

4515-76

К30

УУ



В. И. СЕМИРАЗУМОВ

Р УЧНОЙ МЯЧ

С30

7515.76

Читальный зал

В. И. СЕМИРАЗУМОВ

РУЧНОЙ
МЯЧ
(11 : 11)

Восточный Государственный Институт
Физической Культуры
БИБЛИОТЕКА
№ 31700
184 г.

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА—1967

В. И. Семиразумов. «Ручной мяч»

Книга предназначена для широких кругов спортивных читателей.

В ней излагаются правила, техника и тактика игры, организация учебно-тренировочной работы, организация и проведение соревнований по ручному мячу.

В приложениях даны советы по организации занятий на свежем воздухе зимой, а также изложен порядок оборудования места для игры, указаны оборудование и инвентарь.

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической подготовкой и спортом в Советской Армии являются неотъемлемой частью боевой подготовки, одним из важных средств воинского воспитания и обучения. Современные боевые действия требуют от воина большой физической выносливости, силы, быстроты, ловкости, умения быстро ориентироваться, смелости, решительности, инициативности и других физических и волевых качеств. Занятия спортивными играми, в особенности игрой в ручной мяч (11 : 11), в большой степени помогают выработать многие из этих ценных морально-боевых качеств, необходимых воину в бою и в труде.

Основу игры в ручной мяч составляют естественные движения, разнообразный бег, прыжки и метания мяча, что в сочетании со спортивной борьбой, происходящей на поле во время игры, вырабатывает у занимающихся различные физические и волевые качества, дисциплинирует занимающихся, заставляя их действовать по правилам, а также приучает игроков к целесообразным коллективным действиям.

Игра в ручной мяч укрепляет мускулатуру, особенно ног и рук, сердечно-сосудистую систему и дыхание, что в свою очередь улучшает обмен веществ в организме.

Ручной мяч — наиболее доступная и полезная массовая спортивная игра. Занимающиеся могут быстро осваивать технические приемы и тактику игры. Для организации ее не требуется сложного оборудования и дорогостоящего инвентаря, поэтому она может получить широкое распространение в Советской Армии и Военно-Морском Флоте, в особенности в лагерных условиях.

Игра в ручной мяч (11 : 11) начала культивироваться в Советском Союзе с 1922 г. Особой популярностью она пользовалась в Москве, Ленинграде и некоторых других

крупных городах РСФСР. Одновременно с развитием ручного мяча в РСФСР эта игра получила широкое распространение и на Украине, но с составом игроков 7 : 7. Вплоть до Великой Отечественной войны в крупных городах РСФСР и Украины регулярно проводились календарные состязания и матчевые встречи по этому увлекательному и интересному виду спорта.

В 1928 г. наши спортсмены провели первые международные встречи по ручному мячу с командами Германии и Австрии. Оба раза советские спортсмены вышли победителями (12 : 2 и 3 : 2).

В программу первой Всесоюзной спартакиады 1928 г. входили состязания по ручному мячу.

В большинстве европейских стран ручной мяч — широко распространенная игра. Ежегодно национальные первенства проводятся в Германской Демократической Республике, Чехословакии, Румынии, Венгрии, Польше, Албании, Югославии, Федеративной Республике Германии, Австрии, Швеции, Дании, Швейцарии, Бельгии, Голландии, Франции, Испании, Португалии, Люксембурге и др. государствах.

Существует специальная международная федерация, которая регулярно проводит игры на первенство мира по ручному мячу как среди мужских, так и среди женских команд. В последнем розыгрыше первенства мира (1955 г.) среди женских команд звание чемпионки мира завоевали венгерские спортсменки. Среди мужских команд бессменными чемпионами мира являются немецкие спортсмены.

После Великой Отечественной войны игра в ручной мяч была несправедливо забыта, и только в последние годы, начиная с 1954 г., в Москве, Ленинграде и некоторых других городах РСФСР и в Латвии, Литве, Эстонии снова начали проводиться отдельные показательные игры и розыгрыши кубков и первенств по ручному мячу. В 1955 г. в г. Риге состоялся матч восьми городов по ручному мячу между сильнейшими сборными командами мужчин и женщин. Победителями оказались: среди мужских команд — спортсмены г. Риги, среди женщин — команда г. Киева.

В 1956 г. наряду с многочисленными отборочными состязаниями по ручному мячу в республиках состоялся розыгрыш первого первенства СССР. В чемпионате приняло участие 14 мужских и 9 женских команд. В упорной борьбе первым чемпионом Советского Союза стала армейская команда Московского военного округа, состоящая целиком из воинов Кантемировской дивизии. Вот их имена: В. Тюрин

(капитан), А. Малахов, А. Хомяков, А. Акбашев, В. Гусев, М. Сыч, Л. Волков, В. Елисеев, А. Храпов, В. Рунов, Ю. Миляев, А. Емелин, Ю. Карташов, Г. Глухов.

Среди женских команд победу одержали спортсменки Киевского «Буревестника».

Осенью 1956 г., почти после тридцатилетнего перерыва, в Москве и Киеве были проведены международные матчи сборных команд СССР и Киевского «Буревестника» со спортсменами ГДР (мужчины и женщины).

Нынешним летом советским гандболистам предстоит принять участие в III международных дружеских спортивных играх молодежи в Москве.

Широкой популярностью пользуется игра в ручной мяч среди воинов Советской Армии и Военно-Морского Флота. С 1951 г. ежегодно проводится традиционный розыгрыш кубка Вооруженных Сил по ручному мячу. К участию в розыгрыше кубка Вооруженных Сил привлекается большое количество команд от частей, подразделений и вузов Советской Армии и Военно-Морского Флота. В 1955 г. в финальных состязаниях за обладание этим почетным призом боролись команды от Московского, Воронежского, Забайкальского и Прикарпатского военных округов. В упорной борьбе победа досталась команде спортивного клуба Дома офицеров Московского военного округа.

В 1956 г. в розыгрыше Кубка Вооруженных Сил по ручному мячу приняло участие также большое количество команд. Обладателем кубка стала сильная команда подразделения из Одесского военного округа. В финале одесситы победили спортсменов Ленинградского, Воронежского и Уральского военных округов.

В последние годы наблюдается рост мастерства армейских спортсменов, играющих в ручной мяч. Команды стали лучше владеть техническими приемами и тактикой игры. Улучшилась физическая подготовка игроков. Значительно расширяется «география» этих увлекательных состязаний. Вовлекаются все новые и новые коллективы воинских команд.

К сильнейшим командам Советского Союза по ручному мячу (11:11) относятся многие команды частей и вузов Советской Армии. Половина всех участников первенства СССР 1956 года (среди мужчин) состояла из армейских команд Московского, Ленинградского, Воронежского, Прикарпатского, Белорусского и Закавказского военных округов.

Перед этими и многочисленными другими воинскими командами, играющими в ручной мяч, стоит почетная задача — достойно отстаивать честь армейского спорта на Всесоюзных первенствах и других состязаниях.

Игра в ручной мяч в Вооруженных Силах должна получить самое широкое распространение среди личного состава.



КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ПРАВИЛ ИГРЫ

Поле для игры в ручной мяч представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 110 м и шириной от 60 до 75 м, т. е. это обычное футбольное поле (рис. 1), на котором делается дополнительная разметка.

Длинные линии, ограничивающие поле, называются боковыми, короткие линии — линиями ворот. Поперек поля проводится средняя линия, которая делит поле на две равные половины. На средней линии делается отметка, обозначающая центр поля. В центре поля радиусом 9 м 15 см проводится круг, который вместе со средней линией служит для первоначальной расстановки игроков перед началом игры. Более подробно о футбольном поле и инвентаре сказано в приложении 2.

С 1957 г. вводится новая разметка поля. Игровое поле делится линиями, параллельными линии ворот, на три части. Части поля перед воротами имеют глубину в 35 метров. Средняя часть поля зависит от длины всего игрового поля. Разметка линий, делящих поле на три части, проводится сплошной или пунктирной линией с флагами на боковых линиях. В частях поля, прилегающих к воротам, могут находиться не более шести игроков каждой команды (исключая вратаря), находящегося в своей площади ворот.

Против каждого футбольных ворот специальной разметкой наносится площадь ворот. Площадь ворот очерчивается следующим образом: из центра ворот (линия ворот) радиусом в 13 метров проводится полуокружность. Линия, ограничивающая площадь ворот, называется линией площади ворот.

На площади ворот имеет право находиться и играть только вратарь. Игрок, производящий бросок по воротам,

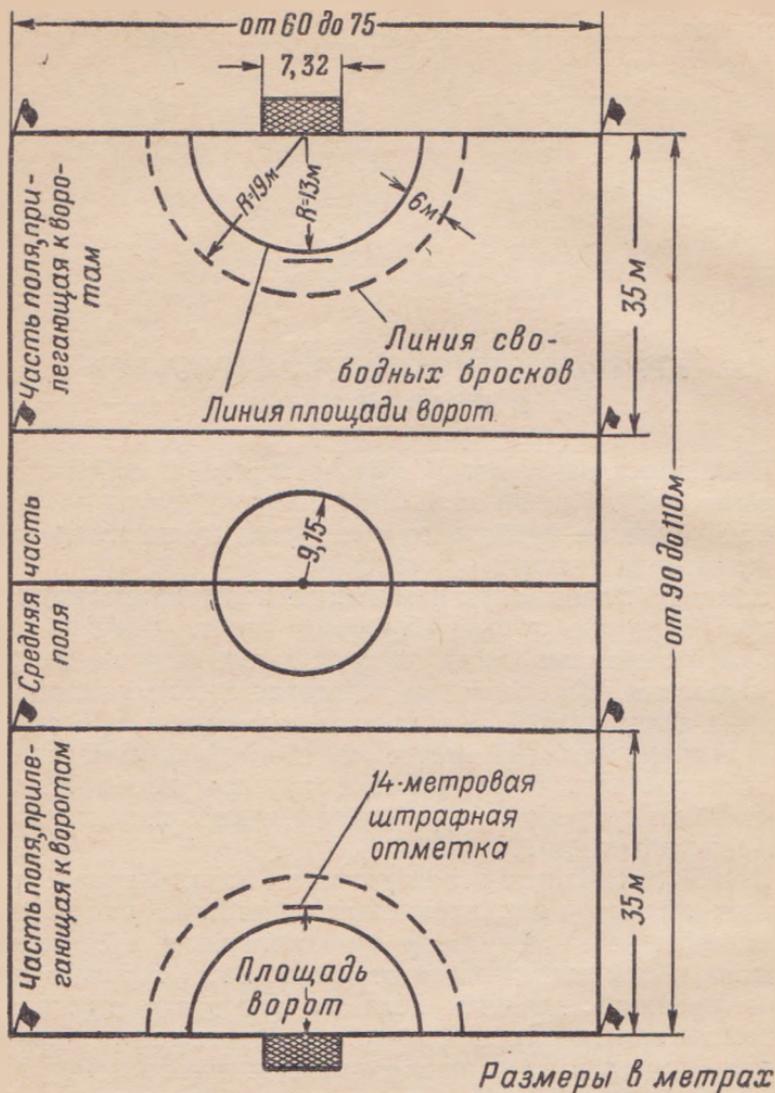


Рис. 1

не имеет права совершать его с площади ворот. Следовательно, броски по воротам производятся не ближе чем с 13 м.

На расстоянии 6 м параллельно линии площади ворот проводится пунктиром линия свободного броска, которая служит для расстановки игроков при производстве свободного броска в тех случаях, когда нарушение правил произошло в месте, расположенном между линией площади ворот и линией свободного броска.

Во время такого броска игроки нападающей команды не имеют права заходить за девятнадцатиметровую линию. Игроки защищающейся команды в этот момент могут стоять где угодно, но не ближе 6 м к игроку, бросающему мяч. Против центра ворот в поле на расстоянии 14 м проводится линия длиной в 1 м параллельно линии ворот. Она служит для производства 14-метрового броска.

На линиях ворот устанавливаются ворота футбольных размеров. По углам поля и в местах пересечения линий, делящих поле на три части, с боковыми линиями, устанавливаются флаги с незаостренными древками.

Для игры необходимо иметь соответствующий правилам игры мяч. Мяч состоит из одноцветной кожаной покрышки и резиновой камеры круглой формы. Вес его 425—475 г, окружность 58—60 см (перед началом игры).

Каждая команда состоит из 11 человек: вратаря (№ 1), трех защитников (№ 2, 3 и 4), двух полузащитников (№ 5 и 6), пяти нападающих (№ 7, 8, 9, 10, 11) и двух запасных игроков. Игру можно начинать при наличии не менее 8 человек. Игроки в поле должны иметь единую форму, которая состоит из футболки, трусов, гетр, спортивных туфель или ботинок (без каблуков и жестких выступающих рантов). Разрешается иметь на ботинках плоские шипы высотой не более 18 мм и в диаметре не менее 12 мм. Форма вратаря по цвету должна отличаться от формы полевых игроков.

Сущность игры в ручной мяч заключается в том, что игроки команды, владеющей мячом, передавая его друг другу, применяя ведение и всевозможные комбинации, должны приблизиться к воротам противника и забросить в них мяч. Выигрывает та команда, которая сумеет за время, отведенное для игры (две половины по 30 минут с 10-минутным перерывом), забросить большее количество мячей в ворота противника.

Как же ведется игра? Какие существуют правила?

Вот основные из них.

По сигналу судьи игра начинается броском мяча с центра поля. Используя руки, предплечья, голову, туловище, бедра и колени, мяч можно любым способом бросать, передавать, останавливать, ударять, толкать и ловить.

В игре разрешается вести мяч, ударяя его о землю одной или двумя руками, перекладывать мяч из руки в руку, играть лежа.

Игрок не имеет права держать мяч или касаться непрерывно к нему более трех секунд и продвигаться с мячом в

руках более трех шагов. За нарушение этих правил команда наказывается свободным броском.

Свободный бросок назначается и в таких случаях: игрок взял мяч из рук противника двумя руками или выбил его кулаком; умышленно касается мяча ногой ниже колена; вторично касается мяча, не вошедшего в игру (игрок коснулся мяча второй раз до того, как мяч коснулся другого игрока); игрок обхватил, толкнул, задержал руками или подставил ногу противнику; игрок нападающей команды зашел на площадь ворот.

Свободный бросок назначается тогда, когда игрок защищающейся команды коснулся мяча на площади своих ворот и когда вратарь неправильно играет ногами или умышленно задерживает игру. Вратарю не разрешается покидать площадь ворот с мячом, за это он также наказывается свободным броском.

Не разрешается: игроку выходить на поле и уходить с поля без разрешения судьи; игроку защищающейся команды умышленно отыгрывать мяч на свою площадь ворот и за боковую линию; неправильно выполнять начальный, свободный, угловой и четырнадцатиметровый броски; нападающему игроку брать или касаться мяча, находящегося на площади ворот или в руках вратаря; бросаться на лежащий и катящийся мяч. За эти нарушения и ряд других также назначается свободный бросок.

Не разрешается хватать противника или обхватывать его одной или обеими руками, удерживать, тянуть, ударять или толкать, делать подножку или подсадку. Такие нарушения рассматриваются как грубость, и если они совершаются в частях поля, прилегающих к воротам, и помешали взятию ворот, то за это команда наказывается штрафным четырнадцатиметровым броском. Четырнадцатиметровый бросок может быть назначен и в следующих случаях: игрок преднамеренно отдает мяч своему вратарю, и вратарь коснулся его; неправильно происходит замена вратаря; вратарь с любого места поля забросил или внес мяч на площадь ворот; игрок в целях защиты явно заступил на площадь своих ворот.

В том случае, если мяч выйдет за линию ворот и его последним коснулся игрок защищающейся команды, судья назначает угловой бросок.

Угловой бросок выполняется с места пересечения линии ворот с боковой линией. При этом не разрешается касаться линий ногами. Мячи, брошенные со свободного и углового

бросков в ворота противника, засчитываются. При преднамеренной отдаче мяча назад в свои ворота, если мяч попал в ворота, также засчитывается гол. Мяч, забитый со свободного броска в свои ворота, не засчитывается, и назначается угловой бросок.

Перед выполнением начального, углового и свободного бросков мяч должен находиться в руках бросающего. Эти броски выполняются по сигналу судьи в течение трех секунд с места без разбега, подхода или прыжка. Разрешается при этих бросках, сделав упор на выставленную вперед ногу, поднять ногу, находящуюся сзади, но когда нога коснется земли, необходимо, чтобы мяч был уже брошен. Броски производятся одной или двумя руками.

Четырнадцатиметровый бросок выполняется так же, но игрок, производящий бросок, не имеет права переступить отметку в момент выпуска мяча из рук. Если мяч вышел за боковую линию, то вбрасывание производится командой, игрок которой не коснулся последним мяча перед тем, как мяч пересек боковую линию. Игрок, вводящий мяч из-за боковой линии, должен находиться за линией, стоять на обеих ногах и бросать мяч обеими руками из-за головы. При этом мяч должен быть выброшен, а не просто уронен или выпущен из рук. Бросок производится равномерно обеими руками без сигнала в течение трех секунд. Если мяч вышел за линию ворот от игрока нападающей команды, он вводится в игру вратарем с любой точки площади ворот.

Вратарь может покидать площадь ворот без мяча. В этом случае он становится игроком в поле и подчиняется общим правилам, т. е., если вратарь вышел за пределы площади ворот, он может передавать мяч, вести, делать броски и т. п.

Игрок может быть сменен в любое время. Каждая команда в течение игры по любой причине имеет право заменить одного (любого) игрока в поле и вратаря запасными игроками. Замену вратаря игроками в поле можно производить неограниченное количество раз. Игрок, который покидает поле во время игры, должен сообщить об этом судье. Запасный игрок может быть введен в игру сразу, как только заменяемый игрок покинул поле. Смена игроков производится только с центра боковой линии, от секретаря. За неправильную замену игроков назначается свободный бросок с того места, на котором игрок активно вмешался в игру.

Игру в ручной мяч судят трое судей: один судья в поле и двое судей у ворот, а при международных встречах еще добавочно два судьи на линиях (боковых).

Судья должен находиться как можно ближе к мячу, следить за соблюдением правил и решать самостоятельно все вопросы. Его решения не оспариваются. Судья должен воздерживаться от наложения взыскания, если оно будет давать преимущество провинившейся команде.

За грубые нарушения, связанные с игрой, и за нетактичное и недисциплинированное поведение игрок может быть удален с поля судьей на 5, 10 минут или до конца игры (в зависимости от проступка). В случае, когда в команде остается менее восьми человек, игрок, удаленный временно, считается в составе команды и игра не прекращается.

Хорошее знание правил игры в ручной мяч и его содержания являются первейшей обязанностью игроков, судей и всех тех, кто решил серьезно заняться ручным мячом.



ТЕХНИКА ИГРЫ

Игра в ручной мяч состоит из технических приемов и тактики (рис. 2).

Техникой игры в ручной мяч называются специальные приемы и действия, необходимые для ведения игры. Техника является основным элементом игры. К ней относятся: передача и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам, ложные действия ногами, руками и туловищем, а также приемы игры вратаря. Высокая техника — важнейшее условие мастерства игры в ручной мяч и достижения успеха.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Для ведения игры необходимо уметь осуществлять передачи мяча игроками между собой. В зависимости от конкретных условий и расстояния передачи мяча в игре могут производиться как одной, так и двумя руками. Чаще применяется передача одной рукой, так как наличие большого поля и рассредоточенность игроков по полю вызывают необходимость применять этот способ. Двумя руками мяч передают на небольшие расстояния. Передача должна быть точной и быстрой. Часто можно наблюдать, как из-за неточной передачи нарушаются задуманные комбинации, снижается темп атаки, теряется мяч. Очень важно при обучении броскам одной рукой уделять внимание наравне с сильнейшей рукой слабой руке, т. е. уметь бросать как правой, так и левой рукой.

Мяч передается точно на определенное место кратчайшим путем. Иногда, учитывая скорость и направление движения партнера, мяч можно посылать на свободное место с учетом того, что за время полета мяча партнер приблизится к месту его предполагаемого снижения.

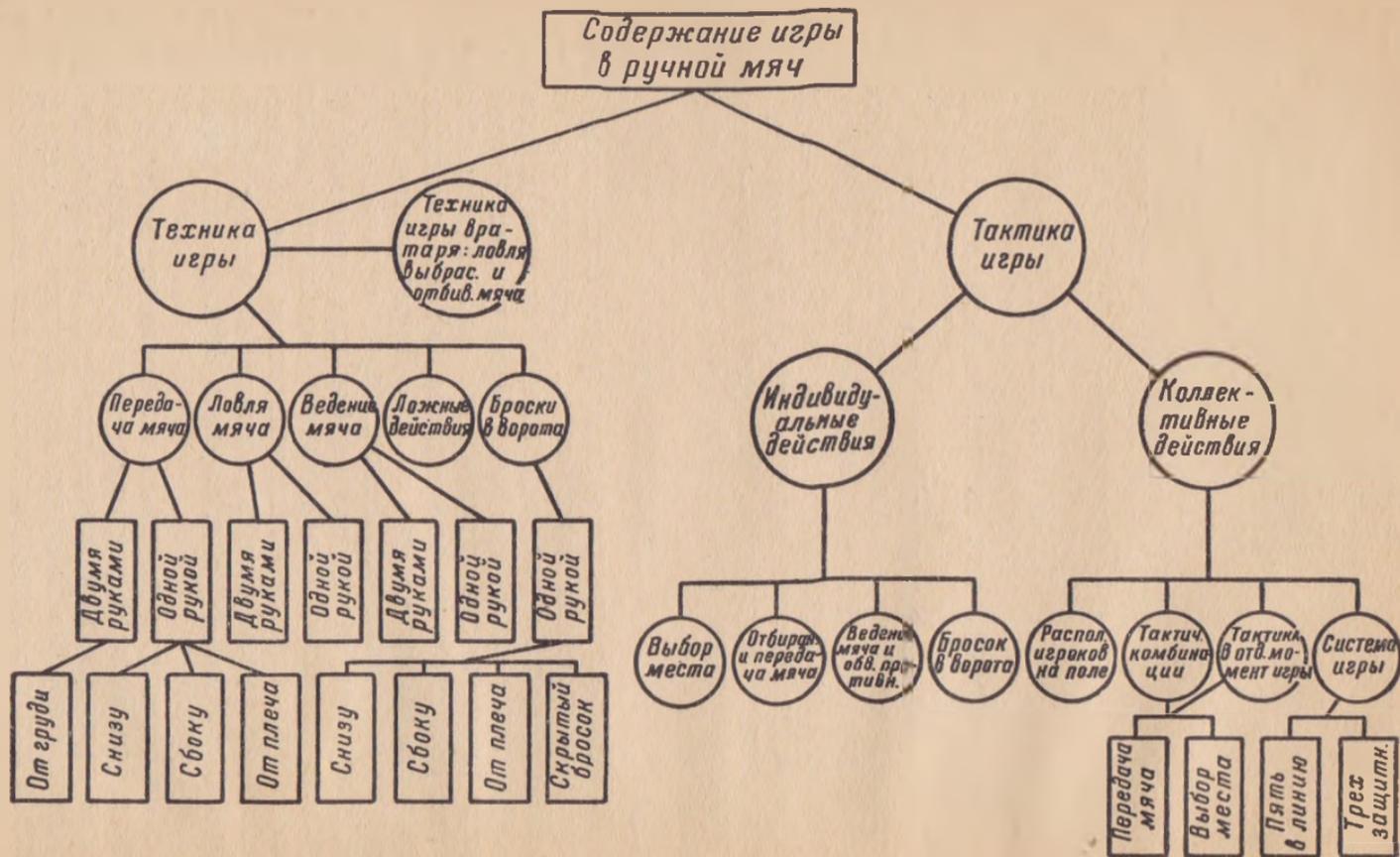


Рис. 2

Очень важно уметь передавать мяч на большие расстояния и точно. С удобного положения для броска игрок может посылать мяч точно на дальность до 30 и более метров. При передаче мяча необходимо наблюдать за партнером, видеть и предполагать его действия.

Дальность и точность передачи во многом зависят от способа передачи, а также и от техники выполнения ее. Например, выполняя передачу одной рукой от плеча, важно вложить в бросок не только силу кисти и руки, но и силу туловища, ног, всего корпуса.

В процессе игры можно наблюдать много различных технических приемов передач мяча, применяемых игроками в разнообразных условиях и положениях. Мы опишем лишь основные приемы, выполняемые игроками с места.

Передачи мяча одной рукой

Передача мяча от плеча (рис. 3). Игрок, производящий передачу мяча, становится вполборота к партнеру, ноги полусогнуты и расставлены на ширину плеч, взгляд устремлен на партнера. Перед броском мяч держится двумя руками, затем перекаладывается на кисть правой руки, которая отводится вверх к правому плечу. Туловище слегка разворачивается вправо, тяжесть тела переносится на правую ногу. Передача начинается с разворота туловища в левую сторону, выпрямления правой ноги и переноса тяжести тела на левую ногу. Мяч бросается в нужном направлении одновременным выпрямлением правой руки и последующим толчком кистью руки. Этим способом мяч может быть брошен как на близкое, так и на дальнее расстояние. Он чаще других применяется в игре. У игрока, применяющего этот способ передачи, отобрать мяч весьма трудно. Выполнение этого приема занимает мало времени, кроме того, мяч легко контролируется бросающими, так как находится близко к туловищу. Передача мяча этим способом успешно применяется как с места, так и в движении. Для изменения направления полета мяча в последний момент необходимо дополнительное движение кисти и пальцев.

Передача мяча сбоку (рис. 4). Игрок, производящий передачу мяча, становится боком к партнеру. Ноги поставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленных суставах. Мяч вначале держится двумя руками, затем перекаладывается в правую руку, которая отводится назад и слегка вниз. Кисть правой руки в это время прижимает мяч к

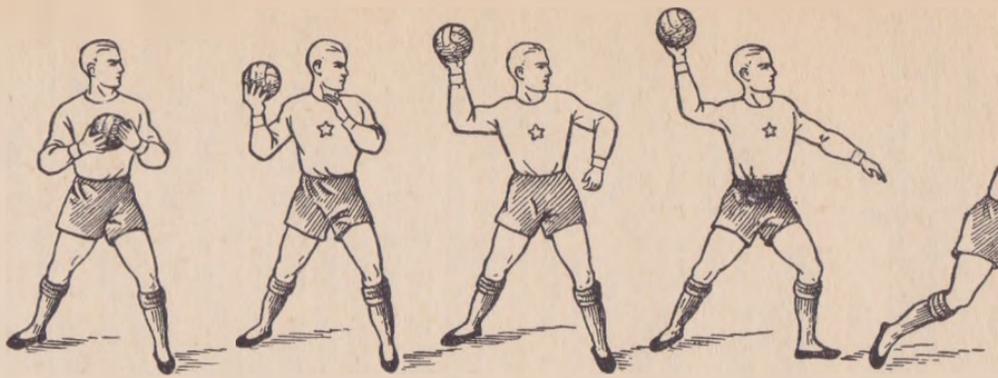


Рис. 3

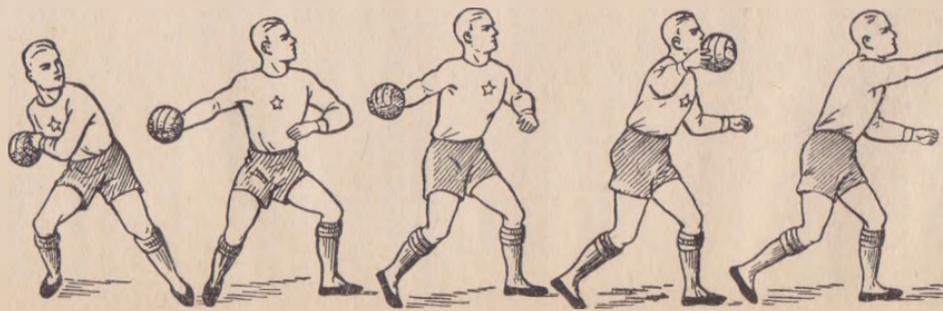


Рис. 4

предплечью. Движение руки широкое и плавное. Одновременно с движением правой руки назад туловище разворачивается вправо, тяжесть тела переносится на правую ногу, а затем резким разгибанием правой ноги, разворотом туловища влево и широким сильным движением правой руки мяч бросается в нужном направлении. В момент броска тяжесть тела переносится на левую ногу. Движение туловища несколько опережает движение правой руки. В последний момент кисть разворачивается, и мяч летит в нужном направлении. Направление полета мяча будет зависеть от того, когда он будет выпущен. Выпускать мяч нужно тогда, когда рука с мячом находится против цели. При этом придается большое значение работе кисти и пальцев рук. Мяч этим способом бросается как на близкое, так и на далекое расстояние. Этим способом достигаются сильные, но не всегда точные броски. Движения при броске широкие и открытые, и для их выполнения требуется значительное количество времени. Поэтому данный прием выполняется тогда, когда поблизости нет противника и мяч нужно послать на большое расстояние.

