

Федерация гандбола России

**Совершенствование контратаки в тренировочном
процессе гандбольных команд.**



г. Краснодар, 2021.

Методическое пособие подготовлено:

Ю.Г. Зайцев – Заслуженный тренер СССР и России по гандболу.

А.Н. Драчев – Заслуженный тренер России.

Рецензент: Л.Г. Воронин - Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион.

В основу работы положены современные взгляды на совершенствование игры команд в контратаке. Работа является результатом многолетней тренерской деятельности авторов с клубными и сборными гандбольными командами.

Методическое пособие предназначено для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОП, УОР и команд мастеров.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	4
1.	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СИМВОЛЫ ГРАФИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ	5
2.	ВИДЫ КОНТРАТАКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА	6
3.	ФАЗЫ КОНТРАТАКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА	11
4.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ.	15
5.	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ:	16
	<i>УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 2x2, 2x3, 3x2</i>	16
	<i>УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 3x3, 3x4, 4x3.</i>	18
	<i>УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 4x4, 4x5, 5x4.</i>	20
	<i>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРАТАКИ ПРИ УЧАСТИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИГРОКОВ.</i>	21
	<i>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНОЙ КОНТРАТАКИ.</i>	26
6.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28

ВВЕДЕНИЕ

Ведущие команды Мира добились значительного успеха на крупнейших международных турнирах благодаря тому, что в ходе подготовки используют методику, позволяющую совершенствовать контратакующие действия. Анализ крупнейших международных и российских соревнований наглядно демонстрирует тенденцию к неуклонному росту значения этого немаловажного отрезка игры. Причём, на первое место выходит повышение качества проводимых контратак. Процент реализации контратаки всегда выше позиционного нападения и это заставляет команды тщательно шлифовать данный компонент игры в тренировочном процессе гандбольных команд, добиваясь, как увеличения их количества, так и роста процента реализации.

Следует отметить, что описанная в данном методическом пособии система совершенствования контратакующих действий подходит для клубных команд и групп подготовки. Сборные команды при дефиците времени на подготовку и большом количестве стоящих перед ними задач далеко не всегда в состоянии уделять много времени на совершенствование элементов контратакующих действий, хотя, раздел командной контратаки, а также групповая контратака обязательно должны отрабатываться в период проведения тренировочных сборов. Возможно применение данной методики в полном объёме в сборных командах юношей и молодёжи при условии проведения нескольких тренировочных мероприятий в течении года, однако основным контингентом для совершенствования контратакующих действий являются группы подготовки и клубные команды, где планомерно ведётся подготовка игроков и совершенствуются технико-тактические навыки.

Несмотря на важность контратаки, как одного из компонентов игры, её особенности и методика подготовки вплоть до настоящего времени не получили должного рассмотрения в специальной литературе по гандболу. Фрагментарное освещение некоторых методических вопросов контратаки в гандболе относятся к далёким восьмидесятым годам прошлого столетия (Н.П. Клузов, 1980, 1983, 1986). И даже если рассматривать эти публикации как «классику», то развитие гандбола внесло существенные коррективы, как в структуру этого компонента игры, так и в систему специализированной подготовки.

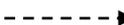
За последние 30-40 лет в СССР а затем России не выпущено никаких научно-методических материалов, посвящённых совершенствованию контратаки, несмотря на серьёзные достижения сборных команд на международной арене. Достижение высоких результатов было бы невозможно без использования эффективных контратакующих действий. Поэтому

материалы, представленные в данной работе, это попытка систематизировать опыт, накопленный в совершенствовании контратаки с целью его применения в тренировочном процессе, а также заполнить информационный вакуум, который существует.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СИМВОЛЫ ГРАФИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ.

В настоящее время среди специалистов гандбола существует немало терминов, характеризующих один и тот же компонент игры: «отрыв», «полу-отрыв», «переход», заимствованные из баскетбола «быстрый прорыв», «стремительное нападение» и «контратака». На мой взгляд, наиболее подходящим является термин «контратака», являющийся международным («Ручной мяч на пяти языках», 1979). В международной литературе используются термины «быстрый прорыв» и «стремительное нападение», пришедшие из баскетбола (fast break). Переход от защиты к нападению является одной из фаз контратаки, поэтому может упоминаться, как одна из составляющих её частей. Совсем не подходят термины «отрыв» и «полу-отрыв» в связи с применением этих понятий в лексике современной молодёжи в ином качестве.

СИМВОЛЫ ГРАФИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ

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

—	заслон
●	мяч
⊗	стойка

ВИДЫ КОНТРАТАКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА.

Контратаку принято подразделять на:

- одиночную;
- групповую;
- командную.

Одиночная контратака, как правило, получается, когда какой-либо полусредний команды соперника атакует ворота при входе в линию разыгрывающего игрока. В таких случаях отсутствует возможность должной опеки убегающего в контратаку крайнего игрока. Естественно, что основной предпосылкой такой контратаки служат успешные действия голкипера при отражении мяча, либо подбор мяча игроками защиты после отскока в поле. Аналогичная ситуация, зачастую приводящая к контратаке противника, возникает при игре в нападении по схеме 4:2. Также одиночная контратака может получаться при входах в линию полусреднего игрока, т.е. в тех случаях, когда количество игроков задней линии уменьшается, а вместе с тем уменьшается и возможность подстраховки при одиночной контратаке.

Это не означает, что крайние защитники должны ждать только такие создавшиеся ситуации при перестроении команды соперника. Передние (защита 5:1) и крайний защитники постоянно при первой возможности должны убегать в контратаку, а если быстрый прорыв не получился, то переходить к позиционному нападению. В случае же забитого гола передний центральный игрок первый рывок делает в центр для розыгрыша «быстрого центра» (защита 5:1). При защите 6:0 то же самое делает один из крайних игроков.

