33. в; 34. а; 35. в; 36.б; 37.б; 38. а,б; 39. а; 40.б; 41. а; 42.б; 43. а, 5+1 44. а; 45. а; 46. 1. Підготовча частина –в; 2. Основна частина –а, б; 47. 1. Підготовча частина -б, 2. Основна частина -а,в; 48. 1. Основна частина -а,б,в; 49. 1. Підготовча частина -в, 2. Основна частина -а,б.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, МЕТОДИКА СУДДІВСТВА ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРАВИЛ ГРИ

СИСТЕМА ЗМАГАНЬ, ОРГАНІЗАЦІЯ І ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

Змагання – соціальний феномен, без якого не існує спорт. Змагання команд – це головне, заради чого існує і гандбол. Спортивні змагання з гандболу складаються з елементів: предмета змагань, суддівства, спортсменів-учасників змагань, вболівальників і глядачів. Конкурентні взаємини – невід'ємна особливість спортивних змагань, основним продуктом якого є результат (зайняте місце, перемога, видовище).

Змагання є складовою навчально-тренувального процесу. Педагогічне значення змагань полягає в тому, що вони є підсумком навчально-виховної роботи, виявляють окремі слабкі сторони навчально-тренувального процесу, сприяють підвищенню його якості, свідчать про досягнення спортивних команд, тренерів, спортсменів.

Змагання – кращий засіб обміну передовим досвідом. На змаганнях гандболісти набувають таких знань, які неможливо отримати в навчально-тренувальній роботі. Спортивні поєдинки вимагають від спортсмена мобілізації всіх його здібностей. Вони є перевіркою моральної і вольової зрілості гравця, ступеня його підготовленості. Водночас змагання служать найефективнішим засобом виховання таких важливих рис спортсмена, як наполегливість, воля до перемоги, відчуття дружби, повага до суперників, уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу.

Змагання представляють цікаве спортивне видовище, збирають велику кількість глядачів, привертаючи їх до активних занять фізичною культурою і спортом. У цьому полягає їхнє агітаційне значення.

Види змагань. Всі змагання, що проводяться, можна охарактеризувати як основні і допоміжні. До основних змагань належать ті, за наслідками яких визначається спортивна кваліфікація і присвоюється звання переможців або чемпіонів.

Це календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів і проводяться згідно із затвердженим положенням. До основних видів змагань належать першість (або чемпіонати), змагання на Кубок, відбіркові змагання. Першість (чемпіонати) проводяться не частіше одного разу на рік. За

наслідками цих змагань присвоюється звання чемпіона. Система міжнародних змагань, у яких беруть участь команди, представлена табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Система міжнародних змагань з гандболу в чотирьохрічному олімпійському циклі

Рівень змагань	Роки проведення				Учасники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Олімпійські ігри	-	-		+	Збірні національні команди
Чемпіонати світу					
Для чоловічих команд	+		+		Збірні національні команди
Для жіночих команд	+		+		
Для дівчат 18 років		+		+	Збірні команди країн
Для юніорів 20 років		+		+	
Для хлопців 19 років		+		+	
Для юніорів 21 рік		+		+	
Універсіада		+		+	Збірні команди студентів
Чемпіонати Європи					
Для чоловічих команд		+		+	Збірні національні команди
Для жіночих команд		+		+	
Для юніорів 19 років	+		+		Збірні команди країни
Для дівчат 17 років	+		+		
Для юніорів 20 років	+		+		
Для хлопців 18 років	+		+		
Кубки для чоловіків	+	+	+	+	Сильні клубні команди країн
Кубки для жінок	+	+	+	+	
Суперкубок					
Для чоловічих команд, проводиться в Німеччині	+		+		Збірні національні – переможці ЧС і ОІ
Кубок світу					
Для чоловічих команд	Проводиться в Швеції для сильних збірних команд				
Для жіночих команд	Проводиться в Данії для сильних збірних команд				

Змагання на Кубок проводяться, щоб залучити максимальну кількість команд-учасниць і виявити переможця в порівняно короткі терміни. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих гравців.

Відбіркові змагання, або турніри претендентів, проводяться для виявлення сильних команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних змагань належать: контрольні, показові, товариські, скорочені (бліцтурніри).

Контрольні зустрічі проводяться, щоб підготувати і перевірити готовність команд до майбутніх основних змагань.

Товариські зустрічі плануються для вдосконалення навчально-тренувального процесу у вигляді традиційних змагань. Вони проводяться між окремими командами або організовуються для групи команд.

Показові зустрічі служать популяризації гандболу.

Спрощені змагання проводяться протягом декількох годин. Їх планують у святкові дні, на відкриття і закриття сезону. Ігри проводять за скороченим часом.

Планування спортивних змагань має централізований характер. Розробляється єдиний зведений календарний план для всієї країни на 4 роки з урахуванням термінів проведення Олімпійських ігор. Календарний план змагань повинен бути науково обґрунтованим, глибоко продуманим документом перспективних сумісних дій всіх спортивних організацій щодо подальшого розвитку гандболу.

Сучасні гандболісти беруть участь у так званих комерційних змаганнях. Ці турніри або окремі матчі дозволяють поліпшити матеріальну базу гравців і команди загалом.

Підготовка змагань. Успіх змагань багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Всю підготовчу роботу можна провести поетапно: розробка документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань.

Підготовка до будь-яких змагань починається з складання положення про них. Положення розробляють відповідно до термінів календарного плану. Воно є не тільки організаційним, але й методичним документом, який визначає спрямованість навчально-тренувальної роботи в період підготовки передзмагання.

Тому дуже важливо, щоб положення було своєчасно розіслане організаціям, які беруть участь. Складає положення спортивна організація, яка проводить змагання.

Положення про змагання має містити чіткі й зрозумілі пункти:

1. *Мета і завдання.* Мета змагань залежить від їхнього масштабу і вигляду (підбиття підсумків навчальної роботи, виявлення сильних команд, популяризація гандболу і т. п.).

2. *Місце і терміни проведення змагань*. Указується місто (база), де проводяться змагання, визначаються дні.

3. *Керівництво змаганнями.* Указується, хто організовує змагання і керує ними, склад суддівської колегії і ким він затверджується.

4. *Учасники змагань.* Указується кількість і назва команд, які допускаються до змагань; максимальна кількість учасників, що включені до заявки; визначається вік учасників і їхня кваліфікація (Додаток 4,5).

5. *Умови змагань*. Указуються способи розігрування й оцінки результатів, визначення переможця.

6.Умови подання і порядок розгляду протестів.

7. *Нагородження команд і учасників.* У цьому пункті указується, чим нагороджуються команди-переможниці і призери.

8. *Умови прийому команд.* Указується організація, яка фінансує змагання, дата приїзду і від'їзду, умови розміщення і харчування.

9. Форми і терміни подання заявок і порядок оформлення команд і учасників.

10. Місце і час жеребкування.

11. *Особливі умови змагань*: наявність високорослих гравців у складах команд, вимога застосовувати певну (особисту) систему захисту, складання контрольних нормативів для допуску до змагань.

Після того, як розроблено положення, складається кошторис витрат, на підставі якої організації, що проводять змагання, виділяють грошові кошти. При складанні кошторису вказують:

1. Вид змагання.
2. Терміни і місце проведення.
3. Кількість суддів.
4. Кількість учасників (зокрема з інших міст). Підраховують витрати на їх розміщення, харчування, проїзд.
5. Витрати на оренду приміщень.
6. Витрати на художнє оформлення місць змагань.
7. Транспортні витрати.
8. Канцелярські витрати.
9. Витрати по оплаті обслуговуючого персоналу (робочих,

лікарів, медсестер).