Передача мяча снизу (рис. 5). Игрок, производящий передачу мяча снизу, становится вполборота к партнеру.

Ноги полусогнуты в коленных суставах, поставлены на ширину плеч, левая нога впереди. Туловище слегка наклонено вниз. Вначале мяч держится двумя руками, а затем перекладывается на кисть правой руки, которая прижимает его к предплечью. Рука вместе с мячом отводится назад. В момент отведения правой руки туловище еще больше нагибается и отклоняется вправо. Тяжесть тела переносится на

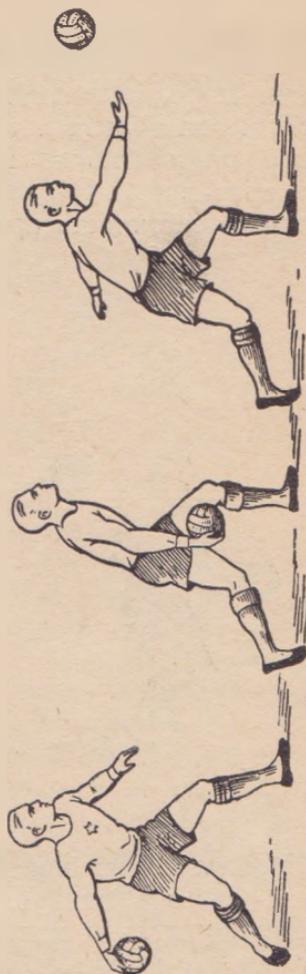


Рис. 5

правую ногу. Резким толчком правой ноги, разворотом туловища влево и маятникообразным движением правой руки мяч бросается в нужном направлении. Точность передачи зависит от движения кисти руки, держащей мяч: если ее раскрыть раньше времени, мяч полетит по отлогой линии, а если позже — то он полетит круче. Стало быть, кисть руки направляет полет мяча. Мяч этим способом можно бросать как на дальнее, так и на близкое расстояние. Движения передачи широкие, размашистые, поэтому прием выполняется тогда, когда вблизи нет противника, когда противник высокого роста или когда нужно быстро бросить мяч из-под руки противника. Недостатком данного приема передачи является ее неточность при броске на большие расстояния.

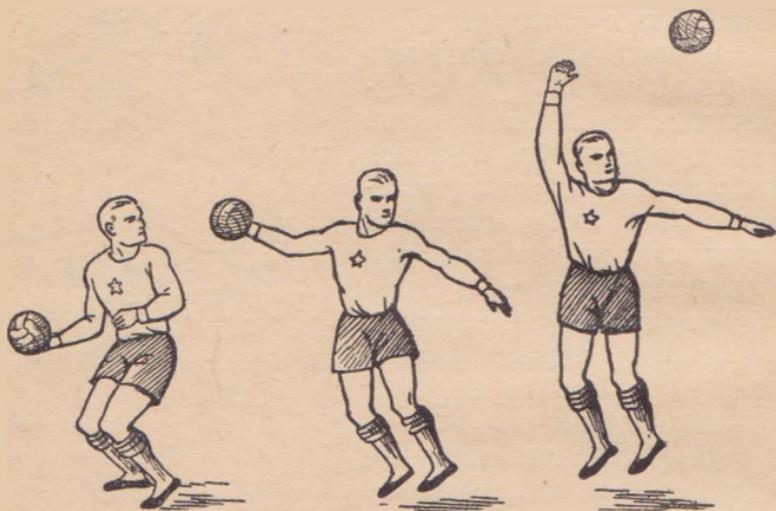


Рис. 6

Передача мяча над головой (рис. 6). Игрок становится левым боком в направлении передачи. Ноги расставлены на ширину плеч и полусогнуты, тяжесть тела на правой ноге. Рука с мячом опущена в сторону и вниз. Пальцы широко расставлены и прижимают мяч к предплечью. Поднимаясь на носки и одновременно разгибая ноги, игрок дугообразным движением правой руки выносит мяч в сторону вверх. Продолжая движение правой руки в боковой плоскости до вертикального положения, игрок в момент нахождения мяча над головой за счет сгибания руки в локтевом суставе и дополнительного резкого движения кистью посылает его партнеру.

Этот прием эффективно используется для передачи мяча партнеру, если на пути находится противник.

Передача мяча снизу назад (рис. 7). Игрок с мячом становится спиной к партнеру. Стоя на полусогнутых ногах, игрок держит мяч, как при обычной передаче. Затем рука с мячом и туловище слегка подаются вперед, после чего мяч подтягивается к туловищу так, чтобы кисть и предплечье правой руки оказались сверху, а кисть левой руки поддерживает мяч снизу. В дальнейшем, пронося мяч правой ру-

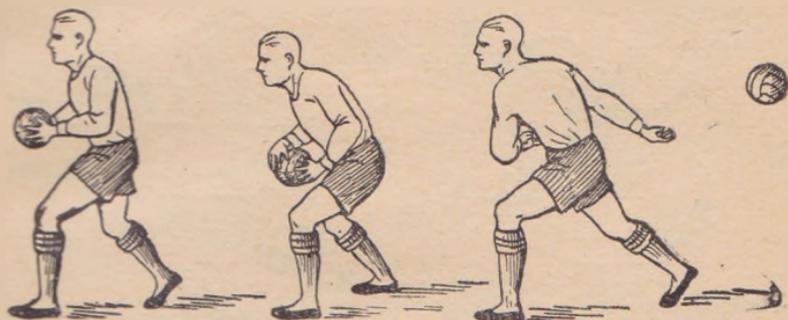


Рис. 7

кой назад справа вдоль бедра, резким движением кисти правой руки послать его назад к партнеру. При выполнении этой передачи необходимо все движения выполнять точно, так как ее выполняют, не глядя на партнера. Используется эта передача с целью ввести противника в заблуждение в отношении истинного направления передачи.

Передача мяча от плеча с прыжком (рис. 8). Игрок одновременно с ловлей мяча двумя руками и шагом левой ноги, согнутой в колене, передает на нее тяжесть тела, при этом правая нога выносится коленом вперед. Мяч заносится к правому плечу. Оттолкнувшись от земли левой ногой, игрок подпрыгивает, мяч заносит назад и вверх, держа его кистью правой руки. Одновременным разгибанием и посылкой руки вперед резким движением кисти в высшей точке взлета посылает мяч партнеру.

Эта передача выполняется после ведения или ловли мяча в движении. Используется она вблизи ворот, когда игрока нападающей команды блокируют и он вынужден передать мяч через руки противника, производя для этого прыжок.

Передача мяча над головой в прыжке (рис. 9). Игрок, производящий передачу мяча, становится левым боком к партнеру. Ноги расставлены на ширину плеч. Мяч держится

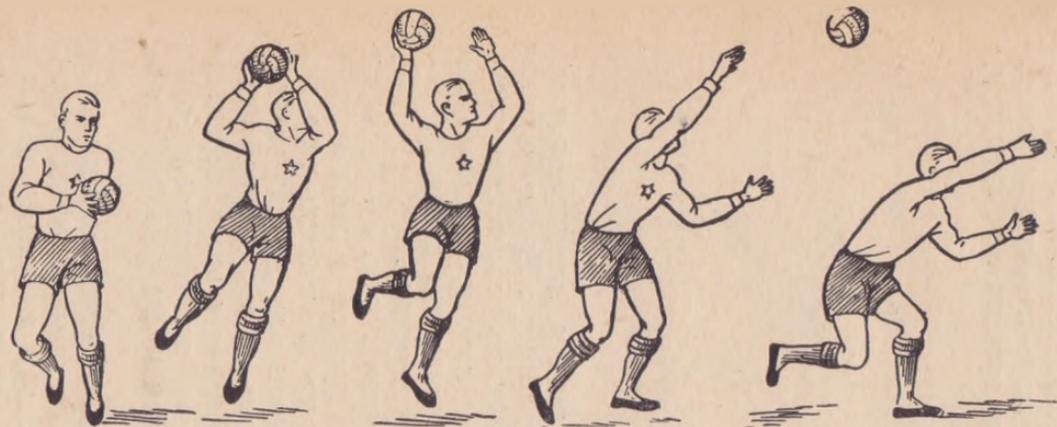


Рис. 8



Рис. 9

внизу двумя руками. Сделав шаг левой ногой и перенеся на нее вес тела, игрок перекладывает мяч в правую руку и отводит ее в сторону. Правая нога выносится коленом вперед вверх, чем облегчается прыжок при толчке, производимый левой ногой. Правой рукой описывается дугообразное движение снизу в сторону и вверх, в момент нахождения мяча над головой правая рука сгибается в локтевом суставе, и резким движением кисти мяч посылается партнеру. При выполнении этой передачи важно, чтобы производящий бросок мяча игрок находился боком к противнику, что затрудняет перехват мяча. Применяется этот способ для передачи мяча партнеру выше рук противника.

Передача мяча одной рукой от плеча с прыжком и поворотом (рис. 10). Игрок, ведущий мяч двумя руками, находится спиной к своему партнеру. Встретив на пути продвижения противника, он в прыжке поворачивает голову к партнеру и выносит мяч двумя руками к правому плечу. Произведя прыжок с одновременным поворотом кругом (через левое плечо) на 180° , игрок заносит мяч правой рукой над головой. Находясь в высшей точке взлета, игрок резко посылает мяч партнеру. Этот способ передачи очень сложный, он под силу игрокам, обладающим хорошей координацией движений. Данная передача применяется, как правило, после ведения или ловли мяча в движении сопровождающему партнеру.

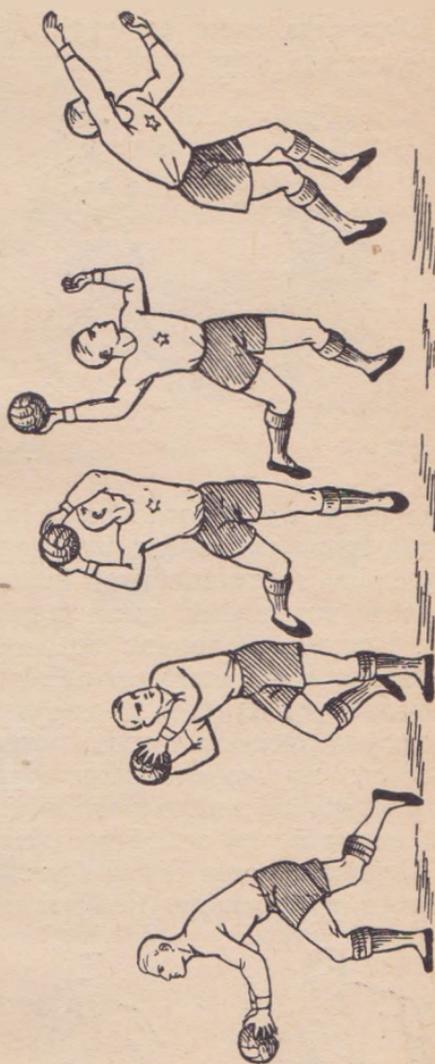


Рис. 10

Передачи мяча двумя руками

Броски мяча двумя руками применяются для передачи его партнерам (на небольшие расстояния) и при вбрасывании его на поле из-за боковой линии.

Передача мяча от груди (рис. 11). Игрок становится лицом к партнеру, ноги полусогнуты и расположены на ши-

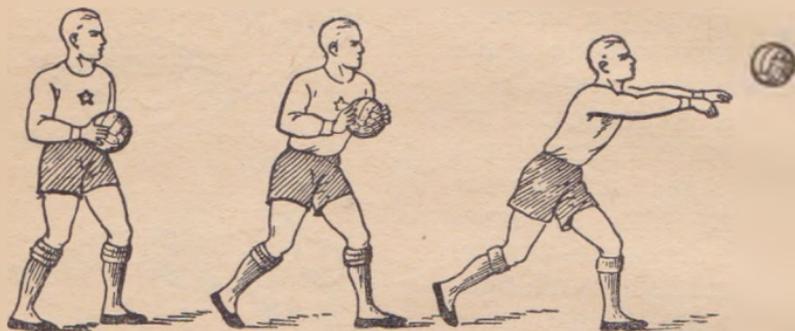


Рис. 11

рине плеч, одна нога слегка выставлена вперед. Мяч держится пальцами обеих рук перед грудью. Резким выпрямлением ноги, отставленной назад, туловище подается вперед. Руки в это время выпрямляются и посылают мяч вперед. Последний толчок по мячу производят пальцы рук. Передача мяча этим способом употребляется в игре часто, но только на близкое расстояние. Эта передача удобна, так как перед броском мяч находится у груди игрока и противнику его трудно отобрать. Игрок, производящий передачу этим способом, находится в благоприятных условиях, так как видит перед собой все поле.

Передача мяча снизу (рис. 12). Игрок становится впол-оборота к партнеру. Если мяч бросается справа, то игрок

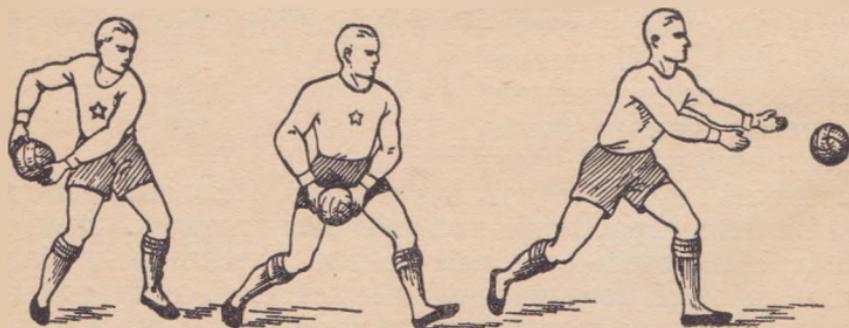


Рис. 12

становится левым боком к партнеру, левая нога выставляется вперед, ноги полусогнуты. Мяч держится расставленными пальцами. Для передачи мяча руки вначале отводятся вниз и назад, туловище также слегка наклоняется вниз и поворачивается направо. В последний момент замаха кисти рук вместе с мячом отводятся в крайнее положение назад. В дальнейшем толчком правой ноги туловище поворачивается налево. Вместе с туловищем вперед движутся руки, держащие мяч. Мяч направляется партнеру в тот момент, когда руки достигнут крайнего переднего положения. При замахе тяжесть тела переносится на правую ногу, а при броске — на левую.

Передачи мяча снизу применяются в тех случаях, если мяч пойман внизу или взят на земле и его немедленно надо передать партнеру. К ним могут прибегать игроки низкого роста при игре против более высокого противника.

Передача мяча из-за головы. Этим способом вбрасывается мяч в поле (рис. 13). Игрок становится лицом к



Рис. 13

партнеру. Ноги полусогнуты и расставлены на ширину плеч, одна нога слегка выставляется вперед. Корпус игрока отклонен назад, мяч держится пальцами, руки согнуты в локтевых суставах за головой. Тяжесть тела — на ноге, отставленной назад. Резким разгибанием ноги, стоящей сзади, туловище подается вперед. Затем движение начинают руки. Разгибая руки в локтевых суставах, игрок выносит мяч впе-

ред. Последний толчок мячу дают пальцы рук. Тяжесть тела в последний момент переносится на впереди стоящую ногу.

Этот способ применяется в случае необходимости переброски мяча через блокирующего противника, а также если мяч был пойман вверху и его немедленно надо отдать партнеру. Чтобы выполнить бросок этим способом на большее расстояние, делают дополнительно шаг вперед. При введении мяча из-за боковой линии ноги не отрываются от земли.

Передача мяча от плеча (рис. 14). Игрок становится вполоборота к партнеру. Ноги расставлены на ширину плеч, полусогнуты, левая нога слегка выставляется вперед.

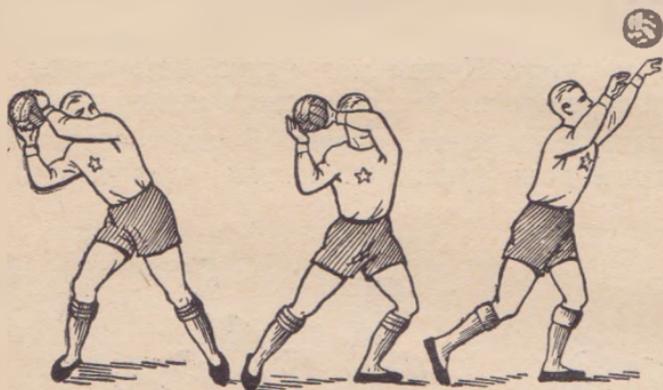


Рис. 14

Перед броском мяч находится перед грудью и держится широко расставленными пальцами. Затем сгибанием рук в локтевых суставах мяч подводится к правому плечу. Туловище слегка разворачивается назад вправо. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Резким разгибанием правой ноги, разворотом туловища вперед и влево с выпрямлением рук мяч бросается в нужном направлении. В момент броска тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу.

Передача этим способом применяется в том случае, если мяч необходимо немедленно передать партнеру, а рядом стоящий противник не позволяет бросить мяч другим способом.

Передача мяча снизу назад (рис. 15). Первые движения игрока с мячом при передаче этим способом напоминают движения, производимые при броске мяча вперед снизу,

для чего игрок энергично посылает вперед одну ногу, руки в туловище. В дальнейшем руки с мячом резко опускаются вниз, а вес тела передается на выставленную вперед ногу. Посылая руки вниз и назад справа или слева, игрок на уровне бедра резко выталкивает мяч кистями рук назад к своему партнеру. Применяется эта передача с целью скрыть от противника истинное направление полета мяча; выполняется она на короткое расстояние.

Передача мяча от головы с прыжком (рис. 16). Игрок держит мяч двумя руками перед собой, согнув слегка ноги в коленях. Разгибая ноги, игрок подпрыгивает и одновременным взмахом рук вверх заносит мяч над головой. В момент высшей точки прыжка резким коротким движением рук вперед с дополнительным толчком кистями посылает мяч партнеру. Этот прием употребляется для передачи мяча партнеру на близкие расстояния через поднятые руки противника.

Передача мяча под рукой (рис. 17). Игрок становится левым боком в сторону предполагаемой передачи мяча, а голова повернута в противоположную сторону. Игрок первые движения производит такие, как будто собирается послать мяч вперед. В конце наибольшего выноса рук с мячом вперед кисть левой руки немного поднимается, а кисть правой руки, захватив мяч, резко посылает его влево. Передача мяча под руку применяется с целью скрыть от противника истинное направление броска.

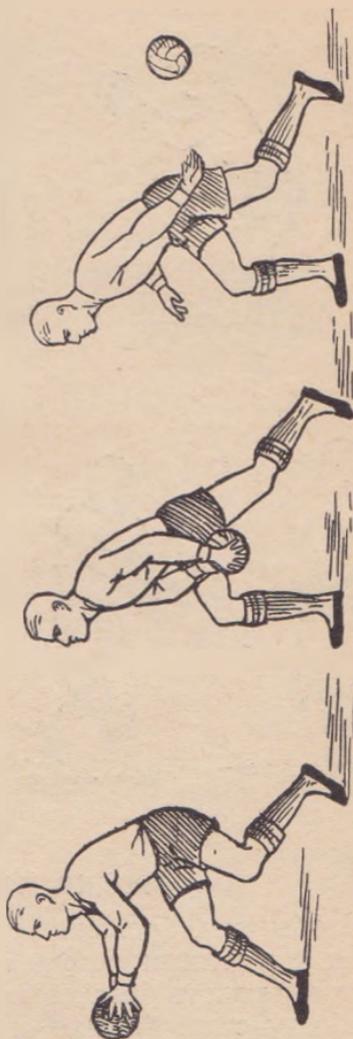


Рис. 15

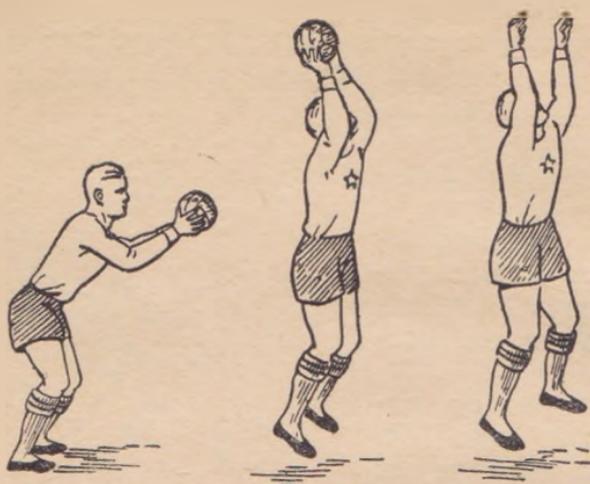


Рис. 16

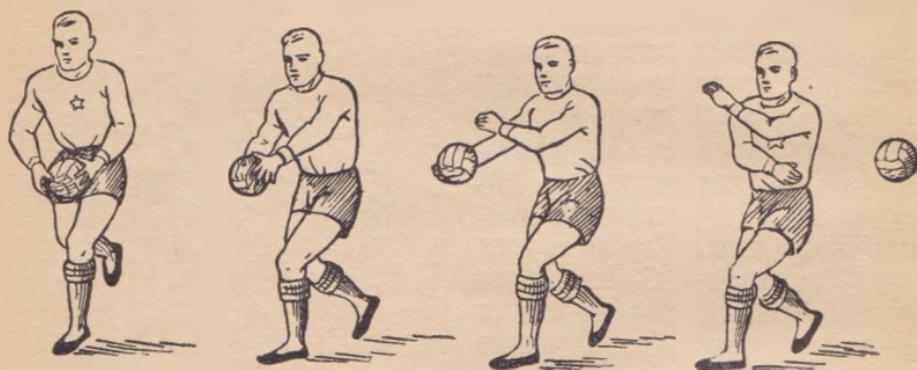


Рис. 17

БРОСКИ МЯЧА ПО ВОРОТАМ

Чтобы мяч, брошенный в ворота, не был задержан вратарем, он должен лететь сильно и точно. Поэтому при отработке техники бросков необходимо обращать внимание на отработку силы бросков и их точности. Броски мяча выгодно производить, находясь поблизости от ворот. Броски с большого расстояния менее точны: мяч теряет скорость полета, что облегчает игру вратаря. Для взятия ворот используют только броски одной рукой, так как они сильнее и точнее бросков двумя руками. В процессе игры нападающим приходится иногда производить броски, продвигаясь прямо на ворота, но чаще всего ввиду действий за-

шты броски производятся при продвижении нападающего вдоль площади ворот. Для большей эффективности броска игрок чаще всего производит его в прыжке. Броски мяча по воротам с места и с закрытых позиций дают малый эффект.

Техника бросков мяча по воротам аналогична технике его передач. Различие состоит только в том, что броски по воротам, как правило, производятся с максимальной силой и из самых разнообразных и часто неудобных и трудных положений. Из всех бросков наиболее эффективным является бросок мяча от плеча — толчком сверху: он сильный, точный и, что важно, легко контролируется бросающим и для производства его требуется мало времени. Бросок этим способом выполняется коротким движением предплечья, причем направление полета мячу дается кистью. Считается высоким индивидуальным качеством, когда игрок обладает «мягкой» кистью. Характерным при этом являются короткий замах, молниеносное движение руки и неожиданное направление полета мяча.

Бросок мяча по воротам одной рукой сбоку бывает сильным, но обычно неточным: широкие маховые движения руки требуют много времени для его выполнения, и защита часто успевает принять меры к нейтрализации этого броска.

Применяется и такой бросок, как толчок сбоку, который напоминает бросание камешков в воду. Он удобен при свободном броске, так как позволяет забросить мяч сбоку от «стенки».

Броски мяча одной рукой снизу и назад с поворотом применяются в игре редко, так как они мало эффективны из-за своей неточности и требуют от бросающего большой ловкости.

Продвигаясь с мячом к воротам противника, игрок должен произвести бросок в быстром темпе, не теряя времени, иначе противник, воспользовавшись паузой, тут же организует защиту и ликвидирует опасность.

Необходимо чаще применять броски в прыжке (с воздуха), когда игроку разрешается, оттолкнувшись перед линией площади ворот и взлетев в воздух, совершить бросок по воротам и уже без мяча приземлиться на площади ворот.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Существует несколько способов ловли мяча двумя и одной рукой. В игре обычно применяется ловля мяча двумя руками. Мяч нужно уметь ловить, стоя на месте, в движе-

нии и при различных прыжках. Во время ловли мяча необходимо все время следить за ним; если не требуется быстро начать новое действие, нужно плавно руками подтянуть его к груди, как только он коснется пальцев. Руки к мячу вытягиваются в последний момент, иначе они будут мешать

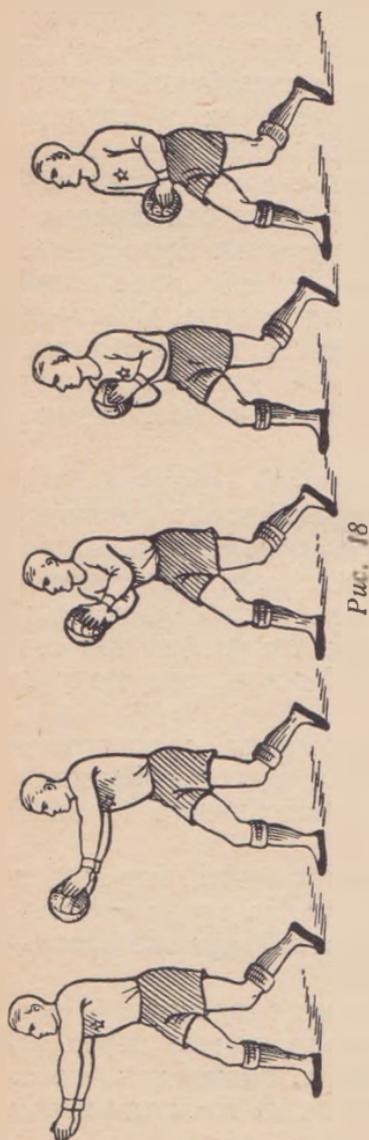


Рис. 18

движению игрока, а кроме того, мяч за время полета может изменить направление. В момент ловли мяча ноги должны быть немного согнуты в коленях. Если ловля мяча производится в прыжке, то приземление осуществляется мягко на согнутые ноги. Это позволяет игроку принимать устойчивое положение и быть готовым к последующим действиям. В игре бывает много положений, при которых игрокам приходится ловить мяч. В зависимости от высоты полета, силы движения мяча, обстановки в игре применяются различные способы его ловли.

Рассмотрим основные способы ловли мяча.

Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча, летящего на уровне груди (рис. 18). Игрок, ловящий мяч, становится лицом к нему и внимательно следит за его полетом. Ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты. Руки вытягиваются вперед к летящему мячу. Пальцы широко расставлены и образуют с кистями рук как бы воронку, куда и принимается мяч. Как только мяч приблизился, игрок делает по направлению к нему небольшое

движение, захватывает его концами пальцев, а затем кистями рук и, одновременно сгибая руки в локтевых суставах, подводит мяч к груди. Пальцы держать ненапряженно.

