ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Мельник В. О.

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В ГАНДБОЛ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Лекція з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР”

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
«____» _____ 201_ р. протокол № _
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

План

1. Класифікація прийомів техніки гри в нападі та захисті.
2. Аналіз основних прийомів техніки гри в нападі та захисті.
3. Методика та засоби навчання основних прийомів техніки гри.
4. Основи спортивної тактики. Основні поняття: стратегія, тактика.
5. Індивідуальні, групові, командні, тактичні дії в нападі.
6. Індивідуальні, групові, командні, тактичні дії в захисті.
7. Методика навчання прийомам тактики гри в гандбол (методи та засоби).

1 Класифікація прийомів техніки гри в нападі та захисті.

Для послідовного вивчення і аналізу прийомів техніки гри у гандбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділам, групам на підставі визначених схожих ознак.

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

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

До техніки нападу належать переміщення, ловлення м'яча, передачі м'яча, ведення м'яча, кидки у ворота (рис.1).

До техніка захисту – переміщення, перехоплення, блокування кидків, гравців; вибивання м'яча. Усі ігрові прийоми пов'язані один з одним, і часто один ігровий прийом у захисті стає початком атакуючих дій і навпаки (рис. 2).

2. Аналіз основних прийомів техніки гри в нападі.

Команда, що оволоділа м'ячем, розпочинає напад. Всі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м'яч у ворота. Перебороти опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів. Участь у грі зобов'зує спортсмена бути у постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.

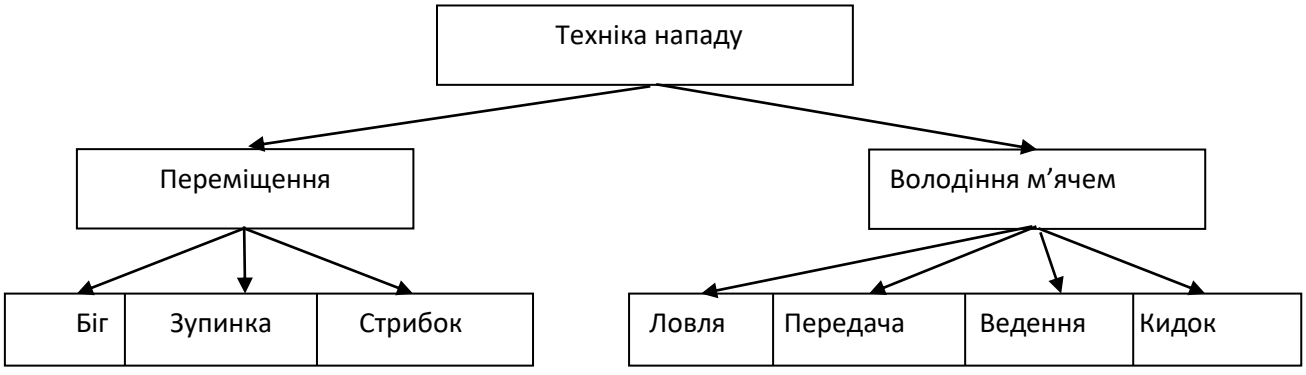


Рис. 1 Класифікація техніки нападу

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

Переміщення.

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

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

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

У ручному м'ячі використовуються наступні види бігу:

- звичайний біг;
- біг спиною вперед;
- біг приставними кроками.

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

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

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

Ведення м'яча.

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

Ловлення м'яча.

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

Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча однією рукою і ловлення двома руками. Ловлення м'яча залежить і від того, на якій висоті від майданчика летить м'яч, з якого напрямку і з якою швидкістю; можна

відрізнити ловлення м'яча, який котиться по майданчику або відбивається від нього. Найпоширенішим способом і найбільш ефективним є ловлення м'яча двома руками.

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

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

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

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

Передачі м'яча.

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

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

Гравець, який передає м'яч правою рукою, ліву ногу виносить вперед, водночас починаючи виконувати замах руки з м'ячем. Праву руку піднімають найкоротшим шляхом догори і відводять назад, вагу тіла переносять на праву ногу. З початком передачі плече і передпліччя починають рухатися вперед, водночас починає переноситися вага тіла на передню ногу, закінчується передача рухом кисті руки, яка визначає напрямок лету м'яча.

Кидки м'яча по воротах.

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

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

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

Рука являє собою багатоланкову систему: плече, передпліччя, кисть. Рух у плечовому суглобі дозволяє вивести плече вперед так, щоб передпліччя, кисть з м'ячем відставали. Під час зупинки плеча передпліччя і кисть отримують додаткове прискорення по закону збереження кількості руху. Під

час кидка хльостом рух не завжди співпадає з напрямком замаху. Наприклад, після замаху вгору-назад гандболіст може відпустити руку і виконати збоку, або замах можна зробити вниз-назад і, не зупиняючи рух руки, м'яч випустити зверху, роблячи круговий замах.

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

Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні.

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

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

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

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

Кидок однією рукою зверху в стрибку.

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

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

Кидок в падінні.

Часто гравець, який діє в нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, володіє м'ячем у тісному контакті з суперником і йому доводиться

виконувати кидки падіння в шестиметрову зону. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

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

1. Приземлення на руки. Кинувши м'яч у потрібному напрямку, гандболіст опускається спочатку на вільну, а потім на руку, яка кидає. Вся вага тіла переноситься на руки. Нестача амортизації руками компенсується ковзанням на груди.
2. Приземлення на ноги і руки з наступним перекочуванням на спину. Після поштовху опорна нога швидко виноситься вперед. Приземлення здійснюється на зовнішню сторону стопи поштовхової ноги, вільну руку і перекатом через плече руки, яка кидає.

