

Практичне заняття № 9–10 (4 год.)

Тема: Технічна підготовка у гандболі.

Мета: Оволодіти технікою виконання відволікаючих дій

Завдання: 1. Навчити виконанню відволікаючих дій (фінти).

2. Навчити кидку м'яча в безопорному положенні (в стрибку).

Знати: 1. Аналіз техніки і методик навчання відволікаючим діям:

- фінт на передачу – кидок;
- фінт на передачу – прохід;
- фінт на кидок – прохід;
- фінт на передачу – передача.

2. Аналіз техніки і методик навчання кидку м'яча в безопорному положенні (в стрибку):

Вміти: 1. Виконати відволікаючі дії:

- фінт на передачу – кидок;
- фінт на передачу – прохід;
- фінт на кидок – прохід;
- фінт на передачу – передача.

2. Вміти виконати кидок м'яча в безопорному положенні (в стрибку).

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 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:

Відволікаючі дії і рухи. Відволікаюча дія є сумою елементарних рухів, кожне з яких — це одиничний моторний акт. Відволікаючий рух тілом або рукою з м'ячем або без м'яча на місці або при переміщенні повинне нейтралізувати суперника, спонукавши його до активних захисних дій до початку істинних дій нападаючого.

Значення застосування цієї групи прийомів в тому, щоб вони здійснювалися в обманному напрямку. Тим самим захисник втрачає оптимально стійку захисну стійку, з якої він міг би почати успішно протидіяти нападаючому.

Для того, щоб захисник реагував на будь-який відволікаючий рух, його потрібно виконувати правдоподібно і переконливо в тому темпі, в якому гравець проводить основний прийом. Необхідно добитися того, щоб будь-яку дію гравця можна було оцінювати і як істинне, і як обманне.

В гандболі існує багато відволікаючих дій і рухів, які застосовуються для вирішення ігрових задач. Зупинимося на тих з них, які використовуються найбільш часто.

Відволікаючий рух на кидок м'яча у ворота. Для ефективного використання цього прийому необхідно, щоб нападаючий умів вражати ворота з дальніх дистанцій. Як відомо, такий гравець знаходиться під постійною і пильною увагою захисників, які, у разі виконання ним замаху на кидок, поспішають вдатися до блокуючих дій або активного виходу. У зв'язку з цим нападаючий, виконуючи замах, уважно стежить за їх діями і, якщо дозволяє ситуація, змінює напрям початкового руху. Після цього він намагається пройти мимо свого «опікуна» до воріт і уразити їх з більш близької відстані.

Методика навчання:

1. Виконання відходу від уявного захисника після замаху, стоячи на місці.

2. Те ж, що 1, після замаху на кидок з розгону.
3. Те ж, що 2. «Відхід» від стійки або макета захисника.
4. Виконання відволікаючого руху проти пасивного захисника.
5. Виконання відволікаючого руху проти напівактивного і активного захисника.

Відволікаючий рух на передачу м'яча виконується з метою ослабити увагу захисника на виконання істинної передачі. Вказаний прийом часто виконується в русі уздовж майданчика воротаря і, як правило, при опорі захисника. Недосвідчений «опікун», побачивши рух на передачу м'яча, заспокоюється і не так ретельно виконує свої захисні функції. Мета нападаючого досягнута, можна виконувати кидок м'яча у ворота.

Методика навчання:

1. Гравець, надійно оволодівши м'ячем, стоячи на місці, виконує імітацію передачі м'яча, зберігаючи його у себе. Та ж вправа проводиться в русі.
2. Вправа в парах з пасивним захисником.
3. Вправа в парах з напівактивним і активним захисником.