Для проведення змагань призначають головного суддю і секретаря.

Для підготовки до змагань значного масштабу створюється організаційний комітет з 5-7 осіб, який проводить всі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань. Його робота полягає у вирішенні наступних завдань: вибір і оснащення місць змагань, підготовка інвентарю і обладнання, підготовка місць розміщення; організація харчування; підготовка місць тренувань; укомплектовування секретаріату; проведення попередньої інформації про змагання.

Попередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через пресу, радіо, телебачення передавати повідомлення про змагання, місце і час їх проведення, про учасників. Потрібно встановити контакт з представниками преси про висвітлення ходу змагань у місцевій пресі. Треба також підготувати афіші, програми, квитки учасників.

Місце змагань повинно бути оформленим, з гаслами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань. Поряд з ігровим майданчиком повинні бути кімнати для переодягання учасників і суддів, душ з теплою водою, медична кімната. Місце змагань повинне бути радіофіковане. Чітке дотримання необхідних вимог до устаткування місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

У розділ роботи з учасниками змагань входять: прийом і розміщення учасників; робота мандатної комісії з допуску до змагань; нарада представників; нарада суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. У аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення з вказівкою адреси, куди прибувають учасники. Судді, які обслуговують змагання, повинні бути розміщені окремо від учасників.

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

ПІДГОТОВКА СУДДІВ ДО ЗМАГАНЬ

Для того, щоб правильно судити, треба однаково фіксувати помилки гравців. Погано, коли суддя по-різному трактує окремі питання, наприклад вилучення, але зовсім погано, коли суддя

протягом одного змагання або гри при одних і тих же помилках виносить різні рішення.

Досвідчений суддя не прагне і не примушує звертати на себе увагу, його впевненість передається гравцям та глядачам.

Основна вимога, яку висувають до суддів у будь-якому виді спорту, а також і з гандболу – об'єктивність завжди й усюди. Суддя не повинен заздалегідь формувати думку про те, яка команда переможе, тим більш шкідливі розмови про результат майбутніх змагань, тому що це формує в судді певну установку, яка є причиною упередженого ставлення до певної команди.

Принциповість судді, його вміння твердо відстоювати свою думку й рішення, якщо вони прийняті відповідно до правил змагань, сприяє підвищенню авторитету гри. Суддя зобов'язаний систематично працювати над підвищенням своєї кваліфікації, тому що покращуючи якість суддівства, він не тільки підвищує авторитет суддів, але й сприяє загальній справі – розвитку гандболу та зростання майстерності спортсменів.

Основні критерії суддівської діяльності

1. Теоретична підготовка включає постійне поновлення знань правил змагань, коментарів і змін до них.
2. Практична підготовка припускає вдосконалення вмінь застосування теоретичних знань на практиці.
3. Фізична підготовка дає змогу судді витримати тривалі навантаження турової системи проведення змагань.
4. Психологічна підготовка проводиться в процесі поєднання з іншими видами підготовки з урахуванням того, що судді потрібно витримати напругу тривалої боротьби команд-суперниць.

Вимогливість до судді підвищується саме наприкінці змагань, коли останні голи вирішують кінець боротьби, до якої команда готувалася протягом багатьох років.

Правильна систематична підготовка дає змогу судді в процесі гри бути постійно уважним і володіти швидкою реакцією, витримкою, холоднокровністю.

Методика суддівства гри

В гандболі для проведення гри призначають два судді на майданчику, які під час прийняття рішень рівноправні. Парне суддівство висуває вимоги до узгодженості в діях суддів, досягнення

взаєморозуміння в процесі гри. Один суддя, який перебуває на майданчику, здійснює повний контроль за гравцем, який володіє м'ячем, його партнерами та суперниками, що знаходяться біля нього. Інший суддя, біля воріт, контролює дії всіх гравців без м'яча, які не беруть в даний момент активної участі в атаці воріт.

Найбільш зручною схемою розміщення суддів може бути та, при якій суддя А перебуває між середньою лінією та лінією вільних кидків і переміщується за атакуючими гравцями задньої лінії нападу, а суддя Б розташовується поблизу воріт команди, яка захищається за лицевою лінією. Це дає змогу судді біля воріт слідкувати за переступанням гравцями лінії площі воротаря, за діями гравців безпосередньо біля цієї лінії, фіксувати правильність влучення м'яча у ворота, виходу його за лицеву і бічну лінії.

При зміні напрямку атаки, суддя А, який знаходився до цього часу на майданчику, повинен швидко переміститися вздовж бічної лінії до воріт команди, яка перейшла у захист, тобто стати суддею біля воріт, а суддя Б, який розташовувався біля воріт, рухаючись за гравцями атаки, займає місце судді на майданчику.

Тільки суддя біля воріт фіксує свистком узяття воріт як при кидках із гри, так і під час виконання 7-метрових кидків.

Тільки суддя на майданчику зобов'язаний давати свисток на пробиття 7-метрового кидка і слідкувати за правильністю його виконання, на введення м'яча в гру після попередження, вилучення або дискваліфікації гравця.

Фіксувати ж помилки протягом гри мають рівне право обидва судді.

При виконанні 7-метрового кидка суддя на майданчику повинен розташовуватися так, щоб добре бачити лінію і не заважати спортсменам у боротьбі за м'яч, який відскочив. У такому разі краще за все, якщо суддя буде розташовуватися біля бічної лінії навпроти лінії 7-метрового кидка.

У всіх випадках кращим є «діагональне» розміщення суддів, тобто якщо при пробиванні 7-метрового кидка суддя А розташовується ліворуч від воріт, то судді Б краще зайняти місце праворуч. При такому розміщенні, а воно буде зберігатися в процесі гри, суддям краще контролювати всі ділянки майданчика та здійснювати взаємодопомогу.

У процесі гри кожний із суддів здійснює контроль за певними ділянками майданчика та гравцями, залежно від місцезнаходження м'яча.

Суддя біля воріт, окрім фіксування взяття воріт, контролює дії гравців без м'яча в стороні від місця атаки, заступання в площу воротаря гравців захисту та нападу, призначення 7-метрового кидка, а також вихід м'яча за бічну лінію, помилки гравців під час атаки воріт в безпосередній близькості від себе.

Суддя на майданчику несе відповідальність і контролює дії гравців із м'ячем, протидії з боку захисту, тобто дії гравців, які безпосередньо беруть участь в атаці.

При такому розподіленні зон судді практично контролюють дії всіх гравців як нападаючих, так і команди, яка захищається. Так, наприклад, якщо атакує ворота лівий напівсередній нападник, то в цій зоні всі помилки фіксує суддя в полі, дії ж гравців без м'яча в іншій частині майданчика, контролює суддя біля воріт.

Після закінчення гри судді зобов'язані оформити протокол змагань. Незважаючи на те, що протокол веде секретар, судді мають перевірити, чи не допущені в протоколі помилки, чи точно записані результати гри і заповнені всі графи. Судді повинні перевірити, чи підписали протокол інші члени суддівської бригади, яка проводила змагання, та після цього підписати самим. Якщо гра опротестована, судді повинні без затримки ознайомитися зі змістом протесту та підготувати свої пояснення, надавши їх головному судді або організації, яка проводила змагання. Якщо протест пов'язаний з діями їх помічників, секретаря та хронометриста, судді повинні вимагати пояснення від них на місці та після цього дати свій висновок.

