

1 Техника

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящую из отдельных приемов, необходимых для ведения игры.

Под термином «прием» понимают двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной и той же игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).

Техника игры – это совокупность всех приемов и способов их выполнения. Система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу – это и есть техника выполнения приема [10].

Разные способы выполнения технических приемов, набор, характерных для конкретной активной, динамичной, спортивной игры – это техника игры.

В свою очередь, техника выполнения приема – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу. По характеру игровой деятельности технику в гандболе делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря [15].

Классификация техники

Классификация – это распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты.

В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп, включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами [8].

Пользуясь классификацией технических приемов, тренер сможет самостоятельно разработать специальные подготовительные и тренировочные упражнения, определить дозировку нагрузок и те технические приемы, к работе над которыми требуется подойти с большим вниманием [7].

Техническая подготовка

Совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи – это техника игры. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов выполнения каждого приема [16].

Способ характеризуется, прежде всего, устойчивостью основной двигательной структуры – кинематической, динамической и ритмовой. Таким образом, считает Ю. М. Партнов (2005), техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практическое средство,

которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы[19]. У Шестакова И. Г. (1997) выполнение технических приемов можно разделить на два типа – высокоскоростное (коротко амплитудное), и замедленное (широко амплитудное), принципиально отличающихся по организации мышечных сокращений, инерционных и реактивных сил, эмоционального фона, функциональной активности спортсмена [25].

По учебнику В. Я. Игнатьевой (1988), при широко амплитудных движениях скорости движений звеньев тела сравнительно невелики, благодаря чему легче достигать желаемой скорости и точности (особенно на фоне утомления), В классификации, предложенной И. Н. Преображенским (1988), принципиальная схема классификации техники выглядит следующим образом: раздел техники - группа техники - прием - способ выполнения разновидность - условия выполнения. По такой схеме возможно проведение анализа каждого способа выполнения технического приема, который базируется на системно-структурном подходе [7,9, 10].

Способ рассматривается как система движений, состоящая из частых движений звеньев тела игрока – своего рода элементов системы. Выполнение подобных элементов во времени рассматривается с помощью фазового анализа, позволяющего целостное действие изучать как совокупность элементов, с помощью которых осуществляется определенное задание [10].

В. Л. Сыч, считает, что исходя из этого, в гандболе различают *подготовительные* фазы приемов (создание предпосылок для успешного выполнения приема), *основные или рабочие*, фазы (достижение цели) и *заключительные* - переход от выполнения приема к состоянию готовности к последующим действиям. В практике спортивной тренировки важно знать не только, из каких движений (элементов) состоит спортивное действие (состав системы), но и как они связаны и взаимодействуют между собой. Кинематическая структура раскрывает форму движений в пространстве и времени: одной или двумя руками выполняется прием, снизу, сверху или от груди, вперед, назад, быстро или медленно, в какой последовательности и т. д. [22]

Динамическая структура уточняет, какие силы и как действуют в момент выполнения приема. Так при правильных действиях силы инерции в одном случае позволяет увеличить силу броска, а в другом существенно снижают его эффективность. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в ворота - ее главная цель. Точность броска в ворота определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка. В общей структуре конкретного способа броска выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую [25].

Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности броска, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Во всем мире более века существования гандбола не ослабевает интерес к нему миллионов спортсменов и болельщиков И. Г Шестаков, объясняет это непрерывным и быстрым развитием игры, активностью, ее высокой динамичностью, виртуозностью, маневренностью и интеллектуальностью соревновательных действий, сильным эмоциональным воздействием.

Меняются тренерские концепции, взгляды на узловые проблемные, но интересные моменты, как техники, так и тактики игры, переоценивание методических приемов в системе подготовки.

На протяжении всех этапов сохраняется особая игровая ситуация - выполнение «штрафного броска», которая оказывает решающее влияние на общий итог игры команд [28].

Техника полевого игрока

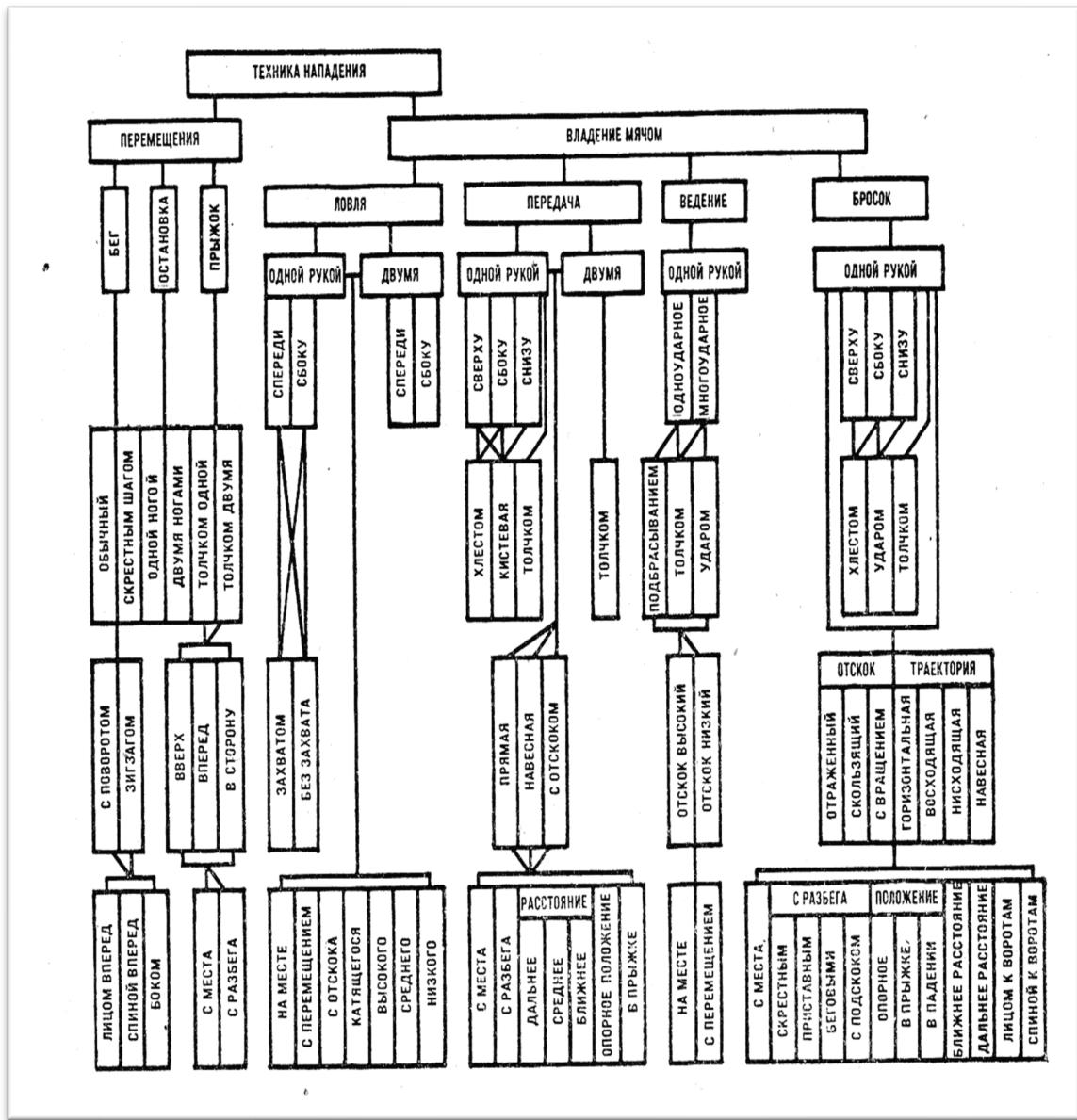
Техника нападения.

