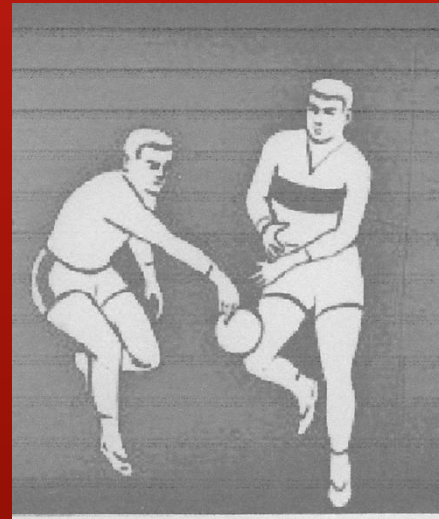


ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ В ГАНДБОЛЕ

Диденко Ольга Владимировна
Учитель физической культуры
ГБОУ гимназия №32
Василеостровского района



ЦЕЛЬ:

Обучить технике нападения в
гандболе

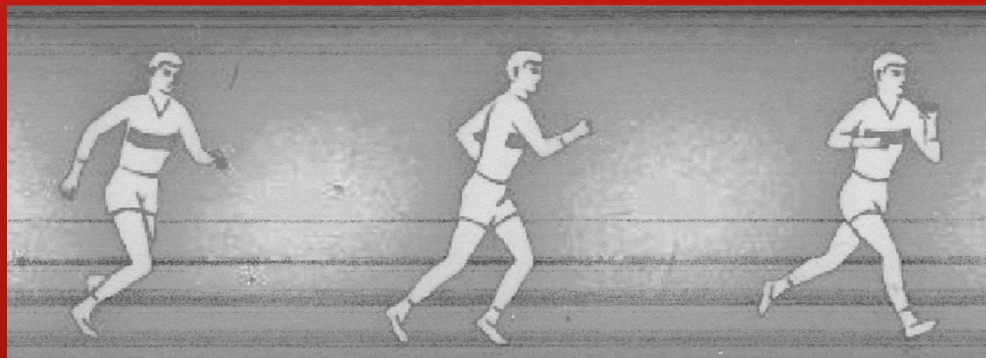
ЗАДАЧИ:

- Обучить технике приемов передвижений и ведения мяча в гандболе
- Обучить технике ловли, передачи и бросков мяча в гандболе
- Содействовать развитию ловкости и быстроты
- Содействовать развитию внимания, трудолюбия, воспитанию чувства коллективизма
- Содействовать усвоению учащимися знаний о технике приемов нападения в гандболе