Наиболее успешны одиночные контратаки после перехвата мяча. Количество последних зависит от наличия в арсенале защищающейся команды специальных форм защиты, при которых игрок с мячом ставится в условия, побуждающие его пользоваться длинной передачей мяча (от крайнего - центральному, от полусреднего – полусреднему). Для создания таких ситуаций один из защитников «прихватывает» ближнего игрока

нападения, а запрограммированную длинную передачу мяча перехватывает его партнёр. В качестве примера можно привести следующие примеры:

- защита 5:1. При пассивной атаке ворот одним из полусредних, тем более если атака ведётся в прыжке, передний защитник «прихватывает» разыгрывающего, а длинную передачу противоположному полусреднему перехватывает крайний защитник.
- защита 3:3. При входе с мячом в 9-метровую зону крайнего нападающего («стяжка»), к его опеке вынужден подключиться полусредний защитник, а предполагаемую передачу мяча ближнему полусреднему нападающему, сместившемуся в центр, перехватывает передний центральный защитник.
- защита 5:1(смещённый вариант к левому полусреднему нападения). Когда мяч находится у правого крайнего нападающего, и он выполняет «стяжку», центральный защитник выходит вперёд, «прихватывая» сместившегося к центру правого полусреднего нападения, а передачу мяча от правого крайнего игрока нападения разыгрывающему перехватывает смещённый к левому полусреднему нападения передний защитник.

Такая тактика защиты (тактика «ловушки») требует абсолютной согласованности действий нескольких защитников, а при отсутствии таковой вместо очевидной пользы может принести вред.

Групповая контратака – наиболее распространённый вариант, встречающийся в игровой практике. Основное требование, предъявляемое к её проведению – быстрота. Продолжительность временного отрезка групповой контратаки должна быть минимальной, до возвращения защитников в оборону. Её отличительной особенностью служит реализация численного большинства (2 против 1, 3х1, 3х2, 4х2, 4х3 и т.п.) сходу.

Основной предпосылкой проведения групповой контратаки служит задержка кого-либо из соперников в зоне нападения (падение после столкновения, бросок мяча по воротам в падении, атака после прохода и т.д.). Нет нужды повторяться о необходимости удачной игры вратаря в случае броска по воротам. В таких случаях защищающаяся команда имеет небольшой временной отрезок для реализации численного большинства. Проведение групповых контратакующих действий в данном случае должно вестись с учётом того фактора, что возвращающийся назад игрок, или игроки выпадают из поля зрения нападающих и могут перехватить мяч. Противодействовать этому должен вратарь контратакующих, который предупреждает партнёров по команде об угрозе перехвата мяча. В упражнениях, представленных в данном

методическом пособии предусматриваются игровые задания для отработки подобных ситуаций.

Одним из видов групповой контратаки является «быстрый центр», т.е. игровая ситуация, когда после забитого мяча команда, попустившая мяч в свои ворота, стремится воспользоваться перечисленными выше благоприятными для себя игровыми ситуациями и организовать контратаку. Для реализации «быстрого центра» один из игроков обороны обязан выполнить короткий рывок и выполнить начальный бросок с центра поля. Наиболее удобной в этом плане является защита 5:1 и разыгрывает мяч с центра поля, естественно передний центральный защитник. Однако, другие формы защиты не являются препятствием для организации быстрого ответа. Ещё одним фактором, благоприятным для организации «быстрого центра» является то обстоятельство, что мяч, забитый в ворота никуда не отскакивает в сторону и вратарю не нужно за ним бежать. За счёт скорости введения мяча в игру команда пропустившая мяч в свои ворота стремится организовать игру в численном большинстве на небольшом участке площадки, или же игру при равенстве игроков, но при неравнозначных разменах и реализовать краткосрочное преимущество. Преимущество будет также на стороне команды укомплектованной игроками-универсалами, которые играют и в защите, и в нападении против соперников, использующих замены игрока в защите.

Командная контратака – самый сложный вид быстрой игры. По своему содержанию командная контратака может проводиться:

- без смены мест;
- со сменой мест игроков.

Продолжительность командной контратаки наибольшая. Преимущество контратакующей команды заключается в том, что она играет непродолжительное время в условиях «временной зоны», когда защитники не успели организовать отработанное в ходе учебно-тренировочного процесса оборонительное построение и имеет место неравнозначные размены (крайний игрок-полусредний, полусредний-крайний). Кроме этого, возможно кратковременное количественное преимущество контратакующих в связи с заменой игрока атаки на высокорослого защитника. Подобное практикуется в командах, использующих оборонительную систему 6:0 при ведении позиционной атаки невысоким разыгрывающим игроком.

При игре без смены мест основными тактическими схемами, используемыми для реализации контратаки, служит «стяжка», игра без мяча и «игра на «столба» линейного игрока в заключительной фазе.

При игре со сменой мест применяются входы крайних и полусредних игроков, а также скрестные перемещения игроков задней линии.

Для проведения командной контратаки используется отработываемая на тренировках схема перемещения игроков. Специализированная подготовка осуществляется в последовательности:

- без сопротивления;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением.

Одним из основных требований проведения эффективной командной контратаки является правило отсутствия большого разрыва между игроками передней и задней линии. Оптимальным расстоянием между контратакующими считается 5-8 метров, т.е. расстояние средней передачи. Широкое расположение приводит к потере времени и возрастанию угрозы потери мяча, а узкое – увеличивает шансы защитника.

Ведение контратаки обычно поручается разыгрывающему игроку. Однако, бывают исключения. Команды-соперники, изучив манеру игры друг друга, обычно «прихватывают» ведущего контратаку. Это вынуждает иметь запасные варианты.

Одним из правил проведения командной контратаки является отсутствие передачи линейному игроку в первой и второй фазе её развития. Линейный игрок вместе с крайними должен убежать в контратаку и получить мяч непосредственно в зоне завершения. Получение мяча в первой или второй фазе контратаки линейным игроком зачастую заканчивается потерями мяча.

В некоторых случаях, когда не получается игра в контратаке по схеме, на различных этапах её развития используется тактический принцип «отдай пас вперёд любому свободному игроку и выйди на свободное место». Опираясь на него также строится учебно-тренировочный процесс.

Наиболее успешным вариантом завершения контратаки служит создание численного неравенства двух игроков нападения против одного защитника. Нападающие в таких случаях обязаны соблюдать два основных правила:

- контратакующие не должны находиться на одной линии с защитником;
- игрок без мяча «работает» на игрока с мячом.

При игре трёх нападающих против двух защитников первые также не должны располагаться в одну линию (правило треугольника). Как только крайний нападающий взял на себя одного из защитников, мяч передаётся одному партнёру и дальнейшее развитие атаки ведётся по правилам игры 2х1. Для защитников же наиболее оправдано вертикальное расположение. При таком расположении задний защитник «прихватывает» одного из крайних

игроков контратаки, а именно, игрока у которого находится мяч, а передний защитник атакует ближнего, заставляя дальнего контратакующего играть без мяча. Если же такой игры нет, то ему(защитнику) следует приложить усилия для перехвата длинной передачи, выполняемой в условиях противодействия. Потеря времени нападающими является успехом для защитников, т.к. предоставляет возможность возврата в оборону их партнёров по команде.