Игроками применяется определенными приемы (в процессе игры в нападении) это поза игрока, которую принято называть стойкой. Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча.

Данной стойкой пользуются игроки, разыгрывая мяч. Основная стойка гандболиста – это исходное положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. У линии зоны вратаря стойка игрока отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая.

Находящийся у линии зоны вратаря игрок, получив мяч, стремится в атаку ворот, произвести бросок. Это вынуждает принять стойку для быстрого отталкивания на более согнутых ногах [25].

Таблица 1.1



Техника – это специфические приемы

Технический прием – перемещения. Для перемещения по площадке игрок использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

Ходьба. Для смены позиции гандболистами применяется обычная и приставным шагом. Передвигаются игроки лицом или спиной вперёд, левым или правы боком.

Основное средство перемещения – *бег*. Применяются бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать быстрый рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения.

Остановка. В связи с игровой ситуацией (постоянно меняющейся) гандболисту постоянно приходится останавливаться на площадке. Даёт большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий - умение быстро погасить скорость. Остановка производится одной или двумя ногами.

Прыжки – применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно одной или двумя ногами [17].

Технический прием – владение мячом

Приём, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия – это *ловля*. Ловля производится одной или двумя руками.



Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полёта мяча и положением игрока по отношению к мячу.

Основной приём, обеспечивающий взаимодействие партнёров – это *передача мяча*. Невозможно создать условия для успешной атаки ворот без точной и быстрой передачи. В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Носителем информации для противника является замах.

Замах – этот приём отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад и в сторону - назад.

Поэтому чем он короче, тем меньше даст сведений о действиях игрока. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлёстом, толчком и кистью [7].

Технический прием – *ведение мяча* позволяет игроку владеть мячом, пока это необходимо, передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, обыгрывать защитника.

Бросок – это тоже технический приём, который позволяет забросить мяч в ворота. Результат игры достигается с помощью бросков в ворота, а все остальные приёмы направлены на создание условий для броска.



Броски очень разнообразны. Выполнять их можно в опорном и безопорном положении (в прыжке), в падении, с места и с разбега, в зависимости от того, в каких условиях выполняется бросок. Подготовительная фаза броска различна, она включает в себя разбег, прыжок и замах [7,25].

Индивидуальная игра

Самостоятельные действия игрока – это индивидуальные действия. Индивидуальной игрой называют любые действия отдельного игрока в создании и развитии игровых ситуаций, индивидуальные действия нападающих состоят в рациональном выборе средств и методов действия.

Гандбол – командная игра с нестандартными движениями.

Основная стойка и движения игрока

Основная стойка – это небольшой присед, ноги чуть-чуть расставлены, одна нога слегка выдвинута вперед либо ноги находятся на одном уровне. Из этого положения спортсмен всегда готов начать движение.

Быстрый старт позволяет игроку занять наиболее выгодную позицию, особенно в контратаке, уйти от опеки или перехватить мяч.

Гандболист использует также *прыжки с места, с ходу, с короткого разбега*.

Игрок применяет в прямом направлении (спринт), бег с изменением направления движения (для ухода от опеки) и наиболее часто-комбинированный бег с остановками и поворотами.

В беге игрок всегда должен быть готов к приему мяча, руки находятся в удобном для приема мяча положении, с предполагаемого направления, а туловище слегка повернуто в сторону передачи мяча.

Индивидуальное расположение игрока без мяча. Игроком занимается наиболее выгодная позиция. Выбирается та зона площадки, которая плохо защищена или свободна от соперников, кроме того, игрок имеет хороший

обзор и выгодную позицию для атаки по воротам. По отношению к защитнику игрок в нападении располагается так, чтобы защитнику было трудно блокировать бросок.

Индивидуальный уход от опеки игрока без мяча. Игрок может уйти от опеки, используя быстрый старт. Перебегание на свободное место игровой площадки, целенаправленные остановки, изменение скорости и направления бега, смену мест, повороты, финты (обманные) движения [28].

Технические приемы игры в нападении

При держании мяча двумя руками ладони располагаются сверху мяча, большие пальцы направлены в сторону игрока. Остальные пальцы широко расставлены, ладони касаются мяча всей поверхностью.



Когда мяч держится одной рукой, то ладонь располагается сверху-снизу или сбоку. Мяч захватывается большим и безымянными пальцами. Остальные пальцы поддерживают мяч.

От соперника мяч всегда прикрывается телом [24].

Основные передачи. Это передача мяча партнеру или выбрасывание мяча из-за боковой линии. Они применяются особенно часто, их хорошо должен освоить каждый спортсмен.

Рисунок 1.1 – Передача с замахом сверху

Технический прием игры – передача с замахом сверху начинают с движения из положения боком в направлении передачи, стойка ноги врозь, рука с мячом опущена вниз в сторону, постепенно вес тела переносится с «задней» ноги на «переднюю». Затем туловище прогибается, плечи разворачиваются, локоть выносится вперед-вверх, и производится резкий мах рукой. Окончательное направление полета придается мячу запястьем и пальцами. Этот вид передачи используется при длинных передачах и особенно в начале контратаки.



Наталья Яковлева (№ 19 г. Павлодар) - игровые моменты в атаке

Передача от плеча. Техника передачи подобна предыдущей, только движение руки начинается от плеча. Эта передача используется на короткие и средние расстояния. Передача от плеча быстра и неожиданна.

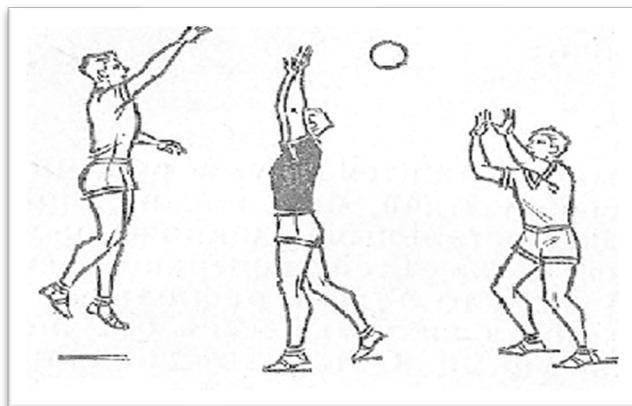


Рисунок 1.2 – Передача сверху

Передача сверху применяется в прыжке через соперника.