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ



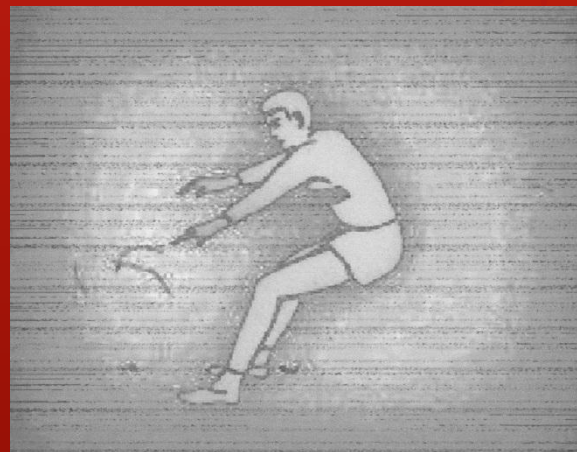
БЕГ ГАНДБОЛИСТА



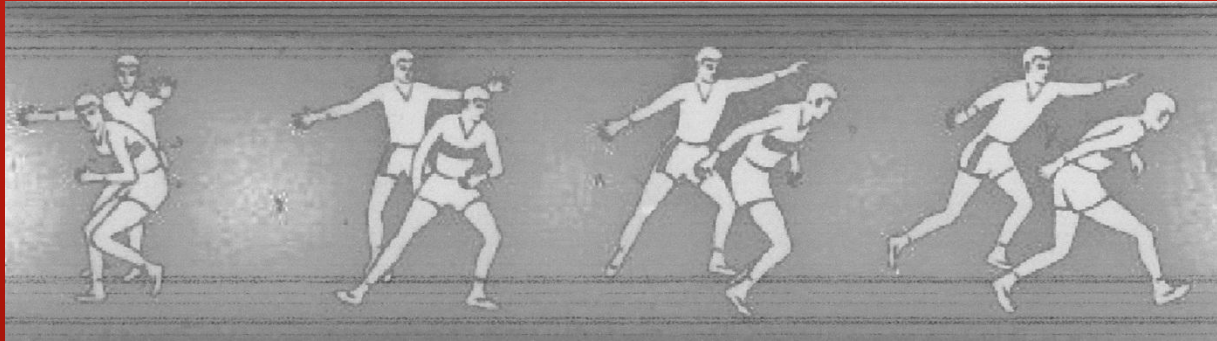
Чаще всего гандболист бежит, ставя ногу с передней части ступни. Передвигаясь в медленном темпе, он бежит на полной ступне

ОСТАНОВКА

- Обычно гандболист останавливается прыжком на обе ноги, туловище и ноги резко сгибаются



ПОВОРОТ



- Изменение направления движения осуществляется за счет поворота на одной ноге. При этом опорная нога сгибается, затем резко распрямляется и вес тела переносится на другую ногу. Повернувшись, гандболист начинает бег в противоположном направлении

СТОЙКА НАПАДАЮЩЕГО

□ Без мяча



□ С мячом

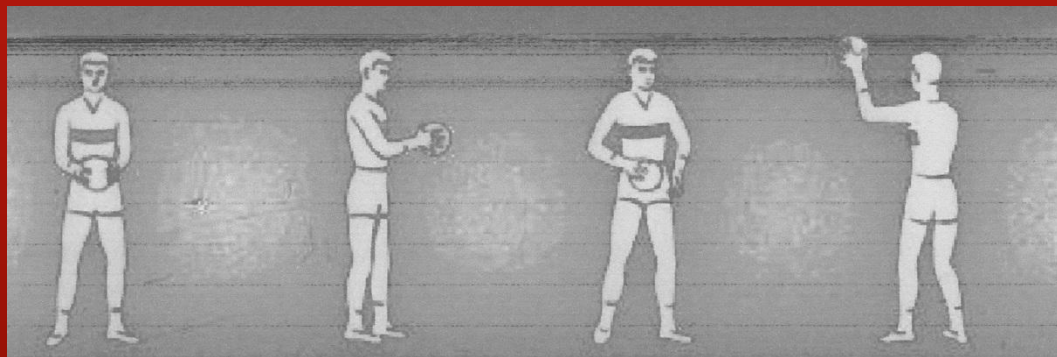


Игрок заранее сгибает ноги и несколько наклоняется вперед

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА

□ 1. При держании двумя руками мяч обхватывается с двух сторон широко разведенными пальцами

□ 2. При держании одной рукой мяч берется пальцами сверху или снизу

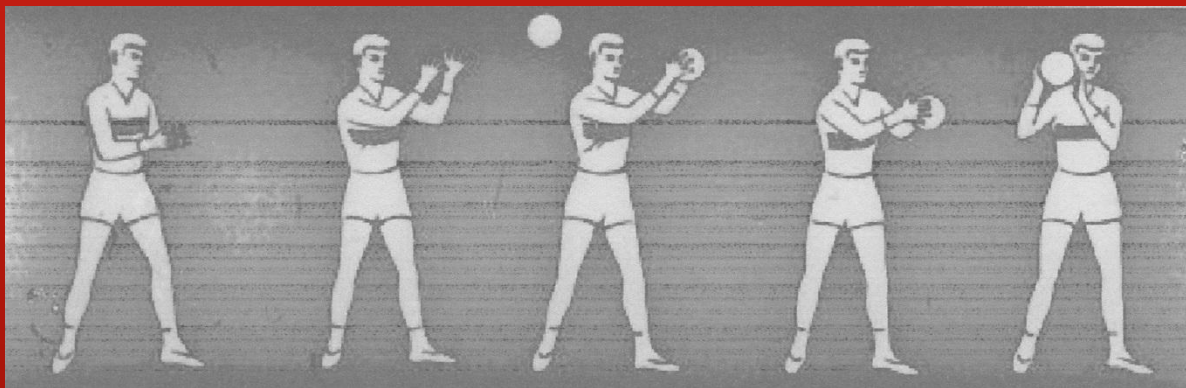


Держать мяч можно двумя и одной рукой. Рука, кисть руки и пальцы не должны быть напряжены. Свободное держание Обеспечивает легкость и точность в обращении с мячом