Правила змагань передбачають застосування єдиної суддівської термінології та жестів. Терміни та жести повинні бути чіткими й виразними, сприяти швидкому розумінню дій, які вимагаються від гравців. При фіксуванні порушення суддя повинен показати характер порушення, швидко переміститися до місця порушення і вказати напрям виконання кидку, особливо це необхідно при фіксації порушень, які пов'язані з грубою грою, призначенням 7-метрового кидка. Уважні і рішучі дії створюють упевненість у правоті суддів, сприяють нормальній обстановці на майданчику.

При вірному суддівстві рішення суддів не викликають сумнівів, не складається враження, що зупинка гри заважає гравцям грати. Але при суддівстві недосвідчених суддів бувають моменти, коли їх

рішення видаються несподіваними навіть для гравців, але ж окрім гравців на змаганнях, присутні й глядачі, часом недостатньо розуміються в правилах змагань, і рішення суддів повинні бути ясними та зрозумілими. Особливо це стосується змагань, які проводять серед школярів, зокрема в школах, районах міста й області. Саме за таких умов, щоб рішення суддів були доведені до гравців і глядачів, судді зобов'язані коротко пояснити їх чіткими та зрозумілими висловами. Чим менший вік учасників і нижча їхня кваліфікація, тим більше значення набуває суддівська термінологія.

Голосова термінологія помилок не завжди припустима. По-перше, не кожний суддя може голосно й чітко оголошувати помилки, по-друге, шумна обстановка не дозволяє пояснити присутнім глядачам і учасникам назву доступної помилки, тим більше незастосовна термінологія на міжнародних змаганнях, тому замість голосової термінології судді користуються єдиною жестикуляцією. Неприпустимо застосування жестів, непередбачених правилами. Безпричинне розмахування суддів руками та всіляка інша надумана жестикуляція призводить до появи незрозумілості, нервує учасників, глядачів і знижує якість суддівства.

КОРОТКИЙ ЗМІСТ ПРАВИЛ ГРИ

Ігровий майданчик

Правило 1

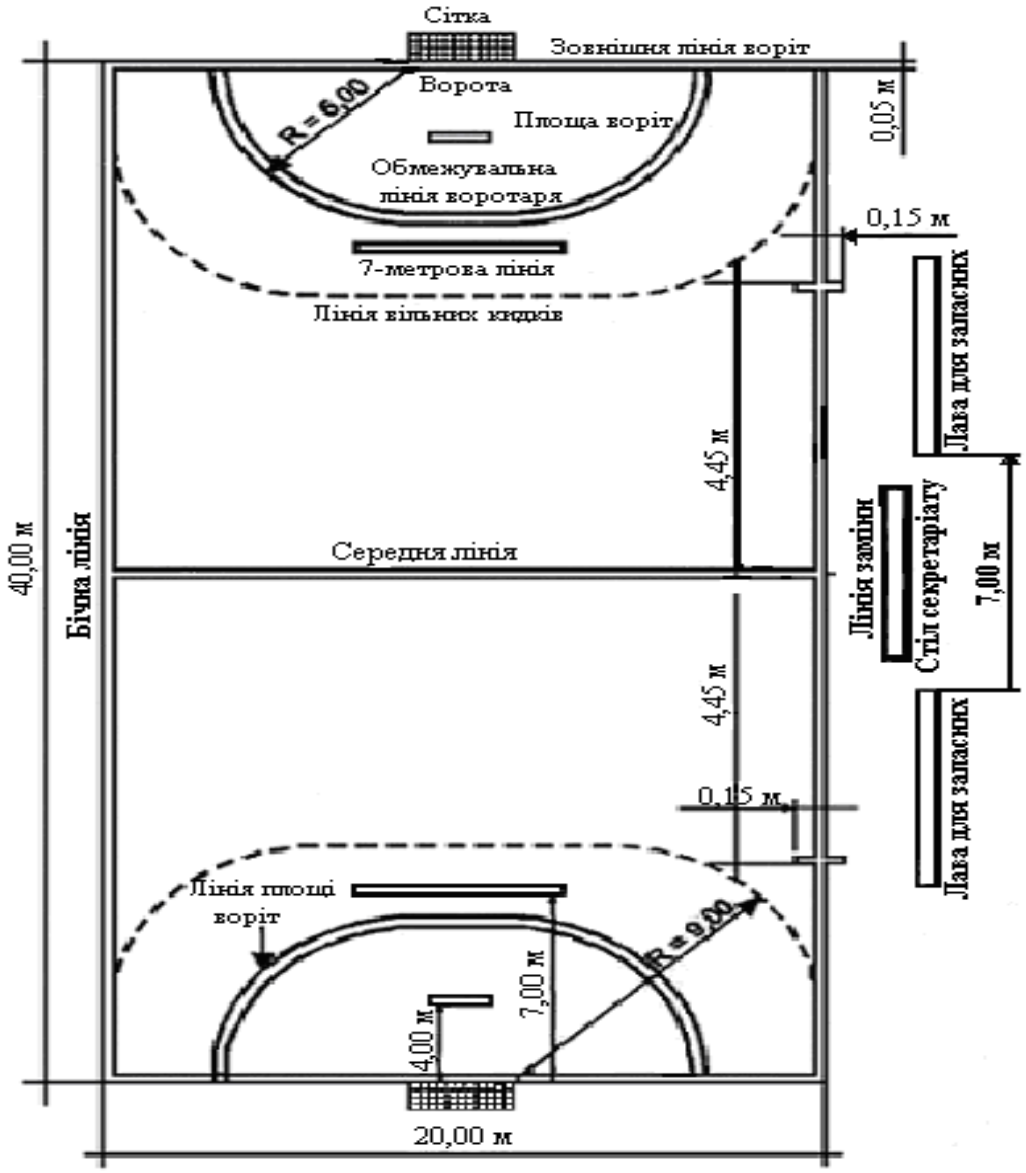


Рис. 6.1. Майданчик для гри в гандбол

- ***Ігровий майданчик*** (рис. 6.1) є прямокутник 40 метрів завдовжки і 20 метрів завширшки і включає 2 площі воріт та ігрову зону. Довгі обмежувальні лінії називають бічними лініями, а короткі – лініями воріт(між стійками воріт) і зовнішніми лініями воріт (з обох боків воріт).
- ***Ворота*** (рис. 6.2 та 6.3) встановлюють по центру кожної зовнішньої лінії воріт. Ворота повинні бути надійно закріплені до підлоги або до стінки позаду них. Внутрішні розміри воріт: висота – 2 метри, ширина – 3 метри.