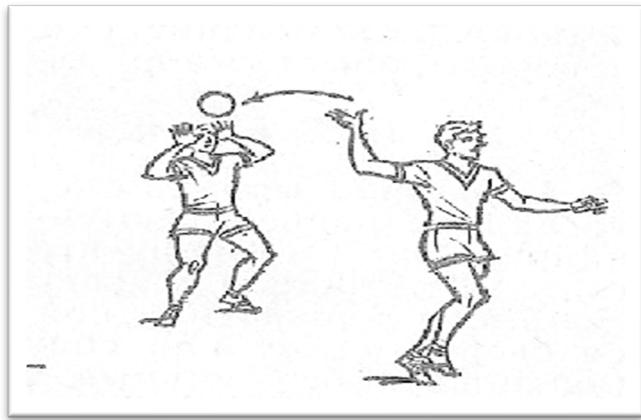


Рисунок 1.3 – Передача за себя в прыжке

При выполнении броска по воротам в прыжке вверх игрок движением кисти отыгрывает (передает) мяч за себя в прыжке набегающему товарищу по команде.



Рисунок 1.4 – Передача толчком

Перед выполнением броска игрок держит мяч двумя руками, а передачу выполняет одной рукой толчком. Этот вид передачи используется на небольшие расстояния, для ухода от опеки разыгравшего или крайнего нападающего.

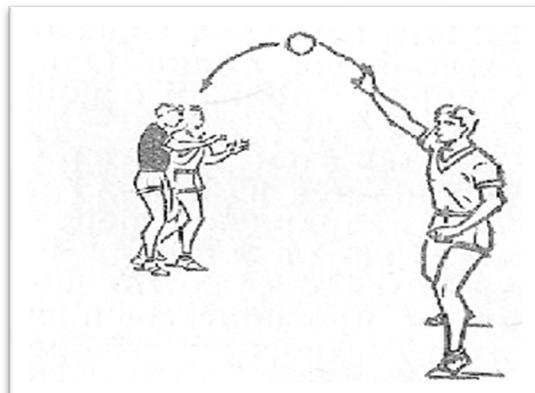


Рисунок 1.5 – Передача назад

Этот вид скрытой передачи выполняется перемещаясь вдоль линии свободных бросков, игрок, вытянув руку в сторону поля, передает мяч игроку

своей команды, не оборачиваясь и не оглядываясь в сторону передачи. Используется обычно при уходе от опеки.

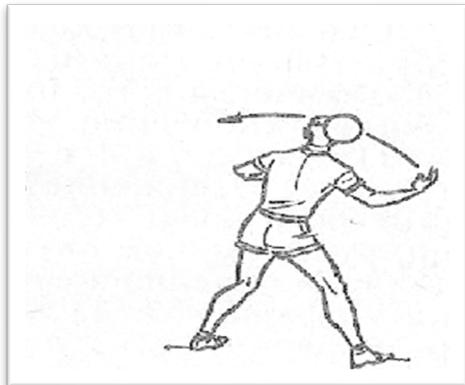


Рисунок 1.6 – Передача за голову

Данный вид скрытой передачи мяча за голову. Перед выполнением передачи игрок обозначает бросок (финг на бросок), после чего передает мяч за голову. Эта передача используется полусредними, когда они хотят быстро и неожиданно перевести игру на другую сторону, либо помочь уйти от защиты партнера по команде [20].

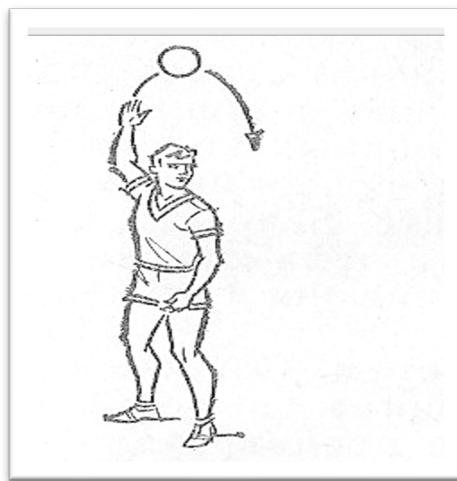


Рисунок 1.7 – Передача над головой сбоку

Скрытая передача мяча над головой сбоку. Выполняется большим махом рукой снизу вверх, с одновременным движением кисти мяч отыгрывается партнеру через голову. Используется при уходе от опеки своего партнера, для перебрасывания через защитника.

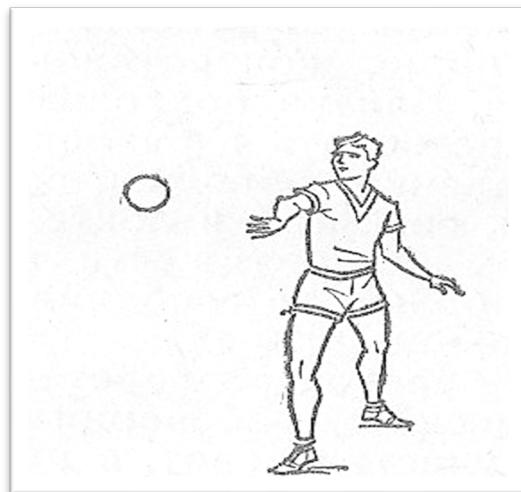


Рисунок 1.8 – Передача сбоку

Скрытая передача сбоку. В направлении передачи резко выбрасывается предплечье с мячом. Передача сбоку неожиданна, быстра. Используется на короткие и дальние расстояния с места, с ходу и в прыжке.

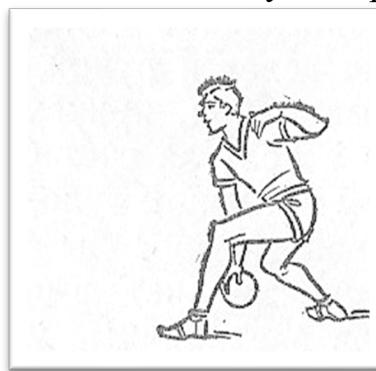


Рисунок 1.9 – Передача снизу вперед

Используется для коротких передач, большей частью при финтах.

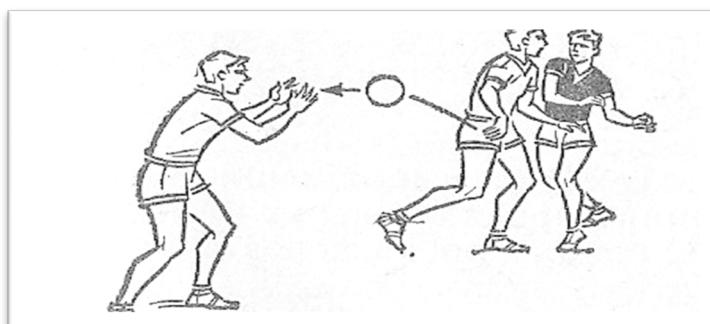


Рисунок 1.10 – Передача снизу назад

Скрытая передача снизу назад. Выполняется боковым дугообразным движением руки и разворотом кисти спортсмен посыпает мяч назад. Используется разыгрывающим игроком для передачи на короткие расстояния, особенно для передачи набегающему партнеру [18].



Рисунок 1.11 – Передача за спиной снизу

Скрытая передача мяча отыгрывается кистью или предплечьем. Используется чаще всего для ухода от защиты.

Ведение мяча – индивидуальное действие

В. Я. Игнатьева считает, что с помощью ведения можно перемещаться с мячом по полю, обводить соперника, близко подходить к линии вратарской площадки, контратаковать, участвовать в различных коллективных действиях в нападении, завершать комбинации нападения [7].

