

Практичне заняття № 7–8 (4 год.)

Тема: Технічна підготовка у гандболі.

Мета: Оволодіти технікою виконання ведення м'яча на місці.

Завдання: 1. Навчити техніки виконання ведення м'яча на місці.

2. Вдосконалення техніки виконання кидка м'яча в опорному положенні.

3. Використання вивчених прийомів в навчальній грі.

Знати: Аналіз техніки і методик навчання ведення м'яча.

Вміти: Виконати ведення м'яча на місці та в русі.

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 Гметодика 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:

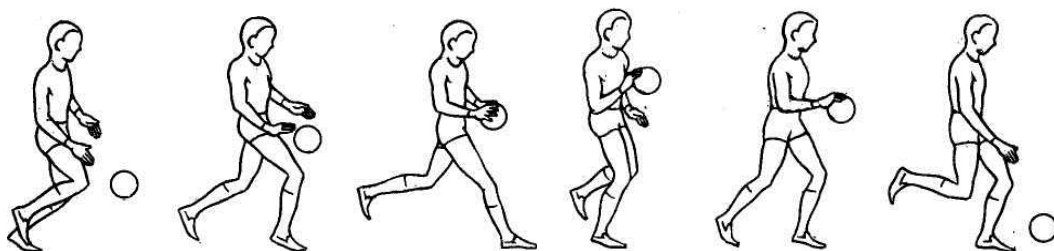
Ведення м'яча. Ведення м'яча — важливий прийом гри, вживаний в поєднанні з іншими прийомами.

Ведення використовують у випадках:

- 1) якщо партнери щільно закриті, і нікому передати м'яч;

- 2) коли здійснюється швидкий перехід від захисту до нападу, а до воріт ще далеко;
- 3) при обведенні суперника.

Виділяють високе, середнє і низьке ведення. Ведення називають високим, коли м'яч, відскакуючи від підлоги, підіймається на рівень пояса гравця і вище (мал. 7).



Мал. 7. Ведення м'яча в русі бігом

При цьому він проштовхується рукою якнайдалі вперед. Середнє ведення — коли відскок м'яча завершується на рівні тазостегнового суглоба. Низьке ведення (дриблінг) — відскок на висоту коліна при стійки або переміщенні гравця на напівзігнутих ногах.

У разі безперешкодного і максимально швидкого просування до воріт команди, що захищається, слід застосовувати високе ведення. При обводі суперника використовують середнє або низьке ведення м'яча. Не рекомендується зловживати веденням, оскільки це:

- погіршує можливості для взаємодій гравців в нападі,
- дає можливість організувати захисні дії,
- уповільнює темп атаки.

Гравець, при веденні м'яча, виконує м'які поштовхообразні рухи за рахунок згинання і розгинання руки в ліктьовому і лучезапястном суглобах і направляє м'яч широко розставленими пальцями так, щоб відскок його від майданчика відповідав вибраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця м'ячу надається певний кут відскоку. Гравець, при веденні м'яча правою рукою, виконує цей прийом праворуч від себе, щоб не заважати вільному просуванню вперед.

Можливі помилки:

- 1) гравець не штовхає м'яч пальцями, а ударяє долонею;
- 2) швидкість потрібного переміщення не відповідає вибраній висоті ведення;
- 3) при швидкому високому веденні м'яч посилається в підлогу під невеликим кутом (близьким до прямого), що уповільнює швидкість бігу, таким чином, гравець веде м'яч, плутаючи його в ногах.

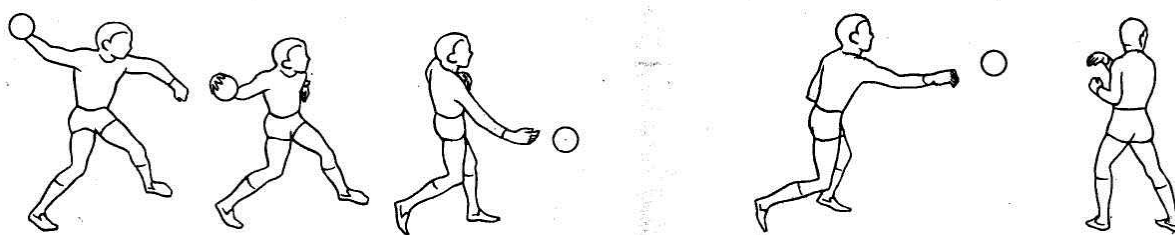
Для усунення вказаних помилок необхідно повернутися до правильного виконання ведення на місці, в ходьбі і повільному бігу.