Нет необходимости останавливаться на варианте игры в контратаке 3х1, поскольку это совсем простой вариант, и один защитник не в состоянии предпринять что-либо серьёзное. Нападающих могут остановить и не позволить довести контратаку до логического завершения только собственные ошибки.

Более тяжёлой имеющей большое количество вариантов, является игра в контратаке четырёх нападающих против трёх защитников. Прежде всего следует отметить, что этот вариант, как и предыдущие характеризуется жёстким лимитом времени на её проведение, а возможность успешной реализации полностью зависит от согласованности действий нападающих, достигнутых в ходе учебно-тренировочной работы. При контратаке 4х3 применяются те же законы игры, которые были рассмотрены выше. Их суть заключается в том, что нападающему с мячом необходимо «взять на себя» одного защитника и передать мяч партнёру. Дальнейшая реализация развивается по схеме 3х2 или 2х1 в зависимости от расположения игрока с мячом, взявшего на себя игрока.

Реализация контратаки 4 против 3; 5 против 4 и 6 против 5 больше походит на игру, при которой необходимо за счёт передач мяча найти свободного игрока.

Большинство контратак в игре начинает вратарь. А одиночная контратака может стать успешной только при своевременной сильной и точной передаче мяча убегающему игроку. Особое внимание следует обратить на своевременность передач. Убегающий в контратаку игрок, как правило крайний, остаётся свободным всего несколько секунд и, если в течение этого короткого промежутка времени он не получит мяч, одиночная контратака срывается и необходимо использовать другие варианты.

Вратарю для обеспечения своевременности организации одиночной контратаки необходимо решить массу проблем. Прежде всего необходимо отразить мяч, брошенный по воротам, затем подобрать его быстро вернуться в свою площадь и переключить внимание на площадку. Все эти действия оставляют вратарю очень мало времени на оценку игровой ситуации и предъявляют высокие требования к игровому мышлению. Если переработка информации медленная, то вратарь не «видит» контратаку. Необходимо

отметить, что наиболее эффективной для одиночной контратаки будет передача, которую нападающий получит за центральной линией площадки, не доходя до линии свободных бросков. Более длинную передачу мяча зачастую перехватывает вратарь команды противника, а в отдельных случаях может привести к столкновению с ним.

Передача мяча от вратаря контратакующему игроку должна быть сильной. Слабая передача вынуждает нападающего «притормаживать» и его могут догнать защитники, возвращающиеся назад. Не следует волноваться за ловлю мяча убегающим в одиночную контратаку, ведь скорости перемещения и полёта мяча вычитаются и приём не будет жёстким.

Столь высокие требования, а также стечение обстоятельств, которые приводят к возможности организации индивидуальной контратаки, дают возможность проводить их единичное количество в течение игры. Тем не менее, успешное их проведение позволяет не только легко и без особых проблем пополнять свой голевой запас, но и негативно отражается на психологическом состоянии соперника.

Если вратарь не владеет длинной передачей мяча (детский уровень), он должен передать мяч партнёру, отвечающему за ведение контратаки, который также первым делом ищет возможность передачи мяча убегающим крайним игрокам. Для большей эффективности контратаки игрок, ведущий контратаку, должен получить мяч в районе, находящемся между линией свободных бросков своей половины площадки и центральной линией. В случае, если ведущего контратаку «прихватывают» вратарь должен передать мяч одному из полусредних игроков.

Следует также отметить, что современные вратари поддерживают контратаку выходом из своей зоны и активно участвуя в ней.

Проведение контратаки предъявляет жёсткие требования к игровому мышлению игроков, принимающих в ней участие, поэтому для её ведения назначается игрок, обладающий такими качествами. Как правило, это разыгрывающий, обладающий хорошей технической подготовкой. Кроме основного варианта необходимо предусмотреть дополнительный, когда вести контратаку может один из полусредних игроков. Запасной вариант может быть реализован в ситуациях, когда разыгрывающий меняется в защиту на высокого защитника.

В процессе контратаки, когда в условиях жёсткого лимита времени необходимо реализовать численное преимущество, большое значение имеет фактор взаимопонимания и взаимодействия игроков. Следует отметить, что именно в таких ситуациях совместимые по игровому мышлению игроки

чувствуют себя, как рыба в воде и зачастую именно их взаимодействие приносит ощутимые плоды, выраженные в забитых голах.

ФАЗЫ КОНТРАТАКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА.

Контратака условно подразделяется на три фазы:

- переход от защиты к нападению;
- развитие контратаки;
- финальная часть.

Первая фаза контратаки – переход от защиты к нападению начинается после, одновременно или, в некоторых случаях до овладения мячом. Наиболее распространённой ситуацией, побуждающей к переходу в нападение, служит бросок мяча по воротам кого-либо из команды соперников. При этом возможны варианты:

- мяч заброшен, и игра возобновляется начальным броском;
- мяч прошёл мимо ворот или им овладел вратарь, который и вводит его в игру броском от ворот;
- мяч отражён вратарём, штангой или перекладиной ворот и отскакивает в сторону игровой площадки.

Контратаку следует попытаться осуществить при любом варианте. Но если первом и втором случаях предпосылка для организации контратаки имеется (команда овладела мячом), то в третьем – необходимо такую возможность получить. Основопологающим игровым правилом, применяемым в случае борьбы за подбор, является закон физики «угол падения равен углу отражения».

Применение этого правила на практике выражается в тактике игры защищающейся команды. При бросках по воротам полусредних игроков ближний крайний игрок защищающейся команды зачастую начинает убегать в контратаку в момент броска по воротам, зная, что отскок мяча придётся на противоположную сторону площадки. Догнать убегающего, игроку, который бросал по воротам проблематично, остаётся надежда на своего крайнего игрока или на разыгрывающего, которые в силу своего расположения на площадке при атаке полусреднего далеко не всегда смогут это сделать. В случае подбора мяча командой, которая ведёт позиционную атаку, убегающий в контратаку крайний игрок должен вернуться назад и занять свою позицию. Таким образом, зная законы игры, команда защитников пытается организовать одиночную контратаку. Точно также, используя знание законов игры при

бросках крайних игроков нападения с небольших углов крайний защитник, находящийся на противоположном крае не убегает в контратаку, а задерживается и ожидает подбора мяча, так как вторые защитники смещены к центру и не успевают подобрать отражённый вратарём мяч. Есть, конечно, и исключения, однако, значительное количество ситуаций будет завершено именно так.