Техніка воротаря.

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

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

Усю діяльність воротаря можна поділити на:

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

2.Взаємодію з польовими гравцями під час захисту воріт.

3.Організацію швидкої контратаки своєї команди після зриву атаки суперника.

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

Воротар – половина команди. Цей вислів характеризує місце й значення воротаря в команді і його відповідальність перед колективом.

Техніка захисту.

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

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

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

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

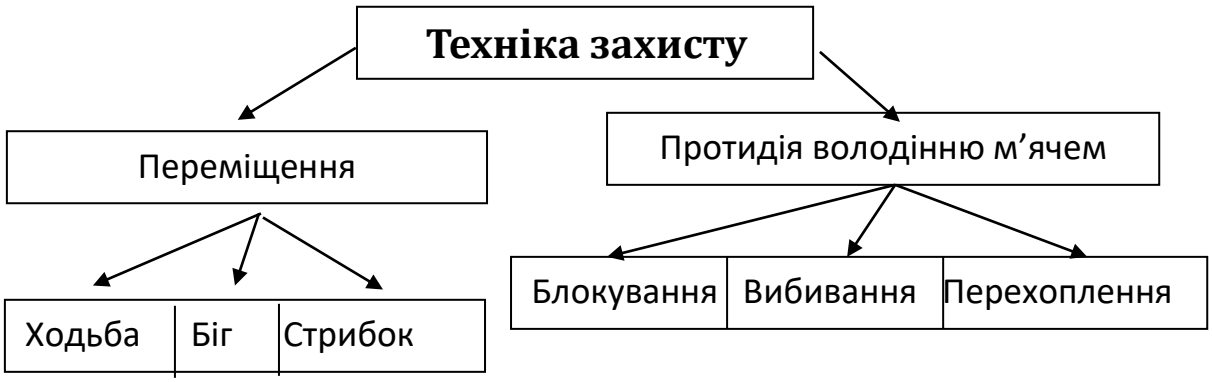


Рис. 2 Класифікація техніки захисту

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

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

Переміщення.

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

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

Інкрли відштовхування ногами відбувається майже одночасно. Таким чином, гандболіст повинен пересуватись лицем вперед, спиною назад по прямій, зигзагом та човникоподібно.

Стрибки застосовуються при блокуванні, відборі, перехопленні м'яча. Реагуючи на дії нападника, захисник повинен вміти здійснювати стрибок з будь-якого вихідного положення. Захисник стрибає, відштовхуючись однією і двома ногами. В техніці захисника набувають особливого значення стрибки вперед і в сторони. Вони використовуються для швидкого подолання відстані між захисником і нападником, коли потрібно провести вибивання і відбір м'яча. Захисник використовує стрибки з місця і з розбігу. Частіше йому приходиться застосувати стрибки з місця.

Протидія володінню м'ячем.

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

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

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

Вибивання.

Це прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча. Найкраще вибивати м'яч в безконтактній фазі, коли м'яч відбивається від майданчика. Наблизившись на відстань, яка дозволяє доторкнутися м'яча захисник швидко витягує руку і ударяє по м'ячу пальцями.

Відбір.

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

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

Відбір при кидку виконують у стрибку і в опорному положенні.

3. Методи та засоби навчання основних прийомів техніки гри.

Початкове навчання прийомам гри.

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

1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів: показу і розповіді;
2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (в цілому і по частинам);
3) вдосконалення прийому в умовах наближених до ігрових;
4) застосування прийому в грі (1).

При ознайомленні необхідно дати відомості про прийом або дії, які вивчаються за допомогою наочних методів і скласти загальну зорову і рухову уяву про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, кінокільцівок та інше), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про

місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарної рухової уяви додається одна-дві спроби.

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

Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди.

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

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

Вивчення прийомів гри в нападі.

Навчання техніці пересувань.

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

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

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

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

Вивчення техніки володіння м'ячем.

Навчання ловлі. Перед тим як почати вчитись ловити м'яч, необхідно “познайомитись” з м'ячем і зробити декілька підготовчих вправ з м'ячем (підкинути вгору – зловити та інші).

При навчанні ловлі м'яча двома руками, необхідно, щоб один із партнерів накидував м'яч по певній траєкторії. В залежності від траєкторії польоту м'яча є 5 способів ловлі м'яча. Спочатку навчають ловити м'ячі, які летять високо, низько; м'ячі, які котяться по майданчику. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

Вивчення передач. Перед тим, як навчити передавати м'яч, необхідно навчити правильно його тримати. Для цього варто врахувати вік і стать тих, що займаються, щоб підібрати м'яч відповідного розміру і ваги. Відстань передачі на початку 3-4 метри, спочатку передачі виконуються на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після трьох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках.

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

Вивчення ведення м'яча. Вивчення багатоударного ведення навчається в такій послідовності: спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання потрібно звернути увагу учнів, щоб вони старались вести м'яч без зорового контролю, за рахунок збільшення контактної фази.

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

Спочатку всю увагу потрібно зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався у вихідному положенні до моменту постановки лівої ноги на підлогу. У цій вправі перед початком розгону м'яча учневі необхідно відчути стан “натягнутого лука”. Зафіксувати м'яч у вихідному положенні можна двома способами. Тренер підтримує м'яч рукою або м'яч підвішують на шнурку, перекинутому через блок, регулюється положення м'яча натягненням шнурка.

Спочатку кидки проводяться без завдання, а пізніше встановлюються орієнтири для нападу м'ячем.