Методика навчання:

- 1) Ведення м'яча, стоячи на місці (однією рукою, за тим по черзі обома).
- 2) Ведення м'яча в русі кроком.
- 3) Ведення м'яча в русі бігом.
- 4) Ведення м'яча в русі бігом із зміною напрямку.
- 5) Ведення м'яча, проти пасивного захисника.
- 6) Ведення м'яча без зорового контролю.

1. Обведення напівактивного захисника за допомогою ведення.

Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні (мал. 5) вимагає від гравця спеціальної підготовки і являється ефективним в грі.



Мал. 5. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою збоку в опорному положенні

Частіше за все він виконується з близької дистанції, під рукою захисника. Воротарю важко устежити за початковою стадією кидка, оскільки захисник заважає йому вести спостереження.

Цей кидок подібний передачі м'яча зігнутою рукою збоку, але проводиться з максимальним зусиллям. Можливі помилки ті ж, що у вказаній передачі.

Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в стрибку подібний кидку зігнутою рукою зверху в стрибку, а по біомеханічних особливостях структури руху руки — кидку зігнутою рукою збоку в опорному положенні. Можливі помилки ті ж, що при кидку зігнутою рукою зверху в стрибку.

Методика навчання кидкам м'яча у ворота в опорному положенні і в стрибку. Вчитель починає навчання з найпростіших прийомів, поступово ускладнюючи умови виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні, наближаючи їх до ігрових. При цьому широко використовуються як цілісний, так і розчленований методи навчання.

Приклад 1. Методика навчання кидку зігнутою рукою зверху в опорному положенні, використовуючи метод «в цілому» (5—6 занять):

1. Передача м'яча способом, яким виконується кидок в парах на відстані 10—15 м.
2. Передача м'яча в парах на відстані 5—6 м на швидкість.
3. Передача м'яча на точність.
4. Кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусиллям з відстані 7—8 м.
5. Те ж, що 4, але в повну силу і з відстані 8—10 м.
6. Кидки м'яча у ворота після ведення м'яча, після передачі м'яча партнером.
7. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.
8. Кидки м'яча у ворота з напівактивним захисником.
9. Кидки м'яча у ворота в учбових іграх.

Надалі використовується ігрове єдиноборство, в якому удосконалюються техніка і тактика кидків у ворота.

Приклад 2. Методика навчання кидку в стрибку зігнутою рукою зверху, використовуючи метод «по частинах»:

1. Ознайомлення з рухом, імітація (1 заняття).
2. Вивчення різних видів розбігу (1 заняття).
3. Вивчення відштовхування (1 заняття).
4. Вивчення маху правою ногою (для лівшеї — лівої) в поєднанні з відштовхуванням (2 заняття).
5. Вивчення відштовхування і маху в поєднанні з розбігом одним, двома і трьома кроками (1 заняття).
6. Вивчення повороту і згинання тулуба в поясі під час руху рукою з м'ячем (2 заняття).
7. Вивчення рухів рукою і тулубом в поєднанні з розгинанням махової ноги (2 заняття).

Модуль 2. Практичне заняття № 2– 2год.

Тема: Техніка гандболу.

Мета: Оволодіти технікою виконання ведення м'яча в русі зі зміною напрямку, швидкості та висоти ведення.

Завдання: 1. Навчити техніки виконання ведення м'яча в русі зі зміною напрямку, швидкості та висоти ведення.

2. Вдосконалення техніки виконання кидка м'яча на дальність.

3. Використання вивчених прийомів в навчальній грі.

Знати: Аналіз техніки і методик навчання ведення м'яча в русі.

Вміти: Виконувати ведення м'яча в русі зі зміною напрямку, швидкості та висоти ведення.

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 Гметодика 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 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

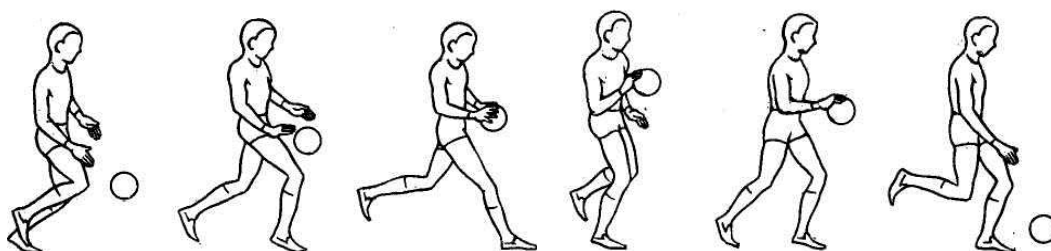
Зміст:

Ведення м'яча. Ведення м'яча — важливий прийом гри, вживаний в поєднанні з іншими прийомами.

