

## Практичне заняття № 1 (2 год.)

**Тема:** Технічна підготовка у гандболі.

**Мета:** Ознайомити студентів з правилами техніки безпеки під час занять та заліковими вимогами.

**Завдання:** 1. Навчити техніки виконання стійкам та переміщенням в захисті та нападі.

2. Навчити ловлі і передачі м'яча двома руками та передачі однією з місця.

3. Рухливі ігри "Утримай м'яч", "П'ятнашки".

**Знати:** Аналіз техніки і методику навчання:

- стійкам гравця;
- переміщенням гравця;
- ловлі м'яча;
- передачі м'яча.

**Вміти:** Виконати:

- стійки гравця;
- переміщення гравця;
- ловлю м'яча;
- передачу м'яча.

### Рекомендована література Базова

1. Спортивні ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Харків, "Основна", 1993. За ред. А.В. Івойлова, В.А. Титаря-214с.

2. Спортивні ігри. Методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Ю.И. Портних М., ФиС, 1986.-319 с.

3. Гандбол. Международные правила соревнований. Киев, 2001.-48с.

### Допоміжна

1. Гандбол. Міжнародні правила змагань. Львів. 1994-117с.

2. Спортивні ігри. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности "Физическое воспитание". В.Д. Ковалев. Просвещение, 1988-302с.

3. Спортивні ігри. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Портних Ю.И. М., ФиС, 1975.-336с.

4. Гурович Є.Д., Портних Ю.И. Ручной мяч 7: 7, Л., 1961.-132с.

5. Ивахин Е.И. Ручной мяч 7: 7.М., ФиС, 1962.-132с.

6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей. М. Просвещение. 1986.-126с.

7. Клусов Н.П. Ручной мяч 7: 7.М., 1971.-128с.

8. Клусов Н.П. Тактика гандбола. М., ФиС., 1980-150с.

9. Книшев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. М., ФиС. 1986.-11с.

10. Конст-Германеску И. Ручной мяч 7 : 7.М., ФиС, 1969-214с.

11. Ратчанидзе А., Маришук В. Игра гандбольного вратаря. М., ФиС, 1981-112с.

12. Суслов Н.Г. Ручной мяч 7: 7.М.,ФиС, 1971-87с

### **Зміст:**

Стійка гандболіста. Специфікою гандболу обумовлюється найбільш часто використання кожним її учасником положення тіла, типове для даної гри, — основна стійка. Вона є початковим положенням для початку гри в цілому і для більшості ігрових дій — різких виходів на гравця, блокувань нападаючого, переміщень приставними кроками, ривків, випадів, відволікаючих дій, обведення суперника і ін.

### **Техніка виконання основної стійки.**

Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Центр ваги рівномірно розподілений на обидві ноги. Погляд гравця спрямований на супротивника або на м'яч. Знаходячись в такій стійці, гандболіст повинен легко і невимушено виконувати перераховані вище дії в захисті і в нападі.

Методика навчання. Основна стійка гандболіста засвоюється вже на перших заняттях. Вчитель шикуює групу в одну шеренгу з інтервалом 1,5—2 м, пояснює і демонструє прийом, який учні заняття намагаються відтворити. Обходячи стрій, вчитель указує кожному з них на його помилки.

Для закріплення прийому, що вивчається, гравці переміщаються по майданчику в різних напрямках, знаходячись в стійці гандболіста.

### **Можливі помилки:**

- 1) гравець стоїть «на прямих ногах»;
- 2) центр ваги перенесений на одну ногу;
- 3) гравець дуже сильно згинає ноги і тулуб.

Необхідно вказати на загальну помилку<sup>1</sup> — ще раз показати правильну стійку.

### **Передача м'яча.**

---

<sup>1</sup> Тут і далі у всіх випадках помилку необхідно не тільки констатувати, але і пояснювати, тобто довести учню, що вибраний їм спосіб виконання прийому погіршує ефективність його ігрової діяльності

