

ГАНДБОЛ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В 7 КЛАССАХ



Занимающиеся изучают: ловлю и передачи мяча в движении, бросок в опорном положении и в прыжке согнутой рукой сверху; попеременное ведение мяча левой и правой рукой; блокирование бросков при игре в защите; игру вратаря: стойки, перемещения, отражение бросков руками.

Рекомендуется проведение учебных двусторонних игр с персональной опекой по упрощенным правилам. Последовательность обучения: –

ловля и передачи в движении: в парах на малом расстоянии, постепенно изменяя количество участников, скорость и сложность перемещений и расстояние между игроками, – в подвижных играх и эстафетах несколькими мячами; – бросок согнутой рукой сверху в опорном положении: выполнение после ведения мяча и после получения передачи от партнера; – бросок в прыжке согнутой рукой сверху (изучается обязательно по частям и не менее чем на 8–10 занятиях); – попеременное ведение и блокирование; – техника игры вратаря: стойки, перемещения в воротах, отражение мячей руками. Кроме освоения новых приемов на занятиях повторяют ранее изученные, используют их в связках с новыми.

Навыки и умения Бросок согнутой рукой сверху в прыжке. Этот прием является самым распространенным в современном гандболе. Игрок, овладев мячом, после ведения или после передачи партнера делает шаг правой ногой и ставит на третьем шаге левую (толчковую) таким образом, чтобы носок был направлен в сторону полета, и выталкивается вверх (прыжок); быстро сгибает правую ногу в коленном суставе и выносит вверх в сторону (мах), выполняя рукой замах способом, описанным для броска в опорном положении. В прыжке гандболист сохраняет вертикальное положение туловища, выносит левую руку, согнутую в локтевом суставе вперед-вверх на уровне груди. Достигнув наивысшей точки прыжка, игрок быстро посылает руку с мячом в сторону ворот, а правой ногой делает движение назад, выпрямляя ее в коленном суставе.

При этом быстрым движением опускает правую ногу вниз, поворачивает правое плечо вперед, разгибает руку с мячом в локтевом суставе и заканчивает бросок захлестывающим движением кисти. После броска игрок приземляется на левую ногу, а затем на правую. Бросок в прыжке выполняют с наклоном туловища или отталкиваясь одноименной ногой. Оттолкнувшись одноименной ногой, спортсмен сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

Для увеличения угла попадания, при атаке ворот с крайней позиции применяют бросок с наклоном туловища вправо. Разбег выполняют обычный, но толчок делают вправо. Отталкиваются левой ногой, а правой выполняют активный мах вперед-вправо. Маховая нога остается согнутой, напряженной до конца броска. Замах производится вверх-назад или в сторону-назад.

Приземляется игрок на левую ногу. Производя атаку ворот с правой крайней позиции, правша для увеличения угла взятия ворот применяет бросок с наклоном туловища влево. Особенности этого броска являются прыжок влево, резкий наклон туловища в ту же сторону и замах вверх за голову.

Возможные ошибки: - отталкивание с невыраженным махом правой ноги (наиболее распространенная ошибка); - излишне длинный прыжок вперед при выполнении бросков поверх препятствия с дальней дистанции; - невыраженное разгибание маховой ноги вниз при выполнении броска; - затягивание фазы полета и финального движения рукой «на взлете» перед приземлением; - слишком быстрое движение рукой - бросок «на взлете».

Обучение броску в прыжке согнутой рукой сверху предполагает использование метода «по частям»:

1. Ознакомление с движением, имитация.
2. Изучение различных видов разбега.
3. Изучение отталкивания.
4. Изучение маха правой ногой (для левшей – левой) в сочетании с отталкиванием от гимнастической скамейки.
5. Изучение отталкивания и маха в сочетании с разбегом одним, двумя и тремя шагами.

6. Изучение поворота и сгибания туловища в поясе во время движения рукой с мячом.
7. Изучение движения рукой и туловищем в сочетании с разгибанием маховой ноги.

Игры и игровые упражнения для обучения и совершенствования техники броска согнутой рукой сверху в прыжке.

Упражнения для обучения броскам согнутой рукой сверху в прыжке:

1. Имитация отталкивания, фазы полета и приземления на толчковую ногу с гимнастической скамейки, что увеличивает время полета и позволяет выполнить все необходимые для разгона мяча движения ногами, мах и приземление.
2. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки.
3. Бросок с разбега. Отталкивание от гимнастической скамейки.
4. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки.
 5. То же, но толчком перед скамейкой.
 6. Броски мяча в ворота после ведения.
 7. То же после передачи мяча.
8. То же через волейбольную сетку или натянутый резиновый жгут с расстояния 7–8 метров.
 9. Броски в заданные углы ворот (в нижние, верхние).
 10. Броски через пассивного защитника.
 11. То же через активного защитника.

Блокирование бросков мяча при игре в защите. Этот прием можно выполнить только руками или (что встречается крайне редко) туловищем. Блокирование ногами запрещено правилами. Блокирование осуществляется в опорном положении и в прыжке, одной и двумя руками. Броски в прыжке, как правило, блокируются двумя руками в прыжке; опорные броски сверху – также двумя руками. Однако более сложные неожиданные броски: сбоку под руками, с отклонением – часто приходится блокировать одной рукой. Блокирование выполняют из основной стойки гандболиста, позволяющей сместиться под бросок, или, в случае необходимости, выпрыгнув вверх, оттолкнувшись двумя ногами. Как правило, под мяч подставляют кисти, развернутые ладонями навстречу броску, предплечье, пальцы широко расставлены, большие сведены вместе.