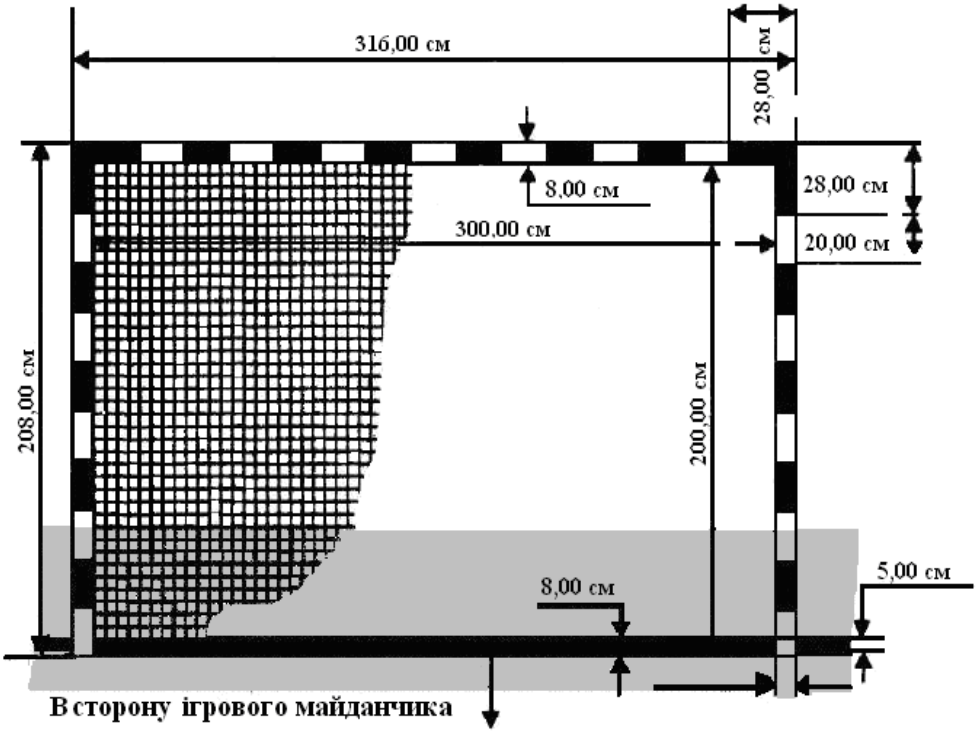


Рис. 6.2. Ворота

Ворота повинні мати сітку, яка кріпиться так, щоб м'яч, кинутий у ворота, залишався в них.

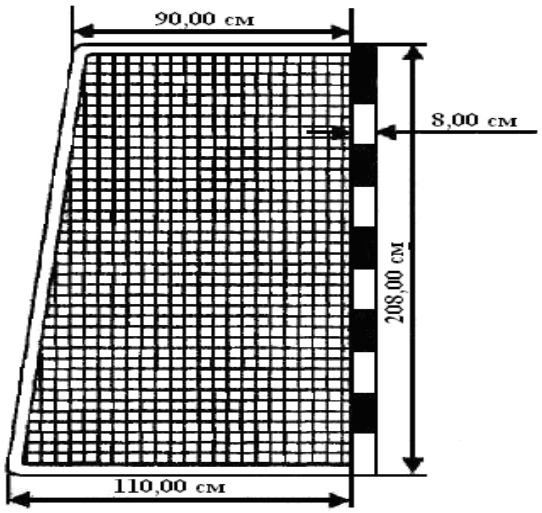


Рис. 6.3. Ворота – вид збоку

- Усі ***лінії на майданчику*** є складовою площі, яку вони обмежують. Лінії воріт між стійками воріт повинні бути 8 см завширшки (рис. 6.2), тоді як всі інші лінії повинні бути 5 см завширшки.
- Перед кожними воротами розташовується площа воріт . Площа воріт обмежується ***лінією площі воріт*** (шестиметрова лінія).

- ***Лінія вільних кидків*** (9 метрова лінія) є пунктирною лінією.
- ***7-метрова лінія*** – це лінія завдовжки 1 метр, проведена безпосередньо перед воротами.
- ***Лінія обмеження воротаря*** (4-метрова лінія) – це лінія 15 см завдовжки, проведена безпосередньо перед воротами. Вона проведена паралельно лінії воріт на відстані 4-метрів від неї.
- ***Центральна лінія*** сполучає середні точки двох бічних ліній.
- ***Лінія заміни*** (частина бічної лінії) для кожної команди включає ділянку бічної лінії від центральної лінії до точки, розташованої на відстані 4,5 м від центральної лінії.

Правило 2

Час гри

- ***Тривалість часу гри*** для всіх команд з гравцями у віці від 16 років і старше становить два тайми по 30 хвилин. Час перерви між таймами складає 10 хвилин. Тривалість гри для дитячих команд у віці 12-16 років становить 2х25 хвилин і 2х20 хвилин для вікових груп 8-12 років. В обох випадках час перерви між таймами звичайно становить 10 хвилин.
- ***Додатковий час*** гри призначається після п'ятихвилинної перерви, якщо основний час гри закінчився внічию й потрібно виявити переможця. Додатковий час включає два тайми по 5 хвилин з однохвилинною перервою між ними. Якщо ж після першого додаткового часу знов не виявлений переможець, то після п'ятихвилинної перерви грається другий додатковий час. Цей додатковий час також включає два тайми по 5 хвилин з однохвилинною перервою. Якщо ж і в цьому випадку переможець не буде визначений, то переможця визначають шляхом виконання 7-метрових кидків.

Фінальна сирена

- Ігровий час починається за свистком судді на початковий кидок. Він закінчується з ***фінальною сиреною,*** яка спрацьовує автоматично за інформаційним лічильником часу або за сигналом хронометриста. Якщо відсутній такий сигнал, то суддя подає

свисток на закінчення часу гри. Якщо судді констатують, що секундометрист подав фінальний сигнал (на закінчення тайму або гри) дуже рано, то вони зобов'язані залишити гравців на майданчику, щоб вони дограли час, який залишився.

Тайм-аут

- ***Тайм-аут є обов'язковим,*** якщо:
  - ✓ має місце видалення гравця на 2 хвилини, дискваліфікація або виключення;
  - ✓ наданий командний тайм-аут;
  - ✓ прозвучав свисток секундометриста або технічного делегата;
  - ✓ необхідні консультації між суддями.
- Кожна команда має право на отримання хвилинного командного тайм-ауту поодинці в кожному таймі основного часу гри, але не в додатковий час (додаток 3).

Правило 3

М'яч

- М'яч виготовляється із шкіри або з синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим. Оболонка не повинна бути слизькою і блискучою.
- Розміри м'яча, тобто його коло і вага, для різних вікових категорій команд повинні бути наступними:
  - ✓ 58-60 см і 425-475 г (Розмір 3 ІГФ) для чоловічих і юнацьких (старше 16 років) команд;
  - ✓ 54-56 см і 325-375г (Розмір 2 ІГФ) для жіночих команд, команд дівчат (старше 14 років) і команд хлопців (від 12 до 16 років);
  - ✓ 50-52 см і 290-ЗЗОг (Розмір 1 ІГФ) для команд дівчаток (від 8 до 14 років) і хлопчиків (від 8 до 12 років).

Правило 4

Команда

- Кількість гравців в команді - 14 осіб. Не більше 7 гравців одночасно можуть перебувати на майданчику. Решта гравців є запасними. Протягом всієї гри команда повинна мати на

майданчику одного з гравців воротарем. Гравець, який є воротарем, може в будь-який час стати польовим гравцем. Аналогічно й польовий гравець може в будь-який час стати воротарем. Команда повинна мати не менше як 5 гравців на майданчику на початку гри. Кількість гравців може бути збільшена у будь-який час упродовж гри й додаткового часу до 14-ти. Гра може бути продовжена, якщо навіть число гравців команди на майданчику стає менше як 5.

Заміна гравців

- Запасні гравці можуть багато разів включатися у гру в будь-який час гри без дозволу секундометриста або секретаря, як тільки замінювані гравці покинуть ігровий майданчик. Гравці, виходячи на заміну, завжди повинні виходити на майданчик і покидати його тільки через лінію власної зони заміни. Ці вимоги також відносяться й до заміни воротарів. Правила заміни діють також і при тайм-ауті (за винятком командного тайм-ауту).
- Гравець, що допустив порушення правил заміни, карається 2-хвилинним видаленням. Якщо видалений гравець вийшов на ігровий майданчик до закінчення 2-хвилинного видалення, то він повинен бути покараний додатково видаленням на 2 хвилини.

Форма гравців

- Всі польові гравці команди повинні мати єдину ігрову форму. Комбінація кольорів і дизайн форми однієї команди повинні чітко відрізнятися від іншої. Гравець, який виконує функцію воротаря, повинен мати форму, кольори якої чітко відрізняються від кольору форми польових гравців обох команд і воротаря команди суперника.
- Гравці повинні мати номери принаймні 20 см висотою на спині футболки і принаймні 10 см спереду. Бажано використовувати номери від 1 до 20. Гравець, що грає то як воротар, то як польовий гравець, в обох випадках повинен носити один і той же номер.