Вести мяч рукой, согнутой в локте, плавными, непрерывными ударами о пол (за счет большего сгибания ног центр тяжести тела опускается ближе к полу) с одновременным наклоном туловища вперед.



Ведение мяча выполняет Выборнова Валерия № 13 г. Павлодар.

Основным средством передвижения игрока с мячом является ведение мяча в гандболе. Ведение бывает одноударное и многоударное.

Решение сложных задач, возникающих в быстро меняющейся обстановке во время игры – это умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры

Основные способы бросков по воротам

К выполнению бросков в различные участки ворот, с предварительным выбором хорошей позиции, и с любого места: с места полусреднего, крайнего, линейного игрока, к играющим предъявляются очень большие требования.

Все основные способы бросков по воротам, которые необходимы для выполнения этой задачи, должен хорошо освоить каждый спортсмен.



Рисунок 1.12 – Бросок сверху с места

При использовании броска сверху с места левая нога находится несколько впереди.

Бросок начинается с маха слегка согнутой рукой.

Техника броска подобна технике выполнения передачи сверху.

Используется для выполнения броска через защитников, стоящих перед зоной.



Кондратов Александр - левый полусредний, выпускник отделения гандбола г. Павлодара



Рисунок 1.13 – Бросок сверху с ходу

Редкий, технически сложный бросок сверху с ходу выполняется: на шаг левой ногой игрок поворачивается левым боком вперед.

Одновременно заканчивается мах рукой, бросок завершается.

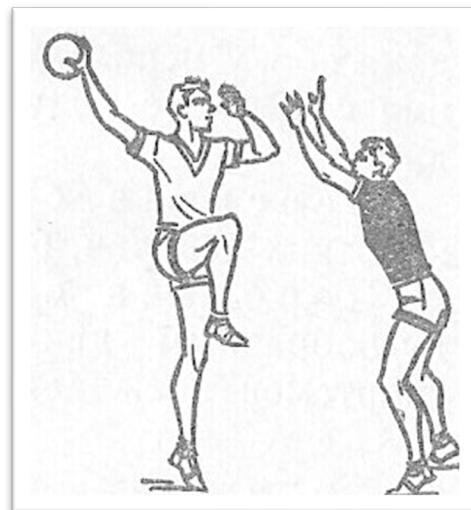


Рисунок 1.14 – Бросок в прыжке

Самый распространенный, выполняемый всеми игроками, бросок в прыжке с быстрого разбега, за счет толчка и резкого движения вверх маховой ногой игрок выпрыгивает, одновременно выполняя бросок.



«Правша», отталкиваясь левой ногой, приземляется на нее же, «левша» - соответственно, на левую ногу.

Бросок в прыжке над вратарской площадкой. Игрок отталкивается левой ногой в нескольких сантиметрах от линии вратарской площадки в сторону ворот, стараясь прыгнуть как можно дальше.

Бросок производится во время полета.



Бросок в прыжке левой рукой



Рисунок 1.15 – Бросок в прыжке с поворотом вперед

При выполнении броска в прыжке с поворотом вперед, нападающий резко поворачивается лицом к воротам на левой ноге из положения, стоя спиной или боком к воротам. После броска он приземляется на толчковую ногу. От движения тела рука с мячом должна несколько отставать. От защитника нападающий уходит шагом в левую сторону.

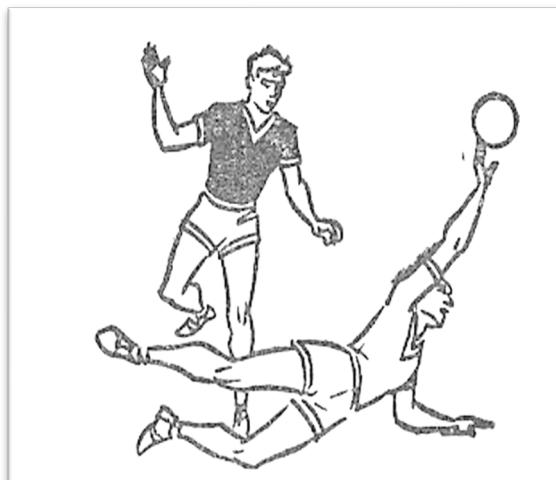


Рисунок 1.16 – Бросок с падением вперед после поворота

Технически сложный бросок с падением вперед после поворота. Левая нога, на которой выполняется разворот, не отрывается от площадки. Бросок выполняется в падении лицом или боком к площадке.

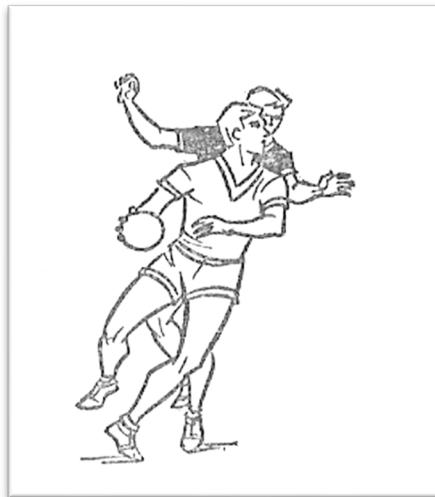


Рисунок 1.17 – Бросок в прыжке и угла над площадью ворот

Сложный по технике бросок. Угол броска игрок увеличивает тем, что прыгает в направлении центра вратарской площадки. Туловище наклоняется вправо или влево, а рука с мячом во время броска движется из-за плеча.

Навесной бросок. Если при броске по воротам в прыжке в сторону вратарской площадки вратарь далеко выходит на нападающего, последний перебрасывает мяч через вратаря. При этом следует учитывать рост вратаря.

Более сложные - специальные способы выполнения бросков

С точки зрения структуры движений они более сложные, предъявляют большие требования к координации движений. Такие броски игроки изучают дифференцированно в соответствии со своими функциями в нападении.



Рисунок 1.18 Бросок снизу

Бросок снизу используется более подготовленными игроками технически и физически. При движении игрока в направлении, перпендикулярном к линии ворот, обычно после имитации броска сверху. Защитники прикрывают ворота, разводя руки в стороны или вверх, что позволяет нападающему произвести бросок под рукой защитника.

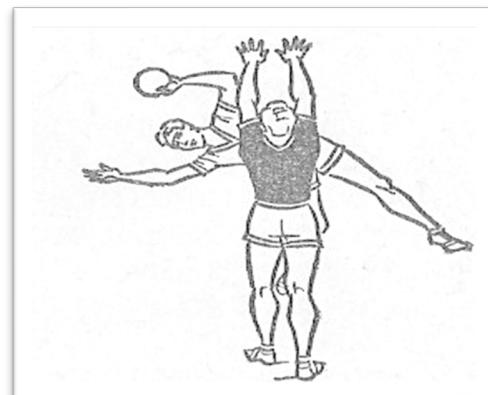


Рисунок 1. 19 – Бросок с уклоном вправо

Бросок с уклоном вправо так же сложный прием. Нападающий уходит от защитника вправо, наклонив туловище в правую сторону. Иногда он делает шаг вправо, переносит вес тела на правую ногу и бросает мяч сбоку или снизу.

