

## Теоретический материал по гандболу.

Гандбол (дат. handbold, англ. handball от hand - рука и ball - мяч) - командная игра с мячом. В современном мире спортивных игр гандбол занимает одно из ведущих мест. Это связано с достаточной простотой правил и доступностью данной для игры для людей различных возрастных групп и уровня физической подготовленности.

Возникновение игры в гандбол имеет богатое историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом с элементами современного гандбола. Гандбол как спортивная игра появился в конце XIX века, но уже к началу XX века стал достаточно популярен в Европе. В 1892 году в Чехословакии была создана игра «Чешска хазена», а в 1898 году преподаватель датской женской гимназии Ордруп Хольгер Нильсен ввел в учебный курс игру «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновались две команды по семь человек: передавая друг другу мяч руками, необходимо было забросить его в ворота соперника. Создание игры с составом в одиннадцать человек относится к 1917-1919 г.г. В 1926 году в Гааге была организована комиссия по содействию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта. А в наше время гандбол активно развивается в большинстве европейских и азиатских государств, странах южной и северной Америки, Австралии.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Цель игры: забросить мяч в ворота соперника. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола является технико-тактическая подготовка. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Основной прием, обеспечивающий взаимодействие игроков - передача мяча.

### 1. Общие сведения о гандболе

В гандбол играют две команды по семь человек каждая (один вратарь и шесть игроков в поле). Команда состоит из 12 игроков, при этом, одновременно на игровой площадке имеют право находиться не более 7 игроков (6 полевых игроков и 1 вратарь). Остальные игроки являются запасными.

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Схема площадки показана в Приложении 1.

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей: окружность 50-52 см, вес 290-330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет; окружность 54-56 см, вес 325-375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет; окружность 58-60 см, вес 425-475 г. для мужских команд старше 16 лет.

Сущность игры состоит в том, что игроки одной команды, передвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу руками, стремятся преодолеть оборону соперника и как можно больше забросить мяч в ворота противоположной стороны и одновременно стараются как можно меньше пропустить мяч в свои ворота. Выигрывает та команда, которая имеет меньшее количество заброшенных мячей в ворота соперника. Основу гандбола составляет игра с мячом, поэтому занимающимся на учебно-тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять обучению техники владения мячом, и составляет:<sup>1</sup>

- передачу мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке и в движении;
- ловлю мяча, летящего на средней высоте, высоко и низко, с отскоком о площадку, броски мяча по воротам с различных позиций, с опорного и без опорного положения;
- заслоны и обманные действия с мячом и без него;
- бег с короткими, но быстрыми рывками с частым изменением направления, резкими остановками и поворотами;
- прыжки на одной и двух ногах, которые применяются при блокировании бросков, ловли высоко летящего мяча;
- кувырки, падение вперед, в правую и левую стороны.

Тактика игры в гандболе складывается из индивидуальных, коллективных и командных действий игроков, выполняемых как в нападении, так и в защите. К индивидуальным тактическим действиям в нападении можно отнести: передвижения, выбор места, передачу и ведение мяча, броски воротам, выполнение обманных действий и заслонов. Индивидуальные тактические действия - это умение игрока быстро целенаправленно переключаться от одного вида передвижения к другому с целью перехвата мяча, блокирования бросков, подстраховки

игроков, перехода от защиты к нападению. К групповым - относятся передача мяча в парах и тройках. В этом случае большое значение имеет умение игроков команды применить одиночный или групповой заслон с целью освобождения нападающего игрока от опеки. Групповые действия направлены: на перехват мяча; своевременное переключение защитника для подстраховки партнера, умение своевременно и согласованно поставить групповой блок игроку, выполняющему сильно и точно броски мяча по воротам. Командные тактические действия направлены на выполнение игроками комплекса технических приемов, как в нападении, так и в защите.

В гандболе различают взаимодействие команды, организовавшей защиту своих ворот и команды, перешедшей в нападение. При защите ворот игрокам необходимо организовать сопротивление нападающим и занять такую позицию, которая позволяет затруднять действия нападающих с целью: помешать им свободно производить броски по воротам. При организации атаки игроки должны уметь выбирать на площадке удобную позицию для завершения комбинации, сильно и точно послать мяч в ворота.