При навчанні кидка з розбігу спочатку вивчають способи розбігу, засвоюють ритм кроків. Важливо уточнити довжину крока при розбігу. Сліди можна намалювати і таким чином регулювати різні схеми розбігу.

Наступний етап – цілісне виконання кидка з розбігу в три кроки.

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

1. Імітація розбігу і початок кидка з амортизаційної гуми, один кінець якої знаходиться в руці учня, другий – у тренера (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки).
2. Метання набивного м'яча двома руками зверху (сприяє оволодінню двохопорного положення при кидку). Вага м'яча 0,5-1 кг. Ця вправа допоможе засвоїти енергійне відштовхування перед випуском м'яча.
3. Метання підвішеного на шнурку м'яча (сприяє становленню кидка м'яча зверху).
4. Метання палок довжиною 40-70 см. в ціль.
5. Естафети та рухливі ігри з використанням кидків на дальність і точність (виховує стійкість техніки до перешкод).

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

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

Складніші умови при виконанні кидка, які наближають до ігрових ситуацій використовують наступні вправи:

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

Вивчення кидка в стрибку. Кидок у стрибку складний по координації прийомів техніки гри. Навчають його за допомогою методу по частинам. Найважча частина – це відштовхування, замах, кидок. Кидок у стрибку вимагає певної стрибучості і координації рухів.

На першому етапі навчання використовуємо загально-підготовчі вправи: стрибки багатоскоки, стрибки на одній нозі, стрибки з поворотом на 360□ на місці.

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

Слід звернути увагу на постановку стопи поштовхової ноги під кутом до напрямку кидка. Стопа, розвернута до середини, сприяє руху коліна при масі другої ноги трохи від середини.

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

- Кидок використовується з розбігу відштовхуванням від гімнастичної лавки. Необхідно забезпечити страхування, покласти гімнастичний мат на місці приземлення.
- Кидок у стрибку відштовхуючись двома ногами від гімнастичного містка.
- Кидок у стрибку відштовхуючись перед лавкою. кидок і приземлення за лавкою.
- Кидки через перепони (волейбольна сітка, натягнутий шнурок).

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

1. з прямого розбігу і під різними кутами до воріт (45□, 90□);
2. з різних відстаней;
3. відштовхуючись двома ногами: правою та лівою;
4. з пасивним, а пізніше активним захисником;
5. в поєднанні з іншими прийомами техніки гри (передачею, веденням);
6. у грі.

Вивчення кидка м'яча в падінні. Для вивченні кидка в падінні необхідне м'яке покриття (гімнастичний мат). Прийом складний за координацією. Вивчають його за допомогою метода по частинам.

Найважча фаза кидка – приземлення. Спочатку навчають падіння на руки, на руки і ногу, на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах.

Загально-підготовчі вправи: із вихідного положення упор присівши учні виконують перекид вперед-назад.

Спеціально-підготовчі вправи:

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

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

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

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

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

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

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

Обманний рух складається із двох фаз: неправдива фаза - складається з одного або двох кроків чи ліворуч, щоб вивести захисника з рівноваги; правдива фаза – за часом виконання є швидша і виконується для того, щоб досягти мети (передачі чи кидка).

При навчанні бігу “зигзагом” необхідно на підлозі крейдою позначити напрямок кроків, а також відпрацювати рух рукою, головою та тулубом.

Навчання прийомам гри в захисті.

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

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

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

4. Основи спортивної тактики. Основні поняття: стратегія, тактика.

Однією з характерних рис сучасного гандболу є майже однаковий рівень підготовленості гандбольних команд. В цьому випадку більш короткі вимоги повинні бути приділені до тактичної підготовки команди.

Існують системи гри в нападі і захисті, їх варіантів, багатий арсенал прийомів гри, початкові стадії атак "дебюти" - все це відкрило широкий простір для тактичної творчості гандболістів.

Можна виділити два напрямки по яким здійснюється тактична підготовка гандболістів в ведучих командах світу.

Прибічники одного напрямку прагнуть необхідний тактичний матеріал заключити в жорстокі рамки визначених схем, наперед завчених комбінацій, рахуючи, що міцно закріплені взаємодії гравців при впливі втоми і емоціональної напруги під час змагань виявляється більш стійкими.

Другий напрямок заключається в розвитку у спортсменів творчої ініціативи, пов’язаної з постійно змінними умовами гри, тобто виховання творчої самостійності, вміння оперативно вирішувати тактичні питання. В кожній конкретній ігровій ситуації гандболіст сам може знайти ті способи і прийоми взаємодій, які в даний момент гри є найбільш ефективними і доцільними.

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

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

Окрім теоретичних знань правил і принципів тактики, гандболіст повинен надбати практичні навички застосування способів ведення гри, навчитись діяти в умовах, які постійно змінюються узгоджено і раціонально зі всіма гравцями команди.

Завданням тактики є вивчення змісту гри, пізнання закономірностей боротьби між нападом і захистом, нападом і воротарем, визначення засобів гри, оцінка можливостей окремих спортсменів і всієї команди в цілому, визначення функцій гравців, плану гри і способів дій на цій основі:

- встановлення характеру гри суперника, вибір систем, форми гри на цій основі, розробка доцільних способів ведення гри в залежності від умов.

Для вивчення тактики гри необхідна класифікація її змісту.

Тактика гри ділиться на три розділи: тактика нападу, тактика захисту і тактика гри воротаря.

Ці розділи в свою чергу діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії - це самостійні дії гравців, направлені на рішення окремих тактичних задач, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії - це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командної задачі.