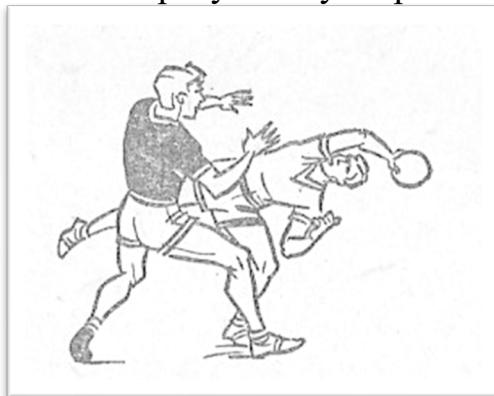


Рисунок 1.20 – Бросок с уклоном влево

Данный бросок с уклоном влево также выполняют хорошо подготовленные игроки. Из положения стоя ноги врозь (или левая нога чуть

впереди) за счет замаха правой рукой с одновременным уклоном туловища влево и отведением правой ноги в сторону.

Движение начинается вперед с правого плеча, а затем следует бросок. Этим сложным способом можно воспользоваться, когда впереди два-три защитника.

Бросок в прыжке с уклоном влево для левши.

Подобно предыдущему, техника выполнения броска, однако используется в прыжке. Бросок довольно сложен по исполнению. Для этого нужно - хороший прыжок, отличная координация движений. Необходимо обратить внимание на безопасность приземления.



Более сложный специальный способ: прыжок – ловля мяча – бросок. Игрок прыгает без мяча от линии площади вратаря в сторону ворот, ловит мяч и молниеносно бросает по воротам (до приземления). Этот способ предъявляет высокие требования к координации движений.

Сложный специальный способ - бросок ударом. Реализуется в прыжке или падении. Игрок ударом по мячу направляет его в ворота.

Наиболее сложный специальный способ - бросок в прыжке с разворотом. Начинается выполнение из положений стоя спиной к воротам с расстояния 7–9 м. Способ предполагает у игроков - высокий прыжок вверх, хорошую координацию и резкий замах.

Бросок в падении – сложный специальный способ. Линейный с правого края выпрыгивает вперед в направлении центра площади ворот. Туловище игрока должно принять горизонтальное положение.

Бросок для игроков с очень хорошей координацией движений - с двойным поворотом назад. Двигаясь перпендикулярно к линии ворот, нападающий резко останавливается на втором шаге на правой ноге и делает вокруг нее поворот назад. Затем следует шаг в левую сторону и выполняется бросок в

прыжке в площадь ворот с левой толчковой ноги. Остановка и поворот служат для обмана защитника.

7-метровый бросок



Александра Ефимова-Абт - МСМК - 7-метровый штрафной бросок



Рисунок 1.21. 22 – 7-метровый бросок в нападении

Команда доверяет выполнение 7-метрового броска самому стабильному психологически, технически и тактически игроку.

Вес тела распределяется либо на одну, либо на две ноги. Перед броском часто следуют обманные движения с целью вывести вратаря из основной стойки.



Выполнение 7-ми метрового штрафного броска



Рисунок 1.23 – 9-метровый бросок стоя

Ситуация для ухода от защиты игрока с мячом.

Осуществляется уход от защиты игрока с мячом с помощью различных индивидуальных действий игрока, который уходит самостоятельно от опеки защиты либо помогает уйти от нее партнеру.

Обводка или дриблиинг – *уход от защиты ведением мяча* используя ведение мяча: с максимальной скоростью, изменяя: скорость, направление, высоту отскока мяча, ритм ведения мяча; применяя остановки, повороты, смену рук.



Наталья Яковлева - игровые моменты в атаке.

Игрок использует обманные движения (финты) при уходе от защиты – это фиктивные движения, которыми он прикрывает истинные намерения.

Иногда игроки применяют сдвоенные финты.

Финты должны быть убедительными и быстрыми для большей эффективности.

Финты предполагают движения туловищем, руками, ногами и всего тела.

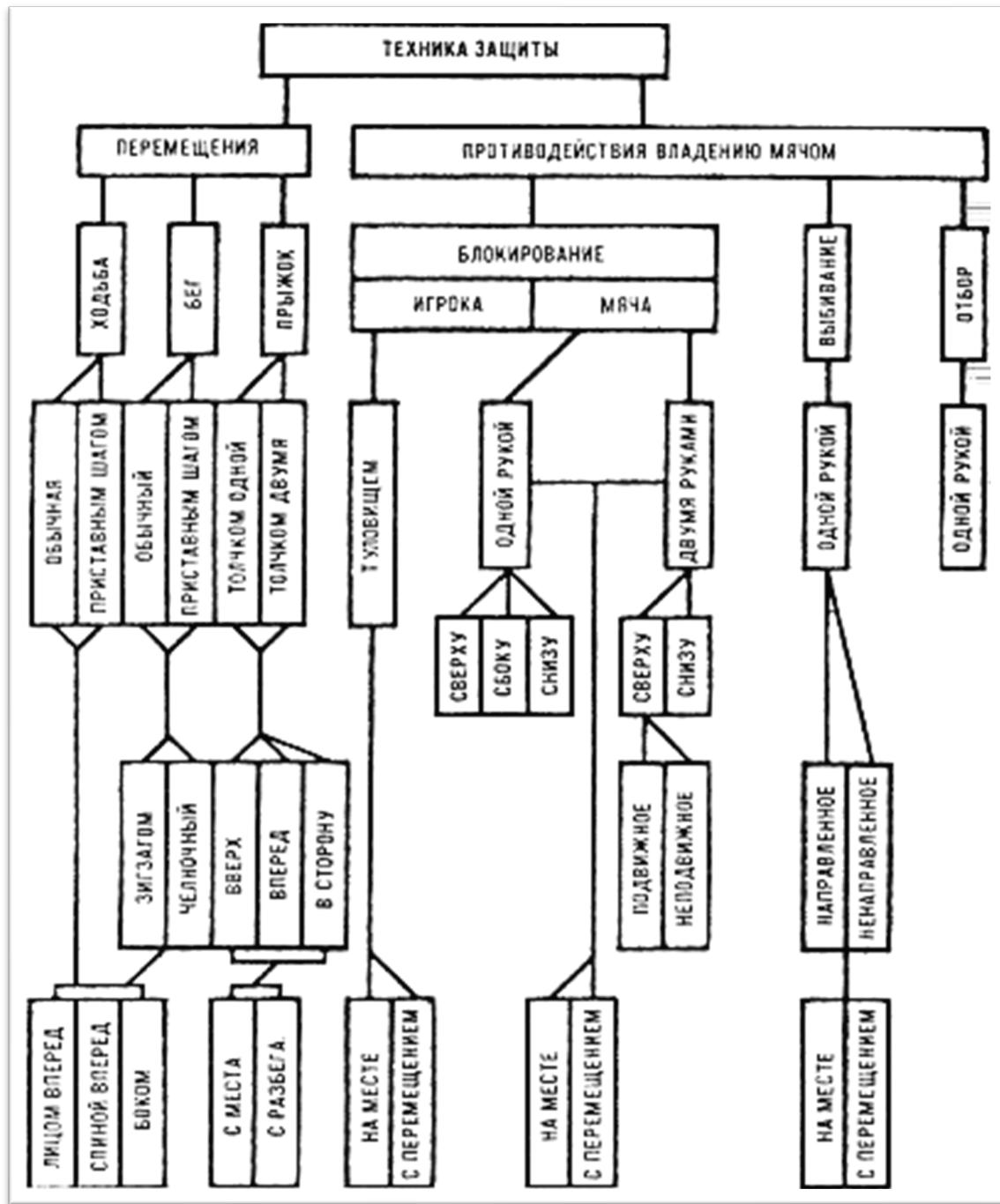
Соперник на них перестанет реагировать если часто повторяются одни и те же финты.

