

В. І. Левків, Н. В. Кудріна, В. Л. Згоба

Теорія і методика викладання

ГАНДБОЛУ

Методичний посібник для студентів



- лекції
- практичні завдання
- самостійна робота

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Левків В.І., Кудріна Н.В., Згоба В.Л.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГАНДБОЛУ

Методичний посібник для студентів

**Львів
2011**

УДК 796.322(076)

ББК 76.576я73

Л 37

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 8 від 15 грудня 2010 року)*

Рецензенти:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, завідувач кафедри фізичного виховання

О. М. Лесько

(Львівська національна академія мистецтв);

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри футболу

І. М. Чернобай

(Львівський державний університет фізичної культури);

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор

П. Д. Дробний

(Львівський державний університет фізичної культури)

Л 37

Левків В. І.

Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. для студ. / Левків В. І.,
Кудріна Н. В., Згоба В. Л. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 136 с.

ISBN 978-966-2328-25-7

Методичний посібник містить лекції з гандболу для студентів ЛДУФК, теми та зміст практичних занять, теми та зміст самостійних робіт, види контролю, практичні нормативи, контрольні питання, літературу й додатки.

Для студентів, викладачів, тренерів, суддів.

УДК 008.1 (075.5)

ББК 51.204я73

ISBN 978-966-2328-25-7

© Левків В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л., 2011

© Львівський державний університет фізичної
культури, 2011

ЗМІСТ

Вступ	5
Лекції	8
Лекція №1. Історія та сучасний стан розвитку гри в гандбол	8
Організація та проведення змагань	24
Лекція №2. Техніка й тактика гри в гандбол	36
Теми та зміст практичних занять	76
Заняття № 1–2	76
Сійка	76
Пересування	76
Тримання м'яча	77
Ловіння м'яча	77
Передача м'яча зігнутою рукою зверху	78
Заняття № 3.	79
Кидок м'яча у ворота	79
Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні	80
Заняття № 4.	82
Кидок однією рукою зверху в стрибку	82
Заняття № 5.	85
Ведення м'яча	85
Заняття № 6.	87
Блокування	87
Вибивання при веденні	88
Заняття № 7.	89
Сійка воротаря	89
Переміщення воротаря	90
Заняття № 8.	91
Групові тактичні дії в нападі	91
Групові тактичні дії в захисті	92
Заняття № 9.	93
Командні тактичні дії в нападі	93

Заняття № 10–11	96
Командні тактичні дії в захисті	97
Теми та зміст самостійної роботи	100
Тема 1. Історія розвитку гри в гандбол	100
Тема 2. Методика навчання способів техніки й тактики гри.	101
Контрольні вимоги	105
Види контролю	105
Контрольні питання	105
Практичні нормативи	106
Контроль за методикою навчання способів техніки гри	106
Список літератури	107
Додатки	109
Додаток 1. Еволюція правил гри в гандбол	109
Додаток 2. Міжнародні правила гри в гандбол	112
Додаток 3. Пляжний гандбол	122
Додаток 4. Методика виправлення помилок	131
Додаток 5. Профілактика травматизму на заняттях з гандболу	133

ВСТУП

Гандбол як вид спорту належить до класу спортивних ігор.

Спортивна гра – це змагання між суперниками, кожен з яких, керуючись обумовленими правилами, за допомогою дозволених дій намагається отримати перевагу у влучаннях ігровим предметом у ціль.

Спортивна гра має велике соціальне значення у зв'язку з її різнобічним впливом не лише на гравців, але й на тих, хто обмежується спогляданням за грою. Приваблюючи своєю інтригою та видовищністю, гра сиріє емоційному розвантаженню, дозволяє насолоджуватися красою руху спортсменів, спонукає до занять фізичними вправами.

Гандбол як і інші спортивні ігри, зокрема баскетбол, волейбол, футбол, належить до категорії ситуаційних ігрових видів спорту. Характерною їх особливістю є велика варіативність змагальної діяльності. Змагальні дії гравців швидкоплинні, розгортаються в надзвичайно коротких проміжках часу і в умовах інформаційної невизначеності.

Від інших спортивних ігор гандбол відрізняється розмірами ігрового майданчика, м'яча, формою цілі, в яку треба влучити м'ячем і яку слід захищати від суперника, кількісним складом команди, а також способами маніпуляції м'ячем гравцями різних амплуа та способами ведення змагальної діяльності.

Гра в гандбол проводиться на майданчику прямокутної форми завдовжки 40 м і завширшки 20 м. Посередині кожної коротшої сторони майданчика розміщені ворота завдовжки 3 м і заввишки 2 м. Склад команди – 7 осіб, з яких один – воротар. Гравці кожної команди ведуть боротьбу за м'яч та, передаючи один одному м'яч руками, намагаються влучити у ворота суперника і не дозволити суперникові влучити у власні ворота. Перемагає команда, яка більше разів закинула м'яч у ворота суперника за 60 хв ігрового часу.

Теорія і методика гри в гандбол є невід'ємною складовою навчальної дисципліни “Спортивні ігри”, яка належить до системи профільних предметів у професійній підготовці студентів, які навчаються за напрямками підготовки “фізичне виховання”, “спорт”, “здоров'я людини”. Як навчальний курс, дисципліни “Спортивні ігри” “Теорія і методика

гандболу” розкриває історичні й організаційні аспекти розвитку гандболу, а також теоретико-методичні закономірності рухової активності гандболістів.

Метою навчального курсу є формування у студентів знань історії і сучасного стану розвитку гандболу, основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри в гандбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних осередках фізкультурно-спортивної діяльності.

Завдання:

1. Сформувати знання про історію розвитку гри в гандбол.
2. Сформувати необхідні знання та практичні вміння у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у гандболі.
3. Сформувати вміння методично грамотно навчати технічних прийомів і тактичних дій у гандболі
4. Сформувати знання про правила гри в гандболі та вміння судити гру.
5. Сформувати необхідні знання та практичні вміння в організації та проведенні змагань із гандболу.

Теоретико-методичні основи навчального курсу викладаються студентам при вивченні таких дисциплін: “Вступ до спеціальності”, “Охорона праці”, “Анатомія людини”. Навчальний матеріал пов’язаний із змістом таких дисциплін: “Теорія і методика рухливих ігор”, “Теорія і методика гімнастики”, “Теорія і методика легкої атлетики”, а також формує базові знання і вміння у студентів перед опануванням таких дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія і методика спортивного тренування”, “Організація і управління у сфері фізичної культури” та інших.

Навчання проводиться у формі лекцій, практичних занять і самостійної роботи. На лекції студентам повідомляються основні відомості з історії, теорії і методики навчання прийомів техніки і тактичних дій гри в гандбол. На практичних заняттях вивчаються вправи для загального розвитку і спеціальні, технічні прийоми, тактичні дії і методика їх викладання. Самостійна робота передбачає вивчення рекомендованої літератури, на основі отриманих знань – складання алгоритмів методик навчання технічних прийомів і тактичних дій у гандболі. У процесі навчання акцентується увага на формування у студентів навичок догляду

за спортивними спорудами та інвентарем, підготовку їх до проведення занять і змагань.

Після проходження навчального курсу студент повинен знати:

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

Студент повинен **уміти**:

- правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних технічних прийомів гри;
- методично грамотно провести методики навчання основних тактичних дій гри;
- судити гру, показуючи суддівські жести.

Отримані знання і вміння спрямовані на підготовку студентів до діяльності за такими професіями у фізкультурно-спортивній галузі: суддя з гандболу, інструктор навчально-тренувального пункту, інструктор з фізичної культури, учитель фізичної культури, тренер-викладач з гандболу.

ЛЕКЦІЯ

Лекція 1 ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

План

1. Етапи розвитку гри в гандбол.
2. Різновиди гандболу.
3. Основні правила гри в гандбол.
4. Організація і проведення змагань з гандболу.

1. Етапи розвитку гри в гандбол

В історії розвитку гандболу фахівці виокремлюють чотири етапи (таб. 1).

На **I етапі** розвитку гандбол зароджується і формується як вид спорту (табл.1.1.). Офіційною датою виникнення гандболу вважається 1898 р., коли викладач фізичного виховання данського міста Ордруп Хольгер Нільсен увів в уроки фізичної культури жіночих груп гру з м'ячем, яку назвав „хаандболд” („хаанд” – рука, “болд” – м'яч). На невеликому майданчику змагалися команди з семи чоловік, передаючи м'яч один одному і намагаючись закинути його у ворота.

Таблиця 1

Етапи розвитку гандболу

Етап	Роки	Події
I	1898–1941	зародження, розповсюдження і становлення гри
II	1946–1957	перевага розвитку гандболу 11:11
III	1958–1971	розвиток гандболу 7:7
IV	1972 і до сьогодні	сучасний етап розвитку гандболу

1917 року Макс Хейзер із Берліна з двох ігор створив нову гру для жінок з назвою «ручний м'яч». Ніхто не міг уявити собі, що ця гра стане такою популярною в цілому світі. 1918 року на міжнародній спортивній карті чітко визначилося дві конкурентні течії гри: чеська хазена (на сході) і німецький гандбол (на півночі та заході). Уже 1920 року в Берліні відбулася перша гра на Кубок і першість Німеччини з ручного м'яча. 1923 року ввели нові правила гри: “три кроки” і “три секунди”, які значно вплинули на подальший темп гри. Згідно з правилами того часу, майданчик ділився на три зони: зону нападу, середню зону й зону захисту. У кожній зоні могли перебувати лише визначені гравці. Звичайно, не могло бути мови про складну тактику ведення поединку, м'яч окружністю до 70 сантиметрів не давав змогу утримувати його в одній руці захватом пальців.

1928 року в Амстердамі була створена Міжнародна любительська федерація гандболу (ІАГФ), яка діяла до 1944 року. До її складу належало 11 країн, які активно розвивали гандбол.

1936 року гандбол був вперше введений в олімпійську програму XI Олімпіади в Берліні, де брали участь чоловічі команди шести країн. У фіналі гандболісти Німеччини, перемігши суперників з Австрії, здобули золоті медалі, бронзові нагороди отримали гравці команди збірної Швейцарії.

Під час проведення Олімпійських ігор відбувся IV Конгрес ІАГФ, на якому було прийняте рішення про проведення чемпіонатів світу з гандболу 7:7 і 11:11. Участь у чемпіонатах могли брати лише чоловічі команди. Гандбол став загальноновизнаною міжнародною спортивною грою після введення в програму Олімпійських ігор.

1938 року в Німеччині відбувся чемпіонат світу, який виграли німецькі спортсмени. Новий етап у розвитку гандболу почався зі створення 1946 року нової Міжнародної федерації гандболу – ІНФ. ІНФ затвердила програму дій, спрямованих на відродження світового гандболу, прийняла рішення про проведення чемпіонатів світу з гандболу 11:11 за участю чоловічих і жіночих команд. На цьому етапі завершується формування основних течій гандболу: 7:7, 11:11, створюються перші правила гри, які поступово вдосконалюються, змінюється майданчик гри. Початкові розміри майданчика – 40х20 метрів, розмір воріт – 2 метри завдовжки і 2,1 заввишки, окружність м'яча становила 68–70 сантимет-

рів. Пізніше були розроблені правила, які надавали грі атлетичного характеру, майданчик збільшився до футбольного поля. Всі ігри проводилися на трав'яному полі. Еволюцію правил гри в гандбол висвітлено в додатку 1.

На другому етапі (1946 – 1957 рр.) перевага надається розвитку гандболу 11:11, проводяться чемпіонати світу, гандбол 11:11 уводять у програму Олімпійських ігор, а гандбол 7:7 переходить на другий план і тимчасово зникає зі світової спортивної арени.

Знає змін спортивний майданчик для гри в гандбол. Зона ворота-ря з прямокутної стає у вигляді півкола.

1949 року в Будапешті на жіночому чемпіонаті світу переможцем стала команда Угорщини. Першість світу проводилася раз на чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночі чемпіонати з гандболу 11:11. 1966 року відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11:11. У зв'язку з цим, подальший розвиток отримав гандбол 7:7.

Наприкінці цього етапу розвитку сміливо заявляє про своє право на існування гандбол 7:7. Федерація гандболу приймає рішення не культивувати гандбол 11:11 через відсутність видовищності й одноборств. Це було епохальне рішення, оскільки після цього розпочинається третій етап – етап бурхливого розвитку гандболу 7:7.

На третьому етапі розвитку гандболу (1957–1972 рр.) Федерація гандболу прийняла рішення, яке зумовило багато змін у правилах гри, структурі підготовки гравців. Зменшуються розміри майданчика, воріт. Завдяки цьому, відбувається бурхливий розвиток техніки і тактики гри гандболу 7:7.

Змагання проводяться не на відкритих майданчиках, як раніше, а в ігрових залах. Висока якість покриття майданчиків, малі розміри м'яча також вплинули на техніку виконання прийомів гри. М'яч утримується однією рукою захватом пальців. Це дало можливість освоїти різноманітні способи кидка й передачі м'яча, які значною мірою збагатили техніко-тактичний арсенал гри. Через зміни у правилах гри, тактика ведення поєдинку ускладнилася. Тепер усі гравці в полі можуть брати участь як у нападі, так і в захисті. Згідно з новими правилами, м'яч після виходу з гри вводиться без свистка судді.

З появою в гандболі високорослих гравців при тодішніх правилах гри суттєво змінилася тактика: захист почав домінувати над нападом,

що призвело до збільшення часу на завершення атаки, боротьба втратила видовищність. Уведення нового правила 45с не дало очікуваних результатів і невдовзі воно було відмінено. Гравці команди, яка атакує, навмисно затягували час атаки. Вирішення цього було покладено на розсуд суддів. Після реалізованої атаки команда, яка атакує, навмисно довго поверталася на свою половину майданчика, тим самим затягуючи час поєдинку. Затягували час і при виконанні штрафних кидків.

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

1972 року гандбол був уведений у програму Олімпійських ігор серед чоловічих команд удруге. З цього часу розпочинається сучасний етап розвитку гандболу.

Основною метою наступного, уже **сучасного етапу** розвитку гандболу було внесення суттєвих змін у правила для поліпшення видовищності гри. Федерація гандболу (IHF) в 90-х роках проводить зміни і доповнення в правилах гри. Тепер час при виконанні 7-метрового штрафного кидка зупиняється. Коли команда атакує пасивно, довго розігрує комбінацію, затягуючи час гри, то судді, згідно з новими правилами, забирають м'яч і передають його команді, яка захищається, при цьому попередивши команду, яка атакує, спеціальним жестом про пасивну гру. За старими правилами, команда, якій закинули м'яч у ворота, не могла розпочинати гру з центра майданчика, поки останній гравець команди суперників не перетне середню лінію. За новими правилами, команда, яка пропустила гол у свої ворота, може розпочинати гру з центра майданчика не очікуючи, поки останній гравець перетне середню лінію. Достатньо одному гравцеві команди, яка розпочинає атаку, зафіксувати ногу на центральній лінії майданчика, як суддя дає свисток на початок атаки. Ці нововведення до правил суттєво вплинули на темп гри та її результативність. Це своєю чергою вимагає у гравців удосконалення техніко-тактичного арсеналу ведення гри, рівня фізичної підготовленості.

Олімпійський дебют гандболу 7:7 відбувся 1972 року в Мюнхені, де на Іграх XX Олімпіади першість розігрували чоловічі команди з 16 країн. У фіналі зустрілися гандболісти Югославії та колишньої Чехословаччини. Перемогли югослави, які і були нагороджені золотими медалями.

Срібними медалями були нагороджені гравці збірної команди Румунії. Збірна колишнього Радянського Союзу посіла п'яте місце (табл. 1.2).

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

На церемонії нагородження президент Міжнародної федерації гандболу Пауль Хегбер (Швеція) сказав: “Разом із президентом Кілланіном я з величезним задоволенням вручив медалі вашим чемпіонам. Вони – найкращі. Як президент ІНФ також хочу додати, що істина полягає в тому, що ці команди увійшли в історію як олімпійські чемпіони. Думаю, це важливо і для радянського, і для світового гандболу”.

На Іграх XXII Олімпіади в Москві 1980 року в чоловічому турнірі гандболісти НДР, перемігши у фіналі збірну колишнього СРСР, вибороли олімпійські нагороди. Бронзові медалі дісталися румунським спортсменам. Україну в складі збірної колишнього СРСР представляли Михайло Іщенко і Сергій Кушнірюк. Серед жіночих команд перше місце, як і чотири роки до цього, виборола збірна колишнього СРСР і знову в майже українському складі: Наталя Тімошкіна (Перстюк), Валентина Лутаєва, Наталя Лук'яненко, Лариса Кардова, Ірина Пальчикова, Зінаїда Турчина, Тетяна Кочергіна (Макарець), Людмила Порадник (Бобрусь), Юлія Сафіна, Ольга Зубарева, Любов Одинокіна (Бережна). І в Монреалі, і в Москві командою керував видатний тренер Ігор Турчин. Друге місце в Олімпійському московському жіночому турнірі здобула збірна Югославії, третє – команда НДР.

Таблиця 1.2

Країни призери та переможці Ігор Олімпіади з гандболу

Назва країни	Ігри Олімпіади									
	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008
	Місце, яке посіла команда									
Югославія	1 ч	-	2 ж	1 ч, 1 ж	3 ч	-	-	-	-	-
Чехо- словацьчина	2 ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Румунія	3 ч	2 ч	3 ч	3 ч	-	-	-	-	-	-
СРСР	-	1 ч, 1 ж	2 ч, 1 ж	-	1 ч, 3 ж	-	-	-	-	-
Польща	-	3 ч	-	-	-	-	-	-	-	-
Німеччина	-	2 ж	1 ч	2 ч	-	-	-	-	2 ч	-
Данія	-	-	-	-	-	-	1 ж	1 ж	1 ж	-
Корея	-	-	-	-	-	1 ж	2 ж	-	2 ж	3 ж
Україна	-	-	-	-	-	-	-	-	3 ж	-
Хорватія	-	-	-	-	-	-	1 ч	-	1 ч	-
Росія	-	-	-	-	-	-	-	1 ч	3 ч	2 ж
Норвегія	-	-	-	-	-	2 ж	-	3 ж	-	1 ж
Франція	-	-	-	-	-	2 ч	-	-	-	1 ч
1	2									
Іспанія	-	-	-	-	-	3 ч	3 ч	3 ч	-	3 ч
СНД	-	-	-	-	-	1 ч, 3 ж	-	-	-	-
Угорщина	-	-	-	-	-	-	3 ж	2 ж	-	-
Швеція	-	-	-	-	-	-	2 ч	2 ч	-	-
Ісландія	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 ч

У зв'язку з тим, що більшість соціалістичних країн бойкотували Ігри Олімпіади в Лос-Анджелесі 1984 року, у змаганнях з гандболу не брали участь сильні команди колишнього СРСР, НДР, Чехословаччини, Польщі, Угорщини. Як у чоловічому, так і в жіночому турнірах, перемогу здобули збірні Югославії. Переможцями цього турніру стали се-

ред чоловіків і жінок збірні Югославії, срібні і бронзові нагороди серед чоловіків отримали відповідно гравці збірної ФРГ і Румунії. У жінок – збірна Кореї і Китаю відповідно.

На Іграх XXIV Олімпіади в Сеулі 1988 року золоті нагороди в змаганнях з гандболу виборола чоловіча збірна колишнього СРСР, в складі якої були наші українські гандболісти: Олександр Романов і Леонід Дорошенко.

Срібними медалями були нагороджені гравці збірної Кореї, бронзовими – гравці збірної Югославії. Уперше на цьому турнірі олімпійським чемпіоном стала жіноча збірна команда Республіки Корея, другими стали гандболістки Норвегії, бронзою нагороджені спортсменки збірної команди колишнього СРСР. Знову більшу частину складу команди було сформовано з українських гандболісток: Наталя Митрюк, Лариса Карлова, Світлана Манькова, Зінаїда Турчина, Марина Базанова, Тетяна Горб, Євгенія Товстоган, Олена Немошкало (Кузнецова), Ольга Семенова, Наталя Русначенко. У Барселоні на Іграх XXV Олімпіади 1992 року в чоловічому гандбольному турнірі золоті нагороди виборола об'єднана команда країн СНД, у її складі олімпійське золото вибороли і наші українські гандболісти: Сергій Бебешко та Юрій Гаврилов. Срібло і бронзу було вручено відповідно шведам і французам. Серед жіночих команд переможницями стала, як і чотири роки тому, збірна Республіки Кореї. Срібні медалі, як і в Сеулі, здобули норвежки, а володарками бронзових нагород стали гандболістки об'єднаної команди країн СНГ. Членами об'єднаної команди СНД були і наші українські гандболістки: Марина Базанова, Тетяна Горб, Людмила Гудзь.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті 1996 року, де програма змагань з гандболу залишилася незмінною, у чоловічому турнірі переможцями вперше стали гравці команди Хорватії, які у фінальному матчі перемогли шведів. Бронзові нагороди дісталися гандболістам Іспанії. У жіночому турнірі, переможниці двох попередніх ігор – гандболістки Республіки Корея – у фінальній зустрічі в Атланті програли датчанкам, які вперше вибороли золоті олімпійські медалі в цьому виді спорту. Бронзові нагороди отримали гандболістки Угорщини. Поза п'єдесталом пошани залишилися чоловічі команди Німеччини, Франції, Росії, а також жіночі команди Норвегії і Німеччини. Українські збірні, на жаль, не вибороли право на участь в олімпійському турнірі.

На Іграх Олімпіади в Сідней 2000 року в чоловіків перемогу здобули гравці збірної команди Росії, другими стали шведи, бронзою нагороджена збірна команда Іспанії. У жіночому турнірі, як і в попередньому олімпійському турнірі, в Атланті перемогли гандболістки з Данії, срібними призерками стали спортсменки з Угорщини, бронзу здобули норвежки. На жаль, наші збірні не змогли вибороти путівки на участь у цій Олімпіаді.

Шість українських гандболісток із збірної колишнього СРСР – Лариса Карлова, Тетяна Кочергіна-Макарець, Любов Одинокова-Бережна, Людмила Порадник-Бобрусь, Наталя Тімошкіна-Шерстюк, Зінаїда Турчина – двічі ставали олімпійськими чемпіонками: в Монреалі 1976 року і в Москві 1980 року.

Віковий діапазон, в якому гандболісти й гандболістки виборювали золоті олімпійські медалі, достатньо широкий. Наймолодшими олімпійськими чемпіонками в змаганнях жіночих команд стали гандболістки колишньої збірної СРСР – Лариса Карлова та Ніна Лобова з України. Коли вони вперше піднялися на верхній щабель п'єдесталу пошани в Монреалі 1976 року, їм ще не виповнилося 18 років. Серед чоловіків на тому ж турнірі наймолодшим олімпійцем було визнано нашого українського гравця Сергія Кушнірука, який виступав у складі збірної команди СРСР. А найсолідніший вік, в якому гандболістки з України стали олімпійськими чемпіонками, – 34 роки.

Коли вони на Іграх Москві 1980 року отримали другі у своєму житті олімпійські нагороди найвищого гатунку, Людмилі Порадник-Бобрусь було 34 роки і трохи більше ніж шість місяців, а Зінаїді Турчиній – 34 і майже три місяці. Серед чоловіків-гандболістів найстарший олімпійський чемпіон на Іграх у Монреалі 1976 року – гравець колишньої збірної команди СРСР Юрій Климов.

Безумовно, олімпійська нагорода є найвищим і найціннішим трофеєм, який здобув спортсмен-аматор на Іграх Олімпіади. Перемоги наших українських спортсменів, хоча й, на жаль, не в складі збірної України, на цих престижних турнірах є неоціненим вкладом у розвиток і популяризацію гандболу як у світі, так і Україні. Такі спортсмени-гандболістки як Лариса Карлова, Тетяна Кочергіна (Макарець), Любов Одинокова, Наталя Тімошкіна, Зінаїда Турчина, а також гандболісти-чоловіки – Сергій Бебенко, Юрій Гаврилов, Олександр Романов, Леонід Дорошенко, Сер-

гій Кушнірук, Юрій Лагутін – за правом є героями українського гандболу і спорту в цілому.

В Україні гандбол почав розвиватися ще від 1909 року. Гра вперше з'явилася в Харкові й у Львові та отримала назву “Ганд-болл”. Спочатку вона використовувалася на уроках гімнастики, а згодом, за пропозицією доктора Е.Мали, стала окремим видом фізичного виховання в різних навчальних закладах.

Перша офіційна гра гандбольних команд відбулася в Харкові 1910 року. У цьому ж місті 1918 року організовується “гандбольна ліга”. 1928 року команда України виступала в I Всесоюзній спартакиаді. В 30-х роках інтерес до розвитку гандболу знизився, й новий етап розвитку цієї гри в нашій державі розпочався наприкінці 40-х – на початку 50-х років.

1956 року були проведені перші чемпіонати Радянського Союзу з гандболу 11x11. Першим чемпіоном серед жіночих команд стала команда м.Києва (тренер Д.Ф.Чикунів).

1959 року Федерація гандболу України ввійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу. 1959 року в Харкові відзначалося 50-річчя розвитку гандболу. На честь цієї події відбувся Перший всесоюзний турнір міст із гандболу 7x7. Перемогла чоловіча команда “Буревісник” (Київ).

Від 1959 до 1962 р. всесоюзні змагання проводилися з двох гандболів: влітку – 11 x 11, а взимку – 7x7.

Від 1962 року чемпіонати Радянського Союзу почали проводитися лише з гандболу 7x7.

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

Команда “Спартак” 11 разів ставала володарем Кубка європейських чемпіонів, більше ніж 20 разів – чемпіоном Радянського Союзу, основні гравці “Спартака” в складі збірної СРСР двічі ставали чемпіонами Олімпійських ігор.

За роки незалежності нашої держави найбільший успіх для збірної жіночої команди – III місце на олімпійських іграх 2004 року в Афінах.