ЛОВЛЯ МЯЧА

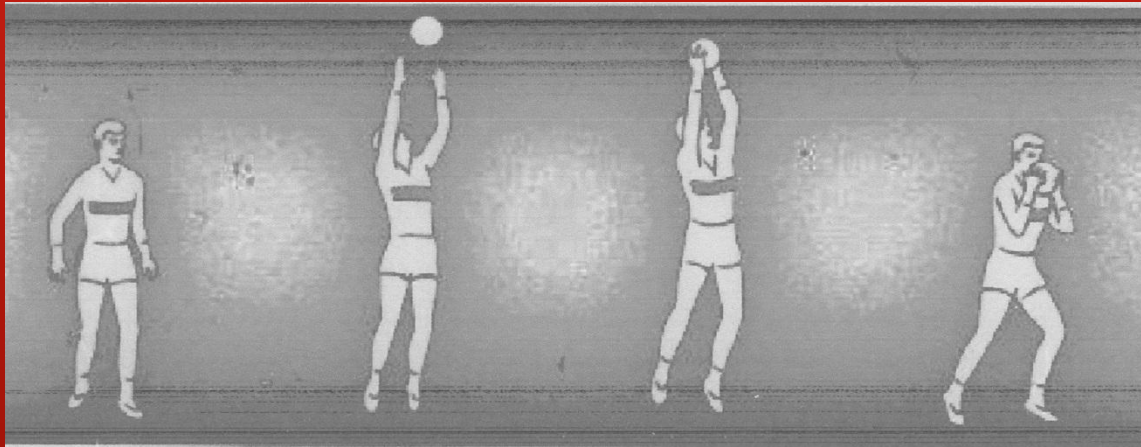


1. ЛОВЛЯ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ



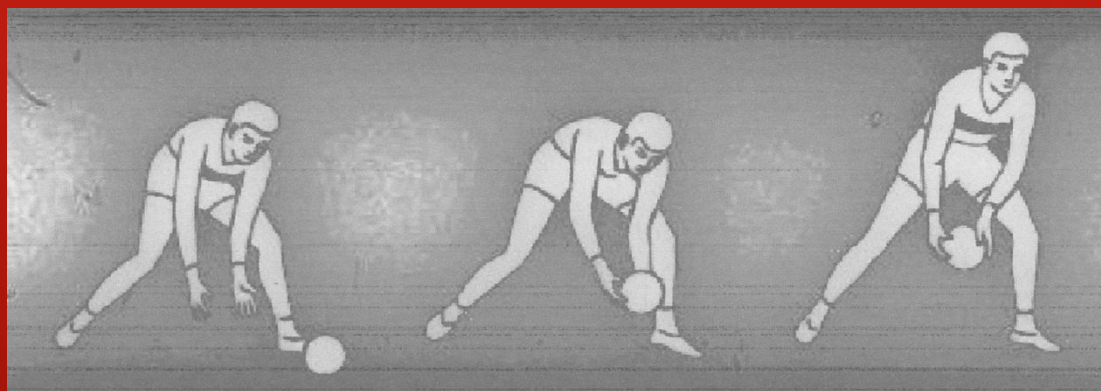
- Игрок выносит в направлении мяча кисти рук с широко разведенными пальцами; большой и указательный пальцы образуют треугольник, ладони обращены к мячу. Захват мяча производится пальцами, после чего руки сгибаются, и мяч выносится в исходное положение

2. ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА В ПРЫЖКЕ



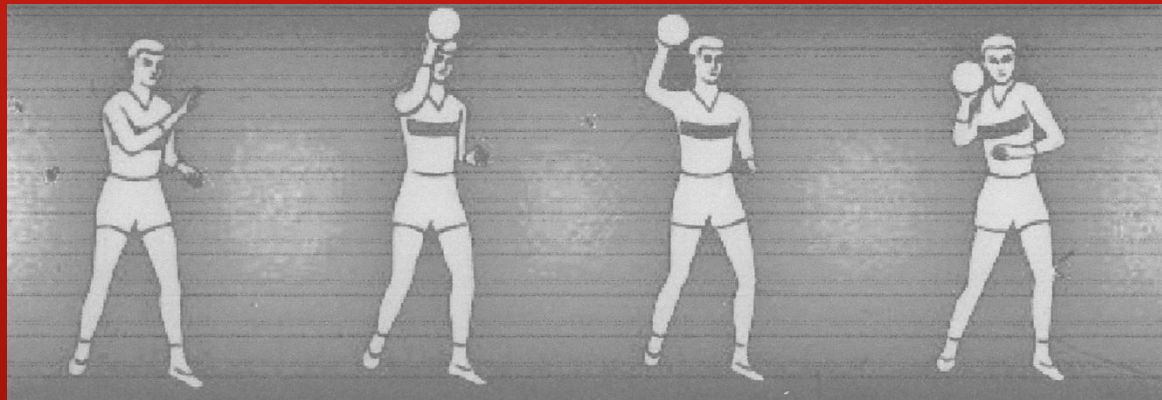
- Игрок прыгает вверх и в воздухе ловит мяч двумя руками. Сгибание рук обеспечивает амортизацию скорости полета мяча

3. ЛОВЛЯ НИЗКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ



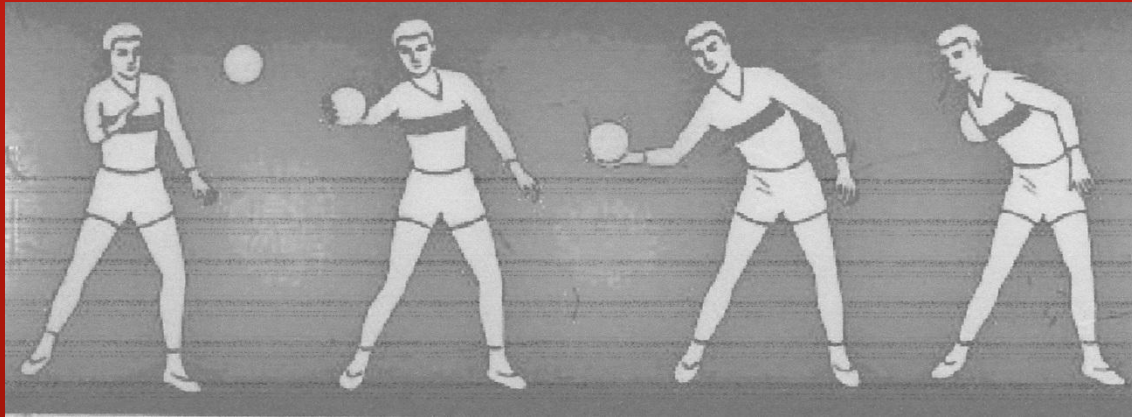
- Игрок делает широкий шаг к мячу и опускает руки вниз; пальцы разведены и обращены к площадке. Наклоняясь вперед, игрок ловит мяч, затем принимает обычную стойку

4. ЛОВЛЯ ВЫСОКО ЛЕТАЮЩЕГО МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ



- Игрок вытягивает к летящему мячу руку; пальцы разведены, ладонь обращена к мячу. Мяч принимается на пальцы и на ладонь. После чего рука быстро сгибается, и мяч как бы «проваливается» назад

5. ЛОВЛЯ НИЗКО ЛЕТЯЩЕГО МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ



- Игрок выносит руку вперед-в сторону. Мяч захватывается пальцами и прижимается к предплечью. Гася скорость движения мяча, рука продолжает движение назад, а сам игрок поворачивается боком по направлению передачи

6. ЛОВЛЯ КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА

- Согнув ноги, игрок наклоняется вперед, рука опускается вниз, ладонь обращена к мячу. Мяч подхватывается одной рукой, затем - другой