Время игры и для мужчин, и для женщин старше 16 лет составляет два тайма по 30 мин, каждый с 10-ти минутным перерывом между таймами. Время игры для команд игроков 12-16 лет составляет 2x25 мин, а для команд возраста 8-12 лет - 2x20 мин. Время игры для детей моложе 8 лет 2x10 мин. или 2x15 мин. Между таймами игрокам дается 10-ти минутный перерыв.

## 2. Методика обучения передачи мяча в гандболе

### 2.1 Особенности обучения передачи мяча

Передача мяча – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров, с его помощью игрок имеет возможность направить мяч партнеру для продолжения атаки. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот.

При обучении передаче мяча особое внимание обращается на выполнение основной стойки игрока, при которой ноги надо расставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях, а левую или правую ногу выставить вперед.

Основным движением при передаче является одновременное движение туловища и руки с мячом назад. Левая рука в этот момент, согнутая в локтевом суставе, находится впереди на уровне груди. Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. В момент передачи мяча занимающийся одновременно с поворотом туловища вперед начинает движение рукой, держащей мяч, а центр тяжести переносит на левую ногу. Затем рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до полного отделения мяча от, пальцев руки.

Передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега. При передаче мяча с места вперед ставится разноименная нога. При передаче с разбега можно сделать 3 шага, причем один из них может быть скрестным. При передаче с разбега может быть двухопорное или одноопорное положение. При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу. Иногда мяч передают в безопорном положении – в прыжке.<sup>2</sup>

Однако, прежде чем приступить к обучению передаче, необходимо научить игрока правильно держать мяч. Мяч в гандболе удерживается кистью двумя способами: с захватом мяча пальцами и без захвата мяча пальцами. Если мяч удерживается пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони (рис. 1).<sup>3</sup>

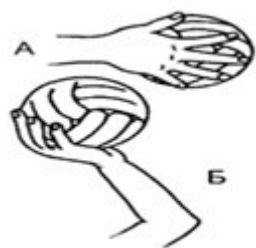


Рисунок 1 – Держание мяча в гандболе:

А – с захватом мяча пальцами; Б – без захвата мяча пальцами

Эффективность обучения приемам передачи во многом зависит и от правильной стойки гандболиста с мячом. С целью правильного захвата и удерживания мяча могут быть рекомендованы следующие упражнения:

а) имитирование держания мяча в руке, следя за правильным расположением кисти с расставленными пальцами на поверхности мяча;

б) то же, но присев и обхватив лежащий на полу мяч одной рукой, поднять его без помощи другой руки;

в) подбрасывать мяч вверх и пытаться поймать его сначала двумя руками, затем одной.

Быстрота и точность выполнения передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в основной фазе приема. При держании мяча: кисть не должна быть напряжена; мяч удерживают пальцами; кисть в лучезапястном суставе должна быть очень подвижна. Достигается такая подвижность следующими подводящими упражнениями:<sup>4</sup>

- перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;

- перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг головы туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу;

- выполнение замаха вверх, вниз, в сторону с широкой амплитудой, держа мяч захватом;

- имитация передачи в различных направлениях на месте, во время ходьбы и бега.

При держании мяча захватом игрок имеет возможность выбора направления и длительного замаха. Замах – это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх-назад, вниз-назад, в сторону-назад. Разбег и замах составляют подготовительную часть передачи. В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полету мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлестом; толчком; кистью.

1) При передаче мяча хлестом степень поворота туловища при замахе зависит от того, с каким усилием необходимо послать мяч. При дальних передачах туловище сильно разворачивается, а при средних и близких передачах обходятся без поворота туловища.

2) При передаче мяча толчком (рис. 2) не требуется подготовительных движений. Игрок выпрямляет согнутую руку, отталкивая мяч в нужном направлении. Этот способ передачи позволяет послать мяч на близкое или среднее расстояние.

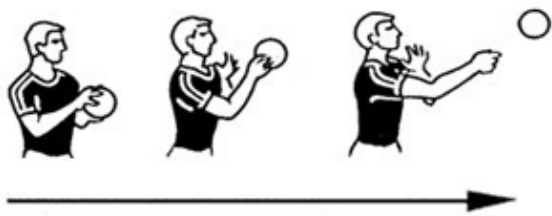


Рисунок 2 - Передача мяча толчком в гандболе

3) При передаче кистью (рис. 3) в разгоне мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами. Передачу таким способом выполняют из-за головы, из-за спины, сбоку, сверху.