Однокрокова відволікаюча дія є низка послідовно виконуваних рухів і складається з розбігу, відволікаючого руху на ведення м'яча, перенесення тіла в протилежну сторону, обходу гравця. Кожний рух є невід'ємною частиною відволікаючої дії в цілому, залежить від попередніх рухів і, у свою чергу, забезпечує успіх подальшого руху. Гравець рухається у бік свого захисника і ловить м'яч, переданий йому партнером. На відстані 2—2,5 м від «опікуна» нападаючий з м'ячем робить правою ногою крок вперед — управо, згинаючи її в колінному суглобі; м'яч утримується у двох руках на рівні живота, тулуб розгорнений у бік носка правої ноги і злегка нахилений вперед, погляд гравця спрямований у бік виставленої вперед — управо правої ноги. Створюється враження, що нападаючий має намір обійти захисника справа. При цьому нападаючий ставить праву ногу з шкарпетки на повну стопу, переносячи на неї загальний центр ваги. Продовжуючи

рух, гравець, швидко випрямляючи праву ногу, посилає тулуб вліво. Одночасно з цим м'яч переноситься вліво і, разом з кроком лівої ноги, гравець починає ведення м'яча лівою рукою, обходячи захисника зліва. Цей прийом можна виконувати і на прохід з правого боку.

Двокрокову відволікаючу дія слідуює починати з дещо більшої відстані від захисника, ніж однокрокову (2,5—3 м); в іншому принцип рухів — той же. Виконуючи вказаний прийом, необхідно уважно стежити за захисником і, якщо він зреагує на перший рух, треба припинити відволікаючу дію і почати переміщення убік, протилежну руху захисника.

При виконанні обох відволікаючих дій м'яч тримається або в одній руці на замаху, або в двох руках під прикриттям тулуба.

Можливі помилки:

- 1) виконуючи обманні кроки з м'ячем в руках, гравець під час необхідних пауз втрачає двоопорное положення, тим самим він скоює не кроки, а напрыжки, які не можуть дезинформувати захисника;
- 2) м'яч тримається близько до захисника в одній або двох руках, що створює небезпеку втрати;
- 3) відволікаючі дії починаються дуже близько від захисника (найпоширеніша помилка);
- 4) прийом виконується дуже швидко, що не дає захиснику часу «повірити» в обманний задум нападаючого.

Знайдені помилки слід усунути, рекомендуючи учням виконувати відволікаючі дії в повільному темпі і по розділеннях.

Методика навчання:

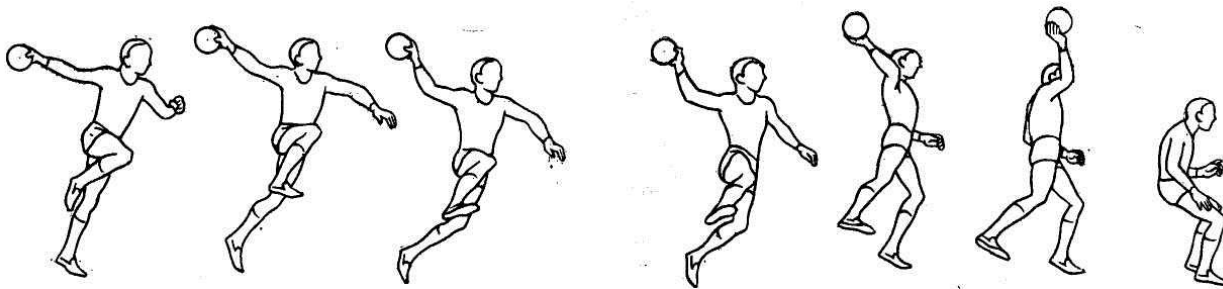
- 1) Гравці в колону поодинці йдуть по майданчику (дистанція 1—1,5 м). Замикаючий колону гравець, роблячи ривок, біжить вперед, «змійкою» огинаючи кожного партнера, і стає направляючим.
- 2) Рухлива гра «салки».
- 3) Виконання самостійно відволікаючої дії, по розділеннях.
- 4) Виконання в парі з пасивним захисником, із стійкою або макетом.

5) Виконання проти напівактивного і активного захисника.

