

Практичне заняття № 2–6 (10 год.)

Тема: Технічна підготовка у гандболі.

Мета: Оволодіння технікою виконання ловлі і передачі м'яча в русі, кидків м'яча з місця в опорному положенні.

Завдання: 1. Навчити ловлі і передачі м'яча в русі.
2. Навчити виконанню кидка м'яча з місця в опорному положенні.
3. Використання вивчених технічних прийомів в рухливій грі «рухливий м'яч»

Знати: Аналіз техніки і методики навчання:

- ловлю і передачу м'яча в русі;
- кидка м'яча в опорному положенні.

Вміти: Виконувати:

- ловлю і передачу м'яча в русі;
- кидка м'яча в опорному положенні.

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. Спортивные игры 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. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности "Физическое воспитание". В.Д. Ковалев. Просвещение, 1988-302с.
3. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Портних Ю.И. М., ФиС, 1975.-336с.
4. Гурович С.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., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. М., ФиС, 1981-112с.
12. Суслов Н.Г. Ручной мяч 7: 7.М.,ФиС, 1971-87с

Зміст:

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.

Кидки м'яча у ворота.

Вмінням володіти технікою кидків м'яча у ворота багато в чому визначається і тактичний план гри команди. Таким чином, кидки м'яча у ворота і прийоми протидії їх виконанню відносяться до основних засобів гри в гандбол.

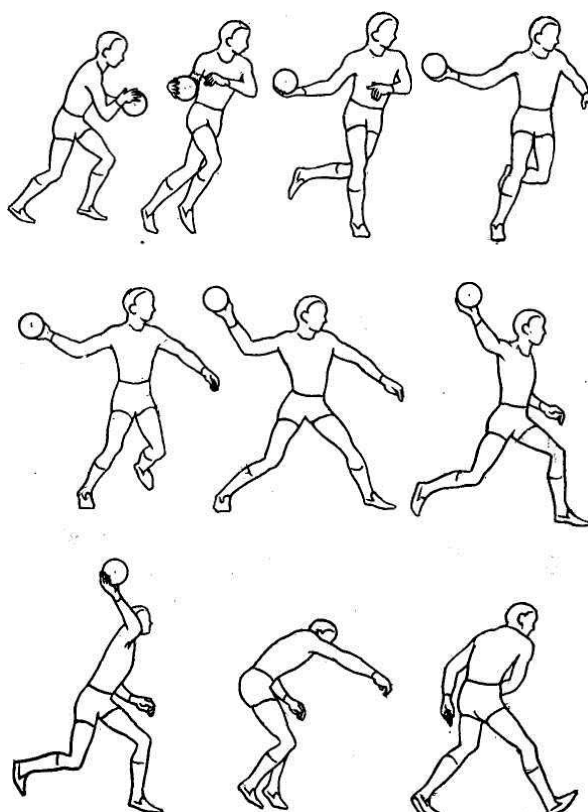
Кидки м'яча у ворота здійснюються в опорному і безопорному положеннях. В опорному положенні кидки виконуються з місця, в русі на ворота і в русі уздовж площі воротаря по діагоналях; в безопорному — в стрибку з місця, в русі уздовж майданчика воротаря і на ворота, в падінні. Гравець, що володіє різними способами кидків м'яча у ворота, створює добрі передумови для гри команди в цілому.

Вибір виду кидка м'яча у ворота залежить від загальної ігрової ситуації, розташування нападаючого по відношенню до воріт, відстані, з якої проводиться кидок, місцем знаходження захисника. Слід особливо підкреслити основні вимоги, до виконання кидка м'яча у ворота: раптовість, швидкість, точність і вибірковість. Гравець повинен правильно і швидко визначити, яким прийомом краще всього виконати кидок.

В гандболі кидки м'яча у ворота виконуються частіше за все, при активній протидії захисників, тому відповідне навчання повинне відбуватися в умовах, наближених до ігрових.

Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні є одним з найпоширеніших в гандболі. Як правило, він виконується з середньої і дальньої дистанцій із закритих позицій. Цим прийомом гравці часто виконують семиметровий штрафний кидок.

Техніка виконання кидка подібна техніки виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху, але виконується з максимальним зусиллям (мал. 3).



Мал. 3. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в опорному положенні (кінограма)

Замах перед кидком гравець починає під перший або другий крок, а закінчує одночасно з останнім кроком. З положення готовності до кидка різко розгинає в коліні ліву ногу (використовуючи реакцію опори), потім згинає тулуб в поясі, виконуюючи одночасно хлистовий рух плечем, передпліччям і кистю.

Можливі помилки:

- 1) ті ж, що при виконанні передачі м'яча зігнутою рукою зверху;
- 2) останній крок розгону дуже широкий, гравець як би «сідає» вниз і, як правило, кидає вище воріт;
- 3) відставання замаху і кидка від швидкості розгону;
- 4) виконання замаху і кидка круговим рухом в плечовому суглобі;
- 5) виконання кидка (правої) із забіганням вліво при розгоні, внаслідок чого відбувається розкладання сил, що впливають на м'яч, за правилом паралелограма.