Вторая фаза развития контратаки характеризуется доставкой мяча в зону непосредственного завершения контратаки. Она может включать в себя одну или две передачи. Большое количество передач в фазе развития снижает эффективность контратаки ввиду жёсткого лимита времени на её проведение. Наряду с передачами мяча во второй фазе может быть применено и ведение мяча. Подобная ситуация возникает, когда первая волна убежавших плотно прикрыта игроками защиты, а нападающий, владеющий мячом, получил свободу действий при отсутствии поддержки партнёров по команде (может идти замена игроков). Однако, использовать этот вариант желательно не часто.

Третья фаза контратаки – финальная, характеризуется завершением атаки броском мяча, как правило, с близкого расстояния и при отсутствии активного сопротивления защитников, либо с невысоким уровнем противодействия. Это происходит в ситуациях, когда защитники не смогли своевременно разобраться и «прикрыть» опекаемых нападающих и кто-либо из них оказался в позиции удобной для атаки ворот. Если не удалось реализовать контратаку, команда переходит к позиционному нападению.

Прежде, чем приступить к изложению практической части необходимо остановиться на отличиях, существующих в тренировке контратаки в подготовительном, специально-подготовительном и предсоревновательном периодах гандбольных команд.

Подготовительный период, как следует из научно-методической литературы, предназначен для закладки фундамента общей и специальной физической подготовки, а в тактико-технической подготовке – для отработки базовых элементов игры. При организации и планировании тренировок тактико-технической направленности необходимо предусмотреть возможность проведения занятий комплексного характера, когда решение задач повышения уровня функциональной готовности, а также улучшения технико-тактических действий выполняется в рамках одной тренировки. Наиболее подходящим здесь будет сочетание контратаки с выработкой скоростной выносливости. Как правило, выработка общей выносливости в подготовительном периоде осуществляется за счёт кроссовой подготовки. Не отрицая пользы этого способа физической подготовки, тем не менее, специальную выносливость, на наш

взгляд, лучше развивать одновременно повышая техническую подготовку игроков. Здесь, как нельзя лучше, подойдёт выполнение упражнений, когда контратака проводится при равенстве нападающих и защитников с дальнейшим возвратом назад и противодействием защищавшимся. Естественно, что количество кроссов при такой работе должно свестись к минимуму.

Начальные микроциклы подготовительного периода, когда игроки только начинают втягиваться в учебно-тренировочную работу и техническая подготовка оставляет желать лучшего, требуют применения простых упражнений с мячом без сопротивления, а затем с небольшим сопротивлением. Упражнения с повышенным уровнем сопротивления для контратакующих необходимо применять во второй части подготовительного периода. То есть общие принципы методики - от простого к сложному, постепенности и т.д. должны соблюдаться.

Основой упражнений, применяемых на специально-подготовительном этапе подготовительного периода для совершенствования контратаки, кроме простейших, служат задания, где количество защитников при возврате назад больше, чем нападающих, что заставляет нападающих играть с более высоким уровнем нагрузки. Наиболее распространёнными являются упражнения в сочетаниях 2х3, 3х4, 4х5. Нецелесообразно применение упражнений в сочетании 1х2 в следствие очень малого процента завершения, из-за чего они являются неэмоциональными и отсутствия возможности взаимодействия с партнёрами. Точно также нецелесообразно при игре меньшего количества нападающих против большего количества защитников применять игровые задания, связанные с отменой ведения мяча, которые могут иметь место при обратном сочетании. Отмена ведения мяча в упражнениях, применяемых для реализации численного большинства в контратаке может применяться для повышения качества игры без мяча. В случае же большинства защитников сам этот фактор уже заставляет нападающих играть без мяча лучше на более высокой скорости. Нецелесообразно контратаку, которая проводится меньшим количеством нападающих ограничивать по времени или количеством передач. Естественным ограничением здесь будет игровое задание одному из игроков (как правило линейному) блокировать передачу мяча от вратаря, а затем возвращаться назад. Это заставляет вратаря выполнять передачу мяча с сопротивлением, а контратакующим даёт возможность в короткий временной период сыграть с равным количеством защитников и постараться завершить атаку до возвращения игрока, создававшего помехи вратарю. Кроме этого идёт тренировка игровой ситуации, когда выпадающий из поля зрения игрок возвращается к своим воротам.

Контратака на предсоревновательном этапе характеризуется применением упражнений для крупных групп игроков и для равного количества игроков, а также моделированием игровых ситуаций при командной быстрой игре. Кроме этого отрабатываются элементы «быстрого центра». Большое внимание уделяется схеме перемещений при отработке командной контратаки, не забывая о групповой.

Нагрузочная часть упражнений для контратаки с меньшим количеством нападающих относится к субмаксимальной или максимальной интенсивности в зависимости от пауз отдыха между сериями. Регулировать нагрузку упражнений для контратаки вообще необходимо по таблице, приведённой ниже.

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.

Особо необходимо остановиться на принципе комплексного применения упражнений с повышенным уровнем сопротивления, где контратакующих меньше, чем защитников и теми, где их большинство. По нашим наблюдениям применение в учебно-тренировочном процессе упражнений для контратаки с равным количеством нападающих и защитников или с большинством нападающих после упражнений с большим количеством защитников, чем нападающих способствует улучшению контратакующих действий. Заставляя игроков нарабатывать вначале двигательный навык игры без мяча, а затем выполнять контратакующие действия в более лёгких условиях, но на высокой скорости тренер добивается сохранения навыка предыдущего дополненного новым.

Применение в учебно-тренировочном процессе упражнений для контратаки, где нападающих больше, равное количество, меньше защитников позволяет

моделировать различные игровые ситуации, повышает грамотность игроков, улучшает игру, как при дефиците времени, так и при его достаточном количестве.