6. Виконання в односторонніх іграх 2Х2, 3Х3.

Успішне оволодіння відволікаючими діями розширює можливості взаємодії гравців в нападі і створює ефективні передумови до досягнення перемоги.

2.Кидок зігнутою рукою зверху в стрибку є найпоширенішим в сучасному гандболі (мал. 4).



Мал. 4. Техніка виконання кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку (кінограма)

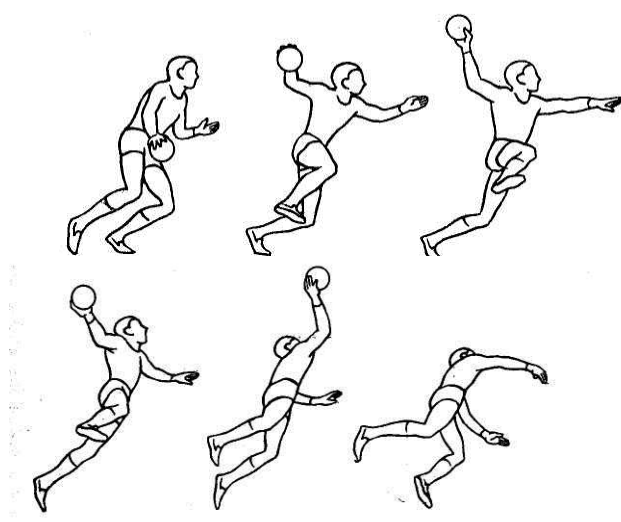
Техніка виконання кидка в стрибку. Гравець просувається вздовж площі воротаря по діагоналі зліва (ворота зліва від гравця), оволодівши м'ячем після ведення або після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її стопа була направлена у бік воріт, і вистрибує вгору (стрибок); праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору — убік (мах), рука виконує замах способом, описаним вище. При виконанні стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед — вгору на рівні грудей. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він правою ногою виконує різке розгинання і одночасно згинаючи тулуб в поясі, посилаючи руку з м'ячем у бік воріт. Після **виконання** кидка гравець приземляється на **обидві ноги або ліву ногу.**

Можливі помилки:

1) відштовхування з невираженим махом правої ноги (найпоширеніша помилка);

- 2) надмірно довгий стрибок вперед при виконанні кидків поперек перешкоди з дальньої дистанції;
- 3) невиражене розгинання махової ноги вниз при виконанні кидка;
- 4) затування фази польоту і виконання фінального руху рукою наперед приземленням;
- 5) дуже швидкий рух рукою — кидок «на зльоті».

Кидки м'яча у ворота в падінні застосовуються в сучасному гандболі дуже часто (мал. 6).



Мал. 6. Різновид кидка м'яча у ворота в падінні на груди

Цей прийом узятий на озброєння в основному гравцями першої лінії. Техніка його виконання сильно схильна індивідуалізації, але частіше за все виконують кидок в падінні на груди.

Техніка виконання кидка в падінні. Гравець стоїть спиною до воріт, ноги розставлені на ширину плечей і злегка зігнуті в колінних суглобах. Після ловлі м'яча він займає сприятливе початкове положення для кидка: зробити крок вліво або вправо, розвернутися лицем до воріт і сильно зігнути ноги. Відштовхуючись ногами, гравець посилає тулуб вперед і виконує замах з подальшим кидком м'яча у ворота. Вільна від м'яча рука при виконанні кидка опущена вниз і готова при приземленні оберегти тіло від

жорсткого падіння. Після кидка м'яча нападаючий спирається і на руку, що виконала кидок.

При кидку в падінні перекочуванням через плече тулуб відхиляється (у виконуючого кидок правою рукою — вліво), а м'яч посилається у ворота зігнутою рукою зверху. Після цього гравець групує тіло, притискує коліна до грудей і здійснює перекочування через плече лівої руки.