Ловля мяча, летящего выше головы. Игрок, ловящий мяч, становится лицом по направлению к летящему мячу и внимательно следит за ним. Ноги расставлены на ширину плеч. Руки вытянуты вверх и слегка вперед. Пальцы кистей рук расставлены, большие пальцы почти касаются друг друга. В момент касания мяча пальцев руки напрягаются и немного смягчают полет мяча. Мяч, потерявший инерцию, начинает падать вниз. В это время мяч кистями подхватывается и подводится к груди сгибанием рук в локтевых суставах. Это наиболее легкий способ ловли мяча, часто применяемый в игре.

Ловля высоко летящего мяча (рис. 19). Игрок, рассчитав высоту полета мяча, вначале принимает удобное положение для прыжка. В дальнейшем производит прыжок, не сводя

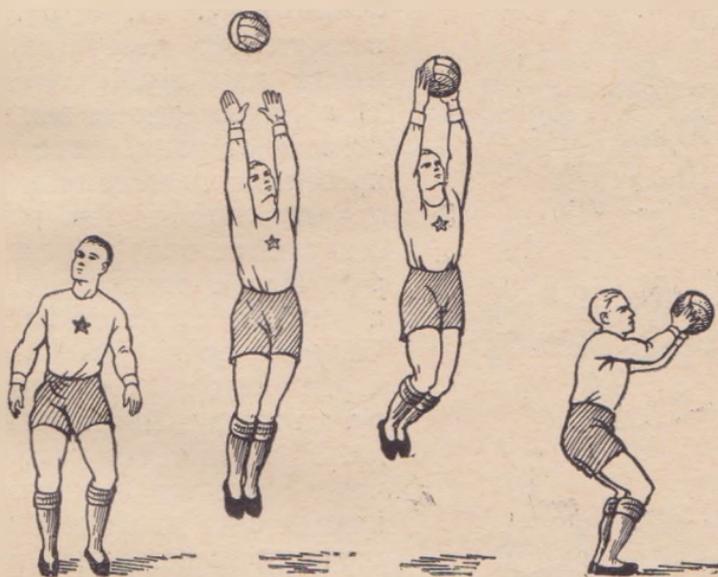


Рис. 19

взгляда с мяча. Руки вытянуты вверх ладонями вперед. Вначале руки останавливают полет мяча, а затем подхватывают его и подводят к груди. Приземление производится мягко на полусогнутые расставленные на ширину плеч ноги. При этом способе ловли очень важно правильно определить момент прыжка, чтобы он не был запоздалым или преждевременным.

Ловля мяча, летящего ниже колен (рис. 20). Игрок, ловящий мяч, становится лицом к нему и внимательно следит за его полетом. Сильно согнув ноги и сделав шаг вперед, наклоняет туловище. Руки опущены вниз, ладонями слегка внутрь. Пальцы кистей рук расставлены. В момент соприкосновения с мячом руки напрягаются. После того как мяч, потеряв инерцию, начнет падать вниз, руки подхватывают его и подводят к груди. Ноги и туловище при этом выпрямляются.



Рис. 20

Ловля мяча, катящегося по земле (рис. 21, а, б). Игрок внимательно следит за мячом. Когда мяч приблизится (рис. 21, а), игрок делает выпад немного в сторону, поперек направления движения мяча, туловище наклоняется, руки выставляются вниз ладонями вперед. Игрок останавливает мяч, а затем подхватывает его. Толчком сзади стоящей ноги игрок выпрямляет корпус и руками подтягивает мяч к груди. Этим способом мяч ловится чаще всего тогда, когда игрок находится в движении. Чем быстрее движение игрока, тем больше должен быть выпад.

В том случае, когда мяч катится прямо на игрока (рис. 21, б), можно его принять руками, вытянутыми вниз ладонями вперед так, чтобы пальцы почти касались земли. Ноги соединить вместе. Как только мяч коснется кистей рук, они его захватывают и подводят к груди.

Ловля мяча, летящего в стороне от игрока (рис. 22). Игрок становится лицом к приближающемуся мячу. В последний момент он производит несколько шагов или выпад в сторону с вытянутыми руками и ладонями, развернутыми



Рис. 21

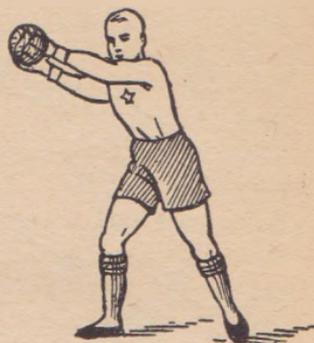


Рис. 22

к мячу. Как только мяч коснется ладоней и, потеряв инерцию, начнет падать, он подхватывается и подводится к груди. Игрок выпрямляется в сторону правой или левой ноги, в зависимости от игровой ситуации.

Ловля мяча одной рукой

Ловля мяча одной рукой является одним из наиболее трудных приемов техники игры и применяется в игре сравнительно редко, когда мяч летит не прямо на игрока, а несколько сбоку.

Игрок внимательно следит за полетом мяча. Когда мяч приблизится, игрок выносит руку вверх и вперед по направлению его полета. Пальцы широко расставлены, и кисть расслаблена. Как только мяч коснется пальцев руки, она отводится назад, а затем вместе с предплечьем, сгибаясь вперед, захватывает мяч и прижимает его к туловищу.

Мяч не всегда прижимается к туловищу. Опытные игроки, хорошо владеющие техникой, после ловли мяча одной рукой захватывают его кистью с тем, чтобы потом, не теряя времени, произвести бросок. Это можно осуществлять с места или в движении, в прыжке.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

В игре применяются три способа ведения мяча: двумя руками, одной рукой и подбрасыванием его вверх. Наиболее удобный и часто применяемый способ ведения мяча — веде-

ние двумя руками. Ведение мяча одной рукой в основном применяют игроки, ранее игравшие в баскетбол, и игроки малоопытные в игре в ручной мяч. Ведение мяча при помощи подбрасывания вверх применяется при отсутствии противника впереди. Ведение мяча рекомендуется в том случае,



Рис. 23

если впереди нет противника и представляется возможность броска по воротам, если впереди нет свободного партнера, которому можно было бы передать мяч, или если это выгодно тактически. Ведение мяча часто применяется в сочетании с передачей, обводкой противника и броском по воротам. Игроки, обладающие хорошей техникой ведения и скоростью, могут успешно продвигаться к воротам команды противника и приносить успех своей команде. Но злоупотреблять ведением не следует, так как оно может задерживать общий темп игры и разрушать задуманные комбинации.

Надо помнить, что передачей мяча можно быстрее достигнуть цели, чем ведением мяча одним игроком через все поле.

При ведении мяча игрок должен видеть своих партнеров и хорошо ориентироваться.

Ведение мяча двумя руками (рис. 23). Мяч держится кистями рук, затем правой рукой ударяется о землю перед туловищем правее левой ноги так, чтобы не мешать бегу. Отскочивший от земли мяч ловится двумя руками.

Ноги игрока полусогнуты, туловище наклонено вперед. Взгляд попеременно распределяется то на мяч, то на впереди расположенных игроков на поле. Кисть руки, ударяющая мяч о землю, расслаблена. Мяч посылается к земле с такой силой и под таким углом, чтобы его можно было удобно поймать, не делая дополнительных движений. Угол,

под которым мяч посылается к земле, зависит от быстроты передвижения игрока: чем быстрее движется игрок, тем угол падения мяча будет острее.

По правилам игры игрок при ведении мяча может с ним делать не более трех шагов. После трех шагов мяч ударяют о землю и, поймав его, снова делают три шага.

В перерывах между касаниями к мячу (от рук к земле и обратно) можно делать любое количество шагов. Темп ведения должен быть ритмичный.

Ведение мяча одной рукой. Ноги игрока полусогнуты, туловище наклонено вперед. Взгляд устремлен на мяч и партнера. Расслабленная кисть руки с расставленными пальцами последовательными мягкими толчками посылает мяч к земле и принимает его на взлете с тем, чтобы снова произвести толчок. Мяч посылается к земле под определенным углом в зависимости от темпа движения игрока.

Способ ведения мяча одной рукой иногда употребляется игроками при обводке противника, при применении ложных движений.

Ведение мяча способом подбрасывания. Мяч подбрасывается вверх и вперед с тем расчетом, чтобы за время его полета и первого отскока от земли игрок успел приблизиться к нему и взять в руки. После этого игрок, держа мяч в руках, может сделать три шага и снова бросить его вперед вверх.

ОБВОДКА ПРОТИВНИКА С ПОМОЩЬЮ ЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Ложные действия — это различные отвлекающие движения, производимые ногами, руками или туловищем, применяемые с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений как в защите, так и в нападении. Ложные действия применяются в тех случаях, когда противник находится в непосредственной близости. Больше всего они используются нападающими. Особый успех приносят ложные действия, когда они применяются нестандартно, быстро и неожиданно в различных вариантах и сочетаниях. Тогда они во многом затрудняют действия защиты. Ниже дано описание некоторых ложных действий, применяемых в игре.

Обратное движение. Если игрок, ведущий мяч, оказался слишком близко от нападающего противника, то для того, чтобы уйти от него, следует, поймав мяч в руки, сделать резкий поворот вокруг сзади стоящей ноги и уйти с ним в

обратном направлении. Если в момент поворота впереди окажется правая нога, то поворот надо делать в левую сторону, если же впереди левая нога, — то в правую. В этом случае удобно произвести толчок, используя впереди стоящую ногу, и укрыть мяч от противника. Поворот должен производиться быстро и неожиданно для противника.

Поворот можно производить и на впереди стоящей ноге, но в этом случае отрыв от противника будет незначительным.

Изменение направления. Игрок при необходимости продвинуться с мячом вправо умышленно продвигается в левую сторону поля. Нападающий игрок обычно следует за ним. Улучив удобный момент, игрок берет мяч в руки, резко поворачивает вправо и рывком уходит с мячом от преследующего противника.

Ложный бросок. Игрок решительно ведет мяч на ворота противника. Ему преграждает путь защитник. Взяв мяч в руки, нападающий производит отвлекающее движение броска по воротам, как бы через защитника. Для того чтобы преградить путь мячу, защитник обычно подпрыгивает, подняв руки вверх. Воспользовавшись этим, нападающий отдает мяч партнеру, находящемуся в более удобном положении, или сам уходит с мячом в ту сторону, где нет игроков защищающейся команды, и производит бросок по воротам.

Ложные действия ногами, руками и туловищем. Ложные действия можно производить движениями рук, ног или туловища. Но лучше всего удаются ложные действия, если эти движения производятся одновременно, так как в этом случае противника легче ввести в заблуждение. Эти комбинированные ложные действия применяются как нападающими, так и защищающимися игроками. В момент сближения с противником игрок, слегка развернув туловище в сторону, руками с мячом показывает ложное движение как бы с целью отхода; как правило, защитник делает движение в этом направлении, а игрок с мячом тем временем, развернувшись в другую сторону, уходит от него. Этот прием рекомендуется производить совместно с выпадом ноги в сторону ложного направления. В этом случае тяжесть тела остается назади стоящей опорной ноге. Для того чтобы ввести защитника в большее заблуждение, к движению рук и ног следует добавить и движение туловища. При быстром беге ложные действия следует производить не ближе чем за 5—6 шагов от противника, а при выполнении их на месте — в 2—3 шагах.

В игре опытные игроки часто применяют двойные ложные движения: вначале игрок показывает движения влево — защитник бросается туда, а затем идет ложное движение вправо — и защитник производит рывок в новом направлении. После этого нападающий резко поворачивает себя влево и уходит с мячом от защитника в нужную для него сторону.

Игрок, хорошо выполняющий ложные действия, представляет большую угрозу для противника. Против такого игрока часто выставляют наиболее сильного защитника, а иногда даже двух, ослабляя тем самым свою команду в другом звене. Ложные действия, производимые отдельно руками, ногами и туловищем, производятся сравнительно легко, а их совместное выполнение представляет значительную трудность и требует длительной тренировки. При приближении противником ложных действий защищающиеся должны обращать особое внимание на ту сторону, с которой противник чаще всего производит броски по воротам. При ложных действиях необходимо внимательно следить за противником, быть всегда в напряженной готовности и не сразу бросаться за ним, а стараться разгадать его истинные намерения и принять меры к защите. Не надо прыгать до тех пор, пока противник не выпустит мяча из рук. Нужно быть как можно ближе к противнику и не оставлять его одного.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

При защите своих ворот вратарю приходится ловить, бросать и отбивать мяч из различных положений.

Ловля мяча. Броски мяча по воротам, как правило, производятся с большой силой, поэтому ловля мяча вратарем должна производиться только двумя руками. Техника ловли вратарем высокого и летящего на уровне груди мяча такая же, как и техника ловли игроком на поле. Остальные технические приемы игры имеют свою особенность.

Ловля низкого мяча (рис. 21, б). Мяч, катящийся по земле на вратаря, принимается следующим образом: сомкнув ноги, вратарь становится на пути движения мяча, туловище наклонено вперед, руки опущены вертикально вниз ладонями вперед, пальцы расставлены и находятся у земли. Руки напряжены. Встретив и поймав мяч, пальцы рук обхватывают его и подводят к груди, одновременно туловище выпрямляется.

Ловля мяча, летящего на уровне колен. Для ловли мяча вратарь приседает и сгибается. Руки, опущенные локтями вниз, ладонями встречают мяч. Как только мяч коснется ладоней рук, пальцы захватывают его. Ладони нужно держать так, чтобы мяч не соскользнул с них. После ловли мяча вратарь выпрямляется.

Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря. Вратарь делает рывок в сторону полета мяча и вытягивает руки ладонями к мячу. Остановив мяч, вратарь обхватывает его пальцами рук и подводит к груди. Если мяч идет недалеко от вратаря, то он делает один шаг в его сторону. Если мяч летит далеко от вратаря, то ему необходимо сделать два, а иногда и три шага в сторону мяча. Если мяч летит далеко от вратаря и высоко, то ему после одного или двух шагов необходимо произвести еще и прыжок, для чего перед последним шагом надо несколько сгруппироваться. Руки выбрасываются к мячу в момент прыжка. При ловле мяча в прыжке вратари часто падают на землю. Для смягчения падения необходимо коснуться земли вначале ступнями, затем бедром, туловищем и плечом (перекат). Мяч необходимо подвести к груди до момента падения на землю, чтобы он не выскользнул из рук. При падении следует избегать приземлений плашмя.

При приближении нападающих команды противника вратарь внимательно следит за мячом и игроками, выбирает место, наиболее удобное для защиты ворот, и принимает положение, удобное для производства любого действия в целях защиты ворот.

Отбивание мяча. Вратарю не всегда удается поймать мяч, брошенный в ворота. Мячи, идущие высоко или низко и далеко в стороне от вратаря, он иногда отбивает руками. Отбивание мяча может производиться ладонями и кулаком. В том случае, если вратарь даже в прыжке не может поймать мяч, он отбивает его кулаком или перебрасывает ладонями через верхнюю или боковые перекладины ворот.



★ ★

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры — это сознательная организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды, осуществляемая в условиях игры для достижения победы.

Тактика игры в ручной мяч основывается на взаимодействии всех игроков команды как в нападении, так и в защите. Для того чтобы правильно играть в защите и в нападении, нужно знать противника, особенности его игры и в конкретной обстановке умело применять средства, способы и формы ведения игры.

В команде игроки по линиям распределяются следующим образом: вратарь, защита, полузащита и нападение. Основной задачей вратаря и защиты является защита своих ворот от атак противника. Полузащитники выполняют две задачи: защищают свои ворота и помогают нападению в атаках ворот противника. На нападающих возлагается основная задача — атака ворот противника.

За время существования игры расстановка игроков в команде на поле постоянно менялась и совершенствовалась. Если раньше большинство команд применяло у себя расстановку игроков по так называемой системе «пять в линию» (рис. 24), то в настоящее время многие из них располагают игроков по системе «трех защитников» (рис. 25 а, б).

В зависимости от подготовки команды, мастерства ее игроков и задач, которые должна решить команда в данном состязании, тренер, опираясь на эту систему, может применять в игре различные ее варианты.

Например, играя по системе «трех защитников», команда может, несколько изменив расстановку, играть:

— с центральным нападающим, оттянутым в линию полузащиты;

— с полусредними нападающими, выдвинутыми вперед;

— с четырьмя игроками в нападении, двумя в полузащите и четырьмя в защите.

Кроме рекомендованных вариантов расположения игроков, каждый тренер может применять и свои собственные варианты, которые он считает наиболее полезными.

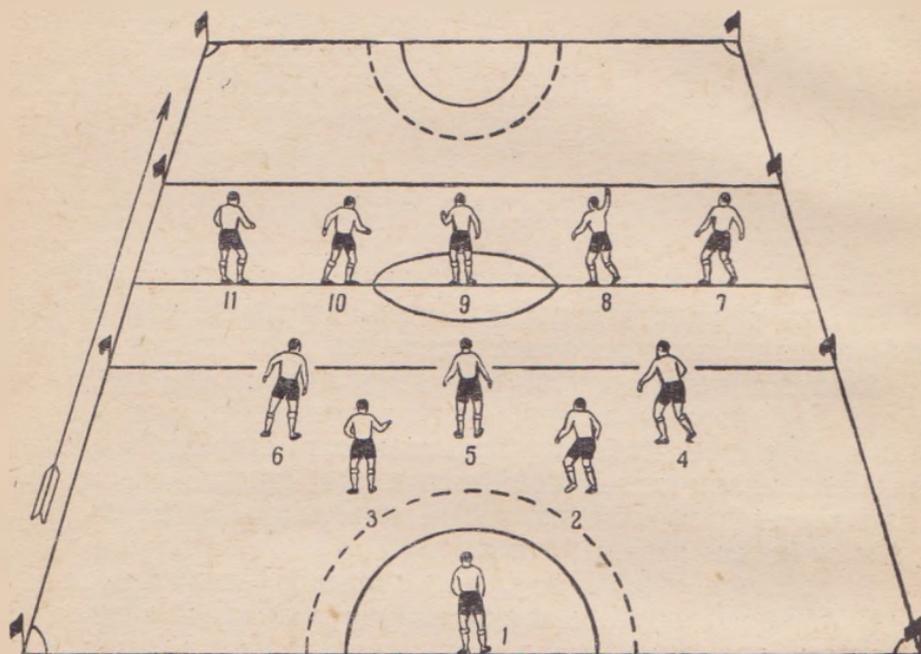


Рис. 24

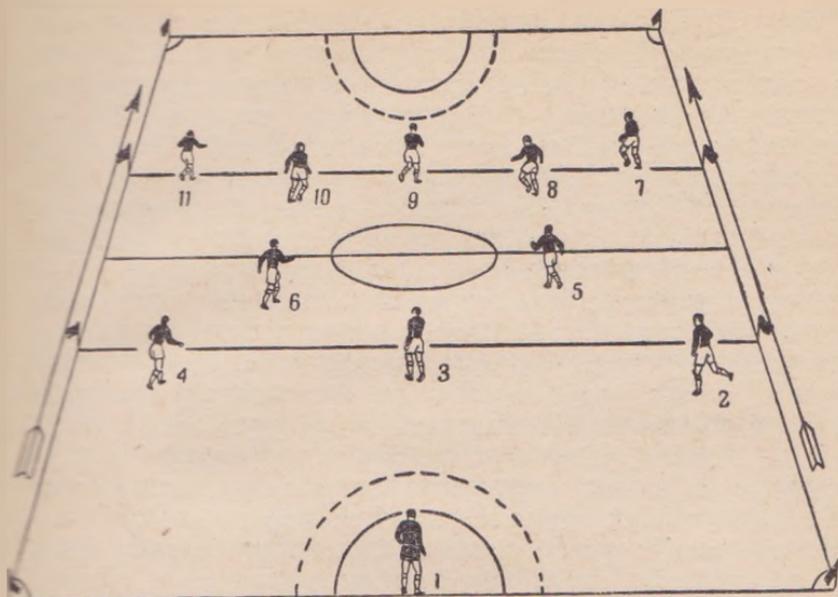
К изменению расстановки игроков надо подходить осторожно и учитывать особенности и возможности игроков своей команды и команды противника.

Чтобы варианты тактических систем игры дали максимальную пользу, они должны применяться неожиданно для противника, без шаблона.

Игроки в команде специализируются по местам. Качества и навыки каждого из игроков различны: так, например, игра вратаря резко отличается от игры других игроков; игра нападающих края и центра также имеет много своих особенностей.

Взяв за основу определенную систему игры, тренер в начале своей работы с командой должен уделять много внимания подбору и тренировке игроков для игры на определенном месте, а затем участию игроков в данной системе и их взаимодействию.

В защите своих ворот команды применяют в основном



a

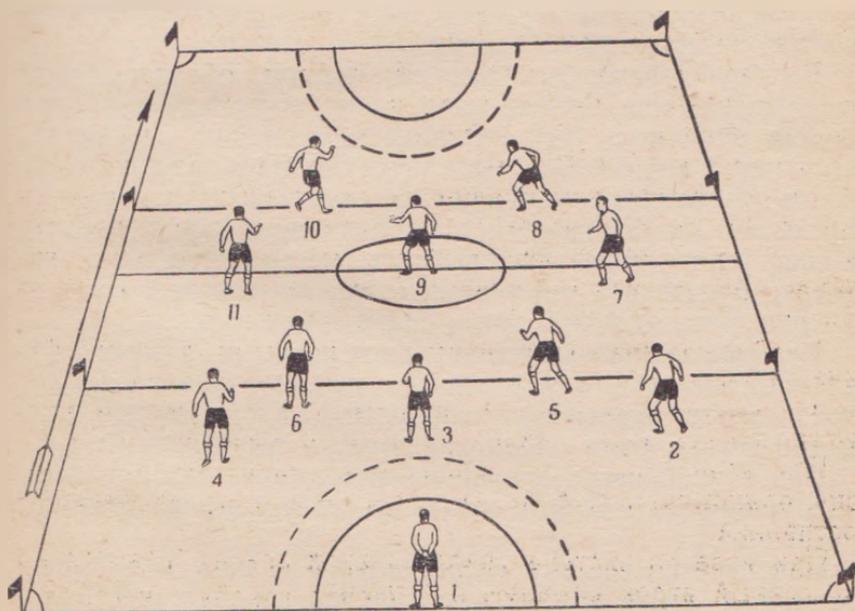


Рис. 25

две системы обороны. Некоторые команды применяют «зонную защиту», а другие — защиту «персональной опеки». При зонной системе все защитники и полузащитники, расположившись у ворот, придерживаются своей зоны (участка поля); при системе «персональной опеки» каждый из защищающихся отвечает за определенного нападающего команды противника. В отдельных случаях некоторые команды применяют так называемую смешанную систему, когда в защите команда, применяя зонную систему, прикрепляет к наиболее сильным нападающим команды противника персонально игроков, чтобы они их плотно «держали». Отдельные команды, применяя смешанную систему защиты, вдали от своих ворот играют по системе «персональной опеки», а вблизи перестраиваются на «зонную защиту».

В нападении команды чаще всего применяют системы быстрого и медленного прорыва. Система быстрого нападения заключается в том, что команда, овладев мячом, создает численный перевес у ворот противника за счет быстрого перемещения игроков из защиты в нападение. При системе медленного нападения команда попадает на заранее организованную оборону. Путем передач и перемещений команда подготавливает прорыв в обороне одному из игроков для завершающего броска.

Вратарь должен быть рослым, ловким, обладать хорошей реакцией на броски мяча и ориентировкой в различные моменты игры. Его основная обязанность — не пропустить мяч в ворота. Все перехваченные мячи, идущие в ворота и находящиеся на площади вратаря, он передает своим партнерам. Когда игра ведется вблизи своих ворот, вратарь должен уметь правильно выбрать место в воротах, постоянно руководить действиями своих защитников. Вратарь должен уметь далеко и точно бросать мяч рукой.

Крайние защитники должны быть рослыми, ловкими, физически сильными, уметь хорошо прыгать, правильно выбирать место, угадывать направление атаки противника, быстро бегать, быть хладнокровными и выдержанными.

При зонной системе крайние защитники, охраняя свою зону, прикрывают любого оказавшегося там игрока команды противника.

При игре по системе «персональной опеки», как только подопечный игрок команды противника перейдет центральную линию и приблизится к воротам, защитник должен плотно его закрывать, стремясь лишить его возможности действовать свободно.

При смешанной системе защиты очень важно всем защитникам уметь вовремя «разбирать» игроков команды противника и не давать им атаковать свои ворота.

Центральный защитник — основной игрок в линии защиты. Он охраняет наиболее уязвимое место поля, с которого производятся атаки ворот противником. Занимая самый ответственный участок в защите, он организует ее, руководя действиями крайних партнеров.

Центральный защитник должен быть высокого роста, физически сильным, выносливым, подвижным, уравновешенным, но в то же время быстрым и решительным. Он должен уметь хорошо прыгать и правильно выбирать место в зависимости от игровой ситуации. Он должен следить за действиями нападающих команды противника и заранее предугадывать их замыслы.

Полузащитники, выполняющие двойную функцию, — защиту своих ворот и помощь нападению, должны обладать большой физической силой, скоростью и выносливостью. Они должны уметь правильно оценивать обстановку в игре и соответственно ей выбирать себе место. Они должны быть настойчивыми и иметь высокую техническую и тактическую подготовку.

Успех команды во многом зависит от игры полузащитников. Во время атак ворот противника полузащитники следят за своими нападающими, помогают им, а иногда даже сами участвуют в атаках. При обороне своих ворот полузащитники чаще всего находятся впереди своих защитников, следят за противником и стараются не допустить его к воротам.

При выбрасывании мяча своим вратарем полузащитники стараются занять свободное место для приема мяча.

Крайние нападающие должны обладать быстрым бегом и хорошим рывком, уметь быстро перемещаться с мячом, применять ложные движения, ловить мяч, передавать и бросать его по воротам на большой скорости и с различных положений.

Крайние нападающие должны осуществлять постоянную связь с полузащитником и полусредним нападающим, уметь свободно применять смену мест в линии нападения и проводить атаку ворот команды противника. При потере мяча они должны быстро возвращаться, пытаясь отобрать у противника потерянный мяч.

Полусредние нападающие в большинстве случаев играют несколько сзади центра и крайних нападающих.

Поэтому они могут хорошо оценивать обстановку в нападении и влиять на игру центра и крайних нападающих. Нередко при создавшихся благоприятных условиях полусредние нападающие сами атакуют ворота противника. Находясь в тылу линии нападения, полусредние нападающие обязаны держать связь с полузащитниками, а в отдельных случаях выполнять их обязанности.

Полусредние нападающие должны обладать большой физической силой, выносливостью, скоростью бега, хорошо владеть разнообразными техническими приемами, уметь из различных положений получить и передать мяч, при помощи ложных действий обмануть противника и в нужный момент точно и сильно бросить мяч по воротам. Большинство тактических комбинаций вблизи ворот противника начинается от полусредних нападающих. В том случае, если полусредние нападающие будут играть впереди, а центральный и крайние нападающие сзади, они должны быть высокого роста и обладать хорошей прыгучестью, смелостью и решительностью, сильно и точно бросать мяч по воротам. В процессе игры полусредние нападающие, наблюдая за расположением защитников, должны уметь маневрировать и выбирать удобные позиции для атаки ворот.

Центральный нападающий. Желательно, чтобы центральный нападающий был высокого роста, физически сильным и выносливым, чтобы он хорошо прыгал и бегал, был подвижным, умел быстро уходить от «опекающего» с мячом. Центральный нападающий должен быть организатором атак ворот противника.

Он в совершенстве должен владеть техникой ловли, ведения и броска мяча в любых положениях, уметь применять различные ложные действия при ведении мяча и бросках по воротам. Бесперывно наблюдая за защитниками, он должен уметь маневрировать, выбирая для себя наиболее удобные позиции. Центральный нападающий должен быть настойчивым, смелым и решительным. Наблюдая за игрой защиты и вратаря противника, он должен уметь находить слабые стороны в их игре и использовать их для достижения победы, а потеряв мяч, немедленно атаковать противника, чтобы снова овладеть мячом. Основное требование к нападающим — уметь сильно и точно бросать мяч по воротам с различных расстояний и положений.