Необходимо создавать условия для ухода от защиты партнера по команде, игроком выполняются следующие действия: обозначение броска - передача, обозначение ухода - передача; обозначение передачи - передача [25].

Техника защиты

Главные задачи игры в защите – оборона своих ворот дозволенными средствами; нарушение организованного нападения противника и овладение мячом.

Таблица 1.2 – Техника защиты



В гандболе основная стойка защитника – это на согнутых под углом 160–170 градусов и расставленных на 20–40 см. ногах; спина не напряжена, руки в локтевых суставах согнутые под прямым углом (находятся в удобном положении, для быстрого движения ими в любом направлении).

Взгляд устремлён на противника, тяжесть тела распределена на обе ноги, а периферическое зрение контролирует передвижение мяча на площадке, расположение других игроков.



Защитные действия (Кудиярбеков Т. и Кондратов А.)

Перемещения

Ходьба (обычная и приставным шагом). Ходьба выполняется: приставным шагом в стойке на согнутых ногах, стопы развернуты наружу.

Прыжки – применяются: при блокировании; отборе; перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения.

Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами.

Противодействие владению мячом

Преграждение пути движения мяча или игрока нападения – это *Блокирование*. Оно производится: одной или двумя руками: сверху, сбоку, снизу. При определении направления броска защитник быстро выпрямляет руку, преграждая путь мячу.

Технический приём, позволяющий прервать ведение мяча, его выполняют ударом по мячу одной рукой. – это *выбивание*, которое защитник применяет в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки.

Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча: защитник проводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

Техника игры вратаря

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратарю. Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

В гандболе вратарь – последний игрок защиты, который может предотвратить завершение атаки ворот.



Техника игры вратаря включает в себя: стойки, перемещения, ловлю, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.

Элемент техники игры - стойка вратаря, приобретает особо важное значение, поскольку обеспечивает готовность к отражению матча.

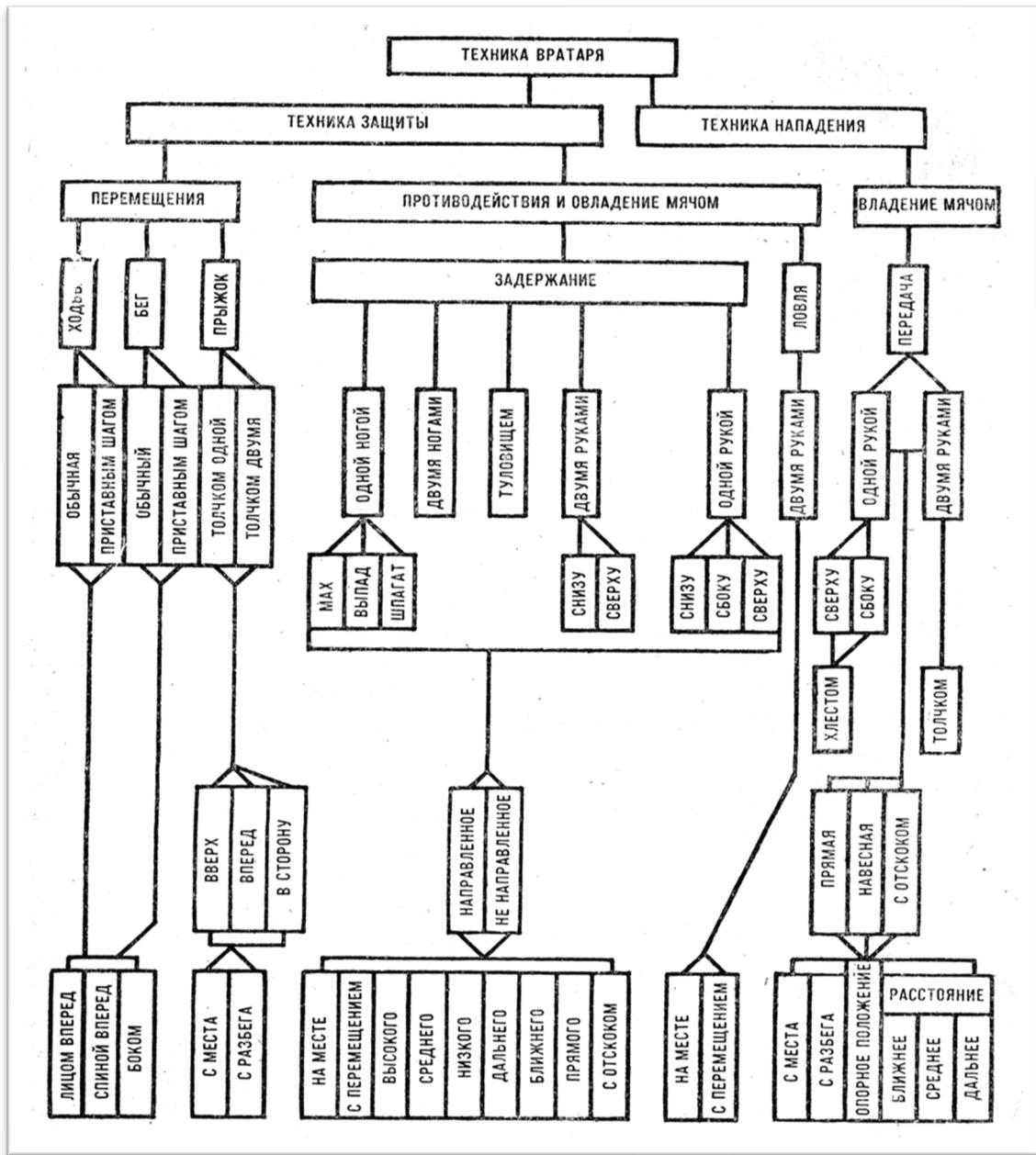
Стойка вратаря определяется положением его рук, ног и туловища перед выполнением определенных действий при защите ворот. В процессе игры стойка вратаря меняется в зависимости от местонахождения мяча. Различают два вида стоек: основная (при атаке из центральных зон нападения) и боковая (при атаке ворот с позиций крайних нападающих).

Основная стойка характеризуется определенным положением рук и ног. При этом выделяются:

- 1) среднее положение рук и ног;
- 2) высокое положение рук и ног;
- 3) низкое положение рук и ног.



Таблица 1.3 – Техника вратаря



Обеспечивающая наибольшую вероятность успешных действий вратаря – *средняя*, наиболее надежная стойка. Выполнение: исходное положение – ноги согнуты, стопы параллельно на расстоянии 25–35 см; руки согнуты в локтевых суставах, разведены вперед-в сторону.

Положение вратаря, при котором он находится впереди стойки ворот, слегка касаясь ее, ближней к атакующему игроку – это *боковая стойка*: исходное положение – ноги согнуты, стопы параллельно на расстоянии не более 10 см, вес тела перемещен на ногу, находящуюся ближе к стойке, другая нога свободна для движения; положение рук: с развернутыми в сторону мяча ладонями вверх, подняты, это позволяет вратарю отражать мячи, которые направленные как в ближние, так и в дальние углы ворот.