Колір номерів повинен чітко відрізнятися від кольорів і дизайну футболки.

Правило 5
Воротар

- Воротарю **дозволяється:**
  - ✓ торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в процесі захисту в межах площі воріт;
  - ✓ пересуватися з м'ячем в межах площі воріт без дотримання обмежень для польових гравців; воротарю, проте, не дозволяється затримувати виконання кидка м'яча;
  - ✓ покидати площу воріт без м'яча й брати участь в грі в ігровій зоні;
  - ✓ покидати площу воріт з м'ячем і знову грати ним в ігровій зоні, якщо він не контролював м'яч в площі воріт.
- Воротарю **не дозволяється**:
  - ✓ піддавати небезпеці суперника в процесі захисту воріт;
  - ✓ покидати площу воріт з м'ячем, що знаходиться під його контролем;
  - ✓ торкатися м'яча, перебуваючи у межах площі воріт, якщо м'яч лежить або котиться за межами площі воріт;
  - ✓ вносити м'яч у площу воріт, якщо він лежить або котиться за межами площі воріт;
  - ✓ повертатися з м'ячем в площу воріт з ігрової зони.
- Торкатися м'яча стопою або ногою нижче за коліно, коли він лежить на підлозі в межах площі воріт або рухається в напрямі ігрової зони.
- Перетинати лінію обмеження воротаря (4-метрова лінія) або її продовження по обидві сторони, поки м'яч не покинув руку суперника, що виконує 7-метровий кидок.

Правило 6
Площа воріт

- Тільки воротарю дозволяється знаходитися в площі воріт. Вважається, що польовий гравець заступив у площу воріт, яка

включає і лінію площі воріт, якщо він торкається її будь-якою частиною свого тіла.

- Якщо польовий гравець заступає в площу воріт, то повинні бути прийняті наступні рішення:
  - ✓ кидок воротаря, якщо гравець заступив у площу воріт, володіючи м'ячем або без м'яча, але тим самим створив для себе перевагу;
  - ✓ вільний кидок, якщо захисник перетинає площу воріт і одержує перевагу, але не зриває можливості взяття воріт;
  - ✓ 7-метровий кидок, якщо захисник входить в площу воріт і завдяки цьому зриває явну можливість узяття воріт.

Правило 7
Гра м'ячем

Це дозволяється:

- Кидати, ловити, зупиняти, штовхати або передавати м'яч, використовуючи долоні (відкриті або закриті), руки, голову, корпус, стегна і коліна.
- Тримати м'яч максимум 3 секунди, навіть якщо він лежить на підлозі.
- Робити максимум 3 кроки з м'ячем.

Пасивна гра

- Команді не дозволяється утримувати м'яч без видимих спроб атакувати або виконати кидок по воротах. Також не дозволяється затримувати кидок із-за бічної лінії, вільний кидок або кидок воротаря. Це розцінюється як пасивна гра, внаслідок чого команда, що володіє м'ячем, карається вільним кидком. Вільний кидок виконується з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

Правило 8
Порушення і неспортивна поведінка

- Дозволяється:
  - ✓ використовувати руки і кисті рук для блоку й оволодіння м'ячем;
  - ✓ використовувати відкриту долоню для «зняття» м'яча з руки суперника з будь-якого боку;

✓ закривати суперника за допомогою корпусу, навіть якщо суперник не володіє м'ячем;

✓ торкатися до суперника, контролюючи його рухи, не торкаючись суперника руками і знаходячись до нього обличчям.

- Не дозволяється:
  - ✓ виривати або вибивати м’яч з рук суперника;
  - ✓ блокувати або відштовхувати суперника руками або ногами;
  - ✓ обхвачувати, затримувати, штовхати, набігати і стрибати на суперника;
  - ✓ піддавати суперника небезпеці (з м'ячем або без м'яча).
- Гравець, який своїми діями піддає небезпеці здоров'я суперника, повинен бути дискваліфікований, зокрема, якщо він:
  - ✓ використовує будь-які удари рукою збоку або позаду гравця, що кидає по воротах або передає м'яч;
  - ✓ робить будь-які дії, які супроводжуються ударами суперника по голові або в ділянку шиї;
  - ✓ умисне ударяє по корпусу суперника ногою або коліном або використовує будь-які інші удари, у тому числі й підніжку;
  - ✓ кидає м'яч захиснику в голову при виконанні вільного кидка (при прямому кидку по воротах), за умови, що захисник нерухомий; або так само, якщо він кидає м'яч воротарю в голову при виконанні 7-метрового кидка, за умови, що воротар нерухомий.

Правило 9

Узяття воріт

- Гол вважається закинутим, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, за умови, що не було порушень з боку гравця, що кидав м'яч, або іншого члена його команди до кидка або під час кидка.
- Гол не зараховується, якщо суддя або суддя — хронометрист перериває гру до повного перетину м'яча лінії воріт.
- Гол зараховується команді суперників, якщо гравець кидає по власних воротах, за винятком ситуації, коли воротар виконує кидок від воріт.

- Гол, який був зарахований, у жодному випадку не може бути скасований, якщо суддя вже дав свисток на вкидання м'яча.
- Переможцем оголошується команда з найбільшим числом закинутих голів. Гра закінчується з нічийним рахунком, якщо обидві команди закинули однакову кількість голів або не закинули жодного гола.

Правило 10
Початковий кидок

- На початку гри початковий кидок виконує команда, яка виграла жеребкування і вибрала володіння м'ячем. У цьому випадку суперник має право вибору воріт. Відповідно, якщо команда, яка виграла жеребкування, віддає перевагу вибору воріт, то суперник виконує початковий кидок. Команди міняються воротами в другому таймі. Початковий кидок на початку другого тайму виконується командою, яка не кидала м'яч на початку гри. При призначенні додаткового часу проводиться повторне жеребкування.
- Після кожного узяття воріт гра продовжується кидком, який виконує команда, у ворота якої був закинутий м'яч.
- Початковий кидок виконується в будь-якому напрямку з центру майданчика (при допустимому відході убік на 1,5 м). Кидок виконується після свистка протягом 3-х секунд. Гравець, що виконує початковий кидок, повинен хоч би однією ногою знаходитися на центральній лінії та іншою ногою на або за лінією доти, поки не відпустить м'яч. Гравцям команди, що виконує початковий кидок, не дозволяється до свистка перетинати центральну лінію.
- При виконанні початкового кидка на початку кожного тайму (включаючи всі тайми додаткового часу), всі гравці повинні знаходитися на своїй половині майданчика. Проте, після узяття воріт гравці атакуючої команди можуть залишатися на обох половинах майданчика. В обох випадках гравці команди суперників повинні розташовуватися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

Правило 11
Кидок із-за бічної лінії

- Кидок із-за бічної лінії призначається тоді, якщо м'яч повністю перетнув бічну лінію або коли захисник останнім торкнувся м'яча до того, як той перетнув зовнішню лінію воріт. Кидок із-за бічної лінії також призначається, якщо м'яч торкнувся стелі або споруди над майданчиком.
- Кидок із-за бічної лінії виконується без свистка судді, суперниками тієї команди, гравці якої останніми торкнулися м'яча, перш ніж він перетнув лінію або торкнувся стелі або споруди.
- Гравець, що виконує кидок, повинен стояти однією ногою на бічній лінії доти, поки не відпустить м'яч. Для другої ноги обмежень немає.
- Під час виконання кидка із-за бічної лінії гравці команди суперників повинні знаходитися не ближче за 3 метри від гравця, що виконує кидок.

