

4515.76
І-237

Читальний зал
Івахін Є.І.

Ручний м'яч. - К, 1957.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ В РУЧНИЙ М'ЯЧ

Фізична культура і спорт у нашій країні служать комуністичному вихованню всіх трудящих і молоді, сприяють їх всебічному фізичному розвитку, розвивають морально-вольові якості, характерні для радянських людей.

У виконанні цих почесних завдань видне місце належить спортивним іграм. Однією з найбільш захоплюючих, цікавих і корисних спортивних ігор є гра в ручний м'яч.

Природні рухи (біг, стрибки, кидання м'яча), що є основою цієї гри, сприяють доброму фізичному розвитку гравців.

Гра в ручний м'яч доступна для широких кіл трудящих і молоді, тим більше, що вона не потребує ні дорогого устаткування, ні особливого інвентаря. Майданчик для гри може бути побудований власними силами в кожному фізкультурному колективі.

У цій грі беруть участь дві команди, по 7 чоловік в кожній. Гра провадиться на рівному майданчику завдовжки від 30 до 50 і завширшки від 15 до 25 метрів.

Тривалість гри: для чоловіків — 50 хвилин, для жінок, юнаків і дівчат 17—18 років — 40 хвилин, для дівчат і юнаків 15—16 років — 30 хвилин, для хлопчиків і дівчаток 13—14 років — 20 хвилин.

Час гри для гравців усіх категорій розділяється на дві половини з перервою в 10 хвилин.

Суть гри полягає в тому, що гравці однієї команди, переборюючи опір гравців протилежної команди, пересуваються по майданчику, передають один одному руками м'яч або ведуть його, торкаючись об поверхню майданчика, намагаючись наблизитись до ворту противника і закинути в них м'яч. При цьому гравцям дозволяється тримати м'яч в руках не більше трьох секунд. Для того щоб залишити за собою право володіти м'ячем більше трьох

секунд, гравець повинен ударити його об землю і піймати. До м'яча дозволяється доторкатися підряд не більше двох раз. Після кожного доторкання до м'яча гравець має право бігти або йти з ним, роблячи при цьому не більше трьох кроків. Не дозволяється підкидати м'яч у повітря і самому ловити його.

Кидати м'яч у ворота дозволяється з-поза меж площі воріт і заходити в неї по інерції тільки після випускання м'яча. В усіх інших випадках на площі воріт має право перебувати тільки воротар.

Воротар є в кожній команді. Його основна функція — затримання м'ячів. Решта 6 гравців грають на полі і беруть участь як в нападі, так і в захисті.

З метою захисту своїх воріт гравцям дозволяється перехоплювати м'яч, однією рукою вибивати або виривати його з рук противника, ставати перед противником, блокуючи його розведеними руками, якщо він володіє м'ячем. Гравця протилежної команди можна блокувати і тоді, коли в нього немає м'яча, але тільки без участі рук.

У грі не дозволяється обхоплювати противника однією або обома руками, тягнути, штовхати, підставляти ногу і взагалі грати грубо.

Перемога присуджується тій команді, гравці якої закинуть м'яч у ворота противника більшу кількість раз.

Кожний гравець повинен уміти активно нападати і захищати свої ворота.

Під час гри необхідно контролювати свої дії, зважати на розташування своїх партнерів, слідкувати за діями гравців противника, своєчасно і правильно реагувати на них, а також не випускати з поля зору місцезнаходження м'яча.

При грі в ручний м'яч величезне значення має швидкість гравців швидко бігати, робити різноманітні стрибки і точно кидати м'яч, надаючи йому певної швидкості залежно від створюваних ситуацій під час гри.

Біг характеризується короткими швидкими ривками в часту зміною напрямку і швидкості в поєднанні з різкими зупинками.

Стрибки застосовуються гравцями під час гри при передачі і ловінні м'яча, при кидках у ворота, при спірному кидку і при захисті своїх воріт. При передачі м'яча і кидку у ворота стрибки найчастіше виконуються поштовхом однієї ноги, а при ловінні м'яча і блокуванні — поштовхом обох ніг.

Кидати м'яч можна як однією, так і обома руками. Роблять це з метою передачі м'яча партнерам і для закидання його у ворота противника.

Кидається м'яч у ворота здебільшого з максимальною силою, з додержанням при цьому великої точності.

Гра в ручний м'яч відзначається різноманітною передачею його з різних положень: однією і обома руками, збоку, знизу, з місця, в бігу, в стрибку. Швидка зміна обстановки під час гри, швидка передача м'яча в боротьбі з противником вимагають уміння постійно і уважно слідкувати за всіма змінами ходу гри як з боку гравців, які володіють м'ячем, так і з боку гравців, які захищають свої ворота.

Біг, стрибки, зупинки, кидання провадяться в різних поєднаннях одне з одним і вимагають від гравців доброї фізичної підготовки, уміння координувати свої рухи. При грі в ручний м'яч безперервно змінюються і несподівано виникають нові ситуації. Отже, гравець повинен уміти швидко орієнтуватися, приймати відразу рішення і виконувати їх.

Для досягнення перемоги в грі необхідними є погоджені дії всіх гравців команди, знання прийомів і тактики гри, а також уміння колективно застосовувати їх.

У той же час гра в ручний м'яч належить до числа спортивних ігор, які дають великі можливості кожному з гравців проявити особисту ініціативу і свої здібності. Заняття грою в ручний м'яч сприяє розвитку ініціативності, організованості і уміння діяти в колективі.

Як важливий засіб фізичного виховання, гра в ручний м'яч входить у систему державного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР».

Вона входить також і в Єдину Всесоюзну спортивну класифікацію, якою передбачено присвоєння почесних звань і розрядів за успішний виступ у змаганнях.

Гра в ручний м'яч поширена в багатьох країнах. Існує Міжнародна федерація по ручному м'ячу, яка об'єднує понад 18 країн. З цієї гри систематично провадяться змагання на першість світу, міжнародні зустрічі і змагання багатьох країн на фестивалях молоді і Всесвітніх студентських іграх.

Ручний м'яч набув великого поширення в країнах народної демократії: Угорщині, Чехословаччині, Польщі, Албанії, Румунії, Німецькій Демократичній Республіці, а також в Югославії і багатьох інших країнах (в Швеції, Швейцарії, Данії, Франції та ін.).

Команди Радянського Союзу досі не брали участі в офіційних змаганнях по цій грі. Однак у нас є всі можливості, щоб у найближчі роки зробити ручний м'яч масовою грою в усіх республіках Радянського Союзу і претендувати на першість світу.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ І ЇХ ТАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Прийоми гри в ручний м'яч являють собою сукупність спеціалізованих рухів, які відповідають цілям і завданням гри.

Володіти прийомами гри — значить уміти раціонально переміщатися по майданчику, змінювати швидкість і напрями бігу, вміти стрибати, швидко зупинятися, робити різні повороти, передавати, ловити і вести м'яч, кидати його у ворота, уміти обводити гравця, перехоплювати, затримувати і виривати м'яч у противника в конкретних умовах спортивного змагання (гри).

Гравці повинні уміти швидко оцінювати ставовані ситуації під час гри і відповідно до них застосовувати найбільш раціональні рухи (прийоми) для досягнення мети.

Передача м'яча

Передача м'яча є основним засобом ведення гри на ворота противника.

Залежно від створюваних під час гри ситуацій гравці застосовують передачу м'яча однією і обома руками на коротку або велику відстань, низьку або високу передачу м'яча. Короткою передачею м'яча прийнято вважати передачу на відстань приблизно до 7 — 8 м. низькою — передачу, при якій м'яч долітає на рівні пояса і нижче.

Коротка передача м'яча найчастіше застосовується при безпосередньому нападі на ворота проти організованого захисту противника. При цьому застосування короткої передачі м'яча дозволяє частіше змінювати положення від час гри, провадити більш різноманітні тактичні комбінації, що ускладнює умови гри противника в захисті.

Передача м'яча на велику відстань найчастіше застосовується при переході від захисту своїх ворот до нападу на ворота противника, а також тоді, коли необхідно перевести гру з однієї сторони майданчика на іншу.

Високою передачею м'яча гравці користуються в грі при блокуванні противника знизу і збоку, коли виникає необхідність передавати м'яч кидком через противника, який стоїть на шляху до партнера, або при необхідності передати м'яч на велику відстань.

Низькою передачею м'яча застосовується при блокуванні противника зверху або збоку. Коли гравець не прикривається против-

ником, то найзручніше ловити м'яч, якщо його передають гравцеві на рівні грудей і не нижче пояса.

М'яч доводиться передавати, стоячи на місці, під час бігу, в стрибку партнеру, який стоїть на місці або рухається з великою швидкістю. При цьому треба врахувати намір партнера, швидкість його переміщення, розташування противника. Можлива неточність, допущена гравцем, який передає м'яч, повинна бути виправлена партнером, що приймає його. При передачі м'яча велике значення має не сила, а швидкість і точність виконання прийому. Швидкість виконання м'яча досягається зменшенням замаху, більшою енергійною роботою м'язів, закритим зусиллям і особливо енергійною роботою кисті. В миттю на коротку відстань сила його досягається рухом або виправленням руки і головним чином за рахунок руху кисті (або частей).

Змагання останніх років по руху м'ячу переконливо показали, що велике значення має для успіху гри вміння передавати м'яч всіма способами і особливо поштовою зверху, прямою прямою знизу, обома руками від грудей.

Передача поштовою зверху (рис. 1). М'яч знаходиться в одній руці, пальці широко розкриті, рука зігнута в ліктьовому суглобі, виводиться з сторони вище за рівні голови, передпліччя в кінці замаху знаходиться у вертикальному положенні і кисть виводиться назад. Ліва нога виставляється вперед на носок на внутрішнє ребро стопи, вага тіла переноситься на злегка зігнуту праву ногу; тулуб, повернутий лівою боком або зліворота до партнера, відкидається в сторону замаху і трохи вперед, обличчя повертається в бік кидка (фіг. а).

Потім гравець повертається зліво і майже одночасно з початком повороту робить поштовх правою ногою вверх-вперед і починає випрямляти руку з м'ячем. Поворот тулуба спочатку робиться на зігнутих ногах, вага тіла після поштовху правої ноги переноситься на ліву ногу, ноги випрямляються, і поворот робиться на одній лівій нозі.

Під час повороту тулуба рука з м'ячем продовжує випрямлятися і виноситься вперед, кисть руки одночасно різко згинається,

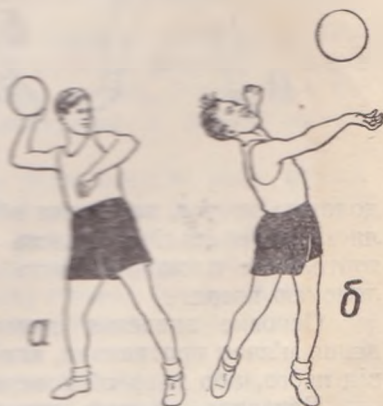


Рис. 1.

і м'яч кидається в потрібному напрямі. При цьому кисть кидаючої руки повертається долонею вбік-вниз і ліва рука відводиться різко назад (фіг. б).

Для передачі м'яча на коротку відстань і трохи більше можна стояти обличчям впівоборота або боком до партнера, розставивши ноги на ширину плечей, і кидати м'яч з більш короткого замаху. М'яч відводиться правою рукою до плеча, тулуб трохи відхиляється в сторону замаху. Потім робиться в бік кидка енергійний поворот тулуба, поштовх вперед-зверху правою ногою і особливо швидке випрямлення руки і згинання кисті.

Цей прийом найчастіше застосовується в грі для швидкої передачі на коротку відстань в різних напрямках.

Передача поштовхом збоку (рис. 2) в основному виконується як кидок зверху, але кисть руки, що кидає м'яч, при замаху знаходиться на рівні плечей. Кисть в кінці замаху повертається



Рис. 2.

долонею вперед, пальцями вбік від себе. При цьому рука випрямляється, передпліччя і кисть з м'ячем виводяться вперед в горизонтальній площині. Кисть при випусканні м'яча повертається долонею вгору.

Основне значення даного прийому передачі м'яча — обведення м'ячем противника, який стоїть на шляху до партнера, збоку від нього, або удар об поверхню майданчика (фіг. а, б, в).

Передача прямою рукою збоку (рис. 3). Гравець ставить ноги на ширину плечей і займає положення для кидка обличчям впівоборота або боком до партнера. З положення впівоборота до партнера м'яч притискається кистю до внутрішньої поверхні передпліччя і відводиться вбік; вага тіла переноситься на злегка зігнуту в коліні праву ногу, ліва нога виставляється вперед на носок внутрішнього ребра стопи; ліва рука згинається в ліктьо-



Рис. 2

зому ступою і виводиться з створу замаху, голова гравця повернує з бок заперу вліва (фіг. а).

З цього положення гравець обертається на обох ногах і майже одночасно робить поштовх правою ногою вперед-вперед, випрямляючи ногу, тулуб повертає вліво, рукою з м'ячем описує дугу в горизонтальній площині і висить вперед, вагу тіла переносить на ліву праву ногу. Кисть руки, яка тримає м'яч, поступово розгинається, м'яч скочується на пальці і кидається в потрібному напрямку.

Випускати м'яч через задній пальці з безвечним поворотом кисті повинен вперед. Задня рука після випускання м'яча продовжує рух і зупиняється в лівому ступою. Ліва рука з видного зрительного положення зупиняється в певних межах і виводиться назад (фіг. б).

Прямою рукою збоку м'яч може бути кинутий вниз, прямо, зверху з сторони (вперед або вліво) залежно від того, в якій площині проводиться кинута рука. Бут, під яким м'яч кидатиметься з руки гравця, з задньої м'яч випускається розгинанням кисті, рука розгинається кисті при кидку правою рукою спрямовує м'яч більшим зверху, зупинка з розгинання кисті дає відхилення вліво.

Цей прийом кидка може бути застосований для передачі м'яча на більш виступку вліво, а також для обведення м'ячем гравця збоку.

Передача прямою рукою зверху (рис. 4). Положення при замаху з основному таке, як і при кидку збоку, але рука з м'ячем трохи більше опущена вниз (фіг. а).

При виконанні кидка гравець випрямляє тулуб, робить поштовх правою ногою, трохи піднімається на носки обох ніг, пере-



Рис. 4.

носить вагу тіла на ліву ногу і прямою рукою в м'ячем описує коловий рух ззаду-вверх і вперед. В момент руху руки кисть поступово розгинається, м'яч скочується на пальці і кидається в потрібному напрямі. При цьому тулуб нахилиється вперед, рука, яка кидає м'яч, згинається в лікті, а ліва рука (зальна від кидка) відводиться назад (фіг. б, в).

Цей прийом застосовується для передачі м'яча на велику відстань і для обведення м'ячем противника над головою.

Передача прямою рукою знизу (рис. 5). Положення для кидка гравець займає впівоборота або обличчям до партнера. М'яч приймається кистю до передпліччя, і рука відводиться назад. Ліва нога в момент замаху виставлена вперед, обидві ноги зігнуті, тулуб нахилиється вперед і вага тіла знаходиться більше на правій нозі (фіг. а).

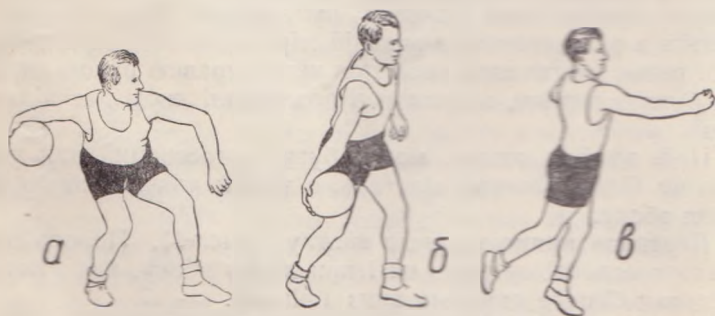


Рис. 5.

Потім гравець робить поштовх правою ногою, поступово випрямляється на обох ногах, швидко виносить праву руку вперед мимо стегна (фіг. б), поступово розгинає кисть і посилає м'яч у потрібному напрямі (фіг. в).

Даний прийом більше застосовується для передачі м'яча на коротку відстань і при обведенні гравця м'ячем знизу.

Передача прямою рукою з замаху руки вперед (рис. 6). Кидати м'яч можна назад і вбік від себе вправо.

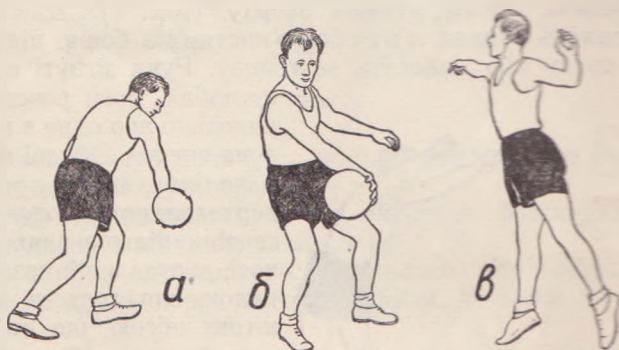


Рис. 6.

Гравець стає спиною до місця, куди має зробити кидок. М'яч притискається кистю до передпліччя і тримається спереду на рівні пояса. Кисть повернута косо-вгору від себе. Вага тіла знаходиться на зігнутій лівій нозі, виставленій вперед, а права нога залишається на носку ззаду (фіг. а).

З цього положення гравець повертається на носках обох зігнутих ніг вправо, ноги поступово випрямляються, корпус повертається вправо. Одночасно з поворотом корпусу вправо гравець рукою з м'ячем описує дугу в горизонтальній площині на рівні стегна, поступово розгинає кисть, переміщує м'яч на кінці пальців і кидає його (фіг. б, в).

Передача прямою рукою знизу з замаху руки вперед проводиться в основному так само, як і збоку, тільки рука з м'ячем виноситься назад вздовж стегна правої ноги.

Передача прямою рукою зверху з замаху руки вперед найчастіше застосовується безпосередньо після ловіння м'яча над головою. Кидати м'яч можна назад і вбік від себе вправо.

Гравець, піймавши м'яч обома руками над головою, перекладає його в праву руку, повертає кисть в напрямі цілі. Потім

робить поворот на обох ногах через праве плече, посилає руку в напрямі цілі і кидає м'яч.

Всі три прийоми кидків м'яча з замаху руки вперед застосовуються в тих випадках, коли необхідно передати м'яч найкоротшим шляхом з мінімальною затратою часу або з метою використання в грі раптовості, щоб виграти час для наступних дій партнера.

Всі ці прийоми виконуються також і без повороту тулуба, тільки за рахунок рухів рукою спереду-назад і поштовху кистю.

Передача обома руками зверху (рис. 7). Для виконання кидка гравець тримає м'яч обома кистями з боків, піднімає його над головою або заносить за голову. Руки зігнуті в ліктьових

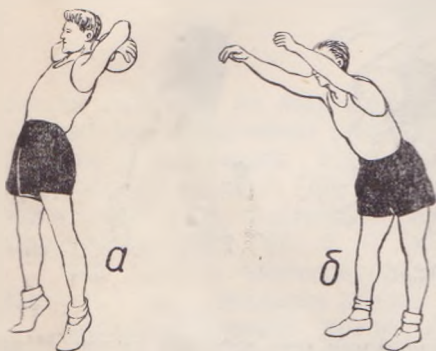


Рис. 7.

суглобах, ноги розставлені паралельно або одна з них виставлена вперед. Обидві ноги зігнуті в колінах, тулуб тримається у вертикальному положенні, і вага тіла більше знаходиться на нозі, виставленій назад. З цього положення гравець робить поштовх ногою, що стоїть ззаду, посилає тулуб вперед-вверх, переносить вагу тіла на ногу, яка стоїть спереду, виносить руки з м'ячем вперед, згинає кисті: в момент випускання м'яча піднімається на носки обох ніг.

В гру із-за бокової лінії м'яч може бути взятий тільки обома руками зверху із-за голови. В цьому випадку гравці більше застосовують замах на прямих ногах, трохи піднятих на носки (фіг. а), а при випусканні м'яча опускаються на повні стопи і нахиляють тулуб вперед (фіг. б).

В самій грі найчастіше застосовується замах для кидка тільки над головою.

Кидки обома руками зверху доцільно застосовувати на коротку відстань після ловіння м'яча над головою і для обведення гравця.

Передача обома руками від грудей (рис. 8). М'яч затискається кистями рук з боків і тримається в зігнутих руках на рівні грудей або нижче. Лікті рук опущені донизу, корпус трохи нахиляється вперед, ноги згинаються в колінах і одна з них виставляється вперед (фіг. а). З цього положення руки і ноги



Рис. 8.

випрямляються, тулуб подається вперед-вверх, і вага тіла переноситься на виставлену вперед ногу.

Кисті під час випрямлення рук енергійно розгинаються і в момент випускання м'яча згинаються (фіг. б).

Даний прийом застосовується переважно для передачі м'яча на коротку відстань перед собою гравцям, вільним від протиставлення.

Передача обома руками знизу. М'яч тримається кистями рук так само, як і в кидку обома руками від грудей. Замах для кидка м'яча робиться зліва або справа від себе. При замаху справа від себе м'яч заноситься назад на рівні стегна, ліва нога виставляється вперед, обидві ноги згинаються в колінах, тулуб злегка нахилиється вперед. З такого положення гравець готовий кинути м'яч. При виконанні кидка ноги різко випрямляються, прямі руки з м'ячем виносяться вперед, м'яч кидається в бажаному напрямі.

Щоб сильніше кинути м'яч, гравець піднімається на носки обох ніг. Даний прийом застосовується для передачі на коротку відстань і для обведення гравця м'ячем знизу.

Передача кидком-ударом. М'яч, який летить у повітрі, передається в потрібному напрямі ударом або супроводженням кисті рук (або обох кистей). Цей прийом застосовується в тих випадках, коли м'яч знаходиться в польоті і оволодіти ним цілком немає можливості або характер прориву партнера вимагає найбільш швидкої передачі. Кидки-удари дозволяють несподівано змінювати напрям польоту м'яча. Це утруднює перехоплювання м'яча і дає можливість діяти раптово.

Передача ударом об поверхню майданчика (рис. 9). Часто зростає особливо під час нападу біля воріт противника, створю-



a



б



в

Рис 9.

ються такі ситуації, коли один з партнерів знаходиться в найбільш вигідному положенні для нападу або для приймання м'яча, але передачі йому м'яч перешкоджає противник, що стоїть на шляху. В цьому випадку передача здійснюється ударом м'яча об поверхню майданчика.

Гравець робить несправжній замах для прямої передачі м'яча партнеру (фіг. а), потім раптом посилає м'яч на удар об поверхню майданчика. Здебільшого удар м'ячем об поверхню майданчика провадиться на лінії ніг справа або зліва від противника (фіг. б).

Якщо гравець перебуває недалеко від противника (1—2 м), м'яч посилається під руку косо-ззаду від ніг.

При ударі м'ячем об поверхню майданчика слід враховувати напрям польоту і кут відскакування м'яча, щоб він після відскакування був направлений до партнера (фіг. в).

Кут відскакування м'яча від майданчика багато в чому залежить від напрямку і виду обертання м'яча. При поздовжньо-зворотному обертанні відскакування м'яча більш полого і низьке, а при поздовжньо-поступальному обертанні м'яч найчастіше спрямовується вперед; при боковому обертанні за годинниковою стрілкою м'яч відхиляється після відскакування вправо і при обертанні проти годинникової стрілки — вліво.

Для передачі м'яча ударом об поверхню майданчика переважно застосовується кидок поштовхом збоку, зверху, прямою рукою збоку і обома руками від грудей. Це не виключає можливості передавати м'яч і іншими прийомами.

Передача з допомогою відвертальних рухів. У грі дуже часто звикають такі ситуації, коли без застосування відвертальних рухів ефективно передати м'яч неможливо. Застосування відвертальних рухів у грі дає можливість використати раптовість, передати м'яч у складній ситуації, приховати до останнього моменту справжній напрям передачі м'яча і цим надати можливість партнерові виграти в часі для наступних дій.

Ловіння м'яча

Впевнене ловіння м'яча є важливим і важким прийомом гри. Ловлять м'яч найчастіше обома руками. Гравець повинен зміти ловити м'яч і стоячи на місці, і під час бігу, і в стрибку.

До того моменту, коли партнер випустить м'яч з рук, гравцю не рекомендується виставляти руки для того, щоб спіймати м'яч.

Передчасне виставлення рук для ловіння м'яча обмежує рухливість і допомагає противнику визначити намір гравця.

Після ловіння м'яча дуже важливо вміти швидко переключатися на виконання передачі, ведення м'яча і кидки у ворота.

Ловіння обома руками (рис. 10). Гравець виставляє руки, зігнуті в ліктях під потрібним кутом, назустріч м'ячу під час його наближення. При цьому кисті рук обернені долонями косо-вперед-всередину і утворюють між собою вільний простір, трохи більший від об'єму м'яча. Руки зігнуті, але не напружені (фіг. а).

Як тільки м'яч доторкнеться кистей, гравець зводить їх і за-тискає м'яч (фіг. б), одночасно згинаючи руки в ліктьових суглобах до прямого або гострого кута. Згинання рук з м'ячем необхідне для амортизації розвинутої інерції польоту м'яча і готовності зробити передачу або кинути м'яч у ворота. Цей прийом ловіння м'яча є основним, внаслідок чого він часто застосовується після передачі м'яча партнером на рівні тулуба.

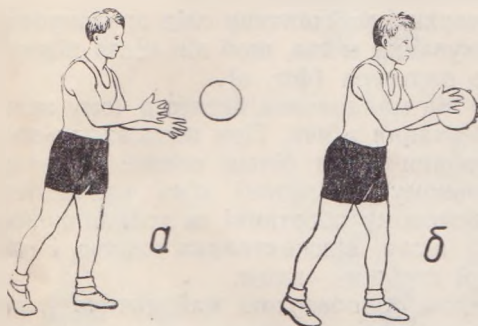


Рис. 10.

При застосуванні будь-якого прийому ловіння проводиться амортизація м'яча. Найбільш виявлена амортизація буває в тих випадках, коли гравець починає ловити м'яч на прямих руках (рис. 11). Як тільки м'яч доторкнеться до кистей, гравець зводить їх і згинає руки в ліктях. Для більшої амортизації руки слід згинати перед доторканням м'яча до тулуба.

Даний прийом застосовується при великій швидкості польоту м'яча, коли він летить на гравця, високо над ним (рис. 12) або збоку від нього.

Ловіння з попередньою зупинкою однією рукою (рис. 13). Гравець виставляє руку в напрямі м'яча, що летить (фіг. а). При дотиканні м'яча до кисті рука згинається і м'яч підхоплюється другою рукою (фіг. б, в).



Рис. 11.



Рис. 12

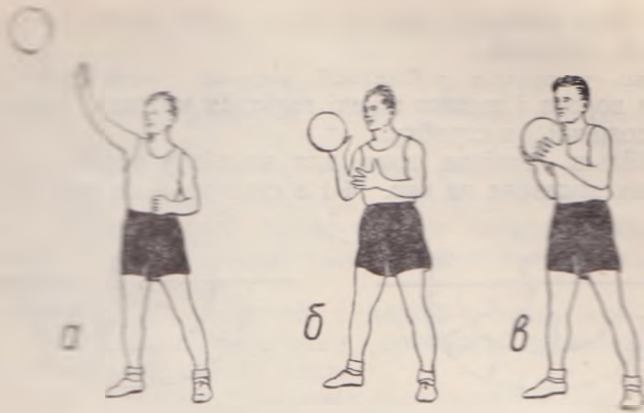


Рис. 13.

В окремих випадках гравець не підхоплює м'яча другою рукою, а відразу передає його партнерові або кидає у ворота.

Ловіння з попередньою зупинкою обома руками. Гравець виставляє руки долонями вперед в напрямі м'яча, що летить. При вторганні м'яча до кистей руки швидко згинаються і підхоплюють м'яч до падіння його на майданчик або після відскоку від поверхні майданчика.

Кидки у ворота

Кидки у ворота, якими завершується напад, і прийоми прогони їм повинні бути покладені в основу техніки і тактики гри з ручний м'яч.

Прийоми передачі м'яча однією рукою (за винятком попереду знизу), описані вище, застосовуються для кидків у ворота. Кидки у ворота обома руками в грі робляться у виняткових випадках, коли гравець знаходиться в стрибку над площею воріт або дуже близько до неї в русі на ворота і не може через незручне положення кинути м'яч однією рукою.

На відміну від передачі м'яча кидки у ворота робляться з максимальною силою. Крім того, гравець повинен дуже швидко і правильно визначати, яким прийомом і в яку

частину воріт найкраще кинути м'яч, уміти робити кидок несподівано для воротаря.

Кидки у ворота робляться різними прийомами з місця, в русі на ворота і вздовж площі воріт. Їх можна робити в опорному положенні і в стрибку.

Найбільш імовірна зона для кидків у ворота з опорного положення показана на рис. 14 і в стрибку — на рис. 15.

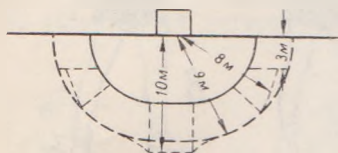


Рис. 14.



Рис. 15.

При нападі проти організованого захисту найчастіше буває можливість робити кидки з великої відстані (9—10 м), рідше з середньої (8—9 м) і найрідше з близької (6—7 м і ближче в стрибку).

Противник найчастіше має можливість протидіяти застосуванню кидків з близької відстані. Тому гравці повинні прагнути до нападу кидками не тільки з близької відстані, але і з великої, а особливо з середньої відстані.

Вибір прийому і напрям для кидка багато в чому залежать від ситуацій, які виникають під час гри, відстані і розташування гравців по відношенню до воріт, а також від того, яку частину воріт воротар захищає гірше.

Ворота і воротар, який стоїть у них, є орієнтиром для гравця, що кидає м'яч. З близької відстані збоку від воріт під кутом 55—70° доцільно застосовувати кидок в нижню далеку частину воріт ударом м'яча об поверхню майданчика, надаючи при цьому м'ячеві бокового обертання в сторону воріт (обертання м'яча навколо поздовжньої осі). При такому обертанні м'яч після відскакування від поверхні майданчика різко повертає в сторону воріт (рис. 16). Часто добрий результат дають також кидки у верхню частину воріт.

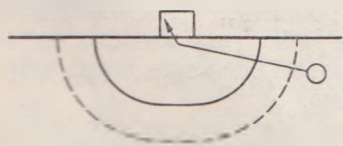


Рис 16.

Перед тим як зробити кидок у ворота, гравець повинен оцінити ситуацію, відстань до воріт, розташування гравців против-

...а в той і зворотній, розташування своїх партнерів, врахувати свої можливості. Все ці обставини, знання гри і досвід повинні допомогти гравцеві визначити, чи є можливість закинути м'яч у ворота і який прийом найкраще застосувати в даному випадку.

Кидком м'яча у ворота з м'ячем є реальною небезпекою для противника. Якщо гравець розпочав рух для кидка, але раптом змінює, що ситуація змінилась і закинути м'яч у ворота неможливо, то він повинен технічно не робити кидка, володіючи м'ячем довго, вони повинні уміти добути зручного положення для кидка.

Кидком м'яча, кидком у ворота з незручного положення, надаючи команду від перемоти і допомагає програвшій команді повернути м'ячем і вести напад.

Кидки у ворота ефективно застосовувати тоді, коли рухові м'яча не може перешкодити противник. При цьому можуть бути два положення: або гравець з м'ячем не має перед собою в нахилі воріт гравців противника, або (становище більш складне) гравець кидкає м'яч у ворота з боку противника, який стоїть на шляху (рис. 17).

Слід уникати кидків з близького розташуванні гравців противника на шляху до воріт (на відстані 1,3—1,5 м і ближче). Кидки у ворота з близького розташування гравців противника часто пов'язані до взаємних травматичних ушкоджень — ударів, розтягнення сухожилля тощо.



Рис. 17.

Для кидання м'яча у ворота застосовуються кидки з таких положень, які не завжди бувають при передачі. Тому необхідно звернути увагу на особливостях закидання м'яча у ворота.

Кидки під час просування вздовж площі воріт

Гравець просувається вздовж площі воріт зліва направо (рис. 18), коли він кидок м'яча виконується під крок лівою ногою (рис. а) і частково під крок правою ногою, а рух руки з м'ячем до кидка і випускання м'яча провадиться з кроком правої ноги з дальшим рухом лівої ноги вперед (фіг. б).



Рис. 18.

На фіг. в показано положення гравця при випусканні м'яча прямою рукою збоку, на фіг. г — положення гравця при випусканні м'яча поштовхом зверну.

Гравець просувається вздовж площі воріт справа наліво (рис. 19), робить поворот тулубом вправо (фіг. а), праву ногу виставляє за ліву і рукою з м'ячем робить повний замах на кидок (фіг. б). При цьому тіло прагне упасти вліво, в бік раніше розвинутої інерції. Щоб вийти з цього положення, гравець робить сильний поштовх правою ногою вперед, виставляє ліву ногу вбік-вліво (фіг. в) і, повертаючись на ній, швидко виносить руку з м'ячем в сторону воріт (фіг. г).

Після кидка права нога виставляється вперед у напрямі пересування для збереження рівноваги і погашення розвинутої при просуванні інерції власного тіла.

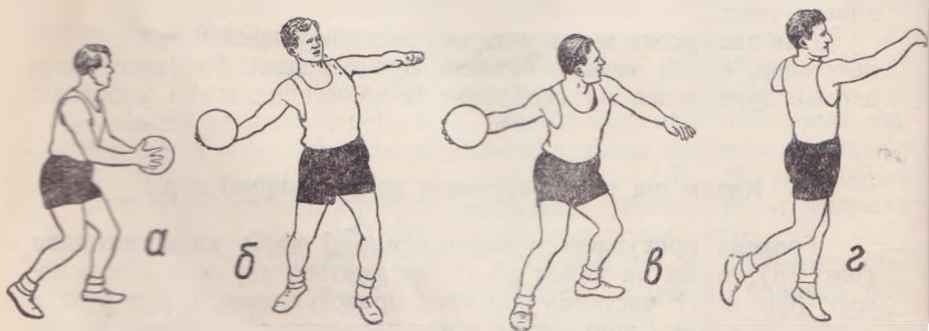


Рис. 19.

