

Кредит №2.

Лекція №3

Тема 3. Технічна підготовка у гандболі.

ПЛАН.

1. Класифікація техніки :
 - а) нападу;
 - б) захисту.
2. Характеристика ігрових прийомів.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ГРИ В ГАНДБОЛ

ТЕХНІКА НАПАДУ

РОЗДІЛИ

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

СТІЙКИ

ХОДЬБА

БІГ

СТРИБКИ

ЗУПИНКИ

ПОВОРОТИ

УТРИМАННЯ М'ЯЧА

ЛОВЛЯ

ПЕРЕДАЧА

КИДКИ

ВЕДЕННЯ

ЗАСЛОНИ

ПРИЙОМИ

ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

УТРИМАННЯ М'ЯЧА ЛОВЛЯ ПЕРЕДАЧІ КИДКИ ВЕДЕННЯ ЗАСЛОНИ

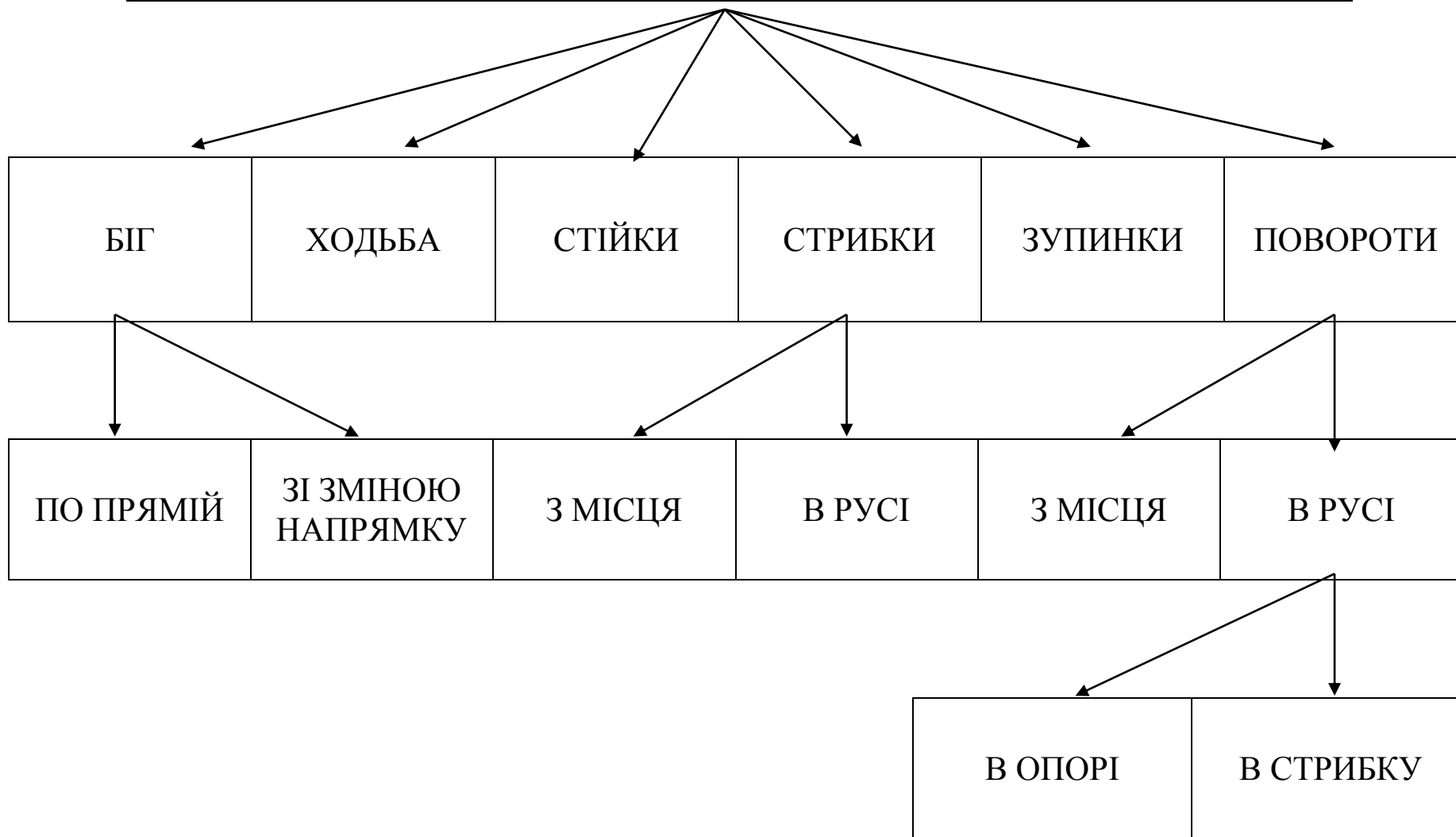
ОДНІЄЮ РУКОЮ ДВОМА ОДНІЄЮ ДВОМА ОДНІЄЮ ДВОМА ОДНІЄЮ ДВОМА ЛІВОЮ ПРАВОЮ ЗОВНІШНІ ВНУТРІШНІ

