

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Круговой метод тренировки для совершенствования техники игры в гандболе



**Краснодар
2020 г.**

Рецензенты:

Костюков В.В. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Крамской С.И. – кандидат социологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Белгородского государственного технологического университета имени В.Г. Шухова

Зайцев Ю.Г.

Круговой метод тренировки для совершенствования техники игры в гандболе методическое пособие. - Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2020 – 40 с.

В основу пособия положен опыт автора в работе с группами юношей, молодёжи и команд мастеров, изложенный с учётом современных требований.

Методическое пособие предназначено для тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦОП, преподавателей общеобразовательных школ, студентов и преподавателей вузов физической культуры.

Оглавление

№ п/п		Стр.
1.	Введение	4
2.	История возникновения метода	5
3.	Общие положения	6
4.	Режимы тренировки кругового метода	9
5.	Символы графической записи упражнений	11
6.	Упражнения для технической подготовки при использовании круговой методики	12
7.	Индивидуальные упражнения для техники владения мячом	12
8.	Упражнения для ведения мяча	14
9.	Упражнения для передачи и ловли мяча	16
10.	Упражнения для бросков по воротам	21
11.	Упражнения для финтов	23
12.	Упражнения для защиты	27
13.	Упражнения для заслонов	30
14.	Упражнения для обучения игре вратаря	34
	Упражнения для отражения низко летящих мячей	34
	Упражнения для отражения высоко летящих мячей	35
	Упражнения для отражения средних мячей	36
	Упражнения для отражения мячей, брошенных с крайних позиций	37
	Упражнения для отражения мячей, брошенных с линии	38

Введение

За всю историю существования Союзный, а затем Российский гандбол, как правопреемник сборных СССР добился значительных успехов на международной арене. Если взять наиболее престижный Олимпийский турнир, то показатели отечественных гандболистов выглядят впечатляюще:

Результаты наших сборных на Олимпийских играх

Год	Мужчины	Женщины
1936	Не участвовали	---
1972	5-е место	---
1976	Золото	Золото
1980	Серебро	Золото
1984	Не участвовали	Не участвовали
1988	Золото	Бронза
1992	Золото	Бронза
1996	5-е место	Не квалифицировались
2000	Золото	Не квалифицировались
2004	Бронза	Не квалифицировались
2008	6-е место	Серебро
2012	Не квалифицировались	8-е место
2016	Не квалифицировались	Золото

Сборная СССР / СНГ (Объединённая команда) /, России по гандболу – самая титулованная в истории Олимпийских игр. На счету наших спортсменов 12 медалей: 7 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых. По олимпийским титулам ближайший конкурент – Дания (четыре победы), а по общему количеству – Южная Корея (семь медалей). Не менее солидным выглядит и количество титулов, завоёванных сборными командами на Чемпионатах Мира и Европы.

Однако в последнее время наметилась тенденция снижения результатов отечественных гандболистов. Трижды мужская сборная не смогла квалифицироваться на престижный Олимпийский турнир, подобный провал преследовал и женскую сборную на более раннем этапе. И если, женская сборная

команда смогла положительно решить кризисную ситуацию и выправить положение, то мужская сборная команда пока это сделать не в состоянии. Корни проблемы произрастают из уровня развития детско-юношеского гандбола. За счёт более качественной работы юношеские и молодёжные сборные команды девушек смогли выйти на уровень высоких достижений на Первенствах Мира и Европы и помогли наладить систему селекции основной сборной команды России. Команды юношей пока только находятся на этом пути.

Одним из возможных путей решения возникшей проблемы является улучшение качества тренировочного процесса, а именно повышение интенсивности и плотности тренировок. Именно благодаря этому фактору возможно повышение уровня мастерства детско-юношеских команд и улучшение качества подготовки кандидатов в члены сборных команд России юношей и молодёжи. Решить поставленную задачу поможет методика круговой тренировки для технической подготовки, которая является одной из составляющих частей системы круглогодичной подготовки игроков в гандболе.

История возникновения метода

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. В России (СССР) к идее круговой тренировки в физическом воспитании студентов, пришёл преподаватель Одесского государственного электротехнического института связи Б.Д. Фрактман (1955г.), стремясь к увеличению общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями. Предложенный им вариант получил название «метод дополнительных упражнений». Известный теоретик физической культуры Л.П.Матвеев указывает на «германский след» происхождения круговой тренировки, отмечая, что «эта форма комплексного использования физических упражнений детально была разработана специалистами из ГДР», а подробная характеристика методических особенностей круговой тренировки дана М. Шолихом (1966). Сам же термин «круговая тренировка» является дословным переводом с немецкого. Наши отечественные учёные также внесли свою лепту в разработку принципов круговой тренировки (И. А. Гуревич, 1976, 1984, 1985, В. Н. Кряж, 1982, В. А. Романенко, В. А. Максимович, 1986 и другие). Наиболее серьёзный вклад в развитие кругового метода тренировки в СССР внёс И. А. Гуревич. Его книга «1500 упражнений для круговой тренировки», изданная в 1976 году содержит большое количество упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки. Данный метод применялся в основном для проведения тренировок, связанных с повышением силовых, скоростно-силовых, скоростных возможностей, а также выносливости. Для совершенствования техники игры в тренировочном процессе гандбольных команд подобная методика не применялась. В научно-методической литературе

методика тренировок технической подготовки круговым способом нашла применение в футболе, баскетболе и волейболе. В гандболе данная методика упоминалась в учебно-методическом пособии Ю.Г. Зайцева (Начальная подготовка юных гандболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007.-65с.).

Общие положения

Основным принципом, с помощью которого возможно кардинальное улучшение выполняемых технических приёмов, является повышение количества повторений технического действия. Однако, учитывая первоначальное предназначение кругового метода проведения тренировки, а именно, повышение физических кондиций спортсменов, возможно параллельное улучшение показателей силы, скоростно-силовой работы, скорости и выносливости, а также ловкости и подвижности. Подбор упражнений в этом случае ведётся с учётом требований для решения стоящих перед учащимися задач. Естественно, использование данной методики потребует от тренеров грамотности в плане применения режима нагрузок и отдыха, а также организаторских способностей.

Суть метода тренировки заключается в том, что гандбольная площадка делится на 4 зоны (станции), на которых выполняются определённые тренировочные задания (Рис. 1).

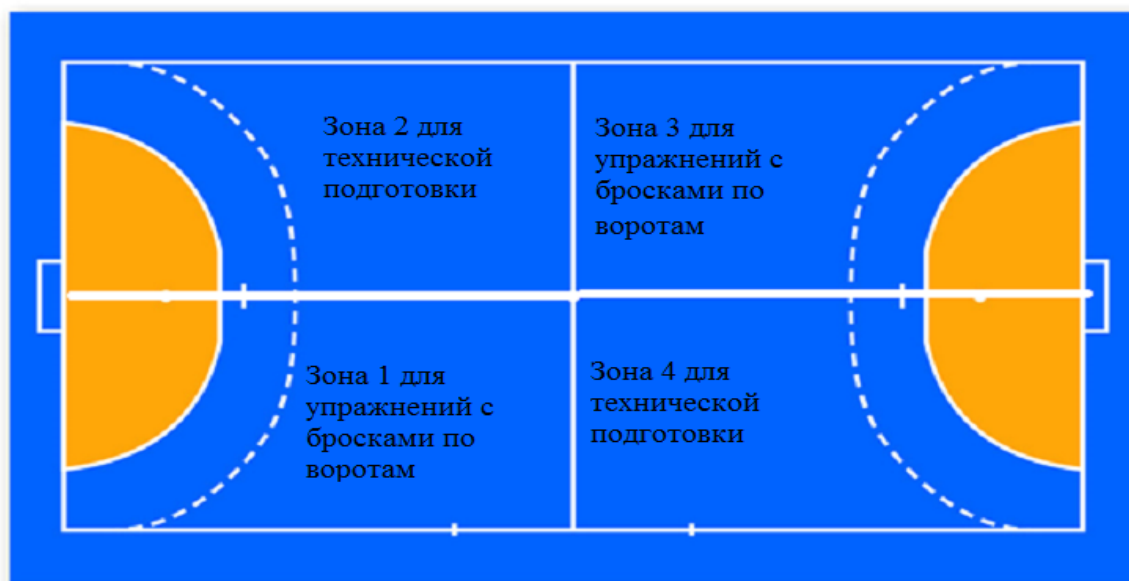


Рис. 1

Дробление площадки на большее количество зон, (6,8) нецелесообразно в связи с тем, что может теряться модель построения тренировочных упражнений и большинство упражнений будет проводиться при минимуме движения. Для решения каких-либо задач, связанных с увеличением количества тренировочных станций лучше провести тренировку в два круга с изменением заданий на станциях второго круга. Возможно увеличение тренировочных зон до 5 в тех случаях, когда перед тренером стоит задача оснащения техническими элементами вратарей. Для решения этой задачи упражнения, связанные с

бросками по воротам выполняются в одной зоне, а освободившийся вратарь или вратари, если их больше, также отрабатывают технические элементы на отдельной станции, используя круговой метод. В этом случае построение тренировочного процесса происходит на станциях, как показано на Рис. 2.

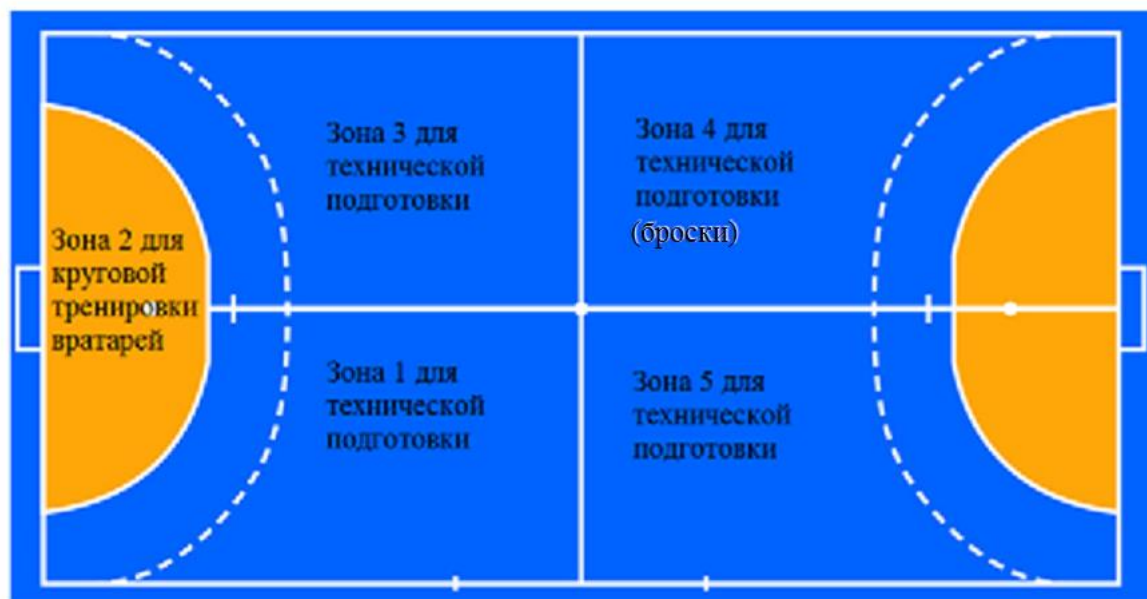


Рис. 2

Отдельно следует остановиться на тренировке вратарей. Для отработки технической подготовки игрокам этого амплуа также, как и полевым игрокам необходимо использование методики, предполагающей большое количество повторений. Если вратарей в команде больше двух, то свободный вратарь, или вратари выполняют задания на отдельной площади рядом с площадкой, ведь много места для отработки техники вратарям не требуется. В случае отсутствия условий для тренировки вратарей вне площадки придётся выкраивать место на площадке и, как правило, это центральная зона (Рис. 3).

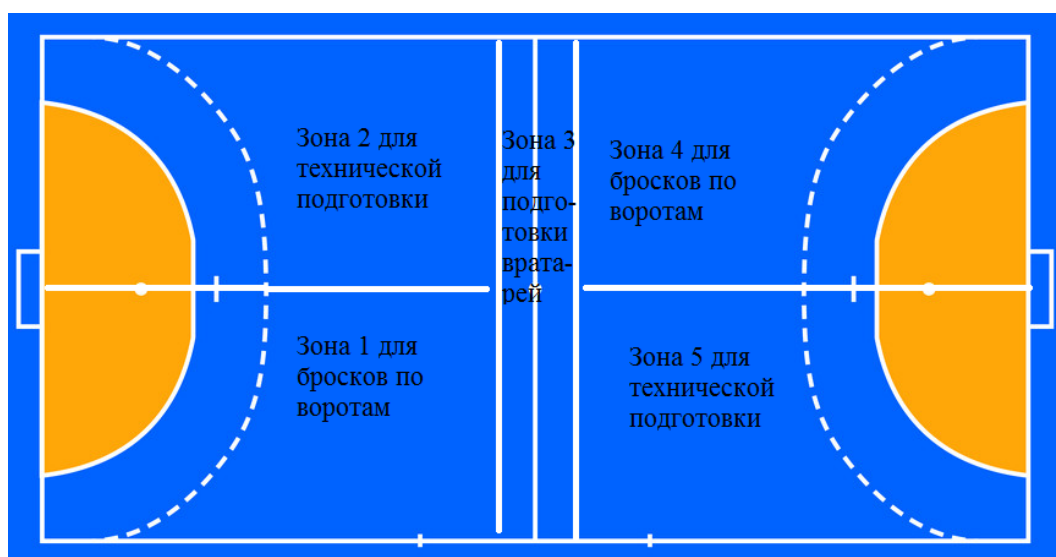


Рис. 3

Ситуаций, когда во время тренировочного процесса свободный вратарь не задействован и не занимается повышением своего мастерства не должно быть. Порядок построения тренировочных станций может быть изменён. Применяется это для того, чтобы игроки при отработке игровых приёмов, связанных с бросками по воротам, получали навык игры, как с удобной стороны, так и с обратной. Также, показанный на рис. 3 план тренировочных зон может быть изменён и в зоне 3 вместо тренировки вратаря возможна отработка техники длинной передачи мяча.