У зв'язку із політичними змінами, які відбулися 1991 року в країнах колишнього СРСР, у тому числі і в Україні, розвиток гандболу набирає своїх обертів уже в незалежній державі. Від 1992 року розпочався новий етап розвитку українського гандболу. Почали проводитися національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Федера-

ція гандболу України є повноправним членом Міжнародної федерації гандболу (IHF), збірні команди України беруть участь у чемпіонатах Європи і світу. Провідні українські клуби є постійними учасниками таких єврокубків як: “Ліга чемпіонів”, “Кубок ЄГФ”, “Кубок кубків”, “Кубок Міст”.

2. Різновиди гандболу

2.1. Міні-гандбол

Майданчик для міні-гандболу завдовжки від 18 до 26 м, а завширшки – від 9 до 14 м. Обладнаний він може бути як у спортивному залі, так і на дворі. Покриття майданчика будь-яке: ґрунтове, асфальтне, трав'яне, дерев'яне тощо.

Розмітку майданчика можна зробити самому. Ширина всіх ліній на ньому становить 5см, лише лінії воріт – 8см.

Площу воротаря обмежує лінія, яку креслять за допомогою натягнутої мотузки. Один кінець мотузки потрібно прикріпити до стійки воріт, а до другої прив'язати крейду. Лінію креслять, починаючи від лицьової лінії на відстані 5 м. Вести її потрібно доти, поки між мотузкою і лицьовою лінією не утвориться прямий кут. Потім із другого боку, також починаючи на відстані 5 м від воріт, провести аналогічну лінію. Обидві швидуни з'єднують прямою лінією.

На відстані 6 м від середини воріт – 50 см лінія штрафних кидків, а на відстані 8 м від воріт – пунктирна лінія вільних кидків. Довжина пунктиру 20см, відстань між ними така сама. Точно посередині майданчика проходить серединна лінія.

Ворота для гри в гандбол менші, ніж футбольні. Їх висота – 180 см, а ширина – 270 см. Збоку ширина верхньої частини воріт – 80 см, а нижньої – 110 см. Сліпки й поперечина воріт зазвичай дерев'яні або залізні, висотишки 8 см. Вони пофарбовані пунктирами по 20 см двома кольорами (чорний і білий або червоний і білий).

На ворота ззаду і збоку натягнуто сітку. Ще можна повісити всередині ще вільну, ненатягнуту сітку. Вона захищає основну сітку від сильних вильних м'ячів, які можуть порвати її.

Гандбольні м'ячі круглі, шкіряні, одноколірні. Можна грати й гумовим м'ячем. Важливо, щоби його маса була 250–280 г, а окружність 44–46 см. Вагу й окружність м'яча можна самому перевірити.

М'яч має свою історію. Стародавні греки грали м'ячами, зробленими зі шкіри, які наповнювали пухом. Деякі народи Азії та Європи в давні часи грали дерев'яними або шерстяними м'ячами. Більш ніж 2500 років тому в Америці індіанці виготовляли м'ячі з каучуку. Такі м'ячі в XVI ст. привіз Колумб з відкритої ним Америки.

2.2. пляжний гандбол

У світі немає нічого вічного, тим більше у світі спорту. Відбувається постійний пошук нових форм спортивних розваг, створення на їх основі нових видів спорту. Результатом такого пошуку стала поява пляжного гандболу (або біч-гандболу). Це порівняно молодий, дуже динамічний і видовищний вид спорту. Пляжний гандбол зародився в Італії як спортивне розважальне шоу. Від 1995 року він став культивуватися постійно. Там же були розроблені і правила гри. Безсумнівно, пляжний гандбол – цікава, захоплива гра, тим паче, що вона має велике оздоровче значення, оскільки проводиться на свіжому повітрі й поблизу водоймищ.

Цей ігровий вид спорту дуже ефективний, особливо для пропаганди здорового способу життя й популяризації спорту. Гру відразу оцінили спеціалісти фізичної культури і спорту в Європі: на сьогодні вона культивується у 32 країнах. Слід зазначити, що гра популярна навіть у тих країнах, де є менш розвинутий класичний гандбол (Італія, Греція, Кіпр, Голландія). Стрімкий розвиток пляжного гандболу в більшості країн різних континентів, розширення програми міжнародних змагань викликає загострення спортивної конкуренції на міжнародній арені, а це, безперечно, сприяє підвищенню рівня майстерності гравців, збільшенню популярності й видовищності гри.

На теперішній час більш як у 40 країнах культивується пляжний гандбол. Звичайно важливий той факт, що до цієї гри проявили увагу і спеціалісти з країн СНД: з'явилися команди в Росії, Україні, Білорусі. В Україні центром розвитку нового виду спорту став клуб "Портовик" з м. Южне Одеської області. Чудова команда тренера Володимира Косіка стала і базовою командою збірної України. 2000 року пляжний гандбол

війшов на рівень національних збірних. В Італії влітку 2000 року відбувся чемпіонат Європи, де домінували представники колишніх держав СНД, які мають глибокі традиції класичного гандболу. У цьому турнірі взяли участь національні збірні команди восьми країн: Іспанія, Росія, Німеччина, Італія, Турція, Греція, Білорусь і Україна. Деякі засоби масової інформації Італії результати І чемпіонату Європи з біч-гандболу назвали слов'янським фурором. У чоловіків чемпіонами стала збірна команда країни Білорусь (головний тренер команди – колишній головний тренер збірної СРСР Спартак Миронович). Друге місце посіла збірна команда Іспанії, де пляжний гандбол дуже популярний і розвинутий. Третє місце отримала збірна команда України (головний тренер Володимир Косік).

Четверте місце посіла збірна команда Росії (головний тренер Віктор Лапков). У жінок 1 місце здобула збірна команда України (головний тренер Андрій Портной); 2 місце – збірна команда Німеччини; 3 місце у збірної команди Росії (головний тренер Віктор Рябих); 4 місце здобули гандболістки з Югославії. 2001 року в Японії відбувся світовий спортивний фестиваль із пляжних видів спорту, в програмі якого був і біч-гандбол.

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

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

Захвенець із гандболу, заслужений тренер СРСР, тренер чемпіонів Європи з біч-гандболу, а в класичному гандболі – тренер олімпійських чемпіонів – С.П. Миронович висловив свою точку зору: “Пляжний гандбол – це зовсім інша гра. У ньому не так будується лінія атаки, по-іншому виконуються тактичні прийоми. Тут, в принципі, немає півсередніх, що робить розвиток атаки дуже динамічним. А в захисті? І польового воротаря потрібно “пильнувати”, і не допустити “повітряного завершення атаки”, і при цьому ще майже постійно команда грає в меншості. Ще од-

ним наскоком цей ігровий вид не здолати – тут необхідний серйозний аналітичний підхід. Тільки аналітичний підхід допоможе спеціалістам удосконалити нову гру, перейняти все краще й необхідне з класичного гандболу. Для цього необхідно час, а також своя і школа, і система підготовки. Правила гри в пляжний гандбол подано в додатку 2.

При усіх суперечках необхідно врахувати те, що грають у біч-гандболі просто неба, на піщаній поверхні (за правилами змагань прошарок піску повинен бути до 40 см), здебільшого в умовах високої температури (25–30°C і вище). Відповідно гравці в пляжному гандболі відчують не менші фізичні і психічні навантаження, ніж у класичному, який проходить на ідеальному майданчику. Незважаючи на те, що в пляжному гандболі грають 2 тайми по 10 хв, а впродовж дня, як правило, відбувається дві-три гри, довгі очікування та неодноразові моменти психологічного налаштування на різних суперників також викликають стресовий стан у спортсменів.

3. Основні правила гри в гандбол

Міжнародні правила гри в гандбол складаються з 18 пунктів (див. додаток 3).

Поле, м'яч, гравці.

Поле для гри в гандбол – це прямокутник розміром 40 x 20 м (рис. 1.1).

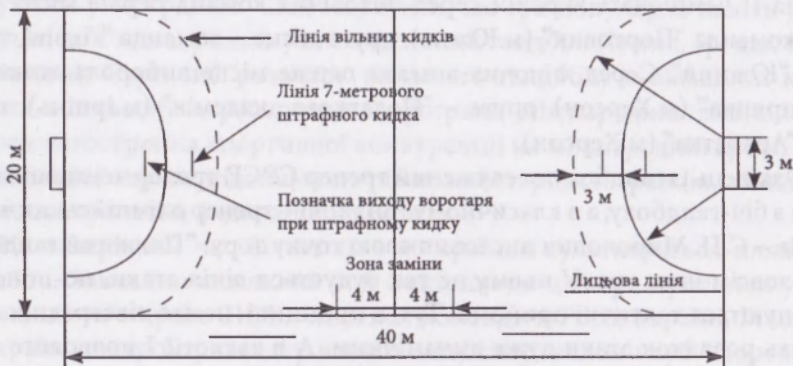


Рис.1.1. Майданчик для гри в гандбол

Довгі його сторони називають бічними лініями, короткі – лицьовими. На середині лицьових ліній встановлено ворота завширшки 3 м і заввишки 2 м. Паралельно до них на відстані 6 м накреслено лінію завдовжки 3 м. З її крайніх точок до перетину з лицьовою лінією проведено дуги радіусом по 6 м (центри дуг — точки в нижніх кутах воріт). Утворену таким чином площу називають воротарським майданчиком. Паралельно до лінії площі воротаря за 3 м від неї позначено пунктирну лінію вільних кидків. На відстані 7 м від воріт – лінія штрафного кидка завдовжки 1 м. На воротарському майданчику за 4 м від воріт – лінія завдовжки 0,5 м. Це межа, яку воротар не має права переступати, коли виконують штрафний кидок. Усе поле поділено навпіл середньою лінією.

М'яч для чоловічих команд має окружність 58–60 см, масу 425–475 г; для жіночих команд відповідно 54–56 см і 325–400 г.

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

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

Гризалість гри.

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

Перебіг гри.

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

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

Вести м'яч дозволяється лише однією рукою або поперемінно. Ведучи м'яч, тобто раз у раз вдаряючи ним об поверхню майданчика, гандболіст може зробити необмежену кількість кроків. Але ступати більше ніж три кроки з м'ячем у руках (не ведучи його) і взагалі затримувати його понад 3 с у руках заборонено.

Боротьба за м'яч.

Не дозволяється виривати або вибивати м'яч, якщо гравець його тримає обома руками. Заборонено затримувати суперника однією або двома руками, штовхати, стрибати на нього, підставляти ногу, взагалі вдаватися до небезпечних для гравця дій. Такі порушення караються від вільного або 7-метрового кидка в бік команди - порушника до вилучення гравця на 2 хвилини, а навіть і до кінця гри (червона картка).

Гра у воротарському майданчику. Цей майданчик належить лише воротареві. Варто гравцеві суперників ступити у воротарський майданчик чи навіть торкнутися лінії, що обмежує його, як у бік команди-порушника буде призначено вільний кидок. Річ у тім, що спрямовувати м'яч у ворота можна, лише перебуваючи за межами воротарського майданчика, крім воротаря. Слід, однак, знати, що здебільшого гандболіст кидає м'яч у ворота у стрибку і, отже, може здійснити це, ще перебуваючи поза воротарським майданчиком, а вже відтак приземлитися в його межах. У такому випадку порушення не буде (польовий гравець повинен лише негайно покинути майданчик). Якщо ж на воротарський майданчик потрапив не чужий, а свій гравець, маючи на меті захистити ворота в момент атаки на них, це карається семиметровим штрафним кидком. Якщо ж гандболіст опинився у воротарському майданчику ненавмисне (наприклад, за інерцією після стрибка з метою блокування), його вчинок не вважають порушенням.

Воротар у гандболі має право захищати ворота будь-яким способом і вільно пересуватися з м'ячем та без нього по всьому воротарському майданчику. Виходити за межі майданчика воротареві можна тільки без м'яча. Воротар, який покинув свій майданчик, кваліфікується як польовий гравець і тому не має права повертатися у площу воріт з м'ячем у руках.

Бічний кидок призначають тоді, коли м'яч викотився чи вилетів за бічну або лицьову лінію. Кидок здійснює суперник тієї команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча перед тим, як той опинився за лінією.

Одна нога гравця, який вкидає м'яч, повинна бути на бічній лінії. Якщо м'яч з бічного кидка потрапив у ворота, зараховується гол.

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

Вільний кидок. Ним карають за такі дії: порушення правил виконання початкового, бокового та симетричного кидків; порушення правил володіння м'ячем та боротьби за нього; гру ногами; помилки польових гравців на воротарському майданчику суперників; порушення правил воротарем; неспортивну поведінку та ін. Вільний кидок виконують однією або обома руками з місця, де сталася помилка. Коли це місце ближче до воріт, ніж лінія вільних кидків, то кидок здійснюють з неї. Гравці протилежної команди повинні перебувати не ближче як за 3 м від гандболіста, який виконує вільний кидок.

Симетричний штрафний кидок. Ним карають:

- 1) за грубу гру при явному взятті воріт;
- 2) якщо гравець навмисне, щоб захистити свої ворота, увійшов у межі воротарського майданчика.

Штрафний симетричний кидок може бути спрямований тільки в бік воріт команди, що припустилася порушення. Між воротарем і гандболістом, який виконує симетричний кидок, заборонено перебувати іншим гравцям. Вони розташовуються за лінією вільних кидків, та жоден не має права стояти ближче ніж за 3м від того, хто здійснює кидок.

Воротар, готуючись відбити симетричний штрафний кидок, має право вільно переміщатися на своєму майданчику, але не повинен підходити до лінії симетричного кидка ближче ніж на 3м.

Суддівство. Гру судить бригада у складі двох суддів на полі, секретарів і судді секундометриста.

Один із суддів на полі стежить за гандболістом, який володіє м'ячем, і визначає, хто безпосередньо протистоїть йому. Другий суддя на полі постійно контролює дії решти гравців. Як правило, ці судді розміщуються за такою схемою: один перебуває між центром поля й лінією вільних кидків позаду команди, яка атакує, другий – біля воріт команди, яка захищається. Тільки-но ця остання переходить у наступ, суддя, який

досі стояв біля воріт, супроводжує її на майданчику, а його колега переходить до воріт команди, яка почала оборонятися.

4. Організація і проведення змагань з гандболу

4.1. Значення змагань. Види та характеристика змагань

Усі змагання можна охарактеризувати як основні та допоміжні.

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

Це першості (або чемпіонати), змагання на Кубок, вибіркові змагання. Чемпіонати проводяться не частіше ніж один раз на рік. Згідно з результатами участі в цих змаганнях, присвоюється звання чемпіонів.

Змагання на Кубок проводяться з метою приваблення максимальної кількості команд-учасниць і виявлення переможців у порівняно короткий період. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих.

Вибіркові змагання або турніри претендентів відбуваються, щоб виявити найсильніші команди для участі в наступному етапі змагань.

Ці змагання є в єдиному календарному плані спортивних заходів і проводяться згідно із затвердженим положенням.

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

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

Товариські зустрічі відбуваються з навчально-тренувальною метою. Вони плануються між окремими командами або організуються для групи команд.

Показові зустрічі популяризують гандбол.

Бліцтурніри проводяться впродовж декількох годин. Їх планують у святкові дні, на відкриття і закриття сезону. Час на гру скорочується.

4.2. Документи, що є необхідними для проведення змагань

Планування спортивних змагань має централізований характер. Розробляється єдиний календарний план для всієї країни на 4 роки, враховуються терміни проведення Ігор Олімпіади. Календарний план змагань повинен бути науково обґрунтованим, глибоко продуманим документом перспективних сумісних дій усіх спортивних організацій для подальшого розвитку гандболу (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Терміни проведення головних змагань в олімпійському циклі

Види змагань	Роки проведення				Учасники
	1-й	2-й	3-й	4-й	
Олімпійські ігри	-	-	-	+	Національні збірні команди
Чемпіонат світу	+	-	+	-	Національні збірні команди
Універсиада	-	-	+	-	Збірні команди студентів
Кубок європейських чемпіонатів	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок переможців кубків країн	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок СТФ	+	+	+	+	Клубні команди
Кубок міст Європи	+	+	+	+	Клубні команди

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

Підготовка до змагань розпочинається зі складання Положення про них. Положення розробляє спортивна організація, яка проводить змагання, на основі термінів календарного плану. Положення є не тільки організаційним, але й методичним документом, який визначає спрямо-

ваність навчально-тренувальної роботи в період передзмагальної підготовки. Через це дуже важливо, щоб Положення було своєчасно розіслане учасникам.

Положення містить певні пункти:

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

2. Місце та терміни проведення змагань. Вказується місто, де проводяться змагання, визначаються дні.

3. Керівництво змаганнями. Вказується, хто організовує змагання та керує ними, склад суддівської колегії і ким він затверджується.

4. Учасники змагань. Вказується кількість і назви команд, які допускаються до змагань, і максимальна кількість учасників, які внесені в заявку, визначається вік учасників і їх кваліфікація.

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

6. Умови подачі та порядок розглядання протестів.

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

8. Умови прийому команд. Вказуються організації, які фінансують, дата приїзду та від'їзду, умови розміщення й харчування.

9. Форми й терміни подання заявок і перезаявок, порядок оформлення команд і учасників.

10. Місце та терміни жеребкування.

11. Умови змагань: наявність високорослих гравців у складі команди, вимоги до застосування визначеної (персонального) системи захисту, здача контрольних нормативів для допуску до змагань та інше.

Після того, як розроблено положення, складається кошторис затрат, на основі яких організація, яка проводить ці змагання, виділяє кошти.

При складанні кошторису вказується:

- 1) вид змагань;
- 2) термін і місце проведення;
- 3) кількість суддів;
- 4) кількість учасників (у тому числі з інших міст). Підраховуються видатки на їх розміщення, харчування, проїзд;
- 5) витрати на оренду приміщень;

- 6) витрати на художнє оформлення місць змагань;
- 7) транспортні видатки;
- 8) канцелярські видатки;
- 9) видатки на оплату обслуговчого персоналу (робочих, лікаря, медсестер). Для проведення змагань призначаються головні суддя та секретар.

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

- а) вибір і обладнання місць змагань;
- б) підготовка інвентарю (спорядження);
- в) підготовка місць розміщення;
- г) організація харчування;
- д) підготовка місць тренувань;
- є) комплектування секретаріату;
- к) проведення попередньої інформації про змагання.

Посередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через засоби масової інформації передавати повідомлення про змагання, місце та час їх проведення, про учасників. Необхідно налагодити контакт із представниками преси про висвітлення перебігу змагань у місцевих виданнях. Необхідно також підготувати афіші, програмки, квитки учасників.

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

Поруч з ігровим майданчиком має бути кімната для переодягання учасників та суддів, душова, медична кімната.

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

Необхідно організувати приймання, розміщення учасників змагань, роботу мандатної комісії, нараду представників, нараду суддівської колегії.

Прийомом і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. В аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення із вказаними адресою, місцем прибуття учасників, якщо з деяких причин їх не змогли зустріти. Судді, які обслуговують змагання, повинні бути розміщені окремо від учасників.

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

4.3. Системи розіграшів

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

Вибираючи систему розіграшу, потрібно врахувати завдання, які поставлені перед змаганнями, можливі терміни їх проведення, рівень спортивної підготовленості команд, умови проведення, наявність спортивних баз, а також матеріальних витрат.

Колова система проведення змагань. За цією системою всі команди, які беруть участь у змаганнях, зустрічаються одна з одною. У цій системі розіграшу позитивним є те, що вдається найоб'єктивніше визначити місця всіх команд.

Недоліки цієї системи розіграшу:

- охоплення порівняно невеликої кількості учасників;
- розіграш проводиться тривалий час, що призводить до збільшення матеріальних витрат.

Календар (порядок зустрічей) ігор за коловою системою складається так. На підставі жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник (команда) одержує номер.

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

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

де X — кількість зустрічей, A — загальна кількість команд.

Наприклад, для 9 команд:

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9 \cdot 8}{2} = \frac{72}{2} = 36$$

Календар змагань за коловою системою складається за відповідною схемою (рис. 1.2). Команда, номер якої розміщено зліва від лінії, є господарем гри. Якщо змагання проводяться з роз'їздами, то гра відбувається у спортивному залі господарів гри.

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

Рис. 1.2. Схема складання календаря змагань за коловою системою

Система з вибуванням. Згідно з цією системою, команда, яка зазнає поразки в зустрічі, вибуває із подальшої участі у змаганнях.

Позитивний бік цієї системи: вона дає можливість провести змагання за короткий час із наявністю великої кількості команд.

Недоліки цієї системи: визначаються лише перше та друге місця, можливі випадки виходу до фіналу посередніх команд, мала кількість зустрічей при великій кількості команд. Проводиться жеребкування. Якщо кількість команд кратна двом (наприклад 4, 8, 16, 32, 64 тощо), то всі грають у перший день (тур).

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

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

де A – кількість команд, p – такий ступінь кратний двом, при якому отримуємо число менше, найближче до A .

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

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

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

Змішана система. За такої системи змагання відбуватимуться комбінованим способом. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина – за коловою системою.

4.4. Склад суддівської бригади. Обов'язки суддів для проведення змагань з гандболу

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

Головного суддю (делегата) і суддю в полі назначає спеціальна комісія, якщо це міжнародні змагання – комісія ІНФ (Міжнародна федерація гандболу) та ЕНФ (Європейська федерація гандболу), якщо республіканські, то ФГУ (Федерація гандболу України), якщо обласні, то регіональні федерації.

Інших суддів (секретаріат) назначає на змагання місцева бригада суддів.

Усі судді повинні мати категорії, які б відповідали рівню цих змагань. Суддівські категорії поділяються на міжнародну, європейську, національну, першу, другу, третю і суддя зі спорту.

Головний суддя організовує і проводить змагання та відповідає за них у цілому, керує всією суддівською бригадою, учасниками змагань і офіційними особами команд.

Головний суддя разом із суддями в полі повинен оглянути місце проведення змагань, перевірити стан ігрового майданчика, правильність розмітки, ворота, якість і закріплення сіток, на місці змагання повинні бути запасні ворота. Також повинен перевірити справність табло, огля-

нути роздягальні учасників і суддів, перевірити освітленість ігрового майданчика. Суддя повинен назначити і провести засідання тренерів, суддів, а перед тим він повинен перевірити наявність суддівської документації і технічні заявки команд на гру.

Головний суддя оцінює роботу суддів у полі та після закінчення гри виставляє оцінку в проглядовій картці і повинен зробити аналіз суддівства за пунктами проглядової картки – вказати на правильні та неправильні дії, на його погляд.

Судді в полі. На кожну гру назначаються два рівноправні судді, яким допомагає вся суддівська бригада, а вони – їм. Судді повинні дивитися на поведінкою гравців від моменту їх прибуття на місце змагань і до відходу. Судді повинні бути не менше як за 30 хв у залі, де проводиться змагання. Перед початком гри судді перевіряють, щоб форма двох команд відповідала правилам, перевіряють протокол гри, кількість гравців та офіційних осіб у зоні заміни, а також підпис протоколу офіційної особи кожної команди. Жереб проводить один із суддів у присутності другого та капітанів двох команд.

Перед початком гри один із суддів займає позицію “судді в полі” команду команди, яка одержала право на початковий кидок, і починає гру свистком. Як тільки друга команда перехоплює м’яч, суддя, який був у полі, займає позицію з-за лицьової лінії команди, яка захищає, а суддя, який був “за воротами”, стає “суддею в полі”. Під час гри судді повинні час від часу мінятися місцями. Гру повинні судити і самі судді, вони повинні слідкувати за дотриманням правил гри й карати їх за порушення. Якщо один суддя не може закінчити гру, то другий продовжує гру один. Якщо два судді фіксують порушення правил і згідні стосовно команди, котра повинна бути покарана, але в них різний ступінь суворості покарання, то завжди приймається суворіше покарання. Якщо два судді фіксують порушення правил і двоє мають різні аргументи щодо того, якій команді віддати м’яч, то приймається рішення після консультації один з одним, якщо ж і тоді не вирішили, то приймається рішення “судді в полі”.

Бажано, щоб судді записували рахунок голів, попередження й виключення на 2 хв, дискваліфікацію та виключення з гри.

Судді відповідають за правильне заповнення протоколу після гри.

Суддя в полі переважно дивиться за діями гравців нападу та захисту

там, де знаходиться м'яч суперників, за виконанням правил, пов'язаних із протиборством, атакою і захистом воріт.

Він слідкує за правильністю виконання всіх кидків. Суддя за воротами в основному слідкує за діями захисників, заступанням у зону гри воротаря, правильністю закинутого м'яча у ворота. Він зараховує гол. Але судді повинні бачити весь майданчик і гравців на ньому незалежно від того, де стоїть суддя. Якщо один не побачив порушення у своїй зоні, то другий повинен допомагати йому, тому що оцінку ставлять після гри не одному судді, а парі, тобто двом однаково.

Рішення, які прийняли судді на основі їх бачення фактів або на основі їх оцінювання обставин, вважаються кінцевими. Протести після гри можуть бути подані, коли рішення суперечать правилам.

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

Судді мають право переривати або завершувати гру. Необхідно використовувати всі можливості продовжити гру, перш ніж прийняти рішення, достроково завершити її.

Чорний колір форми залишається за суддями. Суддя, по-перше, повинен дати свисток, по-друге, показати напрямком, яка команда повинна володіти м'ячем, а потім показати відповідний жест. Офіційно, згідно з правилами гри, є 18 жестів.

Головний секретар працює під керівництвом головного судді. Головний секретар готує всю технічну документацію: протокол гри, листи призначення суддів на гру, технічні заявки, таблиці. Він забезпечує для роботи секретаріат усім необхідним (секундоміри, канцелярські ручки, папір тощо), добирає склад секретаріату: суддя-секретар, суддя-хронометрист, суддя секундометрист, суддя-інформатор. Він готує таблицю про перебіг і результат ігор, у таблицю вносить результат ігор.

Перед початком роботи головний секретар проводить семінар із секретаріатом, нагадує обов'язки і вказує на особливості роботи. Він подає інформацію в газету, на радіо, телебачення. Він відповідає за протокол гри і правильність його заповнення.

Суддя-секретар працює під керівництвом головного секретаря. До виконання своїх обов'язків він приступає за 20 хв до початку гри. Він бере протокол у головного секретаря й перевіряє правильність його заповнення. За 5хв суддя-секретар запрошує до суддівського столу офі-

нічних представників команди і просить їх ще раз перевірити правильність заповнення протоколів. Вони повинні розписатися в протоколі.