НА МІСЦІ, В РУСІ ЗВЕРХУ, ЗБОКУ, ЗНИЗУ ЗВЕРХУ, ЗБОКУ, ЗНИЗУ ЗВЕРХУ НА МІСЦІ, В РУСІ, ЗМІЩЕННЯМ НАПРЯМКУ

ПРЯМОЮ, ЗІГНУТОЮ ПРЯМОЮ, ЗІГНУТОЮ

З ВІДСКОКОМ ВІД ПІДЛОГИ БЕЗ ВІДСКОКА

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ



ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

ПЕРЕМІЩЕННЯ У ЗАХИСТІ

ХОДЬБА БІГ СТРИБОК ЗУПИНКА

ЗВИЧАЙНА
ПРИСТАВНИМ К.
ЗВИЧАЙНИЙ
ПРИСТАВНИМ К.
ПОШТОВХ ОДН.
ПОШТОВХ ДВ.
КРОКОМ
СТРИБКОМ

ЗИГЗАГОМ
ЧЕЛНОЧНИЙ
ВГОРУ
ВПЕРЕД
ВБІК

ЛИЦЕМ ВПЕРЕД
СПИНОЮ ВПЕРЕД
БОКОМ
З МІСЦЯ
З РОЗБІГУ

ПРОТИДІЇ ВОЛОДІННЮ М'ЯЧЕМ У ГАНДБОЛІ

БЛОКУВАННЯ ВИБИВАННЯ ВІДБІР

ГРАВЦЯ М'ЯЧА

ТУЛОБОМ
ОДНІЄЮ РУКОЮ
ДВОМА РУКАМИ
ОДНІЄЮ РУКОЮ
ОДНІЄЮ РУКОЮ

ЗВЕРХУ
ЗБОКУ
ЗНИЗУ

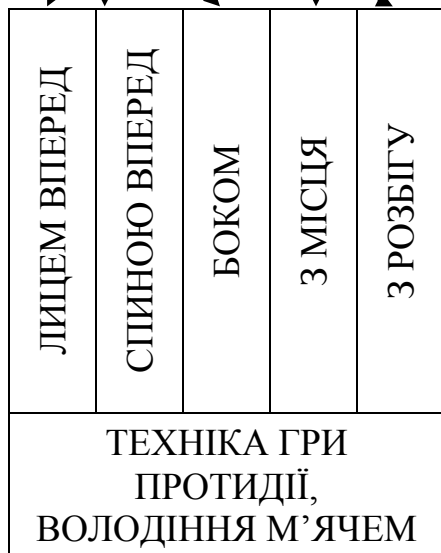
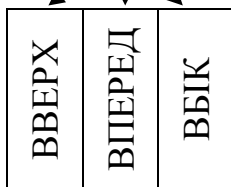
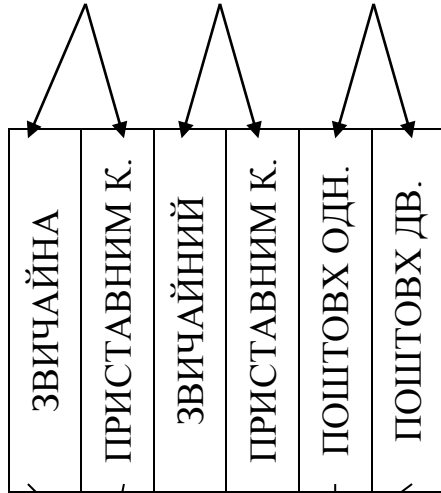
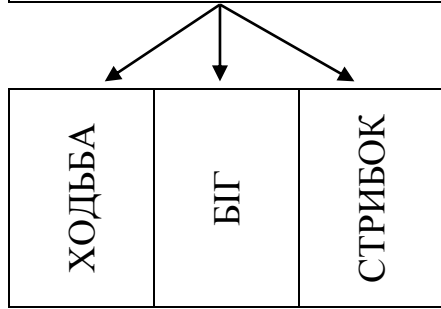
ЗВЕРХУ
ЗНИЗУ

РУХОМЕ
НЕРУХОМЕ
НАПРАВЛЕНЕ
НЕ
НАПРАВЛЕНЕ

НА МІСЦІ
З ПЕРЕМІЩ.
НА МІСЦІ
З ПЕРЕМІЩ.
НА МІСЦІ
З ПЕРЕМІЩ.