Также возможен вариант применения круговой тренировки при отработке тактических взаимодействий. В этом случае игровая гандбольная площадка делится на три зоны (Рис. 4).

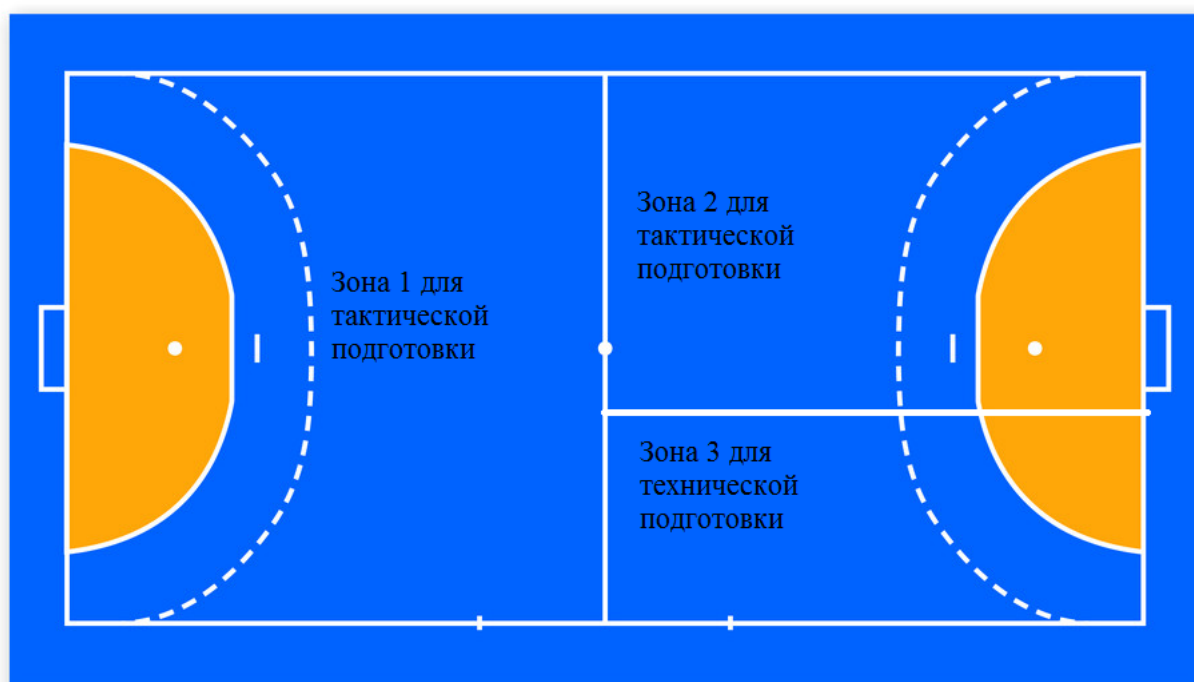


Рис. 4

Применение кругового метода при отработке тактических взаимодействий позволяет увеличить плотность тренировки и её интенсивность в самом сложном разделе технико-тактического мастерства, который никогда не был насыщенным элементами технической подготовки.

Следует обратить внимание на то, что комплексные упражнения применяются в тренировочном процессе в том случае, когда происходит совершенствование технических приёмов и обучающей части минимум. Методика проведения тренировок круговым способом более характерна для тренировочного этапа и начальной подготовки третьего года обучения, т.е. для периодов, когда группа учащихся более организована и учащиеся освоили большинство игровых навыков.

Также эффективно будет выглядеть применение методики на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, однако, на этих этапах деление команды на группы происходит по амплуа. Игроки задней линии составляют одну группу, а передней – другую с разбивкой этих групп на

два, используя все четыре станции. Подбор упражнений для совершенствования также носит специфический характер и приближен к игровым ситуациям на тех станциях, где предусмотрены упражнения с бросками по воротам.

Режимы тренировки кругового метода

При использовании кругового метода тренировки для отработки навыков технических приёмов гандболиста применяются тренировочные режимы аналогичные классическому методу, применяемому для выработки быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Однако, есть и свои специфические особенности.

Есть два способа проведения круговой тренировки для улучшения физических кондиций. Первый, это когда на каждой станции спортсменом выполняется несколько подходов к снаряду и затем осуществляется смена станций. И второй, когда переход на следующую станцию выполняется сразу же после первого подхода.

Для формирования устойчивого двигательного навыка технической подготовки в гандболе на этапах начальной подготовки и тренировочном больше подходит первый способ. Связано это с тем, что за счёт большого количества повторений, выполняемых подряд, решаются задачи закрепления приобретённого элементарного умения выполнять двигательное действие.

Второй способ применим на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, когда гандболист хорошо овладел навыками технической подготовки и решаются задачи их применения в различных игровых ситуациях. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в подготовительном периоде применение упражнений, моделирующих тот или иной технический приём позволяет вывести их исполнение на новый, более высокий качественный уровень.

Остановимся на первом способе. Во-первых, тренировка юных гандболистов на каждой станции не должна превышать 5-7 минут. Связано это с тем, что при более длительной работе без отдыха в организме тренирующегося спортсмена вступает в действие эндокринная система. Грозит это тем, что при регулярной переработке этого норматива юный спортсмен, попросту говоря, может «подсесть» и дальнейшая тренировка на высоком энергетическом уровне будет проблематичной.

А дальше вступают в силу классические методы спортивной подготовки, призванные воспитывать общую выносливость, скоростную выносливость, скорость и скоростно-силовую работу. В данном случае при использовании метода круговой тренировки используются непрерывный и интервальный методы. Прежде, чем говорить о методике и режимах тренировки необходимо определить, чем работа на станциях воспитания физических качеств отличается от станций для технической подготовки.

Прежде всего при отработке технических приёмов многие упражнения проводятся в циклическом режиме. То есть проводится 15-30 секунд нагрузка

и затем приблизительно такое же количество времени отдых, связанный с возвратом на исходную позицию, затем снова нагрузка и т.д. и так все время, отведённое на работу на станции. Режим работы на станции задаётся количеством спортсменов, участвующих в отработке технических действий.

Для подготовленных спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства возможно применение интервального метода тренировки, рекомендуемого для спортсменов высокой квалификации, применяемого в СССР (таблица 1).

Таблица 1

Режимы нагрузки тренировочных занятий для гандболистов высокой квалификации (по данным А.Г. Кубраченко)

№ п/п	Показатели нагрузки	Режим «Р»	Режим «К»	Режим «П»
1	Количество серий в тренировке	7-9	7-8	7-9
2	Длительность серии, мин.	6-8	7-8	6-8
3	Интервалы между сериями, сек.	40-60	60-90	3-4 мин.
4	Интервалы между упражнениями в серии, сек.	10-15	10-20	До 30
5	ЧСС при нагрузке, уд./мин.	175-185	165-175	160-165
6	ЧСС при восстановлении, уд./мин.	125	115	105

Режимы «Р» (работоспособность) и «К» (качество) являются развивающими, а режим «П» - поддерживающим. Для проведения тренировки в режиме «Р» рекомендован соревновательный метод. Режим «К» проводится с применением тактико-технических упражнений и специальной подготовки. В режиме «П» также применяются упражнения технико-тактической направленности. Тренировочные режимы, представленные выше, как нельзя лучше подходят для проведения занятий с применением кругового метода. Тренировочное занятие с применением двух кругов подразумевает применение 7-8 серий упражнений, рекомендованных А.Г. Кубраченко.

Для начальной подготовки и тренировочного этапа, где представлены юные спортсмены желательно применение режимов «К» и «П», поскольку уровень физической подготовки детей не сопоставим с возможностями гандболистов высокой квалификации. Да и все системы организма молодых гандболистов не могут справиться с высокими нагрузками, которые легко переносят квалифицированные спортсмены.

При составлении плана тренировочного занятия в качестве средств для проведения необходимо использовать упражнения для технической подготовки в следующих сочетаниях:

1. Каждый учащийся с мячом;
2. Два учащихся, один мяч;
3. Два учащихся, два мяча;
4. Три учащихся, один мяч;
5. Три учащихся, два мяча;

6. Три учащихся, три мяча;










Применение разбивки на более крупные группы спортсменов нецелесообразно в связи со снижением плотности тренировочного процесса и возможностью нарушения границ зон по причине увеличения количества участников.

Возможно применение смешанных упражнений, то есть, если группа работает при разбивке обучающихся на пары, то на одной из станций могут применяться упражнения, индивидуального характера. В дальнейшем, после выполнения индивидуального задания на следующей точке должен быть осуществлён возврат к начальной разбивке.

Технико-тактические действия, отрабатываемые при проведении тренировок круговым методом:

1. Отработка перемещений, «игра без мяча»;
2. Передачи мяча;
3. Ведение мяча;
4. Отработка финтов;
5. Отработка заслонов;
6. Отработка действий в защите;
7. Отработка простейших тактических действий;
8. Техника владения мячом;
9. Отработка техники игры вратаря;
10. Применение игровой подготовки;

Символы графической записи упражнений

	перемещение игрока
	передача мяча
	ведение мяча
	финт
	бросок по воротам
	скрестное перемещение
	защитник
	нападающий
	блок

—	заслон
●	мяч
⊗	стойка

Упражнения для технической подготовки при использовании круговой методики

Упражнения для тренировки технической подготовки по разделам скомпонованы по принципу «от простого к сложному». Тренировка круговым методом предполагает участие в процессе, как начинающих, так и подготовленных спортсменов, поэтому тренеры могут выбирать и использовать упражнения, соответствующие уровню подготовки, добавляя и свои разработки.

Индивидуальные упражнения для техники владения мячом

1. Мяч у каждого игрока. Игроки перемещаются по кругу, руки с мячом находятся на уровне груди. Игроки перебрасывают мяч с руки на руку. Расстояние между руками увеличивается до ширины плеч и уменьшается до исходного уровня.
2. Игроки перемещаются по кругу. У каждого в руках мяч, который они подбрасывают перед собой вверх и ловят.
3. То же упражнение, но перемещение выполняется в правую и левую сторону. Упражнение может выполняться с перемещением по кругу или на месте.
4. Это упражнение выполняется на месте. Игроки бросают мяч вперёд-вверх ловят его, затем назад-вверх и ловят его после разворота вправо или влево.
5. Перемещаясь вперёд или располагаясь на месте, игроки перебрасывают мяч через голову с одной руки на другую выполняя перекидки в плоскости туловища.
6. Располагаясь на месте, игроки переключают мяч с руки на руку по «8» используя, как стойки, расставленные на ширину плеч ноги. То же упражнение выполняется сидя на полу, а полусогнутые ноги на весу.
7. Перемещаясь произвольно в любую сторону, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса, затем выпускает мяч, отбивает его бедром левой или правой ноги и ловит.
8. Располагаясь на месте, игрок наклоняется вперёд с мячом в руках. Ноги на ширине плеч. Подбрасывает мяч под ногами назад, ловит его сзади двумя руками. То же самое выполняет в обратную сторону и также ловит его двумя руками. Упражнение выполняется серийно.
9. Игрок, перемещаясь вперёд, невысоко подбрасывает мяч перед собой вверх, отбивает его головой и ловит.

10. Перемещаясь вперёд, игрок подбрасывает мяч перед собой и ловит отскочивший от пола мяч. То же самое с перемещениями вправо и влево. Ловля мяча должна осуществляться ниже уровня коленей.

11. Перемещаясь вперёд обычной ходьбой, под каждый шаг достать носок впереди стоящей ноги мячом, находящимся в противоположной руке, перекладывая мяч из руки в руку.

12. Перемещаясь в различные стороны, игрок перекладывает мяч из руки в руку, вращая его вокруг туловища по часовой стрелке, и в обратную сторону.

13. Упражнение выполняется на месте. Ноги на ширине плеч. Игрок выносит руки с мячом вверх-назад и старается бросить его в пол под ноги таким образом, чтобы он отскочил перед ним. Затем нужно постараться поймать отскочивший от пола мяч.

14. Находясь возле стены, игрок выполняет ведение мяча о стену поочерёдно левой и правой рукой.

15. Произвольно перемещаясь по площадке, игрок выполняет имитации передачи мяча вперёд, влево и вправо.

16. Игрок выполняет глубокий наклон вперёд и, пронося мяч под обеими ногами, расставленными на ширину плеч, старается забросить мяч вперёд через себя, затем ловит его. Упражнение выполняется на месте, затем с перемещениями вперёд.

17. Игрок сгибает ногу до прямого угла и проносит мяч под ней снизу, перехватывая его другой рукой, опускает ногу на пол, затем то же самое выполняет, поднимая другую ногу и т. д. Мяч проносится под ногами по «8». Упражнение выполняется как на месте, так и в движении. Возможные варианты исполнения:

- одноименные рука и нога,
- разноимённые рука и нога.

18. Мяч находится в двух руках за спиной. Игрок выполняет глубокий наклон вперёд и старается ударить мячом в пол перед собой таким образом, чтобы отскок мяча был как можно ближе к нему. Затем ловит отскочивший от пола мяч.

19. Перемещаясь вперёд, игрок катит мяч по полу вперёд, влево и вправо. Для ловли мяча необходимо поставить руку на пути у мяча таким образом, чтобы мяч накатился на ладонь, затем поднять его с пола и зафиксировать в двух руках.

20. Мяч находится в двух руках за спиной. Игрок должен перебросить мяч через голову вперёд и поймать его, затем наоборот.

21. Мяч лежит на полу, игрок, похлопывая по мячу, должен поднять его с пола без захвата кистью и перейти на ведение мяча.

22. Жонглирование двух мячей одной рукой, как перед собой, так и при расположении руки выше уровня головы.

23. Упражнение с двумя мячами. Один мяч перекидывается с руки на руку, а вторым выполняется дриблинг ногами.

24. Упражнение с двумя мячами. Игрок выполняет перебрасывание мячей по кругу с руки на руку по часовой стрелке и против.