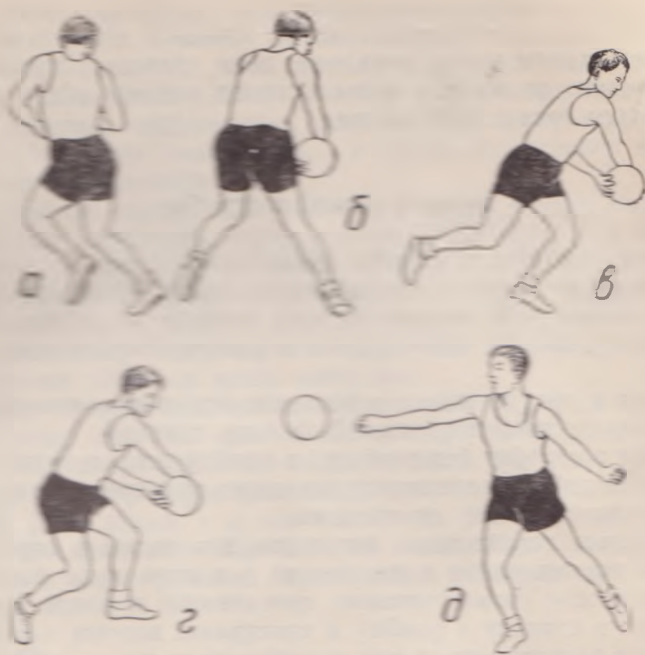


Рис. 20.

Кидок в русі справа здійснюють вздовж площі воріт з замаху руки вперед (рис. 20). Проступаєшся ззовні площі воріт справа назад, від крок правою ногою, рідшею рукою м'яч, потім швидко нахисаючим рухом робить лівою ногою крок вперед, повертається за годинниковою стрілкою до 180° і заставляє праву ногу по ходу руху. В момент повороту підготовляє двома руками м'яч для кидка і робить замах (фіг. а, б, в, г).

З цього положення на носках обох ніг гравець продовжує робити поворот вправо, потім робить сильний поштовх лівою ногою, вагу тіла переносить на праву ногу і руку з м'ячем швидко зносить назад в напрямі воріт (фіг. д).

При цьому права нога випрямляється, гравець повертається обличчям до воріт і після кидка виставляє ліву ногу вперед для збереження рівноваги і погашення швидкості руху власного тіла.

Цей прийом кидка у ворота застосовується в тих випадках, коли противник робить паралельне переслідування вздовж площі воріт або коли він троххи відстав і знаходиться ззаду.

Кидки у ворота прямою рукою знизу і зверху з замаху руки вперед найчастіше застосовуються на близькій відстані від воріт і головним чином у тих випадках, коли гравець одержує м'яч, стоячи спиною до воріт, а зліва і справа поблизу від нього розташовуються гравці противника.

Кидки у ворота в стрибку

Кидки у ворота в стрибку робляться без розбігу, з розбігу в просуванні на ворота і вздовж площі воріт. В стрибку застосовуються кидки поштовхом зверху, поштовхом збоку, прямою рукою збоку, зверху, знизу і прямою рукою збоку з замаху руки вперед.

Кидки в просуванні на ворота застосовуються при проривах і при кидках з закритих позицій (з боку гравця).

Кидки в стрибку без розбігу і з розбігу в просуванні вздовж площі воріт набули великого практичного значення при грі проти організованого захисту противника.

Найбільш характерною ситуацією для кидка в стрибку без розбігу є розташування нападаючого з м'ячем дуже близько до площі воріт між двома гравцями протилежної команди (рис. 21).

Кидок в стрибку з розбігу в просуванні вздовж площі воріт найчастіше застосовується при паралельному переслідуванні противника, коли він знаходиться проти воріт або трохи відстав і знаходиться збоку-ззаду.

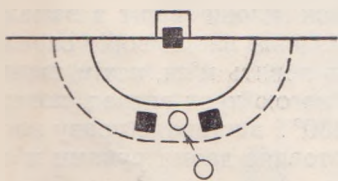


Рис. 21.

Положення гравця в стрибку дає йому можливість кидати м'яч в темпі після максимальної швидкості розбігу, в окремих моментах гри звільнитися від противника, максимально наближатися до воріт в момент кидка (над площею воріт). Чим вищий зліт в стрибку, тим зручніше положення гравця для кидка у ворота.

Крім того, в стрибку є можливість надати м'ячу великої швидкості польоту.

Високий зліт в стрибку дозволяє кинути м'яч з більшою силою в будь-якому напрямі воріт, а також більш успішно звільнитися від противника. Високого зльоту в стрибку гравець добивається за рахунок швидкого розбігу і енергійного поштовху.

Для посилення поштовху важливо знизити положення за-

загального центра ваги тіла перед поштовхом шляхом присідання і продовження кроку, а також розслаблення м'язів тулуба.

В момент поштовху для стрибка слід забезпечити підйом загального центра ваги тіла за рахунок розгинання ноги, якою робиться поштовх, випрямлення тулуба, піднімання вгору плечевого пояса і рук знизу-вверх, а також енергійного виносу правої ноги вперед-вверх.

Менш зручні умови для стрибка бувають в тому випадку, коли гравець змушений перед поштовхом зробити з м'ячем у руках кілька кроків (2—3 кроки). При бігу з м'ячем у руках збільшується швидкість розбігу, закріплюються окремі групи м'язів, викликає неприродна робота рук в сторони. В цьому випадку в момент поштовху утруднюється зниження загального центра ваги і поштовх робиться менш енергійно.

Кидок у стрибку поштовхом зверху (рис. 22). Гравець просувається зліва направо вздовж площі воріт. Ворота зліва від гравця. Приймаючи м'яч після відбиття його від поверхні майніка або від партнера, гравець робить поштовх лівою ногою, праву ногу різко згинає в коліні і виносить її вперед (фіг. а), а руку з м'ячем одночасно відводить на замах. При замаху тулуб утримується у вертикальному положенні, а ліва рука виноситься вперед (фіг. б).



Рис. 22.

Коли гравець досягає найвищої точки зльоту, він швидко відводить руку з м'ячем в сторону воріт, правою ногою робить великий мах назад і випрямляє її в колінному суглобі (фіг. в). Після відскока гравець приземлюється на ліву і тут же на праву ногу.

При просуванні справа наліво вздовж площі воріт поштовх

на стрибок робиться правою ногою. В момент стрибка ліва нога виноситься вперед і згинається в коліні, потім опускається донизу і розгинається в коліні. Коли ліва нога опускається донизу, права нога виноситься вперед-вверх і розгинається в коліні, гравець робить у стрибку поворот тулуба вправо і закінчує замах на кидок.

Із цього положення гравець швидко посилає руку з м'ячем в сторону воріт, правою ногою робить сильний змах назад, після кидка приземлюється на ліву і тут же на праву ногу (рис. 23 а, б, в, г, д, е).

Кидок у стрибку прямою рукою збоку (рис. 24). Умови просування гравця зліва направо вздовж площі воріт такі самі, як і в кидку поштовхом. В один з моментів гравець ловить м'яч і робить поштовх на стрибок лівою ногою (фіг. а), праву руку з м'ячем відводить назад і праву, злегка зігнуту ногу (майже прямо) виносить вперед до горизонтального положення (фіг. б). З цього положення рука з м'ячем по дузі виноситься в горизонтальній площині вперед на ворота, а права нога робить відмах назад (фіг. в, г). Після кидка гравець приземлюється на ліву і тут же на праву ногу.

↳ **При виконанні кидків у стрибку прямою рукою зверху і знизу (рис. 25)** принцип руху залишається той самий, що й в кидку збоку, але при кидку зверху рука виноситься вперед на ворота по дузі збоку-вверх-вперед, права нога відводиться не прямо назад, а вбік і потім назад. Приземлюється гравець на ліву ногу (фіг. а, б, в).

При кидку знизу в стрибку рука з м'ячем виноситься збоку вниз-вперед.

Кидки в стрибку прямою рукою застосовуються з місця у просуванні на ворота і вздовж воріт тільки зліва направо.

↳ **Кидок в стрибку прямою рукою збоку із замаху руки вперед (рис. 26).** Гравець просувається вздовж площадки воротаря зліва направо. Поштовх на стрибок робить правою ногою і м'яч виноситься на замах для кидка. Одночасно з цим ліву ногу згинає в коліні і виносить її вперед, а тулуб тримає у вертикальному положенні (фіг. а).

Коли гравець знаходиться у вищій точці зльоту, він швидко посилає руку з м'ячем назад в сторону воріт і при цьому робить поворот тулуба на 180° через праве плече; одночасно ліву ногу різко повертає вправо, випрямляє її і відводить назад (фіг. б), а праву ногу виносить вперед (фіг. в, г).

Після кидка гравець приземлюється майже одночасно на обидві ноги, але раніше на праву.

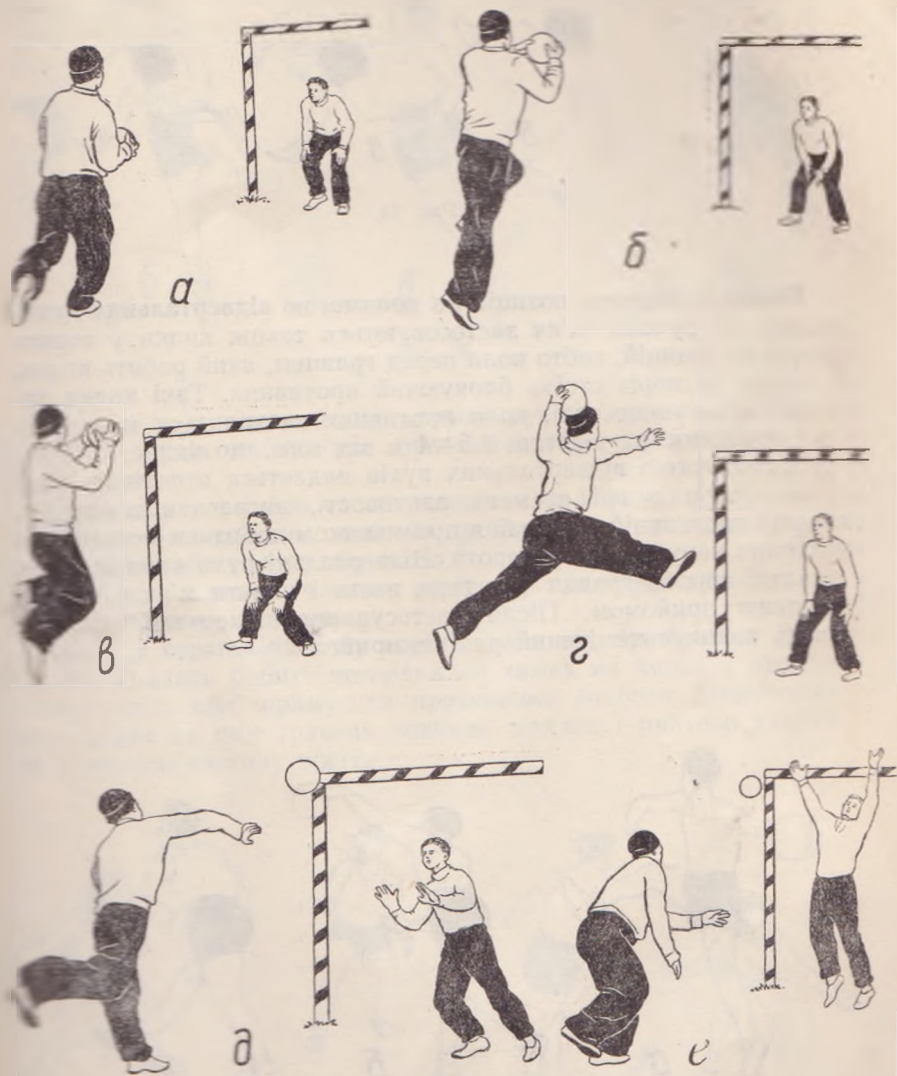


Рис. 23.

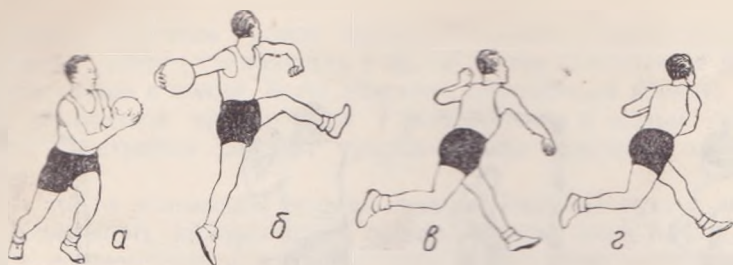


Рис. 24.

Кидки з закритих позицій і з допомогою відвертальних рухів.
 При грі в ручний м'яч застосовуються також кидки у ворота з закритих позицій, тобто коли перед гравцем, який робить кидок, на шляху до воріт стоїть блокуючий противник. Такі кидки застосовуються лише тоді, коли противник знаходиться між гравцем і воротами на відстані 2,5—4 м від того, що кидає.

З допомогою відвертальних рухів надається можливість використовувати в грі елемент раптовості, вигравати в часі і в складній спортивній боротьбі з противником добитися можливості ефективно кинути м'яч у ворота. Відвертальні рухи виражаються у вигляді спроби гравця передати, вести і кинути м'яч у ворота будь-яким прийомом. Після застосування відвертального руху гравець виконує намічений раніше прийом.

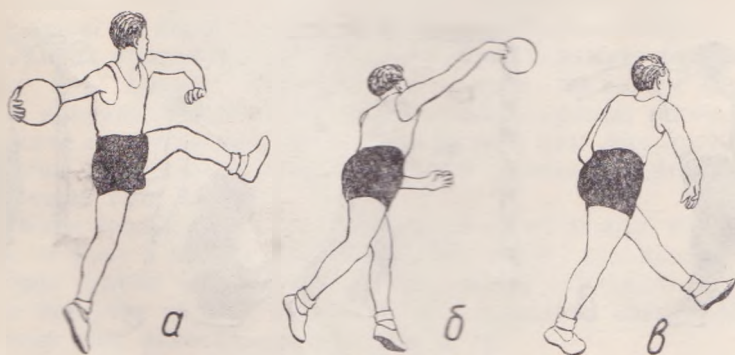


Рис. 25.



Рис. 26.

Кидки з закритих плечей правого рукою з допомогою відвертальних рухів найчастіше провадяться у верхню і нижню частину воріт.

При кидку у верхню частину воріт м'яч повинен бути кинутий з таким розрахунком, щоб він пролетів на рівні голови противника зліва або справа від нього.

При кидку в нижню частину воріт м'яч кидється з боку гравця на рівні стегна і вище.

Кидок у верхню частину воріт справа від противника (рис. 26 а, б). Гравець робить несприятливий захват на кидок в нижню частину воріт, щоб примусити противника зробити блокування м'яча. Слідом за цим гравець повинен швидко і раптово кинути м'яч у верхню частину воріт.



Рис. 27.

В цьому випадку найчастіше застосовуються кидки прямою рукою збоку.

Кидок у верхню частину воріт зліва від противника (рис. 28 а, б, в). При замаху гравець удає, що має намір кинути м'яч зліва від противника, а кидає його справа від нього. В цьому випадку гравець застосовує кидок прямою рукою зверху.

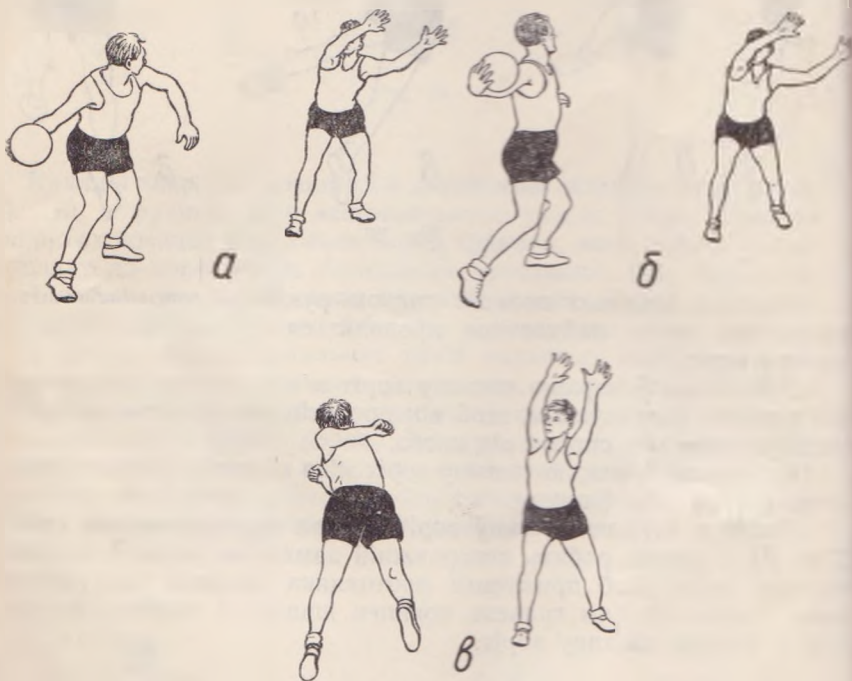


Рис. 28.

Виконання кидка характерне в його середній фазі деяким відхиленням корпусу назад.

Кидок в нижню частину воріт справа від противника (рис. 29 а, б). Гравець робить несправжній замах для кидка у верхню частину воріт і раптово кидає м'яч у нижню частину. В момент випускання м'яча гравець різко нахиляється вперед-донизу і повертає тулуб вліво.

М'яч випускається з вказівкою пальця, і долоня повертається вгору.

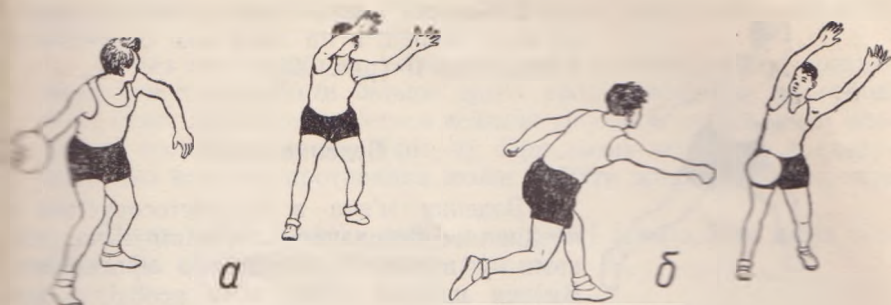


Рис. 29.

Не слід застосовувати кидки з закритих позицій у ворота. Якщо противник стоїть близько до того, хто кидає. З такого положення кидок легко блокувати і, крім того, можливі пошкодження руки в результаті захисного руху гравця противника.

Кидки з закритих позицій також застосовуються з допомогою обертальних рухів в такому поєднанні:

а) гравець виконує замах для передачі м'яча партнеру в тому напрямі, потім робить поворот з м'ячем в сторону воріт і кидає в них м'яч;

б) гравець робить спробу вести м'яч в одному з напрямів, а потім раптово і швидко переключається на виконання кидка у ворота.

Удар у ворота відкритою долонею застосовується найчастіше в тих випадках, коли м'яч буває над площею воріт і оволодіти ним неможливо. Щоб ударити м'яч, гравець підстрибує і в стрибку над площею воріт ударом відкритої долоні направляє м'яч у ворота.

Семиметровий штрафний кидок виконується будь-яким способом однією рукою з місця. Найчастіше застосовується кидок змахом зверху або прямою рукою збоку. При виконанні кидка прямою рукою збоку гравець займає положення проти середини кидка. При цьому ліву ногу ставить на 15—20 см від лінії семиметрового штрафного кидка. Ця відстань лівої ноги гравця від лінії кидка необхідна для того, щоб в момент повороту не наступити на неї.

До свистка судді гравець тримає м'яч в обох руках, спостереження за воротарем противника і готовий кинути м'яч. Після сигналу судді гравець робить замах і кидає м'яч.



Рис. 30.

В момент кидка гравець виносить праву ногу вперед, а на лівій нозі обертається і не зриває її (рис. 30).

Ведення м'яча

Ведення м'яча в грі застосовується при поєднанні з передачею і ловінням м'яча, кидками у ворота і обведенням противника. Зміння швидко вести м'яч необхідне для проривів, наближення до воріт противника і обведення гравця. Ведення м'яча також використовується в тих випадках, коли всі партнери знаходяться в невідгідному положенні і не можуть прийняти м'яч.

Не слід зловживати веденням м'яча, бо це затримує загальний темп гри.

Ведення м'яча ударом об поверхню майданчика (рис. 31). Гравець біжить з м'ячем в руках в межах від одного до трьох кроків (фіг. а), однією рукою поштовхом посилає м'яч вперед-униз (фіг. б) для удару об поверхню майданчика. Потім гравець набігає на відскакуючий від поверхні майданчика м'яч і ловить його обома руками на рівні пояса (фіг. в, г).



Рис. 31.

При відскакуванні м'яча від поверхні майданчика його не слід ловити вище пояса. Ловіння м'яча вище пояса не дає змоги гравцеві під час бігу тримати тулуб в нахилі вперед і викликає неприродний рух рук зверху-вниз, що значно затримує просування гравця.

При ловінні м'яча нижче пояса гравець не може розвивати

максимальної швидкості бігу в результаті скорочення довжини кроку.

У тих випадках гри, коли на шляху до воріт немає противника і треба пробігти більше трьох кроків, зберігши за собою м'яч (рис. 32), застосовується ведення способом кидка м'яча вперед на потрібну відстань (фіг. а). При цьому необхідно враховувати, що воротар противника може вибігти вперед і перехопити м'яч.

Після кидка гравець набігає на м'яч і ловить його після відбиття від поверхні майданчика (фіг. б).

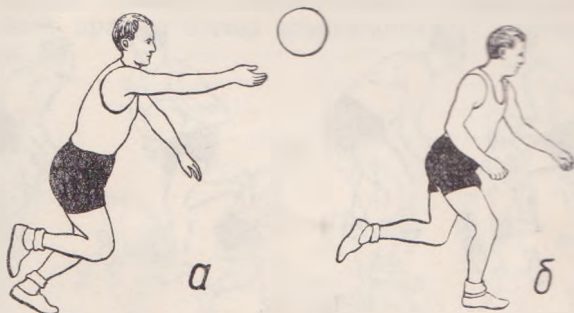


Рис. 32.

Обведення гравця

Гравці нападають на ворота противника шляхом проведення тактичних комбінацій, які складаються з ряду тактичних дій, з чого числі обведення гравця. Обвести противника можна швидкістю і швидким веденням м'яча. Однак найбільш успішно обведення гравця виконується з допомогою відвертальних рухів.

Мета відвертальних рухів полягає в тому, щоб змусити противника зробити рух в певному напрямі, на деякий час позбавити його можливості діяти в інших напрямках і цим самим відкрити шлях для вільного просування.

Обведення гравця з допомогою однокрокового відвертального руху на ведення м'яча (рис. 33). Гравець швидко просувається на противника, який стоїть перед ним на шляху його руху, і ловить м'яч, кинутий партнером (фіг. а).

На відстані 1,5—2 м від противника гравець з м'ячем робить ногою короткий крок вперед-вліво, згинає її в коліні, відводить тулуб і відводить руку з м'ячем в бік виставленої ноги.

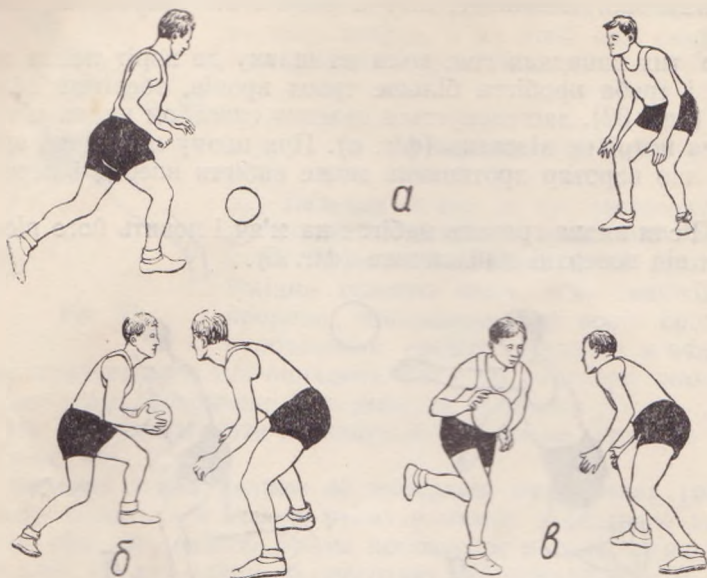


Рис. 33.

вдаючи, ніби він має намір обійти противника зліва (фіг. б). При цьому гравець ставить ногу на повну ступню, переносить на неї вагу тіла з таким розрахунком, щоб загальний центр ваги збігався з площею опору лівої ноги. Тулуб утримується майже у вертикальному положенні.

Слідом за цим відвертальним рухом гравець швидко виконує поштовх лівою ногою вправо, робить неповний крок правою ногою вперед і ставить її на повну ступню трохи вперед або паралельно лівій нозі. Гравець знаходиться в положенні: ноги зігнуті в колінах, тулуб тримається вертикально, і м'яч відводиться в горизонтальній площині вправо. З цього положення гравець без затримки робить рух вперед, поступово випрямляючи ноги. Перший крок починається з лівої ноги з одночасним ударом м'яча об поверхню майданчика (фіг. в).

Цей прийом обведення гравця застосовується також вправо і з місця. Рухи виконуються аналогічно до описаного вище прийому.

Техніка обведення гравця складається з послідовних рухів: розбігу, відвертального руху, обведення гравця і проходження

перед. Лінійний рух є необхідною частиною обведення гравця з бік.

Обведення гравця з допомогою однокрокового відвертального руху з ведення м'яча (рис. 34). Гравець просувається на сповільненні або стоїть перед ним. Після безпосереднього контакту з ним гравець робить пружно-встаючий стрибок, а ліву ногу висуває вперед для приземлення (рис. а). Після приземлення на ліву ногу гравець витягує її в вперед, нахиливши тулуб в бік лівої ноги, створюючи темп вперед, щоб він міг обійти противника зліва (рис. б). Слідом за цим відвертальним рухом гравець виконує вступне рухання лівою ногою вперед, робить короткий крок правою ногою вперед-назад і знову рух вперед (рис. в).



Рис. 34.

Продовження на ліву ногу слід робити на носок з наступним перенесенням на всю стопу, а крок правою ногою робити швидко і міцно ставити на всю ступню відразу.

Для обходу противника зліва слід робити поштовх на стрибку лівою ногою і приземлюватися на праву ногу, вдаючи, ніби гравець має намір обійти противника вправо.

Обведення гравця з допомогою двокрокового відвертального руху з ведення м'яча. Гравець виконує два відвертальні рухи (лівою і правою або навпаки), причому обходить гравця в бік протилежного відвертального руху. При виконанні відвертального руху лівою і правою слід врахувати, що починати всі рухи треба в момент дотику м'яча від партнера, а після третього кроку при обході противника послати м'яч на удар об поверхню майданчика (рис. 35 а, б, в).

Обведення гравця з допомогою двокрокового одностороннього відвертального руху на ведення м'яча (рис. 36). Гравець



Рис. 35.

швидко переміщається на противника, що стоїть на шляху перед ним. Після безпосереднього ловіння м'яча під крок правою ногою (фіг. а) на відстані 3,5—3 м від противника гравець нахиляє тулуб і відводить руки з м'ячем вперед-вправо, а ліву ногу три-

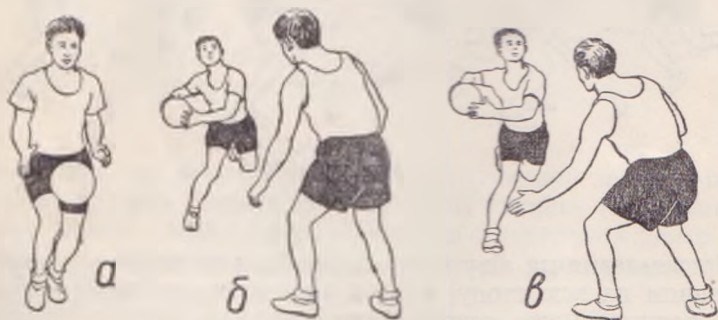


Рис. 36.

м'яча ззаду (фіг. б). Потім гравець на правій нозі в темпі стрибає вперед. В момент стрибка ліва зігнута нога в коліні виноситься вперед і рука з м'ячем відводиться вліво. При приземленні на ліву ногу гравець знову відводить корпус і руки з м'ячем вправо, ліву ногу відводить назад-вправо, створюючи враження, ніби він має намір обійти противника вправо (фіг. в). Слідом за цим відвертальним рухом гравець швидко виконує поштовх правою ногою вперед-вліво, робить неповний крок лівою ногою вперед-вліво (фіг. г), ударяє м'яч об поверхню майданчика і продовжує рух вперед (фіг. д).

Обведення гравця поворотом вліво (рис. 37). Умови обведення поворотом залишаються такі самі, як і для попередніх прийомів, а виконання рухів полягає в такому: гравець з м'ячем перед противником робить правою ногою крок вперед-вправо, стрибає її в коліні (фіг. а). Слідом за цим він швидко робить поштовх кругом на правій нозі вліво з просуванням вперед, робить крок лівою ногою вперед (фіг. б, в) і продовжує рухатися в тому ж напрямі (фіг. г).



Рис. 37.

Цей прийом обведення можна застосовувати вправо, а також виконання стоячи спиною до противника.

Обведення гравця з допомогою відвертального руху на кидок виконується так: гравець перед противником вдає, ніби він має намір кинути м'яч у ворота зліва від себе, а потім по ходу виконання кидка лівою рукою швидко переводить м'яч на велику ногу вправо.

При обведенні гравця вліво відвертальний рух на кидок виконується правою рукою вправо від себе.

Обведення гравця може також застосовуватися з допомогою відвертального руху на передачу м'яча. Для цього гравець вдає, ніби він має намір передати м'яч в одному напрямі, а потім швидко веде його в бажаному для себе напрямі.

Всі показані прийоми обведення гравця не обмежують можливість гравців застосовувати ряд інших відвертальних рухів залежно від створених під час гри ситуацій.

Техніка і тактика воротаря

Захищати ворота надзвичайно важко. Трудність захисту воріт полягає в тому, що часто кидки м'яча у ворота виконуються з великою силою, точністю і з дуже близької відстані. Так, наприклад, кидки в стрибку над площею воріт можуть виконуватись з 3—5 м.

При захисті воріт воротареві доводиться проявляти максимум уваги, винахідливості, сміливості. Він повинен уміти визначати, коли і в яку частину воріт буде кинута м'яч нападаючим противником.

Всі м'ячі, які кидаються у ворота, воротар в основному затримує руками і лише в окремих випадках з допомогою тулуба і ніг.

При захисті воріт від кидків воротар здебільшого не ловить м'яча, а затримує його виставлянням кистей обох рук або однієї руки. Ловіння м'яча звичайно провадиться після його затримання. Безпосереднє ловіння м'яча відразу після кидка може привести до пропуску його у ворота.

Під час гри воротар уважно слідкує за діями, які відбуваються на майданчику, і завжди готовий до захисту воріт.

Коли нападаючий противник підготовляється до кидка у ворота, воротар стає у вихідне положення для затримання м'яча. При цьому воротар згинає розставлені на ширину 15—20 см ноги в колінах, згинає руки в ліктьових суглобах і нахиляє тулуб вперед (рис. 38).

Якщо м'яч летить в ноги воротаря на рівні голінок, воротареві необхідно швидко присісти, а руки виставити по боках ніг долонями вперед (рис. 39).

М'яч, який кидається у ворота ударом об поверхню майданчика перед воротарем, за-



Рис 38



Рис. 39.

тримується виставлянням ноги (лівої або правої) вперед на місце його приземлення. При цьому руки виносяться по боках виставленої ноги вперед, друга нога сильно згинається і тулуб нахилиється вперед (рис. 40).

М'яч, що летить збоку на рівні голінок близько від воротаря, затримується виставлянням ноги вбік на п'ятку, носом назовні. При цьому руки виставляються по боках виставленої ноги долонями вперед. Тулуб нахилиється, вільна нога згинається в колінному суглобі (рис. 41).

Затримання м'ячів, що летять на воротаря на рівні стегна м'яча (рис. 42). Як правило, в усіх випадках затримання м'яча повинен насамперед доторкнутися долонь. Долоні треба тримати так, щоб не дати м'ячу зісковзнути з них і пройти по передпліччях або над ними.



Рис. 40.



Рис. 41.



Рис. 42.

Спикання м'яча з долонями повинно бути таким, щоб після спикання м'яч можна було піймати або щоб він упав на майданчик трохи вперед. При зупинці м'яча руки прямі або трохи зігнуті в ліктьових суглобах (фіг. а). В момент доторкання м'яча до м'яча воротар злегка нахилиє тулуб вперед (фіг. б).

М'ячі, що летять збоку близько від воротаря на рівні колінок, затримуються виставлянням рук вбік долонями вперед. Ліва рука виставлена знизу, повернута великим пальцем вверху, а права рука зверху повернута великим пальцем вниз.

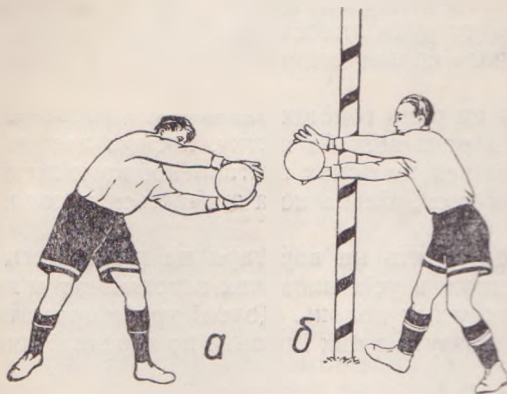


Рис 43.

М'ячі, що летять над головою, затримуються воротарем одночасним виставлянням обох рук вперед. Руки при випрямленні проносяться близько по боках голови. При затриманні м'яча воротар випрямляє ноги в колінах і піднімається на носки (рис. 45).



Рис. 44.

воротаря, затримуються вистрибуванням вбік і одночасним виставлянням рук вгору-вбік, повернутими долонями вперед (рис. 46).

Затримання м'ячів, які летять низько далеко від воротаря (рис. 47). М'ячі, що летять збоку від воротаря, добігти до яких він не

Одночасно з виставлянням рук робиться великий крок і нахил тулуба в бік польоту м'яча (рис. 43 а, б).

М'ячі, що летять на воротаря на рівні грудей і голови, затримуються виставлянням рук вперед. При цьому воротар згинає руки в ліктьових суглобах кисті повернуті вгору. Після зупинки м'яча воротар ловить його або направляє вниз-вперед (рис. 44 а, б).

М'ячі, що летять вище голови збоку близько від



Рис. 45.

...же. затримуються так: воро-
... переміщається в потрібному
... напрямі приставним кроком і,
... ривітно відштовхнувшись, ру-
... жється над землею до м'яча
... (рис. а). Руки виставляє в нап-
... руху м'яча: тильні частини до-
... обернені назад. В момент

... ноги, що знаходиться зни-
... повинна бути зігнута в коліні.
У тих випадках, коли по-
... робиться з розбігу, перед
... ставлять ступню нос-
... в напрямі руху. Це значно
... збільшує силу поштовху.



Рис. 46.