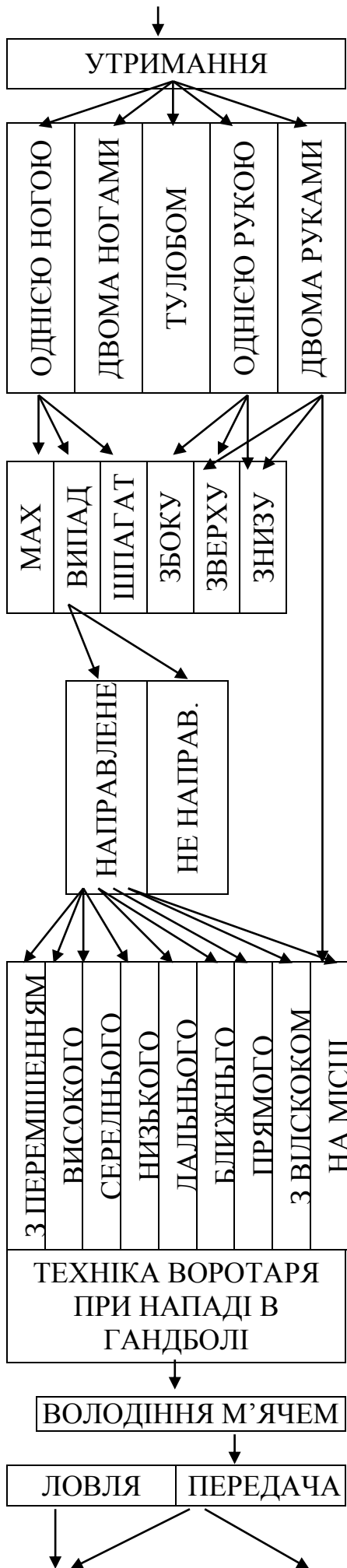
ТЕХНІКА ВОРОТАРЯ

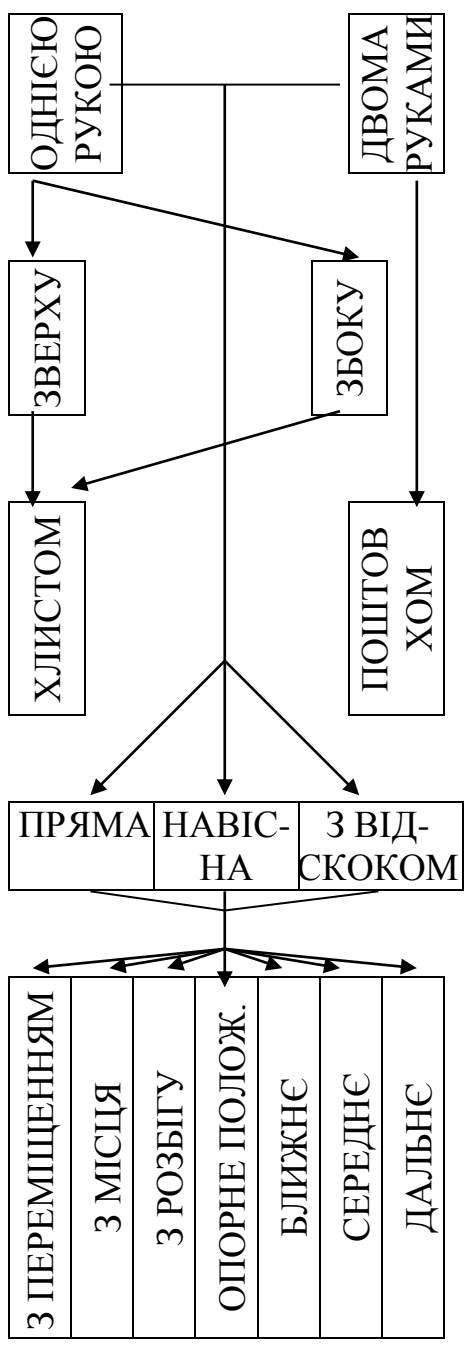
ПЕРЕМІЩЕННЯ
ВОРОТАРЯ ПРИ ГРІ В
ЗАХИСТІ



ТЕХНІКА ГРИ
ПРОТИДІЇ,
ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ







ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВИХ ПРИЙОМІВ

Під технікою розуміють спеціальні прийоми і дії, які виконуються у ході гри без м'яча і з м'ячем. Від гандболіста вимагається, щоб він умів швидко і точно передавати і ловити м'яч, уміло завершувати атаки різноманітними кидками по воротах, виконувати ефективні відволікаючі рухи і з допомогою фінтів обводити суперника, швидко і спритно переміщуватися по майданчику з м'ячем і без м'яча. Воротар повинен уміти затримувати, відбивати і ловити м'яч, швидко і точно вводити його в гру. Розрізняють техніку гри у нападі і в захисті. До техніки гри у нападі відносять ловлю м'яча, ведення, передачі і кидки м'яча у ворота. В захисті використовують блокування, перехоплення, вибивання м'яча, а також прийоми гри воротаря. Особливу групу складають способи пересувань по майданчику і фінти, що застосовуються у нападі і в захисті. Швидкі переміщення по всьому майданчику складають основу гри і є важливим її засобом. Спортсмен повинен уміти виконувати різноманітні переміщення, миттєво стартувати, різко зупинитись, виконувати різноманітні стрибки, у стрибку робити координовані, спритні рухи. У нападі основний козир гравця – швидкість. Чим швидше він переміщується, тим більш імовірним стає взяття воріт. Спурти, ривки, швидкі атаки і контратаки допомагають успішно вести гру у швидкому темпі.

Техніка гри у нападі має вирішальне значення для реалізації основного завдання – закинути м'яч у ворота суперника. Сюди входять способи ловлі і тримання м'яча, ведення, передачі і кидки м'яча, фінти і заслони.

Ловля м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець оволодіває м'ячем.

1. Кожний гравець повинен уміти впевнено і швидко ловити м'яч, кинутий з різною силою і швидкістю, що летить на різних висотах.
2. Стоячи на місці і в русі, в стрибку.