Можливі помилки:

1) гравець «валиться» в зону воротаря, не відштовхуючись ногами від майданчика;

2) гравець не групується при виконанні падіння перекочуванням через плече;

3) гравець не згинає ноги в колінах, падаючи на груди;

4) гравець торкається підлоги лівою рукою до того, як випускає м'яч з правої.

Методика навчання кидкам у ворота в падінні. Освоєння кидка м'яча у ворота в падінні пов'язано із запобіганням можливих причин травми і відповідних побоювань. Тому, перш за все, необхідно виконати ряд вправ: для розвитку сили рук, м'язів живота; акробатичних — перекид, політ-перекид; волейбольних — перекочування вліво, управо, падіння вперед з подальшим приземленням на руки, груди, живіт, стегна. Послідовність освоєння кидка така:

1. Кидки набивного м'яча з положення сидячи.

2. Кидки м'яча із стійки на колінах з подальшим падінням вперед.

3. Кидок м'яча у ворота з глибокого присіду з подальшим падінням вперед на руки.

4. Виконання кидка в падінні на груди в цілому з низьких стійок.

5. Виконання цього кидка після розбігу.

6. Виконання цього кидка після ведення.

7—10. Те ж, що 3—6, кидок в падінні перекочуванням через плече.

Окрім вказаних кидків, в гандболі застосовуються кидки прямою рукою збоку, прямою рукою знизу; кидок з відхиленням вліво, кидок з відхиленням управо; кидок зігнутою рукою зверху — навісний через воротаря; кидок назад з поворотом із замахом вперед.

Уміння гравця вибрати найефективніший прийом при виконанні кидка м'яча у ворота залежно від умов, що склалися, характеризує майстерність, уміння орієнтуватися і затрудняє дії захисників і воротаря.

Кидки у ворота із закритих позицій за допомогою відволікаючих рухів. В сучасному гандболі, у зв'язку з підвищенням рівня взаємодій захисників і поліпшенням їх індивідуальної майстерності, кидки м'яча у ворота проводяться в основному із закритих позицій, тобто, коли перед кидаючим гравцем на шляху до воріт стоїть суперник, що виконує блокуючі рухи. Уміння дезорієнтувати захисника, ввести його в оману відносно істинних намірів — умова високої індивідуальної майстерності. Дезінформація захисника проводиться за допомогою відволікаючих рухів і лише тоді, коли він знаходиться на відстані 2,5— 3 м від нападаючого, що виконує кидок. За допомогою відволікаючих рухів нападаючий використовує суперника як «перешкоду», що заважає воротарю вести спостереження за підготовкою кидка м'яча у ворота. Це дозволяє нападаючому використовувати елемент раптовості.

Приклад. Кидок у верхню частину воріт праворуч від захисника. Виконуючи вказаний кидок, нападаючий з метою дезінформації захисника проводить замах в нижню частину воріт. В цьому випадку всі рухи і вираз обличчя гравця повинні «примусити» захисника виконати блокуючу дію вниз, нападаючий же раптово і швидко проводить кидок у верхню частину воріт. При намірі закинути м'яч в нижню частину воріт — навпаки: нападаючий з метою дезінформації захисника демонструє замах у верхню частину воріт.

Шляхи усунення помилок при виконанні кидків м'яча у ворота.
Помилки при виконанні кидків негативно позначаються на психологічній

підготовленості гравця. Тому їх усуненню слід надавати особливу увагу. Будь-яка помилка починається з невірної уявлення про рух. Тому бажано показати гравцю кінограму або кінокільцівку кидка, підкреслюючи структуру тієї фази руху, де знайдена помилка. Дану фазу кидка потрібно виділити в окрему вправу (або ряд вправ) і відпрацьовувати на подальших заняттях. Потім можна продовжувати закріплення техніки кидка.

Модуль 3. Практичне заняття № 2– 2год.

1. Тема: Техніка гандболу. Гра воротаря.

Мета: Оволодіти технікою виконання гри воротаря.