Кроме этого, достаточно серьёзный прирост умения вести быструю игру даёт применение всех предлагаемых упражнений для отработки контратаки в обе стороны, то есть, когда игроки, которые начинали играть в позиционном нападении возвращаются назад, стремясь сорвать контратаку соперника, а затем сами контратакуют. В данном случае весь набор методических приёмов, применяемых для моделирования контратакующих действий (меньше-больше и наоборот) будет собран в рамках одного упражнения.

Таким образом суммируя все изложенное можно сделать вывод, что, используя различные методические приёмы на подготовительном, специально-подготовительном и предсоревновательном периодах возможно добиться выполнения основных задач, стоящих перед командой:

- отработать элементы контратаки;
- добиться переноса основных элементов на игровую деятельность команды;
- детализировать проведение контратаки в играх.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Позиционная атака и контратака выполняются в ограниченных зонах;
2. Для выполнения упражнений слева и справа от стоек ворот, на которые ведётся позиционная атака на определённом расстоянии (1-2 метра) должны находиться запасные мячи для введения в игру в случае далёкого отскока мяча, брошенного по воротам, такое же требование и к другим воротам в случае ведения контратаки в обе стороны;
3. При контратаке меньшего количества нападающих против большего количественного состава защитников нецелесообразно отменять ведение мяча, также, как возможно это делать при обратном сочетании;
4. В случае отскока мяча, брошенного по воротам в зону ведения позиционной атаки игроки, принимающие участие в позиционной атаке, борются за подбор мяча. Продолжение игры – подобранным мячом;
5. Реализацию групповой контратаки следует ограничить количеством передач мяча или временем.
6. При участии в позиционной атаке большого количества игроков (3х2, 4х3, 5х4) линейный игрок или крайний нападающий, играющий по

- «входу», при переходе в контратаку блокируют передачу мяча в поле от вратаря;
7. В случае передачи мяча игроку, которого «прихватывают», на своей половине площадки вратарь обязан поддержать ведение контратаки выходом в поле;
 8. В упражнениях, где в позиционном нападении принимают участие два нападающих, необходимо добавлять игрока, оказывающего помощь атакующим, принимая и передавая мяч в затруднительных ситуациях;
 9. Степень сложности заданий в упражнениях должна быть обусловлена уровнем подготовки игроков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 2x2, 2x3, 3x2

1. В ограниченной зоне располагаются правый крайний и правый полусредний защитники. Нападают: левый крайний, левый полусредний и линейный игроки. Вместо линейного игрока может принимать участие правый крайний игрок, который моделирует вход в линию. Применяя игровые взаимодействия нападающие стремятся забить гол. После броска по воротам, защитники контратакуют, а нападающие возвращаются назад, стремясь сорвать контратаку, Линейный игрок в данном упражнении получает два задания:
 - после броска по воротам блокирует передачу мяча от вратаря, а затем возвращается назад и включается в защитные действия, если контратака продолжается (игра 2x2, затем 2x3);
 - сразу возвращается назад (игра 2x3).То же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны. Также упражнение может иметь продолжение выполнением контратаки в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3x2).
2. Расстановка игроков: защита – правый крайний и правый полусредний игроки, нападение – левый крайний, левый полусредний и разыгрывающий игроки. Применяя игровые взаимодействия, нападающие стремятся завершить позиционную атаку взятием ворот. В контратаке нападающие стремятся не дать забить гол (отрабатывается игра 2x3).

Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны и в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3х2).

3. Упражняются два защитника – центральный и правый полусредний, нападающие – левый полусредний, разыгрывающий и правый крайний, который играет по «входу». После реализации позиционной атаки защитники контратакуют, а нападавшие возвращаются назад, противодействуя. Правый крайний игрок выполняет задания линейного игрока:

- после броска по воротам блокирует передачу мяча от вратаря, а затем возвращается назад и включается в защитные действия, если контратака продолжается (игра вначале 2х2, а затем 2х3);
- сразу возвращается назад (игра 2х3).

Аналогично упражнение выполняется с противоположной стороны. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны и в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3х2).

4. В ограниченной зоне упражняются передний центральный защитник и правый полусредний защитник (система защиты 5:1). Нападают – левый полусредний, линейный и разыгрывающий игроки. В позиционной атаке линейный игрок использует заслоны и «игру на столба» без завершения. Два задних игрока, используя вспомогательные действия линейного игрока стремятся завершить атаку взятием ворот. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют, нападающие отступая противодействуют. Линейный игрок выполняет два задания:

- после броска по воротам блокирует передачу мяча от вратаря, а затем возвращается назад и включается в защитные действия, если контратака продолжается (игра вначале 2х2, а затем 2х3);
- сразу возвращается назад (игра 2х3).

Аналогично упражнение выполняется с противоположной стороны. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны и в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3х2).

5. Защита – передний центральный и правый полусредний игроки (модель защиты 3:3). Нападают – левый полусредний, разыгрывающий и линейный игроки. Игра в позиционном нападении, переход от защиты к нападению, сама контратака, как в одну, так и в обе стороны, задания линейному

игроку подобны упражнению 4. Аналогично выполняется упражнение с другого фланга.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 3x3, 3x4, 4x3.

6. Расстановка игроков: защита – правый крайний, правый полусредний и центральный защитники, нападение – левый крайний, левый полусредний, разыгрывающий и линейный игроки. Нападающие, применяя параллельные и скрестные взаимодействия стремятся реализовать позиционную атаку. После завершения атаки защитники контратакуют, а нападающие возвращаясь назад противодействуют. Линейный игрок выполняет два задания:
- после завершения позиционной атаки возвращается назад и защищается (игра 3x4);
 - после реализации позиционной атаки блокирует передачу от вратаря, а затем возвращается назад и защищается (игра 3x3, а затем 3x4).
- Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4x3).
7. Расстановка игроков: защита – правый крайний, правый полусредний и центральный защитники, нападение – левый крайний, левый полусредний и разыгрывающий игроки. В центре, у края игровой зоны располагаются правые крайние игроки нападения с мячами. Позиционная игра начинается с передачи мяча правым крайним любому заднему игроку и входом в линию. Дальнейшее развитие атаки подобно упражнению 6, а игровые задания линейного игрока принимает на себя правый крайний игрок.
- Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4x3).
8. Защита – передний центральный, правый полусредний и правый крайний игроки (модель защиты 5:1 или 3:3). Нападают – левый полусредний, левый крайний, разыгрывающий и линейный игроки. В позиционной атаке линейный игрок использует заслоны и «игру на столба» без завершения. Два задних игрока, используя вспомогательные действия линейного игрока стремятся завершить атаку взятием ворот. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют, нападающие отступая противодействуют. Линейный игрок выполняет два задания:

- после броска по воротам блокирует передачу мяча от вратаря, а затем возвращается назад и включается в защитные действия, если контратака продолжается (игра вначале 3х3, а затем 3х4);
- сразу возвращается назад (игра 3х4).