При ловлі м'яча ноги повинні бути злегка розставлені, зігнуті, спина випрямлена. Центр ваги на передній частині ступень. М'яч ловлять в основному пальцями рук, утворюючи ними нібито воронку. Потім руки згинаються у ліктях до тих пір, поки не займуть положення, з якого більш зручно виконувати передачу, ведення чи кидок по воротах. У залежності від висоти польоту м'яча гравець по-різному розташовує пальці рук, виставлених на зустріч м'ячу, що летить. Якщо м'яч летить високо, то пальці слід повернути вгору, низько-вниз, на рівні стегон – у сторону. Спіймавши м'яч, гравець відводить злегка назад руки і тулуб, щоб погасити інерцію польоту м'яча. При ловлі м'яча однією рукою гравець підтримує м'яч іншою. Частіше за все м'яч ловлять двома руками. Найбільш поширені прийоми ловлі м'яча:

- ✓ двома руками – якщо м'яч летить вище голови, або на рівні грудей;
- ✓ однією рукою – якщо він котиться по землі, або летить низько від землі;
- ✓ у стрибку – якщо м'яч летить зверху – збоку.

Передача м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри. Успіх у грі багато у чому залежить від точності передач. Треба старатися передавати м'яч точно у руки партнеру, який повинен виходити на зустріч м'ячу. Виконують передачі різними способами, але частіше від інших виконують передачу зверху і кистю в бік.

Техніка передачі мало відрізняється від відповідних способів кидка м'яча. Передача зігнутою рукою зверху – основний спосіб у гандболі. У сучасному

арсеналі передач все більшого значення набувають скриті передачі – із-за спини, із-за голови, з-під ніг. Передачі зігнутою рукою зверху виконуються з місця, у русі і в стрибку. Але для підтримки темпу гри, всі передачі слід виконувати як можна швидше. І головна роль у цьому належить кисті руки. Швидкі без замаху рухи кисті дозволяють раптово і точно направляти м'яч партнеру. У нападі від гравця вимагається виконання передач у різних напрямках: передачі з центру на край чи в лінію, передачі з краю на місця напівсередніх гравців або центровому, передачі з лінії назад. Оволодіти швидкими і точними передачами – одне з найважливіших завдань.

Ведення м'яча в гандболі відрізняється від ведення м'яча в баскетболі лише деталями. Застосовують його залежно від обстановки на полі частіше за все - коли твої партнери “закриті” і м'яч немає кому віддати, коли вони знаходяться далеко, коли вийшов “один на один” з воротарем, а до воріт далеко. Веденням не слід зловживати, так як це знижує темп гри, але у той же час кожен гравець повинен майстерно володіти цим прийомом, уміти вести м'яч у різних напрямках. Найбільш поширений спосіб ведення м'яча - дріблінгом на різній висоті. Застосовують ведення одноударне і багатоударне. Зробивши з м'ячем у русі три кроки, слід ударити м'ячем о майданчик, тут же знову підхопити його і продовжувати рух, використовуючи три кроки. Гравець, який веде м'яч, виконує м'які, поштовхоподібні рухи кистю руки – вдаряє м'яч о поверхню з таким розрахунком, щоб він відскакував до рівня пояса. У залежності від швидкості руху гравця, м'ячу надається певний кут відскоку. М'яч можна вести тільки один раз, тобто після ловлі м'яча гравець має право, зробивши три кроки, або не роблячи їх, перейти на ведення м'яча однією рукою. Після виконання ведення гравцю дозволяється знову, роблячи чи не роблячи три кроки, передати м'яч партнеру, або виконати кидок по воротах. Таким чином, після ведення, коли гравець узяв м'яч в обидві руки вдруге, на ведення переходити не можна, бо це буде порушенням правил – подвійне ведення. Гравець, який веде м'яч повинен весь час бачити своїх партнерів, щоб у будь-який момент виконати точну передачу чи кидок.