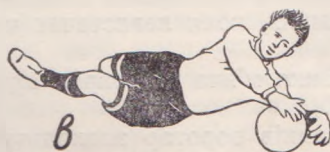
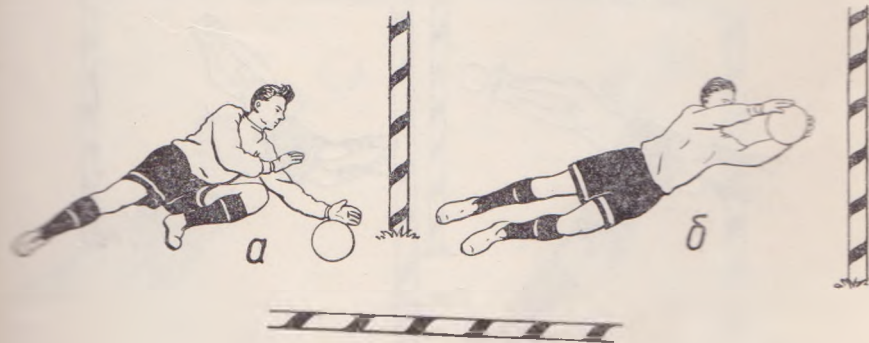


Рис. 47.

Воротар повинен уникати падінь плиском. В усіх випадках необхідно згинати тіло у фронтальній площині настільки, щоб падіння відбувалось ніби перекатом: щоб спочатку землі доторкнулась голінка, потім стегно, таз, бік, руки (фіг. б).

При далеких м'ячах, які діставати важко, перекач провадиться у зворотному порядку — через передпліччя (при м'ячах, які йдуть по самій землі), бік, таз і в останній фазі — ноги (фіг. в).

М'ячі, які летять далеко збоку від воротаря на рівні голінки й вище, затримуються вистрибуванням вбік з одночасним виставлянням рук долонями вперед; падає воротар перекатом з голінки на стегно, таз і потім на корпус (рис. 48 а, б).

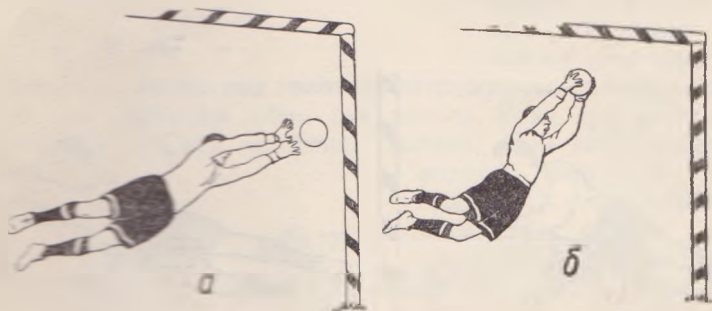


Рис. 48.

В окремих випадках, коли м'яч летить далеко збоку від воротаря і немає можливості дістати його обома руками, він затримується однією рукою (рис. 49 а, б, в, г).

У тих випадках, коли немає можливості затримати м'яч, який летить високо або збоку, його відбивають через перекладину воріт або вбік.

Затримувати низькі м'ячі самими ногами можна тільки при несподіваних положеннях, коли не вистачає часу затримати м'яч іншим способом.

Ловіння і викидання м'яча воротарем провадиться так само, як і гравцями в полі.

В більшості випадків воротар знаходиться біля лінії воріт і найчастіше займає середнє положення відносно бокових стояків.

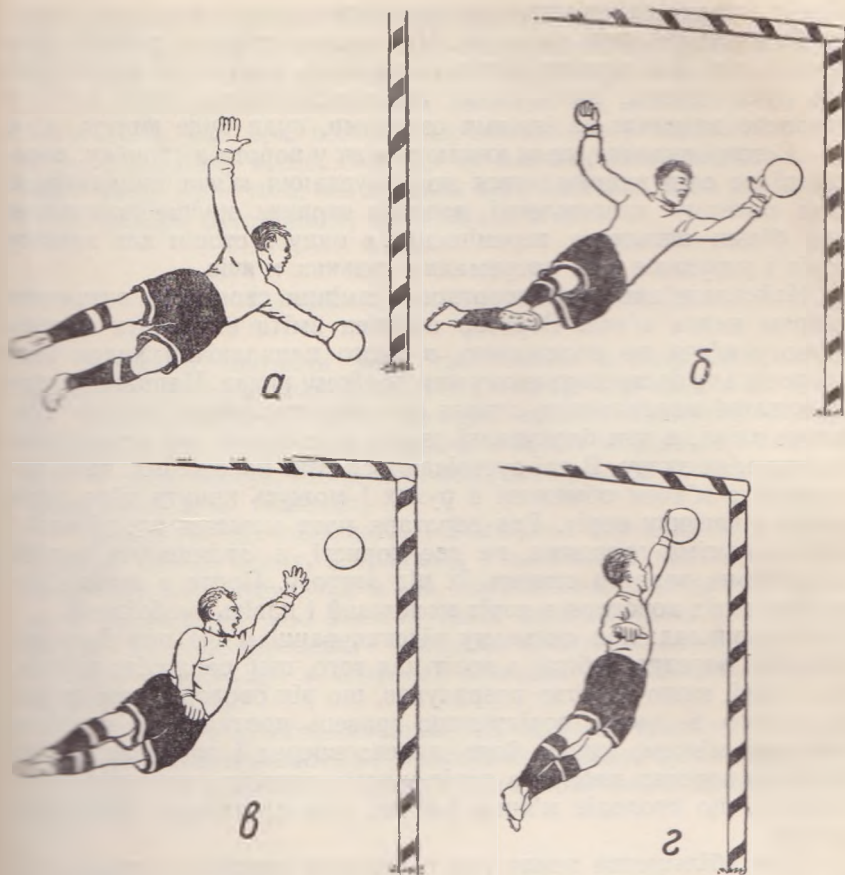


Рис. 49.

Для того щоб ворота не перешкоджали рухам воротаря, йому необхідно займати положення на відстані 15—20 см перед ними.

При падіннях у ворота збоку від них воротар переміщається в відповідний бік для затримання м'яча. При цьому воротар повинен розміститися так, щоб мати можливість затримувати м'яч своїм тілом на прямих. При великому зміщенні воротаря до стояк м'яч може поперек матиме можливість закинути в незахищену частину воріт, особливо ударом м'яча об поверхню майданчика з великою швидкістю обернення м'яча.

В момент нападу противника основна увага воротаря повинна бути зосереджена на м'ячі. При кидках воротар робить остаточний рух для захисту воріт лише тоді, коли м'яч відділиться від руки гравця, який кидає, або трохи раніше, якщо воротар упевнено визначив за іншими ознаками, куди буде кинуте м'яч.

В тому випадку, коли кидають м'яч у ворота в стрибку, воротареві не слід випрямлятися до випускання м'яча нападаючим. При повному випрямленні воротар втрачає зручне положення для більш швидкого переміщення в одну з сторін для захисту воріт і утруднює собі затримання низьких м'ячів.

Найскладнішим для воротаря є вміння своєчасно визначити напрям кидка м'яча. Воротар повинен вміти визначати напрям польоту м'яча по положенню, з якого нападаючий кидає його у ворота, і по застосовуваному ним прийому кидка. Наприклад, при блокуванні нападаючого справа він має можливість кинути м'яч тільки зліва, а при блокуванні зверху противник має можливість кинути м'яч знизу. В грі зустрічаються такі положення, коли нападаючі з м'ячем обмежені в рухах і можуть кинути м'яч лише в певну частину воріт. Гра воротаря поза межами площі воріт, рядом з усіма гравцями, не дає користі, а залишаючи ворота відкритими, воротар ставить їх під загрозу. Проте в деяких випадках вихід воротаря з воріт можливий і навіть необхідний.

Наприклад: при сильному відскакуванні м'яча при його затриманні воротар вибігає з воріт для того, щоб оволодіти м'ячем, при умові, якщо воротар розрахував, що він оволодіє ним до виходу його з площі воріт; якщо гравець протилежної команди оволодів м'ячем, кинув його далеко вперед і проривається до воріт, то воротар вибігає з воріт у тому випадку, коли він переконаний, що оволодіє м'ячем раніше, ніж противник, який прорвався.

Для збільшення темпу гри в окремих випадках воротар залишає ворота і вводить м'яч в гру вільним кидком поблизу площі воріт.

Воротар повинен вміти не тільки добре затримувати м'яч, але й передавати його своїм гравцям точно і на будь-яку відстань в межах майданчика. Це особливо важливо при переході від захисту в напад.

Якщо м'яч знаходиться у воротаря, а один з партнерів явно прорвався до воріт противника, то він повинен негайно передати м'яч гравцеві, який прорвався. В тому випадку, коли кілька гравців, які стоять далеко від воріт, знаходяться під опікою противника, то м'яч слід передавати найближчому відкритому гравцеві.

Найважчим випробуванням для воротаря є момент гри, коли

не лишається один на один з нападаючим противником. У цьому випадку воротарю необхідно зберегти максимум спокою і витримати. Лише такі якості воротаря можуть дати позитивний результат.

Під час нападу противника, залежно від положень, які створюються під час гри, воротар переміщається у воротах і займає в них відповідне місце. Воротар не повинен застоюватися на одному місці. Крім того, він повинен переміщатися, щоб ускладнити орієнтування противнику, який кидає м'яч.

ТАКТИКА І ТАКТИЧНІ ДІЇ В ГРІ

Загальна тактична мета гри полягає в тому, щоб виграти змагання. Для здійснення цієї мети при грі в ручний м'яч команда завжди виконує два завдання: прагне закинути можливо більше м'ячів у ворота противника і не дає можливості закинути м'яч у свої ворота. Обидва ці завдання розв'язуються погодженими діями всієї команди.

Погоджені дії полягають у доцільних переміщеннях гравців з метою вибору місця, в проривах з допомогою партнерів, у тактично вигідних передачах м'яча, спрямованих для нападу на ворота противника або захисту своїх воріт. Уміння погоджувати свої дії з діями партнерів і найбільш ефективно використовувати наявні можливості в інтересах команди набувається в процесі змагань і змагань.

Сукупність цілеспрямованих дій окремих гравців і команди з метою, здійснюваних при застосуванні певної організації нападу і захисту в конкретних умовах спортивних змагань, називається тактикою гри.

Основні персональні дії при нападі

З персональних дій гравців при нападі, зв'язаних між собою, складається тактика нападу всієї команди. Тому тактична майстерність кожного гравця є одним з найважливіших факторів успіху у спортивному змаганні. Вона виражається в умінні кожного гравця оцінювати обстановку гри на майданчику для прийняття в кожному її окремому моменті задуму своїх партнерів і гравців противника і в застосуванні на цій основі доцільних прийомів передачі м'яча, переміщень на майданчику, кидків у ворота та інших дій.

Основною персональною тактичною дією при нападі є вміння

своєчасно звільнитися від опіки противника і займати при цьому найбільш вигідне місце для прийому м'яча, кидків у ворота, для дальшого проведення нападу або сприяння прориву своїм партнерам.

Звільнення від опіки противника досягається переміщенням різними способами в поєднанні із зупинками і відвертальними рухами. Наприклад, застосовується швидкий біг, біг з частою зміною швидкості, із зміною напрямку, чергування бігу з раптовими зупинками, раптовий біг з місця (ривок).

При переході від захисту своїх воріт до нападу найчастіше звільнення від противника досягається швидким бігом по прямій або швидким бігом без різких змін напрямків. І навпаки, при нападі біля воріт проти організованого захисту противника, звільнення від опіки гравців протилежної команди досягається швидкими і короткими ривками з місця, бігом із зміною напрямків у поєднанні з раптовими зупинками і з допомогою відвертальних рухів.

Передача м'яча по напрямках — вперед, по діагоналі або впоперек майданчика — знаходиться в повній залежності від місця, яке займають гравці на майданчику, або характеру їх переміщення.

Якщо виникає потреба швидко перевести гру на сторону противника або безпосередньо до площі його воріт, гравці повинні застосовувати переміщення на вільне місце вперед або вперед-вбік від партнера, який володіє м'ячем (рис. 50, 51).

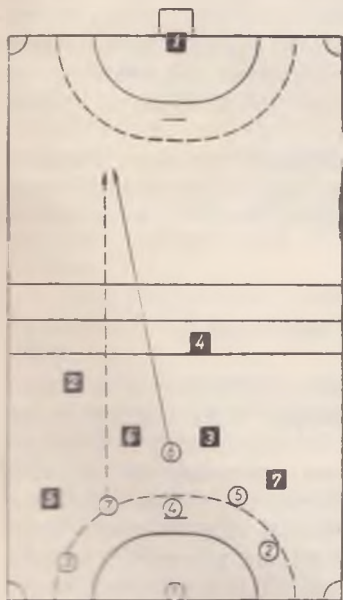


Рис. 50.

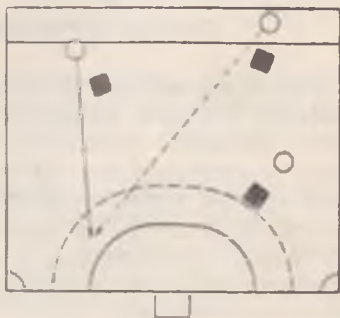


Рис. 51.

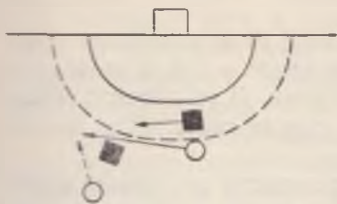


Рис. 52

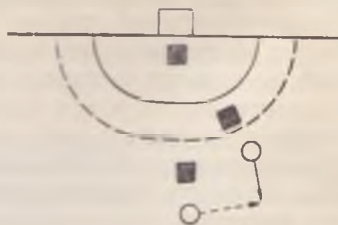


Рис. 53

Залежно від розташування своїх гравців і гравців противника, а також від ситуацій, які виникають під час гри, застосовуються різні переміщення щодо швидкості і напрямів від партнера, який володіє м'ячем. На рис. 52-53 показано окремі переміщення, застосовувані гравцями перед площею воріт противника для приймання м'яча від партнера.

Основні спільні тактичні дії при нападі

Перше тактичне завдання в нападі полягає в тому, щоб перенести гру із своєї половини майданчика на половину противника і наблизитися до його воріт. Наступним тактичним завданням в нападі є звільнення одного з гравців від опіки противника, щоб кинути м'яч у ворота.

Найсприятливішою ситуацією для нападу є відбиття атаки противника з відбиранням у нього м'яча і особливо в тому випадку, коли при цьому команда, яка захищається, раптово оволоділа м'ячем. При такому положенні в грі команда, яка захищається, повинна швидко і організовано перейти від захисту до нападу, добитися своєї чисельної переваги біля площі воріт противника, щоб мати можливість кинути м'яч із зручного положення в його ворота.

При поверненні гравців противника до своїх воріт найчастіше відбуваються порушення у взаємодії між ними. Крім того, для гравців, які повертаються, ускладнюються умови для спостереження за м'ячем. Ці обставини повинні використовувати нападаюча команда до того часу, поки всі гравці противника не повернуться до своїх воріт і не організують захисту.

Перехід від захисту до нападу повинен здійснюватися всіма

гравцями. Одні з них безпосередньо беруть участь у прориві, інші підтримують цей прорив.

Якщо гравці впевнені в тому, що м'яч буде відібрано у противника, то перехід до нападу краще починати в той момент, коли один з партнерів готується оволодіти м'ячем. В усіх інших випадках перехід до нападу слід починати тільки тоді, коли гравець своєї команди вже оволодів м'ячем.

Послідовність переходу гравців від захисту до нападу багато в чому залежить від розташування їх в момент відбиття атаки противника і оволодіння м'ячем. Тому першими звичайно висуваються ті гравці, які виявилися ближче до воріт противника в момент оволодіння м'ячем і які добре бігають. Однак найчастіше прорив або чисельна перевага біля площі воріт противника досягається двома або трьома нападаючими при підтримці нападу півзахисником і двома захисниками (рис. 54). Участь трьох нападаючих у прориві найчастіше характерна для тієї команди, яка застосовує зонну організацію захисту. При цьому звичайно в першій лінії просуваються три нападаючих і в другій лінії — півзахисник і захисники (рис. 55).

Для команди, яка застосовує зонну організацію захисту, не можна виключати і тих обставин, коли при переході в напад

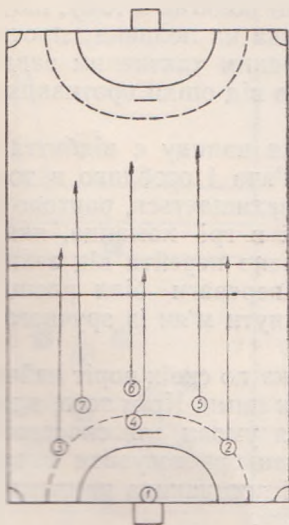


Рис. 54.

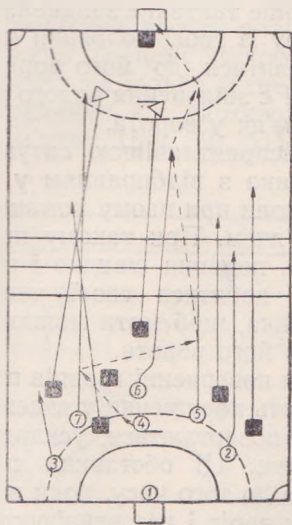


Рис. 55.

добиваються чисельної переваги біля воріт противника в результаті чотирьох і п'яти гравців.

Це найчастіше буває тоді, коли нападаючим не вдається здійснити прориву, а гравці противника ще не всі встигли повернутися до своїх воріт.

В цьому випадку нападаючі займають активне положення близько до площі воріт і відвертають на себе гравців противника, які повернулись в захист. В цей момент півзахисник і один захисник швидко проходять вперед і один з них, одержавши м'яч, кидкає його у ворота (рис. 56).

Якщо один з гравців, які раніше повернулись в захист, нападає на іншого гравця з метою ліквідації загрози своїм воротам, то м'яч півзахисником або захисником негайно віддається нападаючому, який залишився без опіки і завершує напад кидком м'яча у ворота (рис. 57).

При персональній організації захисту грань виконання кидків у команді між нападаючими, півзахисниками і захис-

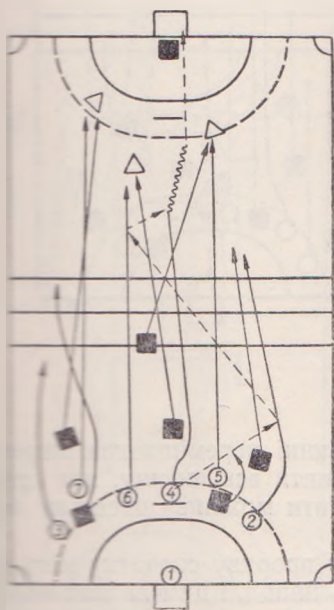


Рис. 56.

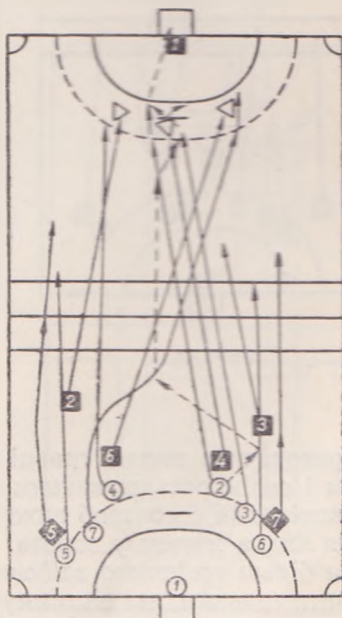


Рис. 57.

ником майже зникає. Тому в такій команді півзахисники і захисник беруть більш активну участь в переході її від захисту до нападу (рис. 58).

Якщо один з нападаючих набагато випереджає своїх партнерів і досягає площі воріт противника, він повинен уважно слідкувати за м'ячем і шляхом переміщення вздовж площі воріт звільнитися від опіки для прийому м'яча (рис. 59).

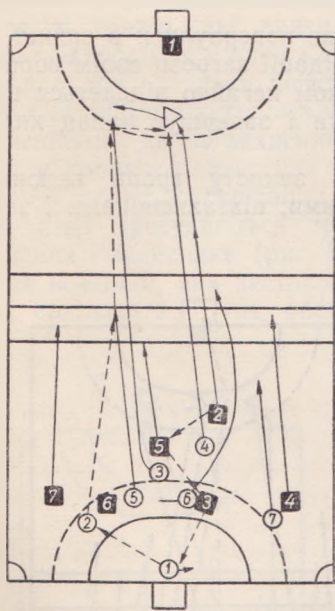


Рис. 58.

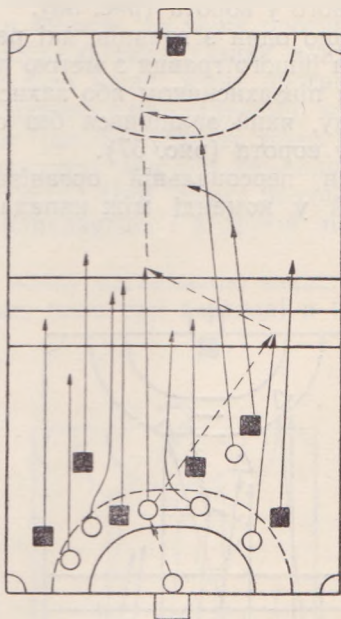


Рис. 59.

Переходячи в напад, гравці повинні переміщатися широким фронтом і своїм розташуванням охопити всю площу, яка прилягає до воріт, для того щоб використати можливу чисельну перевагу для кидка м'ячем у ворота.

Для більш успішного здійснення прориву спочатку м'яч слід передати гравцям, які підтримують напад, і цим надати можливість іншим гравцям, що виявилися попереду, без м'яча швидше наблизитися до воріт противника. В дальшому м'яч передається

Гравцю, який прорвався для завершення нападу кидком у ворота (рис. 60).

У тих випадках, коли команда оволодіває м'ячем і один з гравців вирвався значно вперед, віддалившись від гравців противника, м'яч слід передавати безпосередньо такому гравцю.

Прорив при переході від захисту до нападу може бути здійснений, якщо дії гравців виконуються чітко, своєчасно і без зайвих рухів. Наприклад, треба більше користуватися передачею м'яча, а не зловживати веденням. Найменша затримка м'яча при передачі, зайве ведення м'яча, зайві повороти дозволяють противнику своєчасно повернутись до своїх воріт і ліквідувати можливості прориву.

Дуже ефективно і часто в грі використовуються передачі м'яча гравцям, які висуваються уступом ближче до воріт противника (рис. 61).

При утворенні чисельної переваги біля воріт противника гравці, які беруть участь у прориві, роблять ряд необхідних пере-

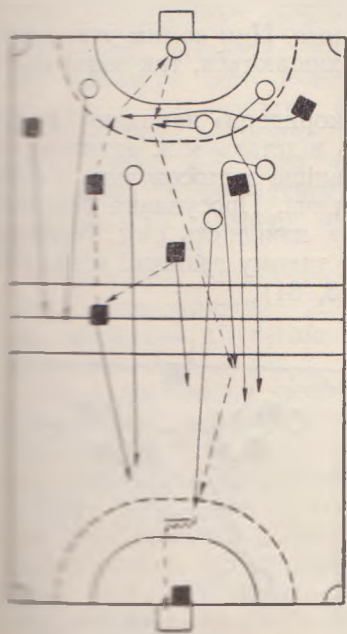


Рис. 60.

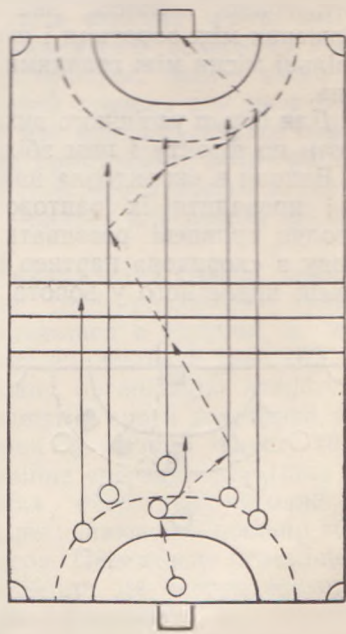


Рис. 61.

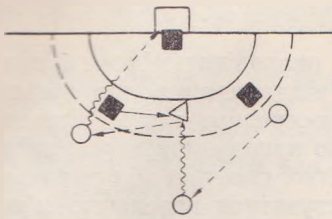


Рис. 62.

звільнити одного гравця від опіки противника, щоб він міг кинути м'яч у ворота із зручного положення. Для цього гравці перестроюються і потім роблять напад шляхом застосування спільних тактичних дій проти організованого захисту противника. Такими діями є: виходи в «коридори», «перекриття», погоджені переміщення гравців із застосуванням передачі м'яча, прориви з допомогою обведення гравця і т. д.

Коли нападаючі атакують ворота і наближаються до площі воріт, гравці команди, яка захищається, намагаються зайняти положення між воротами і нападаючими. Цим самим утворюються вільні місця між гравцями, які захищаються, так звані «коридори».

Для більш успішного виходу в «коридори» нападаючі ширше стають по фронту і цим збільшують відстань між захисниками.

Виходи в «коридори» найефективніше застосовувати з флангів і провадити їх раптово без м'яча. Просування без м'яча дозволяє гравцеві розвивати велику швидкість бігу. В момент виходу в «коридор» партнер передає такому гравцеві м'яч, і той в темпі кидає його у ворота (рис. 63, 64).

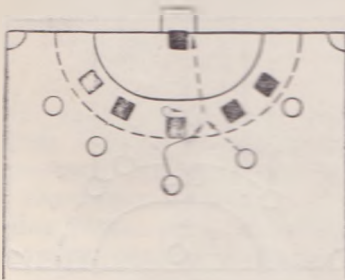


Рис. 63

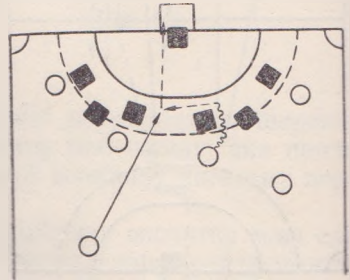


Рис. 64

Однією з тактичних дій для звільнення партнера від опіки противника є «перекриття». Перекрити противника — значить зайняти таке положення на майданчику, яким можна обмежити активність противника і цим ускладнити йому захист воріт.

Для того щоб сприяти «перекриттям» звільненню свого партнера від опіки противника, необхідно зайняти положення навскоси від противника в тому напрямі, куди партнер з м'ячем або без м'яча намічає переміщення до воріт або в іншому напрямі (рис. 65).



Рис. 65.

«Перекриття» застосовується раптово. Гравець зупиняється на мить, необхідну для звільнення партнера, і займає положення обличчям або спиною до гравця протилежної команди.

«Перекриття» застосовують всі гравці, що беруть участь у грі. Найвигідніше застосовувати «перекриття» гравцеві, який знаходиться на фланзі.

В окремих випадках удається більш успішно звільнити партнера застосуванням «перекриття» після ведення м'яча. Ведучи м'яч, гравець відвертає на себе блокуючого захисника і цим обмежує його взаємодію з гравцем, проти якого застосовується «перекриття». Нападаючий гравець з м'ячем намагається створити враження, ніби він має намір атакувати ворота, потім раптово змінює напрям руху, відвертає на себе захисника, який грає проти нього, потім раптово «перекриває» іншого захисника, що грає проти одного з партнерів, який звільняється для виходу до воріт (рис. 66 а, б, в, г).

В грі також раціонально вести напад через гравця, який застосовує «перекриття». Для цього «перекриваючий» гравець після виконання дії негайно переміщується в напрямі до воріт протилежного боку від гравця, якого він звільняв (рис. 67).

Якщо противник застосовує зонну організацію захисту, то вигідніше застосовувати «перекриття» проти захисника, який знаходиться в крайнім положенні (рис. 68). Проти зонної організації захисту також застосовується одночасно подвійне «перекриття» (рис. 69).

При застосуванні «перекриття» необхідна погодженість дій між гравцями. Дії гравця «перекриваючого» повинні збігатися з моментом переміщення партнера. Передчасне переміщення гравця, якого звільняють, або запізнена дія «перекриваючого» гравця зазвичай не дають позитивного результату.

При нападі проти організованого захисту противника велике

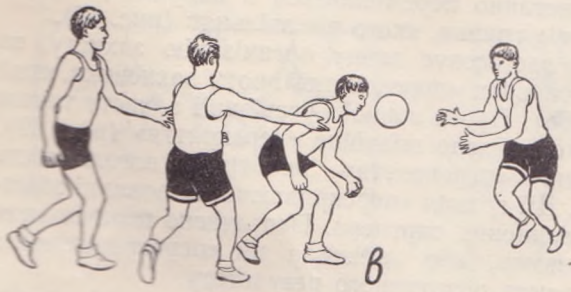
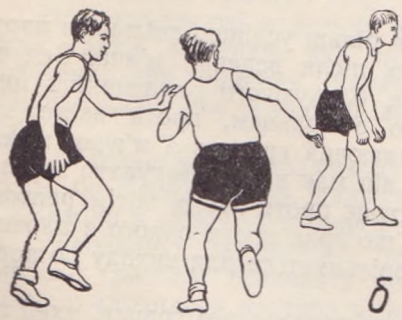
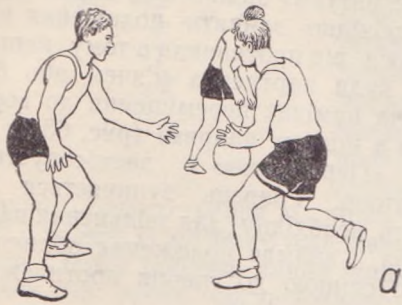


Рис. 66.

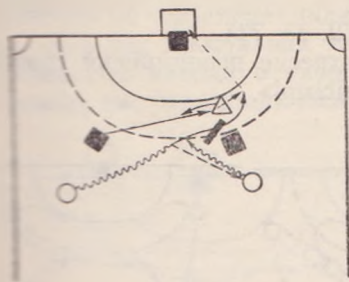


Рис. 67.

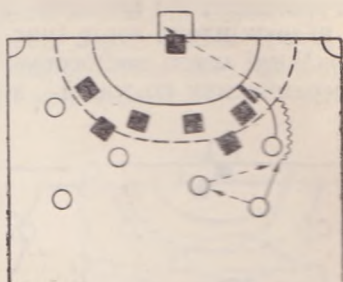


Рис. 68.

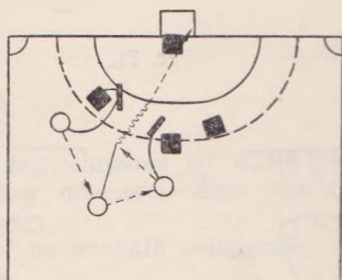


Рис. 69.

Гравець має уміння команди раціонально застосувати переміщення гравців перед площею воріт і передачу м'яча. Одночасно переміщення перед площею воріт провадиться двома, трьома, чотирма, п'ятьома і шістьома гравцями.

Для погодженого переміщення перед площею воріт гравці повинні передбачати такі дії:

1. Своїм розміщенням охоплювати площу воріт з усіх боків.
2. При переміщенні уникати перебування удвох або втрьох на одному краю або в центрі близько один до одного.
3. При переміщенні звільнити шлях партнеру, який просувається з м'ячем до воріт.
4. Своїм переміщенням полегшувати прорив партнеру.
5. В момент нападу партнера з м'ячем на ворота займати відповідне положення для нападу і бути готовим до приймання м'яча у випадку відбиття противником нападу.

Одним з видів переміщення перед площею воріт є переміщення за колу, за годинниковою і проти годинникової стрілки, двома гравцями і більше. При цьому передачі м'яча провадяться переважно між гравцями, а напад здійснюється найчастіше з флан-

гів гравцями, які виходять до воріт, і гравцями, які переміщуються вздовж площі воріт (рис. 70, 71, 72, 73, 74).

У грі часто застосовується перехресне переміщення гравців і переміщення по малій і великій «вісімці».

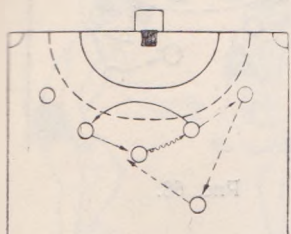


Рис. 70.

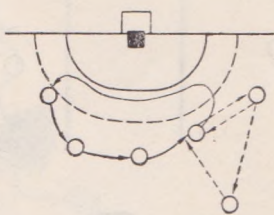


Рис. 71.

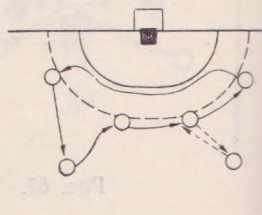


Рис. 72.

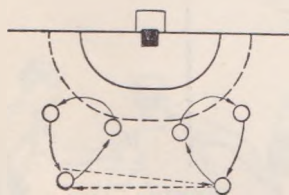


Рис. 73.

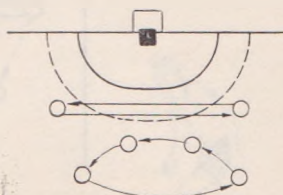


Рис. 74.

При перехресному переміщенні два гравці одночасно просуваються по діагоналі з протилежних боків назустріч один одному і потім розходяться в різні боки. При виході гравців на вільне місце їм передається м'яч іншими гравцями для кидка у ворота (рис. 75).

Перехресне переміщення гравців однієї команди ускладнює взаємодію гравців противника в захисті, утруднює своєчасне переключення на блокування гравця протилежної команди при утворенні прориву.

В переміщенні по малій «вісімці» беруть участь три або чотири гравці. Переміщення гравців через центр провадиться по черзі. Два

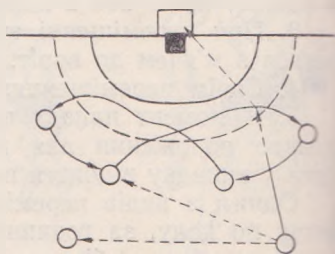


Рис. 75.

Крайні гравці команди в момент переміщення партнерів по малій «вісімці» по черзі переміщуються вздовж площі воріт (рис. 76, 77).

Під час просування вздовж площі воріт крайні гравці застосовують виходи в «коридори», «перекриття» для звільнення гравців, які переміщуються по малій «вісімці».

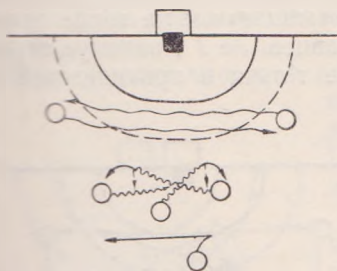


Рис. 76.

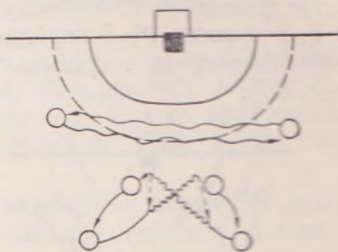


Рис. 77.

Застосовуючи переміщення по малій «вісімці», гравці утримують м'яч шляхом передачі його між гравцями і веденням м'яча.

В переміщенні по великій «вісімці» можуть брати участь 5 або 6 гравців.

