

123RF



123RF



HANDBALL

123RF

123RF

Элементы гандбола

Держание мяча.

В гандболе держание мяча осуществляется двумя и одной рукой при ловле мяча, после ведения его, при подготовке к передаче или броску мяча игроку необходимо держать мяч всегда двумя руками, охватив его кистями. Пальцы сведены, мяч находится перед грудью. Выполняя передачи, финты с мячом, броски мяча по воротам, игрок держит мяч одной рукой. В зависимости от размеров кисти мяч можно держать захватом и сбалансированным способом. При держании мяча захватом игрок после ловли перекладывает мяч в одну руку и охватывает его широко расставленными пальцами. Это дает возможность производить одной рукой с мячом различные имитационные движения, ложные замахи на передачу или бросок и тем самым неожиданно, и скрыто для соперника, выполнять различные технические приемы. При удержании мяча сбалансированным способом игрок свободно кладет мяч на ладонь и придерживает его пальцами. Такой способ держания мяча обычно применяется при быстрых передачах мяча и бросках без предварительной подготовки. Однако в этом случае затрудняется выполнение различных обманных имитационных движений. Держанию мяча двумя и одной рукой обычно обучают параллельно с обучением ловле, передаче и броскам мяча.

- Ловля мяча выполняется в основном двумя руками на месте и в движении. При ловле мяча, летящего на средней высоте, руки выставляются вперед ладонями вниз - вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях, мяч притягивается к груди. Если мяч летит высоко, игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, ладони обращает вперед-внутри, пальцы рук широко расставляет, большие пальцы сближает. Низколетящие мячи ловят при одновременном сгибании ног, наклоне туловища вперед и выставлении рук в сторону полета мяча вперед - вниз, направленными ладонями вверх-внутри. В момент ловли пальцы широко расставляются, мизинцы сводятся как можно ближе. Передача мяча в гандболе. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы

- При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед- вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья. Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера. Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр

Броски по воротам

- Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются: - бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед; - бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти; - бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху.

Ведение мяча

- . Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.



Обманные действия.

Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема. По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные. К простым финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных движений игрока. Например, имитация броска или передачи с последующим ведением мяча обводка игрока поворотом на левой ноге через правое плечо, обводка игрока поворотом на правой ноге через левое плечо. При выполнении обманных действий игроки должны хорошо координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи на бросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по

Заслоны.

Заслон применяются для создания временного численного превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника. При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые. *При подвижном заслоне* игрок становится на пути продвижения защитника и блокирует его туловищем до конца передвижения. *Выполняя передний заслон* игроку необходимо стать лицом или спиной к противнику и загородить его туловищем для временной возможности партнеру действовать более свободно. *При боковом заслоне* игрок занимает место сбоку от защитника и туловищем мешает ему двигаться в направлении атакующего игрока, тем самым создает временную возможность партнеру по команде свободно передавать мяч или атаковать ворота.

Техника защиты

К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.

Защитная стойка. В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая - немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

Блокирование.

- Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены, большие пальцы сведены вместе. Блокирование выполняется одним или группой игроков. При атаке ворот с дальних позиций, при розыгрыше свободных бросков особенно когда время для атаки закончено, защитники применяют групповой блок. Одиночный блок ставится защитником в непосредственной близости перед игроком, выполняется позже, чем прыжок нападающего и должен совпадать с моментом замаха его руки с мячом назад. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, руки опускает вниз и принимает исходное положение защитной стойки

Перехват мяча

- . Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент", и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча. Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника.

Позиционное нападение

- лучше применять при организованной защите. Систему расположения игроков, при которой три игрока располагаются у шестиметровой линии, а другие в зоне свободных бросков называют системой нападения 3:3. При системе нападения 4:2 четыре игрока располагаются у шестиметровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков. При системе нападения 2:4, два игрока располагаются у шестиметровой линии и согласованными активными действиями не дают защитникам свободно передвигаться по площадке. Четыре других нападающих располагаются за линией свободных бросков и за счет активных перемещений, быстрых передач и заслонов игроков первой линии нападения, атакуют ворота. При системе нападения 1:5 один игрок располагается у вратарской зоны, а остальные пять нападающих - вне зоны свободных бросков.