Кидки м'яча у ворота виконуються з місця, у русі, в опорному положенні, у стрибку, в падінні. Кидок з місця мало чим відрізняється від різних способів передачі м'яча. Застосовується він в основному при виконанні 7-метрового штрафного кидка й вільного кидка.

Кидок у русі зігнутою рукою зверху – основний спосіб атаки воріт. Замах перед кидком починається під крок правої ноги і закінчується з виставленням лівої ноги вперед. Подальше виконання кидка аналогічне виконанню передачі зігнутою рукою зверху.

Кидки при русі уздовж воротарського майданчика виконуються таким чином:

1. Якщо гравець просуваються вздовж воротарського майданчика на ліво, то замах виконується під крок правої ноги, з кроком лівої виконується поворот вправо у сторону воріт. У цьому положенні закінчується замах і виконується кидок, після чого права нога виставляється вперед для збереження рівноваги.

2. Якщо гравець просувається вздовж воротарського майданчика зліва на право, то замах для кидка виконується під крок лівої ноги, а з кроком правої виконується кидок з наступним рухом лівої ноги вперед.
3. Якщо гравець просувається вздовж воротарського майданчика справа на ліво, то можна виконувати кидок назад.

Більшу частину м'ячів у грі закидають після виконання кидків у стрибку. Кидок у стрибку дає можливість гравцеві максимально наблизитись до воріт суперника (якщо він робить стрибок у воротарський майданчик) і звільнитись від опіки захисників. Якщо ж стрибок у кидку виконується перед захистом, то атакуючий перебуває вище своїх суперників і може точно направляти м'яч у ворота суперників з великою силою. Під час кидка зігнутою рукою зверху в стрибку гравець після розбігу відштовхується лівою ногою. У момент зльоту виносить праву ногу, зігнуту у колінному суглобі, вперед у сторону – уверх. Тулуб на зльоті розвернено вправо, рука з м'ячем занесена назад за голову. У найвищій точці польоту гравець, різко посилаючи праву руку з м'ячем у бік воріт, виконує кидок; одночасно права нога випрямляється і відводиться у сторону – назад, корпус розвертається вліво. Приземляється гравець спочатку на ліву ногу, а потім на праву, продовжуючи рух. Крім названих прийомів, застосовуються такі різновиди кидків по воротах:

- ✓ кидок зігнутою рукою зверху у падінні;
- ✓ кидок зігнутою рукою зверху у падінні – стрибку;
- ✓ кидок зігнутою рукою збоку в опорному положенні і в стрибку;
- ✓ кидок прямою рукою назад;
- ✓ кидок з ухилом у ліво;
- ✓ кидок з ухилом у право;
- ✓ 7-метровий штрафний кидок;
- ✓ кидок зігнутою рукою через воротаря – навісний.

У залежності від місця виконання застосовується той чи інший спосіб кидка. Добивання м'яча, який відскочив від воротаря чи штанги, можна знову спрямувати у ворота ударом однієї чи двох рук. Добивання виконують у стрибку з падінням у воротарський майданчик. Подібним способом можна виконати кидок у ворота в стрибку з падінням, після передачі збоку від партнера. Гравець у стрибку ловить м'яч, що високо летить і одразу ж виконує кидок по воротах у падінні. Якщо суперник перебуває поруч з гравцем, який старається звільнитися від опіки, або обіграти його, широко застосовує фінти. Вони виконуються з м'ячем чи без м'яча, на місці або в русі. Частіше всього у грі зустрічаються фінти на прохід, на передачу, на кидок у ворота.