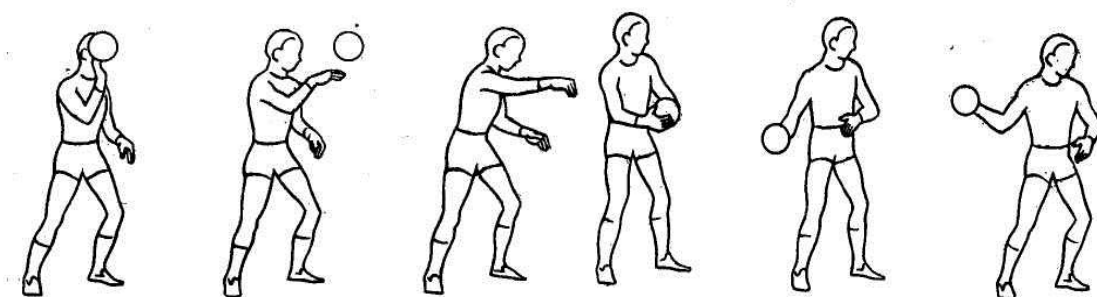
Передача м'яча є основним засобом здійснення командної гри в нападі. Успіх багато в чому залежить від уміння точно і вчасно передати м'яч партнеру. Захист у зоні воротаря, організовану в певну систему, можна подолати тільки колективною грою, в якій основним елементом взаємодії є швидка і точна передача м'яча.

Залежно від конкретної ігрової ситуації передача м'яча може виконуватися по прямій і навісній траєкторії, з використанням поверхні майданчика (ударом об підлогу), із застосуванням відволікаючих дій.

Відповідальність за точність передачі завжди лежить на передаючому гравці, який не повинен адресувати партнеру м'яч до тих пір, поки не переконається, що передача досягне мети.

Передача зігнутою рукою зверху найбільш часто застосовується в грі, оскільки найбільш проста і природна, а також повністю відповідає вимогам динамічного характеру гандбольного поєдинку.

**Техніка виконання передачі.** Для виконання передачі м'яча цим способом гравець (передаючий м'яч правою рукою) займає основну позицію: ліву ногу висуває вперед; м'яч тримає двома руками на рівні живота; швидким поглядом визначає передбачувану траєкторію польоту м'яча; вага тіла рівномірно розподіляє на обидві ноги (мал. 1).



Мал. 1. Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху (кінограма)

Перед виконанням замаху м'яч береться в одну руку так, щоб він лежав на кінцях п'ясткових кісток, що позначають межу між долонею і фалангами пальців, які охоплюють його подібно чаші.

При виконанні замаху права рука з м'ячем підіймається вгору і відводиться назад, центр ваги переноситься на праву ногу. Кут між плечем і

передпліччям при замаху і виконанні цієї передачі повинен складати 90—100° — не більше, але і не менше. Починається передача випрямлянням позаду стоячої ноги і перенесенням центру ваги тіла на спереду стоячу ногу. Плече, а потім передпліччя рухаються вперед. Завершується передача м'яча хлистовим рухом кисті. Замах може виконуватися і іншим способом: рука з м'ячем опускається вниз, потім рухається назад — вгору. Подальший процес передачі такий же, як в першому випадку.

**Можливі помилки:**

- 1) рука при замаху дуже зігнута в ліктьовому суглобі (передача кидком наближається по структурі до поштовху, порушується її точність);
- 2) рука при замаху дуже розігнута в ліктьовому суглобі (на передачу йде багато часу, порушується точність);
- 3) м'яч тримається кінчиками пальців, або притиснутий до долоні;
- 4) виконуючи передачу, гравець порушує двоопорне положення: спочатку відриває від підлоги ззаду стоячу ногу, а потім, стоячи на одній нозі випускає м'яч з руки.

**Передача м'яча зігнутою рукою збоку.** Початкове положення гравця при виконанні цієї передачі аналогічно попередній.

При виконанні замаху рука з м'ячем відводиться назад, згинаючись в ліктьовому суглобі. Передача виконується послідовно: рухом плеча, майже притиснутого до тіла, передпліччя і кисті, що рухається паралельно поверхні майданчика. Кисть як би «захльостує» м'яч збоку, направляючи в намічену ціль.

**Можливі помилки:**

- 1) замість того, щоб при замаху опустити плече вниз, а передпліччя зорієнтувати паралельно підлозі, гравець низько сідає і виконує передачу зігнутою рукою зверху;
- 2) гравець розташовує кисть знизу під м'ячем, додаючи йому додатковим зусиллям бічне обертання;
- 3) гравець нахилиє тулуб у бік руки, що виконує передачу.

Існують ще і інші способи передачі: прямою рукою знизу, збоку, зверху, прямою рукою назад. Крім того, для передачі м'яча на невеликі відстані можна використовувати передачі двома руками: від грудей, зверху, знизу.