Суддя-секретар разом із суддею-секундометристом контролює правильність виходу через зону заміни запасних і вилучених гравців на майданчика. При порушенні правила заміни він подає сигнал свистком і вказує на гравця, який порушив правила. Слідкує, щоб гравці на майданчику були з тими номерами, з якими вони записані в протоколі. Суддя-секретар під час гри веде протокол гри. Протокол є обов'язковим документом кожної гри. Коли записується рахунок гри, він повинен весь час звіряти його з інформаційним табло, якщо є помилка, то він повинен виправити її, якщо команди не згодні з рахунком, то повинен проконсультуватися з головним суддею, судді в полі за новими правилами за рахунок не відповідають.

Суддя-секундометрист підпорядковується головному судді та головному секретареві. Він розпочинає роботу також за 20 хв до початку гри. Цього робоче місце за столом секретаріату разом із суддею-секретарем. Він перевіряє разом із суддею-хронометристом справність інформаційного табло. Необхідно мати 3–4 секундоміра, коли береться час вилучених гравців, особливо коли табло не працює, іде час вилучених гравців. Він контролює, щоб на лаві запасних гравців знаходилося не більше ніж офіційні особи. Разом із суддею-секретарем суддя-секундометрист перевіряє правильність виходу гравців на майданчик до початку гри. Він контролює час за шаховим годинником, вмикає та вимикає його тільки за свистком суддів у полі, які дають три короткі свистки, й показує жест підняттям над головою рук зі зжонкованими долонями буквою "Т".

Він слідкує за правильним входом і виходом запасних гравців на майданчик під час гри. Він контролює час вилучення гравців, вмикаючи секундомір на демонстративному табло лише за сигналом судді в полі на продовження гри після вилучення гравця. Коли закінчується штрафний час, він вимикає секундомір і дає дозвіл на вихід вилученого гравця на майданчик.

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

У зв'язку зі змінами правил гри, дуже часто зупиняється гра: при 7-метрових кидках, вилученні на 2 хв, дискваліфікації, виключенні

з гри, коли відбувається порушення правил заміни або зайвий гравець вийшов на майданчик, коли звучить свисток від делегата, є необхідність консультацій між суддями, коли бере тайм-аут одна з команд.

Якщо офіційна особа команд просить тайм-аут, обов'язково слід зразу зупинити час, незважаючи на ситуацію на майданчику. Якщо незадовго до кінця першої половини (за 2–5 с) або зустрічі призначається 7-метровий штрафний кидок або 9-метровий вільний кидок, тоді суддя-хронометрист повинен дочекатися результату кидка, тільки після цього давати сигнал на закінчення. Він повинен бути особливо уважним наприкінці зустрічі, при рівному рахунку. При потребі може проконсультуватися з суддями в полі.

Суддя-інформатор підпорядковується головному судді, перед грою перевіряє справність мікрофонів. До початку гри він отримує списки команд і поточну інформацію про розташування команд, готує текст про формат змагань, представляє гравців команди, офіційних осіб і суддів перед грою. Впродовж гри говорить, який гравець закинув м'яч, який гравець вилучений і за що, повинен знати жести суддів.

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

Стіл із секретаріатом повинен бути не ближче ніж 50 см від бічної лінії і повинен бути розміщений по центру майданчика. Весь секретаріат повинен діяти як одна команда, чітко знати свої обов'язки та функції. Тільки тоді гра пройде на високому рівні без зауважень.

Контрольні питання до лекції

1. Назвіть етапи розвитку гандболу.
2. Охарактеризуйте розвиток гандболу на Україні.
3. Назвіть досягнення українських команд на світовому рівні.
4. Назвіть різновиди гандболу.
5. Зі скількох пунктів складаються правила гри?
6. Які розміри гандбольного майданчика?
7. Скільки гравців однієї команди знаходиться на майданчику?
8. Скільки замін може робити команда?
9. Скільки часу триває гра для дорослих команд?

10. Скільки суддів судять гру на майданчику?
11. Яка найменша кількість гравців допускається до початку гри?
12. Охарактеризуйте основні та допоміжні змагання.
13. Які документи необхідні для проведення змагань?
14. Дайте характеристику Положення про змагання.
15. Які пункти містить кошторис?
16. Назвіть системи розіграшів.
17. Які обов'язки суддів?

Список літератури

1. Акимов И. Портрет команды. [Киевская женская команда «Спартак». Гандбол]. – М. : Физкультура и спорт. – 1974. – №6. – С. 14-17
2. Волжанин В. Ратнер возглавит женскую сборную? // Третий тайм между гандбольный ежемесечник. – 1999. – № 1. – С. 8.
3. Гандбол / Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. – К. : Рад. школа, 1989. – 128 с.
4. Гандбол : міжнародні правила гри. – К. [б.в.], 2010. – 84 с.
5. Игнатъева В. Я. Гандбол учеб.для вузов физической культуры / Игнатъева В. Я., Портнов Ю. М. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 314 с.
6. Игнатъева В. Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / Игнатъева В. Я. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
7. Кожухов А. Олимпийский гандбол // Спортигры. – 1978. – №7. – С. 12-13.
8. Крамский С. И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. /под. ред. С. С. Ермакова. – Х., 2001. – №6. – С. 43-46.
9. Латышкевич Л. А. Гандбол / Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Машенич Л. Р. – К. : Вища школа, 1988. – 199 с.

Лекція 2

ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ГРИ В ГАНДБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

План

1. Класифікація прийомів техніки гри в гандбол.
2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті.
3. Методика навчання прийомів техніки гри в гандбол.
4. Класифікація тактики гри в гандбол.
5. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті.
6. Методика навчання прийомів тактики гри в гандбол.

1. Класифікація прийомів техніки гри в гандбол

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

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

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великі розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За напрямком дій техніка поділяється на техніку в захисті і техніку в нападі.

До техніки нападу належать переміщення, ловлення м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота (рис. 1.3).

До техніки захисту – переміщення, перехоплення, блокування кидків, гравців; вибивання м'яча. Усі ігрові прийоми пов'язані один з одним, і часто один ігровий прийом у захисті стає початком атаквальних дій і навпаки (рис. 1.4).

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

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

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

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

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

2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті

2. 1. Аналіз прийомів техніки гри в нападі

Команда, яка оволоділа м'ячем, розпочинає напад. Усі зусилля гравців спрямовуватимуться на те, щоб закинути м'яч у ворота. Подолати опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів. Участь у грі зобов'язує спортсмена бути в постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається в позі гравця, яку прийнято називати стійкою. Класифікацію прийомів техніки гри в нападі подано на рис. 1.3.

Стойка – це положення гравця з м'ячем або без м'яча в повній готовності до дії. Розрізняють стойки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стойки визначається ігровою ситуацією.

Переміщення.

Техніка переміщення гравця на майданчику дозволяє йому правильно вибрати місце як для нападу, так і для захисту, створювати чисельну перевагу на окремих частинах майданчика, зміцнювати захист на небезпечній ділянці, ефективно проводити кидки у ворота і їх блокування. Крім того, від правильної роботи ніг під час передач, кидків залежить їх сила, точність, а також захисні дії гравців. Техніка переміщення передбачає ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти.

Ходьба в грі застосовується рідше, ніж інші прийоми переміщення, і використовується лише для зміни позиції в коротких паузах гри, для зміни темпу руху в поєднанні з бігом, а також для сповільнення темпу гри.

Біг – головний спосіб переміщення в ручному м'ячі. З його допомогою гравці переміщуються майданчиком. Біг є складовою частиною багатьох ігрових прийомів.

У гандболі використовуються такі види бігу:

- звичайний біг;

- біг спиною вперед;
- біг приставними кроками.

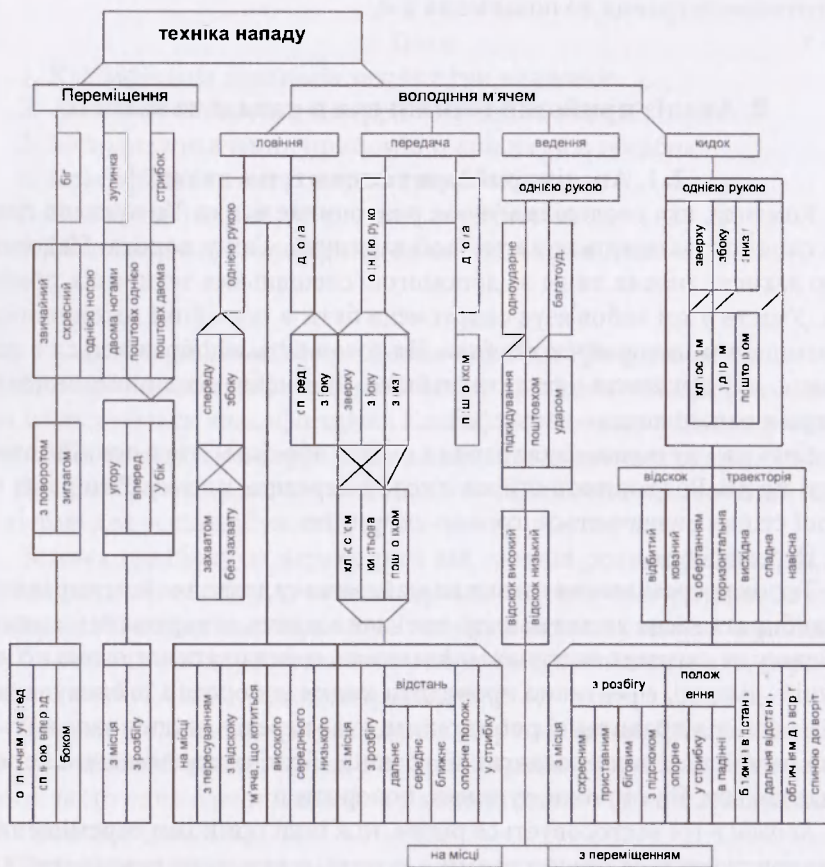


Рис. 1.3. Класифікація прийомів техніки гри в нападі

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

Розрізняють два види стрибків: відштовхування однією і двома ногами. Переважна більшість відштовхувань однією ногою застосовується в нападі, у той час як відштовхування двома ногами частіше використовується в захисті.

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

Ведення м'яча.

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

Ловіння м'яча.

Ловіння м'яча під час гри в гандбол є одним із основних ігрових прийомів, який характеризує технічну підготовку гравця, та одним із основних компонентів гри. Гравець, фізично обдарований, який володіє сильними і влучними кидками, не принесе користі команді, якщо в нього недостатня техніка ловіння м'яча.

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

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

У підготовчій фазі гравець витягає руки назустріч м'ячеві, при цьому великі пальці виконують “дно лійки”, яка зроблена долонями рук і пальцями. Великі пальці майже торкаються один одного, гравець одночасно робить крок назустріч м'ячу.

В основній фазі в мить торкання м'яча пальцями руки згинають у локтях і м'яч щільно ловлять пальцями. У той момент, коли гравець ополодів м'ячем, починається третя фаза.

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

Передачі м'яча.

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

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

Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виставляє вперед, водночас починаючи виконувати замах руки з м'ячем. Праву руку піднімає найкоротшим шляхом догори і відводить назад, вагу тіла переносить на праву ногу. З початком передачі плече та передпліччя він рухає вперед, одночасно переносить вагу тіла на ногу, яка попереду. Закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрямок льоту м'яча.

Кидки м'яча у ворота.

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

Кидок можна виконувати в опорному положенні, у стрибку, в падінні з місця, з розбігу. Залежно від того, в яких умовах виконується кидок, його підготовча фаза містить розбіг, стрибок і замах. Стрибок виконується поштовхом однойменною чи різною з рукою ногою. Замах має декілька видів – назад, убік, уперед-назад. Застосовується три види розгону м'яча: хльостом, поштовхом і ударом.

Спосіб розгону м'яча хльостом полягає в тому, що в результаті замаху рука відведена назад, попереднє розтягування м'язів забезпечує в них попередню напругу. В основній фазі при русі вперед ця напруга збільшує натяг м'язів.

Рука – це багатоланкова система: плече, передпліччя, кисть. Рух у плечовому суглобі дозволяє вивести плече вперед так, щоб передпліччя, кисть із м'ячем відставали. Під час зупинки плеча передпліччя й кисть отримують додаткове прискорення за законом збереження кількості руху. Під час кидка хльостом рух не завжди збігається з напрямком замаху. Наприклад, після замаху вгору-назад гандболіст може відпустити руку та виконати кидок збоку або замах можна зробити вниз-назад і, не зупиняючи рух руки, м'яч випустити зверху, роблячи круговий замах.

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

Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні.

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

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

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

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

Кидок однією рукою зверху в стрибку.

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

Підготовча фаза кидка в стрибку складається з декількох послідовних елементів: розбіг, мах ногою догори, відштовхування, замах рукою, мах ногою вниз. Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими ж, як при опорному кидку. Швидкість руху, яка виникла при розбігу, повинна сприяти довшому польоту гандболіста. Чим вищий стрибок угору, тим більше часу на складні підготовчі рухи кидка. Для того, щоб кидок був сильним і влучним, необхідно зберегти вертикальне положення тулуба. Цьому сприяють такі рухи ногами: поставивши ногу, якою відштовхується, на майданчик, ще до відштовхування гандболіст різко виставляє зігнуту в колінному суглобі другу ногу вгору - вперед у бік. Далі йдуть відштовхування й замах. Закінчивши замах рукою з м'ячем, гандболіст різко випрямляє махову ногу вниз і, виконавши кидок, виставляє уперед для приземлення. Компенсувальний рух махової ноги дозволяє створити той опір, без якого неможливо закінчити сильний кидок у стрибку. Розгін м'яча під час кидка можна виконувати

будь-яким способом. Головне – досягти того, щоб основний розгін м'яча припадав на період завершення руху ногами.

Кидок у падінні.

Часто гравець, який діє в нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, володіє м'ячем у тісному контакті з суперником, і йому доводиться виконувати кидки з падінням у шестиметрову зону. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

Основний спосіб кидка в падінні – хльостом зверху. Кінцева фаза кидка – приземлення. Існує декілька способів приземлення:

1. Приземлення на руки. Кинувши м'яч у потрібному напрямку, гандболіст опускається спочатку на вільну руку, а потім на ту, якою кидає. Вся вага тіла переноситься на руки. Нестача амортизації руками компенсується ковзанням на груді.

2. Приземлення на ноги та руки з наступним перекочуванням на спину. Після поштовху опорну ногу швидко виставляють вперед. Приземлення здійснюється на зовнішню сторону стопи поштовхової ноги, вільну руку й перекатом через плече руки, якою кидає.

2.2. Аналіз прийомів техніки гри в захисті

Основні завдання гри в захисті: захист своїх воріт дозволеними засобами, порушення організованого нападу суперника та оволодіння м'ячем. Класифікацію прийомів техніки гри в захисті подано на рис. 1.4.

Для вирішення цих завдань захисникові необхідно вміти швидко пересуватися майданчиком, несподівано змінюючи темп і напрямок. Захисник повинен уміти блокувати і гравця, і м'яч, що летить.

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

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

Стойка на значно зігнутих ногах використовується в ситуації безпосереднього одноборства з нападником.

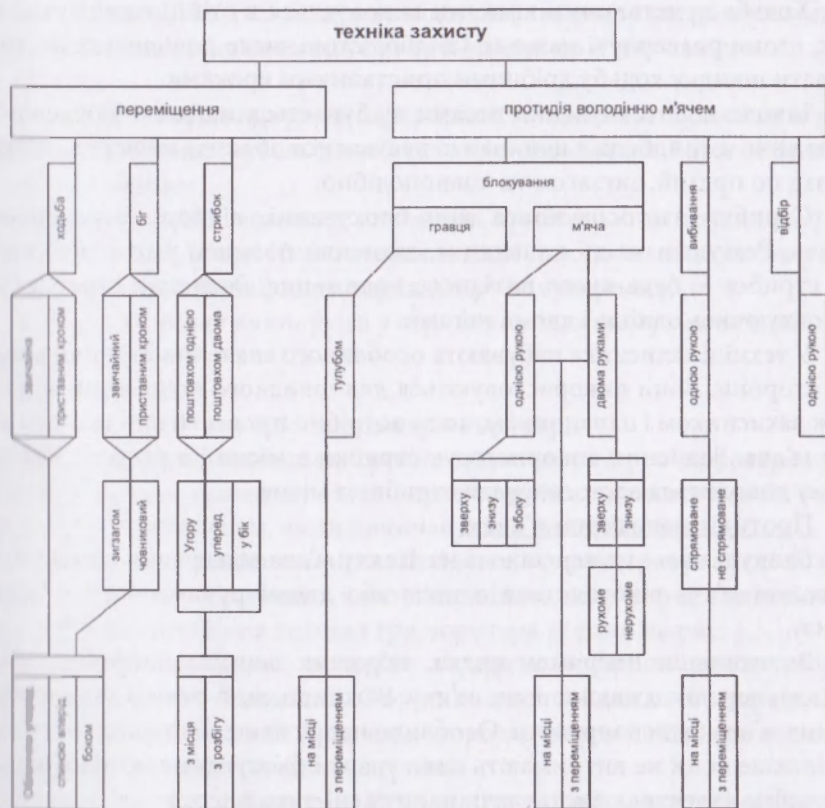


Рис. 1.4. Класифікація прийомів техніки гри в захисті

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

Переміщення.

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

Ходьба приставними кроками виконується в стійці на зігнутих ногах, стопи розвернуті назовні. Гандболістові часто доводиться застосовувати швидку ходьбу дрібними приставними кроками.

Інколи відштовхування ногами відбувається майже одночасно. Таким чином, гандболіст повинен пересуватися обличчям уперед, спиною назад по прямій, зигзагом та човноподібно.

Стрибки застосовуються при блокуванні, відборі, перехопленні м'яча. Реагуючи на дії нападника, захисник повинен уміти здійснювати стрибок із будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, відштовхуючись однією і двома ногами.

У техніці захисника набувають особливого значення стрибки вперед і в сторони. Вони використовуються для швидкого подолання відстані між захисником і нападником, коли потрібно провести вибивання і відбір м'яча. Захисник використовує стрибки з місця і з розбігу. Частіше йому доводиться застосовувати стрибки з місця.

Протидія володінню м'ячем.

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

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

При блокуванні гравця з м'ячем захисник повинен дуже швидко наблизитися до суперника, який володіє м'ячем. У момент замаху нападника захисник піднімає одну руку вгору, а другу виставляє вперед, запобігаючи зіткненню.

Гравця без м'яча так само можна блокувати, але при цьому руки захисника повинні бути притиснуті до тулуба.

Вибивання.

Вибивання – це прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч у безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Наблизившись на відстань, яка дозволяє доторкнутися до м'яча, захисник швидко витягує руку й ударяє по м'ячу пальцями.

Відбір.

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

Найважливіший момент у виконанні прийому – це правильне підведення кисті до м'яча. Чим точніше пальці ляжуть на верхню частину м'яча, тим менша ймовірність торкання руки суперника.

Відбір при кидку виконують у стрибку і в опорному положенні.

2.3. Техніка гри воротаря

Як і в багатьох командних ігрових видах спорту, ролі воротаря приділяється велике значення, він є останнім рубежем захисту своїх воріт і часто першим гравцем, який починає атаку своєї команди.

Воротар – половина команди. Цей вислів характеризує місце й значення воротаря в команді і його відповідальність перед колективом. Класифікацію прийомів техніки гри воротаря подано на рис. 1.5.

Воротареві необхідно володіти передачами однією рукою зверху і збоку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середній та дальній відстані. За межами воротарського майданчика гра воротаря така сама, як і польового гравця.

Передачі м'яча – один із найважливіших прийомів техніки гри воротаря. Швидко, точно вибивання м'яча воротарем – важлива умова успішних контратак команди, яка захищається. Фінти також є в арсеналі воротаря.

Гандбольний воротар повинен мати добру реакцію, бути, як правильно, високим на зріст, гнучким, мати відмінну координацію рухів. М'яч у гандболі може летіти зі швидкістю понад 100км/год, тому для успішного захисту воріт, крім швидкості рухів і реакції, не менш важливим є вміння прогнозувати події на майданчику, як у захисті, так і в нападі, а також і вимоги до розумової діяльності воротаря.

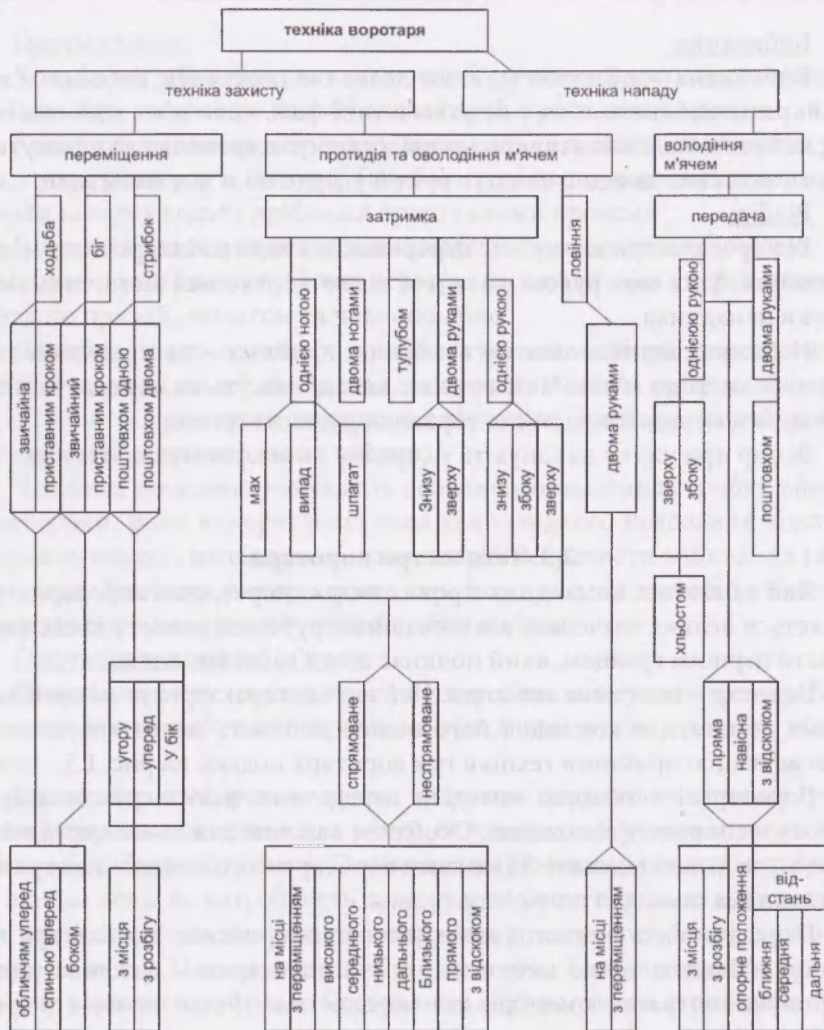


Рис. 1.5. Класифікація прийомів техніки гри воротаря

Діяльність воротаря:

1. Техніка гри у воротах – під час кидків із далекої і середньої відстані, з лінії воротарського майданчика, з кутів майданчика і штрафних кидків.

1. Взаємодія з польовими гравцями під час захисту воріт.

2. Організація швидкої контратаки своєї команди після зриву атаки суперника.

Досягти позитивних результатів можна тільки шляхом цілеспрямованої роботи з оволодіння ігровими прийомами разом із тактичними діями воротаря, при цьому воротар обов'язково повинен опанувати техніку ловіння, передач м'яча, кидків у ворота разом і на рівні з польовими гравцями, що в подальшому дозволить йому краще оволодіти власне воротарськими діями з м'ячем. Для підготовки воротаря потрібно не менше ніж 5–6 років наполегливих тренувань. Велике значення приділяється індивідуальній підготовці воротаря на всіх етапах тренувального процесу під час усіх років занять.

1. Методика навчання прийомів техніки гри в гандбол

1.1. Методика навчання прийомів техніки гри в нападі

Початкове навчання прийомів гри.

При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його за звички. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній частині руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна домінувати послідовність формування техніко-тактичної дії:

1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу та розповіді;

2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів уявного і по частинах);

3) увільнення прийому в умовах, наближених до ігрових;

4) застосування прийому в грі (1).

При ознайомленні необхідно повідомити про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів, і створити загальне зорове та слухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, кінокільцівок та т.інш.), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також на практиці найбільшому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для опанування елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально-носпідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ.

Щоб спростити умови або виконати прийом у складніших умовах, при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямки, швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною в заняттях гандболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступово введення їх у гру ускладнювало одноборство. При засвоєнні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Опановуються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Вивчення прийомів гри в нападі.

Навчання техніки переміщень.

При навчанні переміщень необхідно засвоїти кожний прийом окремо (біг, стрибки, зупинки) і навчити їх поєднувати.

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

Зупинку вивчають спочатку гальмуючи однією ногою, а пізніше – двома. Спочатку при ходьбі, згодом після повільного бігу, а потім після прискорень і ривків. Необхідно стежити за збереженням рівноваги тіла.

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

Вивчення техніки володіння м'ячем.

Навчання ловіння. Перед тим, як почати вчитися ловити м'яч, необхідно "познайомитися" з м'ячем і виконати декілька підготовчих вправ з м'ячем (підкинути вгору – зловити та інші).

При навчанні ловіння м'яча двома руками необхідно, щоб один із партнерів підкидував м'яч по певній траєкторії. Залежно від траєкторії польоту м'яча, є 5 способів ловіння. Спочатку навчають ловити м'ячі, які летять на рівні грудей, високо, низько, з відскоком від майданчика, а також, які котяться по майданчику. Спершу вчать ловити м'ячі стоячи на місці, а пізніше – у русі.

Вивчення передач. Перед тим, як навчити передавати м'яч, необхідно навчити правильно його тримати. Для цього варто врахувати вік

і стати тих, хто займаються, щоб дібрати м'яч відповідного розміру і ваги. Відстань між гандболістами при вивченні передач не перевищує 3–4 метри, спочатку передачі виконуються на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після трьох кроків, із зміною місць, зустрічні, в парах, трійках.