Заслони – один із способів звільнення нападаючих від опіки захисників. Заслони застосовують як гравці з м'ячем, так і без м'яча. Застосування заслонів вимагає від команди узгоджених дій, так як виконується двома чи кількома гравцями. Суть заслонів у тому, що один з гравців команди стає на шляху просування захисника, який опікає його партнера по нападу. На якусь мить захисник лишається можливості тримати свого підопічного, так як йому треба обійти гравця, який став на його шляху. У цей час нападаючий звільняється від опіки і виконує потрібні дії (кидок по воротах, передачі і т.п.). За допомогою заслону можна будувати будь-які комбінації, його треба застосовувати неждано, правильно, без поштовхів. У грі частіше за все заслон застосовують

коли не вдався швидкий порив. Розрізняють заслони передні і бокові. При боковому заслоні нападаючий без м'яча розташовується збоку від захисника, ноги широко розставлені, руки зігнуті і трохи виставлені уперед. Використовуючи заслон, той, хто звільняється старається пройти як можна ближче до того, хто робить заслон. Останній, щоб самому звільнитись від заслону, виконує поворот на носі, яка розташована ближче до воріт, і виходить на м'яч. Якщо боковий заслін ставить гравець з м'ячем, то він передає м'яч після того, як зупиниться і зробить поворот перед захисником.

Передній заслін відрізняється тим, що той, хто виконує заслін стає між своїм партнером і його опікуном. Якщо останній зробив спробу обійти заслін, то ападаючий, повернувшись, завадить йому.

Розрізняють заслони рухливі і статичні. Перший варіант використовують, якщо є необхідність звільнити нападаючого від опіки суперника на більш тривалий час. Той, хто робить заслін, пересувається після передачі м'яча паралельно напрямку виходу партнера.

У сучасному гандболі також використовують груповий заслін. Це заслін, у якому беруть участь два-три нападаючих. Вони розташовуються щільно один до одного і позбавляють захисників можливості наблизитися до гравця з м'ячем. Велике значення має постановка заслону тоді, коли для завершення атаки виходить гравець, який володіє сильним кидком.

Техніка гри у захисті розподіляється на переміщення, прийоми володіння м'ячем і протидії, техніку гри воротаря. Переміщення виконуються зі специфічних для захисника стійок. Гравець згинає ноги, вага тіла переноситься на передню частину ступені, руки напівзігнуті і злегка розведені в сторони; ноги паралельні або одна виставлена на півкроку вперед. Поряд із звичайним бігом ті, хто захищається повинні вміти пересуватись спиною вперед і приставними кроками. Важливим технічним прийомом гри у захисті є перехоплювання м'яча. Воно здійснюється різким виходом захисника, який устигає оволодіти м'ячем раніше гравця, якому цей м'яч направили. При відборі м'яча, крім перехоплювання, використовується вибивання м'яча у ведучого. Вибивання можна виконувати ближньою до суперника, або дальньою від нього рукою. При вибиванні важливо правильно вибрати момент для удару по м'ячу: його треба наносити, коли м'яч стає незахищеним і не контролюється нападаючими. Вибивання можна застосовувати і при кидку м'яча. Це досить складний прийом, який вимагає точного розрахунку і високої координації рухів. Найменший прорахунок обертається штрафним кидком. Щоб "чисто" зняти м'яч, треба намагатись уникати зустрічного руху руки. Переслідуючи гравця, захисник очікує, коли м'яч при замаху опиниться у крайньому задньому положенні, і кистю однойменної руки "знімає" його.