25. Упражнение с двумя мячами. Игрок выполняет ведение мяча одной рукой, а второй невысоко подбрасывает мяч вверх и ловит его, затем наоборот.
26. В каждой руке у занимающегося мяч. Игрок подбрасывает мяч левой рукой вверх, перебрасывает мяч с правой руки на левую, возвращает его обратно и ловит, подброшенный вверх мяч. Затем то же самое выполняется для правой руки.
27. В каждой руке у занимающегося мяч. Игрок роняет мяч, находящийся в левой руке, перебрасывает мяч с правой руки на левую, возвращает его обратно, ловит, а за тем ловит левой рукой, отскочивший от пола мяч. То же самое выполняется для другой руки.
28. В каждой руке у занимающегося мяч. Игрок подбрасывает мяч левой рукой вверх, перебрасывает мяч с правой руки на левую, роняет его, затем ловит подброшенный вверх мяч, перебрасывает его на правую руку и ловит освободившейся рукой, отскочивший от пола мяч. То же задание выполняется для правой руки.
29. Примечание: в упражнениях 24, 25 и 26 для тренировки «быстрых рук» усложнение выполнения задания достигают:
- за счёт высоты подбрасываемого мяча;
 - за счёт задания поймать отскочивший от пола мяч после первого отскока;
30. Упражнение с тремя мячами. Два мяча перекидывается с руки на руку по часовой стрелке или против, а третьим выполняется дриблинг ногами.
31. Жонглирование трёх мячей. Возможно применение обычных, теннисных и поролоновых мячей в различных сочетаниях.
32. Жонглирование двух мячей одной рукой одновременно подбрасывая мяч свободной рукой.

Упражнения для ведения мяча

1. Ведение мяча о стену попеременно правой и левой рукой.
2. Ведение на месте с переводом с правой руки на левую, и наоборот, под каждый удар мяча о пол.
3. Ведение мяча на месте с высоким и низким отскоком мяча.
4. Ведение мяча в низком седе, в полусогнутом состоянии, в обычной стойке.
5. Упражнение выполняется в парах. Один игрок ведёт мяч, а второй перемещается перед ним и располагается каждый раз на руке с мячом. Ведущий переводит мяч на противоположную руку, и укрывает его туловищем и свободной от ведения рукой, согнутой в локте.
6. По залу в произвольном порядке расставлены стойки (набивные мячи). У каждой стойки располагается игрок с мячом. По сигналу тренера каждый игрок, выполняя ведение мяча дальней от стойки рукой, обводит её по часовой и против часовой стрелки определённое количество кругов (3, 5, 7 и т.д.). После выполнения игрок поднимает руку с мячом вверх. Выигрывает тот, кто первый поднял мяч вверх.

7. Два игрока ведут мяч на месте. Третий мяч они передают друг другу, используя футбольную передачу.
8. Игрок, ведущий мяч попеременно правой и левой рукой, перемещается по залу.
9. Игрок выполняет ведение мяча и одновременно различные перемещения:
- обычной ходьбой и бегом,
 - пристанными шагами правым и левым боком,
 - спиной вперёд,
 - спиной вперёд приставными шагами.
10. Игрок перемещается вперёд с ведением мяча и с изменением направления движения влево и вправо.
11. В ограниченной площади зала расставлены набивные мячи или стойки в слаломном порядке. Игроки ведут мяч, обводя стойки дальней рукой.
12. Игроки с мячами располагаются на лицевой линии, перед ними расставлены пары стоек. По сигналу тренера они обходят стойки. Мяч ведётся дальней рукой.
13. Игроки выполняют ведение мяча в затруднённых условиях, перешагивая через препятствия, пролезая под натянутой на уровне пояса резиной, перепрыгивая через набивные мячи и т.д.
14. Эстафеты с ведением мяча. Группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на равное количество игроков. Группы располагаются на расстоянии 10-15 метров друг от друга на уровне стоек, которые расставлены для этих целей. У одного из игроков мяч. По сигналу тренера, игрок начинает вести мяч, передаёт его игроку из противоположной команды и становится последним в противоположной колонне. Игра ведётся до тех пор, пока игроки в колоннах полностью не поменяются местами. Возможны 2,3 и т.д., полные смены мест.
15. Группа разбита на две команды, которые выстраиваются на лицевой линии. В 2-3 метрах от них расставлено равное количество стоек. По сигналу тренера игроки ведут мяч вперёд, обводя стойки, и возвращаются назад, выполняя ведение по прямой, передают мяч следующему игроку, который в свою очередь выполняет ведение мяча и т.д. Побеждает команда, которая первой закончит полную смену игроков.
16. Несколько игроков в ограниченной площади ведут мяч и одновременно стараются выбить мяч у любого другого игрока. Игра ведётся на время. Выигрывает игрок, который меньшее количество раз потерял мяч.
17. Группа игроков с мячами выстраивается в колонну по одному. Дистанция между игроками 3 метра. Поочерёдно игроки, по сигналу тренера, разворачиваются и начинают обводку встречных игроков по «змейке». Игроки, выполняя ведение, стремятся выбить мяч у обводящих их игроков.
18. В очерченном 3-метровом круге упражняются два гандболиста. Выполняя ведение мяча рабочей рукой, стремятся другой рукой и туловищем вытеснить противника за пределы круга.
19. «Бой петушков» с ведением мяча. Соревнуются два игрока. Прыгая на одной ноге и ведя мяч противоположной рукой, игроки толкаются плечом, руками, стремясь заставить противника стать на две ноги или потерять мяч, сохранив

свой. Выигравший получает за это очко. Игра ведётся до определённого количества очков.

20. Упражняются два игрока. Один ведёт мяч, второй отступает назад, располагаясь перед ведущим игроком напротив руки, ведущей мяч, держа руки за спиной. Ведущий переводит мяч на другую руку и укрывает его туловищем, защитник должен переместиться и занять соответствующее положение.

21. «Пятнашки» с ведением мяча. Несколько игроков занимают ограниченную зону, выполняя ведение мяча. Один из них - пятнающий, который стремится запятнать любого игрока. Запятнанный игрок должен поднять руку вверх и в свою очередь пятнает игроков и т.д. Побеждает игрок, меньшее число раз выполнявший роль пятнающего.

22. Игроки выполняют ведение двух мячей, используя синхронное движение рук и попеременное ведение правой и левой рукой в высокой и низкой стойке.

Упражнения для передачи и ловли мяча

1. Располагаясь на месте, учащиеся выполняют передачу мяча в парах, двумя руками от груди и сверху из-за головы.
2. Два игрока выполняют передачу мяча сверху, располагаясь лицом к одним, а затем к другим воротам.
3. Игроки выполняют передачу мяча в движении по кругу. Расстояние между игроками 3-4 метра.
4. Располагаясь на месте, игроки выполняют передачу мяча, сближаясь до расстояния 3-х метров и расходясь на расстояние 7-8 метров.
5. Игроки выполняют передачу мяча двумя руками от груди, выполняя перемещения приставными шагами одним и другим боком, после смены мест.
6. Игроки выполняют перемещения приставными шагами поочерёдно левым и правым боком, выполняя передачу двумя руками из-за головы.
7. Пара игроков выполняет передачу на расстоянии до 5 метров, перемещаясь по центру, выполнив, расходятся по краям зоны и, перемещаясь обратно, продолжают выполнять передачу. Вернувшись в исходное положение, снова сближаются и продолжают выполнять короткую передачу и т.д. (рис.5). Упражнение выполняется, как одним, так и двумя мячами.

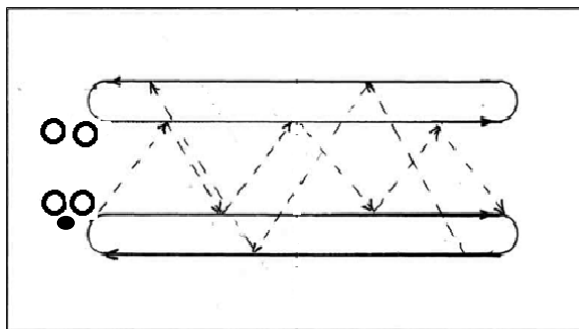


Рис.5

8. Располагаясь на месте, на расстоянии 5-6 метров, игроки выполняют передачу мяча основным способом, как прямую, так и с отскоком от площадки.

9. Два игрока перемещаются по кругу, выполняя основную передачу, постоянно меняясь местами.

10. Два игрока, перемещаясь по кругу и, располагаясь параллельно, катят мяч по полу друг другу, отрабатывая ловлю катящегося мяча. После прохождения одного круга игроки меняются местами. То же самое выполняется при вертикальном расположении игроков.

11. Один игрок перемещается спиной вперёд, другой лицом к нему в 2-х, 3-х метрах. У первого мяч, который он роняет перед собой, невысоко подбрасывает вправо и влево. Находящийся лицом к нему игрок ловит отскочивший от пола мяч.

12. Упражнение подобно предыдущему, но используется стойка или набивной мяч. Один игрок роняет мяч на пол, а второй подбирает его каждый раз обходя стойку

13. По залу в слаломном порядке размещаются стойки или набивные мячи. Игроки в парах перемещаются, обходя стойки и выполняя передачи мяча. Перемещение выполняется в одну и другую сторону.

14. Три игрока с мячом располагаются на расстоянии 5-6 метров друг от друга и выполняют основную передачу мяча по часовой стрелке, и в обратную сторону.

15. Три игрока, образуя равнобедренный треугольник со стороной 3-4 метра лицом вперёд по ходу движения перемещаются в заданном направлении, передавая мяч друг другу и выполняя различные задания:

- передача мяча по часовой стрелке,
- передача мяча против часовой стрелки,
- передача мяча только через игрока, перемещающегося спиной вперёд.

16. Расположение игроков: подобно в упр. 15, два игрока сзади, один игрок впереди. Игроки перемещаются, передавая два мяча. Задние игроки передают один мяч между собой, выполняя перекидку второго мяча с передним игроком в случае отсутствия в руках мяча №1.

Подобное упражнение выполняется и при расположении одного игрока сзади, а двух впереди.

17. Три игрока, располагаясь параллельно на расстоянии 3-х, 4-х метров друг от друга, перемещаются, выполняя обычную передачу мяча.

18. Два игрока располагаются параллельно на расстоянии 3-4 метров, третий располагается сзади в 3-х, 4-х метрах. Перемещаясь вперёд, игроки передают мяч:

- по часовой стрелке;
- против часовой стрелки;
- только через игрока, перемещающегося сзади.

19. Два игрока с мячом на расстоянии 3-х метров друг от друга, перемещаясь вперёд, выполняют обычную передачу мяча. В центре между ними третий игрок, который стремится запятнать игрока с мячом. Если игрок с мячом использовал

три шага, а пятнающий не успел на него переключиться, используется одноударное ведение мяча. Каждый игрок из тройки по очереди становится пятнающим. Побеждает тот игрок, который большее количество раз запятнал игрока с мячом.

20. Два игрока с одной стороны, один с противоположной. У одного игрока из двух находится мяч, который он передаёт свободному игроку и бежит после передачи на его место, тот в свою очередь отдаёт передачу свободному участнику и т.д. Расстояние передачи 5-6 метров.

21. На расстоянии 5-6 метров друг от друга с частотой 3-4 метра, в слаломном порядке расставлены стойки или набивные мячи. Два игрока внутри коридора перемещаются вперёд. После передачи мяча игрок касается ближнего набивного мяча и возвращается в исходное положение. Выполнив короткую передачу мяча, игроки перемещаются назад за коридором, отрабатывая длинную передачу. Завершив полный круг, игроки меняются местами (рис.6).

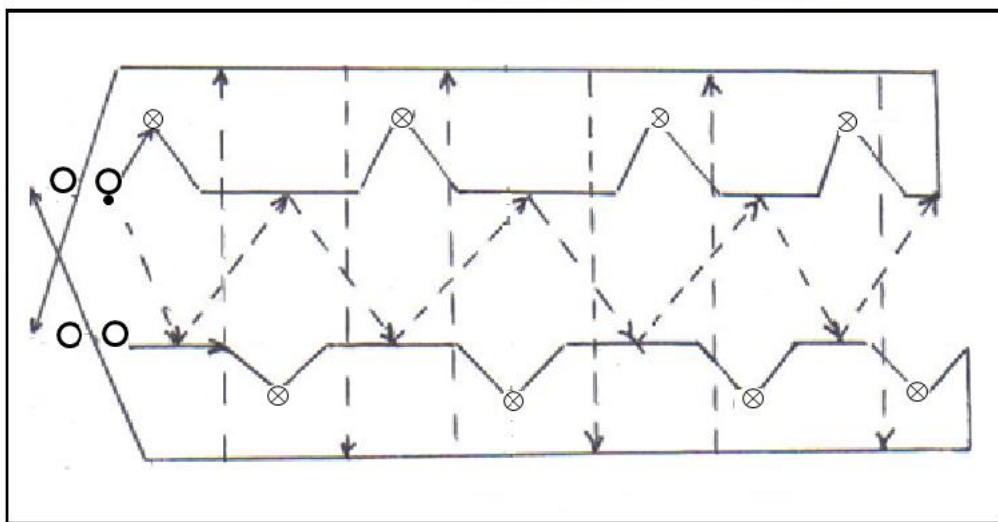


Рис. 6

22. Упражнение выполняется подобно предыдущему, но после передачи игрок обегает поочерёдно каждую стойку с наружи, каждый раз возвращаясь в коридор.

23. Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3-4 метров и передают мяч друг другу. В центре треугольника игрок, который стремится запятнать владеющего мячом. Запятнанный игрок идёт в центр. Побеждает игрок, который меньшее количество раз находился в центре.

24. Четыре игрока располагаются в треугольнике. Там, где двое, находится мяч. Игрок выполняет передачу в любую сторону и перемещается на место того игрока, которому он отдал мяч. Передачи выполняются по часовой стрелке, и наоборот (рис.7).