При участі чотирьох гравців м'яч передається між гравцями, які не беруть участі в переміщенні по великій «вісімці» (рис. 78). В цей час міняють своє розташування і періодично передають м'яч гравцям, які виявилися у вигідній позиції для нападу на ворота.

При участі п'яти гравців м'яч переважно передається між гравцями, які виходять у центр (рис. 79).

Переміщення по великій «вісімці» з участю п'яти гравців і за-

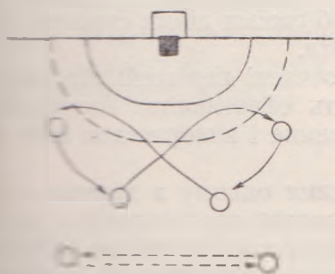


Рис. 78.

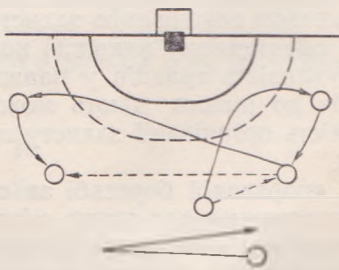


Рис. 79

стосування повторної передачі м'яча виконується так: гравець № 6, перебуваючи в центрі, починає переміщення. Він віддає м'яч гравцеві № 5 і просувається вправо по діагоналі до площі воріт. Не добігаючи до неї, він знову одержує м'яч від гравця № 5. В тому випадку, коли створилося незручне положення для кидка у ворота, він віддає м'яч знову гравцеві № 5 і переміщається на місце гравця № 2. Гравець № 2 переміщається на місце гравця № 5, а гравець № 5 передає м'яч гравцеві № 7 і виконує таке ж переміщення, як і гравець № 6, але тільки в протилежний бік (рис. 80).

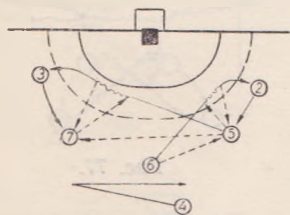


Рис. 80.

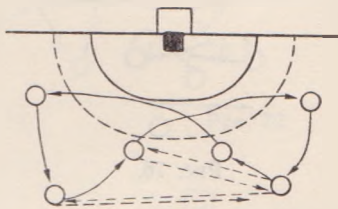


Рис. 81.

Проводячи переміщення по великій «вісімці» з участю шести гравців, крайні гравці роблять глибокий відхід назад від воріт (рис. 81). Це викликається потребою мати гравців у резерві ззаду на випадок втрати м'яча і можливого прориву противника. Тут передбачається активний напад і міцний захист.

В усіх видах переміщення, коли порушується стройність захисту противника і один з гравців нападаючої команди одержує можливість нападати на ворота, він це повинен використати без прогаювання, а решта гравців команди сприяє цьому.

В усіх випадках переміщення необхідно враховувати розташування своїх партнерів, гравців противника, застосування противником організацію захисту, щоб своїми діями сприяти найбільш ефективному нападкові на ворота.

Рухливість гравців у нападі, своєчасні переходи від одного способу до іншого дають можливість ефективніше порушувати стройність організації захисту противника і використати його помилки.

У спортивній боротьбі за створення одному з гравців зручного положення для кидка м'яча у ворота застосовується напад з допомогою обведення гравця протилежної команди. Прорив з допомогою обведення захисника слід провадити у взаємодії з гравцями своєї команди. В тому випадку, коли одному з гравців

заводь звільнити собі шлях до воріт застосуванням обведення, але його встиг блокувати інший противник, цей гравець передає м'яч партнеру, який тимчасово залишився вільним від захисника, що перешкодив прориву. Гравцю, який залишився вільним від противника при прориві партнера, необхідно просуватися до воріт одночасно з гравцем, який прорвався, використовуючи будь-яке ослаблення захисту, викликане цим проривом (рис. 82).

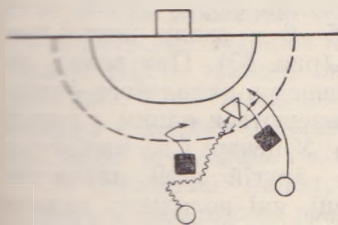


Рис. 82.

При прориві одного з нападаючих до воріт його партнери повинні негайно зайняти положення для нападу на ворота противника і бути готовими для приймання м'яча.

При зазначеній взаємодії гравців здебільшого вдається успішно використати обведення гравця для нападу на ворота противника.

Обведення противника слід застосовувати гравцям, які швидко рухаються, добре володіють відвертальними рухами і точно закидають м'яч у ворота.

Для вищеописаних тактичних дій нападу окремі гравці часто застосовують кидки у ворота із закритих позицій. Це особливо важливо тоді, коли противник застосовує зонну організацію захисту. Вдалі кидки із закритих позицій примушують гравців протилежної команди висунутися вперед від площі воріт, що сприяє прориву і створює сприятливіші умови для нападу з м'ячем.

Навантаження окремих гравців самостійно закидати м'яч у ворота без взаємодії з партнерами не повинно мати місця в нападі, оскільки це приводить до зайвого витрачання часу і енергії і не завжди дає позитивний результат.

Для кращого погодження дій гравців у нападі проти організованого захисту противника при грі в ручний м'яч застосовують наступні організації нападу:

1. «5 і 1».
2. «4 і 2».

Жодна з них не може бути постійною. Організація нападу змінюється залежно від підготовленості гравців своєї команди та організації захисту противника, від застосовуваної противником організа-

ції захисту, результату гри і зіграного часу. Тому команда повинна вміти застосовувати обидві організації нападу.

Застосовуючи організацію нападу «5 і 1», гравці займають таке вихідне положення: в центрі, за 5—6 м від площі воріт, розташовується центральний нападаючий (може бути будь-який гравець команди), зліва і справа від нього розташовуються по два гравці за 4—5 м один від одного.

Гравці, які ближче стоять до центрального нападаючого, знаходяться майже на одній лінії з ним (трохи попереду), а крайні гравці займають позицію біля лінії вільних кидків проти вершини площі воріт. П'ять гравців ніби утворюють форму площі воріт. Шостий гравець розташовується за 5—6 м ззаду центральної

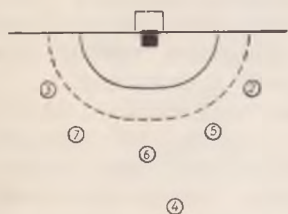


Рис. 83.

трійки нападу (рис. 83). При виході шостого гравця вперед в напад його функції у захисті компенсуються одним з гравців відходом назад. У центрі і на напівсередніх місцях у другій лінії найчастіше грають ті гравці, які володіють сильним і точним кидком з великої відстані і з закритих позицій.

В організації нападу «5 і 1» передбачається такий план побудови гри:

1) якщо команда противника застосовує персональну організацію захисту, то нападаюча команда найчастіше використовує тактичне «перекриття», переміщення по колу трьома і більше гравцями, перехресне переміщення, переміщення по малій «вісімці» і напад застосуванням обведення гравця (рис. 65, 67, 70, 71, 72, 81);

2) якщо команда противника застосовує зонну організацію захисту, то при нападі на ворота із зручного положення одного з нападаючих решта партнерів займає активне положення біля площі воріт і відвертає на себе увагу гравців, які захищають ворота. Можливий і інший варіант, при якому центральна трійка гравців активними діями сприяє нападкові на ворота крайніми гравцями, а крайні гравці своїми діями сприяють гравцям, які стоять ближче до центра, кидати м'яч із закритих позицій. Для цього команда використовує вихід в «коридори», перехресне переміщення, переміщення по малій і великій «вісімці», кидки із закритих позицій. «перекриття» крайнім гравцем і подвійне «перекриття» воротами. Одночасний напад всіх п'яти нападаючих на ворота або тільки окремих гравців чергується з перестроюванням їх для дальшого нападу, яке провадиться з допомогою шостого гравця, що стоїть ззаду.

Зазначене вище переміщення по малій і великій «вісімці» в боротьбі проти зонної організації захисту має на меті звільнити центральну частину площі воріт для нападу на них. Крім того, напад через центр обмежує участь флангових гравців провідника в захисті воріт (рис. 63, 64, 68, 69, 76, 79, 80).

Організація нападу «5 і 1» є найбільш ефективною проти зонної організації захисту.

Застосовуючи організацію нападу «4 і 2», три нападаючих захисників вистроюються по фронту проти площі воріт. Відстань гравців від площі воріт може бути різною, а між гравцями — 4–6 м. Два захисники знаходяться позаду гравців першої лінії. Третій захисник захищає позицію між двома гравцями, які стоять справа. Шість гравців вистроюються ніби двома трикутниками (рис. 84). При такій побудові передбачається ведення нападу чотирма гравцями з періодичною участю двох захисників з комбінацією їх функцій у команді.

В організації нападу «4 і 2» передбачається відвертання гравців противника на фланги і сприяння цим нападам по центру площі воріт. Цей план гри застосовується як проти персональної, так і проти зонної організації захисту.

Проти персональної організації захисту найчастіше використовують такі тактичні дії: «перекриття», переміщення по валу з трьома і більше гравцями, перехресне переміщення і напад із застосуванням обведення гравця (рис. 65, 72, 77, 82).

Проти зонної організації захисту гравці найчастіше використовують: виходи в «коридори», «перекриття» крайніми гравцями, «перекриття», перехресне переміщення, переміщення по валу і великій «вісімці», кидки із закритих позицій (рис. 64, 68, 74, 75, 77, 78, 81).

Організація нападу «4 і 2» є найбільш ефективною проти персональної організації захисту.

Часто в ході гри протилежна команда міняє організацію захисту. Необхідно це швидко врахувати, вибравши кращі тактичні дії для дальшого ведення гри. У таких випадках часто доводиться міняти організацію нападу. Зміна організації нападу також може знадобитися для того, щоб різноманітнити гру і ускладнити провідникові умови захисту.

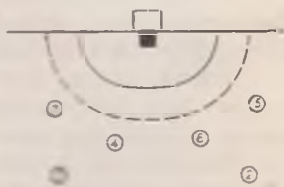


Рис. 84.

Основні персональні тактичні дії при захисті

З персональних дій гравців, зв'язаних між собою, складається тактика захисту всієї команди. Незалежно від організації захисту своїх воріт проти кожного гравця противника в основному веде захист один гравець.

Основною персональною тактичною дією при захисті є вміння своєчасно і правильно розташовуватися на майданчику відносно гравця протилежної команди. Гравець може ефективно вести захист у тому випадку, якщо він займає положення між своїми воротами і гравцем противника. Таке розташування захисника відносно нападаючого прийнято називати блокуванням.

Блокувати гравця можна з м'ячем і без м'яча.

Блокувати гравця з м'ячем — значить тілом і руками перепиняти йому просування в одному з напрямів, не давати можливість кинути м'яч у ворота, передати м'яч у вигідному йому напрямі або перехопити його.

Блокувати гравця без м'яча — значить тілом, без участі рук перепиняти йому просування, переслідувати його, не давати можливості займати вигідне місце для нападу, не давати ловити м'яч.

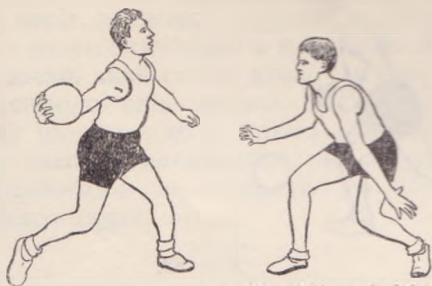
Таким чином, успішний захист своїх воріт багато в чому залежить від уміння правильно займати місце на майданчику відносно противника, якого доводиться блокувати.

Виконуючи функції у захисті, гравець насамперед повинен намагатись не дати нападаючому наблизитись до воріт. Застосовуючи блокування, захисник може розташовуватися на різній відстані від нападаючого. Це залежить від того, на якій відстані від воріт розташовується нападаючий, яку реальну загрозу він становить при нападі і яке завдання виконується командою.

Блокування гравця з м'ячем можна застосовувати по всьому полю. Однак в тих випадках, коли нападаючий знаходиться далеко від площі воріт, захисник зустрічає його за 9—10 м від своїх воріт. Застосовувати блокування раніше немає рації, тому кидки у ворота з відстані понад 10—12 м здебільшого не становлять реальної небезпеки.

При наближенні нападаючого до воріт на 9—10 м захисник розташовується за 2 м від нього і ближче. Якщо нападаючий з м'ячем стоїть на місці, то гравець, який захищається, злегка згинає ноги, тулуб трохи нахилиє вперед, руки опускає донизу і злегка згинає в ліктях. Вага тіла повинна бути на обох ногах (рис. 85).

В такому положенні гравець готовий до того, щоб не дозволити кидка м'яча у ворота (рис. 86, 87), затримати просування



нападаючого до площі воріт (рис. 88, 89), відібрати або перехопити м'яч.

При блокуванні нападаючого без м'яча захисник тримає руки в дельтовидному положенні, але не перепиняє ними шлях гравцеві.



Рис. 85.



Рис. 86.

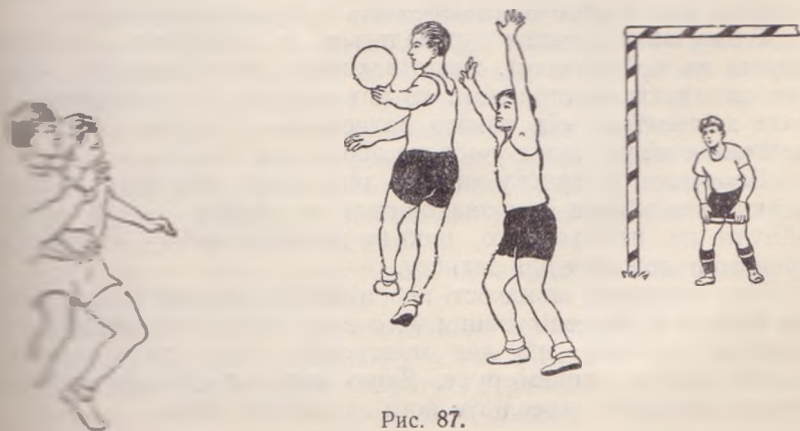


Рис. 87.



Рис. 88.



Рис. 89.

Блокуючи, захисник зосереджує увагу на нападаючому партнері і на визначенні того, куди він буде просуватися. Він повинен знати, чи кидатиме м'яч у ворота, чи передасть його своїм партнерам.

Блокування гравця провадиться в опорному положенні (стоячи на майданчику). Якщо захисник намагатиметься блокувати нападаючого стрибком, то нападаючий без особливого зусилля звільниться від такого захисника і успішно вийде за межі зони одержання м'яча, кидка у ворота або виходу до них.

Блокувати в стрибку вигідно лише в тих випадках, коли нападаючий з м'ячем сам знаходиться в стрибку. Також не слід набігати на нападаючого, щоб не пробігти мимо і не втратити вигідного положення для захисту.

При невеликій швидкості переміщення нападаючого з м'ячем або без м'яча переслідування його захисником провадиться з великими кроками, що дає можливість зберігати рівновагу і швидко міняти напрям руху. Якщо нападаючий переміщається швидко, захисник переслідує його звичайним бігом.

У таких випадках, коли противник зайняв позицію дуже близько до площі воріт, захиснику слід займати положення перед ним з того боку, з якого знаходиться м'яч (рис. 90).

Якщо нападаючий, який стоїть дуже близько до площі воріт, утримує м'яч, захиснику слід зробити крок у площу воріт і не давати нападаючому кинути м'яч у ворота (рис. 91). Спроба зробити блокування такого нападаючого, не вступаючи в площу воріт, звичайно приводить до грубості і до призначення семи-метрового штрафного кидка.

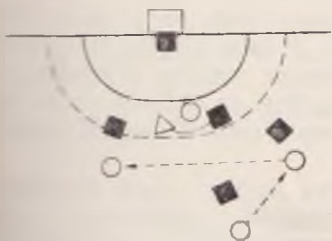


Рис. 90.

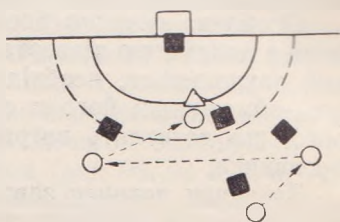


Рис. 91.

Вступаючи в площу воріт однією ногою, гравець порушує правила, і за це призначається вільний кидок, але зате створюється можливість кращого захисту своїх воріт. Вступаючи однією ногою в площу воріт, захисник повинен проявити обережність під час блокування противника, бо за вступання обома ногами в площу воріт з метою захисту їх призначається симетричний кидок.

Біля втрачаючи основного положення при блокуванні, всі гравці захисту одночасно обмежують дії нападаючих і цим сприяють відбиранню у них м'яча. Відбирати м'яч можна шляхом перехоплювання, виривання і викручування його з рук противника однією рукою, вибивання відкритою долонею.

Перехоплювання м'яча провадиться обачливо і швидко. Найважливіший прорахунок при перехоплюванні м'яча звичайно приводить до втрати захисного положення і дозволяє нападаючому зайняти вигідну позицію для нападу.

Вибивання м'яча захисником провадиться при близькому блокуванні до нападаючого.

Вибивання м'яча з рук противника провадиться однією рукою зверху або знизу. Вибивання м'яча вигідніше робити знизу, коли захисник кидає його у ворота з стрибка.

Гравець у захисті повинен уникати прийомів блокування про-

тивника шляхом грубих дій і виставляння рук півколом (з боці противника). Ці прийоми недопустимі з точки зору правил гри і караються вільним або семиметровим кидком, що дозволяє противнику кидати м'яч у ворота із зручного положення.

Гравець повинен активно захищати свої ворота. Для цього він повинен застосувати рухливе блокування: міняти відстань до противника, загрожувати відбиранням м'яча, протидіяти обведенню і порушувати дії противника, що підготовляють напад. Рухливе блокування також дозволяє уникнути «перекриттів», які можуть застосовуватися противником.

Особливо складно блокувати гравця, який застосовує обведення з допомогою відвертальних рухів. У цьому випадку гравець, який захищається, необхідно якнайближче підійти до нападаючого, обмеживши його в діях, або відійти на 1,5—2 кроки від нього, що дозволить виграти час і визначити справжній намір противника.

Захисник повинен завжди прагнути до того, щоб блокуванням примусити нападаючого гравця відійти з м'ячем від воріт. Кожний гравець при захисті завжди повинен бути готовим перейти в напад.

Основні спільні тактичні дії при захисті

Як напад на ворота противника, так і захист своїх воріт здійснюється всіма гравцями команди.

Якщо м'яч відбирається протилежною командою, всі гравці повинні повернутися до своїх воріт раніше, ніж до них наблизяться гравці протилежної команди.

Основою спільних тактичних дій при захисті є взаємодія гравців.

При грі в ручний м'яч застосовуються два види організації захисту: персональна і зонна.

Персональна організація захисту передбачає прикріплення кожного гравця до певного гравця протилежної команди. Кожен гравець в основному грає проти прикріпленого гравця противника і цим захищає свої ворота.

Персональна організація захисту може бути застосована проти будь-якої організації нападу. При цій організації захисту є можливість максимально обмежувати рухливість нападаючих, впливати на темп їх гри, ускладнювати взаємодію нападаючих, не давати їм робити кидки із закритих позицій і більш успішно сприяти відбиранню м'яча у противника. Підвищується відстань

Звільнення кожного гравця захисту, а характер спортивної боротьби породжує у гравців бажання перемогти противника, проти якого доводиться вести захист.

Взаємодія гравців у захисті проти певного гравця противника полягає у своєчасній і тимчасовій зміні підопічними гравцями в тому випадку, коли один з них звільнився від опіки і становить реальну загрозу воротам. Якщо нападаючий звільнився від опіки у одного з гравців, то такого нападаючого повинен заблокувати

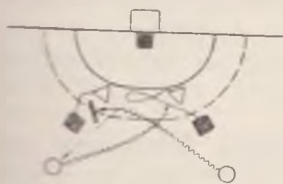


Рис. 92.

інший гравець, який виявиться в більш вигідному положенні і ближче до нього. Одночасно з цим гравець, який захищається і у якого звільнився від опіки нападаючий, повинен тимчасово переключитися на гру проти нападаючого, залишеного його партнером (рис. 92, 93 а, б, в, 94).

Необхідність у такій взаємодії



а



б



в

Рис. 93.

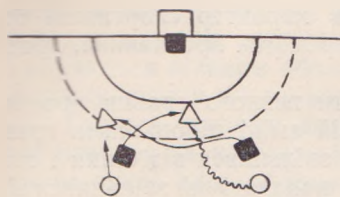


Рис. 94.

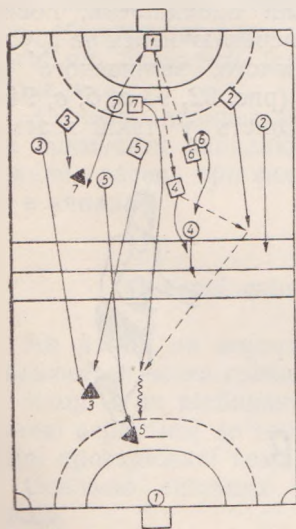


Рис. 95.

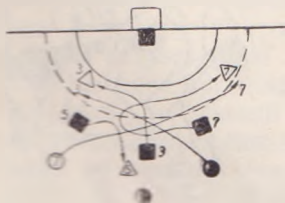


Рис. 96.

гравців звичайно виникає не тільки при організованому захисті своїх воріт, але й в момент переходу гравців противника в напад (рис. 95).

Захищаючи ворота, гравці при першій можливості повинні знову переключитися на блокування прикріплених гравців (рис. 96). Такий спосіб зміни підопічними гравцями для ліквідації загрози своїм воротам і повернення до своїх підопічних потребує доброї зіграності в захисті.

Найскладніше положення створюється для тих гравців, яким доводиться грати біля своїх воріт одночасно проти двох нападаючих. У таких випадках гравець, який захищається, повинен займати по можливості середнє положення між обома нападаючими і в останній момент блокувати гравця з м'ячем, що намагається кинути його у ворота.

Дія захисника проти двох гравців полягає в тому, щоб затримати напад, поки не настигне один з партнерів і не заблокує найближчого з нього нападаючого (рис. 97).

При відбиранні м'яча противником

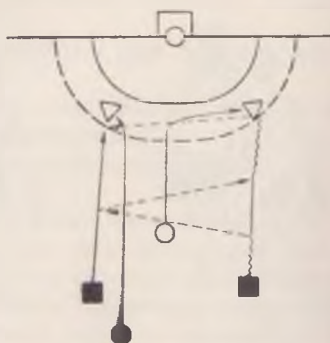


Рис. 97.

Відхід гравців до своїх воріт може здійснюватись і неодноразово. Один або два гравці залишаються біля воріт противника і ведуть боротьбу за м'яч проти прикріплених нападаючих, а чотири гравці відходять до своїх воріт, блокують нападаючих і готові запобігти можливості прориву.

Якщо не вдалось відібрати м'яч, то гравці, що залишилися біля воріт противника, повертаються до своїх воріт і у взаємодії з своїми партнерами проводять захист.

З моменту втрати м'яча гравці можуть вести гру проти прикріплених гравців і по всьому полю. Цей варіант персональної організації захисту застосовується короткочасно тоді, коли залишається мало часу до кінця змагання і є потреба збільшити ризик гри на свою користь.

Застосування зонної організації захисту вимагає, щоб гравці зайняли певне положення перед площею своїх воріт, захищаючи її шляхом спільних дій.

Застосовуються два варіанти побудови: п'ять гравців у лінію і два гравці попереду в центрі («5 і 1») або чотири гравці у лінію і два попереду («4 і 2»).

Перший варіант застосовується в тому випадку, якщо гравці противника з усіх боків рівномірно розташовані перед воротами. В цьому випадку гравці захисту своїм розташуванням охоплюють всю площу воріт і кожний має певну зону дії (рис. 98). Крайні гравці грають біля лінії площі воріт і, блокуючи противника,

який стоїть проти них, контролюють площу за спиною біля найближчого до себе партнера. Гравець, який стоїть у центрі ближче до своїх воріт, контролює площу за спиною біля партнерів зліва і справа і того, що стоїть попереду. Таке розташування крайніх і центрального гравців дозволяє гравцям, які стоять на напівсередніх місцях, виходити трохи вперед (до лінії вільних кидків) для того, щоб не давати гравцям противника кидати м'яч у ворота із закритих позицій.

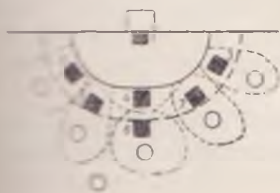


Рис. 98.

Гравець, що стоїть у центрі попереду, має велику зону дії. Його завдання: перешкоджати кидкам із закритих позицій, не допускати передачі м'яча через центр і у взаємодії з партнерами блокувати ворота від інших дій противника.

Для цього варіанту побудови у захисті необхідно звернути увагу на добру взаємодію гравців проти виходів у «коридори» між виходів з флангу в зону за спиною напівсередніх. Розта-

шування в захисті попереду трьох центральних гравців сприяє більш швидкому переходу від захисту до нападу.

Функції крайніх гравців найчастіше виконують захисники, напівсередніх — крайні нападаючі, центрального до воріт — півзахисник і функції гравця в центрі і спереду виконує центральний нападаючий.

При другому варіанті розташування гравців у захисті два крайніх гравці стають близько до площі воріт. Гравці, які стоять рядом з ними, виходять вперед для боротьби з кидками із закритих позицій. Два гравці в центрі розташовуються ближче до площі (рис. 99). Завдання гравців при захисті воріт залишаються ті ж самі, що й у першому варіанті.

Гравці повинні розташовуватись перед площею воріт так, щоб завжди мати можливість тримати всіх нападаючих під опікою, не давати їм кидати м'яч у ворота і прориватися до них. Ближче до центра площі воріт бажано розташовувати гравців більш рухливих, досвідчених і високих на зріст.

Додержуючи порядкового розташування відносно один до одного, кожний гравець грає проти будь-якого нападаючого, що знаходиться в зоні, яка збігається з порядковим розташуванням цього гравця в захисті. Залежно від зміни місць нападаючих розстановка гравців у захисті безперервно міняється, але порядкове розташування одного відносно другого в основному зберігається.

Якщо всі нападаючі перемістилися трохи вправо, то треба не порушуючи порядкового розташування, всім гравцям, які захищаються, переміститися в загрожуємому напрямі (рис. 100). Якщо більша частина нападаючих переміститься вліво, то така ж кількість захисників повинна бути протипоставлена для захисту воріт (рис. 101).

Взаємодія гравців при зонній організації захисту дуже ретельно манітна і полягає в своєчасній зміні тимчасовими підопічними гравцями в момент їх переміщення із збереженням порядковості



Рис. 99.

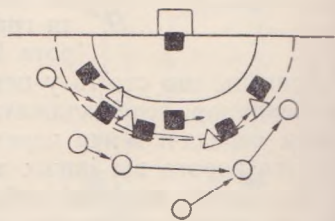


Рис. 100.

розташування в захисті. При переміщенні одного нападаючого зміна підопічними провадиться в момент, коли він пересікає лінію розташування партнера, що стоїть в захисті рядом (рис. 102).

В тому випадку, якщо нападаючі застосовують перехресне переміщення, зміна тимчасовими підопічними провадиться в момент їх розходження в протилежні сторони (рис. 103).



Рис. 101.

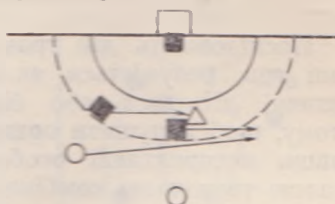


Рис. 102.

У грі також доводиться мінятися підопічними з порушенням порядкового розташування гравців у захисті. До таких ситуацій у грі належать положення, коли в одного з гравців, що захищаються, звільнився нападаючий і становить реальну загрозу для воріт (рис. 104).

Якщо виникло порушення порядкового розташування гравців у захисті, воно повинно бути відновлене при першій нагоді.

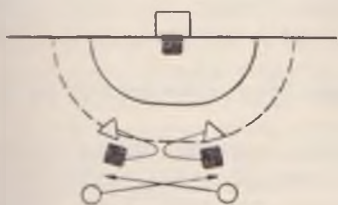


Рис. 103.

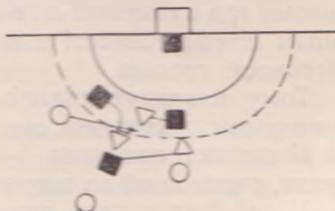


Рис. 104.

Застосування зонної організації захисту дозволяє організувати міцну перешкоду проти нападу на ворота з близької відстані. При цій організації захисту гравцям не рекомендується віддалятися від площі воріт далі ніж на 3—4 м. Віддалення гравців на велику відстань від площі воріт ускладнює взаємодію в захисті, що може бути використано нападаючими для прориву до воріт з близької відстані до них.

Команда повинна вміти швидко переключатися з однієї організації захисту на іншу, враховуючи підготовку гравців своєї команди і команди противника.

В перші хвилини гри необхідно перевірити підготовленість команди противника шляхом поперемінного застосування персональної і зонної організації захисту.

Тактичні комбінації

Послідовність дій гравців, зв'язана між собою на певному етапі гри, розуміється як тактична комбінація, тобто спільні тактичні дії двох або більше гравців, мета яких полягає в тому, щоб порушити організацію нападу або захисту, використавши несприятливі особливості в розташуванні противника. Вдалою тактичною комбінацією в нападі прийнято вважати ту, яка завершується кидком у ворота із зручного положення. Не в кожній тактичній комбінації нападаючі добиваються зручного положення для кидка у ворота. Цієї можливості нападаючі можуть позбутися при вдалій грі противника в захисті. Тому проведення тактичних комбінацій чергується з перестановкою гравців для дальшого організованого проведення спільних погоджених дій у нападі.

Успішне проведення тактичних комбінацій під час гри залежить від: а) ступеня фізичної підготовленості гравців; б) володіння прийомами гри; в) знання тактики; г) уміння застосовувати прийоми гри і тактичні дії в конкретних умовах змагання з урахуванням їх ефективності в кожній окремій ситуації; д) ініціативи і зіграності гравців.

Тому навчання гравців повинне бути спрямоване на виховання у них зазначених якостей.

У процесі навчання і тренування повинні застосовуватися вправи, спрямовані на освоєння гравцями основних тактичних дій.

У грі безперервно виникає багато ситуацій. Тому тактичні дії, викладені в розділі «Тактика і тактичні дії в грі», не обмежують ініціативи гравців і команди в цілому у застосуванні спільних дій при грі проти будь-якої організації нападу або захисту противника.

Тактичні дії при введенні м'яча в гру

Початковий кидок. Гра в ручний м'яч починається з цього кидка м'яча. До цього моменту гравці початкуючої команди не мають права переходити середню лінію, що ділить майданчик на дві половини.

За правилами після кидка м'яч повинен перейти на половину майданчика противника. Щоб противник відразу не відібрав м'яча, команда провадить гру так: центральний нападаючий з м'ячем стає в центрі поля. На півметра вправо від нього займає положення півзахисник. Зліва і справа від центра поля за 5—6 м розташовуються нападаючі. Ззаду за 5—6 м від гравців першої лінії займають позицію два захисники (рис. 105). Для того щоб при початковому кидку м'яча не перейти на половину майданчика противника раніш, ніж перелетить м'яч, крайні нападаючі розташовуються до кидка на відстані 1—1,5 м від середньої лінії.

По сигналу судді центральний нападаючий, в основному за рахунок руху кисті, злегка кидає м'яч вбік-вперед від півзахисника на відстань півметра від нього. Півзахисник віддає м'яч назад правому захиснику, і всі гравці починають просуватися вперед в бік воріт противника.

Початок гри може бути найрізноманітнішим, коли спереду можуть стояти 3, 4, 5 гравців. Однак, якщо гравці однієї команди розташовуються близько від лінії початку гри, то розташування двох гравців у центрі недалеко від одного є обов'язковим.

Після введення м'яча в гру команда повинна намагатися ще наблизитися до воріт противника і вести організований напад для того, щоб звільнити одного з гравців для кидка м'яча у ворота в певному положення.

Зидок від воріт звичайно робить воротар. Виконується він може будь-яким прийомом. Поки воротар підготовляється ввести м'яч у гру, нападаючі і півзахисник (або захисник) швидко просуваються до воріт противника, а два захисники залишаються поблизу площі воріт.

Якщо нападаючі є вільними, то м'яч передається безпосередньо їм. В тому випадку, якщо нападаючі і півзахисник виявляються заблокованими, м'яч воротарем передається захисникам, які передають його гравцям, які пройшли вперед.

При призначенні кидка із-за бокової лінії завдання гравців однієї команди полягає в тому, щоб утримати м'яч у своїй

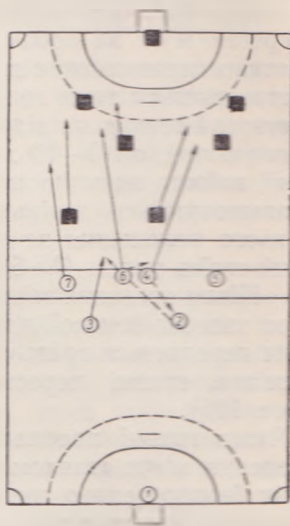


Рис. 105.

команді і потім почати напад на ворота. Для цього при введенні м'яча в гру певні гравці повинні звільнитися від опіки противника для приймання м'яча.

Введення м'яча в гру рекомендується робити без прогання часу, щоб гравці противника не встигли зайняти вигідного для себе положення.

При кутовому кидку завдання команди полягає в тому, щоб зберегти м'яч за собою і продовжити напад. Якщо противник активно перешкоджає веденню м'яча шляхом кутового кидка, то застосовується така гра: гравець, який вводить м'яч у гру, стає в кутовий сектор, на відстані 1 м від нього розташовується правий нападаючий, за 9—10 м від кутового сектора вздовж бокової лінії займає позицію центральний нападаючий. Усі інші гравці розташовуються довільно на протилежній стороні майданчика. З цього положення за сигналом судді м'яч передається гравцю, який стоїть рядом (№ 5).

Після введення м'яча в гру гравець № 4 просувається з сектора вздовж бокової лінії і одержує м'яч від гравця № 5. Потім м'яч передається гравцям, які виявилися вільними від опіки противника, гравці перестроюються і продовжують вести напад (рис. 106).

Якщо гравці протилежної команди неактивно впливають на введення м'яча шляхом кутового кидка, то м'яч передається відразу безпосередньо гравцям, які стоять ближче до центра воріт без опіки противника.

В розигранні спірного м'яча в безпосередній боротьбі за нього слід брати участь не більш як двом гравцям команди, що вміють високо стрибати і мають достатню сміливість.

При розигранні спірного м'яча на лінії вільних кидків окремим гравцям слід контролювати простір проти воріт (рис. 107).

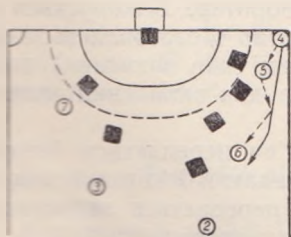


Рис. 106.