Команди дії - це взаємодія всіх гравців команди направлені на вирішення загальнокомандної задачі.

Лінія атаки - це відстань від гравця до центра воріт.

5. Індивідуальні, групові, командні, тактичні дії в нападі.

Напад - основна функція нападу в процесі гри. Правильно організовані, заранння продумані і добре підготовлені дії в нападі дають можливість досягнути перемогу.

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

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

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

Ухилення - це індивідуальні тактичні дії, за допомогою яких нападаючий звільняється від опіки противника і займає вигідну позицію для подальшого ведення гри.

Відкрите ухилення - здійснюється за допомогою прийомів пересувань /біг, зупинки, повороти/ і ведення. Відкрите ухилення може здійснюватись з м'ячем і без м'яча. Чим більшою швидкістю і спритністю володіє гандболіст, тим більше у нього можливостей звільнитися від опіки захисника.

Спритне ухилення - здійснюється за допомогою прийомів пересувань. Якщо при відкритому ухиленні від нападаючого, вимагається проявлення значних зусиль, відволікаючих дій, щоб звільнитися від опіки, то при скритому ухиленні головне - винайти момент, коли увага захисника переключена на дії інших партнерів і випередити його на старті. Використовувати скрите ухилення можуть тільки дуже уважні гравці, які постійно готові до взаємодії.

Застосування ведення:

1. Обвести захисника один на один і атакувати ворота;

2. Щоб ближче підійти до зони воротаря для завершального кидка після ухилення;

3. Заставити опікати себе декількома захисниками, щоб потім віддати м'яч для завершення атаки вільному партнеру.

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

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

Відкриті - це такі передачі, при яких підготовчі дні відповідають напрямку передачі. Їх можна розділити на поступальні, супроводжуючі, зустрічні.

Скриті - це такі передачі, при яких напрямок польоту м’яча не відповідає підготовчим діям.

До них відносять всі кистеві передачі, за спиною, за головою, під ногою з ударом об поверхню майданчика. Вони застосовуються тільки з близької відстані і в безпосередній близькості з суперником. Результат атаки багато в чому залежить від вміння застосовувати скриту передачу.

Необхідними умовами для успішного виконання передачі наступні:

- не рухатись в сторону партнера, який повинен прийняти м’яч;|
- не дивитись на партнера, а контролювати його дії периферичним зором;
- передача повинна бути стрімка і точно з мінімальною затратою зусиль, щоб не виявити задумку суперника;
- щільніше підходити до свого опікуна.

Дуже важливо при передачі м’яча:

- вміло вибрати вірний спосіб передачі в кожній конкретній ситуації;
- врахувати швидкість передачі з конкретною ситуацією;
- точно визначити місце знаходження партнера, який отримує м’яч;
- націлюватись виконати передачу м’яча на рівні грудей.

Використання кидків

Всі кидки можна використовувати з відкритих і закритих позицій. Відкрита позиція передбачає, що підготовчі дії самого кидка видні воротареві і через те не рекомендується кидати м’яч з дальньої відстані, так як такі м’ячі не виявляються важкими для воротаря. Кидки повинні бути різкими з обертанням м’яча. Грав¬ці які атакують з краю площадки повинні збільшити кут кидка, для цього використовують стрибки з нахиленням тулуба до центру зони воротаря.

Кидки з закритих позицій - це індивідуальні дії нападаючого, при яких підготовча дія кидка не помітна для воротаря.

При кидках з закритих позицій виникають дві визначні ситуації. При першій, нападаючий, ховається від воротаря за захисни¬ком. Але захисник бачить наміри нападаючого виконати кидок. Кидок виконується з відхиленням тулуба. При другій ситуації нападаючий маскує виконання кидка і для воротаря і для захисника, виконуючи його зненацька.

Фінти - це індивідуальні дії нападаючого, які спрямовані на дезинформацію захисника.

Фінти можуть бути о м’ячем і без м’яча:

І. пересуванням, 2. фінт на передачу, З. фінт на кидок.

Фінт на кидок застосовується:

- для виведення із рівноваги захисника і воротаря;
- щоб захисника заставити вийти з зони;

Для успішного застосування фінтів гравець повинен діяти так:

1. Щоб його фінти виглядали природно і захисник міг повірити в правдивість дій.

2. Щоб фінти були різні.

3. Виконувати фінти швидко, враховуючи дії захисників раніше, ніж він займе вигідне положення.

4. Застосувати фінти, на які піддаються окремі суперники.

5. Виконувати фінти з м’ячем і без м’яча.

Групові дії

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

Вид групових взаємодій визначається тим, як пересуваються партнери відносно один одного, паралельно, перехресно і використовуючи заслон.

Паралельні взаємодії - це вид групових дій нападу, при яких напрямки руху нападаючих при атаці не пересікаються. Можна виділити два способи цієї взаємодії в залежності від задач, які ставлять перед собою нападаючі.

При взаємодії "без стежки" кожний із нападаючих, передає м’яч партнеру, звільняється від. :опіки захисника і знову отримує м’яч. Головна умова - ухилення робити без м’яча.

При взаємодії "на стежку" захисників нападаючий з м’ячем своїми діями складає партнеру умови для окритого ухилення. Вклю¬чення їх у взаємодію строго послідовно.

Для успішної паралельної взаємодії необхідно застосування окритих передач, бистрих і точних і застосування фінтів, велика швидкість пересування.

Перехресна взаємодія - це вид групових дій, при яких шляхи руху або напрямку дій партнерів перехрещуються.