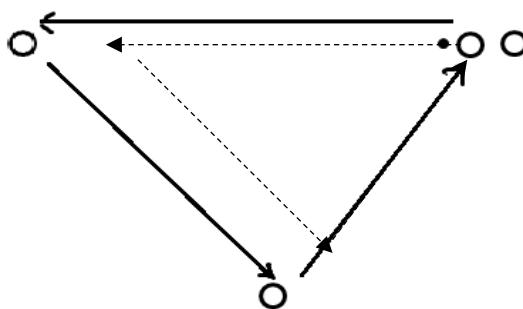


Рис. 7

23. Три игрока располагаются, аналогично местоположению игроков задней линии. Расстояние между игроками 5-6 метров. Упражнение выполняется двумя мячами. Крайние игроки выполняют длинную передачу. Во время отсутствия мяча у любого крайнего игрока выполняется перекидка вторым мячом, получая его от центрального и возвращая его обратно. Упражнение выполняется серийно со сменой игрока в центре. По мере освоения добавляются игровые перемещения игроков задней линии (Рис. 8).

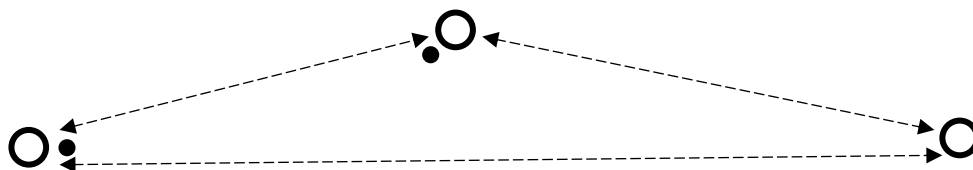


Рис. 8

24. Три игрока с двумя мячами располагаются, как в упражнении 23. Упражнение выполняется двумя мячами. Крайние игроки выполняют длинную передачу. Во время отсутствия мяча у любого крайнего игрока выполняется скрестное перемещение с игроком, находящимся в центре (Рис. 9).

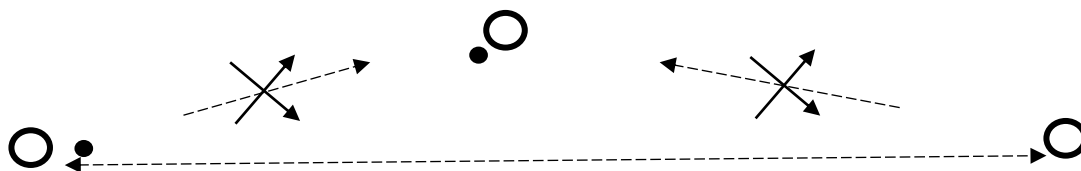


Рис. 9

25. Пять игроков располагаются по кругу, образуя пятиугольник. У одного из игроков мяч. Игроки выполняют передачу мяча через одного, против хода часовой стрелки. Смена игроков в том же направлении в конец ближней колонны (рис.10). Направление передачи может изменяться. Упражнение может выполняться двумя и тремя мячами, в зависимости от уровня технической

подготовки игроков. Расположение игроков может быть изменено, моделируя игровое местоположение задних и крайних игроков.

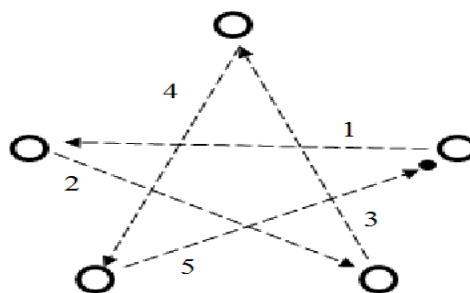


Рис.10

26. Пять игроков моделируют игровое расположение трёх задних и двух крайних игроков. Выполняются передачи одним, двумя и тремя мячами в зависимости от уровня подготовки. Две схемы передач (Рис. 11,12)

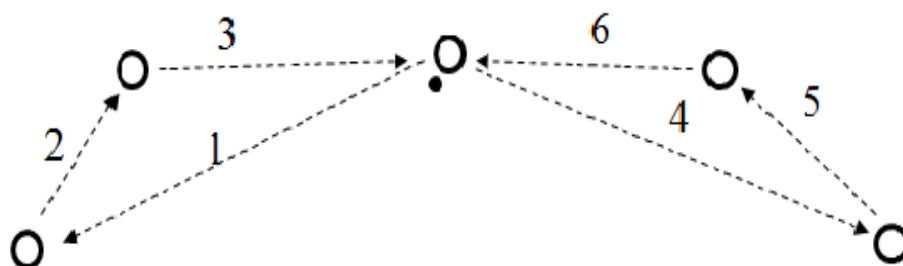


Рис. 11

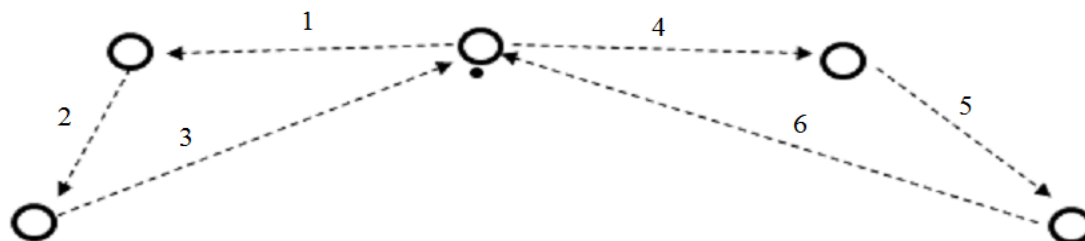


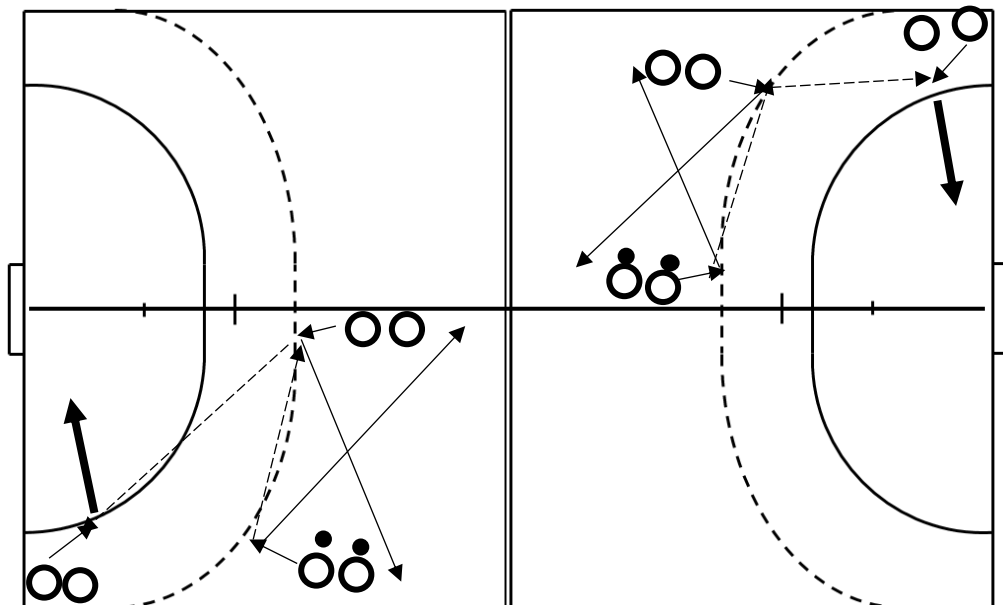
Рис.12

Возможно применение смешанного варианта передач. Упражнение выполняется серийно со сменой игрока в центре.

27. Группа разбивается на или четыре подгруппы (в зависимости от количества игроков). В каждом углу зоны располагается одна из подгрупп. У одного из игроков любой подгруппы находится мяч. По сигналу тренера игрок с мячом, находящийся впереди в своей колонне в паре с первым игроком из ближней колонны, выполняют передачу мяча в движении. Не доходя 2-3 метра до игроков, расположенных в противоположных колоннах, отдают передачу мяча впередистоящему игроку из любой колонны и следуют в хвост построений по ходу движения. Получившие передачу игроки, аналогично продолжают выполнять упражнение.

Упражнения для бросков по воротам

1. Группа игроков выстраивается в колонну по одному на расстоянии 15-16 метров от ворот. Выполняется тройной прыжок и бросок мяча по воротам. Возможно применение соревновательного метода, когда игроки соревнуются между собой, стремясь первым забить 5, 7 или 10 голов.
2. Группа делится на две подгруппы, которые располагаются на месте центрального нападающего и полусреднего. Построение в колонну по одному. Каждый игрок владеет мячом, за исключением игрока, располагающегося первым в одной из колонн. Выполняются броски по воротам из опорного положения или в прыжке после передачи мяча от игрока из противоположной колонны. После броска по воротам игрок подбирает мяч и переходит в другую колонну.
3. В воротах резиновыми жгутами обозначены квадраты размерами 50x50 см. Игроки принимают передачу от партнёра из противоположной колонны и стараются поразить мишень, выполняя бросок из опорного положения с двух шагового разбега. После броска подбирается мяч, и игроки меняются местами.
4. Группа игроков с мячами выстраивается возле центральной линии. Поочерёдно стартуют к воротам с ведением мяча и выполняют бросок по воротам.
5. Группа игроков с мячами выстраивается возле центральной линии. Перед игроками расставлены несколько стоек. Стойки могут быть расставлены, как прямо по направлению к воротам, так и зигзагообразно. Игроки, применяя обводку стоек дальней рукой на скорости обходят препятствия и выполняют бросок по воротам.
6. Выполняются броски по воротам из игровых расположений, как показано на схемах. Для крайних игроков, два варианта (Рис.13, А) и Б).

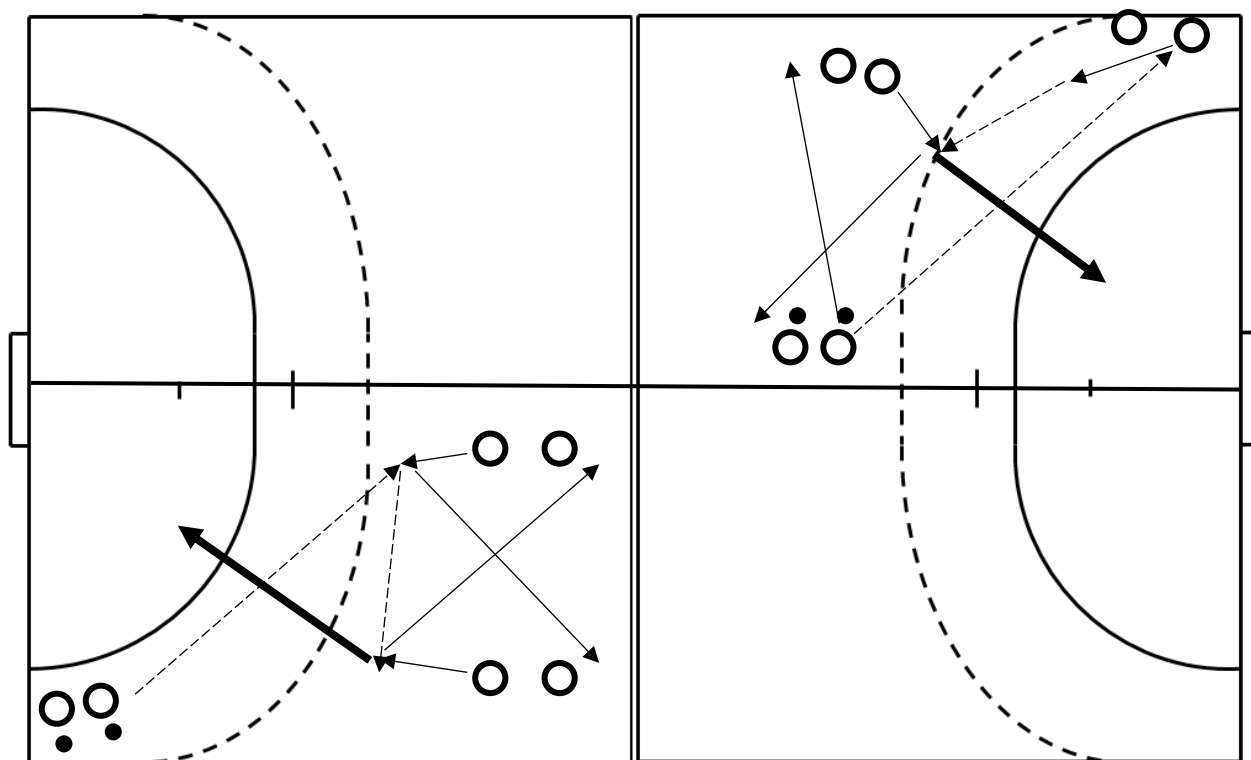


А)

Рис.13

Б)

Для полусредних игроков. Два варианта (Рис.14, А) и Б):