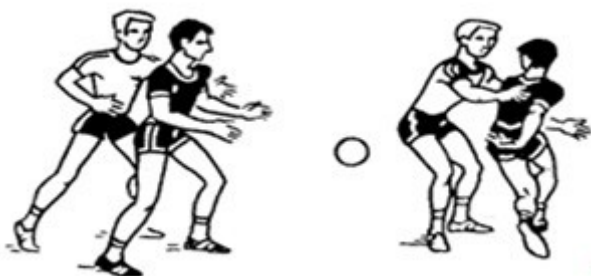


Рисунок 3 - Кистевая передача в гандболе

В зависимости от игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников применяют различные способы передачи мяча. Классификация передач мяча приведена в Приложении 2.<sup>5</sup>

## 2.2 Основные способы передачи мяча

Существует два способа передач мяча: двумя и одной рукой.

1) **Передача мяча двумя руками** позволяет точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Техника выполнения. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Мяч посылается вперед движением плеч, предплечья, кистей и пальцев. Сопровождение мяча выполняется выпрямлением рук, при этом ладони обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. Одновременно с движением рук вес тела переносится на впереди стоящую ногу. После передачи руки опускаются вниз, игрок выпрямляется и принимает положение на слегка согнутых ногах.

*Передача мяча двумя руками снизу и сбоку* применяется после ловли низко летящих мячей и катящихся, когда невозможно использовать другой способ передачи. Игрок держит мяч в слегка согнутых руках, опущенных вниз. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается вверх. Маховым движением рук вперед с одновременным их выпрямлением он посылается в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч в нужном направлении. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук.

*Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола* применяется в случае, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди. Мяч посылается партнеру таким образом, чтобы он, ударившись об площадку вблизи партнера, отскочил к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное вращение. При этом руки с мячом направляются вперед-вниз, ноги сгибаются.

*Передача мяча двумя руками от груди в движении* осуществляется после ловли мяча, после ведения мяча. На первом шаге, левой ногой, выполняется ловля мяча, на втором шаге, правой ногой, начинается выпрямление рук вперед, которое заканчивается с шагом с постановкой на опору левой ноги (третий шаг).

*Передача мяча двумя руками сверху* чаще всего используется на средние расстояния, в условиях плотной опеки соперника. Положение мяча над головой предохраняет, в определенной степени, от выбивания его спереди. Это дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, затем резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

2) **Передача мяча одной рукой** является одним из основных средств взаимодействия партнеров в игре. С ее помощью представляется возможным создать условия как для организации и завершения быстрой атаки, так и для взаимодействия игроков вблизи ворот. При этом различают передачи мяча согнутой и прямой рукой.

*Передача мяча одной рукой снизу* - выполняется на короткие расстояния и поэтому она не требует большого замаха и включения в работу больших групп мышц. При ее выполнении необходимо своевременно выпустить мяч, так как долгий контроль мяча (проводка руки вперед) приведет к изменению траектории полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок располагается лицом к партнеру, ноги согнуты, центр тяжести переносит на правую ногу, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной рукой, опущенной вниз. Прямая или слегка согнутая рука с мячом махом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра быстрым движением выносится вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Центр тяжести переносится на левую ногу.

*Передача мяча одной рукой сбоку* схожа с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками. При подготовке к передаче туловище разворачивается левым боком вперед с одновременным отведением слегка согнутой правой руки назад в сторону - положение замаха. Весь тела переносится на правую ногу, левая рука перед грудью.

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, таза, туловища в направлении передачи, с одновременным отведением левого

плеча и согнутой руки назад. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом стопы ног разворачиваются, туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти.

*Передача мяча одной рукой сверху.* Игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Вес тела распределен равномерно на две ноги. Подготовка к передаче начинается с разворота туловища левым плечом вперед, с одновременным выносом правой руки вверх - назад - положение замаха. Весь тела переносится на сзади стоящую ногу, левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, таза, правого плеча в направлении передачи, вес тела переносится на левую ногу. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти.

Передача мяча согнутой рукой сверху - основной способ передачи мяча в гандболе (рис. 4).