Аналогично упражнение выполняется с противоположной стороны. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4х3).

9. Защита – правый полусредний и два центральных (модель защиты 6:0), нападение – три игрока задней линии и линейный игрок. Нападающие, применяя параллельные и скрестные взаимодействия стремятся реализовать позиционную атаку. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют, нападающие отступая противодействуют. Линейный игрок выполняет те же задания, что и в упр. 8. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4х3).

10. Защита – передний центральный, правый и левый полусредние игроки, выдвинутые на линию свободного броска (модель защиты 3:3). Нападают три задних игрока и линейный игрок. В позиционной атаке линейный игрок использует заслоны и «игру на столба» без завершения. Три задних игрока, используя вспомогательные действия линейного игрока, стремятся завершить атаку взятием ворот. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют, нападающие отступая противодействуют. Линейный игрок выполняет два задания:

- после броска по воротам блокирует передачу мяча от вратаря, а затем возвращается назад и включается в защитные действия, если контратака продолжается (игра вначале 3х3, а затем 3х4);
- сразу возвращается назад (игра 3х4).

Аналогично упражнение выполняется с противоположной стороны. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4х3).

11. Упражнение подобно предыдущему, но вместо линейного игрока в позиционной атаке принимают участие правый или левый крайние игроки, которые играют по входу в линию. Задание крайнему игроку аналогичны заданиям линейному в упр. 10. Дальнейшее развитие атаки и варианты аналогичны упр. 10.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СООТНОШЕНИЯХ 4x4, 4x5, 5x4.

12. Расстановка игроков: защита - передний и задний центральные игроки, правый полусредний и правый крайний игроки (модель защиты 5:1). Нападают – левый полусредний, левый крайний, разыгрывающий, правый полусредний и линейный игроки. Нападающие, применяя параллельные и скрестные взаимодействия стремятся реализовать позиционную атаку. После завершения атаки защитники контратакуют, а нападающие возвращаясь назад противодействуют. Линейный игрок выполняет два задания:
- После завершения позиционной атаки возвращается назад и защищается (игра 4x5);
 - После реализации позиционной атаки блокирует передачу от вратаря, а затем возвращается назад и защищается (игра 4x4, а затем 4x5).
- Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 5x4).
13. Расстановка игроков та же, что в упражнении 12, но полусредний защитник выдвинут на линию свободных бросков (модель защиты 3:3). Позиционная атака аналогична предыдущему упражнению. Вместо линейного игрока может упражняться правый крайний игрок, который входит в линию. Развитие контратаки по предыдущему сценарию.
14. Расстановка игроков: защита - передний и задний центральные игроки, правый и левый полусредний игроки (модель защиты 5:1). Нападают – левый и правый полусредний, разыгрывающий линейный и крайний игроки. Крайний игрок играет по входу в линию с возможностью первой атаки в край игровой зоны. Нападающие, применяя параллельные и скрестные взаимодействия, а также «двойки», стремятся реализовать позиционную атаку. После завершения атаки защитники контратакуют, а нападающие возвращаясь назад противодействуют. Линейный игрок выполняет задания подобные предыдущим.
- Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 5x4).
15. Расстановка игроков: защита - два центральных игрока, правый и левый полусредний игроки (модель защиты 6:0). Нападают – левый и правый полусредний, разыгрывающий, линейный и крайний игроки. Задания

игроков защиты и нападения при позиционной атаке, а также при отработке контратаки подобны упр. 14.

Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны. Также упражнение выполняется в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 5x4).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОНТРАТАКИ ПРИ УЧАСТИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИГРОКОВ.

16. Левый полусредний, линейный и левый крайний нападающие играют в ограниченной зоне против правого полусреднего и правого крайнего защитников, применяя игровые взаимодействия. Линейный игрок принимает участие в позиционной атаке:

- применяя «игру на столба» и заслоны но без права на завершение;
- как полноправный игрок нападения.

С противоположной стороны от игровой зоны на месте левого полусреднего защитника располагается дополнительный игрок, принимающий участие в контратаке. После завершения позиционной атаки, защитники и дополнительный игрок контратакуют, а нападавшие возвращаются, противодействуя (игра 3x3).

Выполнение упражнения следует чередовать, перемещая игровую зону на противоположный фланг. Также упражнение без паузы продолжает выполняться в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3x3).

17. Левый полусредний, линейный и разыгрывающий игроки играют в ограниченной зоне против правого полусреднего и переднего центрального защитников, применяя игровые взаимодействия (модель защиты 5:1). Линейный игрок принимает участие в позиционной атаке, применяя «игру на столба» и заслоны но без права на завершение.

С противоположной стороны от игровой зоны на месте левого полусреднего защитника располагается дополнительный игрок, принимающий участие в контратаке. После завершения позиционной атаки, защитники и дополнительный игрок контратакуют, а нападавшие возвращаются, противодействуя (игра 3x3).

Выполнение упражнения следует чередовать, перемещая игровую зону на противоположный фланг. Также упражнение без паузы продолжает выполняться в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3x3).

Аналогично выполнение упражнения при расстановке двух выдвинутых на линию свободных бросков защитников (модель 3:3), но линейный игрок в данном случае играет без права завершения.

18. Расстановка игроков, позиционное нападение с заданиями линейному игроку и контратака с участием дополнительного игрока проводятся, как в упражнении 17. На противоположной стороне площадки в девятиметровой зоне вне площадки, где ведётся игра, располагается ещё один дополнительный игрок, который принимает участие в контратаке, которая проводится отступавшими назад игроками (игра в начале 3х3, а затем 4х3).
19. Левый полусредний, линейный и левый крайний нападающие играют в ограниченной зоне против правого полусреднего и правого крайнего защитников, применяя игровые взаимодействия. Линейный игрок принимает участие в позиционной атаке:
- применяя «игру на столба» и заслоны, но без права на завершение;
 - как полноправный игрок нападения.