Необхідні вимоги успішного здійснення перехресної взаємодії:

- починаючий взаємодію повинен рухатись конкретно в сторону свого партнера;

- вміло застосувати скриту передачу;

- після передачі імітувати кидок;

- після передачі продовжувати рухатись, щоб якомога дальше відтягнути захисника;

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

- взаємодія протікає на великій швидкості,

Заслон - це вид групових дій, при яких один із нападаючих перегороджує шлях опікуну партнера.

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

Умови успішного застосування заслону:

- заслон ставити швидко;

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

Захисник повинен наштовхнутись на заслон;

- заслон ставиться слиною до опікуна;

- нападаючий не повинен виконувати ухилення, поки заслон не буде поставлений;

- для відволікання уваги захисника опікуваний повинен застосувати фінти, стоячи на місці.

Командні дії

Командні дії діляться на два види: стрімкий напад і пози¬ційний напад. Стрімкий напад - це атака проти неорганізованого захисту.

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

Для здійснення стрімкого нападу необхідно:

- вміти швидко орієнтуватись в ігровій ситуації. Вірно визначити момент ухилення, щоб випередити суперника;

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

- володіти технікою гри на високих швидкостях;

- мати високу працездатність;

- застосувати систему захисту з висунутим вперед гравцем;

- воротар повинен вміти організувати стрімкий напад.

Позиційний напад - це вид командних дій проти організованого

захисту. Спочатку гравці займають свої позиції, потім за допомогою передач виконують всілякі комбінації залежно від системи гри в захисті.

Кутові гравці можуть входити в лінію, мінятись кутами, але функція кутових залишається за ними. Гравці другої лінії міня¬ються місцями, але зберігають функції диспетчерів.

При цьому способи нападу застосовуються розстановки грав¬ців 3:3, 4:2, 2:4.

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

Система нападу 3:3. Три гравці розміщуються біля 6-ти метрової лінії, два кути, лінійний і три гравці у другій лінії атаці.

Система нападу 4:4. Чотири гравці знаходяться у першій лінії атаки, два інших у другій. Ці двоє повинні володіти кид¬ками з дальніх дистанцій, а також добре взаємодіяти з лінійними гравцями і один з одним.

6. Індивідуальні, групові, командні, тактичні дії в захисті.

Умілий захист не тільки закріплює успіх команді досягнутий в нападі, але надає впевненості в подальших діях. Захисні дії є відповідальними діями на те, що робіться в нападі.

Індивідуальні дії

Для успішного виконання задач оборони своїх воріт захисник повинен володіти прийомами гри в захисті а також доцільно їх використовувати.

Це такі прийоми, як доцільне використання перехоплень, ви¬бивання, блокування.

Застосовуючи блокування захисник повинен володіти прийомами /гри/ блокування зверху, збоку, знизу і в польоті: відрізнити прав¬дивий кидок від

фінта на кидок, визначити спосіб кидка і його різновидності, зайняти правильну позицію.

Опіка гравця без м'яча - це індивідуальні дії захисника, направлені на то, щоб не дати можливості опікуваному вибрати вигідну позицію для отримання м'яча. Опіка гравця з м'ячем направлена на то, щоб не дати можливість опікуваному здійснити кидок.

Не щільна опіка - це дії захисника, які направлені на то, щоб перешкодити нападаючому вибрати вигідну позицію для атаки воріт. Така опіка характерна для зонного захисту.

Щільна опіка - це дії захисника, які направлені на то, щоб зашкодити нападаючому отримати м'яч. Для цього захисник вибирає позицію ближче до нападаючого і знаходиться між гравцем який передає м'яч і опікуваним нападаючим.

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

Фінти - це індивідуальні дії захисника, які спрямовані на то, щоб спровокувати нападаючого на бадані відповідні дії. Зійти захисника здійснюються пересуванням і блокуванням. Наприклад, якщо захисник опинився між двома нападаючими, він переключається на гравця з м'ячем, цим він заставляв нападаючого вести м'яч, а потім переключається на його партнера, здійснюючи щільну атаку.

Фінт блокуванням здійснюється таким чином. Захисник закриває зарання ту сторону простору в яку найбільш влучно пробиває нападаючий. Цими діями він примушує нападаючого приймати менш відпра¬цьований кидок.

Групові дії

Групові дії - це взаємодія двох, трьох гравців скеровані на те, щоб найкращим чином допомагати один одному в окремих ігрових ситуаціях.

Групові дії - це підстрахування, переключення, проковзування, розбір.

Підстрахування - це вид групових дій, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру б потрібний момент, чи переміщенням, чи блокуванням.

Переключення - це вид групових дій, при яких захисники обмінюються своїми опікуваними. Переключення може здійснюватись при зустрічних чи перехресних рухах нападаючих, а також коли один нападаючий рухається вздовж воротаря. В останньому випадку за¬хисник супроводжує опікуваного і передає партнерові.

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

Проковзування - це вид груп тактичних дій, який дозволяє захиснику уникнути заслонів і зіткнень між собою при опіці. Частіше всього ця взаємодія застосовується при персональному чи змішано¬му захисті.

Розбір - це вид групових дій, при яких захисники в певний момент одночасно здійснююсь персональний захист декількох нападаючих. Ця

взаємодія скеровано на то, щоб заставити нападаючого порушити правило 3 , трьох кроків або виконати не точну передачу "Розбір" виконується тоді, коли гравець з м’ячем зробив ведення, три кроки і збирається виконати передачу, також при стандартних ситуаціях, також коли гравець в стрибку готується виконати передачу.

Командні дії

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

Вміння гнучко застосовувати різні види захисту своїх воріт в певні моменти гри дав перевагу команді в боротьбі за перемогу.