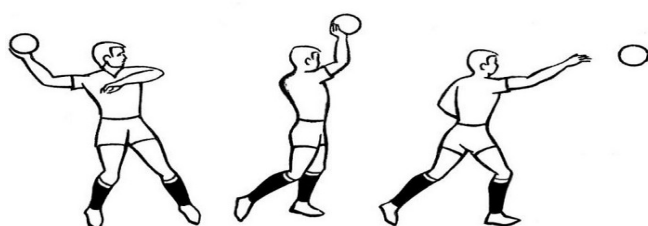


Рисунок 4 – Передача мяча согнутой рукой сверху

*Передача одной рукой от плеча* - может выполняться на различных расстояниях, из любой позиции на площадке с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. Дополнительное движение кисти рук в момент вылета мяча позволяет игроку в большом диапазоне изменять направление и траекторию полета мяча.

Подготовительная фаза: игрок выносит мяч над правым плечом, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы. Рука находится позади мяча, немного снаружи, пальцы направлены вверх, а ладонь – в сторону цели. Левая рука расположена на передней поверхности мяча и помогает направлять мяч в нужную позицию.

Основная фаза: передающий игрок переносит вес тела на сзади стоящую ногу и выпускает мяч с шагом вперед быстрым движением локтя, кисти и пальцев. Кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед-вниз, при этом левая рука сходит с мяча и на уровне плеча двигается по направлению передачи, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. При выпуске мяча вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, а сопровождение заканчивается вращением вовнутрь и вниз предплечья и кисти выпрямленной руки с направленным вниз большим пальцем. Туловище поворачивается вокруг впереди стоящей ноги так, что передающий игрок заканчивает движение лицом к принимающему мяч партнеру. Носки ног расположены в направлении передачи.

*Передача одной рукой за спиной* применяется только на коротком расстоянии при взаимодействии партнеров при выполнении атакующих действий при скрестном перемещении. Игрок может слегка повернуть голову или использовать периферическое зрение, чтобы видеть принимающего передачу партнера. Удерживая мяч кистью руки, согнутой под прямым углом к предплечью, игрок пронесит мяч за спиной и выпускает его подкидывающим движением кисти назад: пальцы обращены в сторону принимающего передачу партнера, игрок поворачивается на правой ноге (при передаче правой рукой) в сторону, противоположную направлению передачи.

*Передача одной рукой с отскоком* - способ применяется чаще всего при взаимодействии между игроками второй линии атаки (полусредними и центральными) и крайними или линейными нападающими. Мяч ударяется об пол около ног и под вытянутыми руками соперника, чтобы он не мог заблокировать или прервать передачу. При отскоке от пола мяч может полететь быстрее, если игрок придаст ему вращение большими пальцами рук при выпуске. Данная передача самая медленная из всех передач и ее нужно использовать только в случае уверенности в успехе. При выполнении передачи целесообразно применить *финт*

на бросок или на передачу. Обманное движение заставит защитника потянуться вверх, и это сделает передачу более надежной.

Помимо описанных выше способов передачи мяча, в условиях активного противодействия с соперником гандболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что движения, связанные с выпуском мяча в выбранном направлении, частично скрыты от глаз соперника и являются для него неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего игроки используют следующие «скрытые» передачи: под рукой, за спину, за голову сбоку, из-за плеча. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. На рисунке 5 наглядно показаны скрытые приемы передачи мяча.

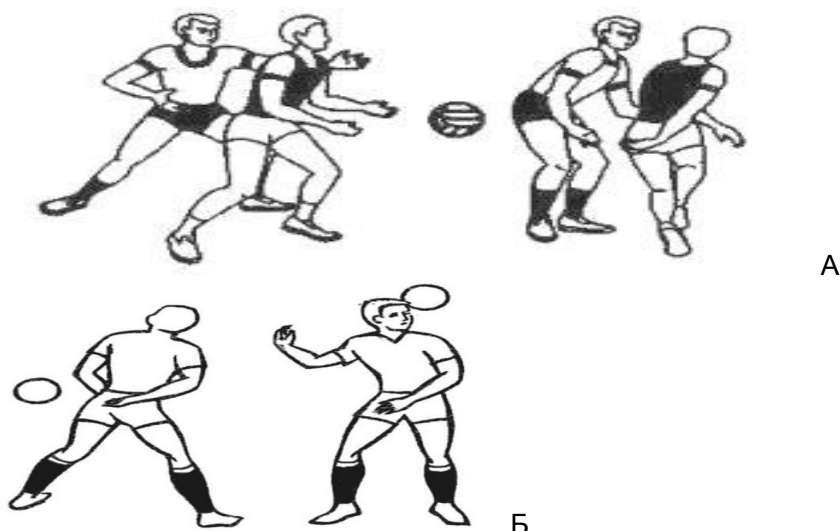


Рисунок 5 - Передача мяча:

А – рукой из-за спины; Б – одной рукой над плечом за головой

Точно выполненная передача мяча рукой из-за спины дает возможность вывести партнера на удобную позицию для броска по воротам. Передача производится дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью в сторону передачи. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья.

Передача мяча одной рукой над плечом за головой является разновидностью высокотехнических передач в гандболе. Она эффективна и необходима при групповых и командных взаимодействиях в нападении. Передача выполняется легким движением кисти, развернутой ладонью внутрь к туловищу. Мяч посылают над плечом за головой в сторону партнера. Прием в основном используется после имитации замаха для броска мяча по воротам.

### 2.3 Обучение технике владения мячом при передаче

Методическая последовательность обучения передачам мяча:

- передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку;
- передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера;
- передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом;
- передачи мяча между партнерами, двигающимися параллельно.

Кроме того, при обучении способам передачи мяча в гандболе особое внимание уделяют умению выполнять передачи по различным направлениям, незаметно и быстро. Поэтому наряду с передачами проводят специальные упражнения с мячом типа «жонглирования» (Приложение 3).

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др. Вначале выполняют упражнения в передачах с места, затем – в движении в различных направлениях. При этом, на начальном этапе подготовки гандболистов лучше всего обучение передаче мяча проводят при помощи эстафет

и подвижных игр. В этом случае увеличивается эмоциональный фактор процесса обучения, исчезает элемент однообразности тренировки, появляется возможность держать, ловить и передавать мяч многократно в различных игровых ситуациях и с различной скоростью. Изучая тот или иной способ передачи, после объяснения движений тренером, игроки упражняются самостоятельно, как показано на рис. 6, 7, 8. При этом тренер переключает их внимание на правильное исходное положение, на согласованность движений рук и ног, на заключительное усилие кисти, а также на положение туловища, на правильность движения руки; объясняет значение траектории и направления полета мяча. При этом, для организации и проведения упражнений по технике передач используются различные способы построений.<sup>6</sup>

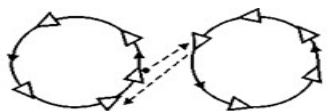


Рис. 143. Передача мяча в движении в различных направлениях

Рисунок 6 – Передача мяча в движении в различных направлениях



Рис. 144. Передача мяча со сменой мест двумя игроками

Рисунок 7 – Передача мяча со сменой мест двумя игроками

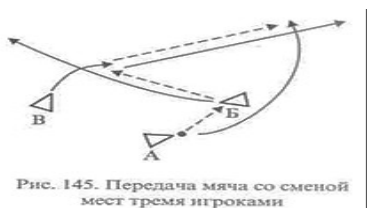


Рис. 145. Передача мяча со сменой мест тремя игроками

Рисунок 8 – Передача мяча со сменой мест тремя игроками

Приведем комплекс специальных упражнений по технике передач мяча.<sup>7</sup>

1. Передачи мяча с места. Игроки построены лицом друг к другу рядами, на расстоянии 6-8 м, интервал между игроками 2-3 м. Каждая пара имеет мяч. По сигналу выполняются различные способы ловли и передачи мяча (рис. 9, 10.).

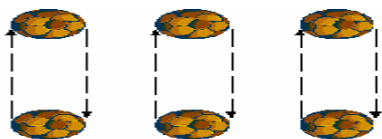


Рис. 1. Изучение ловли и передачи мяча на месте

Рисунок 9 – Изучение ловли и передачи мяча на месте

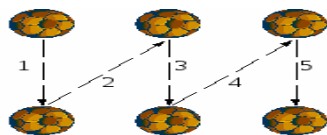


Рис. 2. Изучение ловли и передачи мяча на месте с изменением направления

Рисунок 10 – Изучение ловли и передачи мяча на месте с изменением направления

2. Передача мяча осуществляется в последовательности, как показано на рисунке 11. Чтобы усложнить это упражнение, его можно выполнять с несколькими мячами. Игрок 1 имеет три мяча, которые он по очереди передает игроку 2, тот – игроку 3 и так далее. Последний передает каждый мяч первому игроку, и упражнение продолжается в таком же порядке без перерыва.