Основним засобом у боротьбі з атакуючим нападаючим є блокування (затримка м'яча руками). Чим ближче блокуючий до нападаючого, тим менший кут попадання. Тому захисник, готуючись до затримки м'яча, повинен уважно слідкувати за м'ячем і робити крок на зустріч атакуючому гравцю. Одночасно до напрямку можливого кидка виносяться випрямлені і зближені одна до одної руки. Блокування тих, хто б'є у стрибку, здійснюється також у стрибку. Щоб своєчасно вистрибнути, захиснику потрібно прийняти стійку на зігнутих ногах і, уважно спостерігаючи за нападаючим, точно визначити початок і напрямок

кидка. При загрозі втрати контролю за опікуваними гравцями захисники застосовують переключення, тобто міняються підопічними. Гравець, якому ставлять заслін, робить крок назад. У цей час його партнер виходить уперед і зміщується у бік гравця, який вивільняється від заслону. Частіше за все це трапляється при заслонах і схресних переміщеннях нападаючих. За своєчасність переключення відповідає захисник, який опікає того, хто ставить заслін або знаходиться ближче до воріт. Щоб утруднити дії нападаючих, захисник повинен старатися перекрити напрямок виходу й активно перешкоджати подальшому пересуванню нападаючого.

Техніка гри воротаря складається зі стійки, переміщення, ловлі і затримування м'яча руками, затримування м'яча ногами, передач і фінтів. Найбільш складні м'ячі воротареві слід парирувати за ворота, за лицьову лінію, не буде рахуватись кутовим. Тому ловити м'яч не завжди буває доцільно. Простіше парирувати або затримувати його будь – якою частиною тіла, а потім підібрати. Коли м'яч затримано, воротар має можливість швидко і точно ввести його в гру. У залежності від положення м'яча, воротар приймає різні стійки. Розташовуючись у центрі воріт, воротар повинен постійно перебувати у стійці готовності, постійно спостерігаючи за м'ячем, і вибирати позицію та піймати потрібну стійку. Звичайно воротар виходить трохи вперед (на 0,5 – 1 м) від лінії воріт, ноги напівзігнуті і розставлені на ширені 20 – 30 см, вага тіла рівномірно розподілена на передній частині стоп, тулуб нахилений уперед, руки напівзігнуті і розведені майже в сторони долонями вперед. При кидках по воротах з флангів, воротар переходить до штанги, випрямляється і піднімає руки вгору, закриваючи ближній кут. Переміщення воротар в основному виконує приставними кроками в сторону, вперед, назад. Але важливо виконувати й випадки, шпагати, перекиди, переكاتи. Пересуваючись, воротар повинен старатися як можна довше зберігати опорне положення, не рекомендуються високо піднімати ноги і виконувати стрибки під час переміщень.

Воротар застосовує всі способи прийому м'яча, характерні для польових гравців, але коли м'яч сильно кинуть у бік чи в кут воріт, то він удається до вибивання м'яча. М'ячі, що високо летять, відбивають швидким виносом руки у напрямку польоту м'яча; м'ячі, які низько летять і ті, які йдуть з відскоком від поверхні майданчика відбиваються руками з випадом у сторону м'яча. Якщо воротар не може відбити м'яч руками, то він відбиває його ногами, виконуючи короткий чи довгий випад. Стопа розвертається при цьому на зовні, а рука з розкритою долонею підстраховує дії. Кидки по воротах, які не можна відбити вищесказаними способами, воротар вибиває у падінні, витягуючи руку, після чого виконує переكات і м'яч приземляється. В окремих випадках, особливо при виходах на гравця, воротарю доводиться затримувати м'яч тулубом. Парирування семиметрових кидків проводиться такими трьома способами:

- ✓ воротар стоїть у воротах перед лінією воріт;
- ✓ воротар виходить на 3-4 м перед воротами;
- ✓ воротар під час кидка вибігає вперед.

Воротар повинен швидко і точно вводити м'яч у гру, що дуже важливо для реалізації контратаки своєї команди. Особливо точно він повинен передавати м'яч на дальню відстань – “у відрив”. Укидання м'яча у гру

виконується зігнутою рукою зверху з місця або в русі. Воротар також застосовує фінти при відбиванні м'яча і передачах, використовуючи рухи руками, нахил тулуба, переміщення, а також обманні передачі. Але фінтами воротар не повинен зловживати, інакше він може стати жертвою цих же прийомів.