Для організації виконання вправ використовуються різні перешкоди: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

Вивчення ведення м'яча. Багатоударного ведення навчають у такій послідовності: спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, бігом, і змінюю напрямку. На початкових етапах навчання потрібно звернути увагу учнів, щоб вони старалися вести м'яч без зорового контролю, за рахунок збільшення контактної фази.

Вивчення кидка в опорному положенні. Починати навчання кидка в опорному положенні необхідно з освоєння основної фази – розгону м'яча. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху. Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліва попереду, права рука з м'ячем зверху, незначний поворот тулуба. Поставивши 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 вихідному положенні, доки гравець не поставить ліву ногу на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча учневі необхідно відчувати стан “натягнутого лука”. Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішують на мотузці, перекинутій через блок, регулюються положення м'яча натягненням мотузки.

Спочатку кидки проводяться без завдання, а пізніше встановлюється цілі для влучання.

При навчанні кидка з розбігу спочатку вивчають способи розбігу, встановлюють ритм кроків. Важливо визначити довжину кроку при виконанні розбігу. Сліди можна намалювати і таким чином регулювати різні швидкості розбігу.

Наступний етап – цілісне виконання кидка з розбігу трьома кроками.

Для уточнення елементів усієї системи рухів застосовуються підвідні вправи. При вивченні опорного кидка використовується допоміжне влучання, фіксуючи увагу на окремих деталях техніки:

1. Імітація розбігу й початок кидка з використанням амортизаційної гуми, один кінець якої знаходиться в руці учня, другий – у тренера (допомагає здійснювати корекцію положення ніг, тулуба, руки).

2. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє оволодінню двоопорним положенням ніг при кидку). Вага м'яча 0,5–1 кг. Ця вправа допоможе засвоїти енергійне відштовхування перед випуском м'яча.

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

4. Метання гімнастичних палиць у ціль.

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

Коли основи техніки вивчено, розпочинають засвоювати варіанти підготовчої фази кидка:

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

При складніших умовах виконання кидка, які наближають до ігрових ситуацій, використовують такі вправи:

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

Вивчення кидка в стрибку. Кидок у стрибку – складнокоординований прийом техніки гри. Навчають його за допомогою методу по частинах. Найважча частина – це відштовхування, замах, кидок. Кидок у стрибку вимагає певного ступеня розвитку вибухової сили ніг і координації рухів.

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

На наступному етапі ми використовуємо спеціальнопідготовчі вправи, а саме імітаційні: імітація кидка у стрибку з одного кроку, імітація кидка у стрибку після 3-х кроків.

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

Для уточнення окремих компонентів руху застосовуються підвідні вправи (можна використати гімнастичний місток або лаву):

- кидок виконується з розбігу відштовхуванням від гімнастичної стіни. Необхідно забезпечити страхування, покласти гімнастичний мат на місці приземлення;

- кидок у стрибку, відштовхуючись двома ногами від гімнастичного містка.

- кидок у стрибку, відштовхуючись перед лавою, а приземлення за нею.

- кидки через перешкоди (волейбольна сітка, натягнутий шнурок).

Коли "школа" кидка засвоєна, можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка:

1. З прямого розбігу й під різними кутами до воріт (45°, 90°).

2. З різних відстаней.

3. Відштовхуючись двома ногами: правою та лівою.

4. З пасивним, а пізніше активним захисником.

5. У поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням).

6. Удосконалення у грі.

Вивчення кидка м'яча в падінні. Для вивчення кидка в падінні необхідно м'яке покриття (гімнастичний мат). Прийом складний за координацією, тому вивчають його за допомогою методу по частинах.

Найважливіша фаза кидка – приземлення. Спочатку навчають падіння на руки, на руки та ногу, на стегно із вихідного положення стоячи на двох колінах.

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

Спеціальнопідготовчі вправи:

1. Із вихідного положення, стоячи на двох колінах на гімнастичному маті – імітація кидка в падінні з приземленням на руки вперед.

2. Із вихідного положення, стоячи на одному коліні (лівому), праву ногу в сторону – імітація кидка з приземленням на руки.

3. Кидок м'яча в падінні з вихідного положення напівприсяду, з приземленням на руки.

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

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

Початкове оволодіння навичкою повинно проходити без протидії, а вдосконалення необхідно проводити при постійному контакті із захисником, який протидіє гравцеві під час кидка (ставить руку на шляху, підштовхує, затримує інше).

Навчання обманних рухів. Навчання обманних рухів раціонально розпочинати відразу після того, як учні оволоділи основними прийомами техніки гри. Вже при навчанні пересувань формується поняття про біг із зміною напрямку й темпу. Всі пересування нападника в безпосередній близькості від суперника повинні бути послідовні, різні за ритмом і способом виконання. Гандболіст повинен навчитися бігу "змієюю", при якому кожний рух у бік робиться під прямим кутом, і при будь-якій швидкості навчитися роботи крок у бік. Залежно від того, скільки кроків ми робимо в бік (праворуч і ліворуч), розрізняють однокроковий та двокроковий фінт.

Обманний рух складається із двох фаз: неправдива фаза передбачає один або два кроки ліворуч або праворуч, щоб вивести захисника з рівноваги; правдива фаза за часом виконання є швидша та виконується для того, щоб досягти мети (передачі чи кидка).

При навчанні бігу "змієюю" необхідно на підлозі крейдою позначити напрямок кроків, а також відпрацювати рух рукою, головою, тулубом.

3.2. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті

Навчання переміщень. Навчання техніки переміщення у захисті розпочинають із засвоєнням стійки на зігнутих ногах. Ступінь згинання ніг захисника залежить від швидкості його пересувань. Для вивчення пересувань у стійці на трохи зігнутих ногах вправи виконуються в нешвидкому темпі, зміна напрямку проводиться за сигналом вчителя.

Навчання блокування м'яча починається з розучування рухомого блокування, тобто швидкого виносу (випрямлення) рук. Викладач по-

дає команду і вказує напрямок, а учень випрямляє руку, перегороджуючи шлях уявному м'ячеві. Викладач слідкує за тим, щоб рука до кінця була випрямленою, напруженою, пальці зімкнуті, щоб випрямлення пішло без зайвих рухів. Далі навчаються безпосередньо з м'ячем.

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

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

3. Захисник знаходиться за огорожувальною сіткою (можна використовувати нахилений батут) та реагує на м'ячі, що летять на нього. Цей спосіб усуває страх перед м'ячем, що летить, і чить стежити за ним.

4. Захисник, стоячи спиною до стіни, намагається блокувати м'яч, який кинув нападник в уявні ворота з відстані не менше ніж 2–3 метри від захисника.

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

а. Блокування м'яча в ігрових ситуаціях.

Навчання блокування нападника відбувається одночасно з вивченням техніки переміщення та захисту. Основна мета прийому – перервати подальше переміщення нападника. Вирішити це завдання допоможуть такі вправи:

1. У коридорі завширшки 2–3 метри захисник намагається заблокувати нападника, завдання якого з допомогою фінтів обійти захисника. Вправа виконується проти гравця з м'ячем та без м'яча.

2. Група ділиться на дві команди. Захисники, розташовані вздовж ліній воротаря, блокують нападників, які намагаються прорватися за лінійну лінію в зону воротаря (без м'яча). Захисникам можна дати завдання тримати руки за спиною.

Навчання вибивання та відбору м'яча. Починати навчання відбору та вибивання м'яча потрібно разом із навчанням ведення й кидка. Особливої техніки виконання самого руху, гандболістові потрібно володіти достатньою швидкістю, точністю та кмітливістю, щоб виконати ці прийоми. Саме тому спочатку вивчають певні підготовчі вправи на швидкість і точність рухів, а вже потім переходять до освоєння самого прийому.

Вибивання при веленні м'яча:

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

2. Вправи в парах. Один веде м'яч на місці, другий вибиває. Далі ця вправа виконується, коли вибивання слід виконати в напарника, який веде м'яч, пересуваючись кроком, і згодом – бігом. Спочатку напарник веде м'яч по прямій, а потім – довільно намагаючись обвести суперника.

3. Гра. М'яч, у кожного з гравців крім ведучого. Всі учасники довільно ведуть м'яч по майданчику, переривати ведення не можна. Ведучий намагається вибити м'яч у будь-якого з них. Той, хто втратить м'яч, стає ведучим.

Відбір при кидку м'яча.

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

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

3. Нападник веде м'яч до воріт, захисник біжить і в момент кидка намагається відібрати м'яч.

Навчання протидії володіння м'ячем. Навчання блокування м'яча розпочинають з імітації рухів (швидкого виносу прямих рук угору, у бік, униз), ніби перешкоджаючи шлях уявному м'ячу. Необхідно стежити за тим, щоб руки були випрямлені до кінця, напружені, пальці зімкнуті. Наступні вправи безпосередньо контактні з м'ячем.

Навчання вибивання м'яча розпочинають разом із веденням. Спочатку необхідно виконати підготовчі вправи на швидкість і точність рухів, а пізніше застосовувати сам прийом.

3.3. Методика навчання прийомів техніки гри воротаря

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

Стійка воротаря. Стійка – вихідне положення: ноги злегка зігнуті і представлені на 20–40 см, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті в ліктях і розведені в сторони долонями вперед – погляд спрямований на м'яч.

Переміщення воротаря.

Щоб прийняти найвигіднішу позицію для відбивання м'яча, воротар пересувається приставними кроками від стійки до стійки по умовній дузі.

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

Захисні дії починаються з руху ніг. Руками відбивають м'ячі, які спрямовані в нижні кути, виконуючи короткі або довгі випаді та підстраховку руками. Щоб ефективно виконувати свої функції, воротар повинен передбачати дії суперників. Він має правильно і вчасно визначити момент кидка, можливий шлях його польоту до завершення кінцевої фази кидка. Ці якості набуваються з досвідом.

Навчання стійки й переміщення проводиться паралельно і вдосконалюється впродовж усього тренувального процесу.

Вправи для вивчення технічних прийомів воротаря.

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

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

4. Класифікація тактики гри в гандбол

4.1. Основи спортивної тактики.

Основні поняття: стратегія, тактика

Однією з характерних рис сучасного гандболу є майже однаковий рівень підготовленості гандбольних команд. У цьому випадку суворіші вимоги повинні бути поставлені до тактичної підготовки команди.

Існують системи гри в нападі і захисті. Багатий арсенал прийомів гри, початкові стадії атак – “дебюти” – відкрили широкий простір для тактичної творчості гандболістів.

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

Прибічники одного напрямку прагнуть необхідний тактичний матеріал помістити в чіткі рамки визначених схем, наперед завчених комбінацій, вважаючи, що міцно закріплені взаємодії гравців при впливі втоми й емоційного напруження під час змагань виявляться стійкішими.

Другий напрямок полягає в розвиткові у спортсменів творчої ініціативи, пов'язаної з постійно змінними умовами гри, тобто виховання творчої самостійності, вміння оперативно вирішувати тактичні питання. В кожній конкретній ігровій ситуації гандболіст сам може знайти ті способи і прийоми взаємодій, які в цей момент гри є найефективнішими й найдоцільнішими.

Тактика гандболу – це раціональні, узгоджені дії гравців команди в боротьбі з суперником, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Тактика гри має дві сторони, які повинні доповнювати одна одну: теорію і практику.

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

Завданням тактики є вивчення змісту гри, пізнання закономірностей боротьби між нападом і захистом, визначення засобів гри, оцінювання можливостей окремих спортсменів і всієї команди в цілому. Встановлюється характер гри суперника, вибір систем, форми гри, розробляються план гри, доцільні способи ведення гри, функції гравців.

Для вивчення тактики гри необхідна класифікація її змісту.

Тактика гри складається з трьох розділів: тактика нападу, тактика захисту й тактика гри воротаря.

Ці розділи своєю чергою поділяються на індивідуальні, групові та командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

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

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на виконання загальнокомандного завдання.

Лінійні атаки – це відстань від гравця до центра воріт.

4.2. Класифікація прийомів тактики гри в нападі

Напад – основна функція в процесі гри. Правильно організовані, наперед продумані та добре підготовлені дії в нападі дають можливість досягти мети. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 1.6.

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

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

Знання правил застосування прийомів гри, уміння здійснити їх на практиці дає перевагу нападникові в боротьбі з захисником.

Ухилення – це індивідуальні тактичні дії, за допомогою яких нападник звільняється від опіки супротивника і займає вигідну позицію для подальшого ведення гри.

Відкрите ухилення здійснюється за допомогою прийомів пересувань (біг, злітнки, повороти і ведення). Відкрите ухилення може здійснюватися з м'ячем і без м'яча. Чим більшою швидкістю і спритністю володіє

гандболіст, тим більше в нього можливостей звільнитися від опіки захисника.

Спритне ухилення здійснюється за допомогою прийомів пересувань. Якщо при відкритому ухиленні від нападника вимагається проявлення значних зусиль, обманних дій, щоб звільнитися від опіки, то при прихованому ухиленні головне – винайти момент, коли увага захисника “переключена” на дії інших партнерів, і випередити його на старті. Використовувати приховане ухилення можуть лише дуже уважні гравці, які постійно готові до взаємодії.

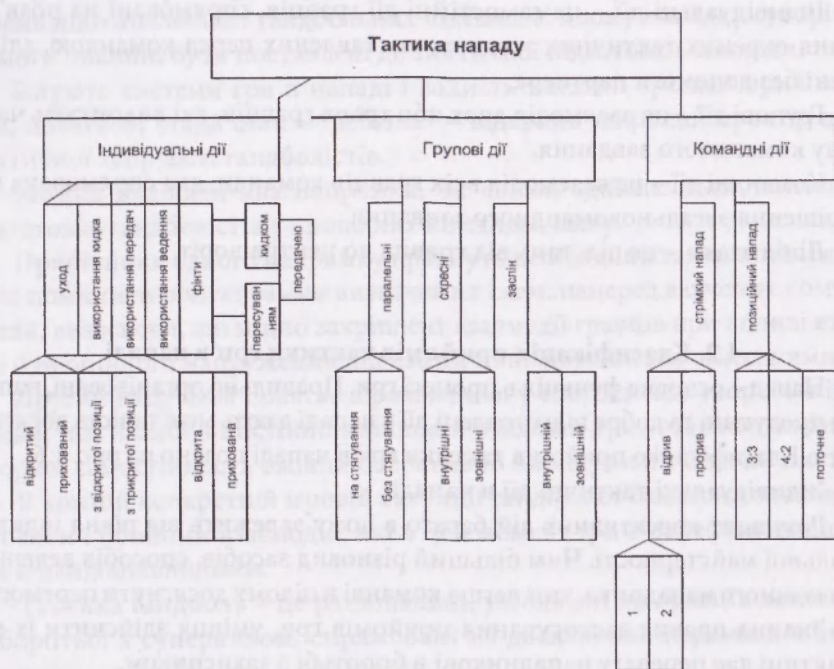


Рис. 1.6. Класифікація прийомів тактики гри в нападі

Застосування ведення:

- обвести захисника один на один і атакувати ворота;

- щоб ближче підійти до зони воротаря для завершального кидка після ухилення;

- змусити опікати себе декільком захисникам, щоб потім віддати м'яч для завершення атаки вільному партнерові.

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

Застосування передач. Під час передачі м'яча необхідно врахувати позицію партнера, швидкість і напрямок його пересування, близькість суперника, який протидіє. На вибір способу передачі м'яча впливають атмосферні умови. При сильному вітрі не застосовують довгих передач. Передачі бувають відкриті і приховані.

Відкриті – це такі передачі, при яких підготовчі дії відповідають напрямку передачі. Їх можна розподілити на поступальні, супроводжувальні, зустрічні.

Приховані – це такі передачі, при яких напрямок польоту м'яча не відповідає підготовчим діям.

До них належать усі кистьові передачі, за спиною, за головою, під головою і ударом об поверхню майданчика. Вони застосовуються лише в великій відстані і в безпосередній близькості з суперником. Результат атаки багато в чому залежить від вміння застосовувати приховану передачу.

Необхідні умови для успішного виконання передачі:

- не рухатися в бік партнера, який повинен прийняти м'яч;
- не дивитися на партнера, а контролювати його дії периферійним зором;

- передача повинна бути стрімкою й точною з мінімальною затримування м'яча, щоб не виявити задум суперника;

- цільніше підходити до свого опікуна.

- Дуже важливо при передачі м'яча:

- уміти вибрати правильний спосіб передачі в кожній конкретній ситуації;

- врахувати швидкість передачі з конкретною ситуацією;

- точно визначити місце знаходження партнера, який отримує м'яч;

- націлюватися виконати передачу м'яча на рівні грудей.

Використання кидків.

Усі кидки можна використовувати з відкритих і закритих позицій. Відкрита позиція передбачає, що воротар бачить підготовчі дії кидка і через те не рекомендується кидати м'яч з дальньої відстані, оскільки такі м'ячі не виявляються "важкими" для воротаря. Кидки повинні бути різкими з обертанням м'яча. Гравці, які атакують з краю майданчика, повинні збільшити кут кидка, для цього використовують стрибки з нахиленням тулуба до центра зони воротаря.

Кидки із закритих позицій – це індивідуальні дії нападника, при яких підготовча дія кидка не помітна для воротаря.

При кидках із закритих позицій виникають дві визначальні ситуації. При першій нападник ховається від воротаря за захисником. Але захисник бачить наміри нападника виконати кидок. Кидок виконується з відхиленням тулуба. При другій ситуації нападник маскує виконання кидка і для воротаря, і для захисника, виконуючи його зненацька.

Фінти – це індивідуальні дії нападника, які спрямовані на дезінформацію захисника.

Фінти можуть бути з м'ячем і без м'яча:

- пересуванням;
- фінт на передачу;
- фінт на кидок.

Фінт на кидок застосовується:

- для виведення із рівноваги захисника та воротаря;
- щоб захисника змусити вийти з зони;

Для успішного застосування фінтів гравець повинен діяти так:

1. Щоб його фінти виглядали природно та захисник міг повірити в правдивість дій.
2. Щоб фінти були різні.
3. Виконувати фінти швидко, враховуючи дії захисників раніше, ніж він займе вигідне положення.
4. Застосовувати фінти, на які піддаються окремі суперники.
5. Виконувати фінти з м'ячем і без м'яча.

Групові тактичні дії в нападі.

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

Вид групових взаємодій визначається тим, як пересуваються партнери відносно один одного: паралельно, перехресно та використовуючи заслін.

Паралельні взаємодії – це вид групових дій нападу, при яких напрямки руху нападників при атаці не перетинаються. Можна виокремити два способи цієї взаємодії залежно від завдань, які ставлять перед собою нападники.

При взаємодії “без стягування” кожний із нападників передає м’яч партнерові, звільняється від опіки захисника і знову отримує м’яч. Головна умова – ухилення робити без м’яча.

При взаємодії «на стягування» захисників нападник із м’ячем своїми діями створює партнерові умови для відкритого ухилення. Уведення їх у взаємодію суворо послідовне.

Для успішної паралельної взаємодії необхідно застосувати відкриті швидкі й точні передачі, фінти та велику швидкість пересування.

Перехресна взаємодія – це вид групових дій, при яких шляхи руху або напрямки дій партнерів перехрещуються.

Необхідні вимоги успішного здійснення перехресної взаємодії:

- той, хто починає взаємодію, повинен рухатися конкретно в бік свого партнера;

- уміло застосувати приховану передачу;

- після передачі імітувати кидок;

- після передачі продовжувати рухатися, щоб якомога далі відвести захисника;

- гравець, котрий завернув атаку, повинен уміти виконати кидок швидко з короткого розгону;

- взаємодія відбувається на великій швидкості,

Заслон – це вид групових дій, при яких один із нападників заступає перед опікунові партнера.

Заслон застосовується, щоб дати змогу партнерові втекти від захисника. Існують заслони: внутрішній, зовнішній з ухиленням, із супроводженням.

Умови успішного застосування заслону:

- заслін ставити швидко;

- не торкатися опікуна, витримуючи відстань 10–20 см.

- захисник повинен нашоувхнутися на заслін;

- заслін ставиться спиною до опікуна;

- нападник не повинен виконувати ухилення, поки заслін не буде поставлений;

- для відволікання уваги захисника той, кого опікують, повинен застосувати фінти, стоячи на місці.

Командні тактичні дії в нападі.

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

Стрімкий напад – це атака проти неорганізованого захисту.

Позиційний напад – це заплановане розставлення гравців у нападі залежно від системи гри в захисті.

Для здійснення стрімкого нападу необхідно:

- уміти швидко орієнтуватися в ігровій ситуації. Правильно визначити момент ухилення, щоб випередити суперника;

- інколи ризикувати, роблячи ухилення, не чекаючи з'ясування ситуації після того, як суперник загубив м'яч;

- володіти технікою гри на високих швидкостях;

- мати високу працездатність;

- застосувати систему захисту з виставленим уперед гравцем;

- воротар повинен уміти організувати стрімкий напад.

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

Кутові гравці можуть ставити в лінію, мінятися кутами, але функція кутових залишається за ними. Гравці другої лінії міняються місцями, але зберігають функції диспетчерів.

При цьому способі нападу розставляють гравців так: 3:3, 4:2, 2:4.

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

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

Система нападу 4:4. Чотири гравці знаходяться у першій лінії атаки, два інші у другій. Ці двоє повинні володіти кидками з дальніх дистанцій, а також добре взаємодіяти з лінійними гравцями та один з одним.

4.3. Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Умілий захист не лише закріплює успіх команди, досягнутий у нападі, але надає впевненості в подальших діях. Захисні дії є діями-відповідями на те, що робиться в нападі. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на рис. 1.7.

Індивідуальні тактичні дії в захисті.

Для успішного виконання завдань оборони своїх воріт захисник повинен володіти прийомами гри в захисті, а також раціонально їх використовувати.

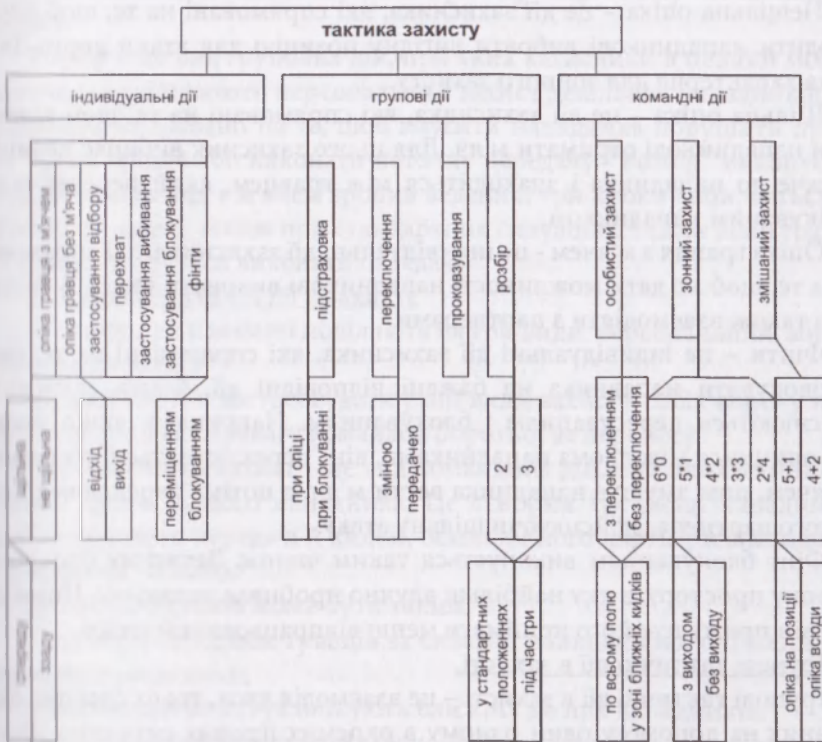


Рис. 1.7. Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Це такі прийоми як раціональне використання перехоплень, вибивання, блокування.

Застосовуючи блокування, захисник повинен володіти прийомами гри блокування зверху, збоку, знизу і в польоті, відрізнити правдивий кидок від фінта на кидок, визначити спосіб кидка і його різновидності, зайняти правильну позицію.

Опіка гравця без м'яча – це індивідуальні дії захисника, спрямовані на те, щоб не дати можливості опікуваному вибрати вигідну позицію для отримання м'яча. Опіка гравця з м'ячем спрямована на те, щоб не дозволити опікуваному здійснити кидок.

Нещільна опіка – це дії захисника, які спрямовані на те, щоб перешкодити нападникові вибрати вигідну позицію для атаки воріт. Так опіка характерна для зонного захисту.

Щільна опіка – це дії захисника, які спрямовані на те, щоб зашкодити нападникові отримати м'яч. Для цього захисник вибирає позицію ближче до нападника і знаходиться між гравцем, який передає м'яч, і опікуваним нападником.

Опіка гравця з м'ячем - це індивідуальні дії захисника, які спрямовані на те, щоб не дати можливості нападникові виконати кидок, ухилення, а також взаємодіяти з партнерами.

Фінти – це індивідуальні дії захисника, які спрямовані на те, щоб спровокувати нападника на бажані відповідні дії. Фінти захисник здійснюють пересуванням і блокуванням. Наприклад, якщо захисник опинився між двома нападниками, він “переключається” на гравця з м'ячем, цим змушує нападника вести м'яч, а потім “переключається” на його партнера, здійснюючи щільну атаку.

Фінт блокуванням виконується таким чином. Захисник блокує ту сторону простору, в яку найбільш влучно пробиває нападник. Цими діями він примушує його приймати менш відпрацьований кидок.

Групові тактичні дії в захисті.

Групові тактичні дії в захисті – це взаємодія двох, трьох гравців, скерованих на допомогу один одному в окремих ігрових ситуаціях. Вони охоплюють: підстрахування, переключення, проковзування, розбір.

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

Переключення – це вид групових дій, при яких захисники обмінюються своїми опікуваними. Переключення може здійснюватися при зустрічних чи перехресних рухах нападників, а також коли один нападник рухається вздовж воротаря. В останньому випадку захисник супроводжує опікуваного й передає партнерові.

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

Проковзування – це вид груп тактичних дій, який дозволяє захисникові уникнути заслонів і зіткнень між собою при опіці. Найчастіше ця взаємодія застосовується при персональному чи змішаному захисті.