3. Упражнение применяется при обучении передачи вперед и в сторону (рис. 12). Мяч передается по порядку номеров до восьмого игрока, после чего он возвращается к первому игроку; от 8-го к 5-му; 5-6; 6-3; 3-4; 4-1.

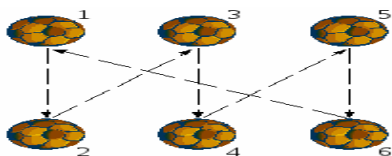


Рис.3. Изучение ловли и передачи мяча на месте с различной последовательности

Рисунок 11 – Изучение ловли и передачи мяча в различной последовательности

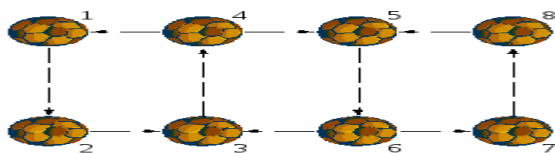


Рис.4. Изучение ловли и передачи мяча на месте с изменением направления

Рисунок 12 - Изучение ловли и передачи мяча с изменением направления

4. Группы располагаются по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой на расстоянии 5 м). Направляющий передает мяч очередному игроку в противоположную колонну. После передачи с места (первый вариант) и на три шага (второй вариант) игроки разворачиваются и убегают в конец своей колонны. В третьем, усложненном варианте, после передачи с шагом вперед, занимающиеся перебегают в конец противоположной колонны.

5. То же, что и в упражнении 5, но с правой стороны от каждой колонны – стойка. Занимающийся после передачи мяча очередному игроку противоположной колонны, оббегает стойку и бегом возвращается в конец своей колонны.

6. То же, что и в упражнении 5, но занимающийся, оббежав стойку, должен продолжить движение в конец противоположной колонны.

7. Занимающиеся строятся в четыре колонны. Две параллельные колонны находятся в 3-5 шагах друг от друга. В таком же порядке две другие колонны находятся на расстоянии 15-18 м с противоположной стороны площадки. Игроки первой пары в движении передают мяч друг другу одной рукой от плеча сверху. Передача партнеру должна быть не далее, чем на половину вытянутых вперед рук.

8. То же, что и в упражнении 7, но после выполнения двух передач необходимо выполнить скрестное перемещение.

9. То же, что и в упражнении 8, но выполнять диагональные передачи следует после короткого рывка.

10. То же, что и в упражнении 9, но выполнять передачи с отскоком от пола.

11. То же, что и в упражнении 10, но на пути занимающихся ставится несколько препятствий (стулья, стойки, набивные мячи). Они должны оббежать препятствия с внешней стороны и рассчитывать свой бег так, чтобы оказаться между препятствиями при выполнении передачи или ловли мяча.

12. Занимающиеся располагаются в шести колоннах. Три колонны находятся в 3-4 шагах друг от друга. Три другие – в 15-18 м с противоположной стороны. Первые номера из трех колонн начинают выполнять задание. Они передают мяч между собой с одновременным продвижением вперед: упражнение заканчивается передачей мяча очередной тройке из противоположных колонн. После передачи мяча занимающиеся становятся в конец противоположных колонн.

После усвоения учащимися передач на месте переходят к обучению передачам в движении. Техника передачи мяча в движении имеет особенности, которая заключается в том, что игрок с мячом в руках выполняет три шага (без ведения). В этом движении важно получение мяча подпереди стоящую ногу.

Во время движения игрока навстречу партнеру с мячом он должен двигаться обычными беговыми шагами, без прыжков и отскоков, а непосредственно во время ловли по



возможности находиться в опорном положении. Это дает возможность игроку после ловли мяча выполнить определенное количество шагов, изменять их длину в случае изменения ситуации, выполнить остановку, передачу мяча, обманные действия или использовать ведение мяча. При ловле мяча сигналом для выноса рук вперед является первый шаг игрока, выполняющего передачу. Это необходимо соблюдать, потому что расстояние между партнерами сокращается и в связи с этим скорость полета мяча должна быть несколько меньше. А ловля мяча полусогнутыми или согнутыми руками может привести к его потере.