Персональний захист .т це вид командних дій, при яких кожний захисник опікає одного нападаючого. Це складає труднощі нападаю¬чим виконувати передачі і кидки, так як його партнери знаходяться під щільною опікою.

Вибір нападаючих може бути наступним:

- тренер розподіляє гравців по силам, найбільш швидких опікають найбільш спритні захисники;
- захисники розбирають ближніх до них нападаючих.

Персональний захист може бути організований двома способами

з переключенням і без переключення захисників. Захист з переключенням можуть здійснювати команди в якій всі захисники рухливі. Для захисту буз переключення потрібна висока працездатність і тактична зрілість гравців у передбачені ситуації.

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

- вилучений гравець;
- потрібну розбити звичну для суперника тактику нападу;
- суперник підготовлений фізично і технічно слабше;
- необхідно швидше оволодіти м’ячем.

Зонний захист - це вид командних дій, при яких кожний захисник виконує певні функції в системі пересувань гравців і в залежності від місця і напрямку атаки суперника. Зонний захист може бути організований декількома системами взаємодій гравців в залежності від кількості захисників, діючих в першій і другій лініях.

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

І. Захисники не відходять від зони воротаря, а тільки змі¬щуються в сторону м’яча. Це захист без виходу. Застосовувати його можна проти команди, яка не володіє потужними дальніми кид¬ками. Всі захисники повинні володіти блокуванням м’яча.

2. Захист о виходом. Якщо один із нападаючих отримує м’яч в безпосередній близькості від зони воріт, тоді захисник виходить і опікає його, стараючись блокувати, вибити, перехопити м’яч. Захисники, які знаходяться справа і зліва виконують підстрахування.

Існує два варіанта повернення до шестиметрової лінії:

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

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

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

Це повинен бути спритний, енергійний, невтомний, настирний гравець. Інші партнери діють по принципу захисту 6:0 без виходу.

Система захисту 4:2. Чотири захисники розміщуються вздовж 6-ти метрової лінії, а два - напереді на 9-ти метровій лінії. Передні захисники повинні бути дуже рухливими, які володіють прийомами блокування суперника і м'яча. В їх задачу входить перешкоджати кидкам з вальної дистанції і проривом через центр.

Ця система захисту застосовується проти команди, в яких є два сильних, але не дуже рухливих бомбардирів; проти команди, яка застосовує систему нападу 4:2, при грі у вузькому залі.

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

Змішаний захист. Це вид командних дій, при яких певні гравці здійснюють функції зонного захисту, а частина опікає нападаючих персонально. Під персональною опікою знаходяться нападаючі, які володіють деякими особливостями індивідуальної гри, і застосування проти них зонного захисту не доцільне. Скоріше всього це гравці з силь¬ними і влучними кидками .другої лінії, від яких залежить організа¬ція дій всієї команди. Застосування зміненого захисту необхідно для того, щоб вилучити з гри найбільш небезпечних нападаючих, порушити відпрацьовану систему нападу суперника. Змішаний захист можна організувати по двом системам взаємодій в залежності від кількості персонально опікуваних гравців.

Система захисту 5+1. При захисті 5 + 1, п'ять захисників здійснюють зонний захист по принципу 5:0. Шостий захисник щільно опіку самого небезпечного нападаючого, намагаючись вилучити його з гри. Інколи опіка здійснюється по всьому майданчику на своїй половині, а інколи на найбільш вигідних для нападаючого позицій. Якщо щільно опікуваний нападаючий займає позицію на куту, в цьому випадку персональна опіка перекидається на іншого гравця другої лінії атаки. Це необхідно зробити через те, що відпрацьована систе¬ма нападу буде зруйнована.

Система захисту 4:2. Застосовується тоді, коли в команді суперника є два небезпечні гравці, які володіють засобами атаки з дальніх дистанцій. Тоді чотири гравці здійснюють зонний захист /4 . 0/, а два інших персонально опікають самих небезпечних.

Для успішного застосування змішаного захисту необхідне мати:

1. Досвідчених захисників для персональної опіки, які повинні вміти не тільки опікати свого нападаючого, але по можливості прий¬мати участь і у взаємодіях з партнерами;

2. Гравці, які здійснюють зонний захист, допомагають при необхідності переключатись на персонально опікуваного нападаючого.

Тактика захисту воротаря

Індивідуальні дії. Успіх гри воротаря в захисті нерідко визначається тим, наскільки раціонально він вибирає спосіб затримання м'яча. Застосування різних прийомів і обрання способу затримання м'яча воротарю приходиться рахуватись, куди летить м'яч. Якщо умовно розділити ворота на квадрати, то м'ячі, які летять в нижні квадрати називаються низькими, в свою чергу серед¬ні, високі. Залежно від того в яку частину воріт летить м'яч, воротар затримує або шпагатом, випадом, махом, однією рукою, двома , стегном, тулубом.

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

1. З якої відстані виконується кидок;
2. Яким способом виконується кидок.
3 Розміщення і дії партнерів захисників.
4. Особливості кидка нападаючого.

Дії воротаря протікають по типам окладної реакції, коли рухливому акту передають сприйняття інформації, її осмислення і прийняття рішення. Коли воротар затримує м'яч, тоді він затрачає від 0,5 до 0,9 є, а м'яч кинутий нападаючим навіть з 10 метрової відстані, досягає воріт через 0,44 с. Коли кидок виконується з центральної зони / по даним Л.А. Латишкевича/ випередження воротарем моменту випуску м'яча нападаючим буде виражатися в наступних часових величинах: з відстані до воріт 6 м - 0,14 - 0.15, з 8 м- 0,07-0.08 с, з 10 м - 0,01- 0,02 с.