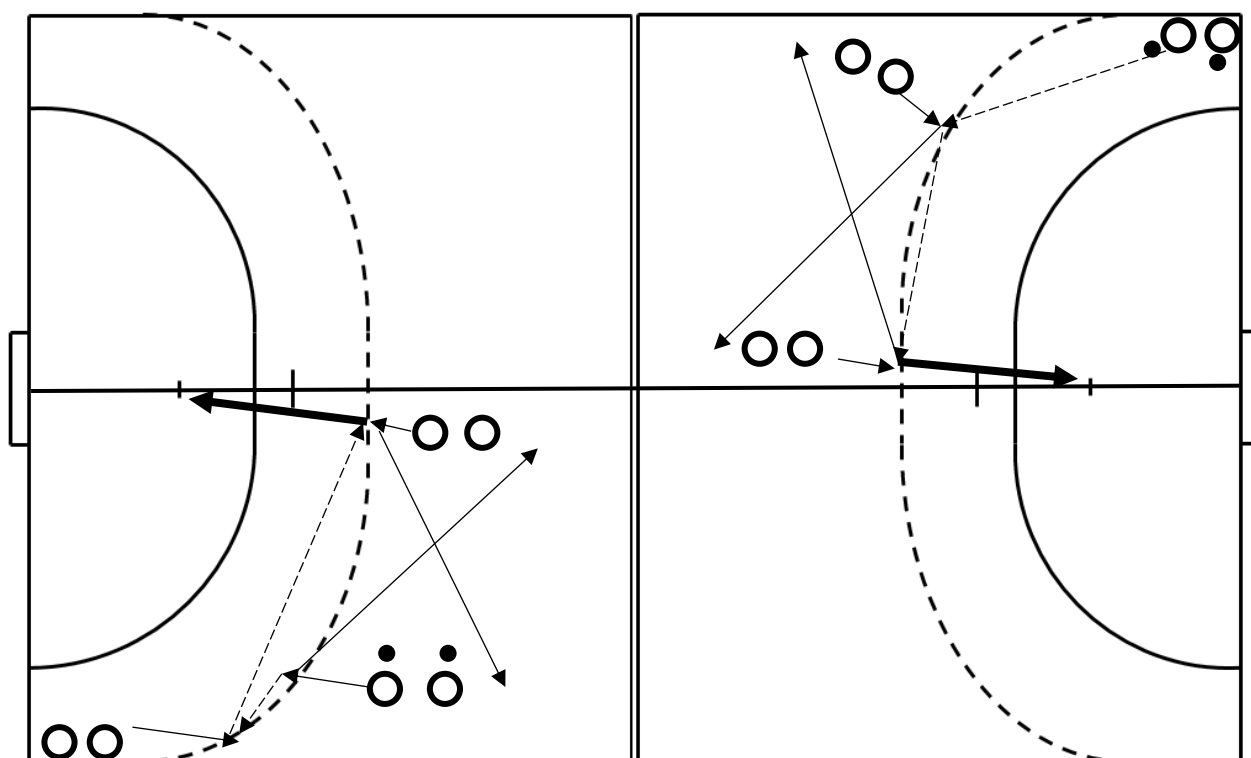


А)

Б)

Рис.14

Для центральных игроков. Два варианта (Рис.15, А) и Б):



А)

Б)

Рис. 15

В зависимости от подготовки игроков броски по воротам могут выполняться:

- без защитника;
- с пассивным защитником;
- с активным защитником;

Для повышения интенсивности упражнения на местах, откуда начинается первая передача мяча возможно использование дополнительного количества мячей.

7. Упражняются три игрока: нападающий, защитник и пасующий, у которого находится мяч. Нападающий старается обыграть защитника без мяча, получить передачу от третьего игрока и выполнить бросок мяча по воротам. Смена ролей по кругу.

8. Упражняются три игрока: два нападающих и защитник, который располагается в ограниченной зоне (3-3,5 метра). За девятиметровой линией нападающие, которые используя ограниченное количество передач (как правило, не более трёх) пытаются забить гол. Количество попыток чётное и ограничено. Начало атаки нападающими поочерёдно. Смена после серии атак по кругу. Побеждает защитник, который пропустил меньшее количество голов. Зона защитника может располагаться, как на местах полусредних игроков, так и на крайних позициях, заставляя нападающих отрабатывать завершение с различных местоположений.

9. Перед воротами на 7-8 метрах расставлена пара стоек на расстоянии 1-1,5 м. друг от друга. Игроки получают мяч с остановкой прыжком на две ноги за пределами коридора из стоек и после ухода в противоположную сторону выполняют бросок по воротам, находясь за обозначенным коридором. Финты с последующим броском по воротам отрабатываются в одну и другую сторону.

10. Броски по воротам через резину, которая натянута между двумя стойками на предельной высоте. Игроки разделены на две группы, одна из которых передаёт мяч, а вторая бросает. После броска идёт смена ролей.

Упражнения для финтов

1. Все игроки выполняют прыжки вправо и влево на двух ногах, перемещаясь вперёд.
2. Прыжки по «кочкам», расположенным в слаломном порядке, с ноги на ногу.
3. Прыжки на двух ногах вперёд и назад с перемещением вперёд. Прыжок вперёд больше, назад меньше.
4. Эстафета. Группа разбита на две колонны, перед каждой колонной по две стойки, расставленные на расстоянии 3 м друг от друга. По сигналу первые игроки стартуют к левой стойке, касаясь её левой рукой, затем касаются правой стойки правой рукой и возвращаются к левой, касаясь левой рукой. Таких повторений 3. Перемещения выполняются приставными шагами. После этого игрок возвращается назад и передаёт эстафету следующему игроку. Исходное положение перед стартом может быть различным: стоя, сидя, лёжа.
5. Игроки с мячами расположены перед тренером в колонну. Отдают передачу тренеру, который вытягивает руку с мячом в сторону в последний момент. Игроки забирают мяч и, обегая тренера с противоположной стороны от взятого

мяча, перемещаются в хвост колонны. Вместо тренера может располагаться игрок, которого через смену меняет другой участник.

6. Игроки перемещаются по площадке, имитируя передачу мяча в правую и левую сторону.

7. Упражняются игроки в парах. Расстояние 3-4 метра друг от друга. У одного из них мяч. Он выполняет передачу мяча партнёру, использует обратную передачу, двигаясь навстречу. Выполняет шаг левой ногой влево, имитируя уход влево, затем меняет направление, выполняет два шага в противоположную сторону. Под 3-й шаг выполняется ведение мяча. После 3-4-х повторений происходит смена ролей.

8. В слаломном порядке со стороной 5 метров по залу расставлены стойки. Два игрока вертикально располагаются в середине коридора из стоек, один лицом вперёд, а другой спиной вперёд, мяч. Передний игрок перемещается к ближней стойке, касается её рукой, уходит в противоположную сторону, получает передачу от партнёра и отдаёт обратный пас, касается ближней рукой другой стойки, снова меняет направление и т.д. После прохождения последней стойки игроки расходятся по краям зоны в разные стороны, выполняют длинную передачу мяча, возвращаясь на исходное положение, меняются ролями и продолжают упражнение. Количество стоек должно быть не менее шести (рис.16).

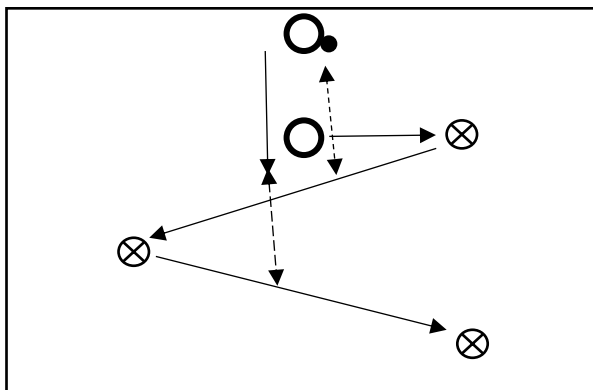


Рис. 16

9. Игроки свободно перемещаются по площадке. У каждого из них мяч, который они подбрасывают вверх перед собой, вправо или влево, и ловят с остановкой прыжком.

10. Группа разбита на пары. У пары мяч. Игроки перемещаются по кругу, передавая мяч друг другу. Каждый игрок, получая мяч, останавливается прыжком на две ноги. Пробежав круг, игроки меняются местами.

11. Группа разбита на пары. У каждой пары мяч. Игроки располагаются один перед другим. Игрок, отступающий спиной назад, является одновременно и пасущим и пассивным защитником. Перемещаясь вперёд по кругу игрок, который перемещается лицом вперёд, принимает мяч с остановкой прыжком на две ноги в правую и левую сторону.

12. В спортивном зале по кругу на расстоянии 5-6 метров друг от друга расположены стойки. Игроки группы, разбитые по парам, перемещаются по кругу. Один из них, перемещаясь перед стойками ловит мяч с остановкой прыжком на расстоянии 1-1,5 м от стойки, слева от неё и уходит в правую сторону, используя два шага. Первый шаг выполняется с правой ноги.

13. То же задание, но остановка прыжком выполняется в правую сторону, а уход на двух шагах в левую сторону. Первый шаг после остановки с правой ноги, рука с мячом переносится махом сверху. Используя 3 шага, игрок передаёт мяч партнёру, снова получает его и выполняет финты, и так до прохождения полного круга. После обхода всех стоек выполняется смена мест.

14. Перед воротами на расстоянии 10-12 метров расставлена пара стоек на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга. Игроки располагаются перед ними в колонну по одному. Один из игроков выполняет роль пасующего. Игроки из колонны отдают мяч, получают обратную передачу, выполняют остановку прыжком на две ноги и одновременно имитируют передачу мяча, затем выполняют уход в противоположную сторону, после использования оставшихся 2-х шагов – одно или двух ударное ведение мяча и бросок по воротам. Подбрав после броска мяч, игрок передаёт его очередному игроку в колонне и меняет пасующего игрока (рис.17).

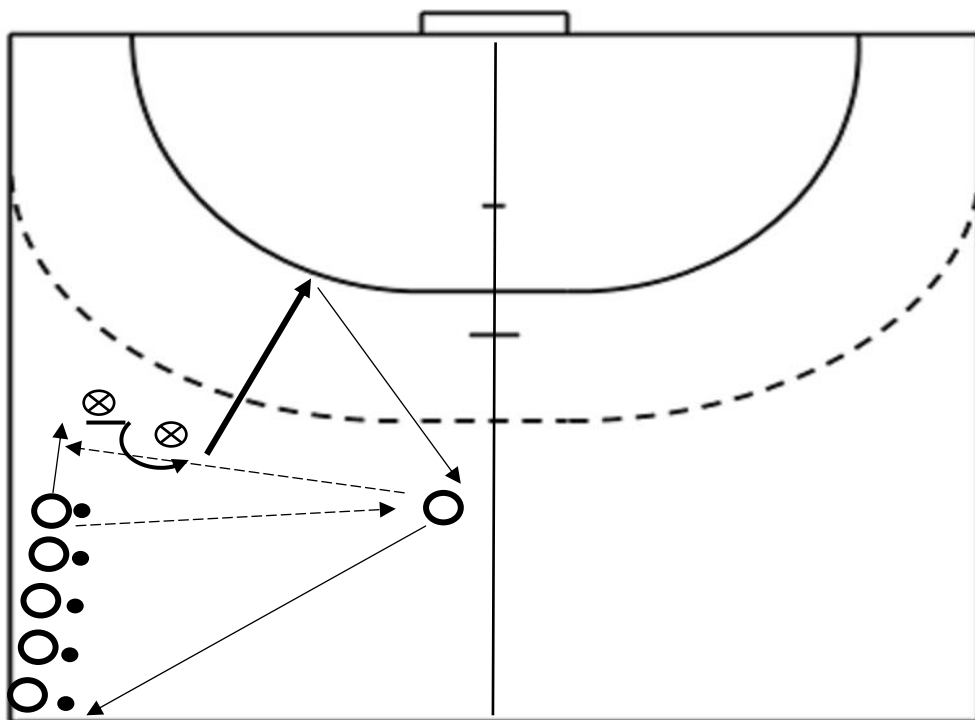


Рис.17.

15. По залу в слаломном порядке располагаются стойки. Игрок с мячом обводит стойки, затем отдаёт мяч игроку, выполняющему роль пасующего, и обыгрывает защитника, применяя финт с остановкой прыжком. Смена осуществляется по кругу, т.е. нападающий становится защитником, защитник – пасующим, пасующий уходит в колонну игроков, которые начинают упражнение (рис.18).

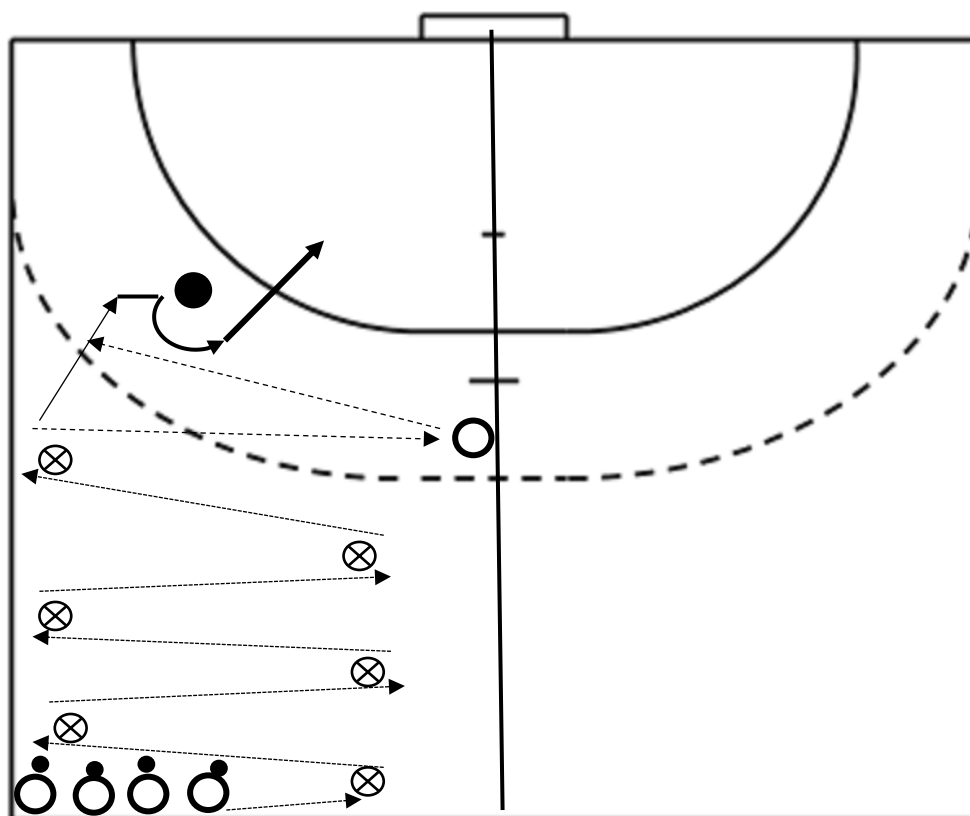


Рис.18.

16. На ограниченной площади в слаломном порядке располагаются парные стойки с расстоянием 2 метра в паре. Два игрока, выполняя передачу мяча друг-другу, поочерёдно обыгрывают пару стоек. Закончив финты, расходятся по краям зоны, возвращаются на исходную позицию, передавая мяч друг-другу, меняются местами и снова выполняют перемещения с финтами.