Правило 12
Кидок воротаря

- Кидок воротаря *призначається* коли:
  - ✓ гравець команди суперника увійшов до зони воріт, воротар зловив м'яч в зоні воріт або м'яч знаходиться на підлозі в зоні воріт;
  - ✓ гравець команди супротивника торкнувся м'яча, коли він котився або лежав в зоні воріт;
  - ✓ м'яч вийшов за зовнішню лінію і останнім, хто його торкнувся, був воротар або гравець команди супротивника.
  - ✓ Кидок воротаря *виконується* воротарем без свистка судді із зони воріт через лінію зони воріт. Кидок воротаря вважається виконаним, якщо кинутий воротарем м'яч перетнув лінію зони воріт.

Правило 13
Вільний кидок

- Загалом судді можуть переривати гру і відновлювати її вільним кидком для команди суперника у випадку якщо:

- ✓ команда, що володіє м'ячем, допускає порушення правил, що повинно призвести до втрати м'яча;
- ✓ суперник допускає порушення правил, яке приводить команду, що володіє м'ячем, до його втрати.

- Якщо призначається вільний кидок проти команди, яка володіла м'ячем до свистка судді, то гравець, що володіє м'ячем в цей момент, повинен опустити м'яч або покласти його поряд із собою.

Виконання вільного кидка

- Вільний кидок звичайно виконується без свистка судді і, як правило, з того місця, де було допущене порушення.
- При виконанні вільного кидка суперники повинні знаходитися на відстані не менше 3-х метрів від спортсмена, який здійснює кидок. Проте їм дозволяється стояти перед лінією зони своїх воріт, вільний кидок виконується на їх лінії вільного кидка.

Правило 14
7-метровий кидок

- 7-метровий кидок призначається, якщо:
  - ✓ у будь-якому місці ігрового майданчика гравець або офіційна особа зриває явну можливість суперника забити гол;
  - ✓ має місце необґрунтований суддівський свисток при явній нагоді гола;
  - ✓ явна можливість забити гол зірвана із-за втручання особи, що не бере участі в грі, наприклад, глядача, що вийшов на майданчик, або свистка, що зупинив гравця. Аналогічно це ж правило застосовується у разі форс-мажорних обставин, таких, як раптове відключення електрики, яка зупиняє гру безпосередньо перед явною можливістю забити гол.

Виконання 7-метрового кидка

- 7-метровий кидок виконується в напрямку воріт протягом 3-х секунд після свистка судді.
- Гравець, що виконує 7-метровий кидок, повинен знаходиться не більше ніж на 1 метр за лінією 7-метрового кидка. Після свистка

судді гравець не повинен торкатися лінії 7-метрового кидка або перетинати її, поки м'яч знаходиться в його руці.

- Гравець, що виконує 7-метровий кидок, або його партнери по команді знов не можуть грати м'ячем доти, поки м'яч не торкнеться суперника або воріт.
- При виконанні 7-метрового кидка члени команди гравця, що виконує кидок, повинні знаходитися за лінією вільних кидків, поки м'яч не покине руки гравця. Інакше буде призначений вільний кидок проти команди, що виконує 7-метровий кидок.
- 7-метровий кидок повторюється, якщо м'яч не потрапив у ворота, а воротар перетнув межу, тобто 4-х метрову лінію, до того, як м'яч покинув руку гравця, що виконує кидок.
- Зміна воротарів не допускається, як тільки гравець, що виконує 7-метровий кидок, готовий його виконати, стоїть у правильній позиції з м'ячем у руці.
- Перед виконанням кидка гравець, який кидає, повинен зайняти правильну позицію. М'яч повинен знаходитися в руках гравця, що виконує кидок. Частина однієї стопи гравця, що виконує кидок, повинна постійно торкатися підлоги при виконанні кидка. Іншу стопу можна неодноразово відривати і знову ставити на підлогу. Гравець, що виконує кидок, повинен залишатися в правильній позиції до безпосереднього виконання кидка.
- Гравці повинні розташовуватися на позиціях, наказаних для відповідного кидка. Гравці повинні залишатися на своїх місцях, поки м'яч не покине руки гравця, що виконує кидок, за винятком ситуації. Під час кидка члени команди не повинні торкатися до м'яча або передавати його.
- Гравці захисту повинні зайняти позиції, вказані для кидка, і залишатися на своїх місцях, поки м'яч не покине руки гравця, що виконує кидок.

Правило 15
Покарання

- Попередження *може* бути винесено при:
  ✓ порушеннях правил щодо суперника;

✓ неспортивній поведінці гравця або офіційної особи команди.

- Суддя виносить попередження винному гравцю або офіційній особі за допомогою піднятої жовтої картки, яку фіксує секундометрист-секретар.

Видалення

- Ухвалу на видалення (2 хвилини) *повинно* бути винесено при:
  - ✓ порушеннях заміни, якщо додатковий гравець виходить на майданчик або якщо гравець неправомірно втручається в гру з лавки запасних;
  - ✓ повторних порушеннях правил;
  - ✓ повторній неспортивній поведінці гравця на майданчику або поза нього;
  - ✓ випадку неспортивної поведінки, що повторюється, однією з офіційних осіб команди, після того, як один з них вже до цього одержав попередження;
- Час видалення завжди дорівнює 2-ом хвилинам ігрового часу; третє видалення того ж гравця завжди супроводжується його дискваліфікацією. Видаленому гравцю не дозволяється брати участь у грі протягом часу його видалення, а команді не дозволяється випускати замість нього на майданчик гравця із заміни. Час видалення починає відлічуватися за свистком судді на відновлення гри. 2-х хвилинне видалення переноситься на другий тайм гри, якщо воно повністю не закінчилося до кінця першого тайму. Це правило діє і під час призначення додаткового часу і під час його дії. Якщо не закінчилося 2-х хвилинне видалення в кінці додаткового часу, це означає, що гравець не може брати участь у подальшому виконанні пенальті, тобто 7-метровому кидку.

Дискваліфікація

- Дискваліфікація *повинна* виноситися:
  - ✓ у разі неспортивної поведінки однієї з офіційних осіб команди, після того, як один з них вже заздалегідь одержав попередження або двохвилинне видалення;

- ✓ під час порушень, які небезпечні для здоров'я суперника;
- ✓ за грубу неспортивну поведінку гравця або офіційної особи команди на майданчику або поза нього за значну або таку, що повторюється, неспортивну поведінку під час пенальті, тобто 7-метрового кидка;
- ✓ за напад з боку гравця поза ігровим часом, тобто до гри або під час перерви;
- ✓ за напад з боку офіційної особи;

- Після оголошення тайм-ауту судді повинні чітко показати дискваліфікацію винному гравцю або офіційній особі за допомогою піднятої червоної картки.
- Дискваліфікація гравця або офіційної особи команди завжди діє до кінця ігрового часу. Гравець або офіційна особа команди повинні негайно покинути ігровий майданчик і зону заміни. Після цього ні гравець, ні офіційна особа команди не повинні мати ніяких контактів з командою.

Виключення з гри

- Виключення з гри *повинно* бути винесено у разі нападу з боку гравця протягом ігрового часу на ігровому майданчику або за його межами.
- Після призначення тайм-ауту судді повинні чітко показати виключення винному гравцю за допомогою існуючого для цього жесту - у вигляді схрещених рук над головою.
- Виключення з гри завжди діє до закінчення ігрового часу і команда повинна продовжувати гру, маючи на ігровому майданчику на одного гравця менше.