Розбір – це вид групових дій, при яких захисники в певний момент одночасно здійснюють персональний захист декількох нападників. Цю взаємодію скеровано на те, щоб змусити нападника порушити правило трьох кроків або виконати неточну передачу. “Розбір” виконується тоді, коли гравець з м'ячем зробив ведення, три кроки і збирається виконати передачу, також при стандартних ситуаціях, також коли гравець у стрибку готується виконати передачу.

Командні тактичні дії в захисті.

Командні дії в захисті поділяють на три види: персональний, зонний і змішаний захист.

Уміння гнучко застосовувати різні види захисту своїх воріт у певні моменти гри дає перевагу команді в боротьбі за перемогу.

Персональний захист – це вид командних дій, при яких кожний захисник опікає одного нападника. Це створює труднощі нападникам, щоб виконувати передачі й кидки, оскільки його партнери знаходяться під щільною опікою.

Вибір нападників може бути таким:

• тренер розподіляє гравців за силами, найшвидших опікають найсильніші захисники;

• захисники впритул опікують ближніх до них нападників.

Персональний захист може бути організований двома способами:

• з переключенням і без переключення захисників. Захист із переключенням можуть здійснювати команди, в яких усі захисники рухливі. Для захисту без переключення потрібна висока працездатність і тактична здатність гравців у передбаченні ситуації.

Персональний захист застосовується по всьому майданчику або тільки на своїй половині, коли:

- вилучений гравець;
- потрібно розбити звичну для суперника тактику нападу;
- суперник підготовлений фізично та технічно слабше;
- необхідно швидше оволодіти м'ячем.

Зонний захист – це вид командних дій, при яких кожний захисник виконує певні функції в системі пересувань гравців і залежно від місця й напрямку атаки суперника. Зонний захист може бути організований декількома системами взаємодій гравців, відповідно до кількості захисників, які діють у першій і другій лініях.

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

1. Захисники не відходять від зони воротаря, а лише зміщуються в бік м'яча. Це захист без виходу. Застосовувати його можна проти команди, яка не володіє потужними дальніми кидками. Всі захисники повинні володіти блокуванням м'яча.

2. Захист з виходом. Якщо один із нападників отримує м'яч безпосередньо біля зони воріт, тоді захисник виходить і опікає його, стараючись блокувати, вибити, перехопити м'яч. Захисники, які знаходяться справа і зліва, виконують підстрахування.

Існує два варіанти повернення до шестиметрової лінії:

1. Захисник вертається на своє місце та постійно знаходиться між конкретними партнерами.

2. Захисник повертається назад найкоротшим шляхом, де б він не знаходився. Другий варіант більш прогресивний, але вимагає від гравців однакової підготовки при виконанні захисних дій у будь-якій позиції. Захист 6:0 застосовується проти команд, які діють широким фронтом і які мають майстерних кутових гравців.

Система захисту 5:1. П'ять гравців розміщуються біля 6-метрової лінії, а один – на 9-метровій, перед ними. Завдання висунутого гравця – перешкоджати вільному розігруванню м'яча і здійснити дальній кидок із центральної позиції.

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

Система захисту 4:2. Чотири захисники розміщуються вздовж 6-метрової лінії, а два – уздовж 9-метрової лінії. Передні захисники повинні бути дуже рухливими та володіти прийомами блокування суперника й м'яча. Їх завдання – перешкоджати кидкам із дальньої дистанції і прошивам через центр.

Ця система захисту застосовується проти команди, в якій є два сильні, але не дуже рухливі бомбардири; проти команди, яка застосовує систему нападу 4:2, при грі у вузькому залі.

Система захисту 3:3. Ця система складається з двох ліній по три гравці в кожній. Одна трійка знаходиться біля 6-метрової лінії, друга – біля 9-метрової. Завдання гравця – запобігти можливості кидка з центральної і пів-середніх позицій. Активні взаємодії обох ліній між собою і з воротарем надійно захищають ворота. Система захисту 3:3 найвразливіша з флангів.

Змішаний захист. Це вид командних дій, при яких певні гравці здійснюють функції зонного захисту, а частина опікає нападників персонально. Під персональною опікою знаходяться нападники, які володіють певними особливостями індивідуальної гри, і застосування проти них зонного захисту не доцільне. Переважно це гравці з сильними і влучними кидками другої лінії, від яких залежить організація дій усієї команди. Застосовувати змішаний захист необхідно для того, щоб вилучити з гри найнебезпечніших нападників, порушити відпрацьовану систему нападу суперника. Змішаний захист можна організувати за двома системами взаємодій, залежно від кількості персонально опікуваних гравців.

Система захисту 5+1. При такому захисті п'ять захисників здійснюють зонний захист за принципом 5:0. Шостий захисник щільно опікує найнебезпечнішого нападника, намагаючись вилучити його з гри. Інколи опіка здійснюється по всьому майданчику на своїй половині, а інколи на найвигідніших для нападника позиціях. Якщо щільно опікуваний нападник займає позицію на куті, то персональна опіка перекидається на іншого гравця другої лінії атаки. Це необхідно зробити через те, що відпрацьована система нападу буде зруйнована.

Система захисту 4:2. Застосовується тоді, коли в команді суперника є два небезпечні гравці, які володіють засобами атаки з дальніх дистанцій. Тоді чотири гравці здійснюють зонний захист 6:0, а два інші персонально опікують найнебезпечніших.

Для успішного застосування змішаного захисту необхідно мати:

1. Досвідчених захисників для персональної опіки, які повинні вміти не лише опікати свого нападника, але по можливості брати участь і у взаємодіях із партнерами;
2. Гравці, які здійснюють зонний захист, допомагають у разі потреби “переключатися” на персонально опікуваного нападника.

4.4. Тактика гри воротаря

Успіх гандбольної команди на змаганнях значною мірою залежить від тактичних дій воротаря, який може не лише перешкодити суперникові влучити у ворота, але й швидко розпочати атаку проти неорганізованого захисту суперника. Класифікацію прийомів тактики гри у воротаря подана на рис. 1.8.



Рис. 1.8. Класифікація прийомів тактики гри воротаря

Індивідуальні дії.

Успіх гри воротаря в захисті нерідко визначається тим, наскільки раціонально він вибирає спосіб затримання м'яча. Застосовуючи різні прийоми і обираючи спосіб затримання м'яча, воротареві доводиться вираховувати, куди летить м'яч. Якщо умовно поділити ворота на ква-

драти, то м'ячі, які летять у нижні квадрати, називаються низькими, інші – відповідно середні, високі. Залежно від того, в яку частину воріт летить м'яч, воротар затримує або шпагатом, випадом, махом, однією рукою, двома, стегном, тулубом.

Правильний вибір місця вирішує поєдинок із нападником. Цей вибір залежить від того, де знаходиться гравець із м'ячем. Воротар пересувається вздовж воріт переставними кроками по дузі. Коли кут кидка менший за 30%, воротар займає місце біля штанги на відстані 50 см углиб майданчика. В іншій ситуації, коли кидок виконується з центральної зони, воротар повинен сміливо вийти вперед, щоб зменшити кут кидка. Для визначення можливого напрямку польоту м'яча слід врахувати:

- з якої відстані виконується кидок;
- яким способом виконується кидок;
- розміщення і дії партнерів захисників;
- особливості кидка нападника.

Дії воротаря протікають за типами складної реакції, коли рухливому акту передають сприйняття інформації, її осмислення і прийняття рішення. Коли воротар затримує м'яч, тоді він затрачає від 0,5 до 0,9 с, а м'яч, який кинув нападник навіть із 10-метрової відстані, досягає воріт через 0,44 с. Коли кидок виконується з центральної зони (за даними Л.А. Латишкевича), випередження воротарем моменту випуску м'яча нападником виражатиметься в таких часових величинах: з відстані до воріт 6 м – 0,14 – 0,15, з 8 м – 0,07 – 0,08 с, з 10 м – 0,01 – 0,02 с.

При відбиванні 7-метрового штрафного кидка воротар може займати позицію безпосередньо у воротах, а інакше він виходить уперед на 3-4 м. Найчастіше успіху в такій ситуації досягають гравці високого росту, яким важко забити м'яч із навісної траєкторії.

Вибір позиції воротарем у полі не залишається без уваги. Під час нападу воротар займає позицію біля 9-метрової лінії, чим перешкоджає можливості швидкого переходу при контратаці, а також може вступати у взаємодію зі своїми гравцями.

Фінти. Воротар застосовує фінти для того, щоб змусити нападника виконати кидок у бажану частину воріт.

Фінти воротаря можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

Фінти вибором позиції. Вийшовши з воріт на 2-3 м вперед, воротар змушує нападника застосувати кидок із навісною траєкторією.

Фінти стійкою:

1. Сильно зігнувши ноги і нахилившись вперед, відкрити верхню частину воріт.

2. Опустити руки вздовж тулуба, відкривши верхню частину воріт.

3. Навмисно широко розставити ноги.

Фінти пересуванням:

1. Воротар робить ривок уперед і тому провокує кидок із навісною траєкторією.

2. Навмисно зміщується більше до однієї зі стійок, тим самим пропонує нападникові виконати кидок у відкриту частину воріт.

3. Переносить вагу тіла на одну ногу, провокуючи кидок у бік опорної ноги.

Воротар повинен застосовувати різні фінти, виконувати їх швидко, добре вивчити суперника і застосовувати фінти, на які можна його зловити, діяти так, щоб фінти виглядали звичайно.

Командні дії.

Команда може розраховувати на успіх, якщо дії воротаря й захисника взаємозв'язані. При 9-метровому вільному кидку воротар керує постановкою "стілки".

У грі воротар повинен увесь час керувати захистом, подаючи вказівки словами. Ці вказівки повинні бути епізодичними.

По-перше, захисники втілюють у гру свої тактичні плани, й постійні вказівки можуть збити їх; по-друге, захист не завжди чує воротаря; по-третє, надмірне спостереження за грою захисту відволікає воротаря, може призвести до несподіваного кидка.

Воротар – перша ланка при організації контратаки, його завдання – відбити м'яч і швидко ввести його у гру.

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

При виконанні передачі у "відрив" потрібно слідкувати за діями воротаря супротивної команди, щоб він не встиг перехопити м'яч. Інколи воротар грає як сьомий польовий гравець.

5. Методика навчання прийомів тактики гри в гандбол

Методика навчання прийомів тактики гри в гандбол – це сукупність засобів і методів тактичної підготовки спортсменів.

5.1. Засоби тактичної підготовки

1. Загальнопідготовчі вправи:
 - а) рухові ігри;
 - б) вправи на орієнтування;
 - в) поточні вправи.
2. Спеціальнопідготовчі вправи:
 - а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;
 - б) вправи з тактики (індивідуальні, групові, командні).
3. Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії у двосторонніх іграх.

5.2. Методи тактичної підготовки

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

Метод регламентування передбачає сувору послідовність дій гравців. Цим методом користуються при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій із визначеною кінцевою дією для певного гравця. При вивченні тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності введення в дію всіх виконавців.

Для цього гандболісти з певного першопочаткового розташування підрацьовують взаємопересування за схемою дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з поступово більшою активністю суперника доти, поки не буде уточнено та засвоєні всі деталі дії. Коли стандартну схему взаємодії засвоєно, роблять корекції та поправки на несподівану поведінку захисників, конкретизуючи можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападників, організованих методом регламентування, уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність введення в дію.
3. Способи, кількість і швидкість передачі м'яча.

4. Відстань між партнерами.
5. Відстань до гравців суперника.
6. Можливі варіанти завершення атаки.

У вправах захисників уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність введення в дію.
3. Спрямоване пересування.
4. Вихідне положення стосовно гравців суперника.
5. Варіанти підстрахування.

Вправи, побудовані таким методом, чітко конкретизують дії гравців, спонукають їх досягти задуманої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють за єдиним планом. Наприклад, дослідження В.В. Фойгта та Ю.І. Здоренко виявили, що тривалість результативної атаки в середньому дорівнює 27,9 с, а нерезультативної – 10,1 с.

Найефективнішими бувають атаки з темпом менше ніж 1,5 с на одну передачу.

Метод імпровізації містить вільний вибір дій кожним гравцем команди. Звичайно, вільний вибір обмежується знанням загальних правил взаємодій. Застосування цього методу розвиває фантазію, ініціативу гравців. За допомогою названого методу можуть створюються нові комбінації, в яких гравці розкривають у собі нові можливості. Несподівані дії гравців партнери по команді можуть не зрозуміти і не підтримати. Через це вправи змушують гандболіста гранично концентрувати увагу, швидко оцінювати незнайому ситуацію і приймати рішення подальших дій.

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

Здійснюється метод імпровізації за допомогою деяких методичних прийомів.

Застосовують такі вправи для нападників:

1. Збільшення або зменшення кількості гравців:

а) довільна гра на одній половині майданчика з однаковою кількістю нападників і захисників (2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6);

- б) двостороння гра зі зменшеним числом гравців (3х3, 4х4);

в) гра проти більшої або меншої кількості захисників (5x5, 4x2, 4x6, 7x6 і т.д.).

2. Двостороння гра 7x7, 8x8 польових гравців.

3. Зміна амплуа в групових і командних вправах:

а) декількома гравцями (лінійний гравець стає центральним і т.д.);

б) усі польові гравці міняють амплуа;

в) воротарем, який грає на майданчику.

4. Обмеження майданчика:

а) обмеження глибини атаки (поставити обмежувачі вздовж 9-метрової лінії);

б) обмеження ширини майданчика.

5. Ведення допоміжного обладнання:

а) батути, які встановлюються вздовж зони;

б) мішень поставлена у воротах – влучати лише в неї.

Вправи для захисників: збільшення чи зменшення кількості гравців нахисту (2x3, 2x4, 3x6, 7x6, 7x5 та ін.).

Метод моделювання полягає в складенні умов майбутніх змагань. Моделюються дії ведучого гравця або всієї команди, суперника, дії своєї команди в меншості чи в більшості.

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

Моделі вправ можуть бути двох варіантів:

I варіант. Модель, яка має в наявності готові схеми дій, шлях розвитку від вихідного до кінцевого. У такому разі готову схему необхідно підлаштувати під конкретних виконавців, під конкретну позицію виконання дії. Як правило, таку модель характеризують ситуації, які найчастіше трапляються в реальній грі. Наприклад, коли гравця опікають персонально, то найраціональніше використовувати заслони, уточнюється який із партнерів використовуватиметься заслін.

II варіант. У моделі відомі тільки вихідні та кінцеві дані, але повністю відсутні відомості функціонування цієї моделі. При такій моделі гравці шукатимуть декілька варіантів дій від вихідної до кінцевої мети.

Контрольні питання до лекції

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Як класифікується техніка гандболу?
3. Які прийоми належать до техніки захисту?
4. Які прийоми належать до техніки нападу?
5. Які прийоми належать до техніки гри воротаря?
6. Назвіть етапи навчання прийому техніки гри?
7. Які методи й засоби використовуються при початковому навчанні техніки гри?
8. Дайте визначення тактики гри.
9. Як класифікується тактика гандболу?
10. Дайте характеристику груповим і командним тактичним діям у нападі й захисті.
11. Які методи й засоби використовуються при навчанні тактики?

Список літератури

1. Гандбол / Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. – К. : Рад. школа, 1989. – 128 с.
2. Гандбол : справочник /сост. Н. П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
3. Игнатьева В. Я. Гандбол учеб.для вузов физической культуры / Игнатьева В. Я., Портнов Ю. М. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 314 с.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / Игнатьева В. Я. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
5. Игнатьева В. Я. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения : учеб. пособие для студ. пед. ф-та / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 46 с.
6. Игнатьева В. Я. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы) : [метод. разработ. для студентов фак-та повышения квалификации ГЦОЛИФКА] / Игнатьева В. Я., Петрачева И. В. – М., 1986.– 34 с.
7. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.

8. Клусов Н. П. Тактика гандбола. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 226 с.
9. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – К. : Рад. школа, 1980. – 79 с.
10. Латышкевич Л. А. Гандбол /Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р. – К. : Вища школа, 1988. – 199 с.
11. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры /под ред. Ю. И. Портных – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 316 с.

ТЕМИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ № 1–2

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

Завдання: ознайомити з методикою навчання стійки, пересування, тримання м'яча, ловіння та передач м'яча на місці та рухаючись назустріч один одному і в напрямку до воріт.

СТІЙКА

Стійка гандболіста – це характерна поза гравця в різноманітних ситуаціях гри. Це найсприятливіше розміщення частин тіла, яке дозволяє ефективно виконувати рухові дії, необхідні в конкретній ігровій ситуації в захисті і в нападі.

Стійка в захисті: ноги на ширині 30–40 см, коліна зігнуті, спина кругла, руки підняті вперед і зігнуті в ліктях, погляд спрямований на суперника з м'ячем, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Стійка в нападі: ноги на ширині 30–40 см, одна попереду, коліна зігнуті, спина випрямлена, руки підняті вперед і зігнуті в ліктях, погляд спрямований на партнера, вага тіла на опорній нозі.

Основні вправи

1. Пересуваючись майданчиком кроком, бігом за сигналом (свисток), зупинитися в стійці гандболіста (2–3 рази).
2. Виконати серію присідань – зупинитися в стійці; виконати серію згинань і розгинань рук у положенні лежачи, встати в стійку (2–3 рази).
3. Пересуваючись бігом уперед, назад, убік – за сигналом зупинитися в стійці.
4. Позиція в нападі нагадує стійку захисника, але руки витягують назустріч очікуваній передачі м'яча (2–3 рази)

ПЕРЕСУВАННЯ

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

Пересування в захисті: приставним кроком правим і лівим боком у стійці гандболіста, переміщення бігом уперед-назад на 2–3 м. Харак-

терною особливістю приставних кроків є чергування одноопорної та двоопорної фази. Фаза польоту відсутня.

Пересування в нападі: рівномірний біг, біг із прискоренням, біг із зупинками, біг зі зміною напрямку вправо-вліво.

Основні вправи

1. Пересування приставними кроками вздовж шестиметрової лінії правим боком, уздовж дев'ятиметрової лінії- лівим боком (3–4 рази).

2. Пересування приставними кроками – два кроки правим боком, два кроки лівим боком (2–3 рази).

3. Пересування приставними кроками за напрямком руху, який показує рукою викладач (5–6 разів).

4. Пересування кроком уперед і назад між шестиметровою й дев'ятиметровою лініями (5–6 разів).

5. Пересування бігом уперед і назад між шестиметровою й дев'ятиметровою лініями (4–5 разів)

ТРИМАННЯ М'ЯЧА

Тримання м'яча двома руками. Гравець тримає м'яч на рівні грудей розведеними пальцями двох рук, зігнутими в ліктях (рис. 2.1).

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



Рис. 2.1. Тримання м'яча двома руками

ЛОВІННЯ М'ЯЧА

У гандболі необхідно ловити м'яч, який летить високо, на рівні грудей, низько, котиться, відскакує від майданчика. Залежно від траєкторії

польоту м'яча, виокремлюють п'ять способів його ловіння двома руками. Найчастіше гравець ловить м'яч, який летить на рівні грудей. При цьому доцільно робити крок назустріч м'ячу.

Ловіння м'яча двома руками можна поділити на три фази: підготовчу, основну, заключну.

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

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

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

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

Підвідні та основні вправи

1. Підкинути і зловити м'яч перед собою (8–10 разів).
2. Підкинути і зловити м'яч після відскоку від майданчика (8–10 разів).
3. Підкинути лівою рукою, зловити правою рукою і навпаки (8–10 разів).
4. Підкинути м'яч: над головою, за спину, під ногою, між ногами і ловити (8–10 разів).
5. Ловіння м'яча, який летить високо (5–6 разів).
6. Ловіння м'яча, який летить низом (5–6 разів).
7. Ловіння м'яча, який летить із відскоком від майданчика (5–6 разів).
8. Ловіння м'яча, який летить на рівні грудей (5–6 разів).
9. Ловіння м'яча, який котиться майданчиком (5–6 разів)

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ

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

Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виставляє уперед, водночас починаючи виконувати замах руки з м'ячем. Праву руку

піднімає найкоротшим шляхом догори і відводить назад, вагу тіла переносить на праву ногу. З початком передачі плече і передпліччя рухають вперед, водночас переносять вагу тіла на ногу, що попереду. Закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрямок лету м'яча. На початковому етапі навчання відстань між партнерами, які вивчають передачу, – 5–6 метрів у такий послідовності: з місця, з одного кроку, після трьох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, у трійках.

Для організації виконання вправ використовуються різні перешкоди: зустрічні колони, шеренги, “кола”, “трикутники”, “квадрати”.

Основні вправи

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

ЗАНЯТТЯ № 3

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

Завдання: ознайомити з методикою навчання кидка м'яча у ворота в опорному положенні зігнутою рукою зверху на місці та в русі.

КИДОК М'ЯЧА У ВОРОТА

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

Спосіб розгону м'яча полягає в наступному. У результаті замаху рука відводиться назад, м'язи руки розтягуються. Розтягування м'язів дозволяє збільшити амплітуду руху руки, за рахунок чого збільшується прискорення й сила вильоту м'яча.

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

КИДОК ЗІГНУТОЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В ОПОРНОМУ ПОЛОЖЕННІ

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

У підготовчій частині виконуються фази розбігу й замаху, які забезпечують необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча (рис.2.2а). Якщо гандболіст виконує замах правою рукою, то розбіг він починає з лівої ноги. При цьому він виконує 3 кроки вперед і одночасно відводить руку з м'ячем назад, скручуючи тулуб у цьому напрямку. Положення тулуба залишається прямим.

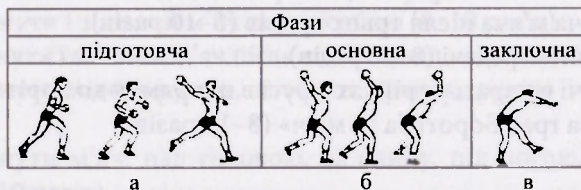


Рис.2.2. Фази кидка м'яча зігнутою рукою зверху в опорному положенні

В основній частині кидка гандболіст стає на дві ноги, послідовно гальмуючи рух ніг і тулуба (рис.2.2б). Потім вагу тіла переносить на ногу, що попереду, а руку з м'ячем продовжує рухати уперед з прискоренням. Далі опорну ногу випрямляє, тулуб злегка нахиляє уперед, руку з м'ячем випрямляє і випускає його.

У заключній частині для прийняття стійкого положення гандболіст робить крок лівою ногою вперед, гальмуючи рух тіла (рис.2.2в).

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

Вивчення кидка в опорному положенні. Починати навчання кидка в опорному положенні необхідно з вивчення основної фази – розгону м'яча. Насамперед вивчається спосіб розгону м'яча зігнутою рукою зверху. Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліва попереду, праву руку з м'ячем, дещо зігнуту в лікті, відводять уверх-назад, скручуючи гулуб у цьому ж напрямку. Поставивши ліву ногу на підлогу, виконують кидок м'яча в стіну.

Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні до моменту поставлення лівої ноги на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча учневі необхідно відчутти стан “натягнутого лука”. Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішують на мотузці, яка перекинута через блок. Положення м'яча регулюється натягненням мотузки.

Спочатку кидки виконуються з акцентом на техніку виконання прийоми гри, а після її засвоєння – у ціль. Ціллю можуть виступати орієнтири на воротах або на стіні.

Підвідні вправи

Для уточнення елементів усієї системи рухів застосовуються підвідні вправи. При вивченні опорного кидка використовують допоміжне обладнання, фіксуючи увагу на окремих деталях техніки:

1. Імітація розбігу й початок кидка з амортизаційної гуми, один кінець якої знаходиться в руці учня, другий – у тренера (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки) (8–10 разів).

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

3. Метання підвішеного на мотузці м'яча (сприяє становленню кидка м'яча зверху) (8–10 разів).

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

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

Коли основи техніки вивчено, засвоюють варіанти підготовчої фази кидка. При вивченні розбігу до уваги беруться спосіб розбігу і ритм кро-

ків. Важливо уточнити довжину кроку при розбігу. Ефективним методом вивчення способів розбігу є малювання слідів на підлозі.

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

- з розбігу після ведення (8–10 разів);
- з розбігу після ловлі м'яча (8–10 разів);
- з розбігу під кутом до напрямку воріт (8–10 разів);
- з розбігу після 1 і 3 кроків після ловлі (8–10 разів).

На етапі поглибленого вивчення застосовують метод вивчення вправи в цілому. При цьому зменшують кількість і дозування підвідних вправ та виконують багаторазове повторення основної вправи.

При складніших умовах виконання кидка, які наближують до ігрових ситуацій, використовують такі вправи:

1. Кидок по воротах, які захищає воротар (6–7 разів).
2. Кидки через напівактивного й активного захисника (6–7 разів).
3. Ігрові вправи (гравці передають один одному м'яч – кидок) (5–6 разів).
4. Вправи з різними завданнями на точність, швидкість, на дезорієнтацію воротаря (5–6 разів).
5. Уміння застосувати кидок в опорному положенні в грі.

ЗАНЯТТЯ № 4

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

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

КИДОК ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗВЕРХУ В СТРИБКУ

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

У підготовчій частині виконуються фази розбігу, відштовхування й замаха, які забезпечують необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча (рис.2.3а). Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими самими, як при опорному кидку. Однак останній крок

є коротшим щодо інших кроків, що сприяє збільшенню висоти вистрибування. Після розбігу поштовху ногу ставлять під кутом до воріт пальцями до середини на п'яту з переходом на пальці, що дозволяє перевести інерцію руху з горизонтальної до вертикальної площини. При цьому коліно махової ноги піднімають угору-назовні, а руку з м'ячем відводять махом максимально назад.