В центре за площадкой на уровне центральной линии располагается дополнительный игрок, принимающий участие в контратаке. После реализации позиционной атаки, контратака начинается с передачи мяча дополнительному игроку, который делает рывок вдоль центральной линии и вводит мяч в игру начальным броском (игра 3х3). Отработка «быстрого центра».

Выполнение упражнения следует чередовать, перемещая игровую зону на противоположный фланг. Также упражнение без паузы может продолжать выполняться в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 3х3).

20. Расстановка игроков, позиционное нападение с заданиями линейному игроку и контратака с участием дополнительного игрока проводятся, как в упражнении 19. На противоположной стороне площадки в девятиметровой зоне вне площадки, где ведётся игра, располагается ещё один дополнительный игрок, который принимает участие в контратаке, которая проводится отступавшими назад игроками (игра в начале 3х3, а в обратную сторону 4х3).
21. Нападающие – левый полусредний, левый крайний и разыгрывающий игроки. Защитники – правый полусредний и правый крайний. В позиционном нападении отрабатываются параллельные и скрестные взаимодействия, вход разыгрывающего в линию. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют втроём с подключением дополнительного игрока (игра 3:3). После завершения контратаки возможны варианты для продолжения игры:

- без паузы, возврат назад и продолжение игры с передачей от вратаря. Состав игроков не меняется, отработка контратаки при соотношении 3х3;
 - возврат назад и подключение к игре ещё одного нападающего, который может получать мяч от вратаря и принимать участие в контратаке, игра 4х3.
22. Нападающие – левый полусредний, левый крайний, разыгрывающий и линейный игроки. Защитники – правый полусредний и правый крайний, а также центральный игроки. В позиционном нападении отрабатываются параллельные и скрестные взаимодействия и входы разыгрывающего в линию. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют с подключением дополнительного игрока (игра 4х4). После завершения контратаки возможны варианты для продолжения игры:
- отработка контратаки в обратную сторону и продолжение игры с передачей от вратаря. Состав игроков не меняется, отработка контратаки при соотношении 4х4;
 - возврат назад и подключение к игре ещё одного нападающего, который может получать мяч от вратаря и принимать участие в контратаке, игра 5х4.
23. Защита – передний центральный, правый и левый полусредние игроки, выдвинутые на линию свободного броска (модель защиты 3:3, также может отрабатываться защита 5:1). Нападают три задних игрока. Три задних игрока, используя параллельные и скрестные взаимодействия, а также входы разыгрывающего игрока стремятся завершить атаку взятием ворот. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют с подключением дополнительного игрока (игра 4х3). Аналогично упражнение выполняется с противоположной стороны. Это же упражнение может выполняться с противоположной стороны вратарской зоны, а также в обратную сторону после завершения первой контратаки (игра 4х4).
24. Защита – передний и задний центральные, правый и левый полусредние игроки, выдвинутые на линию свободного броска (модель защиты 3:3) Нападают три задних игрока. Три задних игрока, используя параллельные и скрестные взаимодействия, а также входы разыгрывающего, либо полусреднего игрока стремятся завершить атаку взятием ворот. После завершения позиционной атаки защитники контратакуют (игра 4х3). При выполнении обратной контратаки добавляется ещё один игрок (игра 4х4).
25. Защита – передний центральный, правый и левый полусредние игроки, выдвинутые на линию свободного броска (модель защиты 3:3, также может

отрабатываться защита 5:1). Нападают три задних игрока и линейный игрок, который, который играет вспомогательную роль, не имея права на завершение позиционной атаки. При участии дополнительного игрока контратаки совершенствуется игра 4x4. При участии ещё одного игрока, располагающегося на противоположной стороне площадки и в случае отработки контратаки в две стороны, отрабатывается контратака при сочетании 5x4.

26. Защищаются – правый полусредний и два центральных защитника (модель защиты 6:0), нападают – левый полусредний, разыгрывающий и линейный игроки. При переходе в контратаку подключается дополнительный игрок (контратака 4x3). При возврате назад добавляется ещё один игрок контратаки (игра 4x4).

Упражнение выполняется с обоих флангов.

27. Защита – правый крайний, правый полусредний и два центральных игрока. Нападают – левый крайний, левый полусредний, разыгрывающий и линейный игрок. Переход в контратаку вместе с дополнительным игроком (игра 5x4). Возврат в обратную сторону с ещё одним дополнительным игроком (игра 5x5).

Упражнение также выполняется с противоположного фланга.

28. Расстановка игроков в защите подобна упражнению 27. В нападении играют пять игроков, добавляется правый крайний, который играет по входу в линию. Переход в контратаку вместе с дополнительным игроком (игра 5x5). Возврат в обратную сторону с ещё одним дополнительным игроком (игра 6x5).

Упражнение также выполняется с противоположного фланга.

29. Защищаются – правый полусредний, два центральных защитника и левый полусредний (модель защиты 6:0), нападают – левый полусредний, разыгрывающий, правый полусредний и линейный игроки. При переходе в контратаку подключается дополнительный игрок (контратака 5x4). При возврате назад добавляется ещё один игрок контратаки (игра 5x5).

Упражнение выполняется при входе в линию крайних игроков с обоих флангов.

30. Защита – правый полусредний, два центральных защитника и левый полусредний (модель защиты 6:0), нападают – левый полусредний, разыгрывающий, правый полусредний, линейный игрок и крайний игрок (левый или правый), который играет по входу в линию. При переходе в контратаку подключается дополнительный игрок (контратака 5x5). При возврате назад добавляется ещё один игрок контратаки (игра 6x5).

Упражнение выполняется при входе в линию крайних игроков с обоих флангов.

31. Защита – правый полусредний, передний и задний центральные защитники и левый полусредний (модель защиты 5:1 или 3:3), нападают – левый полусредний, разыгрывающий, правый полусредний, линейный игрок и крайний игрок. При переходе в контратаку подключается дополнительный игрок (контратака 5х5). При возврате назад добавляется ещё один игрок контратаки (игра 6х5).

Упражнение выполняется при входе в линию крайних игроков с обоих флангов.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНОЙ КОНТРАТАКИ.