Правило 16
Судді

- На кожну гру призначаються два судді з рівними правами. Їм надають допомогу хронометрист і секретар.
- Суддя здійснює спостереження за поведінкою гравців і офіційних осіб команди з моменту їх прибуття на місце змагання аж до їх від'їзду.

- Перед початком матчу судді перевіряють стан ігрового майданчика, воріт і м'ячів, вони вирішують, який м'яч буде використаний. Судді також перевіряють відповідність спортивної форми гравців чинним стандартам. Вони перевіряють протокол матчу й екіпіровку гравців. Вони також контролюють кількість гравців і офіційних осіб команди в зоні заміни відповідно до обмежень, а також присутність і підпис в протоколі матчу «офіційної особи» кожної команди. Всі порушення повинні бути усунені (додаток 6).
- Жеребкування проводиться одним з суддів у присутності іншого судді та відповідальних офіційних осіб обох команд або офіційних осіб, гравців, які виступають від імені «відповідальних офіційних осіб команд».
- Взагалі, вся гра повинна проводитися одними й тими ж суддями. Вони зобов'язані стежити за дотриманням правил гри і карати гравців за порушення цих правил.
- Судді мають право перервати або припинити гру. Потрібно використовувати всі можливості продовжити гру, перед тим як ухвалити рішення про її припинення.
- Чорний колір є пріоритетним кольором суддівської форми.

Хронометрист і секретар

- Основне завдання хронометриста - контроль за ігровим часом, тайм-аутами і часом видалення оштрафованих гравців. Секретар перевіряє списки гравців, веде протокол матчу, контролює вихід гравців після початку гри і вихід гравців, позбавлених права грати. Для вирішення інших завдань, таких, як контроль за кількістю гравців і офіційних осіб команди в зоні заміни, вихід і повернення замінюваних гравців, рішення ухвалюється спільно.

Список жестів (додаток 7):

1. Заступ площі воріт.
2. Помилка ведення.
3. Пробіжка або утримання м'яча більше 3-х секунд.

4. Захоплення, утримання або поштовх.

5. Удар.

6. Помилка нападаючих.

7. Кидок із-за бічної лінії – напрям.

8. Кидок воротаря.

9. Вільний кидок – напрям.

10. Недотримання 3-х метрової дистанції.

11. Пасивна гра.

12. Гол.

13. Попередження (жовта картка); Дискваліфікація (червона картка).

14. Видалення (2 хвилини).

15. Виключення.

16. Тайм-аут.

17. Дозвіл виходу на майданчик двох осіб (хто має право участі) під час тайм-ауту.

18. Попереджувальний сигнал про пасивну гру.

Контрольні запитання

1. Опишіть систему змагань гандболістів.
2. Які бувають змагання і в чому полягає їх значення?
3. Які розділи входять в положення про змагання?
4. Перерахуйте основні вимоги, якими повинен керуватись суддя під час суддівства змагань.
5. Назвіть основні види підготовок, які входять в структуру підготовки суддів.

ЛІТЕРАТУРА

1. 1. Дядечко І.Є., Клопов Р.В., Дорошенко Е.Ю. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму : монографія / І.Є. Дядечко, Р.В. Клопов, Е.Ю. Дорошенко. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 232 с.
2. 2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчальнометодичний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.
3. 3. Наумчук В. І., Русанюк В. М. Удосконалення техніко-тактичних дій в гандболі. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 100 с.
4. 4. Рудницький В.Б. Техніко-тактичні дії гри з гандболу: методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2017 32 с.
5. 5. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол. Дніпро, 2018. 112 с.
6. 6. Тищенко В. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу : монографія / Валерія Тищенко. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 404 с.
7. 7. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя : Акцент Інвесттрейд, 2014. 232 с.
8. Інформаційні ресурси:
9. 1. Європейська федерація гандболу. URL: http://www.eurohandball.com/
10. 2. Міжнародна федерація гандболу. URL: https://www.ihf.info/
11. 3. Наукова бібліотека ЗНУ. URL: library.znu.edu.ua/
12. 4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua/
13. 5. Українська гандбольна ліга. URL: http://handball.in.ua/ 6. Федерація гандболу України. URL: https://handball.net.ua/

Додатки

Додаток 1

ПЕРЕМОЖЦІ І ПРИЗЕРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Олімпіада	Рік проведення	Місце проведення	1-е місце	2-е місце	3-е місце
Чоловіки					
XI	1936	Німеччина	Німеччина	Австрія	Швеція
XX	1972	ФРН	Югославія	ЧССР	Румунія
XXI	1976	Канада	СРСР	Румунія	Польща
XXII	1980	СРСР	НДР	СРСР	Румунія
XXIII	1984	США	Югославія	ФРН	Румунія
XXIV	1988	Південна Корея	СРСР	Південна Корея	Югославія
XXV	1992	Іспанія	СНД	Швеція	Франція
XXVI	1996	США	Хорватія	Швеція	Франція
XXVII	2000	Австралія	Росія	Швеція	Іспанія
XXVII	2004	Греція	Хорватія	Німеччина	Росія
XXIX	2008	Китай	Франція	Ісландія	Іспанія
Жінки					
XXI	1976	Канада	СРСР	НДР	Угорщина
XXII	1980	СРСР	СРСР	Югославія	НДР
XXIII	1984	США	Югославія	Південна Корея	Китай
XXIV	1988	Південна Корея	Південна Корея	Норвегія	СРСР
XXV	1992	Іспанія	Південна Корея	Норвегія	СНД
XXVI	1996	США	Норвегія	Південна Корея	Данія
XXVII	2000	Австралія	Данія	Угорщина	Норвегія
XXVIII	2004	Греція	Данія	Південна Корея	Україна
XXIX	2008	Китай	Норвегія	Росія	Корея

Додаток 2

РЕЗУЛЬТАТИ ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ З ГАНДБОЛУ 7Х7

Чемпіо-нат	Рік проведення	Місце проведення	1 -е місце	2-е місце	3-е місце
Чоловіки					
1	1938	Німеччина	Німеччина	Австрія	Швеція
2	1954	Швеція	Швеція	ФРН	ЧССР
3	1958	НДР	Швеція	ЧССР	Німеччина
4	1961	ФРН	Румунія	ЧССР	Швеція
5	1964	ЧССР	Румунія	Швеція	ЧССР
6	1967	Швеція	ЧССР	Данія	Румунія
7	1970	Франція	Румунія	НДР	Югославія
8	1974	НДР	Румунія	НДР	ЧССР
9	1978	Данія	ФРН	СРСР	НДР
10	1982	ФРН	СРСР	Югославія	Польща
11	1986	Швейцарія	Югославія	Угорщина	НДР
12	1990	ЧССР	Швеція	СРСР	Румунія
13	1993	Швеція	Росія	Франція	Швеція
14	1995	Ісландія	Франція	Хорватія	Швеція
15	1997	Японія	Росія	Франція	Швеція
16	1999	Єгипет	Швеція	Росія	Югославія
17	2001	Франція	Франція	Швеція	Сербія
18	2003	Португалія	Хорватія	Німеччина	Франція
19	2005	Туніс	Іспанія	Хорватія	Франція
20	2007	Німеччина	Хорватія	Ісландія	Польща
Жінки					
1	1957	Югославія	ЧССР	Угорщина	Югославія
2	1962	Румунія	Румунія	Данія	ЧССР
3	1965	ФРН	Угорщина	Югославія	ФРН
4	1971	Голландія	НДР	Югославія	Угорщина
5	1973	Югославія	Югославія	Румунія	СРСР
6	1975	СРСР	НДР	СРСР	Угорщина
7	1978	ЧССР	НДР	СРСР	Угорщина
8	1982	Угорщина	СРСР	Угорщина	Югославія
9	1986	Голландія	СРСР	ЧССР	Норвегія
10	1990	Південна Корея	СРСР	Югославія	Німеччина
11	1993	Норвегія	Німеччина	Данія	Норвегія
12	1995	Австрія	П. Корея	Угорщина	Данія
13	1997	Угорщина	Данія	Норвегія	Німеччина
14	1999	Норвегія	Норвегія	Франція	Румунія
15	2001	Італія	Росія	Норвегія	Югославія
16	2003	Хорватія	Франція	Угорщина	П.Корея
17	2005	Росія	Росія	Румунія	Угорщина
18	2007	Франція	Росія	Норвегія	Німеччина

Додаток 3.