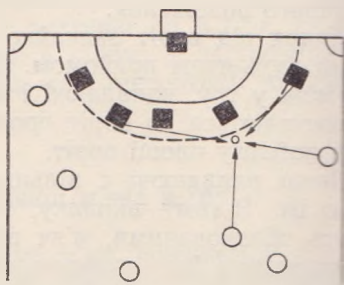


Рис. 107

Вільний кидок найбільш небезпечний в зоні 9—10 м від воріт, бо м'яч після нього може безпосередньо потрапити у ворота. Ворота часто неспроможний затримати його.

Якщо вільний кидок виконується з 9—10 м від воріт, тобто з такого місця, звідки можна закинути м'яч у ворота, гравцям команди, що захищається, рекомендується влаштувати «стінку». «Стінці» повинні брати участь гравці того крила, з боку якого виконується вільний кидок.

Кількість гравців у «стінці» визначається залежно від кута відносно м'яча у ворота з місця вільного кидка. Решті гравців слід захищати гравців противника, враховуючи, що вільний кидок може бути спрямований не крізь «стінку», а з передачек м'яча будь-кому з вільних і, отже, небезпечних для воріт гравців противника (рис. 108).

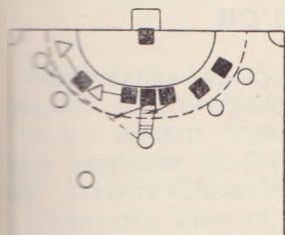


Рис. 108.

Від гравця, який кидає м'яч, вимагається велика точність, розрахунок і сила кидка. Наприклад, якщо він переконався, що в «стінці» немає слабого місця, то він повинен передати м'яч своєму партнеру, який займає більш вигідне місце, для виконання кидка і не закритий гравцем команди, що захищається. Треба не забувати і тієї обставини, що коли гравець, який кидає м'яч, попадає ним в тіло гравця, то це карається вільним кидком. При вільному кидку не з зони кидка у ворота ставити «стінку» не треба. Нападаюча команда при вільному кидку найчастіше розташовується широким фронтом проти воріт.

Семиметровий штрафний кидок. М'яч, спрямований у ворота з семи метрів, затримати дуже важко. Але не завжди гравцю вдається кинути його з необхідною точністю і силою. Тому воротар повинен вживати всіх заходів для захисту воріт.

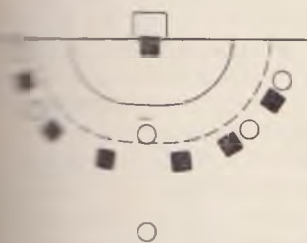


Рис. 109.

Гравцю, який виконує семиметровий кидок, найдоцільніше кидати м'яч в той кут воріт, який воротар захищає слабше. При виконанні семиметрового кидка гравці нападаючої команди розташовуються навколо площі воріт і готові вести боротьбу за м'яч, якщо він не пройде у ворота і відскочить від

ворстара або воріт у поле. Гравці команди, яка захищається, в свою чергу тримають під контролем всіх нападаючих гравців, у тому числі гравця, який кидає м'яч (рис. 109).

Стосовно до окремих моментів гри команда повинна вміти використати загальні тактичні основи індивідуальних і спільних дій у грі.

ПЛАНУВАННЯ, ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПО ГРІ В РУЧНИЙ М'ЯЧ

Планування уроку. Урок є основною формою роботи, яку викладає педагог-тренер по навчанню і удосконаленню гравців. Кожен урок повинен становити єдиний педагогічний процес, виконувати завдання здорових, всебічно фізично розвинених, підготовлених до роботи і захисту Соціалістичної Батьківщини будівників комунізму.

Плануючи заняття, викладач обирає форму уроку залежно від поставлених завдань, підготовленості тих, хто займається, і часу роботи. Побудову уроку умовно можна поділити на три розділи: вступний, основний і заключний.

Під час вступного розділу викладач провадить початкову організаційну підготовку групи до занять — збір і шиккування, постановку завдання і зміст уроку, провадить розминку і перестроювання для виконання наступних фізичних вправ.

Для проведення розминки використовуються стройові вправи, естафетні вправи типу зарядки в русі і на місці, різні шодо створення стрибки, біг і рухливі ігри. Вступний розділ займає зазвичай від 5 до 10 хвилин.

У основному розділі розв'язуються головні завдання уроку з гри в ручний м'яч: а) підвищення всебічної фізичної підготовки тих, хто займається, на основі комплексу ГПО; б) підвищення морально-вольової підготовки; в) підвищення технічної підготовки.

Зміст основного розділу міняється залежно від статі, віку, підготовленості спортсменів, періоду тренування та інших умов. Засобами тренування є вправи з м'ячем, підготовчі ігри, односторонні і двосторонні ігри, вправи з інших видів спорту, а також вправи, які входять до комплексу ГПО. Цей розділ для кожного займає 70—80 хвилин уроку.

Для фізичних вправ заключного розділу найчастіше використовується ходіння, вправи в розслабленні, рухливі ігри, які не вимагають великих зусиль. Наприкінці слід дати загальні вказівки до гри, а потім організовано відпустити учнів для прийняття гігієнічних процедур. Тривалість цього розділу занять від 4 до 10 хвилин.

Загальна тривалість уроку для різного контингенту може бути такою:

дорослі (чоловіки і жінки)	—70—120	хвилин
юнаки і дівчата 17—18 років	—70—100	"
юнаки і дівчата 15—16 років	—60— 90	"
хлопчики і дівчатка 13—14 років	—60— 70	"
хлопчики і дівчатка 11—12 років	—40— 50	"

Організація і проведення уроку. Викладач повинен старанно підготуватися до уроку: обрати необхідну організацію його, вивчати наявне устаткування, інвентар і намітити, як все це буде краще використати під час занять; намітити розташування гравців при виконанні вправ з м'ячем, при демонстрації технічних прийомів і тактичних дій, намітити організацію зміни місць і завдань; підготувати завдання, підібрати команди, передбачити, чи потрібні додаткові дошки і вказівки треба буде дати під час проведення підготовчих, односторонніх і двосторонніх ігор, як доглядатися за безпекою занять: уявити собі, як буде поєднуватися роз'яснювальний показ з показом при зивченні різних технічних прийомів і тактичних дій.

Розминка, вправи з інших видів спорту і вправи у заключному розділі під час занять провадяться переважно викладачем з окремою групою тих, хто займається, одночасно.

Коли із складу учнів будуть укомплектовані команди, тренування і удосконалення в техніці і тактиці поза двосторонніми іграми може провадитись індивідуально по підгрупах і командах. Кожна підгрупа гравців або команда одержує самостійне завдання і виконує його під наглядом викладача; в підгрупах обов'язком з учнів доручається спостереження за виконанням вправ.

Тренер здійснює тренування всієї групи, слідкує за виконанням вправ окремими підгрупами або командами, дає додаткові завдання. Під час виконання вправ тренер вказує гравцям на помилки і, якщо необхідно, повторює демонстрацію вправ і виконання для правильного засвоєння техніки і тактики гри.

При проведенні вправ з м'ячем може застосовуватись така організація: гравці розбиваються на 3—4 підгрупи; одна виступає

виконує кидки у ворота, друга — передачу м'яча із зміною місць, третя — обведення і блокування гравця і т. д. Коли мине певний час, підгрупи міняються місцями і завданнями. Потім підгрупи об'єднуються в команди для проведення односторонніх або двосторонніх ігор в ручний м'яч.

При проведенні занять з кваліфікованими командами в окремі моменти учбово-тренувального процесу можуть даватися індивідуальні завдання окремим гравцям (особливо воротарям).

Для проведення занять по підгрупах необхідно підготовлювати помічників із числа учнів.

Пояснення і вказівки викладача гравцям повинні бути короткими, зрозумілими і вичерпними. Вони можуть супроводжуватися продуманим підготовленим показом. Супроводжуючи пояснення демонстрацією рухів і дій, викладач звертає увагу учнів на основні деталі руху і дій.

Пояснення, накази, вказівки, розпорядження даються звичайно культурною мовою, досить голосно для того, щоб викладача чули всі гравці або ті з них, кого ці вказівки стосуються безпосередньо. Підвищувати голос без потреби не слід. Якщо під час односторонніх або двосторонніх ігор вказівки або пояснення стосуються всіх гравців, то гра припиняється і вони даються всім гравцям.

Вказівки по виправленню недоліків, які виникають під час гри тільки у деяких гравців і не характерні для всіх гравців, даються в індивідуальному порядку в процесі навчального змагання (гри). В окремих випадках той або інший гравець може обговоритися викладачем з гри для того, щоб роз'яснити йому, як виправити помилку або змінити тактику гри.

Залежно від контингенту учнів, їх підготовленості, періоду навчання і тренування, фізіологічне навантаження в заняттях повинно розподілятися по-різному.

В заняттях з початкуючими фізіологічне навантаження повинно наростати поступово і досягати максимального напруження тільки до кінця уроку. Після цього навантаження знижується. Для тренувальними командами дорослих рекомендується провадити заняття з м'ячем і ігри з перемінною інтенсивністю (стрибкоподібне фізіологічне навантаження). Це може здійснюватися шляхом проведення ряду вправ з м'ячем поза грою, підвищенням і зниженням темпу гри.

Темп дозування тренувального навантаження відповідає темпу і діям у трудовій діяльності людини, відповідає характеру рухів і дій, застосовуваних у навчально-тренувальній грі в ручний м'яч під час офіціальних змагань.

УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА

Складовими частинами учбово-тренувальної роботи є:

1. Виховна робота.
2. Теоретична підготовка.
3. Фізична підготовка.
4. Технічна і тактична підготовка.

ВИХОВНА РОБОТА

У нашій країні фізичне виховання є однією з складових частин комуністичного виховання трудящих, зміцнення їх здоров'я, засобом виховання всебічно розвинених будівельників комуністичного суспільства, завжди готових до праці і оборони Соціалістичної Вітчизни.

«Треба, щоб уся справа виховання, освіти і навчання молоді,— говорив В. І. Ленін,— була вихованням в ній комуністичної моралі» (В. І. Ленін, Твори, т. 31, стор. 254).

Вказівки В. І. Леніна є керівництвом для всіх без винятку радянських педагогів, у тому числі і для викладачів фізкультури. Отже, в учбово-тренувальному процесі, поряд з розв'язанням завдань фізичної, технічної і тактичної підготовки, викладач повинен провадити також виховну роботу.

Виховання спортсменів у фізкультурному колективі здійснюється викладачами в процесі занять, змагань, в бесідах і щоденному спілкуванні з ними.

Незалежно від того, чи провадить викладач заняття з командою на змаганнях або перебуває з групою своїх учнів на заняттях і змаганнях, він завжди повинен бути вихователем зразком поведінки для молоді.

Викладач постійно стежить за тим, щоб поведінка спортсменів під час роботи, навчання, гри в ручний м'яч і в побуті відповідала нормам комуністичної моралі.

Велике виховне значення для молоді має особистий приклад кожного викладача: сумлінне ставлення його до роботи, цілеспрямованість, добра організація і проведення занять, вимогливість у культурне ставлення до учнів, піклування про них.

Ідейно-політична підготовка, особисті моральні якості, відсутнє знання своєї справи, поєднані з педагогічним і спортивним досвідом, створюють викладачеві необхідний авторитет, який забезпечує йому успіх у роботі.

Кожне заняття повинне мати виховний характер. Цього викладач досягає підвищенням свідомого ставлення учнів до занять шляхом роз'яснення важливості тієї або іншої справи, мети навчання і тренування, які ведуть до високої спортивної майстерності, вимагає своєчасно приходити на заняття, додержувати норм поведінки під час занять і поза ними, активно виконувати завдання, вказівки і команди викладача.

У вихованні радянських спортсменів важливу роль відіграє колектив. Дружний і спаяний колектив справляє найкращий вплив на спортсменів, привчає їх спільно працювати, погоджувати свої особисті інтереси з загальними. Тому викладач повинен прикласти зусилля для створення здорового колективу.

В учбово-спортивній роботі необхідно використати провідні політичні інформації, які привчають користуватися періодичною пресою, вводять спортсменів у курс поточних подій, знайомлять з внутрішньою і міжнародною політикою Комуністичної партії Радянського уряду.

Гра в ручний м'яч повинна бути використана викладачем для виховання в спортсменів почуття колективізму, свідомості того, що значення мають індивідуальні дії спортсмена для піднесення авторитету спортивного колективу свого підприємства, установи, заводу, учбового закладу, а отже і авторитету всього фізкультурного руху. Викладач повинен виховувати дружний і спаяний колектив, здатний піднести честь свого спортивного товариства.

У тих випадках, коли окремі учні роблять вчинки, які ганять спортівній радянській етиці і загальноприйнятим нормам поведінки, на них необхідно накладати покарання. Однак серед треба добитися усвідомлення учнем допущеної ним помилки і виправлення її.

І ще, коли покарання виноситься самим колективом. Такий впливає не тільки на винного у вчинку, але є й попередженням для решти членів колективу.

Тяжким покаранням для спортсмена буде переведення його в молодшу команду, тимчасове недопускання до занять або змагань. Щоб запобігти таким випадкам, викладач, виховуючи учнів, повинен тримати зв'язок з сім'єю спортсмена, школою, виробництвом, колгоспом.

При виборі того або іншого способу або методичного прийому для виховання спортсмена викладачу необхідно враховувати його стать, вік, освітній і загальнокультурний рівень, спортивну підготовку, інтереси, умови праці, громадське і сімейне становище, а також враховувати характер і звички спортсмена.

У планомірних тренувальних заняттях в учнів з'являється естетичне задоволення і прищеплюється любов до спорту. Потім виникає бажання систематично брати участь у змаганнях. Користуючись цим, викладач виховує позитивні риси характеру у спортсмена: любов до праці, наполегливість, сміливість, рішучість, витримку, прагнення до перемоги.

Якщо викладач зведе заняття лише до навчання учнів техніці і тактиці гри в ручний м'яч, він цим допустить грубу помилку, порушивши принцип всебічного виховання. Крім того, відрафізоване виховання від ідейно-політичного, морального, фізичного виховання знижує якість спортивної підготовки, не створює основи для розвитку вольових якостей, а високі моральні якості — основа виховання вольових якостей.

Велике значення в розвитку вольових якостей в учнів мають двосторонні ігри, товариські зустрічі і особливо офіційні змагання. У змаганнях найбільш повно розкриваються вольові якості. Змагання з ручного м'яча вимагають великих вольових зусиль і концентрації уваги протягом досить довгого часу.

Успіх команди у змаганнях залежить не тільки від техніки і тактичної підготовленості гравців, але й від наявності в команді високих моральних, вольових якостей.

Необхідно, щоб воля до перемоги не залишала гравців до кінця змагань. Під час гри гравець повинен володіти майстерністю переборювати труднощі, залишаючись при цьому витриманим, скромним і коректним по відношенню до своїх противників незалежно від характеру і закінчення спортивної боротьби.

В проведенні виховної роботи викладач спирається на керівників команд, бюро секції і актив із складу команд. З числа учнів викладач готує собі для проведення занять помічників, які можуть бути використані як громадські інструктори.

Капітан команди призначається з числа політично грамотних, вольових і дисциплінованих спортсменів, які добре володіють технікою майстерністю і користуються авторитетом серед товаришів.

Капітан команди допомагає викладачу-тренеру проводити виховну роботу і є його першим помічником у проведенні учбово-тренувального процесу. Роль капітана особливо велика на змаганнях.

Викладач повинен звернути особливу увагу на підготовку капітана команди для кращого виконання покладених на нього обов'язків. Викладач ділиться з капітаном досвідом і цим підвищує його знання й авторитет.

Х - Своєю виховну роботу тренер повинен планувати. В плані необхідно намічати основні, вирішальні заходи і добиватися їх виконання в тісному зв'язку з навчанням і тренуванням учнів та їх участю у змаганнях.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка є невід'ємною частиною навчання і тренування. Для проведення теоретичної підготовки спортсменів необхідно передбачити бесіди з питань фізкультурного руху в СРСР, гігієни, режиму, самоконтролю і подання першої допомоги.

На початку навчання слід організувати вивчення правил гри, провести аналіз їх. Потім необхідно періодично провадити аналіз технічних прийомів і тактичних дій.

В процесі навчання і тренування викладач повинен організувати розбирання окремих учбових ігор, проведених товариських зустрічей і календарних ігор. Для розбирання плану проведених і проведення наступних ігор використовуються малі майданчики для гри в ручний м'яч.

Підвищення теоретичних знань гравців з питань техніки і тактики гри дозволяє прискорити їх навчання і удосконалення.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка гравців провадиться з метою зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, що сприяє підвищенню м'язової діяльності і фізичних здібностей для оволодіння спортивною майстерністю гри в ручний м'яч.

Значення всебічного фізичного розвитку є цілком доведеним, недостатність фізичного розвитку дуже обмежує можливості гравця в ручний м'яч при виконанні прийомів гри і тактичних дій.

Фізична підготовка провадиться на основі комплексу ГПО, який визначає зміст роботи спортивної секції колективів фізичної

культури і є державною програмою фізичного виховання населення.

У загальному фізичному розвитку гравців необхідно передбачати удосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Це досягається проведенням спеціально організованих фізичних вправ, у яких застосовується їх повторність, зміна і різноманітність.

При виконанні різних вправ спортсмен проявляє одні якості в більшій мірі, інші — в меншій. Наприклад, при лазінні по канату без допомоги ніг, при віджиманні на перекладині сила необхідна в більшій мірі, ніж інші фізичні якості, а при ловінні й передачі м'яча більше потрібна спритність, ніж сила.

Для розвитку тієї або іншої фізичної якості з гравцями проводяться відповідні вправи з ручним м'ячем або з інших видів спорту і гімнастики.

Сила м'язів — одна з найважливіших якостей гравця в ручний м'яч, яка в значній мірі визначає швидкість руху і відіграє велику роль при виконанні гравцем рухів, що вимагають витривалості і спритності.

Вправи, виконувані гравцями переважно для набуття вміння проявляти велику силу, характеризуються високими фізичними труднощами з невеликою тривалістю: збільшення швидкості ривка, бігу, стрибка, кидок у ворота і т. п.

Розвиваючи у гравців силу, необхідно звернути увагу на розвиток м'язів, що беруть участь у виконанні рухів під час гри (згиначі кісток, біцепси, великі грудні м'язи, прямі і косі м'язи живота, віддишно-поперековий м'яз, розгиначі тазостегнових суглобів, згиначі і розгиначі стегон, голінок, голінкостопних суглобів і т. д.).

Фізичні якості можуть бути реалізовані при виконанні технічних дій гри і тактичних дій на основі висококоординованої нервово-м'язової діяльності, яка встановлюється і вдосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому слід врахувати, що спеціальні вправи на розвиток сили відіграють лише допоміжну роль і повинні поєднуватися з виконанням рухів і дій самій гри.

Вправи, які розвивають силу, бувають з обтяженням власною вагою і опором партнера.

Вправи з обтяженням проводяться з булавами, набивними м'ячами, штангою полегшеної ваги. Вправи з обтяженням виконуються в різному темпі — від дуже швидкого до повільного. Вправи для чоловіків з великим обтяженням

робити одноразово через невеличкі інтервали в 1—5 хвилин. Чим менше обтяження, тим більше число раз можна виконувати вправи без перерв.

Вправи з обтяженням гравці в ручний м'яч виконують повільно тільки на перших порах. Пізніше ці рухи виконуються з максимальною швидкістю, що наближає їх до характеру руху гравців у грі.

Вправи з набивним м'ячем:

- 1) кидки над собою і партнеру прийомами, застосовуваними при грі в ручний м'яч, і ловіння м'яча обома руками;
- 2) кидок м'яча із-за спини вверх і ловіння його;
- 3) кидок м'яча обома руками поміж ніг вверх і ловіння його;
- 4) перекладання набивного м'яча з однієї руки в іншу в русі навколо тулуба;
- 5) затиснути м'яч між ноги, підскочити вгору і маховим рухом ніг вперед підкинути м'яч і піймати його;
- 6) затиснути м'яч між ноги, підскочити вгору, зігнути ноги в колінах, кинути м'яч вгору і піймати його;
- 7) стати до партнера спиною і кинути м'яч через голову назад;
- 8) стати до партнера спиною і кинути руками м'яч поміж ніг назад;
- 9) затиснути м'яч між ноги, стрибнути вгору і кинути його партнеру.

Вправи з подоланням власної ваги повторюються більше в тому випадку, коли менша група м'язів залучена до особливо активної роботи, коли коротший шлях переміщення тіла, коли менша частина ваги тіла служить обтяженням. Необхідно старатися виконувати вправи з подоланням своєї ваги в максимальній швидкості. Наприклад, не слід повільно присідати і випрямлятися на одній або обох ногах; необхідно швидко зігнути їх і потім швидко випрямити. Переходити до цього слід поступово.

Вільні рухи:

- 1) випад вперед і руки на поясі, пружинисте присідання і на четвертий рахунок стрибком змінити положення ніг;
- 2) випад вправо, права нога зігнута, нахил тулуба вліво,

права рука зігнута над головою, ліва відведена за спину — поперемінно приймати таке положення вліво і вправо;

3) присідання в повільному і швидкому темпах;

4) в упорі присівши, розгинати ноги в колінах;

5) з упору присівши, перейти в упор лежачи і повернутися у вихідне положення;

6) в упор присівши, пересуватися на руках до упору лежачи;

7) в упор стоячи на колінах, голову опустити між руки, прогнутися, відвести ліву або праву ногу назад і зігнути її в коліні.

Вправи на гімнастичній стінці:

1) вис обличчям до стінки, підтягування;

2) стати на третю рейку, взятися руками за рейку на висоті пояса і зігнутися в кульшових суглобах (ноги в колінах прямі); згинати і розгинати руки; при згинанні рук лікті відводити в сторони;

3) стати на першу рейку стінки, рука на висоті плечей поступово перехоплювати руками за рейки вниз; те ж навпаки перехоплювати за рейки вверх;

4) стати обличчям до стінки в двох кроках від неї; упор з прямим тулубом вперед до упору руками на рейку (руки з цього м'яко згинаються); амортизуючи падіння і розгинаючи, відштовхнути тіло у вихідне положення;

5) в упор лежачи, зачепившись ногами за рейку (тулуб ноги горизонтально), згинати і розгинати руки;

6) лягти на спину, зачепитися ногами за першу рейку, підняти тулуб до положення сидячи, потім нахилити його назад до положення лежачи на спині;

7) лягти на спину головою до стінки, взятися руками за другу рейку, піднімати і опускати ноги; те ж саме, але підняти ноги вверх до упору стопами ніг на четверту рейку;

8) стати спиною до стінки на відстані одного кроку, відхилитись назад і, перехоплюючи руками за рейки, доторкнутися до підлоги (міст на руках) і повернутись у вихідне положення;

9) у висі спиною до стінки: а) поперемінно піднімати і опускати ноги, зігнуті в колінах; б) те ж саме обома ногами (піднімати ноги якнайвище); в) високо піднімати вверх і опускати пряму ногу; г) підняти прямі ноги вверх, розвести їх в сторони, звести і опустити вниз; д) швидко підняти ноги вверх, торкнутися ними рейки і повільно опустити вниз;

10) вис обличчям або спиною до стінки, високе розмахування всім тілом в сторони;

11) присісти обличчям до стінки, взятися однією рукою хватом знизу за другу або третю рейку стінки, другою рукою хватом зверху за рейку вище голови; з цього положення викинути ноги до упору, лежачи боком;

12) стойка ноги нарізно, обличчям до гімнастичної стінки, на відстані великого кроку, захопити рейку на висоті пояса, дружніми рухами нахилитися вперед, використовуючи вагу тіла;

13) вис обличчям до стінки: піднімати назад прямі ноги, зігнуті в колінах і розведені нарізно;

14) стати обличчям до стінки на відстані півкроку від неї, витягнути руки назад, долонями назад, нахилитися вперед, притулившись спиною до стінки, і, взявшись руками за відповідну рейку, поштовхом ніг перейти в положення вису, прогнувшись головою вниз; потім повільно опустити ноги вниз і прийти у вихідне положення.

Дозування більшої частини вправ, особливо тих, що розвивають силу, визначається відчутною втомою м'язів, тобто в тому випадку, коли продовжувати вправи стає важко.

Вправи з невеликим обтяженням виконуються більшу кількість раз. При дуже повільному або максимальному темпі дозування зменшується. Виконуючи вправи в різноманітному темпі і з різним обтяженням, гравець в ручний м'яч набуває вміння проявляти в грі силу з певною швидкістю.

Для досягнення високих спортивних результатів гравець повинен бути не тільки сильним і спритним, але й витривалим. Витривалість можна розглядати як здатність людини виконувати ту або іншу роботу з певною інтенсивністю в певних межах часу.

Рівень витривалості залежить від діяльності кори головного мозку людини, від його стану, від працездатності всіх органів і систем організму, від розвитку мускулатури, від уміння виконувати рухи і дії економно, без зайвої затрати енергії.

Підвищуючи рівень свого всебічного розвитку, спортсмен одночасно підвищує свою витривалість, необхідну для трудової діяльності і для спортивних досягнень. Зважаючи на широке значення цієї витривалості, її можна умовно назвати загальною витривалістю.

На основі загальної витривалості в процесі навчання і тренування гравці в ручний м'яч оволодівають технікою прийомів і тактичними діями і добиваються вміння виконувати їх ефективно, економно, без зайвої затрати енергії, тобто набувають здатності проявляти велику витривалість в обраному виді спорту.

Таку витривалість можна умовно назвати спеціальною витривалістю.

Розвиток витривалості становить частину загального процесу тренування і органічно входить у тренувальні заняття, в яких одночасно гравці в ручний м'яч удосконалюють техніку і тактику гри, набувають необхідного темпу гри, поліпшують швидкість, силу, спритність, гнучкість. З усім цим поєднується розвиток загальної і спеціальної витривалості.

Економне виконання рухів у знайомій обстановці і добрий розвиток м'язів, що беруть участь у виконанні рухів, для спортсмена мають велике значення при визначенні рівня спеціальної витривалості в обраному виді спорту.

Витривалість, необхідна для всебічного фізичного розвитку, набувається за допомогою виконання майже всіх фізичних вправ.

Засобами для набуття загальної витривалості є: а) нормативи з комплексу ГПО; б) ходіння; в) спортивне ходіння; г) ходіння в положенні півприсіду і присіду; д) біг на місці і з просуванням, високо піднімаючи коліна, вносячи прямі ноги вперед або назад; е) біг на середні і довгі дистанції; є) біг з подоланням штучних і природних перешкод (спускання з підвищення, підняття на нього, перестрибування, підповзання, переповзання); ж) кроси; з) ходіння на лижах; и) стрибки з положення в присіді; і) стрибки і біг із скакалкою.

Для набуття загальної витривалості зазначені вправи виконуються довгий час з відносно невисокою інтенсивністю. Спочатку необхідно підвищувати навантаження особливо обережно. Для початкуючих це збігається також з вимогою зміцнювати мускулатуру ніг тривалою, але малоінтенсивною роботою.

Для новачків треба полегшувати виконання рухів, даючи деякий відпочинок між вправами. Пізніше ці інтервали відпочинку скорочуються.

Більш підготовлені гравці в ручний м'яч можуть підвищувати загальну витривалість застосуванням вправ із зміною темпу (повільно, потім із середньою швидкістю і т. д.).

Чим вищий буде рівень загальної витривалості, тим більше можна розвивати витривалість спеціальну. Спеціальна витривалість потрібна гравцю в ручний м'яч для того, щоб з більшою легкістю і ефективністю виконувати прийоми гри і тактику гри на всьому протязі змагання (гри).

Спеціальна витривалість гравців у ручний м'яч різноманітна і ґрунтується насамперед на витривалості і тривалому бігу з середньою інтенсивністю, в швидкому бігу на короткі дистанції у вигляді ривків, в бігу зі зміною напрямку, в чергуванні

з зупинками, а також на досконалії технічній і тактичній підготовці.

Засобами для набуття спеціальної витривалості є: а) тривале виконання вправ з м'ячем; б) підготовчі ігри; в) односторонні та двосторонні ігри; г) спеціальні вільні вправи; д) біг приставним кроком, спиною вперед, біг на короткі дистанції; е) старту і ривки на 40—50 м; є) стрибки в кола.

Спеціальна витривалість для виконання передачі і ловіння м'яча, кидків у ворота, ведення м'яча і обведення гравців набувається багаторазовим повторенням вправ з м'ячем поза грою і в самій грі.

Значно важче набуті спеціальну витривалість для виконання тривалого переміщення різними способами і зупинок з перемінною інтенсивністю, а також для частих ривків і стрибків, що виконуються з максимальною інтенсивністю в поєднанні з тривалим бігом.

Над розвитком витривалості треба працювати протягом цілого року. Розвивати загальну і спеціальну витривалість треба одночасно.

Для кваліфікованих гравців на початку і в середині підготовчого періоду більше уваги приділяється розвитку загальної витривалості, а потім поступово — спеціальної.

Для розвитку спеціальної витривалості ігри спочатку провадиться в зниженому темпі і недовго. Пізніше ігри слід провадити більш довгий час у середньому темпі і доводити їх до повного темпу гри і максимального темпу. Ігри також необхідно провадити з перемінною інтенсивністю: 5—7 хвилин у максимальному темпі, потім 2—3 хвилини у середньому темпі і т. д.

Максимальна робота повинна провадитись систематично в певні дні протягом кількох місяців перед змаганнями. З учнями, які займаються три рази на тиждень, заняття для розвитку витривалості слід провадити два рази, враховуючи вправи і на розвиток інших якостей. Наприклад, у понеділок і п'ятницю провадяться заняття на розвиток витривалості і швидкості, а в середу більше уваги приділяється розвитку сили і рухливості.

Прояв швидкості слід розглядати в цілісному руховому акті спортсмена.

Уміння швидко переміщатися на майданчику, змінювати напрям бігу, швидко відштовхуватись для виконання стрибка, швидко вести м'яч, обводити противника і швидко виконувати кидки у ворота — визначає успіх спортсмена, який грає в ручний футбол.

Для розвитку швидкості гравцеві в ручний м'яч необхідно

розвивати вольові зусилля при виконанні прийомів гри і тактичних дій.

Крім цього, швидкість залежить від сили, вміння використати свою м'язову силу, від особливостей будови м'язів, від рухливості в суглобах, а також від витривалості спортсмена. Еластичність і пружність м'язів досягається шляхом спеціальних вправ на розтягування. Чим більше розтягнутий м'яз, тим він з більшою силою і швидше скорочується.

Рухливість у суглобах великою мірою визначається здатністю м'язів-антагоністів чинити менший опір рухові, викликаному в будь-якому суглобі.

Така погодженість в роботі досягається, як це вперше показав видатний російський фізіолог М. Є. Введенський, завдяки присутності в центральній нервовій системі особливих рефлекторних механізмів, які не дозволяють антагоністам скорочуватися одночасно. Тому, коли скорочуються згиначі, розгиначі активно розслаблюються.

Велике нервово збудження, яке може виникнути під час змагань з сильним противником, іноді приводить до порушення процесів центральної нервової системи, і цим викликається зайве м'язове напруження. Щоб запобігти цьому, треба підвищувати вольові якості. Сміливість, упевненість у своїх силах, воля до перемоги — ось ті якості, які дозволяють спортсменові більш ефективно використати фізичні якості навіть під впливом зовнішніх умов змагань.

Підвищення швидкості гравця в бігу і в стрибку без м'яча і з м'ячем, в передачі і веденні м'яча, в обведенні гравця і в кидку у ворота провадиться шляхом виконання окремих вправ і вправ у комплексі. Проводяться такі вправи:

1) спеціальні вільні вправи на швидкість, розтягування і рухливість суглобів;

2) біг на швидкість — 80—100 м;

3) ривка на 20—40 м без м'яча і з м'ячем, без сигналу і з сигналом;

4) біг на швидкість із зміною напрямку;

5) стрибки в довжину, висоту, високі стрибки далеко з м'ячем і з розбігу;

6) передача м'яча, ведення м'яча, обведення гравця, кидки у ворота на швидкість виконання рухів з м'ячем і швидкість стрибків;

7) затримування м'ячів, кинутих з невеликими інтервалами.

Вольові зусилля великою мірою залежать від ясності поставленого завдання. Наприклад: швидше провести м'яч, ніж це буде

зроблено раніше, швидше виконати комплекс рухів у взаємодії з партнером, передати м'яч, зробити ривок і одержати назад м'яч. Добре поліпшувати швидкість стартової рухової реакції шляхом передачі м'яча за сигналом, ведення м'яча, кидків у ворота і особливо ривків на 20—40 м. Слід пам'ятати, що сприяти збільшенню швидкості можна тільки гранично швидкими рухами. Виникнення почуття деякої втоми веде до зниження швидкості. Тому кількість вправ, повторюваних для розвитку швидкості, повинна бути невеликою в одному занятті.

Відпочинок між вправами повинен бути таким, який дозволяв би спортсменові повторити наступну вправу без зниження швидкості. В спортивній практиці динамічність інтервалу відпочинку визначається на основі досвіду тренера, кращих гравців і суб'єктивних відчуттів спортсменів.

Поліпшення гнучкості збільшує здатність спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою.

Гравцю в ручний м'яч гнучкість необхідна для більш ефективного виконання різних рухів під час гри. Недостатня гнучкість гравця обмежує швидкість його рухів і плавність їх виконання.

Гнучкість залежить від форми суглобових поверхень, гнучкості хребта, розтягуваності зв'язок, сухожилів і м'язів. На гнучкість впливає також і тонус м'язів, який залежить від стану центральної нервової системи. Так, ми можемо спостерігати, що гнучкість у людини менша безпосередньо після сну, при охолодженні мускулатури, при втомі, після приймання їжі, внаслідок зменшення кровообігу в м'язах.

Характер гри в ручний м'яч вимагає великої рухливості в усіх суглобах спортсмена, а в ряді рухів — великої гнучкості хребта.

Рухливість у суглобах досягається спеціальними вправами на розтягування, при яких збільшується здатність м'язів-антагоністів розтягуватися в рухах з великою амплітудою, що викликає збільшення гнучкості і зменшує опір м'язів при скороченні протилежних м'язів.

Вправи на розтяжність зв'язок, сухожилів і м'язів проводяться повторенням рухів з поступовим збільшенням амплітуди спочатку повільніше, а потім швидше. Дозування вправ для зв'язків — 2—3 серії по 2—4 рухи в кожній, а для більш підготовлених — 3—5 серій. В міру тренування кількість вправ збільшується.

Найбільшої ефективності можна добитися тоді, коли рухи досягають максимальної амплітуди, але без больових відчуттів. При з'явленні першого больового відчуття вправу слід припинити.

Вправи на розтягування рекомендується виконувати щодня доки буде досягнуто необхідної гнучкості. Після цього досить тренуватися 2—3 рази на тиждень із зменшеним дозуванням.