На поле происходит постоянное чередование игры команды в нападении и в защите. Как только команда завладела мячом, она организует нападение на ворота про-

защитника, продвигаясь к ним и выбирая момент для производства завершающего броска. В этих атаках на ворота противника принимают участие не только игроки линии нападения, но и полузащитники. Принятое ранее и применяемое сейчас некоторыми командами постоянное расположение трех защитников у своих ворот себя не оправдало. В последнее время в лучших командах Советской Армии защитников заставили больше и активнее играть в поле.

При потере мяча команда переходит к обороне, защитники и полузащитники быстро возвращаются на свои места и организуют оборону, а нападающие, пытаясь отобрать потерянный мяч и мешая продвижению противника к своим воротам, также возвращаются не нарушая правила расположения игроков в зонах.

Таким образом, в организованной обороне своих ворот принимает участие вся команда. Как только команда овладеет мячом, все силы переключаются на нападение.

Такая система предъявляет высокие требования к выносливости и подвижности играющих команд.

Индивидуальные действия в защите. Успешная игра в защите во многом зависит от правильно выбранной позиции по отношению к противнику. Игрок, защищающий свои ворота, должен, как правило, находиться между ними и противником.

При защите своих ворот игроки должны решить две основные задачи:

— перехватить мяч во время его передачи между игроками команды противника или во время броска по воротам;

— не допустить противника на близкое расстояние к воротам.

Для решения первой задачи защищающийся игрок должен внимательно следить за действиями противника, выбирать выгодное место, откуда, учитывая дальность и скорость броска мяча, он мог бы сделать стремительный рывок вперед по направлению к принимающему мяч противнику и завладеть им.

Наиболее опасными являются броски по воротам с близкого расстояния (от 13 до 17 м). Поэтому очень важно не допустить атакующего противника близко к своим воротам. Для этого защитник с широко расставленными руками располагается на пути движения противника, и если противник попытается обойти его, то защитник, быстро перемещаясь вправо или влево, заставляет его остано-

виться, передать мяч или повернуть обратно. В этом случае противник может попытаться пройти к воротам, применив ложное движение. Действия защитника должны быть смелыми, особенно тогда, когда противник продвигается с большой скоростью.

Для того чтобы помешать противнику бросить мяч по воротам, защитник должен располагаться вблизи бросающего и в последний момент поднять руки. Если противник попытается бросить мяч в прыжке, то защитнику также необходимо произвести прыжок с поднятыми вверх руками.

Индивидуальные действия в нападении. Как только команда овладела мячом, почти все игроки обязаны выбрать не прикрытое противником место для удобного приема мяча. Выход на свободное место должен производиться в последний момент, чтобы прикрывающий противник не успел его закрыть до приема мяча. Выход на свободное место производится не только с целью получения мяча, но и как тактический прием, чтобы отвлечь на себя игроков противника и дать возможность партнеру действовать свободно. При ловле мяча в том случае, если вблизи нападающего находится защитник, последний должен выходить вперед. При ловле мяча надо помнить о его возможной передаче. В игре нужно стремиться ловить мяч таким способом, чтобы было удобно немедленно передать его.

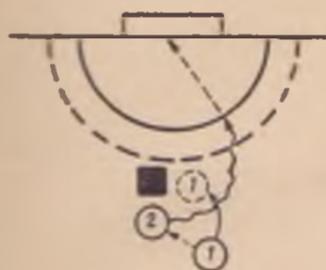
Для завершения атаки производится бросок по воротам. Бросок по воротам надо производить с хода, без задержки, иначе защитники успеют организовать оборону. Выгоднее всего производить броски из зоны, расположенной прямо перед воротами, так как отсюда легче всего забить мяч в ворота.

Для продвижения к воротам противника нападающие и полузащитники часто используют ведение мяча. Ведение мяча надо применять в том случае, если впереди нет свободных партнеров. Движения ведущего должны быть уверенными и быстрыми. Вести мяч надо так, чтобы видеть поле игры и партнеров. Злоупотреблять ведением не следует. Его можно также использовать в отдельных случаях с тактической целью как средство отвлечения на себя противника.

Заслоны. При игре применяется весьма ценный тактический прием — заслон. Сущность его заключается в том, чтобы телом заслонить (стать на пути движения) противника и тем самым дать возможность партнеру свободно действовать.

Заслон применяется для отрыва игрока с мячом от про-

Условные обозначения



- > Путь мяча
- Путь игрока без мяча
- ~ Путь игрока с мячом
- Нападающий игрок
- Защищающий игрок
- ←○ Направление движения игрока
- { Ложные действия
- ⊗ Вратарь
- × × × Стойки для обводки
- Положение игрока при „заслоне“

Рис. 26

игрока, для выхода игрока без мяча на свободное место, а также для предоставления возможности партнеру свободно бросить мяч в ворота.

Игрок, ставящий заслон, должен подойти или подбежать к противнику незаметно и остановиться непосредственно перед ним. Подойдя лицом к противнику, игрок широко расставляет согнутые в коленях ноги так, чтобы одна нога была впереди, а другая сзади. Туловище слегка наклонено вперед. Если противник, которому был поставлен заслон, попытается преследовать удаляющегося игрока, заслоняющий игрок должен повернуться спиной к противнику, для того чтобы задержать его еще на некоторое время. Применяются заслоны в основном игроками линии нападения для организации комбинации с целью взятия ворот.

Заслоны бывают неподвижные и подвижные. Из неподвижных заслонов в игре в ручной мяч чаще всего применяются боковой и задний.

Боковой заслон (рис. 26). Нападающий игрок 1 передает мяч партнеру 2, который стоит спиной к воротам противника. Передав мяч, игрок 1 подбегает к противнику, закрывающему партнера 2, и становится сбоку от него. Партнер 2, используя создавшееся выгодное положение, быстро с мячом уходит в правую сторону.

Задний заслон (рис. 27). Нападающий игрок 1 передает мяч партнеру 2. В момент передачи мяча игрок 3 подбегает к противнику и ставит задний заслон. Игрок 2, производя ложное движение с поворотом влево, уходит с мячом от противника в сторону ворот для производства броска.

Подвижной заслон (рис. 28) выполняется на ходу. Бегущего с мячом или без мяча игрока преследует противник. Чтобы оказать ему помощь, его партнер 2 становится на пути движения противника, тем самым освобождая игрока 1 от преследования и предоставляя ему возможность свободно произвести бросок по воротам.

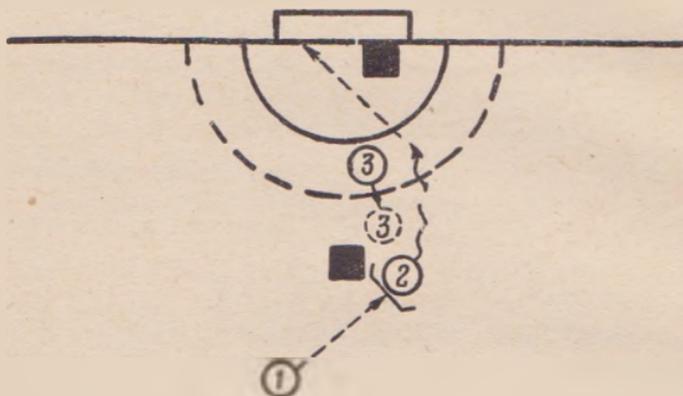


Рис. 27

Передачи мяча. Передача мяча — это основное средство нападения на ворота противника.

Расстояние, сила и траектория полета мяча при передачах зависят от тактического замысла, расстановки и действий игроков своей команды и команды противника.

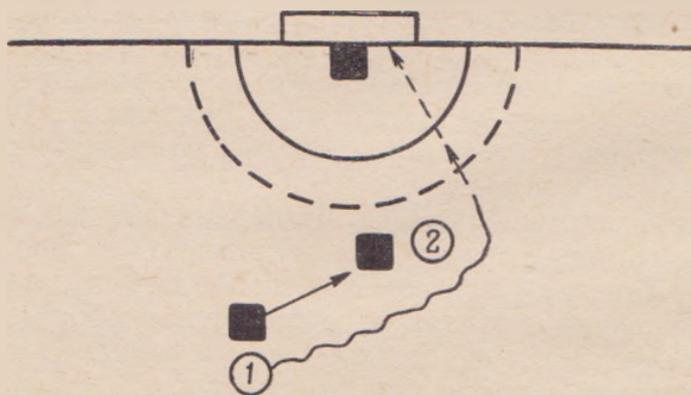


Рис. 28

В игре применяются три вида передач: продольная, поперечная и диагональная.

Продольная и диагональная передачи предоставляют на-

падающим возможность быстро продвинуться к воротам противника. Они наиболее опасны для защищающихся.

Поперечная передача употребляется для того, чтобы перевести мяч с одного фланга на другой и задержать его с тем, чтобы дать возможность своим игрокам выйти на свободное место, а также для начала других тактических комбинаций.

Увлекаться в игре поперечными передачами не следует, так как они затягивают время и дают возможность защищающим организовать оборону своих ворот.

Тактические комбинации. Тактическая комбинация — это взаимодействие двух или более игроков команды с целью защиты или нападения, выражающееся в перемещении, в передачах мяча.

В зависимости от создавшейся обстановки игры может быть применена та или иная комбинация. Чаще всего комбинации проводятся неожиданно, и их успех зависит от сообразительности и находчивости игроков. Однако некоторые комбинации разучиваются заранее.

Комбинации, применяемые командой в определенные моменты игры (начало игры, производство свободного углового броска, вбрасывание мяча в поле и т. д.), изучаются заранее на тренировках. В игре же они совершенствуются в различных вариантах.

Изучаемые комбинации должны преследовать цель нападения на противника, а также защиты своих ворот.

Передача мяча в парах и тройках. Самыми простыми из комбинаций являются передачи мяча между двумя игроками в движении.

При этих передачах игрок, бросающий мяч, должен, учитывая расположение противника на поле, рассчитать свою скорость и скорость партнера и бросить мяч так, чтобы партнер принял его в наиболее удобном положении. Следует рекомендовать передачу мяча сочетать с его ведением, сменой мест игроками и бросками мяча по воротам (рис. 29, А, Б, В) ¹.

Передача мяча между тремя игроками производится так же, как и между двумя, только средний игрок передает его поочередно правому и левому партнеру или же посылает только вперед. Разучивается эта передача вначале без смены мест игроков, а затем со сменой мест и ведением мяча.

¹ Автор схемы М. Д. Товаровский. Учебник «Спортивные игры». Изд. «Физкультура и спорт», 1952 г.

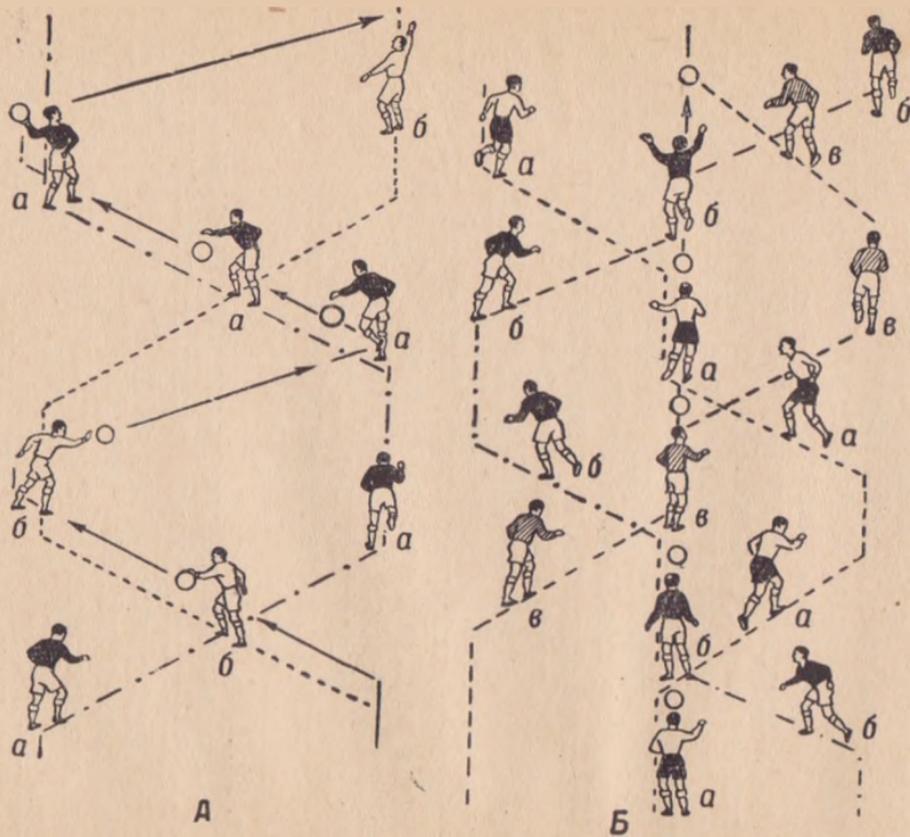


Рис. 29

ТАКТИКА В ОТДЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ

Начало игры с центра. Начиная игру с центра, команда должна стремиться, применив различные передачи мяча, как можно быстрее приблизиться к воротам противника и атаковать их. Каждый игрок движется в своей полосе и меняется с партнером местами только тогда, когда это может дать пользу команде, отвлечь противника или дать возможность, выйдя на свободное место, получить мяч. В одной полосе нападения не следует находиться несколькими игрокам, так как это облегчает игру защитникам.

Обычно первая передача с центра дается близко расположенному правому или левому полусреднему, который затем действует согласно обстановке. Он может передать мяч назад полузащитнику, а сам быстро продвинуться вперед или передать мяч крайнему нападающему и т. д.

Для введения защитников в заблуждение хорошо сыгранные нападающие могут применять так называемую перекрестную смену мест. Например, центральный нападающий с мячом продвигается вперед, два полусредних нападающих на большой скорости меняются местами, а центральный нападающий передает мяч игроку, оказавшемуся в более выгодном положении. Эта перекрестная смена мест должна производиться вблизи ворот противника и в быстром темпе. Она может быть проведена также между центром, полусредним и крайним нападающими.

Защищающаяся команда после начала игры противником с центра «разбирает» игроков нападения. Центральный полузащитник или центральный защитник прикрывает центрального нападающего команды противника, правый и левый полузащитники — крайних нападающих.

«Шестой в нападении» (рис. 30). В большинстве случаев защитники и полузащитники, выходя играть, заранее знают, кто против них будет играть в нападении, и каждый из них во время игры старается плотно закрыть своего «подопечного» противника, когда тот находится вблизи защищаемых ворот.

Комбинация «шестой в нападении» предполагает искусственное создание в линии нападения свободного пространства, куда входит не прикрытый противником игрок, как правило, полузащитник, которому в последний момент атаки ворот передается мяч для броска в ворота.

Свободное пространство, в которое входит шестой нападающий, может образоваться в любом месте линии нападения в зависимости от создавшейся обстановки в игре.

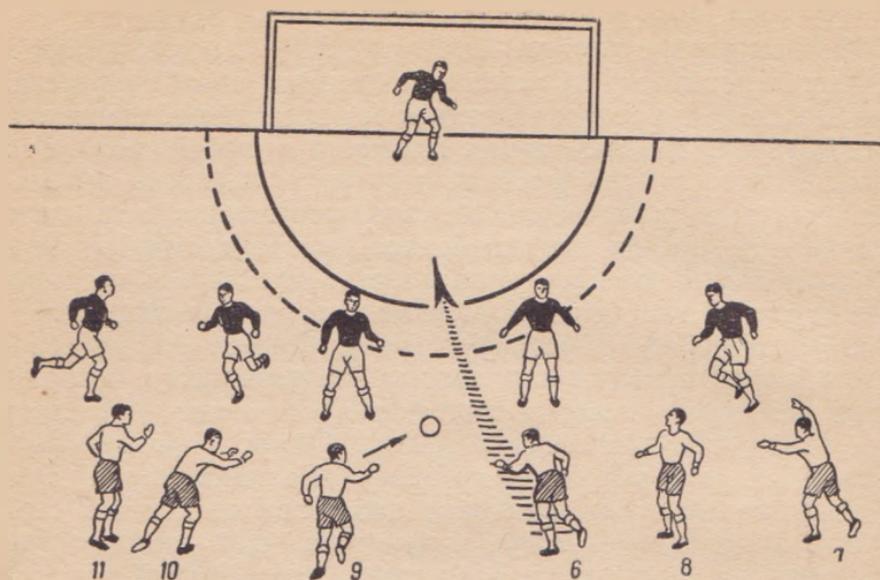


Рис. 30

После броска по воротам игрок обязан немедленно вернуться и занять место в своей линии. Если нападающие имеют численное преимущество, то защитники вблизи ворот должны закрывать наиболее опасных игроков, находящихся прямо перед воротами.

«Держание» игроков при бросках от ворот. Часто противник начинает атаку броском мяча от ворот. Поэтому, как только выясняется, что атака ворот противника окончилась неудачно, надо немедленно принять меры к защите своих ворот. Лучшим средством для этого является «закрывание» игроков противника, пытающихся принять мяч от своего вратаря. Если это не удалось, то, отступая и следя за действиями противника, необходимо быстро вернуться на свое место и принять участие в обороне своих ворот.

Оборона от свободных бросков по воротам. Свободные броски по воротам с близкого расстояния часто приносят успех команде. При свободных бросках вблизи ворот защищающиеся должны строить так называемую «стенку»; игроки становятся в ряд перед игроком, производящим свободный бросок. В момент броска стоящие в «стенке» поднимают руки. В отдельных случаях они производят прыжки, чтобы задержать брошенный мяч. Установкой «стенки» руководит вратарь. Устанавливая «стенку» при

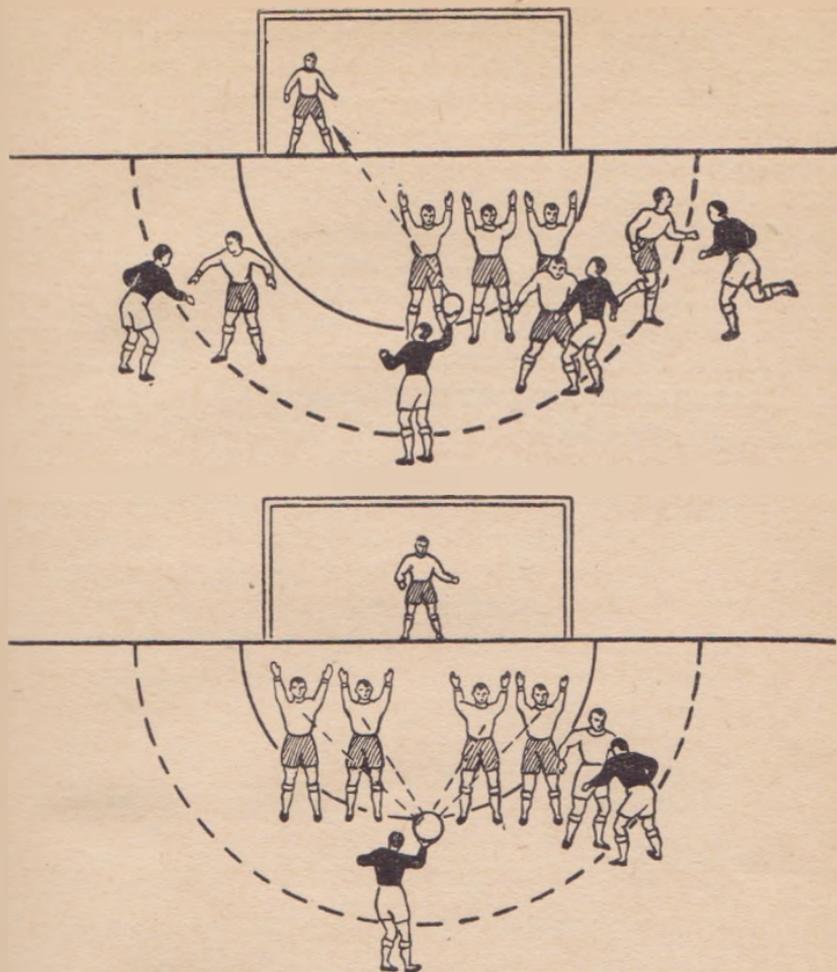


Рис. 31

в свободном броске, следует внимательно контролировать бросающего игрока и особенно тех игроков, которые выходят на открытые места, так как часто им адресуются мячи и они производят броски.

Существует несколько способов постановки «стенки»; чаще всего «стенка» строится из трех или четырех игроков (рис. 31, а, б), но могут быть и другие варианты построения.

После «стенки» игроки защиты продолжают игру по применяемой системе.

Угловой бросок. Угловые броски при игре в ручной мяч мало эффективны, так как обычно защита успевает орга-

низовать оборону, закрыть нападающих и не дает им возможности свободно бросить мяч по воротам. При угловых бросках нападающие применяют разные варианты разыгрывания мяча. Например, чтобы ввести защиту в заблуждение, нападающие уходят на края и уводят за собой держащих их защитников, а в образовавшееся свободное место по центру рывком входит нападающий игрок, которому в последний момент при помощи нескольких передач посылается мяч для броска по воротам. Чтобы при угловых бросках добиться лучшего результата, мяч иногда следует передавать с одной стороны площади ворот на другую, где часто оказываются открытые игроки своей команды, стоящие в более выгодном положении для броска по воротам.



ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка взаимно связаны между собой. Между ними нельзя установить определенной границы, но на различных этапах спортивного совершенствования один из элементов этого единого процесса может преобладать. Вначале главным является обучение, а в дальнейшем — тренировка и выступление в состязаниях.

Успех работы с командой зависит от правильного соблюдения основных принципов обучения и тренировки, которые дополняют друг друга.

Основными принципами обучения и тренировки при занятиях с командой являются: сознательность, активность, наглядность, доступность, прочность и систематичность полученных навыков.

Занимающиеся должны **сознательно** и творчески относиться к совершенствованию своих физических данных, изучаемым техническим приемам и тактическим действиям. Прием, выполняемый сознательно, а не механически, усваивается гораздо быстрее и правильнее, во время состязаний применяется игроком творчески, в зависимости от игровой ситуации. Сознательность ускоряет приобретение знаний и навыков, увеличивает их прочность, быстрее восстанавливает утраченные навыки, способствует умению самостоятельно и творчески применять полученные знания и навыки в сложных условиях игры.

Сознательное и осмысленное усвоение изучаемого материала занимающимися способствует умелому выбору средств ведения игры (выбор технического приема для каждого отдельного момента игры) и целесообразности действий, которые могут принести успех команде как в защите, так и в нападении.

Для обеспечения сознательности при обучении и тренировке необходима четкая и понятная постановка цели и задач. При изучении каждого нового упражнения тренер указывает на значение данного приема, разъясняет занимающимся его сущность и влияние на организм.

Успех каждого состязания во многом зависит от сознательного и четкого выполнения каждым игроком своих функций в зависимости от его места в команде. Это достигается активностью всех участников.

Активность игрока предполагает не только его участие в тренировках и состязаниях, но, самое главное, сознательные и инициативные действия игроков в процессе тренировки и игры.

Активное ведение игры требует от игрока использования всех его качеств: настойчивости, решительности, инициативы и др. Инициатива отдельных членов команды должна поощряться, особенно если их приемы и действия влекут за собой коллективные действия других игроков и команды в целом.

Умелое проведение занятий, их четкая организация, а также включение в занятия подвижных игр и эстафет вырабатывает активность занимающихся.

Большую роль в быстром освоении техники и тактики играет **наглядность**. Наглядность в обучении требует от руководителя образцового показа изучаемого упражнения или действия. Обучение любым приемам и действиям надо строить не на отвлеченных объяснениях, но на конкретном показе. Успех изучения отдельных приемов или действий во многом зависит от создания у обучаемых правильного представления о них. Образцовый показ в сочетании с точным объяснением создает ясное и надолго запоминающееся представление об изучаемом приеме или действии.

Для начинающих очень важно перед изучением содержания игры просмотреть состязание хорошо играющих команд для того, чтобы у них сложилось правильное общее впечатление об игре. В дальнейшем при помощи схем, макетов, чертежей, фотографий, кинограмм необходимо изучать, уточнять детали игры.

В тех случаях, когда тренер сам не может показать прием, он для демонстрации может привлекать из числа занимающихся наиболее способного игрока, у которого этот прием получается хорошо.

Тактические комбинации лучше всего вначале показать на схеме или макете, а затем приступить к их изучению

на поле. Сначала расставить игроков в нужном положении, после чего опробовать комбинации в спокойной обстановке, без сопротивления, затем усложнять их выполнение, доводить до условий игры. Закрепляются и совершенствуются они в учебных тренировочных играх.

Все содержание техники и тактики игры, физическая и морально-волевая подготовка занимающихся, изучение техники и тактики игры должны быть правильно распределены по периодам и занятиям, которые должны проводиться **систематически**, не реже двух — трех раз в неделю. При обучении следует идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. В игре в ручной мяч, как и в других спортивных играх, сначала должны изучаться основные технические приемы и действия, а затем второстепенные. Например, основным способом ведения мяча в игре является способ ведения двумя руками, поэтому с него и следует начинать обучение приему ведения мяча.

Принцип **доступности** требует индивидуального подхода к занимающимся, так как силы и возможности их часто бывают различными.

При изучении технических приемов и тактических действий надо, чтобы перед игроками ставились посильные задачи: упражнения должны соответствовать физической, технической и тактической подготовленности занимающихся, их знаниям, умению и навыкам. При изучении сложных приемов игры надо широко применять подготовительные упражнения. Например, разучивание броска мяча в прыжке бегущим игроком следует начинать с места, затем на небольшой скорости и в конце уже изучать в обстановке, приближенной к игре.

Однако изучаемые приемы не должны быть слишком легкими. Нужно, чтобы на их изучение затрачивались определенные усилия.

Изучаемые приемы и действия должны быть прочно закреплены игроками, так как только тот игрок, который отлично изучил технические приемы и тактические действия, сможет быстро и хорошо их применять в сложной обстановке игры. В каждом занятии, на каждой тренировке должно иметь место повторение пройденного материала. Но это не должно быть сухим копированием пройденных упражнений. Каждый раз повторяемые упражнения нужно усложнять, приближая условия тренировки к условиям игры. Например, ведение мяча вначале выполняется

только по прямой, затем оно изучается с изменением направления, скорости, с сопротивлением противника и в сочетании с передачами и бросками.

Обучение и тренировка осуществляются в такой последовательности.

Ознакомление с упражнением (приемом):

- назвать прием (сложный прием кратко объяснить);
- показать выполнение приема в целом;
- указать назначение приема и влияние его на организм;
- при необходимости показать выполнение приема по элементам, кратко объясняя технику его выполнения.

Разучивание упражнения:

- выполнение приема в целом с попутным устранением ошибок (несложный или нетрудный прием);
- разучивание приема по частям, выполнение его в целом (при сложных и трудных приемах, когда их приходится разучивать по частям);
- разучивание подготовительных упражнений (при изучении сложных приемов и приемов, которые не могут быть расчленены на части).

Тренировка в выполнении приема начинается после того, как прием в основном изучен. При этом проводится последовательное и постепенное увеличение физической нагрузки. Затем изучаемый прием вводится в подвижные игры, отрабатывается при товарищеских и календарных состязаниях.

Учебно-тренировочная работа с командой ведется **круглогодично** и делится на периоды: подготовительный, основной и переходный. Время, отводимое на каждый из периодов, и содержание определяются задачами, стоящими перед командой в данном спортивном сезоне, и климатическими условиями.

Основными задачами учебно-тренировочной работы с командой являются:

- физическое совершенствование членов команды;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- умение применять в игре приобретенные качества и навыки.

В частях и вузах, расположенных в средней полосе СССР, где состязания могут проводиться с мая по октябрь и команда имеет возможность тренироваться круглый год.

время по периодам может быть распределено следующим образом:

- подготовительный период — с 1 января по 1 мая;
- основной — с 1 мая по 1 ноября;
- переходный — с 1 ноября по 1 января.

В южных районах, где летний спортивный сезон длительнее, подготовительный и переходный периоды короче, а основной — длиннее. Это соответственно изменяет планирование и содержание проходимого материала по периодам.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Подготовительный период разбивается на два этапа: зимний — с 1 января по 1 апреля и весенний — с 1 апреля по 1 мая.