Для успешного блокирования важно «попасть в темп» движения нападающего, т. е. выставить руки (а при необходимости и прыгнуть) именно в момент броска, когда нападающий уже может изменить направление полета мяча. Это – самый сложный элемент блокирования; в основе его успешного выполнения лежит не столько технически совершенное движение, сколько тактическое мастерство, быстрота реакции и внимание гандболиста. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, опускает руки вниз и принимает положение защитной стойки. Возможные ошибки: - «закрывание глаз», неумение управлять естественной реакцией страха; - попытка блокировать двумя руками броски сбоку, снизу и с отклонением; - при блокировании бросков сверху слишком узкое сведение ладоней друг к другу или, наоборот, слишком широкое их разведение (нормальное расстояние между руками – ширина лица).

Обучение производят в следующей методической последовательности: 1. Имитация блокирования.

2. Блокирование передач мяча, летящего над головой или сбоку от игрока, с малого и среднего расстояния.

3. Блокирование дальних сильных передач с постепенным сокращением дистанции.

4. Блокирование бросков в заранее известных позициях.

5. Блокирование бросков в опорном положении в единоборствах.

6. То же, но в прыжке.

7. «Полные» единоборства с нападающим.

Игры и игровые упражнения для совершенствования блокирования бросков мяча.

Техника игры вратаря. Наиболее характерными приемами, которые использует вратарь, являются: перемещения в воротах с целью выбора места, основная стойка, парирование мячей, летящих в разных направлениях. Перемещение в воротах и выбор места. В

процессе атаки нападающие, передавая мяч друг другу, заставляют голкипера перемещаться вдоль линии ворот, так как бросок может последовать из любого направления. Перемещения осуществляют при помощи бега, прыжков и (чаще всего) приставных шагов. Чтобы вступить в единоборство с нападающим, голкипер должен, прежде всего, определить исходную позицию в воротах и принять основную стойку для выполнения действий.

Основная стойка. Голкипер стоит в воротах, расставив ноги на 20–25 см, чуть развернув носки наружу, распределяя тяжесть тела равномерно на обе ноги. Ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки незначительно согнуты в локтевых суставах и вытянуты в стороны ладонями вперед. Взгляд устремлен на мяч. Слегка приподнявшись на носки, вратарь готов к отражению мячей, брошенных из центральных зон нападения. По мере перемещения атаки к углу площадки голкипер продвигается ближе к штанге. При угрозе воротам с правой угловой позиции занимает место у левой штанги таким образом, чтобы левая рука прикрывала ближний верхний угол ворот, а правая, немного согнутая в локтевом суставе, обращена в сторону ладонью вперед - страхуется в дальнее верхнее и нижнее направления. В случае угрозы с левого угла вратарь занимает описанную выше исходную позицию у правой штанги. Во время бросков мяча голкипер в исходном положении выполняет одну из самых сложных функций: определяет возможное направление полета мяча, избирает защитное действие, и время его начала для отражения броска. Отражение мяча руками. Мяч, сильно посланный в один из верхних углов ворот, отражают быстрым выносом руки навстречу. Мячи, брошенные ближе к вратарю, можно парировать предплечьем или плечом.

Защитное действие для задержания верхних мячей начинают с движения ног.

Возможные ошибки: - отражение мяча прямо перед собой, а не за лицевую линию площадки; - попытка «достать» мяч правой рукой в левом верхнем углу и наоборот.

Отражение мяча ногами. Все броски, направленные в нижнюю часть ворот, голкипер отражает ногой, делая короткий или длинный выпад в сторону летящего мяча. В обоих случаях ногу ставят, разворачивая наружу; руки, опущенные кистями вниз по обе стороны ноги, страхуют возможное проскальзывание мячей.

Возможные ошибки: - выполнение выпада без страхующих движений рук; - попытка отражать нижние броски руками. Введение мяча в игру. Вводя мяч в игру, вратарь передает его. Мяч можно вводить, посылая далеко вперед своему нападающему; поэтому вратарь должен уметь сильно и точно передавать мяч. Ошибки в технике защитных действий вратаря устраняют, многократно повторяя заданное движение без мяча, затем -- отражая слабо брошенный мяч, далее в условиях, близких к игровым.

Обучение технике защитных действий вратаря осуществляется в следующей методической последовательности:

1. Основная стойка. Рассказ, показ, имитация основной стойки вратаря.
2. Отражение мяча руками после броска в названный угол ворот.
3. Отражение мяча ногами после броска в названный угол ворот. Каждый следующий бросок следует только после того, как вратарь отразил мяч и занял и. п.
4. Отражение бросков с угла и с близкого расстояния 6–8 м.
5. Отражение мячей, брошенных с закрытых позиций через защитника.
6. Отражение семиметровых штрафных бросков.
7. Игра на выходе. После того как каждый игрок бросил мяч по воротам, происходит смена вратаря.

Спасибо за внимание.