Для розвитку сили, швидкості, гнучкості використовуються вільні рухи, а також вправи з булавами.

Розвиток спритності необхідний для гравця в ручний м'яч тому, що ця гра побудована переважно на рухах і діях, які виконуються в процесі безперервно змінюваних і раптово виникаючих ситуацій, коли важливо вміти швидко і найбільш досконало вирішувати рухові завдання — застосовувати технічні прийоми і тактичні дії в боротьбі з противником.

Природно, що спритність без наявності сили, швидкості, витривалості і високих волевих якостей не може дати добрих результатів.

Більшість ситуацій, які виникають під час гри, являють собою незнайому для гравця обстановку, коли він повинен швидко орієнтуватися і проявляти спритність. Наприклад: партнер або противник раптом оволоділи м'ячем — необхідна спритність, щоб при такій зміненій ігровій обстановці відповісти найбільш правильними і ефективними діями в нападі або в захисті. Не менша спритність потрібна буде, щоб змінити прийом кидка у ворота в результаті раптового блокування противника або в тому випадку, коли гравець з м'ячем буде знаходитись в стрибку, а йому треба буде встигнути визначити обстановку і потім кинути м'яч у ворота або віддати його одному з своїх партнерів. Таких прикладів можна навести дуже багато.

Спритність гравця в ручний м'яч поліпшується при оволодінні технікою прийомів і тактичних дій. Це відбувається найчастіше на початку освоєння гри і рідше пізніше, коли рухи автоматизуються, стають звичними.

Під час учбових двосторонніх ігор або офіціальних змагань під впливом зовнішніх умов часто виникає потреба дещо відхилитися від звичної техніки рухів при їх виконанні. Якщо в гравця з ручний м'яч недосить розвинута спритність, то навіть невеликі відхилення від звичних рухів приведуть до неточності у ловлі м'яча і в передачі його, особливо при кидку у ворота.

Виконання багатьох рухів з інших видів спорту і гімнастики, які включаються в заняття для всебічної фізичної підготовки гравця в ручний м'яч, сприяє не тільки розвитку сили, витривалості, швидкості та інших якостей, але й спритності. Однак цього недостатньо для розвитку спритності, необхідної в грі.

Кращими засобами для розвитку спритності у гравця в ручний м'яч треба вважати:

- 1) вправи з м'ячем із введенням раптової перешкоди;
 - 2) стрибки з місця з поворотом на 180—360° без м'яча, з м'ячем, передача і ловіння м'яча в стрибку;
 - 3) підготовчі і рухливі ігри (особливо «боротьба за м'яч» і «п'ятнашки»), які проводяться на майданчиках невеликого розміру;
 - 4) односторонні і двосторонні ігри з включенням до них незвичайної перешкоди — гра з двома м'ячами, раптове зустрічання в гру нових гравців;
 - 5) подолання природних і штучних перешкод.
- Зазначеними вправами не обмежуються засоби для розвитку спритності.

Гра в ручний м'яч і вправи на спритність вимагають значних нервових напружень. Тому не слід давати в одному занятті багато вправ на спритність.

Основну увагу в розвитку спритності гравців треба приділяти з середини підготовчого до початку основного періодів.

В основному періоді тренування гравці вдосконалюють спритність в учбовому процесі і на змаганнях під впливом спеціальних рухів і дій.

ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Технічна і тактична підготовка здійснюється на основі всебічного розвитку гравців. Завданням технічної і тактичної підготовки є оволодіння прийомами гри і тактичними діями і набуття вміння застосовувати їх у різних ситуаціях під час офіціальних ігор.

Під час ігор техніка і тактика гри гравцем застосовується в тісному зв'язку. Ступінь технічної підготовки у великій мірі визначає тактичні можливості. Низький рівень тактичної підготовки в свою чергу перешкоджає реалізації технічних можливостей гравця.

Щоб добитися високих спортивних досягнень, в однаковій мірі необхідно оволодівати технікою і тактикою гри.

В процесі занять необхідно пов'язувати технічну і тактичну підготовку з вихованням моральних і волевих якостей, підвищенням здатності гравців діяти колективно, проявляти високу активність і творчу ініціативу. Все це повинно подаватися в учбово-тренувальному процесі як єдине ціле.

Технічна і тактична підготовка гравців здійснюється поза

грою шляхом спеціально підібраних вправ з м'ячем і без м'яча в підготовчих іграх, в односторонніх і двосторонніх іграх.

На перших заняттях новачки оволодівають прийомами і тактичними діями поза грою і в підготовчих іграх. При навчанні окремим прийомам гри учням коротко повідомляється про наступний рух, який треба буде виконати, і тут же його демонструють в цілому.

Одночасно з поясненням способу виконання прийому або тактичної дії слід вказувати на їх застосування в грі і розкривати мету руху і його структуру. Потім учні багато раз повторюють прийом. Викладач слідкує за правильним виконанням прийому або тактичної дії і зіставляє спосіб його виконання з його результатом, виправляє помилки учнів, спрямовує їх зусилля на виконання основних рухів і дій, вводить нові умови для виконання вправ. Після вивчення кількох прийомів гри учні застосовують їх у підготовчих іграх.

В наступні заняття включається проведення односторонніх і двосторонніх ігор. В міру того, як учні оволодіють технікою і тактикою гри, час на проведення двосторонніх ігор збільшується за рахунок скорочення часу на виконання вправ з м'ячем поза грою.

Щоб швидше підвести учнів до гри, необхідно на перших заняттях ознайомити їх з ловінням м'яча обома руками, передачею м'яча однією рукою поштовхом зверху і прямою рукою знизу, з веденням м'яча, кидком у ворота з місця, поштовхом зверху і прямою рукою знизу і дати поняття про вибір місця при нападі і захисті.

Навчання й удосконалення в передачі і ловінні м'яча

При навчанні будь-якому прийому передачі учні одночасно навчаються одному з прийомів ловіння м'яча.

Навчання слід починати з передачі м'яча поштовхом зверху і прямою рукою знизу, потім обома руками від грудей, прямою рукою збоку, зверху, поштовхом знизу, ударом об поверхню м'яча.

При навчанні ловінню м'яча слід приділити більше уваги ловінню його обома руками в різних положеннях.

В процесі навчання прийоми передачі і ловіння м'яча звичаються в різних поєднаннях. В одному занятті можуть вивчатися два-три і більше прийомів і поряд з порівняно легкими вправами можуть включатися відносно важкі.

Треба мати на увазі, що розвиток уміння управляти своїм

рухами при передачі і ловінні м'яча відбувається швидше в тому випадку, якщо новачки виконують різноманітні вправи, а не повторюють без кінця один і той же прийом передачі або ловіння м'яча в одних і тих же умовах. Тому треба різноманітнити вправи, змінювати комплекси вправ, поступово переходити від легких вправ до складніших.

Початкове навчання передачі і ловіння м'яча провадиться на місці вишикування учнів у дві шеренги обличчям один проти одного або в колі. Відстань між учнями, які передають один одному м'яч, має бути 6—8 м.

Викладач повідомляє, який прийом виконуватиметься, демонструє і пояснює техніку його виконання. При цьому він займає таке місце, щоб його було видно і чути всім учням.

Після пояснення і демонстрації по команді викладача учні приступають до виконання вправи. Потім викладач контролює правильність виконання вправ і виправляє помилки шляхом пояснення і повторного показу.

Якщо більшість учнів неправильно виконують вправи, то вправа переривається, викладач дає вказівки, як виправити помилки, і після цього вправа продовжується.

На початку навчання необхідно звертати увагу на правильне виконання техніки руху, а потім добиватися від учнів уміння сильно і точно передавати м'яч на різні відстані і ловити м'ячі, які швидко летять.

В наступних заняттях відстань між шеренгами може збільшуватися або зменшуватися, залежно від того, яка мета ставиться при виконанні того або іншого прийому. Якщо необхідно навчати в силу передавати м'яч на велику відстань, то остання між учнями збільшується, і, навпаки, в тих випадках, коли необхідно навчати кидати м'яч на швидкість з близької відстані, вона між ними зменшується.

Коли учні оволодіють кількома прийомами передачі і ловіння м'яча, треба провадити такі вправи, в яких різні прийоми застосовуються в поєднанні. Наприклад: дається завдання гравцям, щоб вони чергували виконання прийомів передачі і ловіння м'яча: кидали м'яч один раз на рівні коліна, другий раз на рівні пояса, потім на рівні грудей, над головою і т. д. Піймавши м'яч, гравець повинен обрати для передачі такий прийом, виконання якого вимагатиме найменше часу.

Потім включаються вправи на розвиток уваги і вміння переміщувати м'яч в різних напрямках. Наприклад: чотири гравці стоять в квадрат, а п'ятий гравець з м'ячем стає в центрі квадрата; після ловіння м'яча гравці застосовують передачу його

з відвертальними рухами і стараються цим внести елемент рапто-
вості (дивитися на одного гравця, а кидає іншому, робить замах
для кидка в одному напрямі, а кидає в іншому).

У грі передача м'яча застосовується переважно однією
рукою, а ловіння — обома руками під час бігу. Після того, як
учні освоють даний технічний прийом у вправах на місці, слід
негайно переходити до навчання передачі і ловіння м'яча під час
бігу і в стрибку.

Для навчання і вдосконалення учнів у передачі і ловінні
м'яча під час бігу і в стрибку застосовуються такі вправи:

1. Гравці вишиковуються в двох колонах по одному. Колони
розташовуються за відстані 6—7 м одна проти одної.

Гравець № 1 передає м'яч гравцеві № 2, який вибігає назу-
стріч; після передачі гравець № 1, оббігаючи протилежну колону
стає в кінці неї. Гравець № 2, піймавши м'яч, передає його грав-
цеві № 3, який вибігає назустріч. Гравець № 2, оббігаючи проти-
лежну колону, стає в центрі її і т. д. (рис. 110).

На початку м'яч передається різними прийомами з опорного
положення, потім у стрибку. Темп виконання вправи поступово
збільшується.

2. Під час бігу три-чотири гравці передають м'яч між собою.
Лінія переміщення гравців нагадує цифру 8 (рис. 111 а, б). В цій
вправі також застосовується передача м'яча в стрибку.

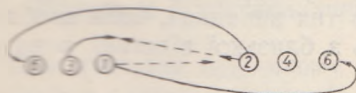
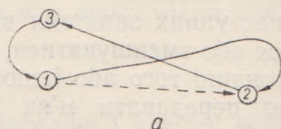
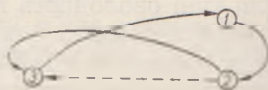


Рис. 110.



а



б

Рис. 111.

3. М'яч передається між двома або трьома гравцями, які
просуваються прямо по фронту від одних воріт до інших. Вони
стануть між гравцями 4—6 м. Передача м'яча провадиться без
тримки в опорному або безопорному положенні.

Трохи пізніше в цій вправі збільшується відстань між гравцями до 6—7 м і швидкість переміщення провадиться з максимальним зусиллям.

4. П'ять або більше гравців розміщуються в колі. Відстань між ними 4—5 м. Пересуваючись в напрямі за годинниковою стрілкою (або назад) прискореним кроком або бігом, гравці передають м'яч один одному. Передача м'яча провадиться по колу в напрямі просування гравця або в протилежний бік.

5. Гравці вишиковуються в двох колонах по одному, розміщуючись зліва і справа від бокових ліній по діагоналі в напрямі воріт. Відстань між гравцями, які стоять в колоні першими,— 6—7 м. Передача м'яча провадиться при перехресному переміщенні гравців.

Гравець № 1 вибігає вперед і одержує м'яч від гравця № 4. Одержавши м'яч від гравця № 4, гравець № 1 веде м'яч і потім віддає його назад партнерові, який пробігає. Після передачі гравець № 1 оббігає протилежну колону і стає в кінці її. Гравець № 4, піймавши м'яч, веде його і тут же відразу віддає назад гравцеві № 2, який пробігає. Гравець № 4, передавши м'яч, стає в кінці протилежної колони, а гравець № 2 веде м'яч і т. д. (рис. 112 а, б).

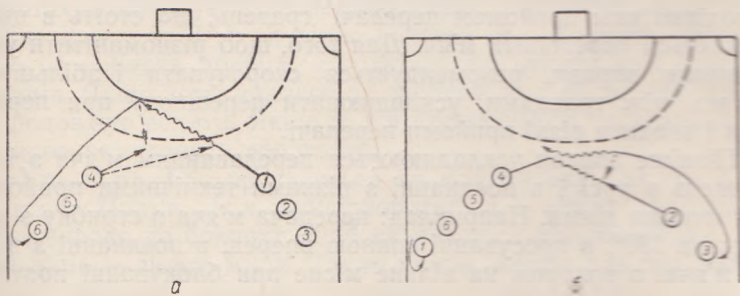


Рис. 112.

6. Чотири гравці (№ 3, 4, 5 і 6) стоять на відстані 6 м один від одного вздовж лицьової лінії, за 6—7 м від площі воріт. Два гравці (№ 1 і 2) розміщуються з боку площі воріт. Гравець № 1, передавши м'яч гравцю № 3, просувається вздовж площі воріт і під час бігу приймає м'яч від гравця № 3. Не зупиняючись, він передає м'яч гравцеві № 4 і знову приймає м'яч від нього і т. д. Закінчивши вправу, гравець № 1 передає м'яч гравцеві № 2, а сам стає на місце гравця № 6, який пересувається на місце гравця

№ 5, і т. д. Гравець № 3 стає за гравцем № 2 (рис. 113). Виконуючи вправи, гравці чергують передачу і ловіння м'яча в опорному положенні і в стрибку.

Навчання передачі м'яча ударом об поверхню майданчика провадиться так. Кожні три гравці стають на одній лінії перпендикулярно до воріт на відстані 3—4 м один від одного (рис. 114). Крайні гравці спочатку передають м'яч один одному, а гравець,

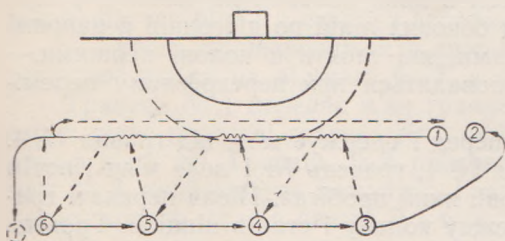


Рис. 113.

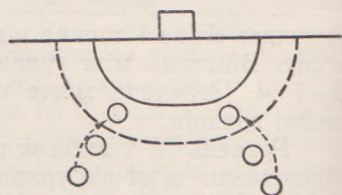


Рис. 114.

який стоїть на шляху в центрі, умовно означає противника. В міру оволодіння цим прийомом передачі гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч. Для того, щоб різноманітнити умови виконання вправи, рекомендується скорочувати і збільшувати відстань між гравцями, ускладнювати перешкоду при передачі м'яча і вводити різні прийоми передачі.

Пізніше вправи ускладнюються передаванням м'яча з інших положень в русі і в поєднанні з різними технічними прийомами і тактичними діями. Наприклад: передача м'яча в стрибку з поворотом на 180°, в просуванні спиною вперед, в поєднанні з веденням м'яча, з виходом на вільне місце при блокуванні противника і т. д.

Щоб навчити гравців краще застосовувати прийоми передачі і ловити м'яч при опорі противника, з початку навчання вводяться підготовчі ігри: «м'яч у повітрі», «жива ціль», «хто дасть».

«М'яч у повітрі». Всі гравці стають у коло на відстані 4—5 м один від одного. Один гравець старається доторкнутися до м'яча в повітрі або в руках будь-якого з гравців. Як тільки ведучий залягає м'яч, на його місце іде той гравець, який останнім торкнувся м'яча або у якого в руках ведучий доторкнувся до м'яча.

Гравцям, що стоять у колі, дозволяється передавати м'яч лише по повітрі, тримати його в руках не більше трьох секунд і забороняється кидати м'яч через ведучого гравця.

Гравець, який не піймав м'яча або невдало кинув його, міняється ролями з ведучим так само, як і при інших помилках.

Цю гру можна ускладнити зменшенням кола, виділенням двох ведучих, передачею м'яча будь-якому гравцеві або дозволом кидати і ловити м'яч тільки певним прийомом. Гра проходить значно цікавіше, коли гравців не більш як 8—10 чоловік і ведучий енергійно намагається зап'ятнати м'яч.

«Жива ціль». Гравці стають в коло діаметром 10—12 м на відстані 4—5 м один від одного. В середині кола стає ведучий, якого гравці стараються кидком м'яча зап'ятнати. Ведучий гравець пересувається в колі і не дає себе зап'ятнати м'ячем. Однак, користуючись швидкою передачею м'яча, гравці примушують ведучого наблизитися до будь-якого боку і кидком з близької відстані впевнено виконують завдання. Якщо гравець кинув м'яч і не попав у ведучого, то він іде на його місце. Забороняється навмисне кидати м'яч в обличчя, кидати сильно з близької відстані і при кидках входити в коло.

Цю гру можна проводити й інакше. 5—10 гравців розташовуються біля воріт між лінією площі воротаря і лінією вільних кидків. Ведучий з м'ячем у руках знаходиться на лівій семиметрового штрафного кидка. Він кидає м'яч гравцю, який стоїть у воротах, і одержує його негайно назад. В момент кидка решта гравців прагне вибігти за лінію початку гри. Ведучий, зловивши м'яч і не роблячи пробігу, старається зап'ятнати ним будь-кого з гравців. Якщо йому вдалося це зробити до лінії початку гри, то він продовжує водити. Якщо ж він промахнувся, то ведучим стає той, кого намагались зап'ятнати.

«Хто далі». Гра провадиться на майданчику для гри в ручний м'яч. Пряма лінія площі воротаря і її узяття продовження зліво і вправо до бокових ліній називається лінією табору, а лінійова лінія — лінією міста. Таким чином, площа для гри ділиться на три частини: середню (більшу) і дві крайні — меншого розміру.

Три команди по три чоловіка на одній половині майданчика і три команди по три чоловіка на другій половині майданчика розташовуються за лініями табору. Кожна команда грає проти відповідної команди самостійно.

Гра полягає в тому, що м'яч кидають по черзі гравці то однієї, то іншої команди з таким розрахунком, щоб він перелетів лінію міста. М'яч дозволяється кидати без розбігу, будь-яким прийомом, але тільки з того місця, де він був спійманий або перше доторкнувся до поверхні майданчика.

Гравці команди роблять кидки по черзі. Зупиняти м'яч до-

звояється як завгодно, але тільки не ногами. Команда, яка зуміла перекинути м'яч за лінію міста, одержує очко. Виграє та команда, яка першою набере установлену викладачем кількість очок.

Цю гру можна різноманітнити, дозволивши кидати м'яч з розбігу після ведення за правилами гри в ручний м'яч.

Навчання і удосконалення в кидках

Систематичне навчання кидкам м'яча у ворота слід починати, коли із складу тих, хто навчається, укомплектована команда і кожний гравець має в ній певну функцію.

Перед виконанням вправи всі гравці вистроюються біля воріт, і викладач коротко пояснює їм техніку виконання кидка, його застосування і тут же демонструє це.

Технікою кидків у ворота гравці оволодівають у процесі виконання спеціальних вправ з м'ячем, в підготовчих односторонніх і двосторонніх іграх.

Поза грою гравець навчається техніці кидків різними прийомами, з різних положень, збільшує поступово силу і поліпшує точність кидків.

Біля майданчика бажано мати двоє додаткових воріт, високі і низькі тини. При наявності додаткового устаткування спортсмени звичайно мають більшу можливість практикуватися в кидках.

Навчання закидати м'яч у ворота слід починати з основних прийомів — поштовху зверху і прямою рукою збоку. Цими двома зовсім різними за характером прийомами гравці повинні володіти досконало.

Спочатку гравці кидають м'яч у ворота з місця по черзі з близької відстані — 7—8 м.

При початковому навчанні особливу увагу слід звертати на техніку руху, а в дальшому — на силу, точність і швидкість виконання кидка.

Крім воріт, для навчання і удосконалення в кидках використовуються високі й низькі тини, на яких наносяться цілі у вигляді півметрових квадратів.

При кидках на точність спортсмени стараються попасти в певний квадрат; після відскакування м'яча від тину гравець ловить його і знову кидає.

В дальшому гравці навчаються закидати м'яч у ворота з місця після приймання його від партнера і після ведення м'яча

Кидки необхідно робити з різного розташування гравців по відношенню до воріт: справа, зліва і з центра.

Після початкового навчання кидкам з місця поштовхом зверху і прямою рукою збоку спортсмени навчаються кидати м'яч в рухові на ворота в поєднанні з навчанням кидкам з місця прямою рукою знизу, зверху і поштовхом збоку. Необхідно також навчити гравців кидати м'яч слабішою рукою, визначивши для цього до 15% часу, визначеного для навчання кидкам у ворота.

Навчання кидкам в рухові на ворота провадиться так: викладач розділяє тих, хто навчається, на групи по 4—5 чоловік у кожній, гравці з м'ячем в руках з місця (10—11 м від воріт) роблять розбіг до воріт приставним кроком (в межах 2—3 м) і кидають в них м'яч. Потім гравці кидають м'яч у ворота з розбігу після ведення м'яча і приймання його від партнера. При цьому тренер показує гравцям прийом кидка, напрям розбігу і місце, звідки необхідно зробити кидок у ворота.

Спочатку кидки робляться після повільного розбігу, а потім швидкість розбігу в наступних заняттях поступово збільшується.

На дальшому етапі гравці навчаються закидати м'яч у ворота з великої відстані та з опорного положення під час просування вздовж площі воріт: справа наліво, потім зліва направо.

Коли техніка кидків з опорного положення буде опанована, слід переходити до навчання кидкам із стрибка. Разом з цим гравці продовжують удосконалюватися в раніше вивчених кидках, особливо з місця на силу, точність і швидкість виконання руху.

При навчанні кидкам із стрибка прямою рукою гравці розташовуються зліва від площі воріт і за вказівкою тренера один за одним ведуть м'яч вздовж площі воріт і роблять кидки у ворота із стрибка.

В міру оволодіння кидками із зазначеного положення керівник спрямовує зусилля гравців на прискорення розбігу перед стрибком і застосовує навчання кидкам з різних положень по відношенню до воріт.

Вправа в кидках у ворота після ведення поступово ускладнюється. Гравці роблять кидки із стрибка після приймання м'яча від партнера. Для цього м'яч передається гравцю, який біжить, спочатку з близької відстані (3—4 м), а потім відстань поступово збільшується до 5—6 м.

При навчанні кидкам із стрибка слід звертати увагу на правильне виконання руху, на силу і точність кидка в різні частини воріт. Викладач повинен спрямовувати зусилля учнів на те, щоб

вони робили стрибок в момент ловіння м'яча після відсакування його від поверхні майданчика або приймання м'яча від партнера, зберігали вертикальне положення тулуба в момент замаху на кидок, виносили вільну від поштовху ногу максимально вперед до горизонтального положення і відводили її максимально назад в момент кидка.

Для навчання і тренування в кидках, рухаючись на ворота, вздовж площі воріт з опорного положення і з стрибка можна застосовувати такі вправи:

1) П'ять гравців розташовуються в колоні по одному в центрі проти воріт. Відстань від направляючого до площі воріт — 7—8 м. Гравець № 2 біжить в напрямі воріт і ловить м'яч, переданий гравцем № 7. Піймавши м'яч, гравець № 2 робить з лінії вільних кидків кидок у ворота, потім незалежно від результату стає на місце гравця № 7 і передає м'яч для кидка у ворота гравцю № 3. Гравець № 7, передавши м'яч гравцеві № 2, стає в кінці колони і т. д. (рис. 115).

2) П'ять гравців розташовуються зліва від воріт в колоні по одному. Один з гравців стоїть з м'ячем на одній лінії з протилежного боку. Гравець № 2 робить ривок вздовж площі воріт і поблизу лінії штрафного кидка приймає м'яч від гравця № 7. Не зупиняючись, гравець № 2 кидає м'яч у ворота з опорного положення, стає на місце гравця № 7 і одержує м'яч від воротаря. Гравець № 7 стає в кінець колони і т. д. (рис. 116).

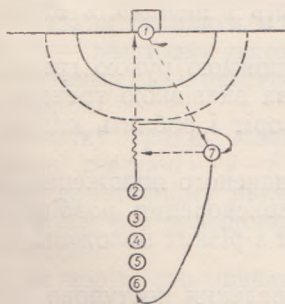


Рис. 115.

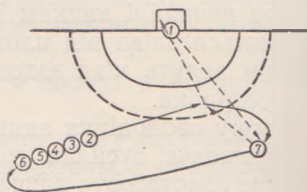


Рис. 116.

3) Гравці розташовуються в двох колонах по три чоловіки зліва і справа від воріт. До центра площі воріт стоять по одному гравцю біля кожної колони. Ворота захищаються воротарем. Гравець № 2 розбігається в напрямі воріт, одержує м'яч від

гравця № 5 і кидає його у ворота з опорного положення. Після кидка гравець № 2 займає місце гравця № 5, а гравець № 5 стає в кінець колони. Потім ця вправа виконується групою зліва (рис. 117).

Ці вправи можуть бути використані при навчанні і тренуванні кидкам із стрибка і з опорного положення після ведення м'яча.

Викладач може скомбінувати багато подібних вправ, і вони будуть тим корисніші, чим більше наблизитимуться до того положення, яке зустрічається в іграх.

Одночасно з навчанням зазначеним вище прийомом провадиться навчання гравців штрафним семиметровим кидкам. Навчання цим кидкам слід проводити в умовах, наближених до змагання, тобто при певному нервовому збудженні гравця після фізичного навантаження, наприклад, після проведених вправ у передачі, веденні м'яча і після вправ по обмеженню гравця.

Навчання кидкам у ворота завершується кидками з розмаху руки вперед і з закритих позицій.

Методика навчання кидкам із розмаху руки вперед з місця є такою ж, як і при навчанні іншим прийомам.

Навчання кидкам правою рукою збоку з замаху руки вперед в рухові вздовж площі воріт провадиться справа наліво.

Гравці розташовуються на відстані 2—3 м від площі воріт, ударяють м'яч об поверхню майданчика, ловлять його під крок правою ногою, роблять поворот, замах і кидають м'яч у ворота (рис. 118). В наступних заняттях відстань і швидкість розбігу

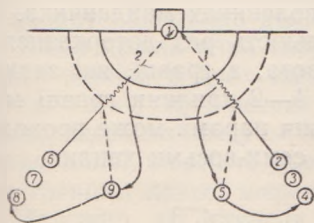


Рис. 117.

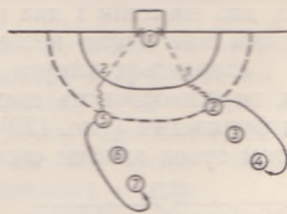


Рис. 118

для кидка поступово збільшується. Гравці чергують кидки після ведення і приймання м'яча від партнера. Для того щоб уникнути помилок при виконанні цього прийому кидка, необхідно з початку

навчання звернути особливу увагу на техніку повороту і прийняття вихідного положення для кидка (рис. 119).

Навчання і тренування в кидках із закритих позицій спочатку провадиться з використанням спеціальних стояків, які встановлюються на відстані 1—2 м від площі воріт. Дерев'яний стояк заввишки 1,5—1,6 м закріплюється на хрестовині. На стояку в горизонтальному положенні закріплюються дві поперечні планки: нижня на висоті 0,8 м, а верхня — 1,5—1,6 м. Довжина поперечної планки — 1 м (по 0,5 м з кожного боку стояка).

При достатній кількості стояків їх можна встановлювати по два біля кожного основних і додаткових воріт. Біля кожного стояка розташовуються по одному або два гравці з одним м'ячем. Гравець з м'ячем розташовується на відстані 2—3 м від стояка, проти нього, і кидає м'яч з місця у ворота правою рукою з таким розрахунком, щоб він пролетів над правою половиною верхньої поперечної планки. Коли гравці добре оволодіють кидками з місця, можна переходити до кидків з розбігу.

Таким же чином гравці навчаються закидати м'яч із закритих позицій в нижню частину воріт справа від себе і у верхню ліву частину воріт.

Дальше удосконалення в кидках із закритих позицій провадиться при зразах у парах (з противником) і в грі.

Удосконалення гравців у кидках у ворота поєднується з вивченням блокування противника: проти кожного нападаючого виставляється гравець в захисті; нападаючим дається завдання обвести захисника і закинути м'яч у ворота. При цьому ворота повинні захищатися воротарем.

Так, наприклад, біля обох воріт тренуються в полі по чотири гравці, два на лівій і два на правій половині майданчика. Нападаючий має право необмежену кількість раз доторкатися до м'яча і старається кинути його у ворота, а гравці, які захищаються, перешкоджають цьому. Через 1—2 хвилини гравці міняються функціями (рис. 120). Тренування парами може проходити протягом трьох хвилин спочатку і до семи-восьми хвилин.

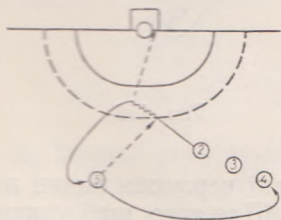


Рис. 119.

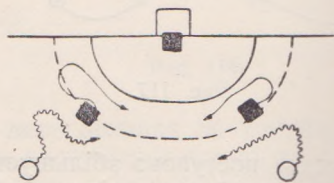


Рис. 120.

При проведенні односторонніх і двосторонніх ігор тим, хто навчається, необхідно давати можливість грати проти різних гравців. Це сприятиме нагромадженню досвіду і підвищуватиме вміння їх застосовувати кидки у ворота під час гри в боротьбі з гравцями, різними за характером і особливостями рухів та дій.

Навчання і удосконалення в веденні м'яча

З веденням м'яча гравці зустрічаються з першого заняття. Перед тим як приступити до оволодіння прийомами ведення м'яча в рухові, доцільно попередньо дати тактичну вправу на місці.

При виконанні вправи спортсмени оволодівають технікою удару м'ячем об поверхню майданчика правою і лівою рукою. В цих заняттях вводиться ведення м'яча під час повільного бігу без зміни напрямку.

Спочатку рекомендується гравцям пробігти з м'ячем у руках в повільному темпі 8—12 кроків, а потім, зберігаючи темп бігу і природне положення, переходити на ведення м'яча.

В процесі навчання веденню м'яча викладач повинен добитися, щоб його учні вміли одночасно слідкувати за всім ходом гри, щоб новачки не спішили, звертали увагу на техніку удару м'ячем об поверхню майданчика, зберігали правильне положення при бігу з м'ячем і без м'яча, вміли контролювати м'яч.

Якщо на кожного з чотирьох гравців є по м'ячу, то найкраще початкову вправу провадити так: гравці стоять в колоні по чотири; інтервал між колонами — 3—4 м; гравці, які стоять першими, ведуть м'яч від лицьової до середньої лінії і назад, а потім цю вправу виконують далші гравці.

Якщо кожна пара спортсменів має по м'ячу, то краще провадити вправи в двох шеренгах. Відстань між гравцями в шеренгах — 2—3 м, відстань між шеренгами — 12—15 м. Гравці першої шеренги ведуть м'яч зазначеним прийомом, обходять гравця іншої шеренги, повертаються на свої місця і передають м'яч гравцям другої шеренги для виконання вправи.

Залежно від ступеня засвоєння техніки ведення м'яча поступово треба збільшувати темп бігу, доводячи його до максимальної швидкості. Передбачається підкидання м'яча вперед на 3, 4, 5 і більше метрів.

Поступово вправи ускладнюються: вводиться ведення м'яча з зміною напрямку без перешкоди, з використанням стояків для зведення і в поєднанні з застосуванням інших тактичних прийомів і дій гри. При цьому можуть бути використані такі вправи:

1) Гравці стоять в колоні по одному. Гравець № 2 веде м'яч і обводить стояки справа і зліва (зигзагом); обвівши останній стояк, повертається назад і веде м'яч по прямій лінії. Інші гравці повторюють вправу (рис. 121).

2) Гравці групами стоять в колоні по одному. Гравець № 5 веде м'яч в напрямі воріт і віддає його гравцеві № 2, який застосовує схрещене переміщення і, піймавши м'яч, веде його й робить кидок у ворота. Потім гравець № 5 стає в кінці колоні за гравцем № 4, а гравець № 2 за гравцем № 7. Так послідовно пара за парою гравці виконують зазначену вправу (рис. 122).

3) Гравці по два стоять біля площі воріт, як показано на рис. 123. Гравець № 5 з лівого краю веде м'яч вздовж площі воріт до відмітки семиметрового штрафного кидка, віддає м'яч вправо від воріт гравцеві № 3 і стає за гравцем № 4. Гравець № 3, піймавши м'яч, віддає його гравцеві № 1 і стає за гравцем № 2. Гравець № 1 веде м'яч вздовж площі воріт і т. д. (рис. 123).

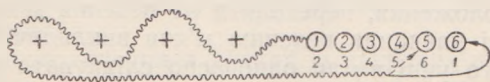


Рис. 121.

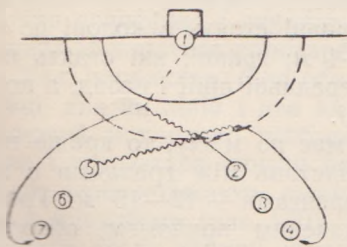


Рис. 122.

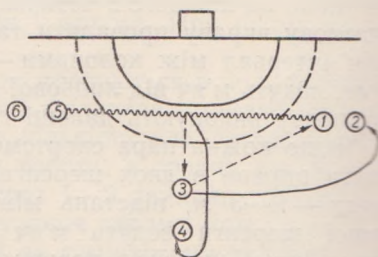


Рис. 123.

Як при навчанні передачі, ловінню м'яча і кидкам у ворота так і при навчанні веденню м'яча необхідно провадити вправи в умовах, наближених до умов гри. Для цього застосовують естафети з веденням м'яча в поєднанні з його передачею, ловінням, обведенням стояків, кидками у ворота і т. д.

Навчання обведенню і блокуванню гравця

Навчання обведенню і блокуванню гравця проводиться паралельно. Техніка обведення гравця є одним з найскладніших прийомів гри і потребує тривалого навчання. Продовжуючи удосконалюватися у веденні м'яча, гравці навчаються обводити противника раптовою зміною напрямку бігу і швидкості ведення.

Гравці в трьох колонах по одному розташовуються біля середньої лінії майданчика. Дві колонні, які стоять ближче до бокових ліній, розташовуються обличчям до одних воріт і одна колона в центрі — обличчям до других. Проти кожної колони на відстані 7—8 м стає один захисник, який виконує функцію захисника. Гравці, які стоять в колоні, ведуть м'яч в напрямку захисників. Не добігаючи до них 2—3 м, вони різко змінюють напрям ведення м'яча (вправо або вліво) і стараються обвести захисника. Після обведення передають м'яч гравцям № 2, а самі стають на місце захисника. Гравці № 2 повторюють вправу, а в цей час захисники стають в кінець своєї колони (рис. 124). Якщо є достатня кількість м'ячів, то цю вправу можна проводити в трійках або в парах.