Задачи в подготовительный период — подготовить команду к выступлению в состязаниях, обеспечить всестороннюю физическую подготовку игроков (развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости), изучить и совершенствовать технику и тактику игры, воспитывать у членов команды моральные и волевые качества, изучить теоретические основы игры, спортивной тренировки, врачебного контроля и др.

На зимнем этапе работы с командой главное внимание следует уделить физической подготовке игроков, являющейся основой для быстрого роста их технического и тактического мастерства.

На этом этапе, кроме комплексных занятий, где решаются задачи физической, технической и тактической подготовки, рекомендуется проведение отдельных занятий только по физической подготовке. Основными средствами физической подготовки, помимо изучения техники и тактики игры, могут быть занятия другими спортивными играми (баскетбол, хоккей, волейбол и др.), гимнастика, лыжный и конькобежный спорт, кроссы и др.

На этом этапе игроки сдают зимние нормы комплекса ГТО и участвуют в контрольных испытаниях. Контрольные испытания помогают тренеру определить степень физической и технической подготовки игроков; повторение испытаний помогает ему определить рост их спортивного мастерства. Для определения физического состояния контрольные испытания могут быть в виде различных видов бега на 60, 100, 400, 1000 и 3000 м, прыжков в высоту и длину, метания набивного мяча и др. По технической подготовке могут быть применены следующие контрольные ис-

питания: различные способы бросков мяча на дальность и точность правой и левой рукой с места и в движении; ведение мяча между стоек на скорость; прохождение «городка» (рис. 32) и др.

На втором (весеннем) этапе решаются те же задачи, что и на первом, но физическая нагрузка увеличивается, занятия приближаются к условиям проведения состязаний и на занятиях больше времени уделяется физической, технической и тактической подготовке, особенно к концу периода. Технические и тактические приемы отрабатываются с учетом общей и специальной подготовки игроков команды.

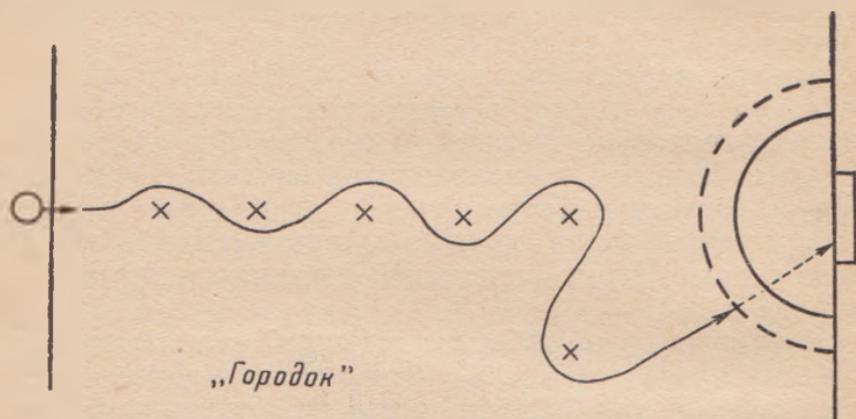


Рис. 32

Основой работы на этом этапе будут практические занятия на местности, где с командой проводятся кроссы и различные упражнения легкой атлетики, воспитывающие скорость, выносливость, силу и т. п. Много времени надо уделять отшлифовке выполнения технических приемов, разработке тактических комбинаций и системы игры и проведению двусторонних учебных игр. Вся эта работа закрепляется в контрольных и товарищеских играх.

В конце подготовительного периода для сыгранности основного состава команды, проверки и закрепления результатов учебно-тренировочной работы рекомендуется провести несколько товарищеских состязаний, вначале с более слабым противником, а затем с сильным.

После проведения товарищеских игр в состав команды вносятся окончательные изменения и проводятся последние тренировки перед календарными состязаниями. Особое внимание на этом этапе уделяется овладению игроками и

командой в целом специальными тактическими комбинациями и системой игры.

Тренировочная работа в подготовительный период ведется таким образом, чтобы занимающиеся к началу календарных состязаний достигли своей лучшей «спортивной формы». Этому будет во многом способствовать специальная тренировка в зависимости от занимаемых игроками мест в команде, выполнение индивидуальных заданий, а главное — сознательный и творческий подход самих игроков к устранению своих недостатков.

Работа с командой в подготовительный период может проводиться в помещении (зале) и на воздухе (на расчищенном от снега или утрамбованном футбольном поле, на площадке для строевых занятий и утренних физических упражнений).

Тренер планирует свои занятия так, чтобы использовать занятия по другим видам спорта, учитывая метеорологические условия зимы и весны для решения основных задач, стоящих в подготовительный период.

При проведении занятий с командой в зале средствами подготовки могут быть следующие.

Для физической подготовки

Ходьба обычная; ходьба спортивная; ходьба с различными движениями рук, ног и туловища; ходьба с выполнением упражнений по заданию тренера; строевые и порядковые упражнения и т. п. Бег обычный; бег спиной вперед; бег правым и левым боком вперед; бег с прыжками; бег с выполнением различных заданий тренера; ходьба и бег с подбрасыванием набивных мячей и передачей их друг другу. Различные виды прыжков. Общеразвивающие упражнения типа вольных упражнений с набивными мячами (главным образом броски одной и двумя руками). Упражнения на гимнастической скамейке, лестнице; упражнения на перекладине, брусьях и канате в подтягивании и лазании; прыжки через козла, коня и веревочку; акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом; игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч по упрощенным правилам, с меньшим количеством участников в команде и на площадке меньших размеров.

Для технической подготовки

Упражнения с набивным мячом в бросках одной и ловле двумя руками; различные способы передачи и ловли

мяча одной и двумя руками. Ведение мяча двумя руками ударами об пол, способом подкидывания мяча вверх. Ложные движения руками, туловищем, ногами, повороты и т. д. Броски мяча по воротам от плеча, снизу, сбоку, с поворотом, с поворотом назад. Упражнения для вратаря в ловле, отбивании и выбрасывании мяча.

Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Партия на партию» и др. Различные эстафеты с ловлей, ведением, передачами и бросками мяча. Двусторонние игры в ручной мяч.

Для тактической подготовки

Упражнения в выборе места, выборе средств ведения игры (ведение мяча, передачи или броски мяча по воротам). Упражнения в постановке заслонов на месте и в движении. Передача мяча при выполнении определенной задачи (передать мяч после ведения, передача в одно касание и т. п.). То же самое в процессе проведения эстафет, подвижных игр и учебных двусторонних занятий. Изучение тактических комбинаций и систем игры.

При проведении занятий на заснеженном поле средствами подготовки будут следующие.

Для физической подготовки

Ходьба, бег, прыжки в различных сочетаниях и вариантах, общеразвивающие упражнения типа вольных, проводимые главным образом в движении, подвижные игры и эстафеты, игра в ручной мяч.

Для технической подготовки

Упражнения в передачах и ловле мячей, ведение способом подкидывания мяча вверх, ложные движения, броски по воротам, ловля, отбивание и выбрасывание мяча вратарем. Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Партия на партию» и др. Различные эстафеты с ведением, передачами, ловлей и бросками мяча. Двусторонние игры в ручной мяч.

Для тактической подготовки

Упражнения в выборе места, выборе средств ведения игры. Заслоны. Передачи мяча в одно касание. Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Мяч капитану» и др. Двусторонние игры в ручной мяч. Изучение различных комбинаций и систем игры.

При проведении занятий зимой на местности организуются лыжные прогулки, катание на коньках, подготовка и сдача норм ГТО. Рекомендуется участие в занятиях хоккейной, конькобежной, лыжной и других секций.

При проведении занятий на местности в весеннее время средствами подготовки могут быть следующие.

Для физической подготовки

Ходьба, скоростной бег, бег, прыжки в различных сочетаниях и вариантах. Общеразвивающие упражнения типа вольных. Кроссы. Различные подвижные игры и эстафеты. Игра в волейбол, баскетбол, футбол и ручной мяч.

Для технической подготовки

Упражнения в передачах и ловле мяча, ведение мяча всеми способами, ложные действия, броски по воротам, ловля, отбивание и выбрасывание мяча вратарем. Различные подвижные игры и эстафеты с мячом. Игра в одни ворота. Двусторонние игры в ручной мяч.

Для тактической подготовки

Упражнения в выборе места, выборе средств ведения игры. Заслоны. Различные способы передачи мяча. Разучивание различных комбинаций и изучение систем игры. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Партия за партию» и др. Игра на одни ворота и двусторонние учебные игры в ручной мяч.

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Целью этого периода является успешное выступление в календарных состязаниях, а задачами — дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, техники и тактики игры, воспитание у игроков высоких моральных и волевых качеств, направленных на достижение наилучших результатов, повышение теоретических знаний по игре в ручной мяч. Основной период является самым продолжительным.

Основными средствами, при помощи которых решаются эти задачи, являются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения по технике и тактике игры, учебные игры и состязания и специальные теоретические занятия (главным образом по тактике игры).

В этот период должна вестись углубленная работа по изучению тактики игры с учетом конкретных особенностей

команды противника. После каждой игры проводится разбор, а перед предстоящей игрой намечается тактический план проведения состязания.

Ведущей формой учебно-тренировочной работы этого периода является проведение практических занятий с мячом и учебных двусторонних игр в период между календарными состязаниями.

Наряду с групповыми занятиями проводится индивидуальная работа с отдельными игроками, имеющими недостатки в физической или технической подготовке.

Игрокам, имеющим серьезные недостатки, выявленные в ходе состязания, тренер дает индивидуальные задания для их устранения. Например, игроку линии нападения, обладающему недостаточной скоростью бега, дается задание в течение нескольких занятий производить по несколько рывков на 60—80 или 100 м; защитнику, слабо прыгающему, — упражняться с целью выработки прыгучести; игрок, у которого слабо развита левая рука, отрабатывает упражнения только левой рукой; если игрок линии нападения при потере мяча командой несвоевременно возвращается на защиту своих ворот, то такого игрока временно заставляют играть в полузащите и защите.

Индивидуальные задания даются не только игрокам, имеющим недостатки, но и игрокам, которые хорошо владеют приемами игры. Они дополнительно развивают скорость, прыгучесть, выносливость, технику передач, бросков.

В основной период вся работа направлена на достижение наивысших результатов в проводимых состязаниях. Поэтому все внимание и все средства мобилизованы на поддержание хорошей спортивной формы и высоких волевых качеств игроков и команды. Следует избегать перетренировки отдельных игроков и команд.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основной задачей этого периода является постепенное снижение тренировочной нагрузки и затем поддержание достигнутого уровня физической подготовленности.

После окончания последних состязаний не следует прекращать занятий. В течение ближайшего месяца необходимо перейти к средним нагрузкам. Необходимо переключиться на занятия по другим видам спорта, постепенно уменьшая количество упражнений и их дозировку. На занятиях следует продолжать работу над совершенствованием техники игры.

В то же время надо организованно закончить этот период подведением итогов годовой учебно-тренировочной работы и сделать выводы. Затем надо предоставить игрокам команды активный отдых, переключить их на занятия другими видами спорта, не требующими большой физической и нервной энергии, например, лыжные прогулки, катание на коньках, игра в хоккей с мячом, в баскетбол и др.

В условиях Советской Армии не всегда имеется возможность начать учебно-тренировочную работу с командой с января. Часто работа возобновляется только с 1—15 марта, когда появляются условия для проведения занятий на естественном грунте.

В этих условиях необходимо:

— как можно раньше приступить к занятиям, сочетать проведение кроссов с занятиями по физической, технической и тактической подготовке, даже если площадки покрыты снегом;

— обеспечить систематичность занятий и явку всех членов команды; занятия проводить не менее трех раз в неделю;

— программный материал изучать концентрированно;

— занятия проводить двухчасовые; организовать регулярный врачебный контроль над занимающимися.

УРОК (ЗАНЯТИЕ)

Основной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие, проводимое в виде урока.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Общая продолжительность занятия может быть от полутора до двух часов.

Подготовительная часть занятия проводится для того, чтобы подготовить организм игрока к высокой физической нагрузке в основной части урока. Подготовительная часть начинается с объяснения цели и задачи урока. В подготовительной части занятия проводятся различная ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие гимнастические упражнения (со снарядами, без снарядов и на снарядах); упражнения для развития силы, выносливости и других качеств; специальные подготовительные упражнения, игры и эстафеты.

Основная часть занятия проводится с целью изучения приемов и тренировки игроков в выполнении технических

приемов и тактических действий, а также с целью применения этих приемов в игре. В основной части урока большое внимание уделяется воспитанию моральных и волевых качеств, необходимых для успешного ведения игры.

В основной части занятия отрабатываются техника и тактика игры, проводятся двусторонние учебные игры, теоретические занятия и анализ проведенных игр.

Заключительная часть занятия проводится с целью приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце производится разбор занятия и делаются выводы.

Ниже даны три примерных конспекта занятий для различных периодов работы с командой.

КОНСПЕКТ № 3 ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ Н-СКОЙ ЧАСТИ

Задачи. Физическая подготовка игроков. Изучение и тренировка в ведении мяча двумя руками и в бросках одной рукой на точность.

Место проведения. Спортивный зал.

Время. 120 минут.

Части занятия	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Рапорт. Объяснение задач занятия.	7	
	Строевые упражнения. Ходьба. Ходьба ускоренная. Ходьба с ускорениями и имитацией бросков. Бег. Бег с ускорениями и прыжками	10	Упражнения выполняются в двухшереножном строю
	Упражнения с набивными мячами: броски одной рукой снизу, от плеча, с места и в прыжке. Ловля мяча двумя руками Эстафета с набивным мячом. Игра „Кто раньше передаст мяч“	3	Команда разбита на 3 колонны. Мяч передается впереди стоящему

Цели занятия	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
Основная часть	Повторение ранее изученных приемов	10	Команда разбивается на три подгруппы и работает в разных местах, выполняя различные упражнения
	Метание мяча в цель одной рукой от плеча с места, с прыжком и после ведения	10	
	Ведение мяча двумя руками	10	
	Упражнение в обводке противника	10	
Основная часть	Броски по воротам одной рукой:	15	По упрощенным правилам
	— с места снизу и от плеча;		
	— после ведения мяча;		
Основная часть	— после передачи от плеча		
	Двусторонняя игра	40	
Заключительная часть	Медленный бег и ходьба. Успокаивающие упражнения. Построение. Подведение итогов занятия	5	

Тренер _____ (подпись)

_____ 195_____ г.

КОНСПЕКТ № 8 ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ Н-СКОЙ ЧАСТИ

Задачи. Физическая подготовка. Изучение ложных действий. Изучение тактики игры при нападении и защите.

Место проведения. Стадион.

Время. 120 минут.

Части занятия	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Рапорт. Объяснение задач занятия	3	
	Строевые упражнения. Ходьба с ускорениями и имитацией различных бросков	5	
	Общеразвивающие и специальные упражнения	5	Для верхних конечностей и туловища
	Бег на короткую дистанцию	5	50 — 60 м 3 — 4 раза
	Игра „Мяч в кругу“	7	Выполняется с набивным мячом
Основная часть	Совершенствование ранее изученных технических приемов игры	10	Выполняются из различных положений, встречающихся в игре
	Совершенствование бросков по воротам	10	Упражнение выполняется без сопротивления и с сопротивлением противника
	Изучение тактики игры нападения и защиты: — тактическая комбинация в быстром прорыве двух — трех нападающих; — тактическая комбинация в атаках ворот через центрального нападающего	20	Одновременно изучаются действия защиты. Выполняется на большой скорости с использованием продольных передач. Нападающие, используя отвлекающее ведение мяча и ложные передачи, выводят центрального нападающего на удобное место для броска и передают ему мяч
	Двусторонняя игра	50	
Заключительная часть	Медленный бег и ходьба. Успокаивающие упражнения. Построение. Подведение итогов занятия	5	

Тренер _____
(подпись)

„ _____ “ апреля 195 _____ г.

КОНСПЕКТ № 7

ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ Н-СКОЙ ЧАСТИ

Задачи. Изучить тактику зонной защиты и тактику нападения против зонной защиты.

Место проведения. Стадион.

Время. 120 минут.

Части занятия	Содержание	Время /минут/	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение. Рапорт. Объяснение задач занятия	2	
	Строчные упражнения. Различные виды ходьбы и бега	4	
	Общеразвивающие специальные упражнения	5	
	Эстафета в быстроте ведения, передачи и ловли мяча . . .	4	
Основная часть	Совершенствование ранее изученных приемов техники игры	10	<p>Команда выстраивается в две колонны. Первые номера в колоннах ведут мяч 20 м и, остановившись, на месте передают его следующим игрокам и т. д.</p> <p>На близкие расстояния</p> <p>Защитники совершенствуются в дальних передачах мяча</p> <p>Необходимо добиваться быстрого выхода игрока на свободное место, точных передач мяча; разучивание постановки заслонов и т. п. для создания благоприятных условий в производстве завершающего броска по воротам</p> <p>В процессе игры закрепляются ранее изученные тактические комбинации</p>
	Изучение передач мяча левой рукой	5	
	Изучение броска мяча одной рукой с поворотом на 180° . .	5	
	Изучение тактики нападения против зонной защиты и наоборот	20	
	Двусторонняя игра	60	

Части занятия	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
Заключительная часть	Медленный бег и ходьба. Успокаивающие упражнения. Построение. Подведение итогов занятия	5	

Тренер _____
(подпись)

„ “ _____ 195 _____ г.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физической подготовкой команда должна заниматься круглый год. Основой подготовки должно быть выполнение норм и требований ГТО и Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-морских силах. Занятия по физической подготовке должны проводиться ежедневно в часы утренних физических упражнений и в специально отводимое для этого время.

Для всесторонней хорошей физической подготовки игрока необходимо, кроме упражнений из указанного Наставления, предусмотренных планом боевой подготовки и комплексом ГТО, включать в занятия различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, упражнений с набивными мячами, скакалками и т. п.

Упражнения рекомендуется постоянно видоизменять, приближая их к движениям при игре. Так, например, бег проводить с различными поворотами, рывками, сочетая его с метанием мяча и т. п.

Игра, проводимая в течение одного часа, требует от участника большого физического напряжения. Поэтому с самого начала работы необходимо научить игроков чередовать напряжение с расслаблением, давая организму своевременный отдых в игре.

В начале подготовительного периода упражнения по физической подготовке рекомендуется давать до упражнений с мячом, а позже, когда игрок физически окрепнет, отдельные упражнения по физической подготовке надо сочетать с упражнениями с мячом. Например, бег на скорость нуж-

проводить одновременно с ведением мяча, а прыжок — с одновременным броском мяча по воротам.

Одной из главных задач занятия является выработка выносливости. Упражнения, даваемые для этого, следует включать в конец основной части, иначе остальные задачи занятия решены не будут из-за усталости занимающихся в начале урока.

В конце подготовительного и начале основного периода следует особое внимание обратить на членов команды, имеющих существенные недостатки в физическом развитии. С этими игроками должны проводиться специально подобранные упражнения, способствующие устранению имеющихся недостатков.

Примерные упражнения по физической подготовке игроков

Строевые упражнения. Строевые упражнения, взятые из Строевого устава, используются на занятиях с целью организации занимающихся, приучают их к концентрации внимания, воспитывают дисциплину и вырабатывают хорошую осанку. Строевые упражнения проводятся в самом начале урока в течение 2—3 минут и включают различные действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание, различные повороты, размыкание и смыкание, передвижения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения можно расчленить на две категории: без снарядов и со снарядами. К первой категории относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков. Ко второй категории относятся различные виды упражнений со скакалкой, на гимнастических снарядах, метания различных предметов и т. д.

Общеразвивающие упражнения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы, органы дыхания, вырабатывают гибкость и хорошую координацию. Проводятся они в подготовительной части урока. В зависимости от задач, стоящих перед обучаемыми на уроке, соответственно подбираются определенные упражнения, которые выполняются в определенной последовательности. Как правило, сначала выполняются упражнения для верхних конечностей, а затем для туловища и нижних конечностей. Упражнения для одной и той же группы мышц, требующие большой затраты физической силы, проводить одно за другим не следует; также не рекомендуется после силовых упражнений включать упражнения на точность и координацию.

Упражнения в ходьбе и беге (примерные). Ходьба на носках, пятках, наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба и бег обычным шагом. Ходьба и бег с высоким подниманием колен, с подниманием прямых ног вперед и назад, пригнувшись. Ходьба и бег боком и спиной вперед, с поворотами в различных направлениях на 180 и 360°. Ходьба в приседе и полуприседе и с выпадами. Бег с прыжками и подскоками, с изменением скорости и направления, с преодолением различных препятствий и на различной местности. Ходьба и бег с различным положением и движением рук и туловища.

Упражнения в прыжках и метаниях (примерные). Прыжки на одной и двух ногах на месте вверх и в длину с поворотом в разные стороны на 90, 180 и 360°. Прыжки с разбега в высоту и длину с поворотом на 180—360°. Прыжки на месте и в движении с различным положением рук и ног. Тройной прыжок на одной и двух ногах. Прыжок в приседе вперед, в сторону и назад. Прыжки через различные препятствия. Прыжки со скакалкой. Метание и ловля различных предметов правой и левой рукой с места и в движении вверх и в длину. Метание и ловля различных предметов двумя руками. Жонглирование различными предметами. Метание различных предметов из различных положений.

Кроме вышеперечисленных общеразвивающих упражнений, существует много других. Каждый тренер, учитывая задачи урока, местные условия и состояние игроков, подбирает и включает в занятие те упражнения, которые, по его мнению, принесут наибольшую пользу и подготовят организм занимающихся к выполнению задач в основной части урока. Упражнения со снарядами и на снарядах также могут широко применяться на занятиях с использованием набивных мячей, скакалок, гимнастических палок, гимнастических стенок, канатов и других предметов.

Специальные упражнения. Эти упражнения помогают выработать качества, способствующие быстрому овладению техникой игры, — силу, выносливость, ориентировку, быстроту реакции и ловкость.

Для выработки силы рекомендуются различные виды бега, переноска различных грузов, упражнения с партнерами в сопротивлении и др.

Скорость и выносливость — два основных качества, которыми должен обладать игрок. В занятия необходимо включать рывки из различных положений при высоком

и низким старте — от 20 до 100 м, выполняемые как по команде, так и по другим неожиданным для игроков сигналам; эстафеты, всевозможные виды ходьбы с различным положением рук, туловища; бег с сочетанием прыжков, метаний, остановок, рывков, падений, поворотов и других движений. Бег с преодолением препятствий и с переносом груза. Бег на 400, 800, 1000, 3000 и 5000 м. Кроссы. Преодоление 200-метровой полосы препятствий.

Подвижные игры и эстафеты являются хорошим средством выработки физических и морально-волевых качеств. Они увлекательны, вырабатывают у занимающихся ориентировку, сообразительность, смелость, решительность и ловкость, хорошо способствуют подготовке занимающихся к освоению техники и тактики игры. Игры и эстафеты проводятся в конце подготовительной части занятия, на них отводится от 5 до 10 минут.

В занятия рекомендуется включать различные подвижные игры с препятствиями и сопротивлением, например: «День и ночь», «Вызов номера», «Чехарда», «Бой наездников», «Мяч в кругу», «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (между четырьмя, шестью и большим числом участников), «Партия на партию» и др., а также различные виды эстафет без мяча и с мячом.



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

ТЕХНИКА ИГРЫ

Изучение и тренировку в выполнении технических приемов следует проводить в методической последовательности и идти при этом от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному. Технические приемы вначале изучаются на месте, а затем в движении, закрепляются в игровых упражнениях и двусторонних играх.

Тренировку в выполнении технических приемов необходимо проводить вначале в спокойной обстановке, а затем в условиях, приближенных к игре. Вначале отрабатываются отдельные приемы, а затем эти приемы объединяются с другими приемами и действиями.

На каждой тренировке должны решаться определенные задачи, поставленные тренером, которые вытекают из действий игроков и команды в проведенных ранее играх. Этим будет достигаться дальнейшее повышение мастерства и успешное выступление в последующих состязаниях.

Передача и ловля мяча. Передача и ловля мяча — это элементы одного, единого процесса, поэтому они должны изучаться одновременно.

Основными способами передачи и ловли мяча являются передача одной рукой, ловля двумя руками. Обучение этим техническим приемам проводится путем выполнения упражнения на месте и в движении.

Упражнения на месте

Передача мяча в парах (рис. 33). Команда построена в двухшереножный разомкнутый строй с интервалом от 2 до 6 шагов и дистанцией от 6 до 12 шагов. Игроки расположены лицом друг к другу, на каждую пару имеется один мяч. По сигналу руководителя занимающиеся передают мяч

друг другу, обрабатывая передачи и ловлю способом, который укажет руководитель.

Передача мяча по диагонали (рис. 34). Команда построена в двухшереножный строй лицом друг к другу с интервалом в 4—5 шагов и дистанцией между шеренгами 6—8 шагов. Каждая шеренга имеет один мяч. По сигналу руководителя игроки, стоящие на флангах, передают мяч в противоположную шеренгу игрокам, стоящим по диагонали. Когда мяч доходит до конца шеренги, то путь мяча начинается в обратном направлении.

Передача мяча по кругу (рис. 35). Команда строится по кругу радиусом от 6 до 12 шагов (в зависимости от количества занимающихся и размеров зала). Интервал между игроками 5—6 шагов.

Один мяч на группу. Выполняется упражнение в левую и правую стороны.

Передача мяча в кругу. а) Команда строится по кругу (рис. 36) радиусом 6—8 шагов с интервалом между игроками 4—5 шагов.

Два мяча на группу. Выполняется упражнение в левую и правую стороны.

б) Команда строится, как и в предыдущем случае (рис. 37). Тренер команды становится в центр круга, ловит мяч и передает его игрокам, стоящим по кругу.

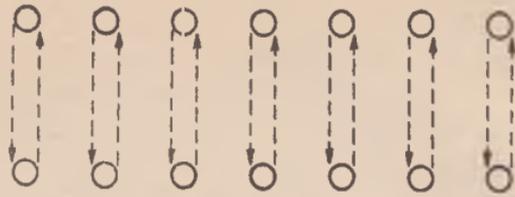
Кроме указанных упражнений, передачу и ловлю мяча можно изучать в парах, тройках, четверках, которые располагаются на занятиях так, чтобы они не мешали друг другу и были на виду у тренера.

Упражнения в движении

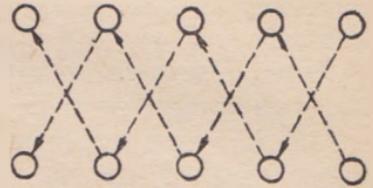
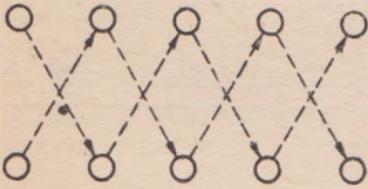
Передача мяча в парах (рис. 38). Команда построена в две колонны с интервалами 8—10 шагов, лицом в сторону движения. На каждую пару имеется один мяч. Передвигаясь вначале шагом, а потом бегом, игроки передают мяч друг другу.

При выполнении этого упражнения партнер без мяча передвигается быстрее, чем партнер с мячом. Это упражнение может выполняться в движении и со сменой мест (см. рис. 29, А).