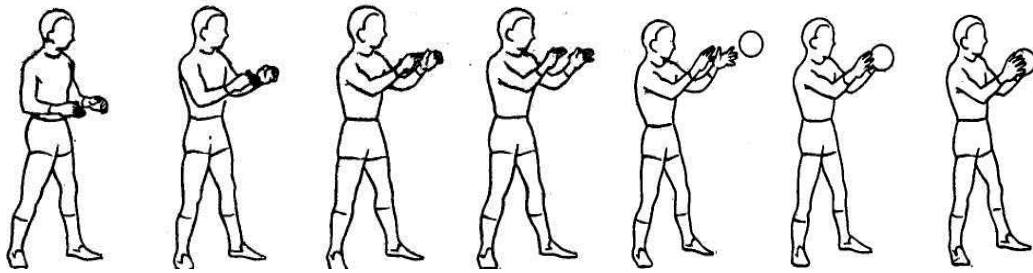
Шляхи усунення помилок при навчанні передачам. Вказавши на знайдену помилку, але, не демонструючи її, вчитель повинен повторити правильний показ, супроводжуючи його поясненням. Після цього він дає м'яч учню, стає ззаду і, узявши його руку з м'ячем в свої руки, правильно повторює рух кілька разів. Поступово «примусове виконання» супроводиться власними зусиллями учня, а потім самостійними рухами.

Володіння всіма способами передач, правильний вибір у виконанні прийому передачі м'яча залежно від складності ігрової ситуації на майданчику багато в чому зумовлює успіх тієї або іншої тактичної комбінації.

Перш, ніж розглядати методику навчання передачі, розглянемо техніку виконання ловлі м'яча.

Ловля м'яча. Передача м'яча і його ловля, тісно взаємозв'язані ігрові дії. Ловити м'яч можна на місці, в русі і в стрибку, збоку, знизу, двома руками, однією рукою. Можна ловити м'яч, що котиться.

Техніка виконання ловлі м'яча. Як правило, ловля м'яча виконується двома руками. Гравець повертається обличчям до м'яча, що летить, витягає назустріч руки, злегка згинаючи їх в суглобах. Напружені пальці розсунені, великі — майже стикаються, інші — утворюють «воронку», дещо перевершуючи розміри м'яча. У момент зіткнення з м'ячем пальці охоплюють його, а руки далі згинаються в ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту м'яча. Потім гравець готується до виконання подальших дій — передачі або кидка у ворота. У момент готовності до ловлі м'яча центр ваги переноситься вперед на носки, а безпосередньо у момент ловлі — на задню частину ступні (рис, 2).



Мал. 2. Техніка виконання ловлі м'яча руками (кінограма)

При ловлі м'яча, що високо летить, гравець стрибає вгору, руки різко виносить над головою і розвертає кисті назустріч м'ячу. Оволодівши ним, згинає руки в ліктьових суглобах, приземляється на і займає положення, зручне для виконання подальших дій.

**Можливі помилки при ловлі м'яча і шляхи їх усунення.**

- 1) Руки і пальці випрямлені і напружені;
- 2) м'яч приймається на кисті правильно, але його швидкість не амортизується згинанням рук до себе;
- 3) м'яч ловиться захопленням долонь зверху і знизу;
- 4) м'яч ловиться захопленням долонь збоку;
- 5) перед ловлею руки мимовільно розходяться в сторони.

Знайшовши помилки, вчитель повинен ще раз показати правильно ловлю м'яча, і, поставивши учня в 1—1,5 м від стіни, дати йому завдання ловити м'яч після несильної передачі в стіну і відскоку.

**Методика навчання ловлі і передачі м'яча.** Ловлю і передачу м'яча навчають одночасно за допомогою вправ, виконуваних на місці і в русі, в парах, трійках або великими групами гравців (залежно від умов і наявності інвентаря).

Спочатку навчання йде в спрощених умовах. Прийоми виконуються на місці, в русі кроком, бігом. Після цього умови ускладнюються: збільшується швидкість переміщення гравців і сила передач, вводиться малоактивний, а потім активний захисник. Далі виконується передача і ловля при паралельному, зустрічному і скрестном переміщенні гравців. На

подальших етапах навчання бажано пов'язувати закріпленню ловлі і передачі м'яча з тактичними діями команди.