Національна збірна України з гандболу (жінки)

Прізвище, ім`я	Команда	Дата народ-ження	Зріст/ вага	Амплуа	К-сть матчів	К-сть м`ячів
Борщенко Вікторія	"Університет - Дніпрянка" (Україна)	05.01.86	172/65	Лівий крайній	95	130
Манагарова Юлія	"Спарта" (Україна)	27.09.88	66/54	Правий крайній	57	184
Підпалова Анастасія	"Олтхім" (Румунія)	05.01.82	192/80	Лівий напівсередній	51	222
Шимкуте Регіна	"Ростов - Дон" (Росія)	21.12.85	176/65	Лівий напівсередній	87	182
Ніколаєнко Ольга	"HNKC FE" (Угорщина)	05.04.83	178/68	Правий напісередній	35	149
Горильська Лілія	"Спарта" (Україна)	26.02.88	190/75	Лінійний	38	49
Вергелюк-Стрілець Марина	"Меркатор" (Словенія)	24.06.78	181/70	Розігруючий	141	532
Тимошенкова Вікторія	"Динамо - Волгоград" (Росія)	04.11.83	183/72	Воротар	51	0
Снопова Юлія	"Гавр" (Франція)	30.10.85	183/72	Правий напівсередній	15	13
Шейко Алла	"Університет - Дніпрянка" (Україна)	13.03.88	176/67	Правий напівсередній	38	66
Бахирєва Юлія	"Ювента" (Словенія)	23.03.90	175/70	Розігруючий	18	49
Ващук Ольга	"Кофем" (Угорщина)	13.08.87	178/72	Правий напівсередній	82	25
Пархоменко Наталія	"Спарта" (Україна)	21.03.79	180/75	Воротар	26	5
Лаюк Ольга	"НВ 95" (Франція)	17.05.84	182/65	Правий напівсередній	34	64
Глібко Ірина	"ЗДІА" (Україна)	18.02.90	170/60	Розігруючий	7	13
Цибуленко Вікторія	"Спарта" (Україна)	31.03.78	176/70	Розігруючий	29	79
Баткова Яна	"ЗДІА" (Україна)	02.11.88	171/64	Лівий крайній	15	15

						Продовження додатку 3.
Зоря Валерія	"Спартак ім. І.Є. Турчина" (Україна)	23.04.87	180/73	Лінійний	7	12
Шеєнко Ірина	"Спарта" (Україна)	05.03.83	180/73	Лінійний	63	158
Власенко Марина	"ЗДІА" (Україна)	03.10.87	182/73	Воротар	3	0
Туркало Наталія	"Карпати" (Україна)	25.06.82	173/65	Розігруючий	3	3
Трегубова Тетяна	"Ювента" (Словаччина)	14.03.89	170/62	Правий крайній	0	0
Євтушенко Леонід	Головний тренер	14.07.45				
Гурський Олександр	Тренер	03.05.66				
Прокопович Станіслав	Лікар	29.01.45				
Умрихін Віктор	Масажист	23.10.61				

Додаток 4

Заявка на участь **у _____ з _____**

назва змагань вид спорту

від команди _____

№ п/п	***Прізвище, ім'я***	***Рік народження***	***Розряд***	***Дозвіл лікаря***
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

До змагань допущено _____ осіб. Лікар _____

Підпис, прізвище ініціали

Тренер _____

підпис прізвище ініціали

Представник команди _____

підпис прізвище ініціали

Директор ДЮСШ _____

підпис прізвище ініціали

Додаток 5

ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у _____ з _____

від _____

м. _____ «_ « _____ 200_ р.

№ п/п	Прізвище, ім’я спортсмена	Рік народж.	Спорт. розряд	Місто	ФСТ	Спортивна школа	Прізвище, ім’я першого тренера	Прізвище тренера	Віза лікаря
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

До змагань допущено (_____) осіб. Лікар _____

Тренер команди _____

Тренер-представник _____

Начальник управління у справах сім’ї,
молоді та спорту _____області _____

Додаток 6

ПРОТОКОЛ МАТЧУ

| | | |

Додаток 7.

1. Заступ площі воріт

2. Помилки ведення

3. Пробіжка або утримання м’яча більше 3-х секунд

4. Захоплення, утримання або поштовх

5. Удар

6. Помилки нападаючих

7. Кидок із-за бічної лінії - напрям

8. Кидок воротаря

9. Вільний кидок – напрям

10. Недотримання 3-х метрової дистанції

11. Пасивна гра

12. Гол

13. Попередження (жовта картка); Дискваліфікація (червона картка)

14. Видалення (2 хвилини)

15. Виключення

16. Тайм - Аут

17. Дозвіл виходу на майданчик двох осіб (хто має право участі) під час тайм-ауту

18. Попереджувальний сигнал про пасивну гру

Зміст

Передмова ……		3
Розділ І.	Історичні аспекти розвитку гандболу …….	4
	Міні-гандбол……	7
	Пляжний гандбол……	8
	Розвиток гандболу на Україні …….....	10
Розділ ІІ.	Основи техніки і тактики гри в гандбол ……..	16
	Техніка нападу польового гравця ……	18
	Техніка захисту польового гравця ……	23
	Блокування……..	24
	Техніка гри воротаря в захисті ……..	26
	Техніка гри воротаря у нападі……	28
	Характеристика тактики гри ……..	28
	Тактика польового гравця у нападі……..	31
	Тактика польового гравця у захисті ……..	32
	Тактика гри воротаря у захисті ……	33
Розділ ІІІ.	Методика навчання техніки і тактика гри в гандбол……..……..	36
	Методика навчання техніки гри ……	36
	Методика навчання тактики гри в нападі ..……	56
	Методика навчання тактики гри в захисті ……	61
Розділ ІV.	Вправи для удосконалення ігрових прийомів гандболістів …….....	71
	Навчання польового гравця прийомам гри у нападі …	71
	Навчання польового гравця прийомам гри у захисті...	86
	Навчання воротаря прийомам гри ……	90
Розділ V.	Змістові модулі та тестові завдання з дисципліни «Спортивні ігри і методика викладання (гандбол)»..	95
	Тестові завдання з гандболу…….	100
Розділ VI.	Організація проведення змагань, методика суддівства та короткий зміст правил гри……	115
	Система змагань, організація і їх проведення	115
	Підготовка суддів до змагань……	120
	Методика суддівства гри……	121
	Короткий зміст правил гри……	124
Література……		140
Додатки……		141

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Андрій Іванович Драчук, *заступник директора інституту фізичного виховання і спорту з наукової роботи, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГАНДБОЛУ

Навчальний посібник

Редактор – Людмила Прокопчук
Комп'ютерна верстка: Тетяни Вознюк, Сокольвак Ольги

Підписано до друку 17.11.10 р.
Формат 60х90/16
Папір офсетний. Друк різографічний
Зам. №015 Наклад. 100 прим.

Віддруковано з оригіналів замовника