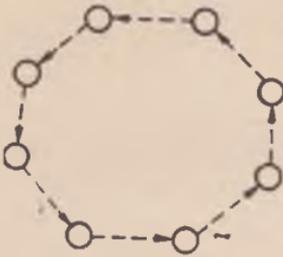
Передача мяча в тройках (см. рис. 29, Б). Команда выстраивается в три колонны лицом в сторону движения. Расстояние между колоннами 6—8 шагов. На каждую тройку имеется один мяч. Средний игрок начинает передачу. Пере-



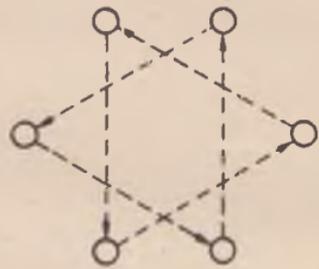
Puc. 33



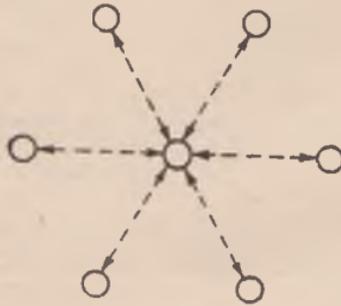
Puc. 34



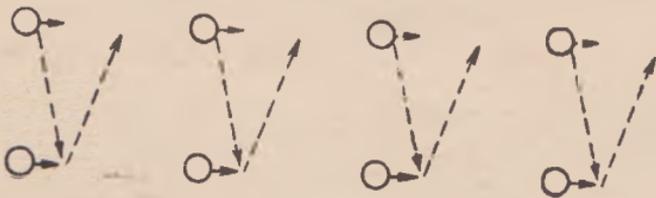
Puc. 35



Puc. 36



Puc. 37



Puc. 38

дачи и перемещения выполняются, как указано на рис. 29 (по пунктирам).

Игроки, бегущие без мяча, должны передвигаться очень быстро. При передаче мяча в тройках в движении без смены мест путь мяча проходит от крайнего, через центр к другому крайнему и обратно.

Передача мяча в кругу (рис. 39). Команда выстраивается по кругу радиусом в 6—8 шагов. Тренер располагается в центре и, заставив стоящих по кругу участников передвигаться в одном направлении, передает им и ловит мяч от них. В том случае, если группа большая (10—14 человек), в центр круга становится еще один человек и работа ведется двумя мячами.

Передача мяча по кругу (рис. 40). Команда выстраивается по кругу радиусом 6—8 шагов. Участники, передвигаясь в одном направлении, передают мяч назад или вперед.

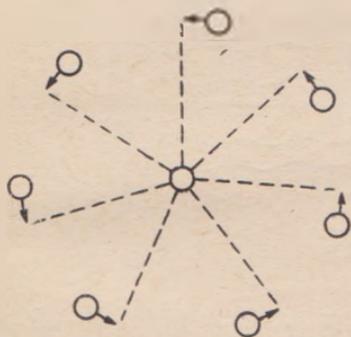


Рис. 39

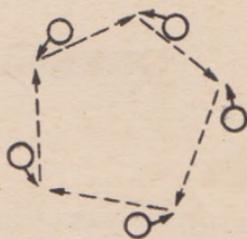


Рис. 40

Передача мяча во встречных колоннах (рис. 41). Команды выстраиваются в колонну по одному. Направляющие в колоннах стоят лицом друг к другу на расстоянии 15—20 шагов. Игроки, стоящие в колоннах первыми, дви-

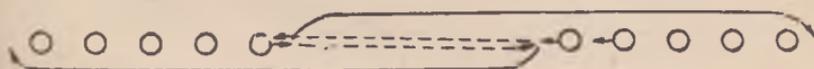


Рис. 41

жутся навстречу друг другу, и один из них передает мяч в противоположную колонну. Поймав мяч, игрок противоположной колонны снова передает его обратно, уже новому зажавшему движение игроку. Передавшие мяч игроки становятся в хвост противоположной колонны.

Выполнение передач и ловли мяча в этом упражнении должно постепенно усложняться. Вводятся передачи, выполняемые с поворотами, с различной силой, в прыжке и другие. Встречные передачи выполняются как правой, так и левой рукой.

Ведение мяча

Ведение мяча в шеренгах. а) Игроки первой шеренги (рис. 42) ведут мячи до определенного рубежа и, возвратившись на исходное место, передают мячи игрокам второй шеренги, которые повторяют действия игроков первой шеренги.

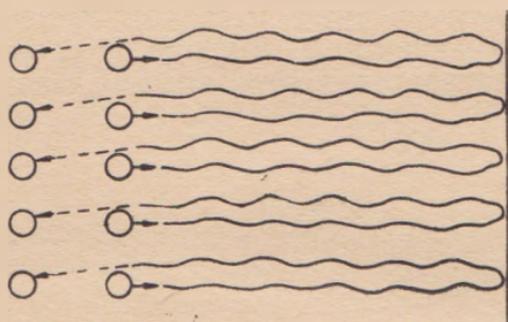


Рис. 42

б) Шеренги расположены на расстоянии 15—20 шагов друг от друга (рис. 43). Игроки первой шеренги ведут мячи до игроков второй шеренги, обводят их и, возвратившись с мячами на исходное место, передают их игрокам второй шеренги, которые повторяют действия первой шеренги.

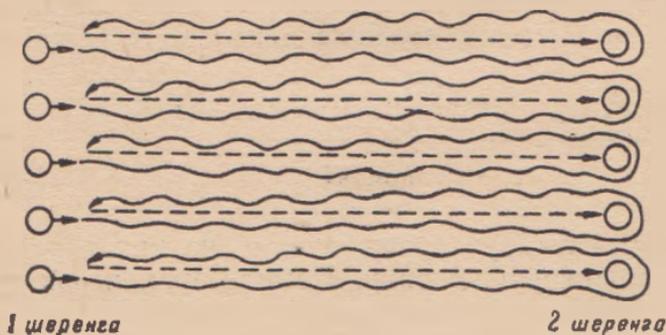


Рис. 43

в) Расположение игроков такое же, как описано в предыдущем случае. Игроки первой шеренги (рис. 44) ведут мячи, обводят выбегающих навстречу им игроков второй шеренги и переходят на их место, после чего передают мячи игрокам второй шеренги, уже находящимся на месте в первой шеренге. Обменявшись местами, то же делают игроки второй шеренги.

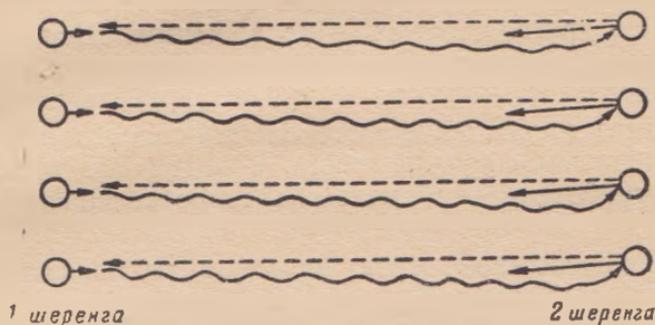


Рис. 44

Ведение мяча в колоннах. а) Игроки, стоящие первыми в колоннах (рис. 45), продвигаясь вперед с мячами, поочередно обводят стойки с правой и левой стороны. Закончив упражнение в обводке, передают мячи другим участникам, которые повторяют действия первых, а сами становятся в хвост колонн.

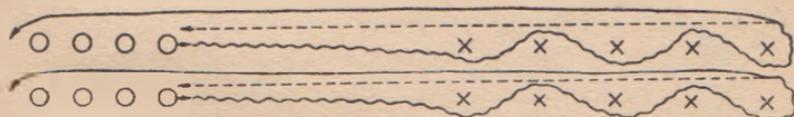


Рис. 45

б) Первоначальное построение, как и в предыдущем случае. После того как игрок обведет последнюю стойку, он обводит стойки снова и передает мяч второму, а сам становится в хвост колонны (рис. 46).

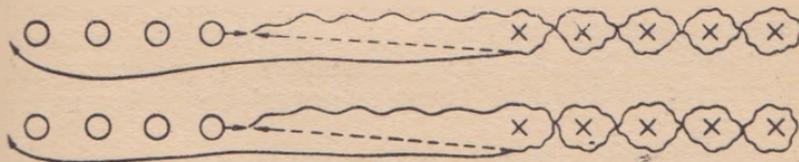


Рис. 46

Тренер может осложнить или облегчить выполнение данного упражнения путем изменения расстояния между стойками и увеличения или уменьшения их количества.

Ложные действия

Изучение следует начинать на месте в двухшереножном строю. Обучаемые одной шеренги выполняют обязанности защитников, другой шеренги — нападающих. Шеренги расположены на расстоянии 3—4 шагов друг от друга (располагать участников можно по кругу, полукругу, в парах).

Изучается упражнение вначале без сопротивления, затем с пассивным сопротивлением, а когда оно достаточно хорошо отработано, — с активным сопротивлением защитников.

В двухшереножном строю на месте выполняются простейшие ложные движения, производимые ногами, руками и туловищем. Действовать нападающие должны быстро (с учетом правила трех секунд).

Упражнение при передаче мяча (рис. 47). Три игрока нападения расположены на площадке треугольником, посередине которого стоит защитник. Игроки нападения, применяя ложные движения, передают друг другу мяч в различных направлениях. Защитник пытается его перехватить.

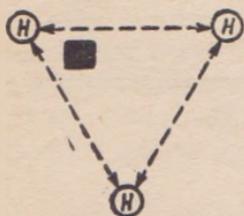


Рис. 47

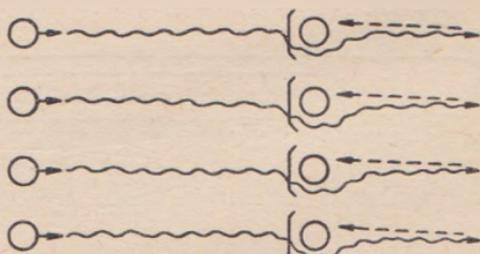


Рис. 48

Упражнения при ведении мяча. а) Игроки первой шеренги (рис. 48) ведут мячи до второй шеренги, выполняют изучаемое ложное действие и продолжают движение. Пройдя 10—12 шагов, останавливаются и передают мячи игрокам второй шеренги, которые повторяют действия первых, и т. д.

б) Игроки расположены в колонну по одному (рис. 49). Стоящий первым ведет мяч. Встретив противника, он произ-

водит ложное действие, обводит противника и передает мяч очередному стоящему в колонне игроку, а сам становится в хвост колонны.

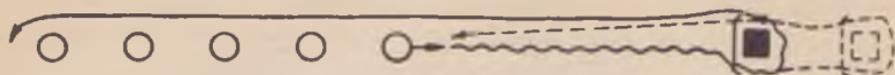


Рис. 49

Данное упражнение можно усложнить, поставив на пути для обводки не одного противника, а нескольких, и заставив участника с мячом проделать несколько ложных действий.

Броски по воротам

Броски рекомендуется изучать вначале без защиты, а затем с защитой ворот. Вначале изучаются броски по воротам с места, а затем в движении. Основным броском по воротам является бросок мяча одной рукой от плеча. С него и начинают броски, а затем переходят к броскам сбоку, снизу и с поворотом. Вначале каждый из этих бросков выполняется на месте, затем после ведения и передач.

При изучении бросков по воротам нужно стремиться, чтобы все игроки команды могли хорошо производить разнообразные броски из всевозможных положений как правой, так и левой рукой.

Броски с места. а) Игроки расположены за линией площадки ворот (рис. 50) с интервалом 3—4 шага. По сигналу тренера игроки поочередно бросают мячи в ворота. Когда каждый игрок выполнит по одному броску, все игроки

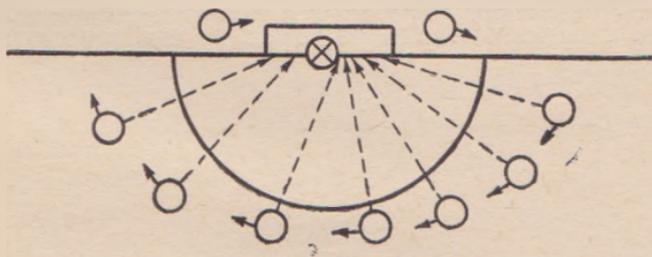


Рис. 50

перемещаются влево (вправо) на место соседей. Два игрока, стоящие у ворот, подают мячи. После перемещения один из подававших игроков становится на броски, а один из бросающих уходит на подачу мячей. Способы бросков указывает тренер.

б) Броски по воротам с четырнадцатиметровой отметки (рис. 51). Игроки расположены в колонну по одному напротив ворот. Направляющий игрок производит бросок по воротам, после чего переходит на место игрока, стоящего у ворот. Обязанность игрока у ворот — подать мяч очередному игроку, производящему бросок по воротам. После подачи мяча от ворот игрок уходит в хвост колонны.

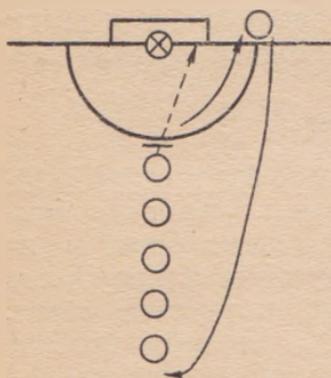


Рис. 51

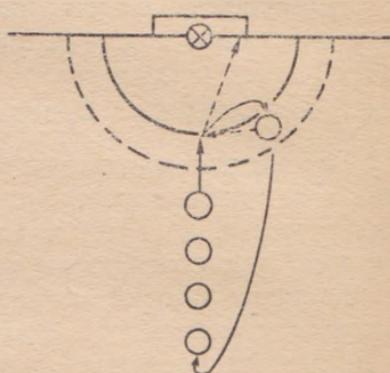


Рис. 52

Броски в движении. а) Упражнение выполняется после передачи (рис. 52) мяча. Игроки располагаются в колонну по одному напротив ворот за линией «свободных бросков». Один из игроков становится впереди и сбоку колонны перед линией площадки ворот. По сигналу тренера стоящий первым в колонне бежит к воротам и, получив мяч от впереди стоящего партнера, бросает его в ворота. После

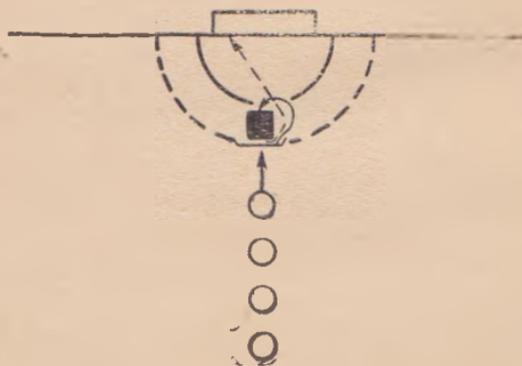


Рис. 53

броска мяча становится на место партнера, подающего мяч. Тот в свою очередь пристраивается к колонне.

б) Упражнение в броске по воротам при сопротивлении противника (рис. 53). Игрок, стоящий перед линией площади ворот, передает мяч выбежавшему из колонны игроку. Поймав мяч и применив ложное действие против защищающего ворота игрока, он производит бросок по воротам, после чего занимает его место и повторяет такие же действия.

Тренировать игроков в бросках по воротам можно также после ведения, после обводки стоек, после серии передач и т. п. Особое внимание необходимо обращать на тренировку в бросках при сопротивлении защиты (игра на одни ворота, подвижные игры «Борьба за мяч», «Партия на партию» и др.). Броски по воротам следует производить с разных расстояний и под разными углами по отношению к воротам.

ТАКТИКА ИГРЫ

С момента изучения технических приемов изучается и тактика игры. Передавая, ведя или бросая мяч по воротам, игрок уже решает определенные тактические задачи. Специальное изучение тактики игры начинается с выбора места на поле, выбора средств ведения игры, передач мяча и заканчивается изучением тактических комбинаций и системы игры.

Тактические действия изучаются непосредственно на поле с использованием схем, плакатов и макетов.

При изучении тактических комбинаций или системы игры тренер вначале располагает игроков на поле в соответствии с задуманной комбинацией, после чего отрабатывает их действия без сопротивления, а затем с сопротивлением противника.

Закрепляется изучаемый материал в специальных игровых упражнениях и двусторонних играх.

При изучении тактических действий игроков на поле разучиваются одновременно их действия как при нападении, так и при защите.

Выбор места. Хороший выбор места на площадке позволяет успешно осуществлять тактические задачи. Выбор места достигается за счет резких выходов на свободное место, выходов на мяч при передачах и т. п. Основа выбора места — постоянное движение.

Выбор места хорошо изучается и отрабатывается в следующих игровых упражнениях:

1. Игра в «Пятнашки» с одним или несколькими «водящими».

2. Команда разбивается на две равные части (на первые и вторые номера). Первые номера выстраиваются в центре площадки размером 30 × 15 шагов в одну шеренгу. Вторые номера, расположившись на одной стороне площадки, по сигналу тренера пытаются перебежать на другую сторону. Первые номера стараются не пропустить своих противников (вторых номеров) на другую половину площадки. После нескольких попыток роли участников игры меняются. Игра может проводиться с определением победителя после выполнения нескольких попыток и подсчета «запятнанных» игроков с одной и другой стороны.

3. «Мяч в кругу». Игроки команды располагаются по кругу и передают мяч друг другу в любом направлении. Внутри круга располагается один или несколько «водящих», которые стараются перехватить мяч. Как только это им удастся, игрок, неудачно передавший мяч, становится «водящим», а перехвативший мяч становится на его место.

4. Игра «Партия на партию». Команда делится на две равные части и располагается на площадке определенного размера (по указанию тренера). Игра начинается после розыгрыша спорного мяча. Каждая команда, используя передачи, выход на свободное место и закрывание противника, старается как можно больше продержаться мяч у себя.

5. Команда разбивается на две равные части, одна из которых становится в круг (диаметром 20—25 шагов), а другая по кругу. Игроки, стоящие по кругу, используя передачи мяча, стараются им «запятнать» игроков, находящихся в кругу. Игрок, которого коснулся мяч, из круга уходит. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одного игрока, после чего участники игры меняются ролями. Стоящие по кругу становятся в круг, и игра продолжается.

Выбор средств ведения игры. Игрок, владея мячом, в зависимости от сложившейся обстановки на поле, в определенный момент игры выбирает по своему усмотрению определенное средство для дальнейшего ведения игры. Он решает, вести ли мяч самому, передать его партнеру или произвести бросок по воротам и т. д.

Передача мяча. Лучшим средством коллективных действий в нападении являются передачи.

Выполняются передачи мяча в тех же упражнениях, что и при обучении технике игры. Изучая тактику передачи

мяча, надо требовать, чтобы она производилась быстро, точно, из наиболее выгодного положения и мяч посылался партнеру так, чтобы он принимал его в наиболее удобном положении.

Тактические комбинации. Тактическая комбинация — это взаимодействие двух или более игроков одной команды. Комбинация выражается в перемещениях игроков и передачах мяча между ними. Простейшей тактической комбинацией является передача мяча в парах, тройках и т. д. Изучаются комбинации вначале без сопротивления, а затем с сопротивлением, ограничением размеров площадки, производством передач в одно касание и т. д. Конечная цель комбинации — создать условие для взятия ворот.

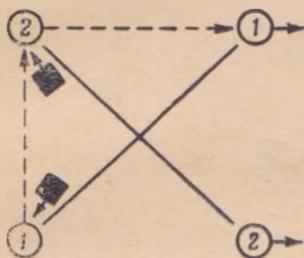


Рис. 54

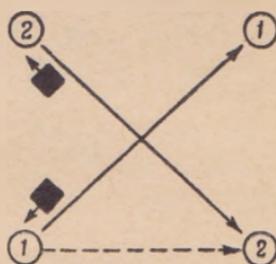


Рис. 55

Тактические комбинации в передачах мяча. а) Мяч у игрока 1 (рис. 54), на которого движется противник. Игрок 1 передает мяч партнеру 2, а сам рывком выходит вперед, куда игрок 2 в одно касание посылает мяч. Игрок 2 выбегает вперед и пытается занять позицию рядом с игроком 1.

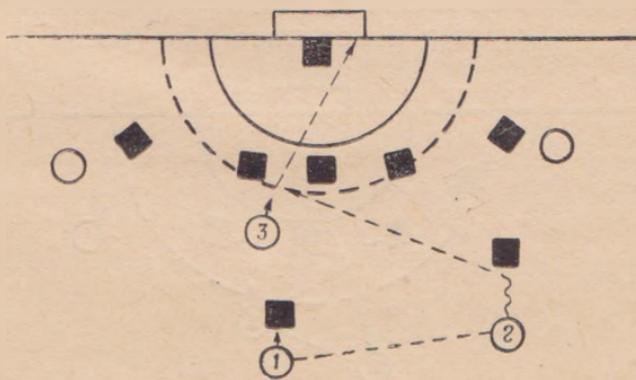


Рис. 56

б) На игрока 1 нападает противник. Его партнер игрок 2, видя это, рывком выбегает вперед, куда игрок 1 посылает мяч. Игрок 1, передав мяч, быстро выдвигается и старается занять позицию рядом с игроком 2 (рис. 55).

Тактические комбинации вблизи ворот. а) Игрок 1 передает мяч игроку 2, стоящему в стороне от ворот (рис. 56). Затем игрок 2, пройдя с мячом вперед, передает его вышедшему в удобное место для производства броска по воротам между двух защитников партнеру 3.

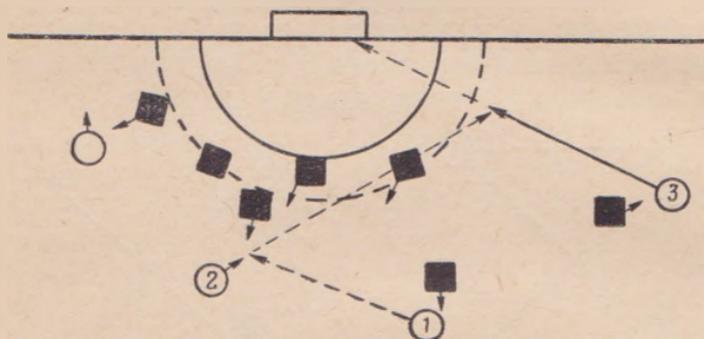


Рис. 57

б) Игрок 1 передает мяч партнеру 2, находящемуся слева. Естественно, что противники смещаются также в левую сторону, оголив до некоторой степени свой левый фланг (рис. 57). Игрок 3, видя это положение, рывком выходит в не прикрытое защитниками место, получает мяч от партнера 2 и производит бросок по воротам.

в) Игрок 1 передает мяч партнеру 2. Передав мяч, рывком выдвигается на позицию, выгодную для броска по воротам, куда его партнер 2 посылает мяч (рис. 58).

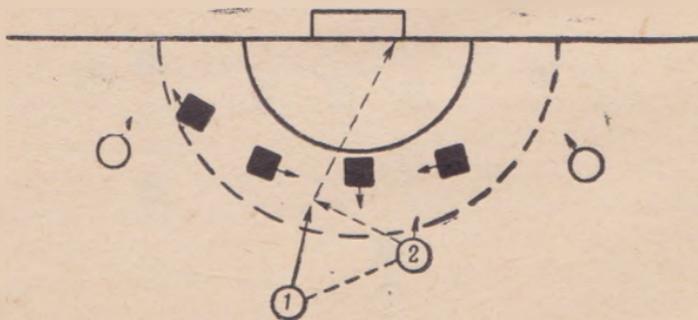


Рис. 58

Вблизи ворот могут быть успешно разучены комбинации с постановкой заслонов для создания благоприятных условий игроку, производящему бросок по воротам.

Система игры. Обучение системам игры надо начинать с тактики нападения. Нападение быстрым прорывом производится за счет нескольких передач и броска мяча по воротам. Применяется оно в том случае, когда противник не успел после потери мяча организовать защиты своих ворот.

Если же противник своевременно займет и организует оборону своих ворот, то нападающая команда применит нападение медленным прорывом. Используя передачи и ведение мяча, игроки нападающей команды, маневрируя и вводя защитников в заблуждение, организуют атаку ворот, применяя заранее разученные комбинации. При медленном прорыве часто используют для производства броска по воротам игроков, обладающих высоким ростом и хорошей прыгучестью.

В защите применяются две системы распределения игроков — зонная защита и личная защита. При зонной защите игроки команды, потерявшей мяч, быстро возвращаются к своим воротам и вблизи них занимают оборону (рис. 59), причем каждый игрок отвечает за определенный участок поля. В зависимости от направления атаки игроки могут несколько смещаться в одну или другую сторону.

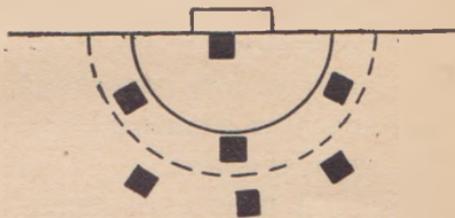


Рис. 59

Система личной защиты предусматривает «держание» игроком защищающейся команды определенного игрока команды противника. Перед началом игры каждому игроку дается задание, кого он «держит», и если этот игрок команды противника успешно играет вблизи ворот, вина ложится на «держашего» его игрока. Действия игроков при личной защите хорошо отрабатываются в таких играх, как «Партия на партию», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», игра в баскетбол и двусторонние игры в ручной мяч.

Иногда команды в защите ворот применяют смешанную систему защиты. Защитники и полузащитники играют в своих зонах, а нападающие «разбирают» наиболее опасных игроков атакующей команды.



ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Непременным условием успешного проведения учебно-тренировочных занятий с командой является планирование.

Документами планирования и учета учебно-тренировочных занятий являются:

- учебный план работы команды;
- программа;
- рабочий или поурочный план занятий;
- конспект занятия;
- журнал учета.

Учебный план определяет содержание и объем учебно-тренировочных занятий на год.

При составлении учебного плана обязательно должны учитываться условия, в которых будет проводиться работа с командой (наличие спортбазы, климатические условия, календарь состязаний и др.), а также степень подготовленности игроков команды (начинающие или разрядники). В зависимости от этих условий изменяется и время, отводимое на занятия, продолжительность периодов и пр.

Занятия с командой должны проводиться минимум два—три раза в неделю, а в период, непосредственно предшествующий календарным состязаниям, — три—четыре раза в неделю. Продолжительность занятия — 2 часа. Важно, чтобы учебно-тренировочная работа велась систематически, без срывов. Намеченный и утвержденный план должен выполняться полностью.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ Н-СКОЙ ЧАСТИ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ НА 195... г.

№ по пор.	Содержание занятия	Время на периоды:			Всего
		подготовительный	основной	переходный	
Теория					
1	Физическая культура и спорт в СССР	1	—	—	1
2	Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах СССР. Комплекс ГТО	1	—	—	1
3	Физиологические основы спорта	1	—	—	1
4	Гигиена игрока. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи	1	1	—	2
5	Основы техники и тактики игры в ручной мяч	3	—	—	3
6	Установки на предстоящие игры и разбор прошедших игр	—	18	—	18
7	Основы методики обучения и тренировки в ручной мяч	2	—	2	4
8	Правила состязаний. Организация и проведение состязаний	3	3	—	6
9	Оборудование, инвентарь и уход за ним	2	—	—	2
Итого . . .		14	22	2	38
Практика					
1	Строевые упражнения. Общефизическая подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Специальная подготовка	30	18	14	62
2	Обучение и тренировка. Совершенствование в технике и тактике игры в ручной мяч	52	94	4	150
3	Состязания по ручному мячу	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий			
Итого . . .		82	112	18	212
Всего . . .		96	134	20	250

Тренер команды _____ (подпись)

" _____ 195_____ г.

Примечание. Учебный годовой план составлен из расчета регулярных занятий по 3 раза в неделю, 2 часа каждое.

В том случае, если команда начнет тренироваться позже, следует предложенный материал пройти в сокращенное время.

На основе учебного плана составляется программа, определяющая объем знаний, а также умения и навыки, которыми должны овладеть занимающиеся.

Ниже дана примерная по форме и содержанию программа.

ПРОГРАММА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ Н-СКОЙ ЧАСТИ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ НА 195 г.

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в СССР, Советской Армии и Военно-Морском Флоте. Место и значение игры в системе физической подготовки в Советской Армии. Физиологические основы учебно-тренировочной работы. Гигиена игрока. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Основы тактики и техники игры в ручной мяч. План предстоящего состязания и разбор проведенной игры. Методические основы учебно-тренировочной работы с командой.

Организация, проведение и судейство состязаний. Оборудование, инвентарь для игры и уход за ним.

Практические занятия

а) Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию выносливости, силы, скорости, ловкости, быстроты и точности реакции, смелости, решительности, настойчивости и других физических и волевых качеств. Сдача норм комплекса ГТО.