Надалі спортсмени оволодівають прийомами обведення гравця із застосуванням повороту. Для цього гравці розташовуються в дві шеренги обличчям один до одного на відстані 10—12 м. Проти кожних двох гравців по середині ставляться стояки для обведення, потім викладач пояснює і показує прийом. Гравці першої шеренги ведуть м'яч кроком в напрямку стояків,

оволодівають м'ячем і обходять їх поворотом, потім віддають м'яч гравцям другої шеренги і стають на їх місця; гравці другої шеренги обводять стояки, передають м'яч для вправи гравцям першої шеренги і стають на їх місця.

Стояки по черзі обводяться справа і зліва. Потім гравці обходять стояк безпосередньо після приймання м'яча від партнера. В міру того, як зростає техніку обведення, ця вправа проводиться в парах проти партнера.

Надалі гравці навчаються обводити противника з допомогою відвертальних рухів на ведення м'яча, на кидок у ворота і продовжують навчатися блокувати гравця. При цьому для об-

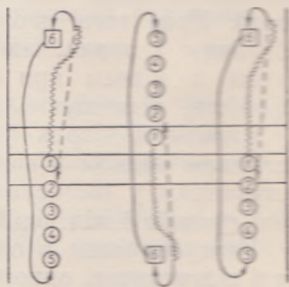


Рис. 124.

ведення спочатку також використовуються стояки, а потім вводяться вправи в трійках і в парах — обведення блокуючого гравця.

При виконанні вправ у парах нападаючі з м'ячем розташовуються вздовж площі воріт на однаковій відстані один від одного і проти кожного безпосередньо стає захисник. Нападаючим викладач ставить завдання обвести захисника і закинути м'яч у ворота з вільного положення, а захисникам ставить завдання не пропустити нападаючого до воріт і не дати йому кинути м'яч з вільного положення. Після цього гравці приступають до виконання завдання. Зміну функцій гравців викладач робить через 2—3 хвилини. В процесі виконання вправи викладач указує гравцям на помилки і пояснює, як їх уникнути.

При такій організації навчання і удосконалення ті, хто навчаються, оволодівають обведенням і блокуванням гравця в умовах, наближених до гри, підвищують уміння швидко і раптово змінювати напрям під час ведення, навчаються вмінню добиватися при опорі противника вільного положення для кидка у ворота. Крім того, спортсмени навчаються тактиці блокування, вибивання і виривання м'яча, вмінню визначати наміри нападаючих з м'ячем при обведенні і в зв'язку з цим розвивають уважність, підвищують швидкість реакції на дію нападаючого.

Вправи в парах ускладнюються поєднанням обведення з наступним кидком м'яча у ворота або передачею його, а також чергуванням у застосуванні різних прийомів обведення по ініціативі гравців і під керівництвом викладача.

Удосконалення в обведенні гравця здійснюється при проведенні підготовчих, односторонніх і двосторонніх ігор, а також під час змагання.

Навчання і удосконалення воротаря в затриманні м'ячів

Воротарі, як і всі гравці команди, навчаються і підвищують свою спортивну майстерність у застосуванні прийомів переміщення м'яча в обсязі, необхідному для виконання своїх функцій в команді.

Головним завданням для воротаря є удосконалення в техніці затримання м'ячів.

Техніка затримання м'ячів вивчається в такій послідовності: вихідна позиція для затримання м'ячів, затримання м'ячів, що летять на воротаря і поблизу нього, затримання м'ячів, що летять далеко від воротаря, з падінням (низьких, серед-

ніх, високих) і оволодіння переведенням м'яча вбік від воріт.

Навчання воротаря затриманню м'яча провадиться одночасно з навчанням гравців кидкам у ворота. Тренування воротаря слід починати кидками з відстані 8—9 м від воріт і поступово зменшувати відстань з тим, щоб виробити у воротаря вміння затримувати м'ячі, кинуті з максимально близької відстані. Навчання і удосконалення воротаря провадиться так само при односторонніх і двосторонніх іграх.

Для підготовки воротаря в зимовому приміщенні використовуються: фони, спеціальна сітка, переносні ворота і гімнастичні мати для початкового навчання затримуванню м'ячів падінням.

На майданчику воротар підвищує свою спортивну майстерність у затримуванні м'ячів, в основному стоячи біля воріт.

Для навчання і тренування воротаря також використовуються вправи в затримуванні м'ячів, відбитих від тилу, шита або стінки.

Навчання й удосконалення в персональних тактичних діях при нападі і захисті

В міру підвищення фізичної підготовки гравців, оволодіння ними технікою руху паралельно вивчається і тактика гри. Вивчення тактики слід починати з навчання персональним технічним діям при нападі і захисті.

Уміння вибрати місце на майданчику при нападі і захисті, зайняти його швидко й зненацька кладеться в основу навчання персональній дії.

У зв'язку з цим при навчанні персональним діям на перших заняттях поряд з вивченням техніки володіння м'ячем слід навчати техніці переміщення без м'яча: ривкам з місця, швидкому бігу, бігу із зміною напрямку, поворотам, відвертальним рухам, переслідуванню гравця і т. д.

Для навчання різним видам переміщення можуть бути використані такі вправи і підготовчі ігри:

1) Гравці стоять в шерензі по одному вздовж лицьової лінії майданчика. По сигналу викладача гравці роблять ривок вперед до середньої або лицьової лінії і потім повторюють вправу в зворотному напрямі. Вправа використовується для навчання старту швидкому бігу.

2) Гравці стоять в шерензі вздовж лицьової лінії. По сигналу викладача вони роблять ривок вперед. По другому сигналу швидко зупиняються і біжать у зворотному напрямі.

Вправа використовується для навчання старту, підвищеної швидкості реакції, швидкості бігу і зупинкам після швидкого бігу.

3) Три гравці стоять в колоні по одному проти воріт. Дистанція між ними — 3—4 м. Гравці біжать із середньою швидкістю і по сигналу викладача різко міняють напрям бігу, виконуючи ривок вперед-вліво або вправо. Потім вправу повторюють дальші три гравці.

У цій вправі під час бігу по сигналу викладача можна застосовувати відвертальні рухи вліво або вправо і після цього різко змінювати напрям переміщення.

4) Група гравців розміщується в колоні по два в кутку майданчика (рис. 125).

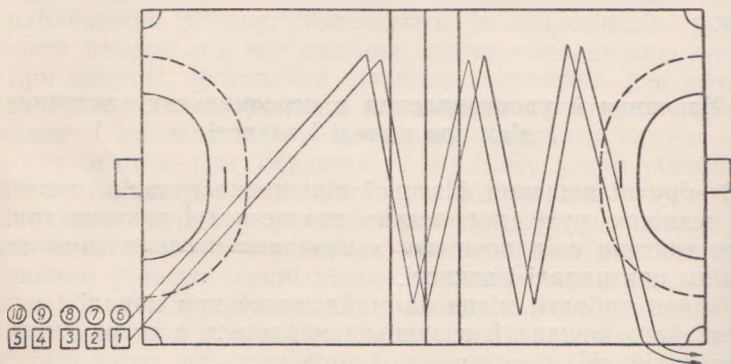


Рис. 125.

Гравець № 6 біжить з перемінною швидкістю до протилежної бокової лінії і старається звільнитися від гравця № 1, який його переслідує на всьому шляху переміщення. Трохи не добігаючи до бокової лінії, гравець № 6 різко змінює напрям бігу в сторону протилежної бокової лінії. Добігаючи до протилежної бокової лінії, гравець № 6 знову різко змінює напрям бігу і т. д. Гравець № 1, виконуючи роль гравця, що захищається, старається під час просування залишатися в положенні між гравцем № 6 і воротами. Через певний проміжок часу вправу виконують гравці № 7 і № 2 і т. д.

Вправа привчає гравців звільнитися від противника і застосовувати техніку і тактику переміщення при блокуванні.

5) Гравці розбиваються на пари. В кожній парі один гравець

виконує функцію нападаючого, другий — захисника. Всі захисники розташовуються по фронту біля одних і других воріт обличчям до середньої лінії. Дистанція між ними — 4—5 м. Кожний нападаючий стає проти свого захисника на відстані 1—2 м від нього. Потім нападаючі приступають до навчання з місця застосовувати відвертальні рухи вліво і вправо і виходу на вільне місце до воріт. В цей час захисники навчаються застосовувати блокування, займати середнє положення між нападаючим і воротами. Через певний проміжок часу гравці міняються функціями.

Пізніше ця організація проведення вправи використовується для навчання застосовувати відвертальні рухи з розбігу. При навчанні персональним тактичним діям можуть бути використані рухливі ігри: «п'ятнашки», «ворона і горобець» та ін.

В процесі проведення рухливих ігор гравці розвивають уважність, швидкість реакції, швидкість старту, швидкість бігу із зміною напрямку.

Пізніше провадиться навчання вмінню виходити на вільне місце для приймання м'яча, своєчасно передавати м'яч партнераві, блокувати і перехоплювати його.

Наприклад, гравці розділяються на трійки: в кожній трійці два гравці виконують функцію нападаючих і стають на відстані 5—6 м один від одного; в одного з нападаючих знаходиться м'яч; третій гравець виконує функцію захисника і стає в безпосередній близькості біля нападаючого, у якого немає м'яча. Цей нападаючий старається звільнитися від захисника, застосовуючи різкі біг із зміною напрямку і відвертальні рухи. Гравець з м'ячем уважно слідкує за діями партнера і передає йому м'яч у той момент, коли він звільниться від захисника. Захисник весь час застосовує блокування гравця без м'яча і старається перехопити м'яч. Через одну-дві хвилини гравці міняються функціями і повторюють вправу.

Навчання вибирати місце на майданчику і займати його також успішно проходить при проведенні підготовчих ігор. Для цього найкраще використати такі підготовчі ігри: «боротьба за м'яч» і «вперед за лінію».

Підготовча гра «боротьба за м'яч» включає всі прийоми гри в ручний м'яч. Гравці діляться на дві однакові команди і довільно розташовуються на майданчику, виключаючи площі воріт.

Гравці однієї команди, передаючи м'яч один одному, стараються зберегти його у себе, а друга команда старається перехопити м'яч. Кожний гравець повинен виходити на вільне місце, коли м'яч знаходиться у партнера, і блокувати гравця, до якого він прикріплений, коли м'ячем володіє протилежна команда.

Команда, яка зробить більшу кількість передач, вважається переможницею.

Не перериваючи гри, викладач веде рахунок і оголошує його кожного разу, коли м'яч переходить від однієї команди до іншої.

Гра може спрощуватися за рахунок зменшення числа гравців у команді і може ускладнюватися шляхом скорочення розмірів майданчика.

Навчання і тренування в спільних тактичних діях при нападі і захисті

Коли учні оволодіють певним мінімумом прийомів гри і персональних тактичних дій, можна приступати до навчання їх основним спільним тактичним діям і тактиці в окремі моменти гри. Для цього використовуються спеціальні вправи, односторонні і двосторонні ігри.

Навчання різним видам спільних тактичних дій провадиться приблизно в тій же послідовності, яка показана в систематичних тактичних діях (див. стор. 43—74).

Характерною особливістю тактики при переході від захисту до нападу є швидке просування гравців вздовж і по діагоналі майданчика до воріт противника з одночасним виконанням спільних і точних передач між двома, трьома і чотирма гравцями при підтримці рештою гравців своєї команди.

Навчання спільним тактичним діям при переході від захисту до нападу передуює навчання передачі і ловінню м'яча. Чим більше прийомів передачі в рухові засвоїть гравець і чим швидше він бігає, тим швидше оволодіє різними видами взаємодії при переході в напад.

При навчанні спільним тактичним діям в заняття вводяться вправи на передачу парами, трійками, четвірками, п'ятірками з швидким переміщенням гравців від площі своїх воріт до площі воріт противника. Спочатку ці вправи треба проводити без опору противника і при виконанні їх треба, щоб гравці наближались до площі воріт найкоротшим шляхом без зайвих рухів у прийманні і передаванні м'яча і закінчували вправу кидком у ворота.

Далі за числом гравців, які виконують вправу, виставляються противники, що застосовують персональну організацію захисту і переміщаючись разом з нападаючими, не втручаються в їх дії. Потім обидві групи гравців ставляться в однакові умови. Одна група провадить вправу в нападі, а друга перешкоджає цьому.

Ця вправа провадиться так: обидві команди розташовуються біля площі одних воріт; по сигналу викладача одна команда переходить в напад, друга повертається і веде захист. Сигналом для нападу є передача м'яча викладачем одному з гравців. Після виконання завдання в одну сторону команди міняються функціями, і вправа повторюється в зворотному напрямі.

Заняття, до завдання якого входить навчання спільним тактичним діям при нападі і захисті, будується не тільки на вправах поза грою. Воно поєднується з навчанням цього у процесі проведення двосторонньої гри, в якій ефективно підвищується здатність гравців застосовувати тактичні дії в конкретних умовах змагання.

Більш складним у грі є напад проти організованого захисту, який вимагає від гравця застосування різноманітних тактичних дій.

Навчання нападів проти організованого захисту слід розпочинати з найбільш простих тактичних дій — передачі і ведення м'яча між трьома гравцями під час перехресного просування. Для цього гравці розподіляються в трьох колонах біля лицьової лінії. Відстань між колонами — 4—5 м. Гравець, який стоїть в центрі, просувається вперед на лівий край, лівий крайній — вперед на правий край, правий крайній — вперед за лівий край, центровий з лівого краю просувається вперед за правий край і т. д.

Під час просування гравці по черзі ведуть м'яч і передають його між собою (рис. 126). Коли гравці всієї підгрупи досягають протилежної лицьової лінії, вони повторюють вправу в зворотному напрямі.

Таким же чином цю вправу провадять без ведення м'яча (рис. 127).

При навчанні спільним тактичним діям вправи провадяться без опору, так і при опорі противника. Як приклад нижче виводиться кілька вправ, які можуть бути використані при навчанні переміщенню по малій і великій «вісімці», переміщенню по колу, застосуванню «перекриття», обведенню гравця та ін.

1) Розучування виходів у «коридори» для кидків у ворота. Гравці стоять в двох колонах по одному зліва і справа від воріт. Відстань між колонами — 5—6 м. Проти направляючих гравців, на відстані півтора-два метри, розташовуються гравці противника. На воротах стоїть воротар. Гравець № 4 швидко виходить до воріт між гравцями № 7 і № 8, одержує м'яч від гравця № 1 і кидає його у ворота.

Після кидка гравець № 4 стає на місце гравця № 8, а гравець

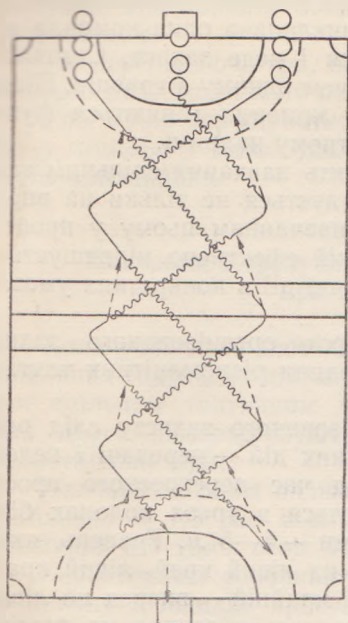


Рис. 126.

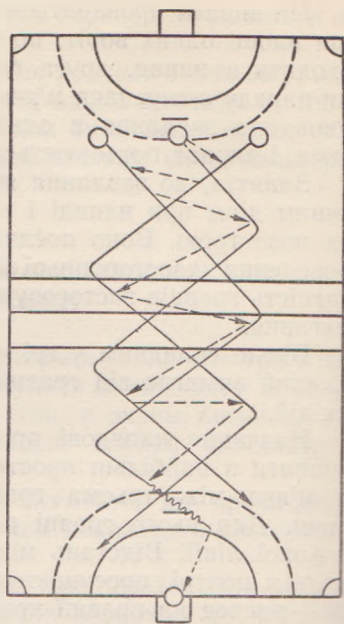


Рис. 127.

№ 8 іде в кінець колони і стає за гравцем № 6. Потім гравець № 1 швидко виходить до воріт між гравцями № 7 і № 4, одержує м'яч від гравця № 5 і кидає його у ворота. Після кидка гравець № 1 стає на місце гравця № 7, а гравець № 7 стає в кінець колони за гравцем № 3 і т. д.

Спочатку ця вправа провадиться без опору противника. В міру оволодіння вправою вводиться опір захисників, як під час гри (рис. 128).

2) Розучування «перекриття» з метою звільнення партнера для виконання кидка у ворота. Гравці розташовуються перед ворітними, як в першій вправі. Гравець № 1 веде м'яч до воріт і передає його гравцеві № 4 і раптово застосовує «перекриття» гравця № 7. Одержавши м'яч, гравець № 4 швидко виходить вперед і кидає його у ворота. Після цього гравець № 4 стає в кінець колони за гравцем № 3, гравець № 1 стає замість гравця № 7, а гравець № 7 іде в кінець колони за гравця № 6. Потім гравець № 5 веде м'яч до воріт, передає його гравцеві № 2 і раптово застосовує «перекриття» проти гравця № 8. Одержавши м'яч, гравець

вець № 2 швидко виходить вперед і кидає його у ворота. Після цього гравець № 5 стає на місце гравця № 8, гравець № 8 стає в кінці колони за гравцем № 4, а гравець № 2 стає у кінець колони за гравцем № 7 і т. д. (рис. 129).

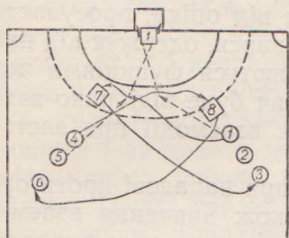


Рис. 128.

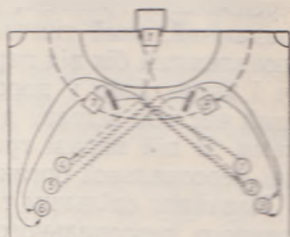
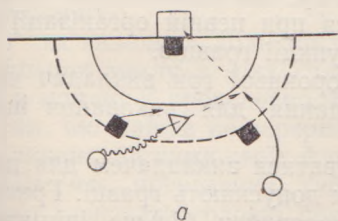


Рис. 129

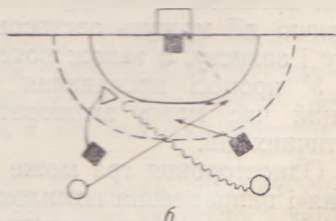
3) Три нападаючі переміщуються по малій «вісімці» з одночасною зміною місць крайніми гравцями. М'яч передається повільно, але частіше між гравцями, які грають в центрі. Одночасно з цим п'ять захисників переслідують нападаючих, але не звважають передавати м'яч. З підвищенням зіграності гравців у нападі підвищується і опір захисників. Гравці міняються ролями через певний час або кожного разу після втрати м'яча нападаючими.

4) Застосовувати переміщення по великій «вісімці» і по колу гравців навчають в такій же організації. Ці вправи без противника досить докладно описані вище, і тому немає потреба повторюватися.

5) Навчання нападові з допомогою обведення. Чотири гравці розташовуються поблизу площі воріт, як показано на рис. 130 а, б. Два з них виконують функцію нападаючих, а два — функцію захисників. Відстань між нападаючими — 5–6 м. Вправа провадиться з одним м'ячем.



а



б

Рис. 130.

Один з нападаючих старається обвести захисника. Якщо йому це не вдається, то він передає м'яч партнерові, який продовжує виконувати те ж саме. При успішному обведенні одного з захисників інший захисник повинен залишити свого підопічного і перешкодити гравцеві, який прорвався, кинути м'яч у ворота. Нападаючий, який тимчасово звільнився від опіки, просувається в протилежний бік від партнера, що прорвався, одержує від нього м'яч і кидає його у ворота. Гравці міняються функціями через певний час або відразу після того, як м'яч буде відібрано захисниками. В цій вправі гравці навчаються взаємодії при застосуванні персональної організації захисту.

Навчання спільним тактичним діям при нападові проти організованого персонального захисту, а також навчання взаємодії гравців при захисті не обмежується тільки окремими вправами. Для цього використовуються односторонні ігри: два проти трьох, три проти чотирьох, п'ять проти шести тощо.

На дальшому етапі навчання гравці вивчають тактику нападу проти зонної організації захисту. Одночасно з цим вивчаються спільні тактичні дії при захисті.

Як при навчанні спільним діям в нападові проти персонального захисту, так і при навчанні спільним діям проти зонного захисту використовуються спеціальні вправи, односторонні і двосторонні ігри.

Розучування організації нападу і захисту, коли одна команда нападає, а друга захищається, провадиться спочатку в односторонніх, а потім у двосторонніх іграх. В односторонніх іграх команди міняються ролями через деякий проміжок часу або кожного разу після втрати м'яча нападаючою командою. На другій половині майданчика в цей час можуть займатися дві інші команди або окремі гравці, виконуючи особисті завдання.

При проведенні односторонніх ігор команди за вказівкою викладача займають положення для гри. Потім викладач показує побудову для нападаючих і захисників при застосуванні тієї або іншої організації нападу і захисту. Тут же пояснює, які спільні тактичні дії можуть застосовуватися при певній організації нападу і захисту, а також пояснює функції гравців.

У процесі проведення односторонньої гри викладач через певний час може змінювати завдання для виконання іншими тактичних дій.

Одностороння гра може перериватися викладачем для пояснення і виправлення помилок, що їх допускають гравці. Гравцям необхідно надавати можливість проявляти більше ініціативи особливо коли вони оволоділи основними спільними тактичними

діями. Такий метод підготовки команди дозволяє успішно завершити навчання спільним тактичним діям у двосторонніх іграх.

Двостороння гра є найбільш повною, вимогливою, характерною і дійовою формою спортивного удосконалення. В командній грі гравців навчають і удосконалюють в освоєнні технічних прийомів і технічних дій в умовах, наближених до змагання, а також навчають діяти погоджено.

Однак було б неправильно учбову гру провадити повний час, так само як на змаганнях. Не можна забувати, що в процесі навчання гравці допускають помилки, які необхідно своєчасно виправляти і не давати їм укорінитися.

Насамперед учбова гра повинна провадитись від загальною викладача. Перші учбові ігри слід провадити по 20—30 хвилин. З підвищенням підготовленості організму учнів час на учбову гру в наступних заняттях поступово збільшують. Під час гри викладач повинен поступово добиватися того, щоб гравці оволоділи здатністю грати повний час у швидкому темпі і при цьому показували б високу спортивну майстерність. В підсумку навчання і тренування учбові ігри повинні бути наближені до умов змагання. Слід враховувати діяльність гравця не тільки під час гри, але і під час перерви між першою і другою половинами гри, наприклад, організацію відпочинку гравців і підготовку їх до другої половини гри.

В деяких заняттях час для учбових ігор збільшується до 60—65 хвилин. Це необхідно для підвищення витривалості гравців і в тих випадках, коли вивчаються спільні тактичні дії при нападі і захисті.

Навчання гравців грати в швидкому темпі при переході від захисту до нападу провадиться переважно в двосторонніх іграх.

Напад проти організованого захисту будується трохи на інших основах, ніж при переході від захисту в напад. Тому підвищення темпу гри проти організованого захисту, розучування організації нападу і захисту, різних спільних переміщень спочатку більше провадиться в односторонніх іграх, а потім у двосторонніх.

У тих випадках, коли викладач провадить учбову гру з метою підвищення темпу в діях гравців, він спрямовує їх зусилля до гри і в момент її проведення. Викладач сприяє підвищенню темпу гри тим, що майже не перериває гри, а дає вказівки гравцям по ходу виконання ними своїх функцій.

Під час проведення учбової гри викладач повинен уміти швидко визначати головні помилки (особливо тактичного характеру), які найчастіше зустрічаються.

Виправлення помилок гравців викладачем провадиться безпосередньо під час гри, в перерві і після гри. З підготовленими і досвідченими гравцями виправлення помилок провадиться переважно по ходу гри, шляхом пояснень і вказівок. В тих випадках, коли кілька гравців команди повторюють грубі помилки і не можуть їх виправити після вказівок, даних викладачем по ходу гри, гра переривається, і викладач більш докладно вказує шляхи виправлення помилок.

Переривати гру з метою виправлення помилок найчастіше доводиться на перших етапах навчання, коли гравці ще не мають достатнього досвіду. Однак не слід зловживати зупинками, бо вони знижують темп гри, активність та ініціативу гравців. Помилки, які не піддаються негайному виправленню, викладач фіксує, розбирає з гравцями після заняття і намічає шляхи для їх виправлення в наступних заняттях.

Для того щоб навчити гравців застосовувати певні персональні і спільні тактичні дії при відповідних організаціях нападу і захисту, уникаючи помилок, слід провадити ігри з спеціальними завданнями для окремих гравців і команди в цілому. Кожна учбова гра повинна провадитись з певним і чітким завданням, яке викладач пояснює гравцям перед початком гри. В тих випадках, коли дві команди тривалий час тренуються разом, краще давати завдання кожній команді окремо. При цьому одна команда повинна знати про те, яке завдання дано іншій команді.

Для прикладу наводиться кілька завдань, які можуть бути використані при проведенні учбової гри.

1. Одностороння гра. Нападаючим часто застосовувати «перекриття», а захисникам своєчасно змінювати підопічних при утворенні прориву.

2. Одностороння або двостороння гра. В нападі застосовувати організацію «4 і 2» з використанням «перекриттів», а в захисті застосовувати персональну організацію захисту, в якій врахувати взаємодію при проривах.

3. Одностороння або двостороння гра. Командам застосовувати напад переміщенням по великій «вісімці» і зонну організацію захисту.

4. Двостороння гра. В нападі застосувати кидки із закритих позицій і виходи в «коридори». В захисті застосувати зонну організацію захисту.

5. Двостороння гра. Командам застосувати швидкий перехід від захисту до нападу і персональну організацію захисту на всьому полію.

6. Двостороння гра. В першій половині гри одна команда

застосовує персональну організацію захисту, а друга — зонну. Другій команді застосувати організацію нападу «4 і 2», а першій — «5 і 1». У другій половині гри командам поміняти організацію нападу і захисту.

7. Двостороння гра. Кожна команда одержує завдання окремо застосовувати організації нападу залежно від застосування противником організації захисту. Командам змінювати організації захисту після кожної зустрічі м'яча.

Зазначеними прийомами не обмежуються завдання, які можуть даватися командам при проведенні учбових ігор.

Для більш успішного підвищення спортивної майстерності гравців в учбових іграх тренування найкраще провадити з постійним складом команди. При цьому слід врахувати, що учбова гра провадиться на кожному занятті (за відсутності спеціальних) і в ній одночасно з спільними тактичними діями вивчається тактика в окремі моменти гри.

Наприкінці слід підкреслити, що в командній учбовій грі учень потрапляє в умови, наближені до умов змагань. В командній грі гравці навчаються діяти погоджено шляхом застосування технічних прийомів і тактичних дій, тобто навчаються провадити тактичні комбінації на основі знання організації нападу, захисту і тактики в цілому.

Під час змагань викладач не завжди має можливість своєчасно давати вказівки гравцям. Тому виникає необхідність в процесі навчання і тренування підготувати із складу команди одного або двох гравців, які могли б керувати командою під час офіціальних ігор: уміли б правильно робити вибір тієї або іншої організації нападу і захисту, уміли б намітити найбільш вигідні спільні тактичні дії і т. д. Такий гравець звичайно виконує роль капітана команди.

Одночасно з проведенням учбових ігор навчання і тренування команд також провадяться в товариських і календарних іграх. Товариські зустрічі підвищують впевненість гравців і разом з тим дозволяють визначити їх недоліки. Особливо цінними є товариські зустрічі, які провадяться в кінці підготовчого періоду.

Календарні ігри, як і товариські зустрічі, є дійовим засобом підвищення спортивної майстерності гравців. У змаганнях найповніше перевіряється підготовленість гравців і виявляються можливі недоліки. Це особливо добре проявляється в зустрічах з однаковим і більш сильним противником.

Успіх у змаганнях залежить не тільки від тренування гравців, а й від того, наскільки старанно проведена підготовка до змагань. Основний склад і запас команди викладач повинен ви-

значити не пізніше як за день до змагання, щоб кожний гравець зміг відповідним чином підготуватися.

За один-два дні до гри треба зібрати команду і розказати про план проведення наступної зустрічі. До гри необхідно провести розминку, щоб підвищити працездатність. Розминку слід починати з вільних вправ, потім провадити вправи з м'ячем і закінчувати короткочасною односторонньою грою протягом 4—5 хвилин за принципом: команда, яка володіє м'ячем, нападає на ворота.

При грі із знайомим або незнайомим противником, в тому й іншому випадку, з самого початку гри слід діяти рішуче, приглядаючись до противника і вивчаючи його, особливо в перші хвилини змагання.

Незалежно від результату змагання команда повинна залишити добре враження у гравців протилежної команди і глядачів. Слід пам'ятати, що добре проведені змагання мають важливе агітаційне і виховне значення.

Під час гри викладач повинен старанно спостерігати за діями гравців своєї команди, в певних межах керувати ними і вести запис ходу гри. Після закінчення змагання викладач провадить розбір гри, вказує на недоліки і позитивні сторони гравців, намічає шляхи виправлення помічених недоліків у змаганнях.

ОРГАНІЗАЦІЯ, ПЛАНУВАННЯ І ОБЛІК УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ ПО РУЧНОМУ М'ЯЧУ

Спортивні секції є основною формою організації учбово-спортивної роботи в самодіяльному фізкультурному русі.

В основу занять спортивної секції по грі в ручний м'яч повинне бути покладене одне з основних завдань учбово-тренувальної роботи, прийнятої в радянській системі фізичного виховання. — поєднання всебічної фізичної підготовки із спортивною спеціалізацією.

Перш ніж організувати команди по грі в ручний м'яч на підприємстві, в установі, в учбовому закладі, колгоспі, раді фізкультурного низового колективу повинна розв'язати питання про організацію відповідної секції. Звичайно організація секції включається в план роботи ДСТ на відповідний період.

Прийнявши рішення про організацію секції по грі в ручний м'яч, члени ради спільно з тренером, громадським інструктором або гравцями-активістами орієнтовно визначають кількість людей, яких треба охопити навчанням гри в ручний м'яч, штат викладачів або кількість кваліфікованих гравців для використання їх як громадських інструкторів.

Потім уточнюється питання про створення бази для роботи секції в період літнього або зимового циклу учбово-тренувальних занять (майданчик для гри, устаткування і т. д.).

Після створення матеріальної бази можна приступати до організації команд.

Організуючи приймання в секцію, попередньо необхідно провести велику агітаційну роботу там, де секція повинна бути створена. На комсомольських і профспілкових зборах треба провадити

бесіди про значення гри в ручний м'яч в радянській системі фізичного виховання, розповідати про кращі команди і кращих гравців Радянського Союзу. Якщо є можливість, після бесіди або короткої доповіді слід провести показову гру.

В процесі проведення агітаційної роботи бажаючих записують в секцію по грі в ручний м'яч. Всі, хто записався, повинні пройти медичний огляд. Без дозволу лікаря не можна приступати до занять. В дальшому учні проходять медичний огляд один раз на три місяці, а також перед початком і в кінці кожного календарного змагання.

Приймання в секцію може провадитись цілий рік. Проте необхідно добитися того, щоб основна маса бажаючих займатися грою в ручний м'яч вступила в секцію у перехідний період або на початку підготовчого, бо постійна поява на заняттях нових осіб утруднює роботу.

Підсумки попередньої роботи обговорюються на раді фізкультурного колективу. Після цього провадяться організаційні збори всіх тих, хто записався, і на них обирається бюро секції в складі 3—7 чоловік, спортсмени розбиваються на групи і встановлюється розклад занять.

Із складу бюро секції обирається голова, секретар, а на членів бюро покладається відповідальність за окремі ділянки роботи. В обов'язки бюро секції входить складання загального плану роботи секції, складання кошторису витрат, залучення нових членів, організація учбово-тренувальних груп і команд, контроль за виконанням графіка учбових занять, підготовка команд до участі в змаганнях.

Всією організаційною і учбовою роботою секції керує бюро. Воно повинне працювати в тісному контакті з викладачами та інструкторами.

2. КОМПЛЕКТУВАННЯ ГРУП І КОМАНД

Для остаточного розподілу всіх членів секції на групи або команди необхідно ознайомитися з їх індивідуальними особливостями і результатами лікарського обслідування.

На першому занятті визначається фізичний розвиток новачків, які вступили в секцію, або технічна і тактична підготовленість тих, хто вміє грати.

При комплектуванні учбових груп і команд треба взяти до уваги вікові особливості і спортивно-технічну підготовленість учнів, що дозволить раціональніше провадити учбову роботу

в секції. Не можна до однієї і тієї ж групи включати дітей, юнаків, дорослих. Психіка і фізіологічні особливості дитини відрізняються від дорослих. Рівень свідомості, інтереси дорослих і дітей також різні. Це визначає дозування, навантаження під час занять і методику викладання.

Всіх, хто записався до секції, за віком слід розподіляти так:

а) хлопчики і дівчатка	11—12 років
б) хлопчики і дівчатка	13—14 "
в) юнаки і дівчата	15—16 "
г) юнаки і дівчата	17—18 "
д) дорослі (чоловіки і жінки)	19 і більше років.

Групи учнів одного віку необхідно розподіляти за статтю, на новачків і гравців.

В міру спортивного зростання і підвищення загальної підготовки гравців треба переводити з молодших груп до старших (наприклад, з групи новачків до групи розрядників), що буде стимулом для дальшого спортивного зростання спортсмена.

3. ПЛАНУВАННЯ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ПО РОКАХ І ПЕРІОДАХ

Спортивна діяльність спортсмена триває багато років. Вона починається з того моменту, коли новачок уперше приходить на заняття, і закінчується тоді, коли в зв'язку з похилим віком заняття втрачають свою спортивну спрямованість і їх завдання зводяться до підтримання здоров'я і збереження працездатності людини.

На відміну від спортсменів капіталістичних країн для радянських спортсменів характерне «спортивне довголіття». Багато радянських майстрів спорту успішно виступали у змаганнях на протязі 20—25 і навіть більше років.

«Спортивне довголіття» радянських спортсменів пояснюється насамперед тими умовами життя, які створено для всіх трудящих у нашій країні, піклуванням про здоров'я і добробут радянських людей з боку Комуністичної партії і Радянського уряду, спрямованістю радянської системи фізичного виховання.

В Радянському Союзі стало законом піклування про щастя і здоров'я трудящих, про підвищення їх матеріального і культурного рівня. Заняття спортом спрямовані на те, щоб забезпечити всебічний розвиток спортсменів, зміцнити їх здоров'я

і працездатність. Ось чому радянські спортсмени не тільки досягають високих спортивних результатів, а й зберігають їх протягом багатьох років.