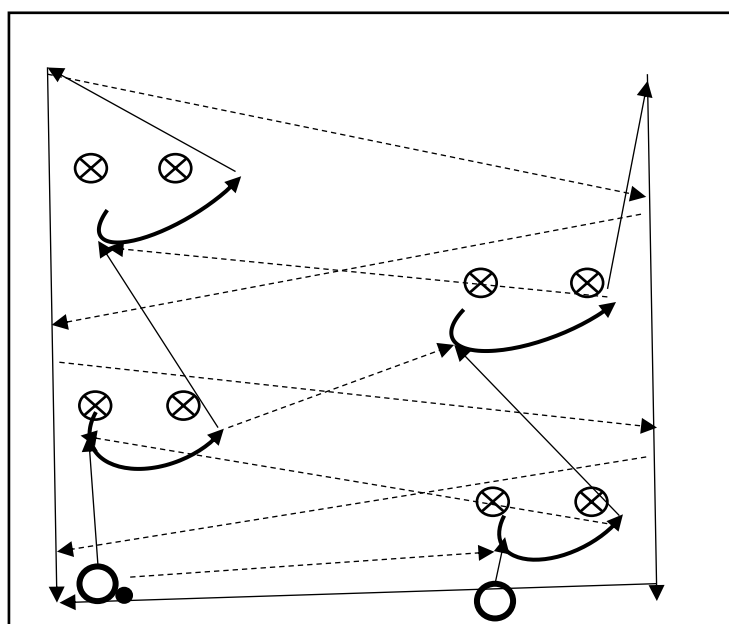


Рис. 19

17. Упражняются три игрока. Один из них нападающий, другой защитник, третий выполняет передачи мяча. Перемещаясь по периметру зала, игроки

отрабатывают финты с остановкой прыжком. Остановка прыжком выполняется, не доходя 1-1,5 м до защитника. Финты выполняются по разделениям, на одной тренировке с уходом в одну сторону, на другой в другую. По мере освоения финтов оба вида могут присутствовать в одной тренировке.

Упражнения для защиты

1. Игрок выполняет различные перемещения на площадке в защитной стойке, и имитирует защитные действия.
2. На линии свободных бросков расставлены стойки на расстоянии 3 метра друг от друга. Игроки перемещаются по 6-метровой линии в защитной стойке, выполняя выходы вперёд и имитируя защитные действия.
3. На высоте 1,5 метра от земли и на расстоянии 2 метра друг от друга подвешены набивные мячи или какие-либо предметы. Игрок в защитной стойке перемещается между ними и касается рукой поочерёдно правого и левого мяча. Это упражнение при освоении его игроками может применяться в виде соревнования между двумя, тремя группами игроков.
4. На площадке расставлены три стойки, образуя равнобедренный треугольник со стороной три метра. Игрок перемещается по треугольнику, имитируя защитные действия.
5. Упражняются два игрока. Один имитирует бросок (передачу), а другой из защитной стойки выполняет защитные приёмы противодействия.
6. Упражняются два игрока. Один из них ведёт мяч, используя переводы с руки на руку и укрывая мяч корпусом. Второй отступает назад, располагаясь всякий раз на руке с мячом.
7. Два игрока поочерёдно выполняют защитные приёмы противодействия, блокируя туловище нападающего и бьющую руку после трёх передач мяча друг-другу. Упражнение выполняется с обходом стоек, располагающихся на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Возможно применение парных стоек с расстоянием между ними 1 м., 1,5 м., 2 м., заставляя защитников выполнять боковые смещения. Правило выполнения трёх передач, благодаря которому нападающим оказывается то один, то другой игрок сохраняется (Рис. 20).

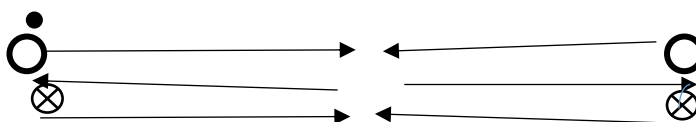


Рис. 20

8. Три игрока перемещаются по площадке. Два передают друг другу мяч, один, отступая спиной вперёд, имитирует блокирование игрока с мячом.
9. Три игрока перемещаются по площадке. Два из них передают друг другу мяч. Перед одним из них, отступая спиной вперёд, располагается защитник. При получении мяча нападающим защитник блокирует корпус и бьющую руку.

10. Упражняются три игрока. Нападающий старается обыграть защитника и запятнать третьего игрока, который располагается в одном метре за спиной защитника. Защитник перемещается, располагая руки за спиной. Это же упражнение выполняется, при использовании игроком, располагающимся за спиной у защитника ведения мяча.

11. Упражнение выполняется подобно предыдущему, но защитник блокирует нападающего туловищем и руками.

12. Два игрока выполняют передачи между собой. Один из них выполняет набегание на ворота. Выполнив набегание, игрок выполняет промежуточную передачу, получает обратный пас и снова выполняет набегание. Ему противодействует защитник, который, после встречи игрока, отступает назад на 2-3 метра, касается стойки и затем снова с момента набегания выходит вперед и блокирует нападающего (рис.21). Смена игроков по кругу.

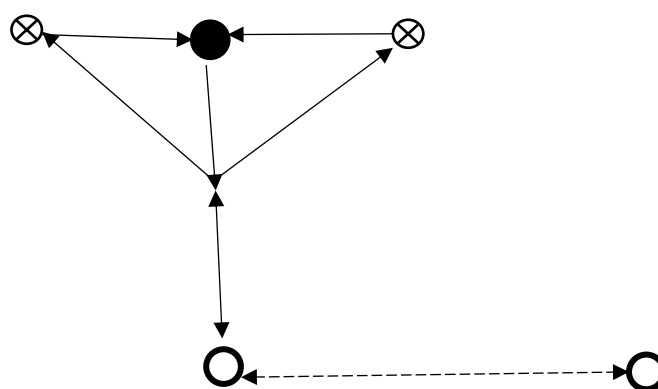


Рис. 21

13. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, а два защитника выполняют выходы–отходы назад и блокирующие действия.

14. Упражнение выполняется в тройках. Два игрока, передавая мяч друг другу, стараются забить мяч в ворота. Нападающие имеют право завершать атаку только после выполнения 5-7 передач. Им противодействует защитник, который, отступая назад, стремится перехватить мяч либо заблокировать игрока с мячом. Смена игроков по кругу. Выполнив 3, 6, 9 повторений, подводят итоги соревнования. Упражнение выполняется в ограниченной зоне.

15. Группа разбивается на тройки, которые, передавая мяч, друг другу от центра поля стремятся забросить его в ворота. Им, отступая назад, противодействуют два защитника, которые не должны допустить взятия ворот. Нападающие имеют право завершать атаку только после выполнения 5-7 передач.

16. Два игрока в ограниченной площади, передавая мяч, друг другу, стараются сохранить контроль за мячом в течение определённого отрезка времени. Защитник противодействует, стремясь перехватить мяч, либо «завязать» игрока с мячом. В случае, если защитник не атакует игрока с мячом, нападающий применяет ведение мяча. В случае невыполнения задания (потеря мяча, завязка игрока) защитник становится нападающим, а в защиту переходит следующий игрок.

17. Три игрока в ограниченной зоне стараются выполнить определённое количество передач. Им противодействуют два защитника, которые либо перехватывают мяч, либо «завязывают» игрока, у которого находится мяч. Игрок, который допустил потерю мяча либо «завязался», меняет одного из защитников.

18. На 6-метровой линии выделена зона размерами 2,5 метра. В этой зоне располагается защитник. Два нападающих с мячом располагаются за 9-метровой линией. По сигналу тренера, используя только передачи мяча, они стремятся войти с мячом в 6-ти метровую зону, охраняемую защитником. За вход в зону с мячом начисляется очко. В случае входа в зону либо потери мяча нападающие должны выйти за 9-метровую линию и только после этого продолжить дальнейшие попытки. Игра ведётся определённое количество времени. После окончания в защиту становится следующий игрок. Игра ведётся до тех пор, пока каждый игрок не сыграет в защите. Побеждает игрок, набравший в защите наименьшее количество очков.

19. В упражнении соревнуются крайние защитники, которые играют серийно по 10 атак. Мячи находятся у игроков задней линии, которые выполняют передачу противоположному полусреднему игроку после атаки на ближнюю штангу ворот. В случае «прихвата» полусреднего защитником могут выполнить длинную передачу в противоположный край. Связка нападающих полусредний-край для завершения атаки могут выполнить не более одной передачи (Рис. 21).

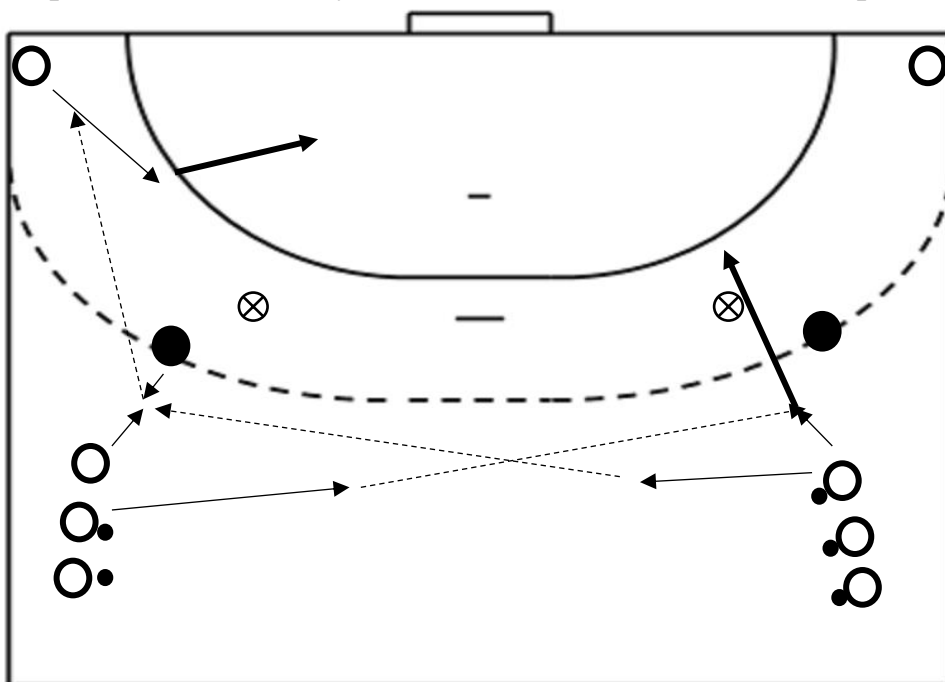


Рис. 21

20. Упражнение для тренировки связки крайнего и полусреднего защитников. Выполняется аналогично предыдущему. У нападающих задней линии, выполняющих первую передачу есть три варианта:

- передать мяч противоположному заднему игроку;
- отдать пас в линию;

- выполнить передачу мяча противоположному крайнему игроку;
- Связка нападающих полусредний-край для завершения атаки могут выполнить не более трёх передач (Рис. 23).

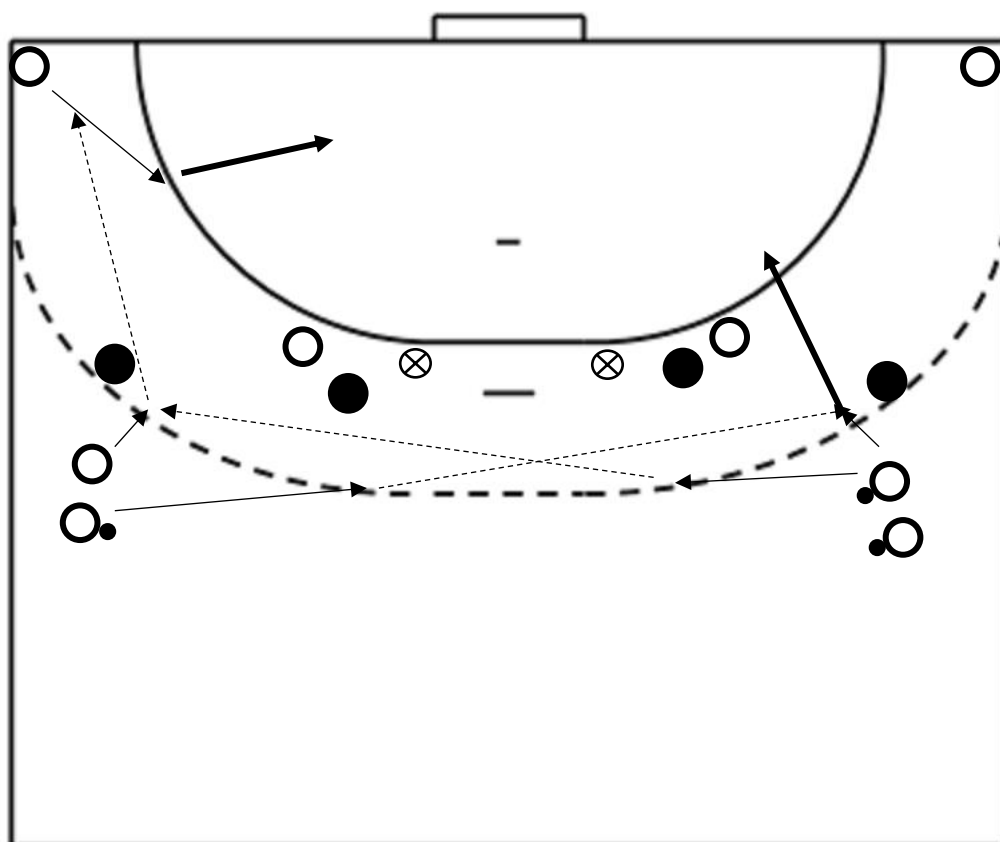


Рис. 23

Упражнения для заслонов

1. Группа перемещается по кругу. По сигналу тренера принимается положение заслона.
2. Упражняются два игрока. Один из них выполняет заслоны другому с одной и другой стороны.
3. По залу в одну линию расставлены несколько стоек на расстоянии 3 метра друг от друга. Перемещаясь вперёд по ходу движения, игроки выполняют постановку заслона, располагаясь с одной стороны стоек. При повторении, заслоны выполняются с другой стороны.
4. Игроки, располагаясь на месте, выполняют положение заслона, затем то же самое после бега, перемещений и т.д.
5. По залу в слаломном порядке расставлены стойки. Игроки расположены в колонну по одному перед стойками. Выполняются перемещения в слаломном порядке и постановка заслона каждой стойке с дальнейшим перемещением по ходу движения.