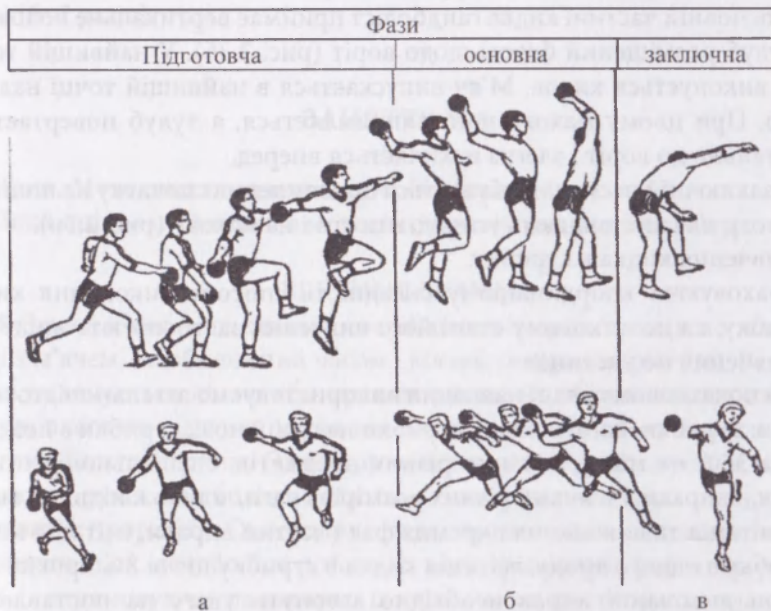


Рис. 2.3. Фази кидка м'яча однією рукою зверху в стрибку

У підготовчій частині виконуються фази розбігу, відштовхування й замаху, які забезпечують необхідні умови для здійснення ефективного розгону м'яча (рис. 2.3а). Види розбігу при кидках у стрибку можуть бути такими самими, як при опорному кидку. Однак останній крок є коротшим щодо інших кроків, що сприяє збільшенню висоти вистрибування. Після розбігу поштовху ногу ставлять під кутом до воріт

пальцями до середини на п'яту з переходом на пальці, що дозволяє перевести інерцію руху з горизонтальної до вертикальної площини. При цьому коліно махової ноги піднімають угору-назовні, а руку з м'ячем відводять махом максимально назад.

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

В основній частині кидка гандболіст приймає вертикальне положення, тулуб розміщений боком щодо воріт (рис. 2.36). У найвищій точці злету виконується кидок. М'яч випускається в найвищій точці над головою. При цьому махова нога випрямляється, а тулуб повертається фронтально до воріт і злегка нахиляється вперед.

У заключній частині відбувається приземлення спочатку на поштовхову ногу, яка виставляють уперед, а потім і на махову (рис. 2.3в).

Вивчення кидка в стрибку.

Ураховуючи координаційну складність способу виконання кидка в стрибку, на початковому етапі його вивчення застосовують лише метод вивчення по частинах.

На початковому етапі навчання використовуємо загальнопідготовчі вправи: стрибки, багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360° на місці, метання різних предметів, спеціальнопідготовчі вправи – вправи з м'ячами різних розмірів і ваги, а також підвідні вправи – імітація та виконання окремих фаз і частин вправи, імітація кидка в стрибку з одного кроку, імітація кидка в стрибку після 3-х кроків.

При виконанні вправ необхідно звернути увагу на поставлення ступні поштовхової ноги під кутом до напрямку кидка.

Підвідні вправи (використовуючи гімнастичний місток або лавку):

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

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

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

4. Кидки через перепони (волейбольна сітка, натягнутий шнурок) (6–7 разів).

Коли “школа” кидка засвоєна, можна розпочинати вивчення різних варіантів підготовчої фази кидка.

1. Із прямого розбігу й під різними кутами до воріт (45° , 96°) (6–7 разів).
2. Із різних відстаней (6–7 разів).
3. Із пасивним, а пізніше активним захисником (6–7 разів).
4. У поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням) (6–7 разів).

ЗАНЯТТЯ № 5

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

Завдання: ознайомити з методикою навчання ведення м'яча.

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Ведення м'яча – це єдиний спосіб переміщення гравця по майданчику з м'ячем, не обмежений часом і кількістю кроків (рис 2.4). Ведення м'яча виконується лівою або правою рукою на різних швидкостях і з різною висотою відскоку м'яча від майданчика. Ведення буває одноударним і багатоударним. Одноударне ведення використовується під час обманних рухів гандболіста, фінтів, а багатоударне – при швидкісних відривах і проривах. Одноударне ведення виконується таким чином. Зловивши м'яч, гандболіст робить із ним три кроки, розгинає руку в лікті і, спрямовуючи пальцями, штовхає м'яч кистю до майданчика. Зловивши м'яч, гандболіст знову може виконати три кроки з м'ячем у руці перед тим, як віддати його партнерові або кинути у ворота.



Рис. 2.4. Ведення м'яча

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

У техніці ведення м'яча можна виділити дві фази: контактну (коли м'яч торкається руки) і безконтактну. Чим більша контактна фаза, тим гравець краще контролює м'яч.

Вивчення ведення м'яча.

Цей прийом простий за координацією і його вивчають за допомогою методу в цілому.

Підвідні вправи

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

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

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

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

Основні вправи

1. Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою (2–3 хв).
2. Ведення м'яча кроком зі зміною висоти відскоку (2–3 хв).
3. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху (2–3 хв).
4. Ведення м'яча по колу (2–3 хв).
5. Ведення м'яча на обмеженій площі (2–3 хв).
6. Ведення м'яча, обводячи стійки (2–3 хв).
7. Ведення м'яча з переміщенням за партнером (2–3 хв).
8. Ведення м'яча на швидкість (2–3 хв).
9. Естафети з веденням м'яча (3–4 рази).

ЗАНЯТТЯ № 6

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

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

БЛОКУВАННЯ

Блокування – це технічний прийом, який дозволяє перешкодити руху м'яча або діям суперника. Блокування м'яча відбувається однією або двома руками зверху, збоку, знизу (рис.2.5).

Визначивши напрямок кидка, захисник швидко випрямляє руку (руки), перешкоджаючи руху м'яча. Важливо, щоб руки в момент торкання м'яча були напружені. Особливо напруженими повинні бути кисті, інакше вони не витримають сили удару та блокування не відбудеться. Потрібно старатися виставляти напружені руки вперед назустріч м'ячу. Пальці повинні бути злегка розведені й напружені. Напруження рук запобігає виникненню травм. Блокування відбувається в стрибку і в опорному положенні. Блокуючи суперника, який володіє м'ячем, захисник повинен дуже швидко наблизитися до нього. У момент замаху нападника захисник піднімає одну руку вгору, а другу виставляє вперед, запобігаючи зіткненню.

Гравця без м'яча також можна блокувати, але при цьому руки захисника повинні бути спрямовані долонями до суперника та зігнуті в ліктях. Блокувати суперника випрямленими вперед руками заборонено.

Вивчення блокування.

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



Рис. 2.5. Блокування м'яча двома руками зверху.

Вправи для навчання блокування м'яча

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

ВИБИВАННЯ ПРИ ВЕДЕННІ

Вибивання – це технічний прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч у безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Наблизившись на відстань, яка дозволяє торкнутися м'яча, захисник швидко витягує руку і вдаряє по м'ячу кистю (рис.2.6).



Рис. 2.6. Вибивання м'яча

Вивчення вибивання.

Вивчення вибивання м'яча здійснюється методом у цілому після вивчення ведення м'яча. Спочатку необхідно виконати підготовчі

вправи для розвитку швидкісних здібностей і точності рухів, а пізніше застосовувати сам прийом.

Вправи для вивчення вибивання м'яча

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

ЗАНЯТТЯ № 7

Тема. Методика навчання способів техніки гри.

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

СТІЙКА ВОРОТАРЯ

Грі воротаря притаманні такі технічні прийоми: стійка, переміщення у воротах та відбивання м'ячів (ногою, рукою, тулубом). Стійка – вихідне положення: воротар стоїть на злегка зігнутих і розставлених на 20–40 см ногах, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті в ліктях і розведені в сторони долонями вперед – погляд спрямований на м'яч (рис.2.7).



Рис. 2.7. Стійка воротаря при кидках з кутів

ПЕРЕМІЩЕННЯ ВОРОТАРЯ

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

Воротар відбиває руками м'ячі, які спрямовані у верхню частину воріт, та ногами – м'ячі, які спрямовані в нижню частину воріт (рис. 2.8).

Захисні дії починаються з руху ніг. Ногами відбивають м'ячі, які спрямовані в нижні кути, виконуючи короткі або довгі випади й підстраховку рукам. Для ефективного виконання своїх функцій воротар повинен передбачати дії суперників. Він повинен правильно і вчасно визначати момент кидка, можливий шлях його польоту до завершення кінцевої фази кидка. Ці якості набуваються з досвідом.



Рис. 2.8. Способи відбивання м'яча після кидків у різні частини воріт

Навчання стійки й переміщення проводиться паралельно і вдосконалюється впродовж усього тренувального процесу.

Вправи для вивчення технічних прийомів воротаря

1. Ознайомлення зі стійкою воротаря та її особливостями.
2. Переміщення приставними кроками по прямій, дугами зі змінами напрямку (6–7 разів).
3. Звичайний біг стрибками (4–5 разів).
4. Випади на місці і в русі (6–8 разів).
5. Переміщення у воротах, по лицювій лінії, по дузі (3–4 разів).
6. Переміщення у воротах відносно м'яча, який передається польовими гравцями в нападі (6–8 разів).
7. Відбивання або ловіння м'яча на рівні пояса (6–8 разів).
8. Відбивання або ловіння м'яча на рівні грудей і вище (6–8 разів).

9. Відбивання або ловіння м'яча на рівні колін і з відскоком від майданчика (6–8 разів).

10. Відбивання м'яча з кутів майданчика (6–8 разів).

11. Відбивання м'яча з лінії воріт майданчика (6–8 разів).

12. Відбивання штрафних кидків (6–8 разів).

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

ЗАНЯТТЯ № 8

Тема. Методика навчання тактичних дій гри.

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

ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

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

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

До групових тактичних дій у нападі належить паралельна й перехресна взаємодія гравців та заслін (рис. 2.9 і 2.10).

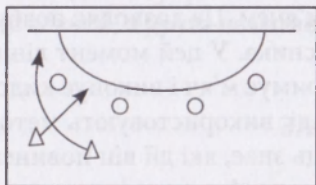


Рис. 2.9. Перехресна взаємодія

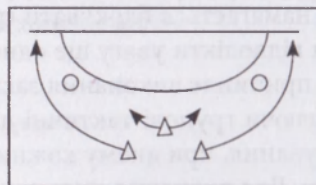


Рис. 2.10. Паралельна взаємодія

Паралельна взаємодія – це групові дії у нападі, при яких напрямки руху нападників при атаці не перетинаються (рис.9). Можна виокремити два способи цієї взаємодії залежно від поставлених завдань: “без стягування” і “на стягування”.

При взаємодії “без стягування” кожний із нападників передає м’яч партнерові, звільняється від опіки захисника і знову отримує м’яч. Головна умова – ухилення роботи без м’яча.

При взаємодії “на стягування” захисників нападник з м’ячем своїми діями створює партнерові передумови для прихованого ухилення. Уведення партнерів у взаємодію відбувається послідовно.

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

Перехресна взаємодія – це групові дії в нападі, при яких траєкторії руху партнерів перетинаються (рис.10).

Для успішної перехресної взаємодії необхідно:

- щоб гравець, який починає взаємодію, рухався в сторону партнера;
- уміло застосувати приховану передачу;
- після ловіння м’яча імітувати кидок;
- після передачі продовжувати рухатися, щоб якомога далі відвести захисника;
- гравець, котрий завершує атаку, повинен уміти виконати кидок з одного-двох кроків;
- взаємодія повинна відбуватися з великою швидкістю.

Заслін – це групові дії в нападі, при яких один із нападників перешкоджає захисникові протидіяти партнерові. Заслін ставиться швидко спиною до опікуна. Партнер не повинен виконувати ухилення, поки заслін не буде поставлений.

Використання заслону: лінійний гравець ставить заслін захисникові, який намагається блокувати гравця з м’ячем. Це дозволяє позбутися опіки та відволікти увагу ще одного захисника. У цей момент лінійний гравець припиняє виконання заслону, отримує м’яч і виконує кидок.

Вивчаючи групові тактичні дії в нападі, використовують метод регламентування, при якому кожний гравець знає, які дії він повинен виконувати. Для вивчення групових тактичних дій у нападі застосовують: стійки, позначення траєкторії руху гравців на підлозі, пасивну протидію захисників.

ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

До групових тактичних дій у захисті належить взаємодія двох-трьох гравців, які намагаються перешкодити атаці.

Це такі прийоми: підстрахування, переключення, “вислизання”.

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

Переключення – це групові дії в захисті, при яких захисники протидіють то одному, то іншому нападникам, які виконують перехресну взаємодію. При цьому вони обмінюються своїми опікуваними. Переключення може здійснюватися при зустрічних чи перехресних діях нападників, а також коли один нападник рухається поперек майданчика. В останньому випадку захисник супроводжує опікуваного та передає партнерові.

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

Проковзування – це вид груп тактичних дій, який дозволяє захисникові уникнути заслонів і зіткнень між собою при опіці. Найчастіше ця взаємодія застосовується при персональному чи змішано-му захисті.

Підстрахування (готовність допомогти партнеру), переключення (обмін підопічними нападниками), “вислизання” – дії, які запобігають заслону.

Вправи для вивчення групових тактичних дій

1. Рухлива гра “Квач” із передачею м'яча.
2. Нападник рухається майданчиком, змінюючи напрям, а захисник намагається повторювати його рухи.
3. «Хто довше утримає м'яч?». Гравці діляться на дві команди, одна володіє м'ячем, а друга намагається перехопити його.

ЗАНЯТТЯ № 9

Тема. Методика навчання тактичних дій гри.

Завдання: Ознайомити з методикою навчання командних тактичних дій у нападі.

КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В НАПАДІ

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

Стрімкий напад – це атака проти неорганізованого захисту, відбувається за рахунок швидкого переходу від захисту до нападу одним гравцем або всією командою (рис. 2.11).

Стрімкий напад поділяється на відрив і прорив.

Відрив – це атака воріт суперника одним або двома гравцями команди з відсутністю захисників або при чисельній перевазі. Атака відривом може розпочатися після невдалого завершення атаки командою-суперницею, після перехоплення м'яча або після помилки суперника.

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

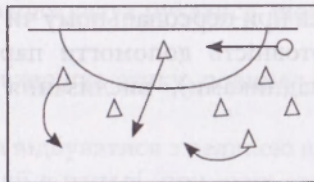


Рис. 2.11. Стрімкий напад

Допоміжні вправи для вивчення стрімкого нападу

1. Прискорення через весь майданчик
2. Прискорення гравця через весь майданчик із ловінням м'яча і кидком його у ворота.

3. Після сигналу тренера команда, яка володіла м'ячем, залишає його і повертається у захист, команда, яка захищалася, швидко підбирає м'яч і проводить атаку проривом.

Позиційний напад – це вид командної дії проти організованого захисту. Нападники своїми діями в атаці намагаються створити вигідну позицію для кидка. Починають атаку передаючи м'яч один одному, використовуючи різноманітні фінти, швидкі пересування, заслони, завчасно підготовлені комбінації, стандартні положення.

Напад ведеться двома лініями – перша лінія атаки – кутові й лінійні, які знаходяться біля 6-метрової зони, друга лінія атаки – це півсередні

і центральний гравці, які знаходяться за 9-метровою зоною (рис. 2.12). Діють переважно двома способами - 3:3 (один лінійний і два крайні); 4:2 (два лінійні, два крайні).

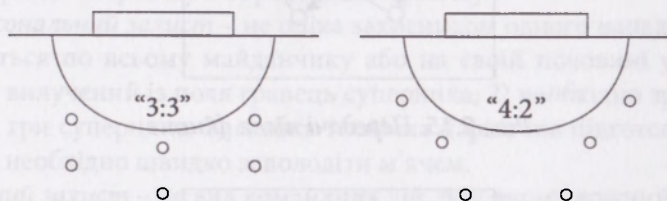


Рис. 2.12. Системи позиційного нападу "3:3" та "4:2"

Вправи для оволодіння колективною тактикою нападу

Вправи для навчання швидкості передач м'яча. М'яч передається від гравця з одного краю до другого з наростанням темпу (рис. 2.13–2.17).

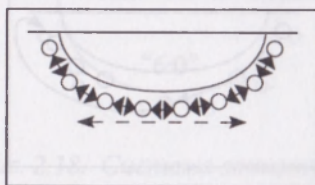


Рис. 2.13. Короткі передачі з флангу на фланг

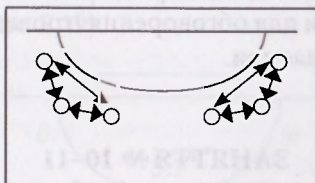


Рис. 2.14. Чергування довгих і коротких передач

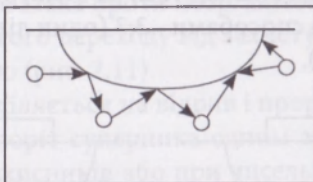


Рис. 2.15. Передачі після фінтів

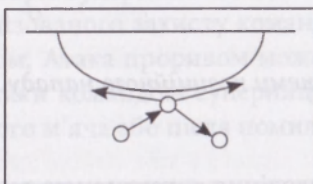


Рис. 2.16. Групова взаємодія з лінійним гравцем

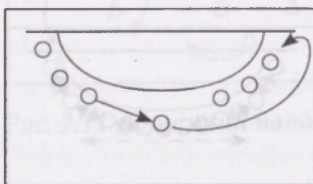


Рис. 2.17. Групова взаємодія з кутовими гравцями

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

ЗАНЯТТЯ № 10–11

Тема. Методика навчання тактичних дій гри.

Завдання: ознайомити з методикою навчання командних тактичних дій у захисті.

КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ В ЗАХИСТІ

Командні тактичні дії в захисті охоплюють три види захисту: персональний, зонний і змішаний. Гнучкість застосування цих видів захисту своїх воріт дає перевагу в боротьбі за перемогу.

Персональний захист – це опіка захисником одного нападника. Застосовується по всьому майданчику або на своїй половині у випадку, коли: 1) вилучений із поля гравець суперника; 2) необхідно зруйнувати тактику гри суперника; 3) слабка технічна й фізична підготовка суперника; 4) необхідно швидко заволодіти м'ячем.

Зонний захист – це вид командних дій, при якому кожний захисник відповідає за певну зону майданчика, в якій знаходиться суперник.

Система захисту 6:0.

Усі шість гравців розташовуються вздовж шестиметрової лінії. Використовуються два способи: без виходу на суперника, використовуючи блокування, і з виходом (рис. 2.18).

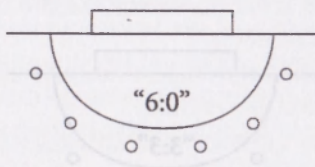


Рис. 2.18. Система захисту 6:0

Система захисту 5:1.

Завдання висунутого вперед захисника – перешкоджати вільному розігруванню м'яча (рис. 2.19).

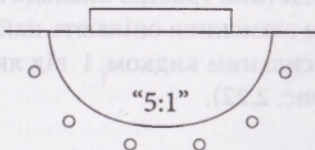


Рис.2.19. Система захисту 5:1

Система захисту 4:2.

Завдання висунутих двох захисників уперед – перешкоджати кидкам із далекої відстані і проривам через центр (рис. 2.20).

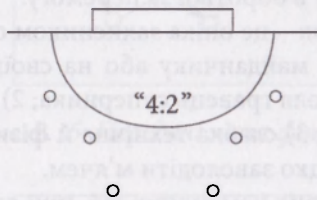


Рис. 2.20. Система захисту 4:2

Система захисту 3:3.

Одна трійка захисників розташовується на 6-метровій лінії, а друга – на 9-метровій. Завдання перешкоджати кидкам гравцям другої лінії атаки (рис. 2.21).

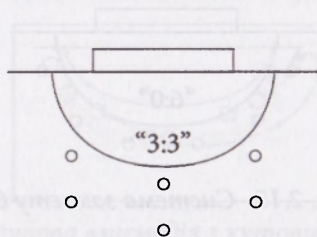
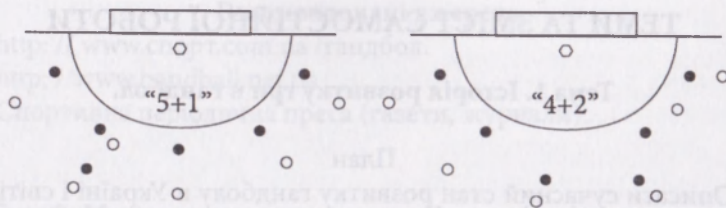


Рис.2.21. Система захисту 3:3

Система змішаного захисту 5+1, 4+2.

При цьому захисті частина гравців знаходиться в зоні захисту (4–5 гравців), а один або два захисники опікають найсильніших нападників (гравців, які володіють сильним кидком, і від яких залежить організація дій усєї команди) (рис. 2.22).



□ - воротар; ● - захисник; ○ - нападник

Рис.2.22. Система змішаного захисту 5+1, 4+2

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Історія розвитку гри в гандбол.

План

1. Описати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.

2. Розкрити зміст різновидів гандболу (пляжний гандбол, міні-гандбол), основні відмінності їх правил, розміри майданчика, ігрове обладнання.

1. Описати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі за матеріалами періодичних видань.

За матеріалами періодичних видань (спортивні газети й журнали, спортивні розділи обласних і всеукраїнських газет, інтернет-видання) проаналізувати сучасний стан розвитку гандболу в Україні і світі, вказавши (за завданням викладача):

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

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

Описуючи різновид гандболу (за завданням викладача), слід звернути увагу на такі пункти:

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

Рекомендовані джерела

1. <http://www.спорт.com.ua/> гандбол.
2. <http://www.handball.net.ua>
3. Спортивна періодична преса (газети, журнали).

Тема 2. Методика навчання способів техніки і тактики гри.

План

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

1. Алгоритм навчання прийому техніки гри.

Скласти послідовність вправ для навчання прийому техніки гри (за завданням викладача).

Варіанти завдання:

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

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, зважаючи на такі етапи:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів показу та розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі (1).

При ознайомленні необхідно розказати початківцям про значення та доцільність застосування технічного прийому, що вивчається, у грі та створити в них загальне зорове й рухове уявлення про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Ураховуючи те, що в дитячій образній мисленні, вивчення прийому гри починається з показу, який супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі,

а також про найраціональніше його застосування в окремих ігрових ситуаціях.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загальнопідготовчих, спеціальнопідготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути великою, а дозування – не менше ніж 10 разів. При цьому слід зосереджувати увагу початківців на правильному виконанні рухової дії.

Для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно доповнювати демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях.

Основою занять гандболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх в гру ускладнювало одностороннє. Засвоєння прийомів у нападі доцільно поєднувати з вивченням прийомів у захисті. Опановуються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Алгоритм навчання

1. Аналіз структури руху прийому техніки гри.

Перед вивченням кожного прийому техніки гри важливо проаналізувати спосіб виконання, виділивши:

- фази прийому техніки гри;
- підготовчу, основну й заключну частини прийому техніки гри;
- визначальну ланку прийому техніки гри, основи техніки й деталі;
- просту чи складно-координаційну рухову дію.

2. Вибір практичного методу навчання.

Залежно від координаційної складності прийому гри, вибирають практичний метод навчання: якщо прийом простий – метод вивчення в цілому, а якщо складнокоординаційний – то метод вивчення по частинах.

3. Вибір засобів навчання (фізичних вправ).

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

Потім добираються підвідні вправи, які за структурою руху схожі на вправи, що вивчаються.

Якщо прийом техніки гри опановують методом у цілому, то спочатку вивчають фази підготовчої частини, якщо методом по частинах, то починають з визначальної ланки й фаз основної частини.

4. Вибір дозування навантаження.

Якщо вправа тільки вивчається, кількість повторень підвідних вправ має бути великою (8–10 разів), а кількість повторень основної вправи має бути малою (3–4 рази).

Якщо вправа вже вивчена до рівня вміння, кількість повторень підвідних вправ має бути малою (3–4 рази), а кількість повторень основної вправи – великою (8–10 разів).

2. Алгоритм навчання групових тактичних взаємодій у нападі.

Скласти алгоритм навчання групових тактичних взаємодій у нападі (зі спеціальної літератури вибрати 4 тактичні комбінації при взаємодії двох або трьох гравців і описати).

При навчанні групових тактичних дій використовують метод регламентування, який містить сувору послідовність дій гравців. Цим методом користуються при вивченні нових взаємодій, при удосконаленні комбінацій із визначеною кінцевою дією для певного гравця. При засвоєнні тактичної дії важливо досягнути синхронної послідовності введення в дію всіх виконавців.

Для цього гандболісти з певного початкового розташування відпрацьовують взаємопересування за схемою дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з поступово більшою активністю суперника до того часу, поки не буде уточнено та засвоєно всі деталі дії. Коли стандартну схему взаємодії засвоєно, робляться корекції та поправки на несподівану поведінку захисників, конкретизуючи можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападників регламентуються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність введення в дію.
3. Способи, кількість і швидкість передачі м'яча.
4. Відстань між партнерами.
5. Відстань до гравців суперника.
6. Можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для захисників уточнюються:

1. Вихідне положення гравців.
2. Послідовність уведення в дію.
3. Спрямоване пересування.
4. Позиція стосовно гравців суперника.
5. Варіанти підстрахування.

Вправи, побудовані таким методом, чітко конкретизують дії гравців, змушують їх досягти задуманої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють за єдиним планом.

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

КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ

Види контролю

1. Відвідування занять – 0 – 13 балів.
 2. Написання самостійних робіт (2) – 0 – 24 балів.
 3. Тестування (письмове опитування) – 0 – 15 балів.
 4. Тестування (практичні нормативи) – 0 – 30 балів.
 5. Проведення методики навчання способів техніки гри – 0 – 18 балів.
- Максимальна сума балів за модуль – 100
Мінімальна сума балів за модуль – 61.