Целесообразное движение вратаря, вызванное игровой ситуацией, с целью выбора наиболее выгодной позиции для защиты ворот – *Перемещение*. Различают следующие перемещения вратаря:

- шагом, приставными шагами, переступанием;
- выпадами, прыжками;
- с использованием бросков и падений (при отражении и ловле мячей).

От чего зависит быстрота перемещения вратаря?: От скорости полета мяча при переводе его с фланга на фланг; взаимодействия соперников с помощью передачи. В связи с этим движение вратаря происходит не только кратчайшим путем, но и по дуге [20].

Перемещение обычными шагами вратарь использует при начале организации нападения командой соперника, на дальних подступах к своим воротам.

Перемещение приставными шагами и выпадами вратарь использует при смене направления атаки с флага на фланг.

Бег применяется вратарем при выходах на игрока передней линии, для сокращения угла атаки, при бросках по воротам, а также при игре на перехватах мяча.

Элементы техники вратаря - перемещения

Ходьба – вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакт с опорой.

Прыжки – вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноимённой или разноимённой направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падения – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу.

Элементы техники – противодействие и овладение мячом

Задержание мяча – это приём, позволяющий изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот приём, в зависимости от полёта мяча, можно выполнить: туловищем; одной или двумя руками; одной или двумя ногами.

Ловля – это приём, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Лучше поймать мяч, летящий по навесной траектории вблизи от вратаря, и, если скорость полёта мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты ворот.

Техника нападения вратаря

Вратарю необходимо владеть передачами одной и двумя руками сверху и с боку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и длинные расстояния. Вне своей зоны приёмы игры у вратаря такие же, как и у полевого игрока.

Методическая последовательность обучения стойкам и передвижениям вратаря:

- 1) передвижение в основной стойке (в различных ее вариантах) шагом; бегом по дуге, в пределах площади ворот;
- 2) передвижение в основной стойке параллельно линии ворот и с выходами к линии площади ворот;
- 3) сочетание передвижений: приставными шагами с выпадами одной ногой вправо, влево;
- 4) передвижение бегом на 2–3 м от линии ворот с последующим акцентированным выпадом: вправо, влево, вперед.

Средства обучения стойкам и передвижениям:

- 1) принять определенную стойку, равномерно распределив вес тела на обе ноги, приподняться на носки, затем возвратиться в стойку;
- 2) при передвижении шагом, бегом по сигналу принять основную стойку;
- 3) передвижение приставными шагами (из стойки ноги параллельно, одна впереди) поперек площадки, попеременно правым, левым боком, спиной вперед;
- 4) выполняется, как и 3-е упражнение, но смена положения происходит по звуковому сигналу;
- 5) акцентированные перемещения вдоль линии ворот, с одновременным движением руками на отражение мяча, один приставной шаг - выпад вправо, влево; два приставных шага - выпад вправо, влево; приставной шаг - двойной выпад вправо, влево;
- 6) выполняется, как и 5-е упражнение, но передвижение осуществляется лицом и спиной вперед;
- 7) выполняется, как и 6-е упражнение, но выпад осуществляется вправо, влево от избранного направления передвижение.

Целесообразно использовать комбинированные упражнения, включающие в себя: прыжки; остановки; повороты, - для совершенствования техники передвижения.

При обучении передвижений приставными шагами и выпадами следует обратить внимание на: длину, она зависит от положения вратаря по отношению к мячу; скорость и траекторию его полета.

Отражение мячей, в связи с этим летящих в нижние углы ворот, вратарь выполняет в полу шпагате или шпагате. Выполнение таких приемов требует от вратаря достаточной подвижности в тазобедренном и коленном суставах. Учитывая это, при обучении просто необходимо использовать специальные упражнения на растяжку мышц ног.

Элемент техники вратаря - ловля мячей на уровне груди является наиболее распространенным способом овладения мячом. он вытягивает руки по направлению к мячу, большие пальцы соприкасаются, остальные расставлены и направлены вверх при этом ладони развернуты.

В момент касания мяч обхватывается пальцами, руки сгибаются в локтевых суставах, и подтягивается к груди, туловище слегка отклоняется назад.

Элемент техники вратаря - ловля мячей сбоку. Вратарь одновременно выносит руки, одна над другой в направлении полета мяча. При этом ладони

обращены к мячу, большие пальцы соприкасаются, остальные направлены вправо, влево от мяча. В момент ловли основная нагрузка ложится на руку, расположенную снизу, рука, расположенная сверху, помогает обхватить мяч. При ловле мяча, летящего боку, вратарь одновременно выполняет выпад ногой в сторону.

Одним из наиболее сложных приемов это - ловля мяча с полуотскока, требующих определенных координационных способностей, выражающихся в согласованности разнонаправленных движений руками и ногами.

Выполняя ловлю, вратарь делает выпад вперед и одновременно выносит руки вперед-вниз к месту предполагаемого отскока мяча, при этом ладони обращены книзу, пальцы широко расставлены.

Необходимо ловить мяч в момент отскока от площадки, как можно ближе к ней. В момент ловли кисти накрывают мяч, пальцы полностью обхватывают его сверху-сбоку.

Следующий сложный прием это - ловля высоко летящих мячей, которая осуществляется как в прыжке, так и в опорном положении.

При ловле мяча в опорном положении вратарь вытягивает руки вверх, при этом ладони с расставленными и направленными вверх пальцами обращены к мячу. Окончательное положение рук перед головой и при этом большие пальцы расположены на высоте полета мяча. В момент ловли туловище слегка отклоняется назад, руки сгибаются в локтях, смягчая скорость полета мяча.

При ловле мяча в прыжке (в безопорном положении) выполняется так же, как и в опорном положении. Перед ловлей вратарь выполняет толчок одной или двумя ногами, для сближения с мячом, с одновременным выносом рук вверх.

При ловле низко летящих и катящихся мячей техника ловли таких мячей аналогична. Известны два варианта ловли низко летящих и катящихся мячей:

1) в направлении полета мяча, вратарь располагается в положении ноги вместе, в момент ловли он наклоняет туловище вперед и выносит руки к мячу; при этом пальцы направлены книзу вперед, образуя «воронку», ладони сведены, и только мяч попадает в эту «воронку» вратарь обхватывает его пальцами и, выпрямляясь, подтягивает руки с мячом до уровня груди;

2) вратарь должен выполнить шаг навстречу мячу и последовательно выполняет описанные выше действия.

Элемент техники вратаря – гашение мячей с дохватом. Чаще выполняется при отражении бросков со средних дистанций. До касания мяча пальцами, техника гашения в начальной стадии аналогична ловле мяча. В момент ловли вратарь резким движением обеих кистей опускает мяч, а затем быстро подхватывает его в воздухе.

Элемент техники вратаря – гашение мячей с последующим их падением на площадку, выполняется аналогично описанной выше (гашение мячей с дохватом), но мяч быстро подхватывается вратарем после отскока от поверхности площадки.

Методическая последовательность обучения отражению мячей – действие вратаря, направленное на преграждение полета мяча, руками и ногами, с дальнейшим их направлением за пределы игрового поля.