Специальные подготовительные упражнения, способствующие совершенствованию техники и тактики игры: «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Игра в квадрате», «Игра на одни ворота» и другие игры и эстафеты.

б) Техническая подготовка.

Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча, сверху. Ловля мяча двумя и одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Ловля мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью. Ложные действия туловищем, руками, ногами.

Броски мяча по воротам одной рукой снизу, сбоку, от плеча, сверху.

Техника игры вратаря: ловля и отбивание мячей, летящих на различной высоте и скорости, выбрасывание мячей.

в) **Тактическая подготовка.**

Расположение игроков на поле и их обязанности. Основные тактические действия: выбор места, «закрывание» игрока. Заслоны. Передача мяча в движении между двумя и тремя игроками. Тактические комбинации: передача мяча, смена мест в линиях и звеньях.

Тактика в отдельные моменты игры: при начальном, свободном и угловом бросках, вбрасывании мяча, спорном броске и броске от ворот.

Система игры при защите и нападении: зонная защита, личная защита, быстрый прорыв, медленный прорыв и их варианты. Тактика игры вратаря, защиты, полузащиты и нападения в различные моменты игры как при защите своих ворот, так и при нападении.

Сочетание зонной и личной систем защиты. Тактика игры в зависимости от состояния грунта, метеорологических условий и тактики игры противника.

г) **Практическое судейство.**

Выполнение обязанностей судьи, судьи у ворот и судьи на линии.

д) **Состязания.**

Учебно-тренировочные игры. Товарищеские игры. Календарные игры.

Тренер команды _____ «_____» 195__ г.
(подпись)

Примечание. К программе прилагается объяснительная записка, в которой указываются основные задачи, разрешаемые на занятиях, для кого составлена программа, какими методами и формами учебной работы будет проработан материал, дополнительные организационные указания для лучшего усвоения материала. В программе дается перечень рекомендуемой литературы.

На основе учебного плана и материала программы составляется рабочий или поурочный план, в котором кратко излагается содержание каждого занятия. Рабочий или поурочный план проведения занятий можно составлять отдельно на каждый период работы с командой.

**ПРИМЕРНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН (ГРАФИЧЕСКИЙ)
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СБОРНОЙ КОМАНДОЙ
Н-ской ЧАСТИ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ НА 195___г.**

№ по пор.	Содержание занятия	Занятия							и т. д.	
		1-е	2-е	3-е	4-е	5-е	6-е	7-е		
А. ТЕОРИЯ										
1	Физическая культура и спорт в СССР	+	-	-	-	-	-	-		
2	Физическая культура и спорт в Советской Армии	+	-	-	-	-	-	-		
3	Физиологические основы тренировки и выступления на состязаниях	-	-	+	-	-	-	-		
4	Гигиена игрока. Врачебный контроль. самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи	-	-	+	-	-	-	-		
5	Основы техники и тактики игры	-	-	-	-	+	-	+		
6	План игры и разбор проведенного состязания	-	-	-	-	-	-	-		
7	Правила игры	-	-	+	-	+	-	+		
8	Методические основы обучения и тренировки . .	-	-	-	-	-	-	-		
9	Организация, проведение и судейство игры	-	-	-	-	-	-	-		
10	Оборудование, инвентарь и уход за ним	-	-	-	-	+	-	-		
Б. ПРАКТИКА										
Физическая подготовка										
1	Упражнения для развития физических и волевых качеств	-	+	-	+	-	+	-		
2	Специальные упражнения	-	+	-	+	-	+	-		
3	Подготовка и сдача норм ГТО	-	+	-	+	-	+	-		
Техника игры										
1	Передача мяча двумя руками и одной рукой . .	-	+	-	+	-	+	-		
2	Ловля мяча двумя руками	-	+	-	+	-	+	-		
3	Ловля мяча одной рукой	-	-	-	-	-	-	-		
4	Ведение мяча двумя руками	-	+	-	+	-	+	-		
5	Ведение мяча одной рукой	-	-	-	+	-	-	-		

№ по пор.	Содержание занятия	Занятия							и т. д.
		1-е	2-е	3-е	4-е	5-е	6-е	7-е	
6	Ложные действия	—	—	—	—	—	—	—	
7	Броски мяча по воротам: от плеча	—	+	—	+	—	+	—	
	снизу	—	—	—	+	—	+	—	
	сбоку	—	—	—	+	—	+	—	
	сверху	—	—	—	—	—	+	—	
8	Техника игры вратаря: ловля мяча	—	+	—	+	—	+	—	
	вбрасывание мяча	—	+	—	+	—	+	—	
	отбивание мяча	—	—	—	—	—	—	—	
	Тактика игры								
1	Расположение игроков на поле и их обязанности	—	+	—	+	—	—	—	
2	Выбор места и „закрыва- ние“ игрока	—	+	—	+	—	—	—	
3	Передача мяча	—	—	—	+	—	—	—	
4	Смена мест в линиях и звеньях	—	—	—	—	—	—	—	
5	Начальный бросок	—	—	—	+	—	—	—	
6	Свободный бросок	—	—	—	—	—	+	—	
7	Угловой бросок	—	—	—	—	—	—	—	
8	Вбрасывание мяча	—	+	—	+	—	—	—	
9	Спорный бросок	—	—	—	—	—	+	—	
10	Бросок от ворот	—	—	—	—	—	—	—	
11	Система игры в защите и нападении	—	—	—	—	—	—	—	
12	Тактика игры: вратаря	—	—	—	—	—	+	—	
	защиты	—	—	—	—	—	+	—	
	полузащиты	—	—	—	—	—	+	—	
	нападения	—	—	—	—	—	+	—	
13	Тактика игры: в линиях	—	—	—	—	—	—	—	
	в звеньях	—	—	—	—	—	—	—	
14	Тактические комбинации: треугольник	—	—	—	—	—	+	—	
	квадрат и др.	—	—	—	—	—	—	—	
15	Учебные двусторонние игры и игровые упражнения	—	+	—	+	—	+	—	
	В. ТОВАРИЩЕСКИЕ ИГРЫ	—	—	—	—	—	—	—	
	Г. КАЛЕНДАРНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ	—	—	—	—	—	—	—	

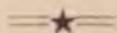
Тренер команды _____
(подпись)

„ ————— “ ————— 195 ————— г.

На основе рабочего плана тренер команды составляет конспект каждого занятия. Конспект занятия составляется с учетом материала рабочего (поурочного) плана, местных условий, качества усвоения программного материала занимающимися и конкретной обстановки (климатических условий, состояния занимающихся, наличия инвентаря и т. п.).

Для проведения учебно-тренировочных занятий составляется расписание по периодам, сначала не менее чем на 2—3 недели. В расписании указываются дни занятий, время, учебные группы (команды), темы и места проведения занятий и кто проводит занятия. С расписанием должны быть ознакомлены все занимающиеся.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведет начальник команды в журнале учета. Там, где нет начальника команды, учет ведет тренер. В журнале отмечается посещаемость, фактическое прохождение программного материала, спортивные результаты и результаты сдачи норм ГТО, данные медицинского контроля.



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОСТЯЗАНИЙ

Состязания — важная и неотъемлемая часть работы с командой. Состязания являются стимулом совершенствования в технике и тактике игры игроков и команды, приучают занимающихся к систематической и регулярной тренировке, воспитывают волевые качества, необходимые для достижения победы, и вырабатывают способность стойко переносить большие физические напряжения.

Состязания являются формой проверки эффективности учебно-тренировочной работы и определения положительных и отрицательных сторон как отдельных игроков, так и команды в целом.

Встречи с командами других частей или подразделений дают возможность обмениваться положительным опытом работы, являются средством пропаганды спорта и активного отдыха.

В Советской Армии и Военно-Морском Флоте игра в ручной мяч является основным видом спорта. Во многих частях, вузах, гарнизонах проводятся различные состязания.

Наиболее распространенными состязаниями являются розыгрыши первенств и кубков частей и подразделений, а также отдельные товарищеские встречи.

Состязания на первенство и кубок части организуются и проводятся спортивными комитетами по плану, утвержденному командиром части. Непосредственное руководство возлагается на начальника физической подготовки.

В ротах (и им равных подразделениях) спортивную работу проводят инструкторы спорта.

Для проведения игр привлекается актив из числа лучших игроков-разрядников, тренеров и судей.

При проведении состязания на первенство или кубок части судейской коллегией назначается главный судья, который организует судейство данного первенства.

Товарищеские игры чаще всего проводятся в период подготовки команды к ответственным состязаниям, к календарным играм на первенство.

Для выявления сильнейших игроков и формирования сборной команды части проводятся так называемые состязания по сокращенному времени («пулька»). Игры в данном случае проводятся по системе с выбыванием. На игру отводят не 60 минут, как положено по правилам, а 20 или 30 минут, в зависимости от количества участвующих команд. Все игры, как правило, проводятся в один день. Для заинтересованности подразделений в участии учреждается приз в виде диплома или вымпела. Перед началом состязаний проводится жеребьевка участвующих команд.

В том случае, если состязания при этой системе окончились безрезультатно, победитель может быть определен по результатам лучшего времени, показанного командой в эстафете (11 × 100), которая проводится перед началом игр.

Хорошей формой для смотра сил играющих участников служат и товарищеские встречи.

В подразделениях сборные команды комплектуются из числа лучших спортсменов, изъявивших желание выступать в состязаниях и выявленных в процессе отборочных игр. Игроки, ранее игравшие в ручной мяч, баскетбол или футбол, составляют костяк команды. При формировании команды их необходимо поставить на ответственные места, например, одного следует поставить в линию защиты, другого в полузащиту, а третьего в нападение.

Формировать команду надо с «запасом», чтобы в случае отсева можно было заменить выбывшего игрока запасным.

Для организационной и тренерской работы с командой приказом командира части назначается штатный тренер из числа военнослужащих, знающих игру и умеющих работать с командой.

На первом организационном собрании тренер знакомит игроков с планом спортивных выступлений, программой и условиями учебно-тренировочной работы. На одном из первых собраний команды тайным голосованием выбирается капитан и его заместитель. Базируется команда при клубе части.

В успешном выступлении в состязаниях большую роль играет непосредственная подготовка к нему. Тренер команды, получив сведения о противнике, с которым предстоит встреча, определяет основной состав команды на данную игру. Игрок, зная заранее о том, что будет участвовать в состязании, может лучше к нему подготовиться.

Тренер должен наметить тактический план предстоящего состязания. Для этого ему необходимо располагать некоторыми сведениями о команде противника: какую систему игры она применяет, каковы особенности игры команды в целом и отдельных ее игроков и другие. Имея такие сведения и зная физическую, техническую, тактическую и морально-волевою подготовку своих игроков, тренер составляет тактический план игры. Если с командой противника были и раньше встречи, то следует учесть положительные и отрицательные стороны прошедшего состязания.

В соответствии с этим планом ведется учебно-тренировочная работа, направленная на подготовку к предстоящей встрече. План состязания детально обсуждается на собрании команды.

При обсуждении предстоящего состязания нужно объявить:

- с кем, когда и где будет проходить состязание;
- время сбора команды, цвет формы, обувь;
- особенности игры противника, его положительные и отрицательные качества и его положение в розыгрыше;
- положение своей команды в розыгрыше, перспективы в случае выигрыша, ничьей и проигрыша; значение игры для части;
- основные формы ведения игры (вести ли игру короткими передачами или длинными, в быстром или медленном темпе, как играть в защите и в нападении и т. д.);
- состав своей команды в предстоящей встрече;
- указания отдельным игрокам в зависимости от особенностей их игры и игры отдельных игроков команды противника.

Непосредственно перед началом игры тренер еще раз дает указания капитану команды, который во время игры на поле выполняет его функции.

В перерыве после первой половины игры тренер дает команде и отдельным игрокам краткие указания на вторую половину игры, не анализируя подробно хода первой половины.

В случае неудачного исхода первой половины игры следует подбодрить команду, нацелить советами на устранение ошибок, а в случае успеха предупредить игроков, чтобы у них не появились зазнайство и благодушие.

Подробный разбор прошедшего состязания проводится чаще всего перед очередной тренировкой. Прежде всего анализируется выполнение тактического плана игры. Тренер команды кратко напоминает ход игры и разбирает действия как отдельных игроков, так и команды в целом. Допущенные ошибки и положительные моменты подробно разбираются и обсуждаются всей командой.

Разбирая прошедшее состязание, тренер команды должен определить недостатки в физической, технической и тактической подготовке игроков и в последующих тренировках принять меры к их устранению. Разбор прошедших состязаний и подготовку к предстоящим желательно проводить с использованием макетов, чертежей и схем.

Учитывая огромное воспитательное значение состязаний, их большую роль в развитии у участников физических, волевых и спортивно-технических навыков и качеств, необходимо их тщательно организовать и правильно проводить. Вся работа делится на три части: на подготовку, проведение и подведение итогов состязания.

Подготовка к состязаниям начинается задолго до их начала. В условиях части надо составить положение и приказ о проведении состязания, заготовить протоколы, таблицы игр и схемы для объявления результатов, назначить главного судью, врача, подготовить места для состязаний и инвентарь, заготовить грамоты, дипломы, вымпелы и призы для победителей состязаний. О предстоящих состязаниях следует оповестить всех в части, используя для этого объявления, плакаты и радио.

Дней за 10 до начала состязаний издается приказ командира части о проведении состязаний на первенство.

Примерная схема приказа следующая:

- с какой целью, когда, где и что провести;
- ответственный за проведение;
- главный судья и состав судейской коллегии;
- ответственный за подготовку мест состязаний;
- кто отвечает за медицинское обеспечение;
- ответственный за оформление мест занятий;
- кто и кому представляет данные об итогах состязаний.

Четкость, точность и организованность должны сопутствовать проведению состязаний от их начала и до конца.

Открытие и закрытие состязаний желательнее проводить в воскресный или праздничный день, организовывать их торжественно в присутствии возможно большего количества зрителей.

В торжественную часть при открытии состязаний входит парад участников и судей (судьи выстраиваются на правом фланге, а за ними располагаются команды согласно занятым местам в предыдущих состязаниях на первенство), рапорт командиру парадом, краткая речь командира части или представителя спортивного комитета, подъем флага и марш участников.

При закрытии состязаний команды для парада строятся согласно местам, занятым в этих состязаниях, главный судья рапортует об окончании состязаний и объявляет итоги. Здесь же производится награждение победителей. Команде-победительнице предоставляется право спуска флага и право пройти с призом торжественным маршем вокруг поля перед зрителями и участниками («круг почета»).

Команде, выигравшей первенство части (разыгрываемое один раз в год), приказом по части присваивается звание чемпиона.

Положение о первенстве части — основной документ, согласно которому проводятся состязания. Положение разрабатывается спортивным комитетом части и утверждается командиром. Для того чтобы подразделения выставили подготовленные команды, необходимо положение составить не менее чем за месяц до начала состязаний и довести его содержание до личного состава части. Правильно составленное положение о состязаниях способствует проведению их на высоком спортивном и техническом уровне.

Отдельные пункты положения о состязаниях могут быть составлены в зависимости от масштаба состязаний и условий расположения части, но общая схема положения остается стандартной. Ниже дана примерная схема положения о розыгрыше первенства части по ручному мячу.

(звание, подпись)
«————» 195 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О СОСТЯЗАНИЯХ НА ПЕРВЕНСТВО Н-СКОЙ ЧАСТИ
195 г.**

I. Цели и задачи

1. Выявление сильнейшей команды и игроков.
2. Массовое вовлечение личного состава в занятия и состязания по ручному мячу.
3. Популяризация игры среди личного состава части.

II. Время и место

Состязания проводятся с ——— по ——— 195 г. на футбольном поле полка по выходным дням и в часы массово-политической работы.

III. Руководство проведением состязаний

Организацию и проведение состязаний осуществляет спортивный комитет части.

Непосредственное проведение состязаний возлагается на главного судью, назначенного президиумом судейской коллегии части.

Подготовка команд к участию в состязаниях осуществляется инструкторами спорта.

IV. Порядок и условия проведения состязаний

Состязания на первенство проводятся по круговой системе в один круг между сборными командами от рот и им равных подразделений. Игры проводятся по правилам Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Состязания проводятся в два этапа.

На первом этапе все команды по жребию разбиваются на четыре равные подгруппы и играют между собой по круговой системе в один круг с определением мест с 1-го по 4-е.

На втором этапе команды, занявшие на первом этапе 1-е места в подгруппах, играют между собой за 1-е—4-е места; занявшие 2-е места играют за 5-е—8-е места и т. д.

За выигрыш команда получает 3 очка, ничью — 2 очка и проигрыш — 1 очко, за неявку команды на игру—0 очков.

Команда, набравшая наибольшее количество очков в играх второго этапа среди победителей подгрупп первого этапа, считается победительницей первенства.

Если две команды, претендующие на 1-е место, набрали равное количество очков, то проводится дополнительная встреча, исход которой и определит победителя. Во всех остальных случаях преимущество дается той команде, у которой лучшее соотношение забитых и пропущенных мячей.

V. Участники

В розыгрыше участвуют команды, составленные из личного состава рот и им равных подразделений. Все игроки должны иметь разрешение врача на участие в состязаниях. Команды являются в назначенное время и в форме, указанной судейской коллегией.

Участники состязаний, удаленные с поля за недисциплинированность, к дальнейшим играм не допускаются, пока их проступок не будет разобран на заседании судейской коллегии и не будет принято соответствующее решение.

VI. Награждение

Команда, выигравшая первое место, награждается грамотой, переходящим призом и ей присваивается звание чемпиона данного года. Игроки команды-победительницы награждаются грамотами или подарками.

Команды, занявшие 2-е и 3-е места, награждаются грамотами.

VII. Заявки

Заявки подаются начальнику физической подготовки и спорта за пять дней до начала состязаний.

ФОРМА ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В РОЗЫГРЫШЕ ПЕРВЕНСТВА Н-СКОЙ ЧАСТИ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ

Заявка

команды (указывается подразделение) на участие в розыгрыше первенства Н-ской части по ручному мячу

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия, имя и отчество	Год рождения	Спортивный разряд	Разрешение врача

Спортивная форма команды _____

Представитель команды _____

Инструктор или тренер _____

Командир подразделения _____

(звание, подпись)

„_____“ _____ .195__ г.

СУДЕЙСТВО СОСТЯЗАНИЙ

Большую работу по подготовке и проведению состязаний проводит судейская коллегия.

Президиум судейской коллегии части назначает главного судью состязаний, который формирует судейскую коллегия. Если судей в части нет, то их нужно подготовить из лучших игроков и актива. Для этого рекомендуется провести с ними краткосрочный семинар.

Основными вопросами программы семинара по подготовке судей можно рекомендовать следующие:

1. Задачи физической подготовки и спорта в Советской Армии — 30 мин.
2. Роль судьи в воспитании спортсменов Советской Армии — 30 мин.
3. Краткий разбор техники и тактики игры — 1 час.
4. Организация и проведение состязаний — 1 час.
5. Изучение положения о состязаниях — 30 мин.
6. Изучение правил игры — 2 часа.
7. Практическое судейство — 4 часа.

Главный судья состязаний подробно изучает положение о состязаниях, перед играми собирает всех судей (судейскую коллегия) и проводит с ними организационное собрание, на котором распределяет обязанности, знакомит с положением и прорабатывает основные пункты правил игры. За несколько дней до начала состязаний на совместном заседании с представителями рассматриваются и утверждаются заявки, проводится жеребьевка, составляется таблица-календарь игр и назначаются судьи для проведения состязаний.

В процессе состязаний главный судья следит за правильностью проведения судьями игр, замеченные мелкие недостатки исправляет на месте, серьезные — выносит на обсуждение очередного заседания судейской коллегии. Заседания проводятся регулярно по окончании каждого календарного дня.

На ответственные игры назначаются наиболее опытные и авторитетные судьи.

Все протесты или недоразумения, происшедшие на прошедших состязаниях, разбираются на очередном заседании в присутствии провинившихся игроков, судей, судивших состязания, и представителей заинтересованных команд.

Главный судья должен немедленно пресекать все случаи грубости, нарушения воинской дисциплины и спортивной этики отдельными участниками состязаний и доводить до представителей команд все случаи недисциплинированности.

Используя радио и другие средства, главный судья знает личный состав части с ходом состязаний, положением и правилами игры, а в отдельных случаях проводит разъяснительную и воспитательную работу.

По окончании состязаний главный судья составляет отчет, в котором указывает:

- сроки проведения состязаний;
- количество участвующих команд и игроков;
- количество сыгранных игр;
- места, занятые командами;
- характеристику команд;
- количество игроков, выполнивших разрядные требования;
- состав и оценку качества работы судей, проводивших состязания;
- замечания судейской коллегии об организации и ходе состязаний;
- дисциплинарные проступки, совершенные на состязаниях, и меры, принятые судейской коллегией;
- выводы и предложения.

Судейство должно быть квалифицированным и четким. Оно во многом способствует росту спортивного мастерства участников, поэтому судья должен тщательно готовиться к его проведению.

Судья состязаний должен хорошо знать правила игры и обладать быстрой реакцией.

Получив назначение на судейство игры, он обязан просмотреть правила, подготовить костюм и инвентарь.

На состязания судья должен прибыть минут за 20—30 до их начала, так как ему необходимо осмотреть поле, проверить его разметку, ворота, флаги и переодеться в спортивную форму. Затем он заполняет протокол, предлагает представителям записать состав команды, а участникам и капитанам расписаться в протоколе. Судья на поле договаривается с помощниками о методике судейства. При этом он обращает их внимание на то, что считает главным в их работе. Проверяет наличие врача и в назначенное время выходит на поле для проведения состязаний.

Выйдя с помощником на центр поля, судья свистком вызывает команды. Выход команд на поле должен быть

организованным. Как правило, вначале выходят «гости», а затем местная команда («хозяин поля»). Иногда, по договоренности, команды на поле выходят одновременно. Дойдя до центрального круга, команды выстраиваются по кругу и приветствуют друг друга.

Капитаны команд, подойдя к судьям, приветствуют их и знакомятся друг с другом. Разыграв право выбора стороны или начала игры, команды расходятся по местам, и судья на поле дает свисток на начало игры.

После свистка судьи, извещающего об окончании игры, команды снова выстраиваются в центре, и после выполнения установленных правил капитаны организованно уводят команды с поля.

Для судьи очень важно в процессе игры определить на поле свое место и место своих помощников. Они должны хорошо видеть игру, не мешая игрокам.

В процессе игры обстановка на поле быстро меняется. Судья для принятия правильного решения имеет очень мало времени, поэтому он должен уметь быстро оценивать создающиеся на поле положения, иногда очень сложные. Кроме того, он должен моментально фиксировать нарушение правил игры и в связи с этим принимать решение.

Всякая запоздалая остановка игры судьей вызывает недоумение у участников и зрителей. Судья на поле должен держаться уверенно. Его решения должны быть точны и тверды. Решения судьи являются окончательными. Никакие внешние причины не должны влиять на принятое им решение. Если судья с начала игры будет твердо придерживаться своих решений, то зрители и игроки не будут его беспокоить неуместными советами и замечаниями. Судья должен придерживаться основного правила при судействе: не судить в пользу провинившегося, т. е. воздерживаться от наложения взыскания, если оно будет благоприятно для провинившейся команды.

Судья на поле должен быть вежлив и тактичен с игроками. Под влиянием игры участники бывают возбуждены, поэтому судье очень важно в этой обстановке сохранять спокойствие и уверенность. Помимо точного соблюдения правил, судья обязан выступать как воспитатель-педагог.

Судья в процессе игры должен быстро и много перемещаться, находиться ближе к очагу игры, поэтому он должен быть хорошо физически подготовлен, неустанно поддерживать себя в хорошей спортивной форме.

УЧАСТНИКИ СОСТЯЗАНИЙ

Игроки команды могут быть из числа военнослужащих данного подразделения, части, соединения. Иногда согласно положению разрешается включать в состав команды служащих данной части или подразделения, а также членов семей военнослужащих, не состоящих в других добровольных спортивных обществах и ведомствах.

К состязаниям допускаются лица 19 лет и старше. Все участники перед состязаниями проходят медицинский осмотр и получают от врача разрешение на право участия в игре.

Участники, грубо нарушающие правила и порядок состязаний, наказываются судьей (предупреждение, удаление с поля на 5, 10 минут или на все время игры). Предупреждение и удаление с поля на все время игры записываются в протокол, а виновники вызываются на заседание судейской коллегии, где разбирается их проступок.

Участвовать в состязаниях разрешается только в спортивной форме. Каждый участник обязан строго выполнять положение и правила состязаний. В течение суток каждый участник имеет право играть не более чем в одной игре.

Капитан команды выбирается из наиболее опытных, квалифицированных и авторитетных игроков. Во время состязаний капитан является старшим на поле. Капитан выводит команду на поле, вместе с ней приветствует «противника» и судей, предупреждает судью о замене или об уходе игрока с поля. Капитан отвечает за дисциплину игроков своей команды на поле, принимает меры к игрокам, нарушающим правила состязаний, вплоть до удаления с поля, уведомляя об этом судью.

Во время игры и в перерыве капитан может в вежливой форме обращаться к судье за разъяснением причин его действий. Он может попросить судью обратить внимание на незаконные действия отдельных игроков команды «противника».

На левой стороне груди капитан должен иметь нашивку (8 × 1,5 см), резко отличающуюся от цвета футболки.

Представитель команды. Каждая команда должна иметь представителя, который является ее руководителем и отвечает за состав команды и поведение участников на месте состязаний. Представитель команды участвует в заседаниях судейской коллегии во время жеребьевки, при разборе проступков игроков его команды. Он может снять с участия в состязаниях игрока.

О причинах, побудивших снять игрока с состязаний, он немедленно письменно докладывает главному судье и своему командованию. По вызову судьи, проводящего состязания, он немедленно является и выполняет его указания.

До начала состязаний представитель команды записывает состав своей команды в протокол и по требованию судьи представляет соответствующую документацию на игроков своей команды. По окончании игры подписывает протокол. Если в протокол игры судьей было записано грубое нарушение правил игроком команды, то представитель обязан вместе с игроком явиться на очередное заседание судейской коллегии.

Если игру представитель опротестовал, то он обязан по окончании состязаний предупредить об этом судью, проводившего состязания, и кратко записать в протокол причину протеста.

Подробное изложение причин, вызвавших подачу протеста, подается главному судье не позже чем предусмотрено временем по положению. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, устраивающих состязания.

Если представитель отсутствует, его обязанности выполняет тренер или капитан команды.

В р а ч. За медицинское обеспечение состязаний отвечает врач. Явившись заранее к месту состязаний, врач осматривает пригодность поля, инвентаря, оборудования, раздевалки, определяет качество воды, проверяет заявки. В процессе состязаний врач оказывает медицинскую помощь. В случае легких повреждений помощь оказывается на месте, при тяжелых — пострадавший отправляется в госпиталь. Если игра проходит в ненормальных условиях, угрожающих здоровью участников, то врач заявляет об этом главному судье и принимает необходимые меры.

ПОРЯДОК И СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ РОЗЫГРЫШЕЙ

В зависимости от условий (времени, количества команд, уровня их спортивно-технической подготовленности и др.) выбирается система розыгрыша.

Система розыгрыша — это порядок проведения состязаний, обеспечивающий выявление победителя.

Различают две системы проведения розыгрыша первенств — круговая и система с выбыванием (кубковая). Кроме того, существует еще смешанный способ проведения розыгрыша, являющийся комбинацией этих двух систем.

Круговая система. Основной принцип круговой системы заключается в том, что все команды встречаются друг с другом независимо от результатов предыдущих игр.

Игры могут быть проведены в один и два круга. При встречах в два круга первая игра проходит на своем поле, а вторая — на поле «противника». Круговая система розыгрыша позволяет вполне объективно определить места команд-участниц с первого по последнее.

Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победительницей. При равенстве очков у двух команд рекомендуется для выявления победителя проводить дополнительную встречу между ними. Если же время не позволяет, то место определяется результатом игры между ними или соотношением мячей в календаре. Места команд определяются по соотношению забитых и пропущенных мячей.