Контрольні питання

1. Характеристика гандболу як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання.
2. Етапи розвитку гандболу.
3. Гандбол – олімпійський вид спорту.
4. Сучасний розвиток гандболу в Європі, світі.
5. Розвиток гандболу на Україні (історія, проблеми, перспективи).
6. Гандбол на Львівщині.
7. Класифікація способів техніки гри в гандбол.
8. Техніка гри в захисті та нападі.
9. Техніка гри воротаря.
10. Аналіз основних способів техніки гри.
11. Методика навчання основних способів техніки гри в нападі.
12. Методика навчання основних способів техніки гри в захисті.
13. Методика навчання техніки гри воротаря.
14. Індивідуальні тактичні дії в захисті та нападі.
15. Групові тактичні дії в нападі.
16. Групові тактичні дії в захисті.
17. Командні тактичні дії в нападі.
18. Стрімкий напад. Суть, тривалість.
19. Позиційний напад (3x3, 4x2).
20. Зонний захист (6:0, 5:1, 4:2, 3:3).
21. Персональний захист.
22. Змішаний захист (5+1, 4+2).
23. Стандартні положення в гандболі.

24. Методика навчання тактичних дій.
25. Правила гри в гандбол.
26. Еволюція правил гри.
27. Значення змагань. Види змагань.

Практичні нормативи

1. Кидок м'яча у ворота в опорному положенні після ведення і трьох кроків (оцінюється техніка виконання).
2. Кидок м'яча в стрибку у ворота після ведення і трьох кроків (оцінюється техніка виконання).
3. Кидок м'яча на точність із відстані 7м (оцінюється кількість влучень) у мішень розміром 60х60 см.

Контроль за методикою навчання способів техніки гри

Під час проведення студентом методики навчання способів техніки гри оцінюються:

1. Способи організації групи.
2. Правильність добору словесних, наочних і практичних методів навчання, їх взаємозв'язок.
3. Правильність добору підготовчих і підвідних вправ, їх послідовність і дозування.
4. Своєчасність методичних вказівок і виправлення помилок (додаток 4).
5. Дотримання правил профілактики травматизму (додаток 5).
6. Своєчасність сигналів і чіткість команд для керування групою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Акимов И. Портрет команды. [Киевская женская команда «Спартак». Гандбол]. – М. : Физкультура и спорт. – 1974. – №6. – С. 14-17
2. Волжанин В. Ратнер возглавит женскую сборную? // Третий тайм : межд. гандбольный ежемесячник. – 1999. – № 1. – С. 8.
3. Гандбол / Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. – К. : Рад. школа, 1989. – 128 с.
4. Гандбол : міжнародні правила гри. – К. [б.в.], 2010. – 84 с.
5. Гандбол: справочник /сост. Н. П. Клусов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
6. Игнатъева В. Я. Гандбол учеб.для вузов физической культуры / Игнатъева В. Я., Портнов Ю. М. – М. : Физкультура, образование, наука, 1996. – 314 с.
7. Игнатъева В. Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / Игнатъева В. Я. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
8. Игнатъева В. Я. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения: учеб. пособие для студ. пед. ф-та / В. Я. Игнатъева, И. В. Петрачева – М. : ГЦОЛИФК, 1986. – 46 с.
9. Игнатъева В. Я. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы) : [метод. разработ. для студентов фак-та повышения квалификации ГЦОЛИФКА] / Игнатъева В. Я., Петрачева И. В. – М., 1986. – 34 с.
10. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
11. Клусов Н. П. Тактика гандбола. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 226 с.
12. Кожухов А. Олимпийский гандбол // Спортигры. – 1978. – №7. – С.12-13.
13. Крамский С. И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под. ред. С. С. Ермакова. – Х., 2001. – №6. – С. 43-46.
14. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – К. : Рад. школа, 1980. – 79 с.

15. Латышкевич Л. А. Гандбол /Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р. – К. : Вища школа, 1988. – 199 с.

16. Спортивные игры и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов физ. культуры /под ред. Ю. И. Портных – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 316 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ ГРИ В ГАНДБОЛ

1909 року гра в гандбол стала відомою в нашій країні. Цього року один із керівників Харківського гімнастичного товариства “Сокіл” Е.Ф. Мали застосував гру в гандбол на заняттях в гімнастів а згодом на уроках фізичного виховання учнів змішаної Харківської гімназії товариства «Грудящихся женщин».

Правила гри в гандбол з сімома гравцями на майданчику з трьома частинами, розділеними за типом чеської хазени, які склав Е.Ф. Мали, офіційно затвердив Харківський навчальний округ. І їх вперше було опубліковано 1914 року.

Дитяча гра, як тоді називали гандбол, знайшла своє застосування і серед дорослих спортсменів. Однак масового розвитку гра не отримала.

Перші правила гри, які запровадив ще Нільсеном, погано впливали на її розвиток. Дуже великий м'яч, 68 – 72см в окружності, часто вилітав із рук не тільки в жінок, але й у чоловіків, які намагались оволодіти грою. Не можна було рухатися з м'ячем, боротьба за нього не дозволялася. Чоловіків в гандбол із такими правилами не грали.

Так, 1930 року в Празі відбувся I чемпіонат світу серед жінок. Але і це продовжувалося недовго. Чоловіки приєдналися тоді, коли правила вдосконалили.

Першу першість України було проведено 1927 року. У ній брали участь 70 чоловічих і жіночих команд. Звання найсильнішої команди завоювали гандболісти й гандболістки Харкова.

Особливого розвитку гандбол отримав після Другої світової війни.

1952 року Федерація гандболу України затвердила правила гри відповідно до міжнародних, і від 1953 року гра в гандбол проводиться за міжнародними правилами.

1958 року Федерація України, яка належала до Федерації Радянського Союзу, приєднується до складу Міжнародної гандбольної федерації.

Еволюція правил гри – живий творчий процес, на який впливає вдосконалення обладнання, зміни в розмітці майданчика, час гри,

умови одноборства гравців, техніка і тактика гри та подальший розвиток її у світі.

Найсуттєвіша відмінність сучасних правил полягає в тому, що всі польові гравці можуть виконувати функцію нападника та захисника. За старими правилами ігровий майданчик ділився на три зони: поле однієї команди, середнє поле й поле другої команди. В кожній зоні могли знаходитися лише певні гравці: воротар і захисники грали у своїй зоні, півзахисники – у своїй грі й у середньому полі, нападники – у середньому полі й зоні захисту суперника.

Значний вплив на розвиток гри мали зміни розмірів обладнання (табл.Д1).

Таблиця Д 1.

Вимоги до обладнання для гандболу в різні роки

Розміри	Роки		
	1923	1948	1980
висота воріт, м	2,25	2,40	2
ширина воріт, м	2	2	3
окружність м'яча, см	68 – 70	64 – 62	54 – 56 (ж) 58 – 60 (ч)
вага м'яча, г	400	360 – 425	325 – 400 (ж) 425 – 475 (ч)
покриття майданчика	трав'яне	зелене глинясте	дерев'яне, синтетичне

Висока якість сучасних покриттів майданчика, малі розміри м'яча вплинули на техніку виконання прийомів гри. М'яч тепер утримується однією рукою. Це дало можливість засвоїти різні способи кидків і передач, які значною мірою дозволяють збагатити тактику. Через це тактика стала складнішою.

До 60-х років кидки з-за бічної, вільний кидок виконувалися після свистка судді. Це призвело до того, що гра була повільна, відсутній був темп гри. За новими правилами дозволено вводити м'яч у гру без свистка.

З появою в гандболі високорослих гравців суттєво змінилася тактика захисту. Потужні центральні захисники, високі і спритні воротарі “закрили” всі підступи до воріт. Захист став домінувати над нападом, час на атаку збільшився, гра стала нецікавою. Щоб прискорити темп гри, спочатку в Німеччині, а потім і в інших країнах, зголосилися на сміливий експеримент, увівши 1975 року в правила гри на території країни пункт про володіння м’ячем при атаці не більше ніж 45 с. Це сприяло різкому підйому майстерності гандболістів.

Ще 1923 року харківське видавництво “Молодой рабочий” випустило брошуру доктора П.Л. Пеленейченко “Избранные игры в ручной мяч”, де були зібрані ігри малим і великим м’ячем, до складу яких належав гандбол.

ПЛЯЖНИЙ ГАНДБОЛ

Правила гри.

Правила гри, прийняті ІНФ 1 серпня 1997 року, становлять основну частину правил гри з пляжного гандболу. У турнірах з пляжного гандболу можуть брати участь чоловічі, жіночі і змішані команди.

Правило 1. Ігровий майданчик.

1.1. Ігровий майданчик (див. рис.1.1) – це прямокутник завдовжки 27 метрів і завширшки 12 метрів. Він містить ігрову зону і дві зони воріт. Поверхня майданчика повинна бути засипана шаром піску завтовшки 40 см, при цьому передбачається вільна зона завширшки близько 3 м навколо ігрового майданчика.

1.2. Довгі сторони ігрового майданчика називаються бічними лініями, короткі – лицьовими лініями. Ворота знаходяться в центрі лицьових ліній, які мають розміри: ширина – 3 м, висота – 2 м. Лінія між штангами воріт називається лінією воріт і повинна бути прокреслена на піску.

1.3. Зона воріт розмічується лінією, що знаходиться паралельно на відстані 6 м від лицьової лінії (лінія зони воріт).

1.4. Ігрова зона завдовжки 15м і завширшки 12м. Її мережі позначаються еластичною кольоровою лінією завширшки 8см або еластичним кольоровим шнуром.

1.5. Секретарський стіл повинен бути розрахований на 3 або 4 людини і стояти на відстані 3м від бокової лінії по центру ігрового майданчика.

1.6. Зони заміни для польових гравців повинні бути 15 м завдовжки та 3 м завширшки. Вони повинні бути по одній на кожній стороні ігрової зони за боковими лініями.

1.7. Воротарі можуть покидати ігровий майданчик через бічну лінію своєї зони заміни або через бічну лінію в зоні воріт своєї команди (Правило 4.3,5.5). Воротарі входять на ігровий майданчик через бічну лінію зони воріт своєї команд (Правило 4.3,5.5).

Правило 2. Час гри.

2.1. Гра складається з двох періодів, рахунок в яких ведеться окремо. Кожен період триває 10 хвилин (але див. Правило 2.4,2.6). Перерва між ними триває 5 хв.

2.2. Гра в кожному періоді починається спірним кидком у центрі (Правило 10.15). Жеребкування (монета) відбувається для вибору воріт. Друга команда вибирає, на якій бічній лінії розміститься їх зона заміни. Після перерви команди міняються сторонами. Команди не міняються зонами заміни.

2.3. Кожна команда може взяти по одному тайм-ауту в кожному періоді матчу.

2.4. Якщо наприкінці періоду рахунок залишається нічийним, то використовується правило “Золотий гол”, тобто наступний гол визначає переможця. Гра відновлюється спірним кидком (Правило 15). Переможцеві кожного періоду присуджується 1 очко.

2.5. Якщо обидва періоди виграла одна команда, тоді вона оголошується переможцем з рахунком 2:0.

2.6. Якщо кожна з команд виграє по періоду, то результат буде нічийним. Оскільки завжди повинен бути визначений переможець, застосовується правило “один гравець проти воротаря” (Правило 9).

Правило 3. М'яч.

3.1. Ігри проводяться круглим неслизьким гумовим м'ячем. Вага чоловічого м'яча 350–370 грамів, окружність – від 54 до 56см. Вага жіночого м'яча 280–300 грамів, окружність – від 50 до 52см. Чоловічий м'яч використовується для змішаних команд. Менший м'яч може бути використаний для ігор в юнацьких командах.

3.2. Перед кожною грою має бути не менше ніж два м'ячі. Резервні м'ячі повинні лежати у встановленому місці. Щоб запобігти перериванню ігрового часу, коли основний м'яч виходить далеко за межі майданчика, воротар, за вказівкою судді, повинен увести запасний у гру якомога швидше.

Правило 4. Команда.

4.1. Команда складається з 8 гравців, не менше ніж 6 з яких повинні бути присутніми на початку гри. Якщо кількість гравців стає меншою ніж 4, то гра зупиняється і ця команда оголошується такою, яка прогала.

4.2. Одночасно на ігровому майданчику може перебувати по 4 гравці з кожної команди (три польові гравці та воротар). Запасні гравці повинні залишатись у своїй зоні заміни. Всі ці гравці й офіційні представники повинні сидіти у своїй зоні заміни.

4.3. У разі неправильної заміни, яка призводить до зупинки гри, гру продовжують вільним кидком протилежної команди (Правило 13) або 6-метровим кидком (Правило 14). В іншому випадку гра відновлюється кидком, що відповідає ігровій ситуації. Гравець, який порушив правило, повинен бути вилучений.

4.4. Усі гравці грають босоніж. Допускається використання шкарпеток або спортивних бинтів. Використання спортивного взуття або взуття іншого типу не дозволяється.

4.5. Форма гравців команди та воротарів повинна бути однаковою. Для гравців, які беруть участь в грі як воротарі, повинні бути передбачені прозорі майки, щоб не затуляти номер гравця. Не більше ніж 2 гравці можуть виконувати функцію воротарів. Форма гравців і воротарів протилежних команд повинна бути різних кольорів.

Правило 5. Воротар.

5.1. Коли воротар не володіє м'ячем, йому дозволяється покидати зону воріт і грати в ігровій зоні як польовому гравцеві.

5.2. Якщо воротар забиває гол як польовий гравець, до рахунку додається одне додаткове очко (Правило 9.1)(за винятком 6-метрового кидка).

5.3. Якщо воротар забиває гол із зони воріт "прямим кидком" у ситуації "один гравець проти воротаря", до рахунку додається одне додаткове очко (Правило 9.1).

5.4. Після кожного забитого м'яча гра відновлюється кидком воротаря з зони воріт (правила 9.1,10.2,12.1).

5.5. Заміна воротаря: вихід воротаря на ігровий майданчик дозволяється лише через зону заміни команди (Правило 1.7,4.3). Воротар може покинути ігровий майданчик через бічну лінію зони заміни своєї команди або через бічну лінію зони воріт.

Правило 6. Зона воріт.

6.1. Дозволяється грати м'ячем, коли він лежить на землі або котиться в зоні воріт. Польові гравці не мають права входити в зону воріт для того, щоб грати м'ячем (вільний кидок).

Правило 7. Гра м'ячем.

7.1. Дозволяється стрибати за м'ячем, який лежить або котиться по майданчику.

7.2. М'яч не може залишатися на землі більше ніж 3 секунди, його не може піднімати гравець, який торкався його останнім (вільний кидок).

Правило 8. Ставлення до суперника.

8.1. Правило 8 ІНФ залишається без змін.

Гравці, які були вилучені (Правило 17.1), можуть увійти в ігрову зону або можуть бути замінені відразу після зміни воріт.

Гравці, які були дискваліфіковані (Правило 17.3) або вилучені з гри (Правило 17.3), можуть бути замінені відразу після зміни воріт.

Правило 9. Підрахунок очок і визначення результатів гри.

9.1. Гол зараховується і до рахунку додається додаткове очко, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт. За закинутий м'яч у ворота після видовищних ситуацій до рахунку додається ще одне додаткове очко (роз'яснення 1). Очко присуджується суперникові, якщо польовий гравець грає м'ячем у своїй зоні воріт (захищає ворота як воротар). Після кожного забитого гола гра відновлюється кидком воротаря із зони воріт (Правила 5.4,10.2,12.1).

9.2. Якщо обидві команди виграли по періоду (1:1), то для визначення переможця застосовується правило "один гравець проти воротаря". Кожна команда призначає по 5 гравців, які по черзі з суперниками виконують кидки. Якщо воротар призначається як один із тих, хто кидає, то він вважається польовим гравцем і другий гравець повинен замінити його у воротах. Переможцем є та команда, яка кине більше голів після п'яти кидків. При застосуванні правила "один гравець проти воротаря" судді жеребкуванням повинні визначити вибір воріт і те, яка команда першою повинна починати кидки (див. роз'яснення 4). Обидва воротарі починають зі своєї лінії воріт. На початку своїх дій кожен із призначених польових гравців повинен стояти однією ногою на правій чи лівій точці перетину ліній зони воріт і бокової лінії. Коли суддя дає сигнал (свисток), польовий гравець передає м'яч назад своєму воротареві, який перебуває на лінії воріт. Під час цього пасу м'яч не повинен торкатися землі. Як тільки м'яч відділяється від руки гравця, обидва воротарі можуть рухатися вперед.

Воротар з м'ячем повинен залишатися в зоні воріт. Упродовж 3-х секунд воротар повинен або зробити кидок у ворота супротивника, або віддати м'яч гравцеві своєї команди, який біжить у напрямку воріт суперника, але м'яч при цьому не повинен торкатися землі. Останній повинен зловити м'яч і спробувати закинути його у ворота. Якщо порушують правила воротар, який атакує, або польовий

гравець, атака зупиняється. Якщо воротар, який захищається, виходить із зони воріт, йому дозволяється повернутися в зону воріт у будь-який час, якщо він не володіє м'ячем.

9.3. Якщо воротар, який захищається, врятував ворота в ситуації "один гравець проти воротаря", але порушив при цьому правила, то признається 6-метровий кидок. Якщо цей кидок закінчується голом, то до рахунку додається це одне додаткове очко. шестиметровий кидок може виконувати будь-який гравець команди.

9.4. Якщо після першого кола не визначено переможця, то правило "один гравець проти воротаря" продовжується. У цей час команди, не міняючи зони заміни, міняються воротами, і знову повинні бути призначені по 5 гравців від кожної команди (але див. роз'яснення 4). Тепер починає друга команда. У цьому колі і в будь-якому наступному переможцем вважатиметься та команда, яка буде лідером після однакового числа спроб взяття воріт.

9.5. Якщо кількість гравців стає меншою ніж 5 в одному колі, відповідна команда має право на меншу кількість кидків, оскільки один із гравців не має право роботи повторний кидок.

9.6. Під час дії правила "один гравець проти воротаря" всі задіяні польові гравці повинні залишатись у своїй зоні заміни. Гравці, які виходили кидки, повинні повернутись у свою зону заміни.

Правило 10. Початок гри.

10.1. Кожен період гри починається зі спірного кидка (Правило 15).

10.2. Кожного разу після забитого гола гра продовжується кидком воротаря з його власної зони воріт (Правила 5.3,9.1,12.1) команди, яка пропустила гол.

10.3. Польові гравці займають позиції в будь-якому місці ігрової зони на їх розсуд.

Правило 11. Кидок із-за бічної лінії.

11.1. Правила 11.2 та 11.4 ІНФ залишаються без змін.

11.2. Кидок виконується, якщо м'яч повністю перетнув бічну лінію або якщо відбився від гравця команди, яка захищається, і перетнув ліцтову лінію (але див. Правило 7.9 ІНФ).

11.3. Кидок виконується з місця, в якому м'яч перетнув бічну лінію або принаймні в одному метрі від точки перетину лінії воріт і бічної лінії всередині зони воріт.

11.4. Під час кидка захисники повинні бути не ближче ніж 1 метр від гравця, який виконує кидок.

Правило 12. Кидок воротаря.

12.1. Правила 12.2, 12.3 і 12.4 ІНФ залишаються без змін.

12.2. Кидок виконується, якщо м'яч перетинає лицеву лінію або лінію воріт (Правило 5.3, 9.1, 10.2 але див. Правила 5.7 і 7.9 ІНФ).

Правило 13. Вільний кидок.

13.1. У випадку порушення правил протилежна команда має право на вільний кидок (як у правилі 13 ІНФ).

13.2. Зазвичай вільний кидок виконується з того місця, де було зроблено порушення. Проте вільний кидок може виконуватися з того місця, де знаходився гравець у момент зупинки гри, якщо ця позиція була сприятливішою для команди, яка виконує вільний кидок.

13.3. Під час вільного кидка гравці команди, яка атакує, не можуть перебувати ближче за 1 метр від лінії зони воріт команди, яка захищається.

13.4. Гравці команди, яка захищається, повинні знаходитися не ближче за 1 метр від гравця, який виконує кидок, але вони можуть займати позицію вздовж лінії власних воріт.

Правило 14. Шестиметровий кидок.

14.1. Правило 14 ІНФ (як із 7 метровим кидком) застосовується аналогічно, без змін.

14.2. При виконанні 6-метрового кидка гравець не має права торкатися або заступати за лінію зони воріт, поки м'яч не залишив його руку (вільний кидок).

14.3. Воратар і гравці протилежної команди не мають права наближатися ближче ніж на 1 метр до гравця, який виконує кидок.

14.4. Якщо гол забитий із 6 метрового кидка, присуджується одне додаткове очко (Правило 9.1).

Правило 15. Спінний кидок.

15.1. У кожному періоді може бути застосовано правило "золотий гол", коли необхідно буде визначити переможця періоду: правило 2.4, при якому гра відновлюється спірним кидком. Кожен тайм, як і гра за правилом "золотий гол" (для визначення переможця періоду: Правило 2.4), починається з подачі м'яча суддею, який у центрі ігрової зони подає свисток і підкидає м'яч вертикально.

Другий суддя знаходиться за бічною лінією навпроти секретарського столика.

15.2. Гра починається з подачі судді, якщо: а) гравці обох команд одночасно допускають порушення; б) гра була перервана, хоча не було порушень, і жодна з команд не володіла м'ячем.

15.3. При призначенні спірного кидка судді повинні дати тайм-аут (Правило ІНФ 2.8, роз'яснення 2).

15.4. Суддя подає сигнал (свисток) і викидає м'яч у повітря вертикально з центра ігрового майданчика. Другий суддя знаходиться за межами бічної лінії навпроти секретарського столика.

15.5. При виконанні спірного кидка всі гравці, за винятком одного гравця з кожної команди, повинні перебувати на відстані І метр від судді. Два гравці, вискакуючи за м'ячем, повинні стояти біля судді на своїй стороні ігрового майданчика. М'яч може розіграватися лише тоді, коли він досягнув найвищої точки.

Правило 16. Виконання кидків

16.1. Правило 16 ІНФ залишається без змін

16.2. Усі кидки, за винятком спірного кидка, можуть призвести безпосередньо до гола (див. Правило 9.1, 3-й параграф).

Правило 17. Покарання.

17.1. При порушенні правил або неспортивній поведінці повинно бути вилучення. Вилучений гравець може бути заміненим або повернутися на ігровий майданчик відразу після зміни воріт.

17.2. Друге вилучення того самого гравця призводить до дискваліфікації. У принципі, дискваліфікація оголошується в результаті двох вилучень і діє тільки на ігровий час, який залишився, як результат рішення судді, що базується на фактах. Дискваліфікований гравець може бути замінений після зміни воріт

17.3. Пряма дискваліфікація, у зв'язку з серйозним порушенням правил або серйозною неспортивною поведінкою (Правило 17.5 а-д, ф ІНФ) або вилучення у зв'язку з нападом (Правило 17.7 ІНФ), діють під час часу, який залишився. Однак інциденти повинна розглянути відповідна комісія(журі) Федерації або керівництво турніру для визначення подальшого рішення.

Правило 18. Судді.

18.1. Правило 18 ІНФ залишається без змін.

18.2. Якщо обидва судді мають різні думки з визначення порушення або присудження очок після закинутого м'яча у ворота, то після спільного обговорення цього моменту, приймається рішення. Якщо після обговорення рішення не було прийнято, то остаточне рішення залишається за суддею в полі.

18.3. Судді контролюють вихід і вхід гравців через зони заміни.

Правило 19. Хронометрист і секретар.

19.1. Правило 19 ІНФ залишається без змін.

19.2. Хронометрист і секретар контролюють вихід і вхід гравців через зони заміни.

19.3. Коли гравець вилучається, це повинен підтвердити секретар гравцеві і судді, піднімаючи картку. Картка з цифрою "1" для першого вилучення, з цифрою "2" для другого вилучення.

Суддівські жести.

1. Суддівські жести 1-13,13,16-18 ІНФ залишаються без змін.

2. Жест 12 подається аналогічно. Якщо одне, два або три очка присуджуються за забитий гол (Правило 9,14.4, роз'яснення 1 і 2), то суддя в полі повинен відповідно позначити це одним, двома пальцями. Коли присуджуються 2 або 3 очка за забитий гол, суддя біля воріт робить додатково повний вертикальний мах рукою.

3. Суддівські жести 14–15 використовуються так: суддя вказує на порушення правил і на гравця, який порушив правила. Зігнута рука, взята за кисть другою рукою, означає вилучення відповідно до Правил 17.1. Судді використовують "червону картку" для показати "пряму" дискваліфікацію відповідно до Правил 17.3.

4. Тримаючи червону картку в піднятій руці, секретар повинен підтвердити дискваліфікацію.

Зона заміни.

1. Регламент зони заміни залишається без змін.

2. Обидві команди повинні бути у відповідних зонах заміни (Правила 1.6, 2.2), усі гравці повинні сидіти або стояти на колінах у зоні запасних (Правило 4.2).

Роз'яснення.

1. Очки після видовищних ситуацій (правил 9.1). додається у таких ситуаціях матчу одне додаткове очко:

- гол, закинутий “у польоті”;
- гол, який закинув воротар з ігрової зони (правило 5.2);
- гол, закинутий після шестиметрового кидка (Правило 14.4, але див. правило 5.2);
- гол, закинутий у результаті цікавих і видовищних ситуацій.

2. Очки при застосуванні правила “один гравець проти воротаря” (Правило 9.2). У випадку, коли воротар закидає гол “прямим” кидком зі своєї зони воріт у ситуації “один гравець проти воротаря”, присуджується два очка (одне за забитий гол, а друге очко за “прямий кидок” (Правила 9.1. і 5.3)).

3. Покарання (Правила 17.2 і 17.3). Вислів “діє на залишок ігрового часу” передбачає також час зустрічі за правилами “золотий гол” і “один гравець проти воротаря”.

4. Спеціальні обставини: у випадку надзвичайних ситуацій (вітер, положення сонця тощо) судді можуть винести рішення про використання лише одних воріт при застосуванні правила “один гравець проти воротаря”.

5. Прямий кидок. У ситуації “один гравець проти воротаря”, якщо гол забив воротар з “прямого кидка”, присуджується два очка навіть тоді, якщо м'яч вдаряється об землю.

6. У ситуації “один гравець проти воротаря” команди не повинні призначати п'ять гравців наперед.

7. Перехід. Термін “перехід” використовується для того, щоб уточнити, що м'яч переходить від однієї команди до другої:

7.1. На початку другого тайму в ситуації “золотий гол” або “один гравець проти воротаря” видалених гравців дозволяється замінити або заново випустити на ігровий майданчик.