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

Вибір позиції воротарем в полі не залишається без уваги. Під час нападу воротар займає позицію біля 9-ти метрової лінії, цим самим він перешкоджає

можливість бистрого переходу при контра¬таці, а також моле вступати у взаємодію зі своїми гравцями.

Фінти - воротар застосовує фінти для того, щоб змусити на¬падаючого виконати кидок в бажану частину воріт.

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

Фінти вибором позиції:

1. Вийшовши з воріт на 2-3 м вперед, воротар змушує нападаючого застосувати кидок з навісною траєкторією.

2. Фінти стійкою:

а/ Сильно зігнув ноги і нахилившись вперед, відкрити верхню частину воріт.

б/ Опустити руки вздовж тулуба, відкривши верхню частину воріт.

в/ Навмисно широко розставляє ноги для тих, хто любить ефективно забити м’яч між ногами.

Фінти пересування:

1. Воротар робить ривок вперед, тим самим провокує кидок з навісною траєкторією.

2 Навмисно зміщується більше до .однієї з стійки, тим самим пропонує нападаючому виконати кидок у відкриту частину воріт.

3.Переносить тяжкість тіла на одну ногу, провокуючи кидок в сторону опорної ноги.

Воротарю необхідно застосувати:

1. Різні фінти.

2. Виконувати їх швидко.

3. Добре вивчити суперника і застосувати фінти, на які можна його зловити.

4. Діяти так, щоб фінти виглядали звичайно.

Командні дії.

Команда може розраховувати на успіх, якщо дії воротаря і захисника взаємозв’язані. При 9 метровому вільному кидку воротар керує постановкою "стінки".

У грі воротар повинен весь час керувати захистом подаючи їм вказівки словами. Ці вказівки повинні бути епізодичними.

По-перше, захисники втілюють в гру свої тактичні плани і постійні вказівки можуть збити їх;

по-друге, захист не завжди чує воротаря;

по третє, надмірне спостереження за грою захисту відволікає воротаря, що може призвести до несподіваного часу.

Воротар – перша ланка при організації контратаки, його завдання - відбити м’яч і міцно оволодіти їм.

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

При виконанні передачі у "відрив" слід слідкувати за діями воротаря протилежно» команди, щоб він не встиг перехопити м’яч. В деяких випадках воротар грає як сьомий польовий гравець.

7. Методика навчання прийомам тактики гри в гандбол (методи та засоби).

Засоби тактичної підготовки.

1. Загально-підготовчі вправи:

а) рухові ігри;

б) вправи на орієнтування;

в) підготовчі поточні вправи.

2. Спеціально-підготовчі вправи:

а) наочні посібники для теоретичного вирішення тактичних завдань;

б) вправи з тактики (індивідуальні, групові, командні).

3. Тренувальні (вправи) форми змагальних вправ, тактичні дії в двосторонніх іграх.

Методика тактичної підготовки.

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

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

Для цього гандболісти з певного першопочаткового розташування відпрацьовують взаємо пересування по схемі дій. Пізніше вводиться суперник і вправа виконується з поступово більшою активністю суперника до тих пір, поки не будуть уточнені та засвоєні всі деталі дії. Коли стандартна схема взаємодії засвоєна, робляться корекції та поправки на несподівану поведінку захисників, конкретизуючи можливі варіанти завершення атаки.

У тактичних вправах для нападаючих, організованих методом регламентування, уточняються:

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

У вправах захисників уточняються:

- Вихідне положення гравців.
- Послідовність включення в дію.
- Спрямоване пересування.
- Вихідне положення відносно гравців суперника.
- Варіанти підстрахування.

Вправи побудовані таким методом чітко конкретизують дії гравців, заставляють їх досягти задуманої мети найкоротшим шляхом, привчають до ігрової дисципліни, коли всі діють по єдиному плану. Наприклад, дослідження В.В. Фойгта та Ю.І. Здоренко показали, що тривалість результативної атаки в середньому дорівнює 27,9 с., а не результативної – 10,1 с.

Самими ефективними бувають атаки з темпом менше 1,5 с. на одну передачу.

Метод імпровізації включає в себе вільний вибір дій кожним гравцем команди. Звичайно, вільний вибір обмежується знанням загальних правил взаємодій. Застосування цього методу розвиває фантазію, ініціативу гравців. За допомогою даного методу можуть народжуватись нові комбінації, коли гравці можуть розкрити в собі нові можливості. Несподіваний хід дії гравців партнери по команді можуть не зрозуміти і не підтримати. Через це вправи заставляють гандболіста гранично концентрувати увагу, швидко оцінювати незнайому ситуацію і приймати рішення подальших дій.

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

Здійснюється метод імпровізації за допомогою деяких методичних прийомів.

Застосовують наступні вправи для нападаючих:

- Збільшення або зменшення числа гравців:

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

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

в) гра проти більшого або меншого числа захисників (5х5, 4х2, 4х6,7х6 і т.д.).

- Двостороння гра 7х7, 8х8 польових гравців.
- Зміна амплуа в групових і командних вправах:

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

б) всі польові гравці міняють амплуа;

в) включаючи воротаря, який грає на майданчику.

- Обмеження майданчика:

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

б) обмеження ширини майданчика.

- Ведення допоміжного обладнання:

а) батути, які встановлюються вздовж зони;

б) ціль поставлена у воротах – попадати тільки в неї.

Вправи для захисників: збільшення чи зменшення числа гравців захисту (2х3, 2х4, 3х6, 7х6, 7х5 та ін.).