Проведение розыгрыша по круговой системе требует наличия достаточного числа судей, времени и необходимого количества полей.

Для составления календаря игр проводится жеребьевка команд. Согласно присвоенному команде номеру составляется расписание игр (календарь) по определенной таблице. Таблица определяет порядок игр и хозяина поля в состязаниях. Если готовой таблицы на участвующее количество команд нет, то ее необходимо составить самому. В том случае, когда состязания на первенство проводятся на одном поле, таблица игр составляется следующим способом. Цифры (по числу команд) записываются по ходу часовой стрелки в две колонки. Слева вверху пишется единица, справа от нее двойка, под ней тройка и т. д., но только так, чтобы половина их была с правой стороны, а другая половина с левой. Например, при шести участниках она будет выглядеть так (см. 1-й день календаря):

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1—2	1—3	1—4	1—5	1—6
6—3	2—4	3—5	4—6	5—2
5—4	6—5	2—6	3—2	4—3

Состязания второго дня определяются так: цифра 1 оставляется на месте, справа от нее тройка, под ней четверка и т. д., так как по первому дню только после шестерки ставится пропущенная цифра по возрастающей степени. Этот порядок повторяется при определении 3-го, 4-го, 5-го дней состязаний.

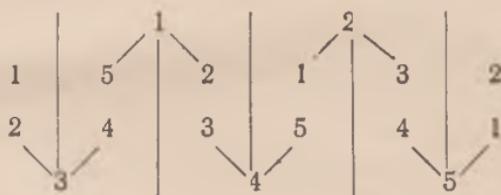
При нечетном количестве участников, например 7, таблицу игр надо составлять для ближайшего большего четного количества участников, в данном случае для 8, но вместо восьмерки писать 0.

Команда, против которой оказался 0, будет выходной.

При розыгрыше первенства на разных полях каждое подразделение заинтересовано, чтобы игры проводились на его поле. Во избежание споров таблица игр составляется следующим образом.

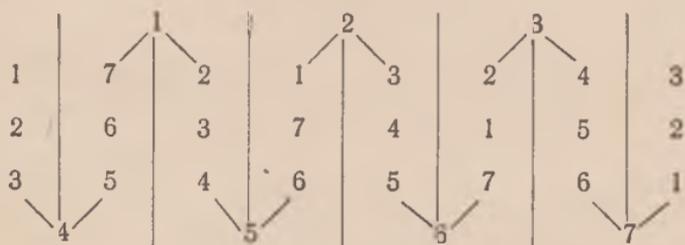
При нечетном количестве участников чертятся столько же вертикальных линий. Например, при пяти участниках и линий будет 5. Затем в виде змейки слева вниз направо и вверх вокруг вертикальных линий записываются числа 1, 2, 3, 4, 5 и снова дальше 1, 2, 3 и т. д. до тех пор, пока все места вокруг линий будут заполнены. При 5 участниках две цифры будут слева от линии, а две справа, средняя цифра пишется то под линией, то над линией (см. схему).

При участии пяти команд схема будет выглядеть следующим образом:



I день	II день	III день	IV день	V день
1—5	5—2	2—1	1—3	3—2
2—4	4—3	3—5	5—4	4—1
3—	—1	4—	—2	5—

Схема игр для 7 команд такая:



Для определения календарных дней цифры выписываются попарно:

I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день
1—7	7—2	2—1	1—3	3—2	2—4	4—3
2—6	6—3	3—7	7—4	4—1	1—5	5—2
3—5	5—4	4—6	6—5	5—7	7—6	6—1
4—	—1	5—	—2	6—	—3	7—

Если количество участвующих команд четное, то схема игр составляется для ближайшего нечетного числа, например, при восьми командах схема игр составляется для 7. В этом случае после составления схемы восьмой номер приписывается к цифрам, которые находятся под линией, справа, а к цифрам, которые находятся сверху линий, восьмой номер приписывается слева.

Второй способ составления таблицы игр дает возможность регулярно чередовать поля. Для этого необходимо перед жеребьевкой объявить, что игры будут проходить в каждый календарный день на поле тех команд, номера которых находятся в каждой паре слева. Они же являются хозяином поля.

При наличии таблицы игр на нужное количество команд легко составить календарь игр. Номер в таблице соответствует номеру, определенному жребием.

Вместо номеров пишутся названия команд, составляются пары по дням, указывается время и место игр. В зависимости от количества участвующих команд на игры отводится определенное количество дней. При четном количестве команд для проведения игр требуется такое же количество дней, при нечетном — на один день меньше.

Количество игр при круговой системе подсчитывается по формуле

$$И = \frac{K(K-1)}{2},$$

где $И$ — количество игр, K — количество команд.

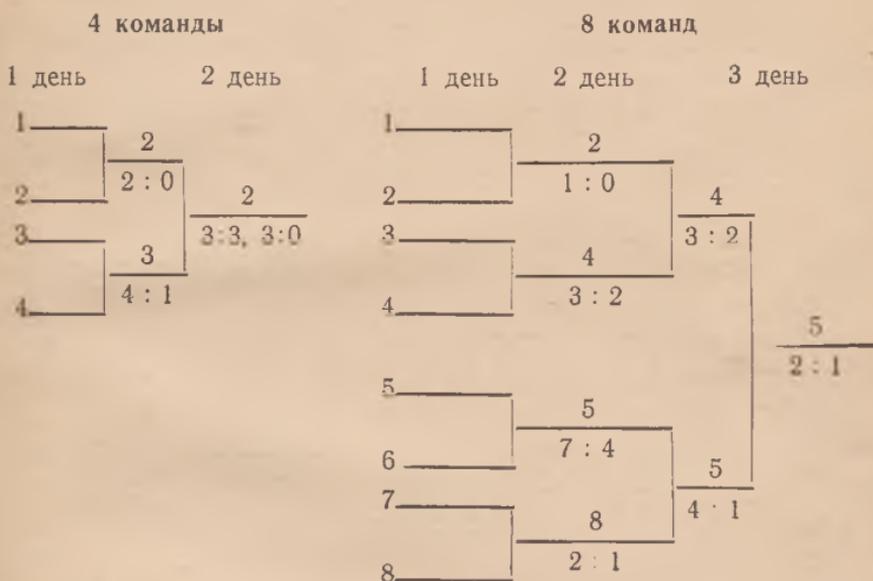
После жеребьевки главный судья назначает судей для проведения состязаний и публикует календарь игр.

Система с выбыванием. Основной принцип системы с выбыванием заключается в том, что проигравшая команда из дальнейшего участия в розыгрыше выбывает. Эта система используется для проведения розыгрыша кубка части, подразделения. Система применяется при большом количестве участвующих команд и при ограниченном времени.

К недостаткам этой системы следует отнести то, что в ходе розыгрыша могут быть случайности. Если, например, жребий свел сразу в предварительных играх две сильные команды, то одна из них выбывает, а в финал может попасть более слабая команда.

По числу поданных заявок составляется схема игр, после чего проводится жеребьевка и результаты ее заносятся в схему.

Если количество участвующих команд в розыгрыше первенства кратно двум (4, 8, 16 и т. д.), то схему игр составить легко. Все участники включаются в состязания с первого дня розыгрыша, и к финалу приходят две команды, как показано на схемах.



Результат проведенного состязания записывается под линией, а над линией — номер выигравшей команды.

Если в розыгрыше принимает участие количество команд, не кратное двум, то в этом случае схему игр надо составить так, чтобы во второй день розыгрыша осталось команд 2, 4, 8 и т. д., т. е. число, кратное двум, с тем чтобы со второго дня состязаний и до финала в каждый календарный день участвовали все оставшиеся команды.

Например, в розыгрыше по системе с выбыванием участвует 11 команд. Как составляется схема на эти 11 команд?

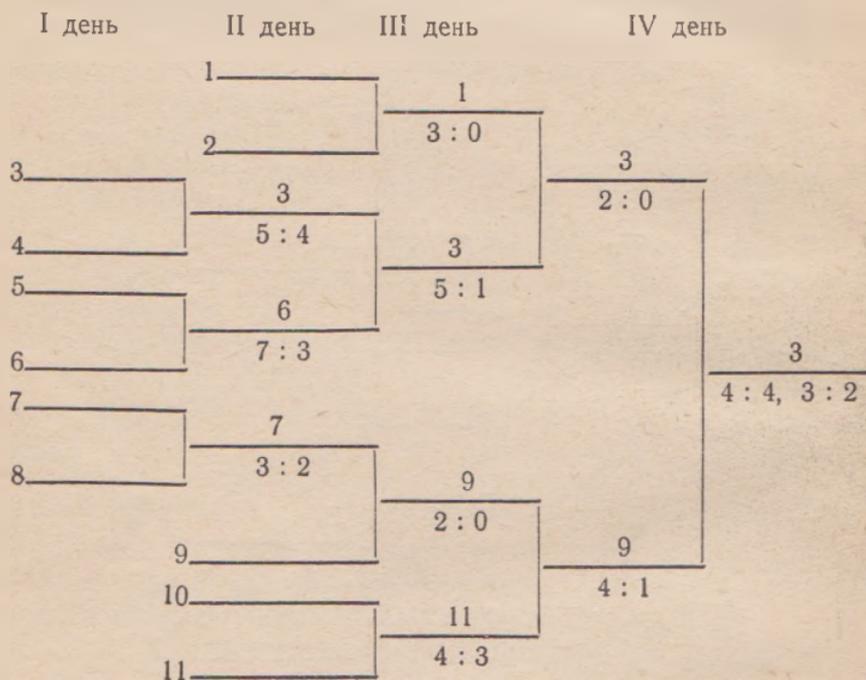
Берется число, равное 2^m , ближайшее большее к 11.

Этим числом будет $2^4 = 16$. Из этого числа вычитается количество команд, участвующих в играх: $16 - 11 = 5$.

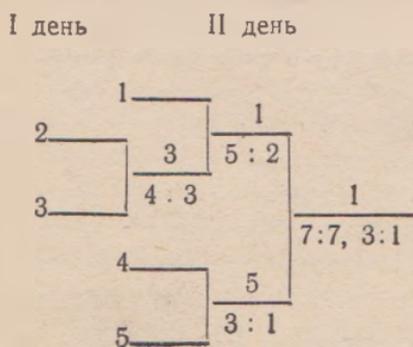
Разность, равная 5, составляет количество команд, вступающих в борьбу со второго дня, а остальные шесть команд включаются в игру в первый день.

При составлении схемы во всех случаях с нечетным количеством играющих команд во второй день в нижнюю часть схемы ставится на одну команду больше, чем в верхнюю.

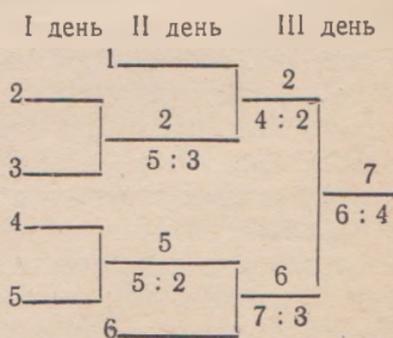
Стало быть, схема на 11 команд будет выглядеть так:



При 5 командах



При 6 командах



Иногда пользуются смешанным видом проведения розыгрыша кубков. Начинают игры по системе с выбыванием (олимпийской), а когда участников остается немного, заканчивают по круговой. Этот способ позволяет в более сжатые сроки провести состязание, а также сократить переезды команд.

Результаты состязаний по круговой системе оформляются в специальной таблице (см. таблицу).

Таблица розыгрыша первенства части по ручному мячу 195_____г.

№ по пор.	Подразделения	1	2	3	4	5	Количество очков	Соотношение мячей	Место
1	4-я рота		$\frac{0:4}{1}$	$\frac{3:3}{2}$	$\frac{5:4}{3}$	$\frac{4:3}{3}$	9	12:14	III
2	3-я рота	$\frac{4:0}{3}$		$\frac{2:5}{1}$	$\frac{3:1}{3}$	$\frac{3:3}{2}$	9	12:9	II
3	1-я рота	$\frac{3:3}{2}$	$\frac{5:2}{3}$		$\frac{7:1}{3}$	$\frac{5:1}{3}$	11	20:7	I
4	2-я рота	$\frac{4:5}{1}$	$\frac{1:3}{1}$	$\frac{1:7}{1}$		$\frac{\quad}{3}$	6	12:20	IV
5	и т. д.	$\frac{3:4}{1}$	$\frac{3:3}{2}$	$\frac{1:5}{1}$	$\frac{0}{0}$		4	12:18	V

За выигранное состязание команда получает 3 очка, за ничью 2 очка, за проигрыш 1 очко и за неявку 0 очков.

Команды рот вносятся в таблицу согласно номерам, выпавшим им по жребию.

Таблица розыгрыша оформляется на щите в крупном масштабе и вывешивается на стадионе и в клубе.

Записи результатов проводимых состязаний вносятся в таблицу по окончании игры по указанию главного судьи.

Результаты каждого календарного состязания должны быть оформлены протоколом. Протокол является официальным документом. В протокол перед началом игры представитель или тренер записывает состав команды с запасными игроками. После этого игроки в присутствии судьи расписываются в нем. Весь технический отчет об игре заполняет секретарь состязаний. Судья записывает замечания, которые сделаны командам или игрокам, а затем подписывает протокол.

Протоколы находятся у главного судьи, а после окончания состязаний он их вместе с отчетом передает в спортивный комитет. Примерная схема протокола следующая:

ПРОТОКОЛ № . . .

СОСТЯЗАНИЙ ПО РУЧНОМУ МЯЧУ НА ПЕРВЕНСТВО
(КУБОК) ЧАСТИ МЕЖДУ КОМАНДАМИ

_____ и _____
 „ « _____ 195 _____ г

на поле _____

1. Состояние погоды _____ 2. Состояние грунта _____ 3. Температура _____ Количество зрителей, присутствова- вших на состязаниях _____		Судья на поле _____ Судьи у ворот _____ 1. _____ 2. _____
---	--	--

Секретарь _____

Подпись судьи на поле: _____

(наименование команды)

(наименование команды)

№ по пор.	(наименование команды)		Места игроков	(наименование команды)			
	Фамилия, имя, отчество	Разряд		Роспись игроков	№ по пор.	Фамилия, имя, отчество	Разряд
1			Вратарь				
2			Правый защитник				
3			Центральный защитник				
4			Левый защитник				
5			Правый полузащитник				
6			Левый полузащитник				

№ по пор.	Фамилия, имя, отчество	Разряд	Роспись игроков	Места игроков	№ по пор.	Фамилия, имя, отчество	Разряд	Роспись игроков
7				Правый крайний нападающий				
8				Правый средний нападающий				
9				Центральный нападающий				
10				Левый полусредний нападающий				
11				Левый крайний нападающий				
12								
13								

Капитан команды _____ Капитан команды _____

Результат:

Начало игры _____ первой половины игры _____

Конец игры _____ второй половины игры _____

Общий счет _____ в пользу _____

Судья:

Секретарь _____

1. Предупреждения и удаления с поля игроков, грубо нарушивших правила игры _____
2. Предупреждения команде _____
3. Несчастные случаи _____
4. Заявления о подаче протеста _____
(кратко заполняет представитель команды, опротестовавший игру)

Представители команд: 1. _____

2. _____

Судьи: 1. _____

2. _____

3. _____

Примечание. Третья страница заполняется судьей.



Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЗИМНИХ УСЛОВИЯХ

Достижение высоких спортивных результатов в ручном мяче возможно только при систематической, круглогодичной учебно-тренировочной работе.

Отсутствие достаточного количества спортивных залов вынуждает большинство команд на 5—6 месяцев прерывать тренировки, бездействовать или переключаться на занятия по другим видам спорта. Это снижает класс игры армейских команд.

В последнее время легкоатлеты, футболисты, баскетболисты и др. успешно проводят учебно-тренировочную работу круглый год. Такая практика приводит к положительным результатам. Практикуют это и спортсмены, играющие в ручной мяч. Зимой 1956 г. были впервые проведены состязания на первенство Москвы по ручному мячу.

Что же необходимо сделать для организации занятий на свежем воздухе в зимних условиях?

Почти в любой части и вузе имеются расчищенные от снега площадки или плацы для занятий по строевой подготовке или для проведения утренних физических упражнений. На этих площадках с успехом можно организовать проведение занятий по ручному мячу на свежем воздухе.

Если таких площадок нет, то их легко подготовить, для чего надо расчистить глубокий снег, а затем поле укатать или утрамбовать.

Лучше всего, если такая площадка организована на футбольном поле, где удобно произвести разметку и использовать имеющиеся ворота.

Разметка поля производится песком, золой или разведенной синькой. По углам и на пересечениях центральной линии и линий зон с боковыми устанавливаются флаги для лучшей ориентировки игроков и судей. При отсутствии ворот следует изготовить переносные ворота.

После подготовки площадки для игры в зимних условиях следует подумать и о форме одежды. Лучшая форма для этих условий — футбольные бутсы с шипами полного профиля, рейтузы, поверх которых надеваются гетры так, чтобы снег не забивался в бутсы, трусы, свитер и конькобежная шапочка. В холодную и ветреную погоду (-12 — -20°) нужно надевать перчатки. Некоторые команды вместо рейтуз и свитера проводят занятия в лыжных костюмах, надевая гетры поверх брюк для того, чтобы они не мешали передвижению игрока.

Мяч для игры должен быть смазан касторовым маслом или рыбьим жиром, чтобы он не терял своих качеств от сырости и низкой температуры. На смазанный мяч не налипают снег, и он остается сухим.

На площадках меньшего размера, чем положено по правилам игры, рекомендуется проводить игры по упрощенным правилам с составом команд в 5,7 или 9 человек, в зависимости от размеров поля.

Опыт показывает, что занятия на свежем воздухе в зимних условиях при соответствующей подготовке и организации проходят с большим интересом.

Методика проведения занятий на естественном заснеженном грунте в зимних условиях несколько отличается от обычной.

Учитывая низкую температуру, необходимо избегать во время занятий длительных объяснений и частых перестроений. Все организационные вопросы и вопросы теоретического порядка разрешаются в раздевалке.

В холодную и ветреную погоду, а также при тяжелом снежном покрове рекомендуется дополнительно организовать перерыв, т. е. за время занятий или игры должно быть два—три перерыва. На время перерыва все игроки уходят в раздевалку.

Во время перерыва игроки отдыхают, а тренер команды отмечает имевшие место ошибки и указывает способы их устранения, а также организует игроков для проведения последующей части занятия или игры.

Передвижение по снежному покрову требует от игроков значительных затрат физических сил, поэтому продолжительность занятия рекомендуется сокращать до 90—100 мин., не учитывая время, отводимое на перерывы для отдыха и указаний тренера.

Организация учебно-тренировочной работы с командой по ручному мячу в зимних условиях на воздухе позволяет

намного раньше начать подготовительный период. Основными задачами этого периода будет физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка команды.

Содержание и методика подготовки команды этого периода не отличаются от общепринятых, но имеют некоторые особенности, связанные с проведением занятий на воздухе в условиях зимы.

Все игроки должны пройти тщательный медицинский осмотр. Желательно, чтобы врач перед началом занятий провел беседу с игроками по профилактике простудных заболеваний.

В морозную погоду во избежание простудных заболеваний очень важно втягивать организм в работу постепенно. Особое внимание следует обращать на профилактику заболеваний верхних дыхательных путей. Физическая нагрузка на организм должна расти постепенно, от минимальной до максимальной, при выполнении отдельного упражнения, части занятия и урока в целом.

Большое значение приобретает разминка, проводимая без мяча. Она должна состоять из таких упражнений, которые в достаточной степени подготовили бы организм занимающихся для работы с мячом и для ведения двусторонней игры.

Кроме общеразвивающих упражнений, применяемых для разогревания организма, нужно включать в разминку упражнения, способствующие наилучшему разогреванию мышц и связок верхних и нижних конечностей.

Содержание разминки, проводимой без мяча и с мячом, должно быть максимально приближено к игре. Это осуществляется путем применения различных подвижных игр и эстафет, проводимых без мяча и с мячом. Во избежание растяжений плечевого сустава не следует допускать в начале разминки резких и сильных бросков, к ним надо приступать только после хорошей разминки.

Нужно, чтобы большинство технических приемов занимающиеся выполняли в движении и как можно меньше стояли на месте.

Для отработки элементов техники игры лучше всего применять поточные и комплексные упражнения, различные эстафеты и игры.

Все теоретические вопросы: изучение правил игры, разбор тактической задачи, план проведения игры и т. д. изучаются в раздевалке для того, чтобы меньше было остановок на поле.

Объяснения тренера на поле должны быть конкретными и краткими. По окончании занятия игроки немедленно направляются в теплую раздевалку, где тренер проводит разбор.

По окончании занятия желательно, чтобы игроки приняли горячий душ и надели сухое белье.

В план учебно-тренировочной работы зимой необходимо включить проведение отдельных товарищеских игр с командами других частей, а также проведение зимних первенств. Это еще больше оживит работу и принесет большую пользу.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕСТО ДЛЯ ИГРЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Поле для игры. Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной от 90 до 110 м и шириной от 60 до 75 м. Оно должно быть без ям, кочек и других неровностей. Лучшее поле — травяное. Грунт должен быть упругим и водопроницаемым, травяной покров — ровным и прочным, трава регулярно должна подстригаться. Для того чтобы травяной покров был густым и мягким, необходимо в засушливое время года регулярно поливать его рано утром или поздно вечером, когда нет жары. В местах, где трава на поле выбивается (у ворот и по центру поля), следует регулярно подсеивать траву или укладывать дерн. Необходимо регулярно очищать поле от камней, стеклышек и разного мусора.

Центр поля по отношению к боковым линиям должен быть немного выше, для того чтобы при быстром снеготаянии или сильном дожде вода стекала в сторону.

Весной с площадок, где заливались катки или лежало много снега, необходимо вывезти снег и лед, для быстрого его таяния прорыть канавки для отвода воды. После того как поле слегка просохнет, его необходимо укатать легким катком; укатку производить вдоль и поперек всего поля.

В том случае, если необходимо засеять все поле, его надо предварительно разрыхлить граблями, убрать старую сухую траву и мусор и создать ложе для семян. Затем производится засев семян, после чего поле снова грабится для того, чтобы закрыть семена землей, и прокатывается легким катком. После засева семян, если нет дождя, необходимо производить поливку.

Если грунт плохой, то необходимо дней за 10 до посева удобрить почву. Удобрение сушится, просеивается, смешивается и равномерно разбрасывается по полю. На одно поле в течение сезона достаточно 100 кг калийной соли, 225 кг суперфосфата и 150 кг сульфатаммония. До и после внесения удобрения поле поливается.

Лучше всего сеять траву весной.

При поливке необходимо следить, чтобы водой не размывался грунт; вода должна ложиться на поверхности ровно и мелкими брызгами.

Появляющийся на поле сорняк должен пропалываться, иначе он заглушит траву основного газона. В местах, где грунт выбивается, необходимо делать подсыпку земли, чтобы поверхность поля была ровной. Сразу насыпать много земли не рекомендуется, так как можно заглушить траву: добавлять землю надо порциями, слоем по 2—3 см.

Поле должно быть размечено ясно видимыми линиями шириной в 12 см. Эти линии должны быть в одной плоскости с поверхностью площадки. Лучше всего размечать поле жидкой известью, так как она выедаёт траву и линии хорошо видны.

Флаги. Для игры необходимо 8 флагов. Высота их 1,5 м; верхняя часть древка не должна быть заостренной. Кроме флагов, устанавливаемых на поле, необходимо иметь два флажка для судей у ворот.

Все флаги должны быть яркого цвета, с гладкими древками и без металлических деталей.

Ворота. По обе стороны площадки в центре линий ворот устанавливаются ворота. Ворота состоят из двух вертикальных стоек и одной горизонтальной перекладины. Ширина ворот 7,32 м по внутреннему сечению, высота 2,44 м от поверхности грунта до нижнего края перекладины. Стойки и перекладина деревянные, круглого сечения, диаметром 12 см. Лучше, если стойки и перекладины красятся масляной краской: так они лучше сохраняются.

К стойкам, перекладине и земле сзади ворот прикрепляется веревочная сетка. Сетка прочно закрепляется и не должна мешать вратарю.

Раздевалка. При площадке для игры должна быть раздевалка. Если ее нет, то необходимо установить три палатки. Раздевалка или палатки необходимы для переодевания и для того, чтобы игроки в перерыве могли отдохнуть, а тренеры — сделать командам свои указания. В раздевалке

должны быть кипяченая вода и аптечка, места для сидения и т. п.

Мяч для игры должен быть круглым, окружностью от 58 до 60 см и весом от 425 до 475 г. Мяч состоит из кожаной покрышки и резиновой камеры. Кожа мяча должна быть гладкой. Для большей сохранности мяч необходимо смазывать касторовым маслом: он делается более эластичным и не боится влаги.

Туфли для игры. Туфли для игры в ручной мяч внешне похожи на полуботинки без рантов и каблуков; они должны быть точно по ноге игрока. Надеваются туфли на легкий шерстяной носок; если со временем они станут свободны, следует под шерстяной носок надевать тонкий трикотажный. Кожа туфель должна быть прочной, мягкой и легкой, подошва крепкой, так как на ней укрепляются шипы типа футбольных, для того, чтобы во время бега, остановок и поворотов не скользить по грунту. Зашнуровываются туфли крепкой и плотной тесьмой. Туфли всегда должны быть чистыми; после игры на сыром грунте их нужно высушить и смазать касторовым маслом. Правилами игры разрешается играть в другой обуви. Играть в туфлях с резиновой подошвой в сырую погоду не рекомендуется, так как вследствие скольжения затрудняется игра, возможны падения и травмы.

Трусы. Для игры выбираются легкие крепкие трусы, не длинные и не широкие, не стесняющие движений игрока. В коротких трусах играть не рекомендуется, так как в игре могут быть падения. Под трусы рекомендуется надевать аккуратно подогнанные плавки из мягкого материала.

Футболка. Футболка для игры должна быть легкой, прочной и не стеснять движений игроков. На спине футболки должен быть номер высотой 20 см, шириной 7 см. Ширина линий цифры 2 см.

Все вещи игрока — туфли, носки, плавки и футболка — должны быть чистыми, выглаженными и хорошо подогнанными.



СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Краткое описание содержания и правил игры	7
Техника игры	13
Передача мяча	—
Передачи мяча одной рукой	15
Передачи мяча двумя руками	22
Броски мяча по воротам	26
Ловля мяча	27
Ловля мяча двумя руками	28
Ловля мяча одной рукой	31
Ведение мяча	—
Обводка противника с помощью ложных действий	33
Техника игры вратаря	35
Тактика игры	37
Тактика в отдельные моменты игры	49
Основы обучения и тренировки	53
Подготовительный период	57
Основной период	61
Переходный период	62
Урок (занятие)	63
Физическая подготовка	68
Учебно-тренировочная работа	72
Техника игры	—
Упражнения на месте	—
Упражнения в движении	73
Ведение мяча	76
Ложные действия	78
Броски по воротам	79
Тактика игры	81
Планирование и учет	86
Организация и проведение состязаний	93
Положение о состязаниях	99
Судейство состязаний	101
Участники состязаний	104
Порядок и система проведения розыгрышей	105
Приложения:	
1. Организация и проведение занятий на свежем воздухе в зимних условиях	114
2. Место для игры, оборудование и инвентарь	117



Семиразумов Василий Иванович
РУЧНОЙ МЯЧ (11 : 11)

Редактор подполковник Суслов Н. Г.
Технический редактор Медникова А. Н.
Корректор Гонта М. М.

Сдано в набор 26.03.56 г. Подписано к печати 8.03.57 г.
Формат бумаги 84×108¹/₃₂ — 3³/₄ печ. л. 6,15 усл. печ. л. 6,0391 уч.-изд. л.
Г-30144.

Военное Издательство Министерства Обороны Союза ССР
Москва, Тверской бульвар, 18.
Изд. № 2/8666. Зак 1152.

1-я типография имени С. К. Тимошенко
Управления Военного Издательства Министерства Обороны Союза ССР
Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова, дом 3.

Цена 2 р. 80 к.

31700