Игроку, выполняющему передачу мяча в движении, необходимо находиться в опорном положении, поскольку любое изменение в действиях партнера может привести к ошибке (прыжок с мячом, пробежка, двойное ведение).

Обучение начинают с упражнений без мяча. После опробования переходят к обучению передаче мяча идущему, затем бегущему игроку. Последующее закрепление и совершенствование проводят в различных построениях, перестроениях с выполнением трех шагов после ловли мяча, ведения, перед броском, в сочетании с другими приемами техники и простейшими тактическими взаимодействиями.

Рассмотрим упражнения для обучения передачам в движении в гандболе.

1) Игроки выстраиваются за лицевой линией в одну шеренгу лицом к центру площадки. По счету учителя выполняют три шага и прыжок. Исходное положение - основная стойка. На счет «раз» - шаг левой ногой вперед, «два» - шаг правой ногой, «три» - шаг и толчок левой ногой, «четыре» - прыжок и приземление на левую ногу.

2) Игроки выстраиваются в колонну по одному в углу площадки. На боковых и лицевых линиях площадки наносят черточки через 10-12 м. На одной из них становится учитель с мячом. Направляющий двигается шагом или бегом. Дойдя до черточки, получает мяч под левую ногу, делает три шага и толчок и передает мяч учителю заданным способом. Двигаясь дальше, у следующей черты проделывают то же, но без мяча, и так около всех черточек.

3) Игроки строятся в две встречные колонны на расстоянии 15 м. Мяч у одного из направляющих, который выполняет три шага и передает мяч выбежавшему ученику из встречной колонны, а он также после трех шагов передает мяч очередному выбежавшему навстречу ученику и т.д.

Совершенствование техники передач мяча проводят за счет:

- 1) изменения расстояния между игроками (при изменении силы передачи);
- 2) сокращения времени контроля мяча с момента ловли: выполнять передачу на первом, втором шаге при одноименном положении рук и ног;
- 3) изменения траектории полета мяча и угла отскока при передаче от пола;
- 4) использования различных исходных положений: сидя на полу и на скамейке, стоя на согнутых, полусогнутых и прямых ногах;
- 5) выполнения ловли мяча: над головой, на уровне груди, выше и ниже колен, катящегося мяча;
- 6) включения дополнительных заданий перед ловлей мяча и после нее, включающих в себя различные прыжки на одной и двух ногах; приседания; выполнения поворотов с мячом и без мяча и т. д.;
- 7) создания численного неравенства игроков, увеличения количества мячей, уменьшение или увеличение игровой площади;
- 8) выполнение ловли и передачи мяча в сочетании с различными вариантами трехшажной техники.

Более подробно упражнения для обучения передачам мяча на месте и в движении показаны в Приложении 4.

Таким образом, при обучении передаче необходимо: овладеть правильной техникой всевозможных передач; уметь выбирать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации; выбирать способ и скорость передачи применительно к конкретной ситуации; определять местонахождение партнера, принимающего мяч; передавать мяч быстро и точно с минимум затрачиваемых усилий, чтобы не выдать сопернику замысла передачи; применять финты перед выполнением передач; выполнять передачи, как одной, так и другой рукой; контролировать мяч перед передачей, но стремиться ловить и передавать мяч одним движением; не смотреть прямо на принимающего передачу, а следить за ним периферическим зрением; выводить к мячу принимающего передачу так, чтобы он поймал мяч на уровне груди и в движении.

При этом, в процессе обучения правильным передачам мяча возможны следующие ошибки: слишком сильные передачи; неправильно рассчитанная скорость передачи; плохая «работа» ног; поспешность и неуверенность при передачах; передачи со слишком высокой траекторией;

неправильный выбор способа передачи. Наиболее распространенной ошибкой является сопровождение мяча левой рукой до положения замаха, т. е. игрок переводит мяч на змах двумя руками и не отводит плечо назад. Для устранения этой ошибки следует добиваться держания мяча пальцами и поворота носков ног вправо - наружу.