Ведення використовують у випадках:

- 4) якщо партнери щільно закриті, і нікому передати м'яч;
- 5) коли здійснюється швидкий перехід від захисту до нападу, а до воріт ще далеко;
- 6) при обведенні суперника.

Виділяють високе, середнє і низьке ведення. Ведення називають високим, коли м'яч, відскакуючи від підлоги, підіймається на рівень пояса гравця і вище (мал. 7).



Мал. 7. Ведення м'яча в русі бігом

При цьому він проштовхується рукою якнайдалі вперед. Середнє ведення — коли відскок м'яча завершується на рівні тазостегнового суглоба. Низьке ведення (дриблінг) — відскок на висоту коліна при стійки або переміщенні гравця на напівзігнутих ногах.

У разі безперешкодного і максимально швидкого просування до воріт команди, що захищається, слід застосовувати високе ведення. При обводі суперника використовують середнє або низьке ведення м'яча. Не рекомендується зловживати веденням, оскільки це:

- погіршує можливості для взаємодій гравців в нападі,
- дає можливість організувати захисні дії,
- уповільнює темп атаки.

Гравець, при веденні м'яча, виконує м'які поштовхообразні рухи за рахунок згинання і розгинання руки в ліктьовому і лучезапястном суглобах і направляє м'яч широко розставленими пальцями так, щоб відскок його від майданчика відповідав вибраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця м'ячу надається певний кут відскоку. Гравець, при веденні м'яча правою рукою, виконує цей прийом праворуч від себе, щоб не заважати вільному просуванню вперед.

Можливі помилки:

- 1) гравець не штовхає м'яч пальцями, а ударяє долонею;
- 2) швидкість потрібного переміщення не відповідає вибраній висоті ведення;
- 3) при швидкому високому веденні м'яч посилається в підлогу під невеликим кутом (близьким до прямого), що уповільнює швидкість бігу, таким чином, гравець веде м'яч, плутаючи його в ногах.

Для усунення вказаних помилок необхідно повернутися до правильного виконання ведення на місці, в ходьбі і повільному бігу.

Методика навчання:

- 7) Ведення м'яча, стоячи на місці (однією рукою, за тим по черзі обома).
- 8) Ведення м'яча в русі кроком.
- 9) Ведення м'яча в русі бігом.
- 10) Ведення м'яча в русі бігом із зміною напрямку.

11) Ведення м'яча, проти пасивного захисника.

12) Ведення м'яча без зорового контролю.

2. Обведення напівактивного захисника за допомогою ведення.

Методика навчання кидкам м'яча у ворота в опорному положенні і в стрибку. Вчитель починає навчання з найпростіших прийомів, поступово ускладнюючи умови виконання кидків м'яча у ворота в опорному положенні, наближаючи їх до ігрових. При цьому широко використовуються як цілісний, так і розчленований методи навчання.

Приклад 1. Методика навчання кидку зігнутою рукою зверху в опорному положенні, використовуючи метод «в цілому» (5—6 занять):

10. Передача м'яча способом, яким виконується кидок в парах на відстані 10—15 м.

11. Передача м'яча в парах на відстані 5—6 м на швидкість.

12. Передача м'яча на точність.

13. Кидки м'яча у ворота на точність з неповним зусиллям з відстані 7—8 м.

14. Те ж, що 4, але в повну силу і з відстані 8—10 м.

15. Кидки м'яча у ворота після ведення м'яча, після передачі м'яча партнером.

16. Кидки м'яча у ворота з пасивним захисником.

17. Кидки м'яча у ворота з напівактивним захисником.

18. Кидки м'яча у ворота в учбових іграх.

Надалі використовується ігрове єдиноборство, в якому удосконалюються техніка і тактика кидків у ворота.

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 Гметодика 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. Спортивние игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности "Физическое воспитание". В.Д. Ковалев. Просвещение, 1988-302с.
3. Спортивние игры. 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., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. М., ФиС, 1981-112с.
- Суслов Н.Г. Ручной мяч 7: 7.М.,ФиС, 1971-87с