Для совершенствования командной контратаки на игровой площадке размечаются дополнительные зоны для выполнения игрового задания. Как правило, это проекция прямой, отмеченная стойками на боковых линиях в 12 метрах от лицевой. Две команды с полными составами играют на счёт по следующим правилам:

Одна из команд атакуют защитные построения противника в позиции. Команда защитников для того, чтобы получить право атаковать позиционно должна в контратаке выполнить 5-7 передач в противоположной выделенной зоне. Если контратакующие потеряли мяч, или кто-либо из игроков «завязался», позиционно продолжает атаковать команда, которая в контратаке защищалась. Игра ведётся на время, либо до определённого количества голов.

Данное игровое задание приучает игроков в играх искать свободного игрока с помощью передач мяча, а также повышает уровень игры «без мяча». Особенно важно, чтобы линейный игрок, который сделал рывок и расположился на линии выходил вперёд и играл «на столба», или помогал освободиться от опеки за счёт заслонов.

В случае, если получается индивидуальная контратака тренер может засчитать выполнение игрового задания. Если «завязка» игрока проходит с применением грубого нарушения правил, также засчитывается выполнение игрового задания.

Ещё одно задание для совершенствования в проведении контратак и командного перехода. В приведённом ниже тексте самый простой первый вариант задания, во втором варианте – атакующая команда после броска прихватывает центрального игрока (как правило это должен быть игрок, только что бросивший по воротам), в третьем варианте атакующая команда

после броска прихватывает центрального и полусреднего игрока. В четвёртом варианте реализация командного перехода по месту проведения одной замены команды противника и наконец в пятом варианте с полноценными заменами как проходят во время игры.

Участие принимают: 2 команды по 7 игроков (6 полевых и вратарь).

Место проведения: вся гандбольная площадка 40x20 без ограничений.

Условия игры: команда А проводящая атаку делает не более 7 передач для проведения броска по воротам команды Б. При любом фоле (завязка, срыв атаки, перехват, передача в аут, бросок по воротам и т.д.), кроме грубости, граничащей 2 мин. удалением, мяч переходит к обороняющейся команде Б. Которая должна организовать быструю контратаку или провести командный переход с завершающим броском по воротам. Если команда Б забивает мяч в контратаке или быстром переходе в ворота команды А, то она продолжает атаковать на тех же условиях, что в начале команда А, а если нет, то команда А сразу начинает проведение контратаки или быстрого командного перехода, на тех же условиях, что ранее проводила команда Б.

Правила игры:

- Количество передач в позиционном нападении не более семи;
- При любом фоле (завязка, срыв атаки, перехват, передача в аут, бросок по воротам и т.д., кроме 2 минутных удалений), атака переходит защищающейся команде;
- При удалении на 2 мин игрок защищающейся команды уходит с площадки;
- Атакующая команда проводит атаку в большинстве.

Защищающаяся команда обороняется в меньшинстве и после проведения броска по воротам пытается организовать контратаку в этом составе. Если контратака не получилась и не получился командный переход, то нападающая команда возвращается в защиту. Если забивает гол, то продолжает атаковать в стационарном нападении в меньшинстве.

Семиметровые штрафные броски выполняются после окончания игры.

Если в процессе проведения игры мяч влетает во вратарскую зону или ворота, то первая передача идёт от вратаря, если мяч отбирается по ходу атаки или

фола мяч вводится с места где была остановлена атака, близ стоящим игроком команды защиты.

Остановок в игре не должно быть. Повторная позиционная атака только после забитого мяча с контратаки или быстрого перехода. В позиционной атаке использовать найгранные командные комбинации с завершающим броском по воротам. Замены игроков по ходу игры нет.

Цели и задачи:

1-многократное проведение контратак и быстрого перехода в игровой обстановке;

2- определения направления индивидуальной контратаки;

3- определения направления на завершение командного перехода (доводка или стяжка до места куда не успел игрок вернуться в защиту);

4- повышение игровой выносливости;

5- совершенствование в позиционном нападении найгранных командных комбинаций с завершающим броском по воротам;

6- совершенствование с крестных перемещений среди игроков задней линии;

7- совершенствование входов крайних игроков под дальнего полусреднего;

8- совершенствование навыков и принципов по возвращению в защиту (кто, кого, когда должен блокировать (не дать возможность получить мяч или зафоллить игрока, убегающего в контратаку или командный переход).

Задание для ДЮСШ, СДЮШОР 8-10 минут игры, 1 минута на замены игроков, затем снова 8-10 минут игры, 1 минута на замены и ещё 8-10 минут игры.

Задание для ЦОП, УОР 10 -15 минут игры, 1 минута на замены игроков, затем снова 10 -15 минут игры, 1 минута на замены и ещё 10 -15 минут игры.

Задание для команд мастеров 15 – 20 минут игры, 1 минута на замены игроков, затем снова 15 – 20 минут игры, 1 минута на замены и ещё 15 – 20 минут игры.

Временные отрезки игры зависят от подготовленности игроков и их уровня физического развития.

Проведение отрезков игры по 1,2,3,4,5 варианту по усмотрению тренера

Счёт в игре-мяч забитый в контратаке -3очка, в командной контратаке -2очка, в позиционном нападении- 1очко

Семиметровые штрафные броски выполняются согласно тому, в какой период он был «заработан» в контратаке 3 очка, командном переходе- 2очка, в позиционном нападении- 1очко

Спортивный интерес – поощрение и наказание определяет тренер.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из основных задач, стоящих перед тренером при подготовке команды является отработка контратакующих действий. Секрет повышенного внимания к данному разделу игры очень прост, процент реализации атак при быстрой игре значительно выше возможностей позиционного нападения. Поэтому тренеры команд придают особое значение отработке всех видов контратаки.

Кроме этого контратака, являясь безусловным приоритетом атакующих действий команды, требует отработки и шлифовки других разделов игры, а именно, защитных действий. Без хорошо отлаженной защиты невозможна организация контратакующих действий. Также, очень важна роль вратаря, который в начале должен отразить бросок по воротам, а затем быстро ввести мяч в игру.

Именно решению задач, стоящих перед командой, с целью повышения качества указанных разделов игры и посвящена данная работа, где воедино, в комплексе в упражнениях собраны игровые задания, решение которых приносит положительный эффект. В предложенных вариантах игровых упражнений моделируются игровые ситуации, когда присутствуют различные сочетания нападающих и защитников, как в позиционном нападении, так и в контратаке.

Данная методическая работа призвана заполнить информационный вакуум в области методики тренировочного процесса, помочь тренерам в подготовке команд к ответственным соревнованиям.