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

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

Моделі вправ можуть бути двох варіантів:

І варіант. Модель, яка має в наявності готові схеми дій, шлях розвитку від вихідного до кінцевого. У такому разі готову схему необхідно підвести під конкретних виконавців, під конкретну позицію виконання дії. Як правило, таку модель характеризують ситуації, які найбільш часто зустрічаються в реальній ігровій ситуації. Наприклад, коли гравця опікають персонально, то найбільш раціонально використовувати заслони, уточняється з ким із партнерів буде використовуватись заслон.

ІІ варіант. В моделі відомі тільки вихідні та кінцеві дані, але повністю відсутні відомості функціонування цієї моделі. При даній моделі буде йти пошук декількох варіантів дій від вихідної до кінцевої цілі.

Рекомендована література

Основна:

1. Гандбол : справочник /сост. Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. Игнатьева В. Я. Гандбол : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В. Я. Игнатьева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 200 с.
3. Игнатьева В. Я. Гандбол. Техника, тактика и методика обучения : учеб. пособие для студ. пед. ф-та / Игнатьева В. Я., Петрачёва И. В. – Москва : ГЦОЛИФК, 1986. – 46 с.
4. Игнатьева В. Я. Научно-методическое обеспечение гандбола (анализ литературы) : метод. разраб. для студ. ф-та повыш. квалиф. ГЦОЛИФК / Игнатьева В. Я., Петрачёва И. В. – Москва, 1986. – 34 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб.] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
6. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях (ДСВКС) единоборств и игр / В. С. Келлер // Педагогика. Психология. Сб. – Москва, 1980. – С. 116-117.
8. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 135 с.
9. Крамский С. И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры / С. И. Крамский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2001. – № 6. – С. 43–46.
10. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, Л. Р. Маневич. – Киев : Рад. школа, 1980. – 79 с.
11. Кудріна Н. В. Теорія і методика викладання гандболу (курс лекцій) : метод. посіб. / Кудріна Н. В., Згоба В. Л. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 37 с.

12. Левків В. І. Теорія і методика викладання гандболу : метод. посіб. / В. І. Левків, Н. В. Кудріна, В. Л. Згоба. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 136 с. – ISBN 978-966-2328-25-7.

13. Гандбол / Латышкевич Л. А., Лебедь Ф. Л., Основа А. А., Ткачук В. Г. – Киев : Рад. школа, 1989. – 128 с.

Допоміжна:

1. Игнатьева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – Ленинград : ФОН, 1996.

2. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе : пособие для учителя / Н. П. Клусов. – Москва : Просвещение, 1986.

3. Клусов Н. П. Тактика гандбола / Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.

4. Латышкевич Л. А. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Тургин, Л. Р. Маневич. – Киев : Вища школа, 1988.

5. Тренировка гандболиста / сост. Н. П. Клусов. – Москва : Физкультура и спорт, 1975

6. Турчин И. Е. Стратегия игры / И. Е. Турчин. – Киев : Молодь, 1988.

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

8. Гандбол. Міжнародні правила гри. Львів, 1994.

9. Взаємозв'язки показників тактичних дій у нападі гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Передерій А. В., Мельник В. О., Семеряк З. С., Пітин М. П. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. 01 (68). – С. 60–64.

10. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.

11. Мельник В. Порівняльна характеристика показників тактичних дій у нападі гандболістів на різних етапах системи багаторічної підготовки / Валерій Мельник, Мар'ян Пітин // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. − Вип. 17. – С. 146 − 150.

12. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакувальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Валерій Мельник, Мар'ян Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 1(19). – С. 38 – 46.

13. Мельник В. Структура та ефективність виконання схресних та комбінованих групових взаємодій у нападі юних гандболістів / Валерій Мельник, Володимир Левків, Олександр Ківерник // Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 182 – 187.

14. Мельник В. Структура та ефективність виконання паралельних групових взаємодій у нападі юними гандболістами / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 183 – 188.

15. Мельник В. Структура та ефективність командних атакуючих дій гандболістів різної спортивної кваліфікації / Валерій Мельник, Володимир Левків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 199–203.

16. Мельник В. Кількісні показники та результативність виконання кидків з різних позицій гандболістами 16–17 років / Мельник В., Левків В., Канішевський В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 3. – С. 34–36.

17. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

18. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.

19. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 − 305.

20. Приступа Є. Особливості змін фізіологічних показників кваліфікованих гандболістів упродовж річного макроциклу / Євген Приступа, Валерія Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 3(21). – С. 49 – 56.

21. Приступа Є. Система підготовки висококваліфікованих команд з гандболу в річному макроциклі / Євген Приступа, Валерія Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2 (24). – С. 45–53.

22. Improvement of tactical action in the attack of handball players at the stage of preparation for higher achievements / Valeriy Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Zoryana Semeryak, Ivan Karatnyk, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 846–853.

23. Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualifications / Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Volodymyr Levkiv, Vasyl Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 1. – P. 77 – 83.

24. Tactical attack action features of qualified handboll players = Особливості атакувальних тактичних дій кваліфікованих гандболістів / Валерій Мельник, Володимир Левків, Мар'ян Пітин, Ніна Кудріна, Надія Лібович // Oxford journal of Scientific Research. – 2015. – Vol. 4, N 1 (9). – P. 452 – 458.

25. Prystupa E. Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team / Evhen Prystupa, Tyshchenko Valeria // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 1, art 49. – P. 335–341.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
3. Гандбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 38 с.
4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 24 с.
5. Регбі : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
6. Сайт Федерації гандболу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: handball.net.ua