6. Один игрок нападает, второй защищается. Нападающий без мяча. Третий игрок располагается в положении заслона. Нападающий стремится за счёт своих действий навести на заслоняющего защитника и освободиться от опеки.
7. Группа разбита на тройки. Один игрок с ведением мяча стремится забросить мяч в ворота. Ему противодействует защитник. Третий игрок - заслоняющий. Используя заслоны, нападающий стремится прорваться к воротам и забросить мяч.
8. Занимающиеся расположены в двух колоннах. Перед каждой из колонн защитники. В центре расположен ещё один игрок, который начинает упражнение с заслона в одну из сторон, освобождая игрока, который в свою очередь ставит заслон защитнику из следующей колонны и т.д. Защитники уходят после заслона в хвост колонны, заслоняющие становятся защитниками.
9. По залу в слаломном порядке расставлены стойки. Два игрока с мячами тренируются: один в постановке заслона, а другой в ведении мяча со сменой направления движения. После прохождения всех стоек следует смена ролей (рис.24).

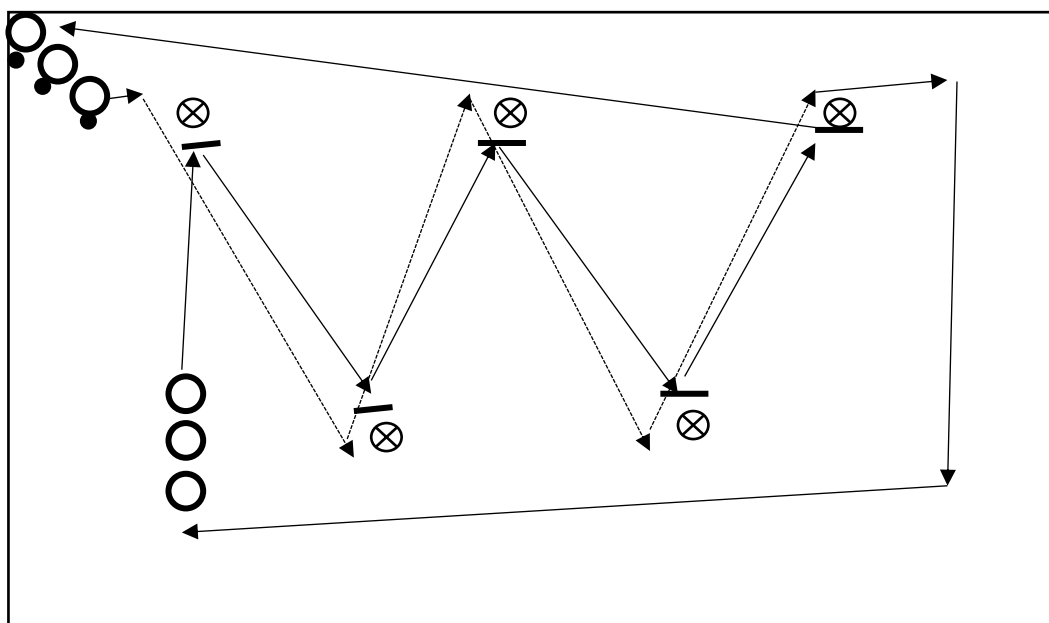


Рис 24.

10. Перед воротами игроки выстроены в две колонны. Одна из них с мячами. Перед другой колонной расположен защитник. Игрок с мячом передаёт его игроку из противоположной колонны и ставит заслон защитнику. Получивший мяч с дриблингом обходит защитника и бросает по воротам. Подбирает мяч и становится в противоположную колонну, заслонявший становится защитником, а защитник перемещается в колонну нападающих (рис.25).

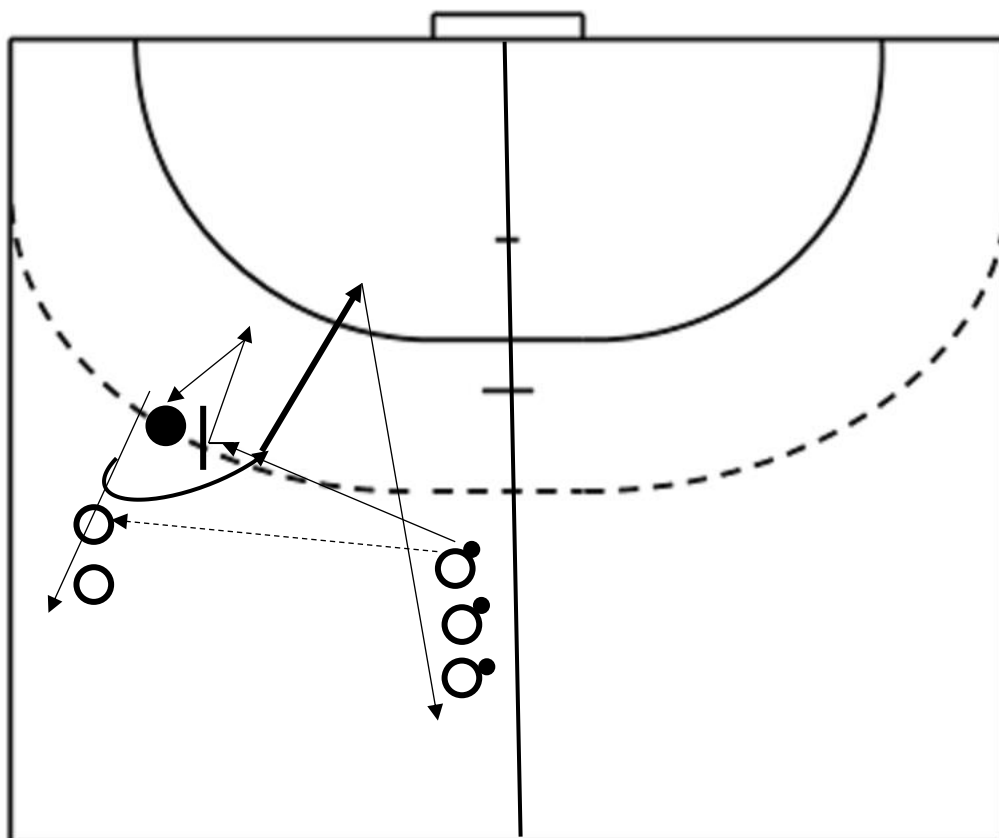


Рис.25

11. Упражняются игроки в двух колоннах. В одной нападающие, в другой заслоняющие. Заслоняющие выполняют заслоны, а нападающие стараются пробежать рядом с заслоняющим. Смена в другие колонны (рис. 26).

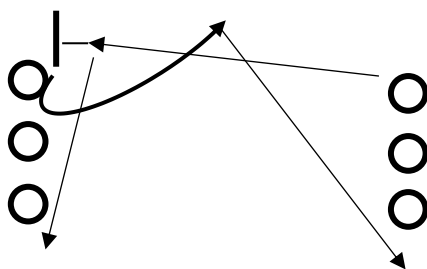


Рис. 26

12. Перед воротами игроки выстроены в две колонны, возле зоны вратаря располагается линейный игрок. Мячи у центральных игроков. Перед другой колонной расположен защитник. Игрок с мячом передаёт его партнёру из противоположной колонны и после броска по воротам перемещается в противоположную колонну. Получивший мяч, обходит защитника, используя заслон, который ставит линейный игрок и выполняет бросок по воротам (Рис. 27). В случае активных действий защитника возможна вторая попытка после

возврата мяча центральному. Линейный игрок может ставить заслон с противоположной стороны.

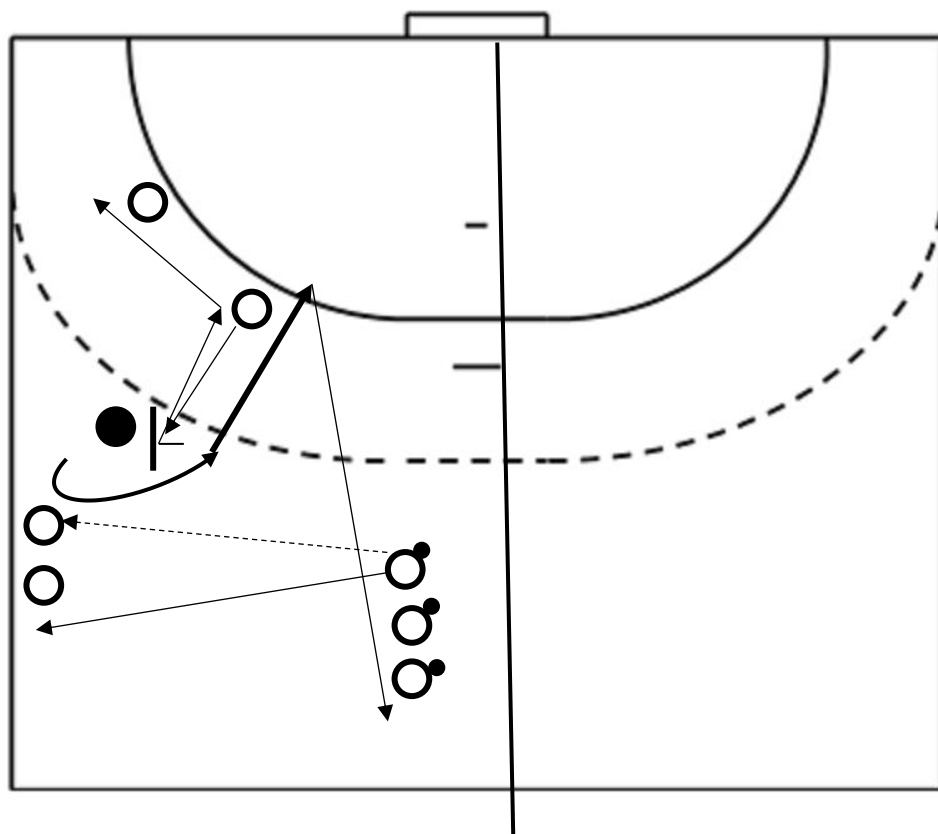


Рис. 27

13. Занимающиеся расположены в двух колоннах. Перед каждой из колонн защитники. В центре расположен ещё один игрок, который начинает упражнение с заслона в одну из сторон, освобождая игрока, который в свою очередь ставит заслон защитнику из следующей колонны и т.д. Защитники уходят после заслона в хвост колонны, заслоняющие становятся защитниками.

14. Расположение игроков подобно предыдущему, но в центре игрок с мячом, который отдаёт передачу впереди стоящему нападающему из любой колонны, перемещается, ставит заслон защитнику, освобождая нападающего с мячом, который уходит под заслон и сам передаёт мяч впереди стоящему игроку из противоположной колонны, освобождает его и т.д. (рис 27).

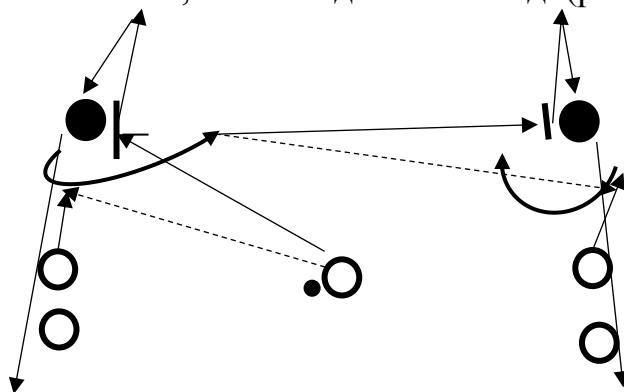


Рис.27

15. На ограниченной площади в слаломном порядке расположены несколько стоек. Упражняются три игрока. Мяч находится у центрального игрока, который передаёт его игроку, располагающемуся напротив ближайшей стойки, перемещается к нему, ставит заслон и открывается после заслона. Получивший мяч обыгрывает стойку с уходом под заслон, перемещается в противоположную сторону, передаёт мяч, ставит заслон, освобождается и т.д. (Рис. 28).

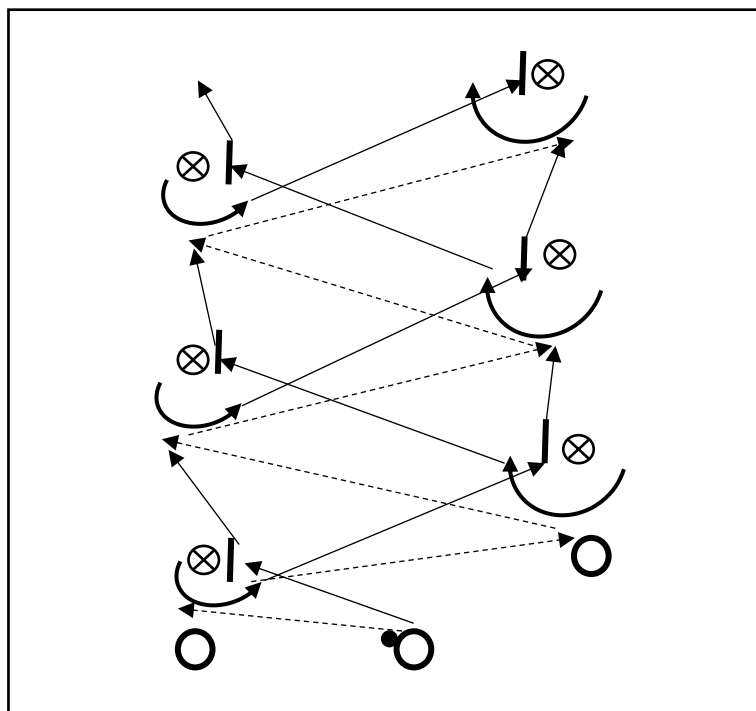


Рис. 28

Упражнения для обучения игре вратаря

Упражнения для отражения низко летящих мячей

1. Вратарь выполняет ходьбу широкими выпадами в сторону, разворачивая ногу внутренней стороной в сторону движения.
2. Исходное положение: основная вратарская стойка, но кисти рук находятся за головой. Выполняются выпады влево и вправо, туловище не должно наклоняться в сторону выпада.
3. На полу в слаломном порядке расположено несколько набивных мячей, расстояние между ними 2-2,5 метра. Вратарь, перемещаясь вперед, выполняет выпады влево и вправо таким образом, чтобы нога в развернутом положении находилась возле набивного мяча. Кисти рук сцеплены за головой.
4. Находясь во вратарской стойке, игрок выполняет выпады влево и вправо, имитируя отражение низколетящего мяча. Рука при имитации опускается вниз за колено.