Завдання: 1. Навчити техніки виконання:

- стійки і переміщення;
- затримання м'яча руками;
- затримання м'яча ногами;
- укидання м'яча в гру.

Знати: Аналіз техніки і методик навчання стійки і переміщення, затримання м'яча руками, затримання м'яча ногами, укидання м'яча в гру.

Вміти: Виконувати стійки і переміщення, затримання м'яча руками, затримання м'яча ногами, укидання м'яча в гру.

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:

Техніка гри воротаря.

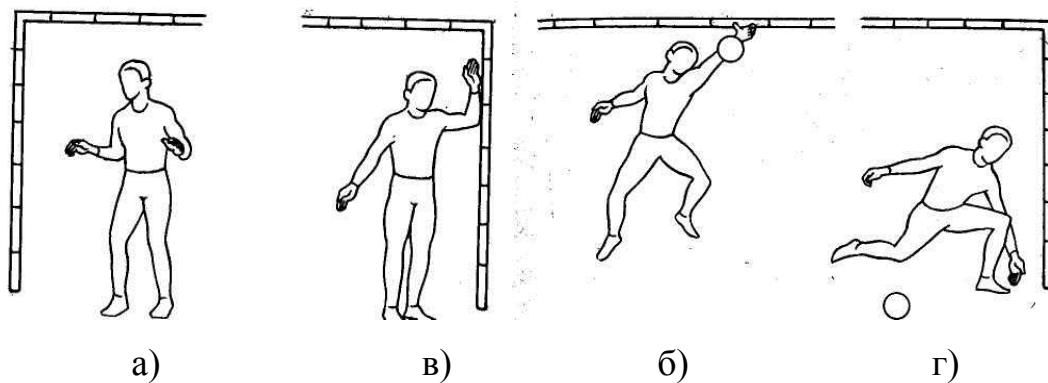
Функції воротаря в сучасному гандболі складні і відповідальні. Результат зустрічі часто залежить від якості гри воротаря. Не дивлячись на правильну, з погляду техніки і тактики, захист суперників у нападаючих все ж таки виникає можливість для здійснення кидків м'яча у ворота. Якщо команда має досвідченого вартового воріт, то більшість м'ячів, направлених у ворота, буде відбито. Складність гри воротаря пояснюється тим, що кидки у ворота виконуються з великою силою, виключно точно, несподівано, різноманітність і у ряді випадків — з дуже близької відстані, наприклад, в падінні і в стрибку над площею воротаря. Слабо підготовлений воротар часто є причиною поразки команди в грі.

Основа діяльності воротаря — уміння при нападі команди суперника вибрати найвигіднішу вихідну позицію у воротах, визначати в остаточній фазі кидка можливий напрям польоту м'яча, використовувати засоби захисту, для чого дуже важливо володіти великою швидкістю рухової реакції.

Найхарактернішими захисними рухами воротаря є:

- пересування у воротах,
- прийняття вихідної позиції,
- затримання м'ячів тулубом,
- однією або двома руками, ногами.

Обширний комплекс здібностей, спеціальних якостей, умінь і навиків, необхідних воротарю для досягнення високої спортивної майстерності, може бути придбаний в процесі тривалої підготовки.



Мал. 8. Техніка гри воротаря: а) основна стійка; б) стійка відбивання м'яча руками; в) техніка при затриманні кидків з кутових позицій; г) техніка відбивання м'яча ногами

Найхарактернішими для гри воротаря є наступні прийоми гри:

1. основна стійка,
2. переміщення у воротах з метою вибору місця,
3. відбивання м'ячів, що летять в різних напрямках.

Переміщення у воротах і вибір місця. В процесі атаки нападаючі, передаючи м'яч один одному, примушують голкіпера переміщатися уздовж лінії воріт, оскільки кидок може послідувати з будь-якого напрямку. Переміщення воротар здійснює за допомогою бігу, стрибків і (частіше всього) приставних кроків. Щоб вступити в єдиноборство з нападаючим, голкіпер повинен, перш за все, визначити вихідну позицію у воротах і прийняти основну стійку для виконання дій.