Методическая последовательность обучения отражению мяча руками. Мяч, направленный вправо или влево от вратаря, может быть отражен как одной, так и двумя руками. При отражении мяча одной рукой вратарь кратчайшим путем выносит руку, с обращенной к мячу ладонью и расставленными пальцами, в направлении полета мяча.

В момент касания мяча рука сгибается и резким движением снизу-вверх изменяет направление полета мяча. Мяч, летящий на высоте пояса, плеча или направленный во вратаря, отражается двумя руками.

Вратарь выносит руки вперед, причем одна из них гасит скорость полета мяча, другая направляет его в сторону от ворот. Для того чтобы мяч не пролетел между руками, кисти должны быть расположены за ним.

Методическая последовательность обучения отражения мяча ногами, применяется вратарем против бросков мяча в нижнюю часть ворот.

Отражение таких мячей происходит в сочетании: с перемещениями вратаря; в направлении его полета; выпадами; приставными шагами и выносом к мячу ближайшей ноги. Одновременно с ногой в этом направлении движется и рука, которая в момент отражения находится сзади ноги.

Мяч отражается внутренней частью стопы, рука перекрывает полет мяча на случай, если его не удастся отразить ногой.

Методическая последовательность обучения отражения в броске и в падении требует от вратаря последовательности выполнения определенных действий соблюдения, включающих в себя:

- 1) перемещение - толчок;
- 2) падение – бросок – отражение мяча;
- 3) приземление – принятие стойки для продолжения защитных действий.

Перемещаясь в направлении мяча, вратарь выполняет толчок, падение к мячу, отражая его рукой. Направление толчка и последующее падение должно быть стелящимся.

Методическая последовательность, подводящие и специальные упражнения для обучения вратаря ловле, гашению и отражению мяча руками аналогичны обучению полевого игрока.

Технически неправильное их выполнение может привести к взятию ворот. К вратарю при выполнении этих приемов требования значительно выше.

Правила, которые необходимо помнить вратарю:

- в момент ловли мяча руки выставляются навстречу ему с последующим их сгибанием (в локтевых суставах), для снижения скорости полета мяча;
- при ловле гандбольного мяча, чтобы мяч не пролетел между ладонями, большие пальцы должны находиться сзади мяча;
- ловля мяча выполняется слегка расслабленными пальцами (напряженные пальцы способствуют более далекому отскоку мяча);

- при гашении гандбольного мяча необходимо выполнять уступающее (амортизирующее) движение руками и туловищем, нельзя сильно напрягать пальцы, выполняя гашение;
- отражение гандбольного мяча выполняется согнутой рукой, с ладонью, развернутой в сторону мяча;
- направление отражения гандбольных мячей: вправо, влево от ворот за пределы игрового поля;
- при отражении мячей ногами центр тяжести должен смещаться к маховой ноге;
- высота выноса ноги должна быть минимальной, как можно ближе к площадке;
- направление движения ноги для отражения гандбольных мячей вперед-всторону под углом к линии ворот [18].

Особенности обучения вратаря падениям и броскам при отражении гандбольных мячей: их выполнение требует акробатической подготовленности; проявления определенных координационных способностей.

Обучение всегда начинается с упражнений, включающих в себя: кувырки, перекаты и повороты в положении лежа.

Средства обучения отражению мяча ногами вратарем:

- 1) вратарь с мячом в руках располагается в 3–4 м от стены партнер с мячом выполняет бросок в стену, отражает его ногой с лета;
- 2) вратарь располагается в 3–4 м от стены. Сзади него стоит партнер с мячом, который бросает его в стену, а после отскока от стены вратарь отражает его ногами;
- 3) выполняется, как и 2-е упражнение, но партнер бросает мяч с таким расчетом, чтобы он после отскока летел справа, слева от вратаря;
- 4) вратарь располагается между двумя игроками, у которых мячи на расстоянии 6–8 м от каждого. Игроки поочередно бросают гандбольные мячи вратарю, которые после поворота на 180 градусов, отражает их руками;
- 5) как и 4-е упражнение, но вратарь с лета отражает гандбольные мячи поочередно руками и ногами;
- 6) как 5-е упражнение, но отражение гандбольных мячей после их отскока от пола;
- 7) два игрока с гандбольными мячами располагаются на расстоянии 6 м, вратарь находится между ними. По звуковому сигналу игрок опускает мяч на пол, переместившись к нему, вратарь, в полу шпагате или шпагате, имитирует отражение мяча ногой.

Два гандболиста с мячами находятся на расстоянии 4 м., а гандбольный вратарь располагается по центру ворот. Один из игроков посыпает мяч так, чтобы он катился по полу слева от вратаря и по первому сигналу, он должен, отразив мяч ногой, быстро занять позицию в воротах. По второму сигналу гандболист посыпает мяч справа от вратаря;

- 8) как 7-е упражнение, но выполнение: с выходом вперед-вправо; вперед-влево;

9) выполняется как 8-е и 9-е упражнения, но отражение гандбольного мяча после отскока от площадки;

10) выполнение, как 8-е и 10-е упражнения, но вратарь отражает гандбольные мячи, располагаясь у стойки ворот, после бросков с крайних позиций.

Новые средства обучения падениям и броскам за мячами:

1) с падением и бросками на гимнастических матах (имитационные упражнения);

2) различные перемещения вратаря в сочетании с кувырками: вперед и назад.

3) выполнение, как 2-е упражнение, но вратарь выполняет длинные кувырки вперед;

4) и. п. занимающихся: ноги согнуты, руки перед грудью, выполнив шаг правой (левой) ногой в сторону выполняет падение, затем бросок с последующим перекатом лицом или спиной вперед;

5) как и предыдущие упражнения, но непосредственно с гандбольным мячом;

6) вратарь располагается в основной стойке, в центре ворот, а гандболист посыпает мяч по полу в нижние углы ворот, вратарь должен отражать их в падении;

7) упражнение выполняется, как и 6-е, но гандболист бросает мяч в верхние, углы ворот, а вратарь отражает их в броске;

8) выполняется, как 6-е и 7-е упражнения, но гандболисты бросают мяч попеременно в нижние и верхние углы ворот [18].

Обманные движения вратаря заключаются в выборе: определенной позиции в воротах; заставить нападающего игрока поверить правильность выбора своей позиции, этим он предлагает нападающему игроку воспользоваться своей оплошностью: за счет изменения стойки; положения рук и ног; ложного выхода вперед; освобождения угла ворот.

Действия вратаря при бросках с крайних позиций: может отходить от стойки ворот; широко расставлять ступни ног; опускать или поднимать руки, как бы открывая углы ворот [20].

В конечном счете, эффективность действий вратаря определяется умением правильным выбором позиции. Основная его позиция: в центре ворот, на 1–1,5 м перед их линии [20].

Передвигаясь по дуге перед воротами, вратарь всегда должен быть на линии, соединяющей мяч с центром ворот.

Дополнительные средства обучения (передвижения по дуге перед воротами)

- гандболисты выполняют несильные броски в различные части ворот, а вратарь ловит и возвращает мяч;

- двое гандболистов поочередно бросают мячи в разные углы ворот. Задача вратаря после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;

- вратарь стоит у стены впереди от нее на расстоянии 2–3 м. гандболист бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока;
- подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Защита укрепления»).