7.2. Видалення захисника разом із присудженням шестиметрового кидка:

а) якщо атакує команда, яка, забиває гол, вилучений гравець може бути замінений або може повернутися на ігровий майданчик після кидка воротаря;

б) якщо гол не був забитий, може виникнути одна з таких ситуацій:

- м'яч переходить до команди, яка захищається, у тому випадку вилучений гравець може бути замінений іншим гравцем або сам повернутися на ігровий майданчик після кидка воротаря;
- м'яч залишається в команди, яка атакує у тому випадку, коли вилучений гравець або його заміна повинні очікувати наступного "переходу", щоб повернутися на ігровий майданчик.

7.3. Час пенальті починається в той момент, коли штрафний кидок був присуджений, тобто аналогічно з класичним гандболом, як тільки напад закінчився і було прийнято відповідне рішення.

МІЖНАРОДНІ ПРАВИЛА ГРИ В ГАНДБОЛ

Міжнародні правила гри в гандбол складаються з 18 пунктів.

Правило №1. Майданчик для гри.

Розміри майданчика: 40м завдовжки та 20м завширшки. Довгі лінії, які обмежують майданчик, називаються бічні лінії, короткі лінії які знаходяться з двох сторін воріт, називаються лицьові. Навколо майданчика повинна бути зона безпеки: вздовж бічної – 1м, позаду воріт уздовж лицьової лінії – 2 м.

Ворота повинні бути закріплені до підлоги по центру лицьової лінії. Розміри воріт: висота – 2 м, ширина – 3 м. Стійки воріт і поперечина мають 8 см. Ворота повинні мати сітку. Вона закріплюється так, щоб м'яч, який потрапив у ворота, а не вилітав із них. Усі лінії воріт між стійками повинні бути 8 см.

Перед кожними воротами знаходиться воротарський майданчик, й обмежується шестиметровою лінією, котра проводиться таким чином: безпосередньо перед воротами проводиться лінія 3 м, паралельно лінії воріт на відстані 6м від неї (вимір проводиться від зовнішньої лінії воріт до зовнішньої лінії воротарського майданчика). Триметрову лінію з'єднують дві чверті окружності, кожна радіусом 6м. Лінією вільних кидків (9-метрова лінія) є пунктирна лінія на відстані 3 м від зовнішньої сторони лінії площадки воротаря. Розміри – сегменти ліній між собою 15 см.

7-метрова лінія – лінія штрафних кидків завдовжки 1м, проводиться перед воротами.

4-метрова лінія обмежує вихід воротаря при виконанні штрафного кидка, вона проводиться паралельно лінії воріт.

Центральна лінія з'єднує дві точки бічної лінії.

Лінія заміни – це частина бічної лінії, яка містить ділянку бічної лінії від центральної лінії до точки на відстані 4,5 м від центра, зона заміни закінчується на лінії, яка проводиться паралельно до центральної лінії на відстані 15 см на назовні і 15 см у середину.

Правило №2. Час гри. Фінальний сигнал і тайм-аут.

Час гри для команд, учасникам яким більше ніж 16 років, – два тайми по 30 хв з перервою 10 хв.

Для дитячих команд (12–16 років) – 2 тайми по 25 хв і 2 по 20 хв для вікових груп (8–12 років).

Додатковий час: два тайми по 5 хв, перерва 1 хв. Якщо не виявлено переможця, тоді ще 2 тайми по 5 хв.

Призначаються штрафні кидки: 5 гравців по 5 кидків.

Ігровий час починається після свистка судді в полі на початковий кидок, а закінчується з сигналом секундометриста.

Час гри повинен висвітлюватися на інформаційному табло від 0 хв до 30 хв.

Тайм-аут обов'язково призначається:

а) при двохвилинному вилученні гравця, дискваліфікації та виключенні з гри;

б) коли є тайм-аут;

в) при порушенні правила заміни;

г) коли звучить сигнал від секундометриста чи делегата;

д) при потребі консультації між суддями;

е) коли м'яч знаходиться за межами майданчика і немає можливості швидко ввести його в гру;

є) при пошкодженнях, які сталися на майданчику під час гри.

Кожна команда має право на 1 тайм-аут у кожному таймі.

Правило №3. М'яч.

М'яч повинен бути зроблений зі шкіри або синтетичного матеріалу, він повинен бути круглим.

Розміри м'яча (окружність) і вага:

1. 58–60 см і 425–475 г (розмір 3 IHF) – для чоловічих команд і юнаків старших ніж 16 років;

2. 54–56 см і 325–375 г (розмір 2 IHF) – для жіночих команд, команд дівчат старших ніж 14 років і команд юнаків від 12–16 років;

3. 50–52 см і 290–330 г (розмір 1 IHF) – для дівчат 8–14 років і хлопчиків 8–12 років.

На кожен гру повинно бути як мінімум 2 м'ячі. Один – для гри, а другий – запасний.

Правило №4. Команда. Заміна гравців. Форма гравців.

Команда складається з 14 гравців. Не більше ніж 7 гравців одночасно можуть знаходитися на майданчику, решта – запасні. Упродовж гри команда повинна мати на майданчику одного гравця – воротаря. Він може

в будь-який момент стати гравцем у полі, аналогічно гравець може стати воротарем, лише треба поміняти ігрову форму на відповідний колір.

Команда повинна мати мінімум 5 гравців на майданчику до початку гри. Гра може бути продовжена, якщо кількість гравців команди на майданчику стає менше ніж 5 гравців.

Упродовж гри в команді може бути максимум 4 офіційні особи, один із них повинен бути заявлений як офіційний представник, лише він має право звертатися до секретаріату і, можливо, до суддів.

Заміна гравців. Запасні гравці мають право багаторазово вступати в гру в будь-який час без дозволу секретаріату й суддів, але вони завжди повинні виходити й покидати майданчик лише через лінії своєї зони заміни. Це правило також стосується воротарів. Гравець, який порушив право заміни, вилучається на 2 хвилини.

Форма гравців. Усі гравці в полі повинні мати єдину ігрову форму. Гравець, який виконує функцію воротаря, повинен бути одягнений у форму, кольори якої мають відрізнятися від форми польових гравців, форми воротаря суперника й суддів.

Розмір номера на спині повинен бути 20 см у висоту, спереду – 10 см. Капітан повинен мати пов'язку на плечі завширшки 4 см, і вона має чітко відрізнятися від форми.

Не дозволяється використовувати предмети, які могли б бути небезпечні для гравців. Наприклад, браслети, обручки, ланцюжки тощо.

Правило №5. Воротар.

Воротар має право:

а) торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в процесі захисту воріт у межах воротарського майданчика;

б) рухатися з м'ячем у межах воротарського майданчика, але не затримувати виконання кидка воротарем;

в) залишати воротарський майданчик без м'яча і брати участь у грі в ігровій зоні, при цьому правила на нього діють як на польового гравця.

Воротареві не дозволяється:

- покидати воротарський майданчик з м'ячем;

- піддавати небезпеці суперника в процесі захисту воріт;

- перетинати лінію (4-метрову) при виконанні штрафного кидка, коли м'яч не "залишив" руку.

Правило №6. Воратарський майданчик.

Лише воротареві дозволено перебувати у воротарському майданчику. Якщо польовий гравець команди, яка нападає, наступає на лінію воротарського майданчика, то виконує воротарський кидок воротар. Якщо захисник заступає лінію воротарського майданчика і цим створює собі перевагу – призначається вільний 9-метровий кидок у бік команди, яка захищається. Якщо гравець заступає лінію воротарського майданчика і цим не створює собі перевагу, то команда не карається. Коли захисник використовує воротарський майданчик при явній ситуації взяття воріт – призначається 7-метровий штрафний кидок.

Гравцеві в полі не дозволяється торкатися м'яча, коли він лежить, котиться по підлозі або знаходиться у воротаря. Але дозволяється грати м'ячем, якщо він знаходиться в повітрі.

Якщо гравець дає передачу у воротарський майданчик – призначається 9-метровий вільний кидок.

Правило №7. Гра м'ячем. Пасивна гра.

Дозволяється:

- а) кидати, ловити, зупиняти, передавати м'яч, використовуючи руки, голову, корпус, стегна й коліна;
- б) тримати м'яч максимально 3 с;
- в) робити не більше ніж 3 кроки;
- г) багаторазово вести м'яч однією рукою, коли він буде зловлений, необхідно передати м'яч або зробити максимум 3 кроки або кинути у ворота;
- д) грати можна стоячи на колінах, лежачи, сидячи на підлозі;
- е) помилка при ловленні не карається;
- є) гра продовжується, якщо м'яч торкнувся судді.

Пасивна гра. Команді не дозволяється тримати м'яч, не роблячи спроб атакувати або не виконуючи кидок у ворота. Це розцінюється як пасивна гра, у результаті чого команда, яка атакувала, карається вільним кидком з місця, де був м'яч.

Якщо зафіксована спроба пасивної гри, то суддя використовує попереджувальний жест.

Правило №8. Порушення та неспортивна поведінка.

Дозволяється:

- а) використовувати руки для блоку, щоб заволодіти м'ячем;

- б) використовувати тіло для заслону;
- в) вступати у фізичний контакт із суперником спереду і торкатися руками для контролю за його переміщенням.

Не дозволяється:

- виривати й вибивати м'яч з рук;
- блокувати й відштовхувати суперника руками чи ногами;
- обхвачувати, затримувати, набігати чи наскакувати на суперника;
- перешкоджати діям або наражати суперника на небезпеку (з м'ячем і без м'яча), при цьому порушуючи правила.

Усі порушення, які спрямовані виключно на суперника, а не на м'яч, повинні каратися прогресивно.

Прогресивне покарання означає, що недостатньо за окреме порушення давати вільний кидок або 7-метровий кидок, оскільки порушення виходить за межі звичайного, яке допускається в боротьбі за м'яч. Кожне таке порушення карається жовтою карткою, двохвилинним вилученням, дискваліфікацією, червоною карткою і вилученням.

Гравця дискваліфікують за:

- а) удари збоку, ззаду гравця, який передає або кидає м'яч;
- б) удари в ділянці шиї та голови, а також ногою або коліном, у тому числі і підніжка;
- в) штовхає суперника під час руху або стрибка, атакує його таким чином, коли суперник втрачає контроль над своїм тілом;
- г) кидає м'яч захисникові в голову при виконанні кидків за умови, що захисник не рухається вперед;
- д) серйозний прояв неспортивної поведінки зі сторони гравця чи офіційної особи (це агресивні дії, спрямовані проти учасників гри: суддів, делегатів, гравця, глядачів).

Правило №9. Взяття воріт.

Гол вважається закинутим, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт.

Гол зараховується, якщо особа, яка не бере участь у грі (глядач і т.п.), перешкоджає попаданню м'яча в пусті ворота.

Гол, який зарахований, не має бути відмінений після того, як суддя дав свисток на початковий кидок.

Виграє та команда, яка закинула більше м'ячів.

Правило №10. Початковий кидок.

Перед початком гри початковий кидок виконує команда, яка вигра-

ла жереб і вибрала м'яч. У другому таймі команди міняються воротами й початковий кидок виконує друга команда. Кожного разу після взяття воріт виконується початковий кидок команди, яка закинула м'яч.

Початковий кидок виконується з центра ігрового майданчика (з допуском у сторону 1,5 м). Він виконується після свистка. Після виконання початкового кидка захисники повинні бути на своїй половині поля, а гравці нападу – не обов'язково.

Правило №11. Кидок з бічної лінії.

Кидок з бічної лінії призначається, коли м'яч повністю своєю поверхнею перетнув бічну лінію, або вийшов за лицьову лінію своїх воріт.

Кидок з бічної лінії виконується з того місця, де м'яч перетнув бічну лінію. Гравець, який виконує бічий кидок, повинен однією ногою стати на бічну лінію.

Правило №12. Воратарський кидок.

Воратарський кидок виконується, коли воратар зловив м'яч у площині воріт або коли м'яч вийшов за лицьову лінію.

Цей кидок виконується без свистка судді з площини воріт через лінію воратарського майданчика.

Воратарський кидок обов'язково повинен бути виконаним. М'яч, закинений після воратарського кидка у свої ворота, не зараховується.

Правило №13. Вільний кидок.

Судді переривають гру й поновлюють її вільним кидком для команди суперників, коли команда, яка володіє м'ячем, допускає порушення правил:

- при порушенні правил на гравця;
- при пробіжці;
- коли гравець заступає лінію площини воратаря;
- коли гравець заступає 7-метрову лінію при виконанні штрафного кидка;
- коли гравець порушує правило заміни гравців;
- при подвійному веденні м'яча;
- при покаранні офіційних осіб команди.

Якщо команда володіє м'ячем під час зупинки гри, то вона продовжує ним володіти. Коли м'яч торкається стелі чи інших предметів над майданчиком, тоді м'ячем володіє команда, яка не торкалася м'яча останньою.

Вільний кидок виконується з місця порушення без свистка судді. Суперники повинні бути на відстані не менше ніж 3 метри від гравця, який виконує такий кидок.

Якщо гравець перебуває в правильному положенні для виконання кидка, то він не повинен класти м'яч на підлогу або вдаряти ним, а потім ловити знову.

Гравці команди, яка нападає, не повинні торкатися або перетинати лінію вільних кидків до виконання вільного кидка.

Правило №14. Семиметровий кидок.

7-метровий кидок виконується з відстані 7-метрової позначки, одна нога повинна бути в опорному положенні. Всі гравці повинні перебувати на відстані не менше ніж 3 метри і за 9-метровою лінією.

Нога гравця, який виконує 7-метровий кидок, не повинна перетинати 7-метрову лінію до того часу, коли м'яч не "залишить" руку. Воротар не повинен перетинати 4-метрову лінію.

7-метровий штрафний кидок призначається:

- а) за зірвану явну можливість взяття воріт на будь-якому місці майданчика гравцем, офіційною особою чи особою, яка не бере участі в грі;
- б) за захист у воротарському майданчику;
- в) коли пролунав недозволений свисток при ситуації взяття воріт.

Правило №15. Загальні рекомендації виконання кидків (початковий кидок, збоку, кидок воротаря і 7-метровий кидок).

М'яч до виконання кидка має бути в руках гравця, який виконує кидок. Усі гравці повинні розташовуватися, згідно з правилами, на відстані 3 метри доти, поки м'яч не покине руку гравця, який виконує кидок. Під час кидка одна нога повинна торкатися підлоги. Кидок повинен бути виконаний за 3 с.

Кидок вважається виконаним, коли м'яч залишив руку гравця. Передавати м'яч із рук у руки не можна.

Гол буде зараховано після всіх кидків (крім кидка воротаря у свої ворота).

Правило №16. Покарання гравців.

Усі порушення правил, які спрямовані переважно або виключно на суперника, а не на м'яч (поштовхи, затримки, обхвати), повинні каратися.

На початку гри усно попереджається гравець, який порушив правила гри. Таке попередження виноситься лише одному гравцеві. При пов-

торних порушеннях суддя дає попередження (жовту картку), далі вилучення на 2 хв, дискваліфікація і виключення з гри.

Але суддя може і без попередження відразу вилучити гравця на 2 хв, дискваліфікувати або виключити з гри.

Гравець під час однієї гри може отримати лише одну жовту картку, а команда може мати 3 жовті картки. Один гравець може отримати максимум три двохвилинні вилучення.

Дискваліфікація (червона картка) відбувається:

- за три двохвилинні вилучення;
- при порушеннях, які спрямовані на гравця й небезпечні для здоров'я суперника;
- за грубу неспортивну поведінку гравця або офіційної особи;
- коли гравець, який не має права брати участь у гри, виходить на майданчик.

Дискваліфікація гравця чи офіційної особи завжди діє до кінця гри. Особа, яку дискваліфікували, не має права мати контакт із командою. Такі вилучення завжди супроводжуються зменшенням чисельності складу команди на 2 хв. Команда зі зменшеним на 1 гравця складом грає 2 хв.

Виключення з гри відбувається у випадку нападу зі сторони гравця під час ігрового часу на майданчику чи за його межами. Цей гравець не може бути заміненим, і його команда залишається без одного гравця до кінця гри.

Правило №17. Судді.

На кожну гру призначаються два судді з рівними правами. Вони слідкують за поведінкою гравців від моменту прибуття гравців на місце змагань і до їх від'їзду з місця змагань.

На початку гри один суддя займає позицію "судді в полі" позаду команди, яка отримала право на початковий кидок. Як тільки друга команда перехоплює м'яч, цей суддя займає позицію за лицьовою лінією команди, яка захищає, – він стає "суддею біля воріт". А другий суддя стає "суддею в полі".

Якщо один із суддів не в змозі продовжити гру, то другий суддя завершує гру один.

За суддями закріплені чорний колір форми.

Правило №18. Секундометрист і секретар.

Секретар перевіряє заявку (грати можуть лише ті гравці, чиї прізвища внесені до заявки) і спільно з секундометристом контролює вихід на ігровий майданчик запасних чи видалених на час гравців.

Він веде протокол гри, в якому фіксує необхідні дані (закинені м'ячі, попередження, видалення на час, дискваліфікацію та видалення до кінця гри).

Секундометрист контролює:

- а) час гри (сигнал на зупинку та пуск секундомірів дають судді);
- б) правильність займання лави запасних;
- в) разом із секретарем – вихід команди на майданчик на початку гри;
- г) правильність заміни гравців;
- д) час видалення гравців.

Секундометрист дає чіткий сигнал на закінчення першої половини та всієї гри.

МЕТОДИКА ВИПРАВЛЕННЯ ПОМИЛОК

Навіть найсучасніші методи й засоби навчання не дозволяють повністю уникнути помилок при освоєнні техніки рухів. Роботу тренера з виявлення й усунення помилок не замінять жодні технічні засоби. Вибір методичних засобів залежить від причини виникнення помилок та ступеня їх стабілізації. Виникнення помилок можуть викликати різні причини. Наприклад, у гандболіста неправильне уявлення про рухи і т.п. Інколи навички такого руху можуть мати негативний вплив на рух, який вивчається. Недостатній розвиток рухових здібностей або отримана під час виконання вправи травма також можуть стати причиною появи помилки. Добре, якщо помилкове виконання помічене вчасно і рух відразу скоректований. Несвоєчасне розпізнання не правильного виконання рухів призводить до стійких помилок. Причини можуть бути такі:

1) спортсмен вивчав не найраціональнішу техніку для вирішення рухового завдання;

2) не стабілізував техніку в умовах, близьких до тих, які необхідні під час змагань;

3) у процесі навчання отримував інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, які забезпечують доцільне вирішення рухового завдання;

4) у спортсмена несприятливі анатомічні передумови для оволодіння необхідною технікою;

5) до початку навчання не були достатньо розвинені силові якості, тому для компенсації були використані зайві м'язові групи або виконані непотрібні допоміжні рухи.

Для виправлення помилок у техніці треба встановити причину помилки, усунути її і лише потім виробляти в гандболіста нову рухову навичку.

Набагато важче виправити старі помилки, які стають іноді гальмом у вдосконаленні подальшої майстерності. Для цього потрібен тривалий час, щоб стару навичку зруйнувати і сформувати нову.

Для того, щоб виправити помилку, необхідно:

- створити в гандболіста чітке правильне уявлення про техніку руху;
- зіставити помилковий і правильний рух за допомогою словесного

пояснення, показу, перегляду малюнка, кінозапису, кінопрограми й динамограми тощо;

■ - створити спрямоване відчуття рухів. Для цього можна свідомо збільшувати або зменшувати амплітуду, час виконання частин руху, застосовувати підвідні вправи. Створювати такі умови, в яких неправильне виконання руху неможливе.

■ Великий ефект у виправленні помилок має цілеспрямоване спостереження тих, які займаються, за виконанням вправи їхніми товаришами. Усі гравці спостерігають, як їх товариш виконує прийом, а потім оцінюють.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГАНДБОЛУ

Гандбол належить до контактних видів спорту, де технічні прийоми гри виконуються руками. Причини травматизму на заняттях з гандболу можна поділити на загальні та специфічні.

Загальні причини залежать від готовності місця проведення занять і готовності учнів до занять, а специфічні – від готовності вчителя, від організації і методики проведення занять.

Виділяють такі причини травматизму:

1. Незадовільний стан покриття місць занять (нерівний ґрунт на спортивних майданчиках чи нерівна підлога у спортивних залах); недостатнє освітлення; відсутність належної вентиляції; погана якість спортивного обладнання та інвентарю.

2. Відхилення стану здоров'я учнів від нормального, невідповідність спортивного одягу та взуття, погане самопочуття.

3. Неправильна організація занять, зокрема: нераціональний розклад занять, відсутність порядку, дисципліни; присутність сторонніх осіб.

4. Порушення вчителем методики проведення занять, зокрема: планування навантаження без урахування індивідуальних особливостей організму учнів; рівня їх підготовленості, стану здоров'я, відсутність або недостатній обсяг розминання; нехтування використанням захисних пристосувань, відсутність надійного страхування, недосконала техніка виконання технічних прийомів.

Профілактика спортивного травматизму на заняттях передбачає запобігання та швидке усунення названих причин.

Заняття з гандболу можуть проводитися просто неба та в залі.

Просто неба спортивний майданчик повинен бути обгороджений. Покриття майданчика має бути рівним, з ухилом не більшим ніж 5 – 10 мм на 1 метр квадратний, без виїмок і горбів, без сторонніх предметів – гілок, каміння, сміття. Лінії майданчика не повинні бути з твердого матеріалу. На відстані 2 – 3 метри навколо майданчика не повинно бути сторонніх предметів, що можуть спричинити травми, – стовпців, лавок, речей гравців тощо.

У спортивному залі підлога повинна бути пружною, рівною та чистою, мати рівну не слизьку фарбовану поверхню. Лінії треба малювати фарбою, що контрастує з кольором поверхні майданчика. Стіни мають бути рівними, пофарбованими світлими тонами. Якщо відстань від стіни до лінії ігрового поля менша ніж 2 – 3 метри, то стороннє обладнання, що виступає зі стін і має загострені контури, необхідно зняти.

Для освітлення майданчиків варто застосовувати лампи які розміщені на стінах чи стелі рівномірно по периметру майданчика і захищені спеціальною сіткою. Вікна мають бути захищені решітками легких конструкцій або сітками з капронових ниток.

Вентиляція у спортивному залі здійснюється за допомогою вентиляційних систем або через вікна. Інтенсивне провітрювання спортзалу необхідно здійснювати до і після заняття за відсутності школярів. Під час заняття можлива вентиляція через вікна, які розміщені на одній стороні поблизу дверей, що не спричиняє протягу.

Спортивне обладнання та інвентар мають бути виготовлені з матеріалів, що відповідають стандартним нормам, бути справними, відповідати рівню підготовленості учнів.

До занять не допускати без дозволу лікаря учнів після захворювання і травм та тих, хто значно порушили гігієнічний режим.

На занятті учні повинні мати спортивне взуття з гумовою еластичною підшвою. Спортивний одяг добирається з урахуванням температури повітря на вулиці чи в залі.

Перед заняттям необхідно зняти годинник, предмети із загостреними виступами та прикраси, нігті повинні бути акуратно підстрижені.

На початку кожного заняття вчитель повинен виявити учнів, які прийшли безпосередньо після споживання їжі (інтервал повинен бути не менший ніж 2 годин), обмежити їх фізичне навантаження.

На початку кожного заняття вчитель повинен провести з учнями короткий інструктаж з техніки безпеки, на якому варто вказати найбільш травмонебезпечні місця заняття й рухові дії.

Важливе значення має розминання, до якого необхідно вводити вправи на розтягування всіх груп м'язів, особливу увагу звернути на розминання в холодному залі.

У зв'язку з тим, що переважна кількість технічних прийомів у гандболі виконується однією "сильнішою" рукою, під час заняття необхідно

оптимально навантажувати і м'язи "слабшої" сторони тіла, щоб запобігти викривленню хребта, опущенню одного плеча.

Під час силової підготовки необхідно тренувати м'язи живота для профілактики гриж.

Під час навчання складно координаційних прийомів техніки гри, таких як кидок у стрибку, у падінні необхідно забезпечити надійне страхування, використовувати гімнастичні мати.

Під час підготовки воротаря необхідно застосовувати биндаж і захисні обладунки.

При виконанні передач необхідно спочатку встановити зоровий контакт з партнером, а потім виконувати передачу.

Під час навчання кидків у ворота слідкувати, щоб учні по черзі виконували кидки, а не по двоє чи більше, не кидали в оличчя воротаря чи в спину.

Під час проведення двосторонньої гри нападники не повинні зустрічати захисника прямими руками, особливо під час кидка у стрибку.

До заключної частини необхідно додати вправи корегувального характеру – потягування, виси, самомасаж для усунення негативного впливу переважно одностороннього навантаження та "розвантаження" хребта.

Упродовж заняття вчитель повинен вимагати від учнів дотримуватися дисципліни, за сигналом починати й завершувати виконання вправ, не виконувати недозволені прийоми, проявляти стриманість і ввічливість, допомагати іншим.

Навчальне видання

*Левків Володимир Іванович,
Кудріна Ніна Віталівна,
Згоба Віктор Лукович*

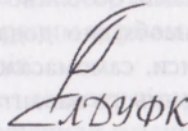
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ ГАНДБОЛУ

Навчальний посібник

Редактори: **Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПИНІС**
Дизайн обкладинки та верстання – **Станіслав КУСТОВ**

Підписано до друку 28.11.2011.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 7.9.
Наклад 300 прим.

Папір офсет. Гарнітура Minion pro. Друк офсетний.
Замовлення № 37.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

ТзОВ НВФ „Українські технології”

79035, м. Львів, вул. Зелена, 251
тел./факс: +38 (0322) 244-20-08

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК №789 від 29.01.2002 р.



Левків Володимир Іванович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відмінник освіти, проректор з зовнішніх зв'язків і перспективного розвитку Львівського державного університету фізичної культури.



Кудріна Ніна Віталіївна – старший викладач кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури, тренер-консультант команди вищої ліги з гандболу.



Згоба Віктор Лукович – старший викладач кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури, відмінник освіти, суддя міжнародної категорії з гандболу.