Багаторічна спортивна діяльність спортсмена знаходить своє відображення і в питанні планування учбово-тренувальної роботи, яка є тривалим багаторічним процесом. Цей процес розділяється на цикли, періоди і етапи.

Повний цикл тренування звичайно триває рік. Річні плани учбово-тренувальної роботи протягом ряду років мають однакову структуру і схожі один на одного. Однак план роботи на рік складається з урахуванням того, що зроблено в минулому році. Тому тренування наступних років є новим, більш високим ступенем порівняно з попереднім. В той же час тренування в поточному році готують спортсмена не тільки до змагань цього року, але й до тренування і змагань у наступні роки.

Складання багаторічних планів тренування для спортсменів, які тренуються в складі команд по ручному м'ячу, дещо ускладнюється тим, що планування тренування гравця невід'ємне від планування тренування команди в цілому. Тому перспективні плани для команд по ручному м'ячу, які містять в собі перспективні плани і кожного гравця зокрема, будуть складніші, ніж перспективні плани гімнастів, плавців або легкоатлетів.

У перспективному плані повинні бути відбиті:

1. Основні завдання команди в цілому на кожний рік перспективного плану.

2. Основні завдання кожного гравця на кожний рік перспективного плану (причому плануються не тільки спортивні показники, а й завдання його трудової і громадської діяльності).

Річні плани складаються не на календарні роки, а відповідно до календаря змагань. Календар змагань, в свою чергу, будується, виходячи з того, що побудова плану тренування зв'язана з підготовкою до змагань в літніх і зимових умовах.

Незалежно від того, чи є зимовий спортивний зал чи немає, тренування повинні провадитись цілий рік без перерви, але в різні періоди на перший план ставляться ті або інші завдання підготовки спортсменів.

При наявності зимового спортивного залу весь процес учбово-тренувальної роботи протягом року ділиться на два цикли: зимовий і літній. В цьому випадку кожний з циклів може бути умовно поділений на три періоди: перехідний, підготовчий, основний, протягом яких послідовно розв'язуються різні завдання. Ця періодизація провадиться відповідно до календаря змагань, що

зволяє найбільш ефективно розв'язувати завдання того або іншого періоду тренування.

Періоди в літньому і зимовому циклах учбово-тренувального процесу для середньої європейської території Радянського Союзу приблизно розподіляються так: а) в літньому циклі: перехідний період — друга половина лютого; підготовчий період: березень — квітень; основний період: квітень—жовтень; б) в зимовому циклі: перехідний період — листопад; підготовчий період — грудень; основний період: січень—перша половина лютого.

Для таких команд, які не виступають у змаганнях взимку, учбово-спортивна робота планується в один цикл.

Наведений розподіл періодів щодо часу є орієнтовним і може змінюватися залежно від конкретних умов.

Перехідний період. Після частих виступів у змаганнях і тривалого напруження, гравці потребують відпочинку. Зміст учбово-тренувального процесу в цей період повинен бути спрямований на виховання, оздоровлення і підвищення рівня загального фізичного розвитку спортсменів.

У цей період гравці продовжують навчання. Однак кількість занять на тиждень зменшується до двох. Фізичні вправи проводяться менш інтенсивно. Гравці переключаються на заняття іншими видами спорту і виконують вправи, насамперед з комплексу ГПО, які не могли бути включені в заняття попередніх періодів.

У перехідному періоді рекомендується передбачити час для активного відпочинку. Засобами такого відпочинку є гігієнічна ранкова гімнастика, прогулянка пішки, туристські походи, екскурсії, гри в городки, полювання і т. п.

В тих випадках, коли відсутній зимовий спортивний зал і спортсмени на зимовий цикл тренування повинні зайнятися іншими видами спорту, тривалість перехідного періоду змінюється і поєднується з підготовчим періодом обраного виду спорту.

Підготовчий період. Завданням підготовчого періоду для новачків є:

1. Комплектування команд.
2. Виховання і зміцнення здоров'я спортсменів.
3. Теоретична підготовка.
4. Сприяння всебічному фізичному розвитку спортсменів і розвитку в них якостей, необхідних для оволодіння основними технічними прийомами і тактичними діями гри.
5. Підготовка до складання і складання окремих норм ГПО.
6. Навчання основам техніки і тактики гри.

Для тих, хто займався раніше, після відпочинку, в підготовчому періоді визначаються завдання дальшого виховання, зміц-

нення здоров'я, всебічного фізичного розвитку гравця в ручний м'яч і дальшої підготовки до складання і складання окремих норм ГПО. При цьому передбачається диференційований розвиток якостей, необхідних гравцеві в ручний м'яч для дальшого підвищення спортивної майстерності — сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Поряд із загальною фізичною підготовкою значне місце в цьому періоді слід приділяти вивченню і удосконаленню техніки і тактики гри. В цьому періоді кількість занять збільшується до 3—5 раз на тиждень. Тривалість занять для дорослих — 90—100 хвилин.

Підготовка до складання норм ГПО, яку спортсмени почали в перехідному періоді, в підготовчому періоді закінчується, вони тренуються по різних видах комплексу ГПО і складають відповідні норми комплексу. В тих випадках, коли гравці в ручний м'яч склали норми ГПО першого ступеня, вони готуються до складання норм ГПО другого ступеня. Якщо ж складено і ці норми, іде підготовка до складання норм на значок відмінника. Тренування гравця в ручний м'яч, який вже має значок відмінника, в цей період будується на вправах з інших видів спорту.

У плані роботи на підготовчий період необхідно передбачити проведення конкретних зустрічей з командами різної сили і бажано не з тими, з ким планується зустріч у перших офіційних змаганнях.

Під кінець підготовчого періоду кількість і інтенсивність занять різними вправами з інших видів спорту та індивідуальних вправ з м'ячем знижується. Збільшується питома вага вправ з м'ячем груповим методом, односторонніх і двосторонніх ігор.

Для виконання завдань підготовчого періоду використовуються такі засоби:

1. Стрйові і порядкові вправи.
2. Гімнастичні вправи типу зарядки, вправи на гімнастичній стіні, лаві, вправи з булавами, набивними м'ячами, скакалками, різні види бігу, стрибків, ходіння на лижах, кроси, прогулянки, переборення природних і штучних перешкод та ін.
3. Вправи з комплексу ГПО.
4. Старти, ривки, біг на прискорення швидкості, біг із зміною напрямку.
5. Вправи з м'ячем, рухливі і підготовчі ігри, односторонні і двосторонні ігри, товариські зустрічі.
6. Теоретичні заняття в обсязі вимог комплексу ГПО і спеціальні по ручному м'ячу.

При доборі вправ слід враховувати: а) завдання заняття; б) вік та інші особливості учнів: зміст вправ, їх кількість, час і інтенсивність проведення повинні відповідати можливостям учнів; в) пору року та кліматичні умови; г) пропускну здатність залу або літнього майданчика, наявність підсобного інвентаря, устаткування, кількість м'ячів.

Основний період. В основному періоді розв'язуються такі завдання:

1. Удосконалення в техніці і особливо в тактиці гри. Підвищення вміння гравців застосовувати технічні прийоми і тактичні дії в умовах змагання.

2. Спеціальна підготовка до певних календарних ігор.

3. Підтримання фізичного і морального стану гравців на високому рівні, даліше сприяння всебічному фізичному розвитку і розвитку якостей, необхідних гравцям у ручний м'яч для підвищення спортивної майстерності.

4. Складання окремих норм комплексу ГПО.

Основний період учбово-тренувальної роботи збігається з періодом змагань.

Для підтримання набутої спортивної форми і сприяння дальшому всебічному розвитку ~~насамперед~~ треба визначити необхідне число тренувальних занять і ~~навантаження~~ в них. Кількість занять між календарними зустрічами ~~не повинна~~ перевищувати двох-трьох раз на тиждень, враховуючи, що в більшості випадків команди грають по календарю ~~один раз на тиждень~~.

Для виконання завдань, що стоять перед основним періодом, використовуються такі самі засоби, як і в підготовчому періоді. Більше уваги приділяється підготовчим вправам, які розвивають необхідні якості, спеціальним вправам в техніці і тактиці гри і учбовим командним іграм.

У перших календарних іграх перевіряється підготовленість команди, виявляються можливі недоліки гравців, загальні недоліки в тактиці і т. д.

У цей період фізична, технічна і тактична підготовленість гравців уточнюється і удосконалюється з урахуванням особливостей гри противника в наступних зустрічах. Викладач або капітан команди повинен аналізувати змагання, що відбулися, розбирати плани наступних зустрічей.

Не повинна послаблюватись турбота про добрий морально-вольовий стан гравців. Тому виховній роботі слід приділяти особливу увагу протягом всього періоду змагань.

Необхідно слідкувати за тим, щоб гравці (особливо в середині і в кінці періоду) не були перевтомленими. Треба вести

спостереження, бесіди з гравцями, забезпечити старанний лікарський контроль.

Під кінець основного періоду фізичне навантаження повинне поступово знижуватися за рахунок скорочення часу проведення учбових ігор.

4. ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ СЕКЦІЇ

Основним документом при плануванні роботи секції є її загальний план, який складає бюро секції ДСТ на один рік по розділах. В учбових закладах він розробляється на навчальний рік. Там, де немає зимових спортивних залів, роботу секції найкраще планувати по двох видах спорту: влітку — ручний м'яч, взимку — хокей, ковзани, лижі і т. д.

При складанні загального плану бюро секції керується рішеннями ради низового фізкультурного колективу, відображаючи їх у плані.

Основними розділами плану роботи секції є: організаційна, політико-виховна, учбово-спортивна, лікарсько-контрольна і господарська робота.

В організаційний розділ входять:

1) строки проведення виборів бюро секції, засідань бюро і проведення загальних зборів;

2) комплектування груп і команд;

3) перевірка роботи секції і т. д.

В розділі політико-виховної роботи намічається:

1) проведення політбесід, політінформацій, культпоходів;

2) випуск стінних газет секції, участь в місцевій пресі;

3) участь в громадських заходах установи, колгоспу, школи і т. п.

В учбово-спортивному розділі відображаються:

1) кількість груп і строки комплектування команди;

2) початок роботи секції, кількість занять кожної групи або команди, строки початку і кінця занять зимового і літнього циклу навчання і тренування;

3) строки складання програми і учбового плану;

4) план підготовки і послідовність складання норм ГПО;

5) підготовка гравців у ручний м'яч — розрядників;

6) заходи по підготовці громадських інструкторів і по підвищенню кваліфікації викладацького складу;

7) спортивно-масові заходи (змагання, показові виступи і т. п.).

В розділі лікарсько-контрольної роботи передбачаються:

1) строки лікарських оглядів (першого, другого, перед змаганням, заключного);

2) санітарна підготовка місць занять, організація медичного обслуговування змагань і т. д.

В розділі господарських робіт передбачається:

1) складання і затвердження кошторису;

2) придбання і ремонт спортивного інвентаря і устаткування, оренда місць для спортивних занять, придбання форми;

3) матеріальне забезпечення спортивно-масових заходів;

4) затвердження штатів і т. д.

5. УЧБОВИЙ ПЛАН

Учбовий план занять складається на один рік. В учбовому плані визначається порядок проходження різних розділів програми і уточнюється кількість годин, відведених на той або інший розділ.

6. ПРОГРАМА

Програма занять секції складається на позній курс навчання і тренування, що триває 1, 2, 3 або 4 роки.

В програмі зазначаються мета і завдання курсу учбово-тренувальних занять, їх організація, загальна кількість занять по роках і на весь час, на який розрахована програма. І коротко викладається теоретичний і практичний матеріал, який повинен бути засвоєний спортсменами.

Програма складається з урахуванням віку учнів, рівня загального фізичного розвитку, характеру, ґрунтовної діяльності, технічної і тактичної підготовленості по ручному м'ячу і т. д.

Типові програми для основних контингентів спортивної секції опубліковуються Комітетом по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР.

7. РОБОЧИЙ ПЛАН

Робочий план складається на 1—2 місяці (залежно від періоду учбово-тренувальних занять).

Так само, як і учбовий план, він може бути складений графіч-

но. В графі «Розділи програми» програмний матеріал викладається докладно, розділи пишуться з підрозділами. Графи справа означають не місяці, а номери занять.

Форма робочого плану

Розділи програми	Всього годин	Номери занять								
		1	2	3	4	5	6	7	8 і т. д.	
Теорія										
Фізична культура і спорт в СРСР	1		1							
Аналіз правил гри в ручний м'яч і т. д.	1				1					
Практика										
Стройові вправи і розминки	1	x	x	x	x	x	x	x	x	
Загальні вправи з інших видів спорту, що розвивають гравців	4	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Оволодіння технікою і тактикою гри	19									
а) передача і ловіння м'яча		x	x	x	x	x	x	x	x	x
б) ведення м'яча і т. д.		x	x	x	x	x	x	x	x	x

Робочий план може бути складений поурочно. Поурочний план складається так: якщо заняття теоретичне, то в робочому плані викладаються основні питання, якщо практичне, то перераховуються основні вправи, технічні прийоми, тактичні дії гри та ін. Поурочний план складається по частинах уроку.

Робочий план визначає спрямованість і зміст кожного заняття, але в загальних рисах.

8. КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ

На основі робочого плану напередодні заняття викладач повинен скласти конспект заняття, докладно виклавши, які саме вправи і в якій послідовності виконуватимуться учнями.

Конспект заняття повинен відображати:

- а) характерні завдання даного заняття, його спрямованість;
- б) зміст заняття (теоретичні пояснення і практичні вправи);
- в) послідовність у застосуванні методу розповіді, методу показування і послідовність виконання учнями різних вправ.

Конспект складається за такою формою:

Конспект заняття №

по грі в ручний м'яч для початкуючих _____

(назва організації)

Дата _____

Завдання заняття:

1. Підвищення рівня загального фізичного розвитку учнів.

2. Навчання передачі і ловінню м'яча з місця і в русі без зміни напрямку, веденню м'яча і кидкам у ворота з місця.

Частини занять	Ч а с	П л а н і з м і с т з а н я т т я	Д о с у - в а н н я	М е т о д и ч н і в и с л о в а
1	2	3	4	5
I	6 хв.	Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Розминка: ходіння, спортивне ходіння Біг, ходіння, вправи в русі, великі кола руками вперед і назад; ходіння в напівприсіді, вихідне положення — руки перед грудьми, розведення рук в сторони: ходіння випадами з поворотом корпусу і відведення рук в сторону назад (вліво і вправо); стрибки на одній і обох ногах, біг, ходіння	6 хв.	
II	79	Навчання і удосконалення 1. Вільні гімнастичні вправи типу зарядки 2. Вправи з набивними м'ячами а) кидок обома руками із-за голови б) кидок обома руками через голову назад і т. д.	8 10 6 раз 6	, , раз ,

1	2	3	4	5
		3. Вправи з м'ячем: а) передача м'яча поштовхом зверху і ловіння м'яча обома руками з місця і при зустрічному переміщенні	10 хв.	
		б) передача м'яча поштовхом зверху в рухові парах	10 "	
		в) ведення м'яча по прямій із середньою швидкістю	8 "	
		г) кидки м'яча у ворота з місця поштовхом зверху	13 "	
		4. Підготовча гра «боротьба за м'яч»	20 "	
III	5 хв.	Ходіння з спеціальними вправами для рук і ніг. Вправи в розслабленні. Підведення підсумків заняття		

Всього 90 хвилин

Викладач (підпис)

В графу «Методичні вказівки» включаються зауваження про виконання окремих вправ, про необхідний інвентар, про порядок розташування групи при виконанні тієї або іншої вправи і т. п.

9. ПРИМІРНИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ В РІЗНІ ПЕРІОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

1. Заняття на початку підготовчого періоду зимового циклу тренування в зимовому приміщенні чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення в передачі і ловінні м'яча в русі, у веденні м'яча і виборі місця в боротьбі за м'яч.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Ходіння, прискорене ходіння, біг, ходіння, вправи в русі. Перешиккування для виконання наступних вправ

5 хвилин

II частина. 1. Гімнастичні вправи типу зарядки з комплексу ГПО II ступеня

10 "

2. Десять вправ з набивними м'ячами

10 "

3. Вправи з м'ячем:	
а) передача м'яча парами із зміною місць	9 хвилини
б) вихід на вільне місце і блокування гравця (вправи провадити трійками; два партнери передають м'яч між собою, третій блокує одного з них)	12 ..
в) ведення м'яча із зміною напрямку (при проведенні вправи використати стояки для обведення)	8 ..
4. Підготовча гра «боротьба за м'яч»	30 ..

III частина. Довільне ходіння, ходіння з вправами на розслаблення окремих м'язових груп, повороту у рухові. Підведення підсумків заняття і організований розпуск спортсменів

	6 ..
<i>Всього</i>	<i>90 хвилини</i>

2. Заняття на початку підготовчого періоду зимового циклу тренування на відкритому повітрі для чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення в передачі і ловінні м'яча в русі, в мідках на силу, в обведенні і блокуванні, в персональних тактичних діях.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Ходіння, прискорене ходіння, біг, ходіння, вправи в русі. Перешикування для виконання наступних вправ

7 хвилини

II частина. 1. Вправи з м'ячем:

а) ведення м'яча із зміною напрямку	6 ..
б) передача м'яча трійками із зміною місць	10 ..
в) кидки м'яча на велику відстань	10 ..
г) обведення і блокування гравця (вправа виконується парами)	8 ..

2. Підготовча гра «вперед за лінію»

30 ..

3. Біг по природній місцевості з переборенням перешкод

3 хвилини

III частина. Довільне ходіння, ходіння з вправами на розслаблення, відвертальні рухи, стройові вправи. Підведення підсумків заняття

6 хвилини

Всього *80 хвилини*

3. Заняття в кінці підготовчого періоду зимового циклу тренування в зимовому приміщенні для чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення в тактиці нападу проти організованого захисту противника.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Ходіння, спортивне ходіння, біг, ходіння, перешикування групи для продовження розминки. Гімнастичні вправи типу зарядки

5 хвилин

II частина.

1. Шість вправ на гімнастичній стінці

8 "

2. Десять вправ із скакалками

8 "

3. Вправи з м'ячем: кидки у ворота з місця і в русі вздовж площі воріт і затримання м'ячів воротарем

10 "

4. Одностороння гра: застосування переміщення по колу і «перекриттів» проти персонального захисту

20 "

5. Двостороння гра: застосування швидкого переходу від захисту до нападу і переміщення по колу із застосуванням «перекриття» проти персональної організації захисту

44 хвилини

III частина. Ходіння, дві-три вправи на розслаблення з глибоким вдиханням і видиханням, ходіння, повороти в русі

Підведення підсумків заняття і організований розпуск спортсменів

5 хвилин

Всього 100 хвилин

4. Заняття в кінці підготовчого періоду зимового циклу тренування на відкритому повітрі для чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Загальна і спеціальна фізична підготовка.

2. Удосконалення в передачі, ловінні м'яча, в обведенні і блокуванні гравця.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Ходіння, прискорене ходіння, біг,

ходіння, вправи під час ходіння, перешикування для продовження розминки. Гімнастичні вправи типу зарядки

II частина. 1. Вправи на опір в парах	7 хвилини
2. Вправи з м'ячем:	6 ..
а) передача і ловіння м'яча в русі із зміною місць	8 ..
б) передача м'яча на велику відстань	6 ..
в) обведення і блокування гравця	6 ..
3. Рухливі ігри	32 хвилини
4. Прогулянки по природній місцевості в чергуванні з бігом на короткі відстані	10 хвилини
III частина. Довільне ходіння, ходіння, супроводжуване вправами на розслаблення, строеві вправи. Підведення підсумків заняття	5 ..
<i>Всього</i>	<i>80 хвилин</i>

5. Заняття в середині підготовчого періоду літнього циклу тренування на відкритому повітрі до виходу на майданчик для чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Удосконалення в застосуванні тактики при переході від захисту до нападу.

2. Загальна і спеціальна фізична підготовка.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання заняття. Ходіння, прискорене ходіння, біг, ходіння, вправи під час ходіння

5 хвилини

II частина.

1. Старти, ривки, стрибки по колах, біг приставним кроком

10 ..

2. Вправи з м'ячем:

а) передача і ловіння м'яча трійками і п'ятірками під час бігу з максимальною інтенсивністю

7 ..

б) кидки у ворота з місця і з стрибками, затримування м'ячів воротарями

15 ..

3. Двостороння гра: застосування швидкого переходу від захисту до нападу і переміщення гравців по великій і малій «вісімці» проти зонного захисту

50 ..

Для проведення гри можуть бути використані

переносні ворота або ворота, позначені жердинами висотою до 2 м.

III частина. Довільне ходіння, ходіння з вправами на розслаблення окремих м'язових груп і відвертальні вправи.

Підведення підсумків заняття

3 хвилини

Всього 90 хвилин

6. Заняття на початку основного періоду літнього циклу тренування для чоловічих команд третього спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Удосконалення в застосуванні тактики нападу при переході від захисту до нападу і проти організованого зонного захисту.

2. Спеціальна і загальна фізична підготовка.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання захисту. Ходіння, прискорене ходіння, біг, ходіння, перешикування для продовження розминки. Вільні вправи типу зарядки

5 хвилин

II частина.

1. Вправи з м'ячем:

а) передача і ловіння м'яча при великій швидкості переміщення

б) воротарі передають м'яч на велику відстань

в) кидки у ворота при опорі противника; вправа провадиться в парах; ворота захищаються воротарем

10 "

2. Одностороння гра: застосування переміщення на малій «вісімці» зі зміною місць крайніми гравцями; застосування виходів у «коридори», кидків з закритих позицій; застосування зонної організації захисту

30 "

3. Двостороння гра: застосування швидкого переходу від захисту до нападу і тактики нападу проти зонної організації захисту

40 "

III частина. Довільне ходіння, вправи на розслаблення під час ходіння.

Підведення підсумків заняття

7 "

Всього 100 хвилин

7. Заняття в середині основного періоду літнього циклу тренування для чоловіків третього спортивного розряду.

Завдання заняття: удосконалення в застосуванні тактики нападу проти організованого захисту противника.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання. Ходіння, прискорене ходіння, біг з високим підніманням колін, ходіння, вправи в русі

6 хвилин

II частина.

1. Вправи з м'ячем:

а) кидки у ворота з закритих позицій з використанням спеціальних стояків;

18

б) кидки м'яча з стрибка зліва і справа від воріт;

в) затримання м'ячів воротарем

2. Двостороння гра: застосування організацій нападу «4 і 2» і «5 і 1». Попереднє застосування персональної і зонної організації захисту

60

III частина. Довільне ходіння, вправи на розслаблення, відвертальні вправи. Підведення підсумків заняття

6

Всього

90 хвилин

8. Заняття в кінці основного періоду літнього циклу тренування чоловічих команд, які виконали норми другого спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Технічна і тактична підготовка гравців.

2. Підвищення загального фізичного розвитку — підготовка до складання норм ГПО другого ступеня.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання. Ходіння, прискорене ходіння, біг, ходіння, вільні вправи типу зарядки

7 хвилин

II частина. 1. Вивчення техніки стрибків у довжину і в висоту з розбігу (12 чоловік навчаються стрибкам з розбігу в довжину і 8 чоловік — стрибкам з розбігу у висоту)

15 „

2. Вправи з м'ячем:	
а) передача м'яча воротарями на велику відстань	6 хвилин
б) передача м'яча на малу відстань в боротьбі з противником (вправа провадиться чотири проти чотирьох біля обох воріт)	10 „
в) кидок у ворота довільним прийомом	15 „
3. Двостороння гра: поперемінне застосування організацій нападу і захисту	30 „
III частина. Довільне ходіння, ходіння з виконанням вправ на розслаблення. Підведення підсумків заняття	7 „
<i>Всього</i>	<i>90 хвилин</i>

9. Заняття з початку перехідного періоду після літнього циклу тренування чоловічих команд, які виконали норми другого спортивного розряду.

Завдання заняття:

1. Загальний фізичний розвиток — підготовка до складання норм ГПО другого ступеня.

2. Сприяння активному відпочинку.

I частина. Вистроювання групи і з'ясування завдання. Ходіння, біг, ходіння, перешикування для продовження розминки. Вільні вправи типу зарядки і стрибки на місці

7 хвилин

II частина. 1. Вивчення техніки кидання гранати і списа (16 чоловік навчаються киданню гранати і 4 — киданню списа)

24 хвилини

2. Гра в городки і легкий біг по природній місцевості на 300—400 м

44 „

III частина. Довільне ходіння, вправи під час ходіння на розслаблення. Підведення підсумків заняття

5 хвилин

Всього *80 хвилин*

МАЙДАНЧИК ДЛЯ ГРИ, ЙОГО УСТАТКУВАННЯ ТА ІНВЕНТАР

Майданчик для гри в ручний м'яч на відкритому повітрі і в приміщенні повинен являти собою прямокутник завдовжки 30—50 м і завширшки 15—25 м (бажаний розмір — 25×45 м). На відкритому повітрі майданчик може бути земляним, глинобитним або трав'яним (краще глинобитний або земляний). В спортивному залі майданчики можуть бути земляні або з дерев'яною підлогою.

На відкритому повітрі майданчик в довжину влаштовується з півночі на південь, бо коли він буде розташований з заходу на схід, то одній із команд у вечірні години заважатиме світло при заході сонця.

УСТАТКУВАННЯ ПРИРОДНОГО І ДРЕНАЖНОГО МАЙДАНЧИКА

Місце для майданчика вибирається залежно від дренажних особливостей ґрунту або робиться насипним.

При будівництві дренажного майданчика його основа вибирається на глибину 25—30 см і вирівнюється з похилом на два боки від поздовжньої осі, що дорівнює 1 см. По основі вистилається бита цегла завтовшки 12 см, добре поливається і старанно прикочується важким котком. Зверху першого шару після укочування вистилається дрібним щебенем або шлаком другий шар завтовшки 10 см, який також добре поливається і прикочується

півторатонним котком. Верхній (третій) шар завтовшки 5—7 см являє собою суміш, що складається з 70% піску, 18% землі і 12% глини. Цей шар може складатися також із 70% будівельних висівок, 15% глини і 15% землі. Склад верхнього шару підготовляють способом просіювання його крізь 4-міліметровий грохот, потім наповнюють ним виїмку до країв, старанно вирівнюють, добре поливають водою і дають просохнути, щоб ґрунт не прилипав до котка. Після цього укочують майданчик спочатку легким котком, потім важким.

При систематичному поливанні майданчика його укочують протягом 2—3 днів доти, поки він не стане твердим і гладеньким, потім покривають рівним шаром піску завтовшки в 1 см і знову укочують. Пісок, який не пристав до поверхні майданчика, змітають м'якою мітлою.

Користуватися новозбудованим майданчиком рекомендується не раніше як через 15 днів. Протягом цього періоду його необхідно систематично поливати і укочувати.

Майданчик і надалі потребує систематичного догляду. В суху погоду його слід добре поливати і укочувати, а в сиру — лише укочувати. Перед укочуванням майданчик треба посипати тонким шаром чистого піску. Недоцільно робити дренажний майданчик, коли немає можливості систематично його поливати.

В кожному куті майданчика необхідно встановити прапорці на кілках заввишки 150 см. Розмір полотнища прапора — 50×75 см. Всякі предмети повинні бути розміщені на майданчику не ближче 1 м від його лицьових і бокових ліній. Посередині лицьових ліній установлюються дерев'яні ворота. На стояках закріплюється горизонтальна перекладина на висоті 2 м від поверхні майданчика. Для кращого скріплення перекладини із стояками на останніх треба залишити шипи, а на перекладині зробити заглиблення, трохи більші від шипів. Потім перекладина накладається на шипи і скріплюється цвяхами.

Стояки для воріт установлюються так, щоб задня їх грань збігалася з задньою гранню лицьової лінії. Стояки і перекладини повинні бути чотиригранними і рівно обтесаними (товщина їх має бути 8×8 см або 10×10 см).

Ворота фарбують в такий колір, щоб вони чітко виділялись (краще білою фарбою). На них не мусить бути металевих скріплень, що виступають. Ворота затягуються сіткою. Сітка закріплюється за кільця або за скоби, прибиті з задньої частини стояків, і натягується на кілки, вбиті в землю. Кілки забиваються в землю посеред воріт на відстані 2—3 м від них.

Для затримування м'ячів, які пролітають мимо воріт, рекомендується встановлювати ззаду воріт, не далі 3 м від лицьової лінії, додаткову сітку завширшки 10—12 м, заввишки 3—3,5 м. Додаткова сітка може бути з вірówki або металева.

Розмічати дренажний майданчик найкраще олійною або клейовою фарбою білого кольору в два шари. Перший шар — ґрунтовка. Поверхня майданчика, на якій проводиться лінія, повинна бути старанно заметена. Надалі розмітка майданчика періодично відновлюється.

При проведенні лінії необхідно користуватися трафаретом, яким можуть бути дві паралельні дерев'яні планки завдовжки 2—2,5 м, з'єднані поперечними так, щоб відстань між планками дорівнювала 8 см.

Бажано, щоб поблизу майданчика була встановлена дошка для показу результатів гри і було місце для підв'язки прапора.

Для навчання і тренування використовуються додаткові прилади. Наприклад:

- а) переносні ворота;
- б) фони з густої матерії такого ж розміру, як ворота;
- в) високий щит — тин такого ж розміру, як ворота;
- г) низький щит — тин;
- д) стояки для обведення;
- е) стояки для кидків із закритих позицій.

Для вправ поблизу літнього майданчика або в зимовому приміщенні необхідно також мати гімнастичну стінку, драбину, лави, набивні м'ячі різної ваги, скакалки, булави, гантелі, штанги та інші прилади.

Переносні ворота різних розмірів виготовляються з порожнистих труб (діаметром до 3 дюймів) і укріплюються на хрестовинах, зроблених біля основи бокових стояків.

Вся конструкція може зварватися або бути пристосованою для складання.

Високий щит виготовляється з твердого дерева, щоб м'яч добре відскакував (ширина щита — 3 м 20 см, висота — 2 м 10 см). Щит прикріплюється до стовпів, вкопаних у землю, або встановлюється на підпорках. На щиті фарбою наноситься силует воріт, всередині їх по кутах є квадрати розміром 30 см, які вказують на найбільш важкі місця для затримання м'яча воротарем.

Щит устатковується з таким розрахунком, щоб ним можна було користуватися з двох сторін. Для цього необхідно відповідним чином устаткувати прилягаючу до щита площу.

Зверху і з боків щита бажано установити металеву або з вірвовки сітку для затримання м'ячів, що сприятиме економії часу під час занять. З боків слід установити сітки на відстані 2—3 м від воріт, зверху — на висоті 1,5—2 м.

Низький щит також виготовляється з твердого дерева. Ширина щита 3 м 20 см, висота 80 см. На щиті фарбою наносяться стояки воріт і квадрати. Низький щит укріплюється на стовпах, вкопаних у землю.

Високий і низький щити служать для вправ у кидках м'яча на силу і точність, для ловіння м'яча.

Стояки для обведення виготовляються з чотиригранних брусків 5×5 см, заввишки до 1,5 м з хрестоподібною основою. Довжина кожного бруска 40—50 см. Стояки можуть також виготовлятися з порожнистих труб легкого металу діаметром від 3 до 4 дюймів.

Стояки для кидків у ворота із закритих позицій виготовляються заввишки 1,6—1,7 м і закріплюються на хрестовині. На стояку в горизонтальному положенні закріплюються дві поперечні планки: нижня на висоті 0,8 м і верхня на висоті 1—1,6 м.

Довжина поперечної планки — 1 м (по 0,5 м з кожного боку стояка).

Поперечні планки можна виготовляти з легкого металу і робити їх рухомими на відстані до 25 см від прикріплення до стояка. Поперечні планки можуть триматися на болтах, закріплених гайками.

Для вправ необхідно забезпечити достатню кількість м'ячів (один м'яч не більше як на двох-трьох гравців). М'яч повинен бути виготовлений з добре обробленої еластичної шкіри і бути кулеподібним, окружністю від 58 до 60 см, вагою від 425 до 475 грамів. М'яч потребує старанного догляду. Для надування і зашнуровування м'яча треба мати спеціальний насос, голку і м'який ремінець із сириці. Надувати м'яч треба так, щоб він з трудом піддавався при натискові пальців. При поганому надуванні м'яча він швидко зношується. Не слід також передувати м'яч. Бо при цьому він втрачає еластичність. М'яч слід надувати тільки перед початком гри або заняття і не зберігати в надутому стані.

Макет поля для гри в ручний м'яч виготовляється так.

На фанерний лист (1 м × 60 см) наклеюється шар гуми (пробки), зверху якої наклеюється парусина або байка, пофарбована в зелений колір. На матеріалі фарбою розмічається поле для гри в ручний м'яч. З обох боків макета прибивається чотири петлі для підвішування його на стіну.

Для позначення гравців виготовляється 14 шашок двох кольорів з номерами від 1 до 7. Шашки мають металеву булавку, за допомогою якої вони укріплюються на висячому макеті.

КОСТЮМ І ВЗУТТЯ ГРАВЦІВ

Спортивна форма гравця в полі складається з майки з номером, трусів і м'якого взуття без каблуків (найчастіше тапочки з гумовою підошвою і парусиновим верхом). Форма гравців команди повинна бути однаковою. Воротар повинен мати головний убір з козирком, гамаші, налікотники, наколінники, рукавичі і футбольні черевики без шипів. Труси у воротаря більш довгого крою (до колін), а замість майки або піврукавки — тонкий светр з розрізом на грудях або футболка.

Для гри на трав'яному полі гравці повинні мати спеціальне взуття — футбольні черевики або взуття типу велосипедних туфель з поперечними шипами. Відповідно до цього в змаганнях гравці виступають у футбольній спортивній формі.

З М І С Т

Характеристика гри в ручний м'яч	3
Техніка виконання прийомів гри і їх тактичне застосування	6
Тактика і тактичні дії в грі	43
Планування, організація і проведення занять по грі в ручний м'яч	75
Учбово-тренувальна робота	78
Виховна робота	78
Теоретична підготовка	81
Фізична підготовка	81
Технічна і тактична підготовка	91
Організація, планування і облік учбово-тренувальної роботи	119
Майданчик для гри, його устаткування та інвентар.	137

38818

Редактор *В. Лапій*
Художній редактор *І. Манець*
Технічний редактор *С. Клокова*
Коректор *Л. Брожичек*

Ивахня Евгений Иванович. Ручной труд
(На украинском языке)

Здано на виробництво 20.II. 1957 р. Підписано до друку 5.VI 1957 р. Формат 60 × 84^{1/16}. Фз. друк. арк. 9. Умовн. друк. арк. 8.22. Обл.-вид. арк. 8.56. Тираж 5500. БФ 01060. Зам. №1251. Ціна 2 крб. 60 коп. Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь», Київ, Ворошилова, 3.

Надруковано з набору друко-хромолітографії «Атлас» Головвидаву Міністерства культури УРСР у Нестеровській міській друкарні Львівського обласного управління культури.