5. Упражняются два игрока. Руки у одного и другого за головой. Вратари играют в футбол, передавая друг другу, внутренней стороной стопы, лежащий на полу мяч.
6. Упражняются два игрока. Первый вратарь располагается лицом к стене на расстоянии 3-х метров от неё, во вратарской стойке. За его спиной второй вратарь бьёт по мячу ногой. Упражняющийся отражает отскочивший от стены мяч.
7. Упражнение выполняется подобно предыдущему, но стоящий за спиной бросает мяч в стену рукой таким образом, чтобы мяч, ударившись о стену, получил отражение от пола, на небольшую высоту. Вратарь отражает отскочивший от пола мяч.
8. Упражняются три игрока. Двое передают друг другу мяч, используя передачу с отскоком от пола. Вратарь стремится отразить передачу ногами. Руки находятся за головой.
9. Вратарь старается жонглировать мячом ногами.
10. Упражняются два вратаря, которые сцепляют правые руки в кистевой замок, вторая рука находится в положении, обозначенном стойкой вратаря. Таким образом, вратари расположены лицом в противоположные стороны. Вратари поочередно выполняют выпады, имитируя отражение низколетящих мячей левой ногой и рукой, партнёр придерживает упражняющегося. Упражнение выполняется серийно, затем партнёры меняются ролями. После завершения выполнения упражнения вратари меняют руки и тренируют другую руку и ногу.

Упражнения для отражения высоко летящих мячей

1. Сидя на гимнастической скамейке вратарь выполняет выпады поочередно правой и левой рукой вверх, в сторону, под углом 45° .
2. Располагаясь в основной стойке, вратарь выполняет выпады правой и левой рукой под углом 45° . То же самое выполняет, переступая с ноги на ногу.
3. На высоте 25-30 см от уровня пола привязан резиновый жгут за две стойки. Возле жгута боком к нему располагается вратарь в стойке, но руки выключены из работы и находятся за головой. Вратарь, переступая через резиновый жгут ближней ногой, сгибает её в тазобедренном суставе до прямого угла и разворачивает стопу наружу и затем переносит через жгут дальнюю ногу и приставляет её к маховой, снова принимает стойку и повторяет то же самое в противоположную сторону. Упражнение выполняется серийно.
4. Вратарь расположен возле шведской лестницы, боком к ней. Придерживаясь ближней к лестнице рукой за перекладину, вратарь выполняет выпад дальней рукой на 45° вверх и одновременно выполняет маховое движение в сторону дальней от лестницы ногой, разворачивая стопу в сторону предполагаемого броска. Бедро поднимается до уровня 90° по отношению к туловищу. Упражнение выполняется серийно. Выполнив в одну сторону, вратарь меняет руки и выполняет отражающие движения в другую сторону.

5. Вратарь в основной стойке расположен боком к натянутой резине. Выполняется выпад рукой на 45° вверх, в сторону и одновременно маховое движение бедром, сгибая его до 90° по отношению к туловищу и перешагивая через резину. Затем приставляется вторая нога, перешагивая через резину. Осуществляется контроль стойки и тренируется отражение высоко летящего мяча в другую сторону. Упражнение выполняется серийно.
6. На достижимой для юного вратаря высоте подвешены два небольших пластиковых предмета на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Вратарь, находясь в основной стойке, тренирует отражение верхних мячей, касаясь их руками и одновременно вынося бедро вверх.
7. Вратарь, находясь в основной стойке, выполняет выпады вправо и влево, вверх, имитируя отражение высоко летящих мячей
8. Вратарь, выполнив основную стойку, перемещается в одну сторону, имитируя отражение высоко летящего мяча, выполнив имитацию, контролирует стойку, снова имитирует отражение в ту же сторону и т.д. Упражнение выполняется серийно в одну, а затем в другую сторону.
9. Вратарь располагается в основной стойке возле гимнастической скамейки, боком к ней. Расстояние до скамейки – 0,5 метра. Выполняя рукой выпад в сторону вверх для отражения мяча, одновременно выносит вверх стопу и наступает на скамейку маховой ногой. Стопа разворачивается наружу в сторону летящего мяча. Затем возвращается в исходное положение и снова выполняет выпад вверх и т.д.
10. Упражняются два вратаря. Один, приняв основную стойку, отражает теннисные мячи, которые другой вратарь направляет вверх в одну и другую сторону.

Упражнения для отражения средних мячей

1. Вратарь находится возле гимнастической скамейки боком к ней на расстоянии 0,5 метра. Ближняя к скамейке нога располагается на скамейке. Стопа развёрнута наружу. Руки вратаря располагаются в основной стойке. Вратарь имитирует ближней к скамейке рукой короткое дугообразное движение, отражающее средний мяч. Аналогичные имитационные движения выполняются для другой руки.
2. Находясь в основной стойке, вратарь имитирует короткие дугообразные движения, упражняющие руки при отражении среднего мяча.
3. Находясь боком к гимнастической скамейке на расстоянии, равном приблизительно 0,5 метра, вратарь шагает на скамейку ближней к ней ногой, наступает на неё стопой, развёрнутой наружу в сторону предполагаемого броска. Одновременно с ногой рука выполняет имитационное отражающее движение. То же самое выполняется для другой руки и ноги.
4. Вратарь стоит боком возле шведской лестницы на расстоянии примерно 0,5 метра. Руки за головой. Отталкиваясь дальней от лестницы ногой, вратарь наступает другой ногой на жерди лестницы, каждый раз возвращаясь в исходное

положение. Высота жердей подбирается исходя из возможностей юного голкипера. Упражнение выполняется в обе стороны.

5. Вратарь из основной стойки выполняет маховые движения поочерёдно правой и левой ногой в стороны. Руки за головой.

6. Вратарь располагается в основной стойке. Руки за головой. Выполняется имитация отражения среднего мяча правой ногой, принимается исходная стойка, снова имитируется отражение среднего мяча той же ногой, снова принимается основная стойка и т.д. Упражнение выполняется серийно в одну и другую сторону.

7. Вратарь находится в основной стойке. Выполняется имитация отражения среднего мяча поочерёдно в правую и левую сторону.

8. Вратарь из основной стойки, отталкиваясь левой ногой, имитирует отражение среднего мяча правой рукой и ногой, перешагивая через препятствие, принимает исходное положение и отражает теннисный мяч, брошенный партнёром на средний уровень в ту же сторону. Затем то же самое повторяет в обратную сторону.

9. Упражняются два вратаря. Один из них находится во вратарской стойке, но руки за головой. Вторым вратарь подбрасывает теннисные мячи на средний уровень. Вратарь отражает подброшенные мячи ногами.

10. Упражняются два вратаря. Один подбрасывает теннисные мячи на средний уровень, а другой отражает, используя руку и ногу.

Упражнения для отражения мячей, брошенных с крайних позиций

1. Вратарь выполняет перемещения в воротах. Находясь возле штанги, контролирует своё местоположение, касаясь её ближней рукой, выполняет выход вперёд на один шаг, затем возвращается в исходное положение, перемещается в противоположную сторону, выполняет тот же комплекс действий и т. д. Упражнение выполняется серийно по 7-10 повторений.

2. Находясь возле штанги, вратарь принимает стойку для отражения мячей, брошенных с края, а затем выбрасывает обе руки в сторону предполагаемого броска, перекрывая среднюю и верхнюю часть ворот. Упражнение выполняется серийно по 10-15 повторений.

3. Вратарь отражает мячи, брошенные тренером на среднем уровне, используя движение двух рук. Используется стойка вратаря для отражения мячей с крайних позиций.

4. Вратарь перемещается по прямой линии, выполняя «подсечку» поочерёдно для правой и левой ноги. Для наглядности в начале обучения необходимо нанести мелом на пол круги, куда вратарь наступает ногами. В начале обучения руки располагаются на уровне груди, после хорошего усвоения, руки соединяются в кистевой замок за головой. Упражнение выполняется серийно, как указано на рисунке 29.

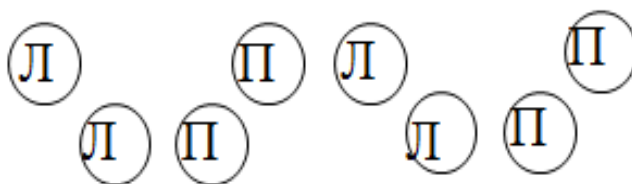


Рис.29

5. Упражнение выполняется на месте в воротах. Вратарь принимает стойку для отражения мяча, брошенного с края, делает шаг вперед ближней к штанге ногой, выполняет на ней «подсечку» и одновременно выносит руки в сторону маховой ноги, перекрывая среднюю и верхнюю часть ворот. Затем возвращается в исходное положение и снова выполняет аналогично весь комплекс движений. Упражнение выполняется серийно по 7-10 повторений. После тренировки данного элемента с одной стороны вратарь перемещается к другой штанге и тренирует комплекс движений, с другой стороны.
6. Вратарь выполняет весь комплекс перемещений в воротах с выходами вперед от штанг и имитации отражающих действий против мячей, брошенных с крайних позиций. Упражнение выполняется серийно по 5-7 раз.
7. Тренер серийно выполняет броски вниз, применяя обводящее движение руки. Вратарь отражает броски, используя «подсечку».
8. Вратарь перемещается вперед по прямой, как указано на рисунке 29, выполняя комплекс движений для отражения мячей, брошенных с края, используя «подсечку» и движение рук. Упражнение выполняется серийно по 7-10 повторений.
9. В центре ворот находится гимнастический мат. Вратарь выполняет кувырок вперед, занимает положение для отражения мяча с края, выходит вперед, выполняет отражающие действия, перемещается назад к штанге, снова выполняет кувырок в другую сторону. Серийность 3-5 раз.
10. Вратарь располагается в центре ворот. Выполняется два выпада для отражения верхних мячей, комплекс движений для отражения броска с края от штанги, которая ближе, возврат в исходное положение, отражающие действия для нижних мячей, отражение броска с края от другой штанги. Повторение комплекса отражающих действий 3 раза.

Упражнения для отражения мячей, брошенных с линии

1. Упражнение выполняется без перемещений. Вратарь выполняет руками маховые круговые движения руками из основной стойки. При нахождении над головой одна рука находится чуть впереди, вторая за ней, что позволяет не тормозить движение рук. Вратарь серийно выполняет маховые движения.

2. Вратарь из основной стойки выполняет маховые движения руками и одновременно выносит полусогнутую ногу в сторону (аналог движения ногой для отражения среднего мяча).
3. Вратарь выполняет перемещение вперёд, выполняя маховые движения руками и поочерёдно поднимает ноги, закрывая «карманный» бросок. Для лучшего выполнения возможна установка барьеров в слаломном порядке с небольшим расстоянием друг от друга, создавая своеобразный «коридор», в котором вратарь обязан вместе с маховым движением рук переносить полусогнутую ногу через препятствие.
4. Вратарь перемещается в воротах по основной дуге для перемещений, выполняя выходы вперёд на один шаг в трёх положениях: против позиции левого полусреднего, в центре и против позиции правого полусреднего. После выхода вперёд следует перемещение на основную дугу.
5. Вратарь выполняет кувырок вперёд на гимнастическом мате и после этого делает шаг вперёд и имитирует отражение броска с линии, затем поворачивается на 180°, снова выполняет кувырок, выход, отражение и т.д. Упражнение выполняется серийно.
6. Вратарь выполняет прыжки через невысокие барьеры с выносом одновременно в сторону двух ног. Барьеры расставлены по прямой на расстоянии в один метр. Руки располагаются на уровне груди. Количество барьеров 5-7. Упражнение выполняется серийно.
7. Вратарь выполняет укороченные круговые маховые движения двумя руками с выносом вперёд без перемещений.
8. Вратарь располагается на гимнастической скамейке в основной стойке. Спрыгивая со скамейки, вратарь выполняет отражающее действие, обозначенное в гандбольной терминологии «звёздочка».
9. Вратарь выполняет прыжки через невысокие барьеры с выносом одновременно в сторону двух ног и круговыми маховыми движениями руками. Барьеры расставлены по прямой на расстоянии в один метр. Руки располагаются на уровне груди в позиции основной стойки вратаря. Количество барьеров 5-7. Упражнение выполняется серийно.
10. По прямой расставлены большие и маленькие барьеры таким образом, чтобы вратарь выполнил два вида отражающих действий: классический способ и прыжок «звёздочкой» поочерёдно. Классический способ отражения должен предусматривать отражения, когда «карманы» закрываются поочерёдно правой и левой ногой.

Литература:

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки /И.А. Гуревич- Минск, «Высшая школа», 1976. – 304 с.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
3. Зайцев Ю.Г. Начальная подготовка юных гандболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 65с.
4. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов. /Ю.Г. Зайцев – М.: Спорт, 2020 – 192 с./
5. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник /В.Я. Игнатьева-М.: Спорт. 2016. - 328 с.
6. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов /И.Г. Шестаков – Москва.: «Физкультура, образование и наука». 1997. – 200 с.
7. Официальный сайт Федерации гандбола России /<http://www.rushandball.ru/> (дата обращения 28.08.2020).