Аналіз техніки виконання основної стійки.

Голкіпер стоїть у воротах, розставивши ноги на 20—25 см, носки стоп трохи розгорнені назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (мал. 8а). Ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб трохи нахилений вперед, руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах і витягнуті в сторони, долонями вперед. Погляд воротаря спрямований на м'яч. Злегка підвівшись на носки стоп, воротар готовий до відбивання м'ячів, кинутих у ворота з центральних зон нападу. У міру переміщення атаки до кута майданчика воротар просувається ближче до штанги. При загрозі воротам з правої кутової позиції він займає місце у лівої штанги так, щоб ліва рука прикривала ближній верхній кут воріт, а права — трохи зігнута в

ліктському суглобі — була обернута убік долонею вперед і страхувала дальній верхній і нижній напрям (мал. 8в). У разі загрози воротам з лівого кута, воротар займає відповідну вихідну позицію у правої штанги.

Під час кидків м'яча у ворота голкіпер виконує одну з найскладніших функцій:

- ⊗ визначає можливий напрям польоту м'яча,
- ⊗ обирає захисну дію і час його початку для віддзеркалення кидка.

Техніка захисних дій воротаря специфічна, проте він зобов'язаний володіти і всіма прийомами польових гравців.

Відбивання м'яча руками. М'яч, сильно посланий в один з верхніх кутів воріт, відбивається швидким винесенням руки, назустріч м'ячу. М'ячі, кинуті ближче до воротаря, можуть відбиватися передпліччям, плечем. Захисна дія для затримання верхніх м'ячів починається з руху ніг.

Можливі помилки:

- 1) відбивання м'яча прямо перед собою, а не за зовнішню лінію воріт;
- 2) спроба «дістати» м'яч правою рукою в лівому верхньому кутку і навпаки.

Відбивання м'яча ногами. Всі м'ячі, направлені в нижню частину воріт, голкіпер відбиває ногою, виконуючи короткий або довгий випад в напрямку польоту м'яча. В обох випадках нога ставиться розвернута назовні, а руки, опущені кистями вниз по обидві сторони ноги, страхують можливе прослизання м'ячів (мал. 8г).

Можливі помилки:

- 1) виконання випаду без страхуючих рухів рук;
- 2) спроба відбивати нижні кидки руками.

Введення м'яча в гру. Для введення м'яча в гру воротар користується передачею м'яча. М'яч можна вводити, посилаючи його далеко уперед своєму нападаючому, тому воротар повинен уміти сильно і точно передавати м'яч.

Шляхи усунення помилок. Помилки в техніці захисних дій воротаря усуваються шляхом багатократного повторення заданого руху без м'яча, потім — відбиваючи слабо кинутий м'яч, далі — в умовах, близьких до ігрових.

Методика навчання техніці захисних дій воротаря:

- 1) Навчання основній стійці.
- 2) Відбивання м'яча руками.
- 3) Відбивання м'яча ногами.
- 4) Відбивання м'ячів, кинутих із закритих позицій.
- 5) Відбивання кидків з кута і зблизька.
- 6) Відбивання семиметрових штрафних кидків.
- 7) Гра на виході.

Модуль 3. Практичне заняття № 3– 2год.

1. Тема: Техніка гандболу.

Мета: 100% виконання контрольного нормативу .

Завдання: 1. Теж саме, що і практичне заняття №2.

2. Здача контрольного нормативу .

Знати: Аналіз техніки і методик навчання стійки і переміщення, затримання м'яча руками, затримання м'яча ногами, укидання м'яча в гру воротарем.

Вміти: Виконувати контрольний норматив .

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., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. М., ФиС, 1981-112с.
- Суслов Н.Г. Ручной мяч 7: 7.М.,ФиС, 1971-87с