

Федерация гандбола России

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Совершенствование игры полусредних на заключительных этапах спортивной подготовки



Краснодар 2023 г.

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Совершенствование игры полусредних на заключительных этапах спортивной подготовки

Рецензенты:

Л.Г. Воронин – Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион.

А.Н. Драчёв – Заслуженный работник физической культуры России,
Заслуженный тренер России, Мастер спорта международного класса СССР.

В данной учебно-методической работе излагается ряд разделов техники и тактики полусреднего игрока на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Работа является продолжением методического материала, изложенного в книге «Подготовка юных гандболистов».

Учебно-методическая работа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦСП, студентов и преподавателей Вузов физической культуры.

Общие положения

Одной из центральных задач подготовки гандболиста на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является совершенное овладение техникой и тактикой игры. Этот процесс требует длительного времени, поэтому тактико-техническая оснащённость занимает большое место не только на этих этапах, но и на протяжении всей многолетней подготовки гандболиста. В период этапа спортивного совершенствования происходит разучивание новых технических приёмов в соответствии с амплуа и отработка ранее изученных, на этапе высшего спортивного мастерства их закрепление и совершенствование. Именно в этот период времени закладываются основы спортивного мастерства и фундамент общей и специальной физической подготовки.

Без преувеличения можно сказать, что этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, наиболее продолжительные по времени, занимают центральное место в становлении молодёжи и являются базовыми для её подготовки.

Цели и задачи спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. повышение функциональных возможностей организма;
4. формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, выполнение плана индивидуальной подготовки;
5. приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гандбол";
6. знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

1. сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

3. повышение функциональных возможностей организма;
4. закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания.

Символы графической записи упражнений и схем.

| | |
|---|------------------------------|
|  | <i>перемещение игрока</i> |
|  | <i>передача мяча</i> |
|  | <i>ведение мяча</i> |
|  | <i>бросок по воротам</i> |
|  | <i>финт</i> |
|  | <i>скрестное перемещение</i> |
|  | <i>защитник</i> |
|  | <i>нападающий</i> |
|  | <i>блок</i> |
|  | <i>заслон</i> |
|  | <i>мяч</i> |
|  | <i>стойка</i> |

Перемещения полусреднего игрока.

Во многих случаях игровые перемещения полусредних игроков не расходятся с базовыми элементами игры, свойственным игрокам других амплуа. Применяется классический набор элементов перемещений, освоенных на учебно-тренировочном этапе подготовки игроков. Однако, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в тренировочный процесс необходимо ввести тренировку специальных перемещений для полусредних. Одним из таких элементов является смена направления движения за счёт стопорящего шага (Фото 1).



Фото 1. Уход под рабочую руку за счёт стопорящего шага.

Применение такого технического элемента встречается как при выполнении финта с уходом под рабочую руку, так и при уходе «под себя». Несмотря на простоту выполнения этих несложных технических действий их эффективность достаточно высока. Не зря массовое применение данных элементов игры, а именно, ухода в обе стороны за счёт стопорящего шага является одной из составляющих частей тенденций развития игры в техническом плане.

Уход «под себя» за счёт стопорящего шага встречается значительно реже, чем перемещение под рабочую руку. В основном этот технический приём находится на вооружении полусредних игроков для индивидуального прохода или «стяжки» крайнего защитника и дальнейшей передачи мяча своему фланговому игроку, однако, бывает применим и разыгрывающими. Если характеризовать данный технический приём, то его смело можно обозначить термином «финт перемещением» (Рис. 1).

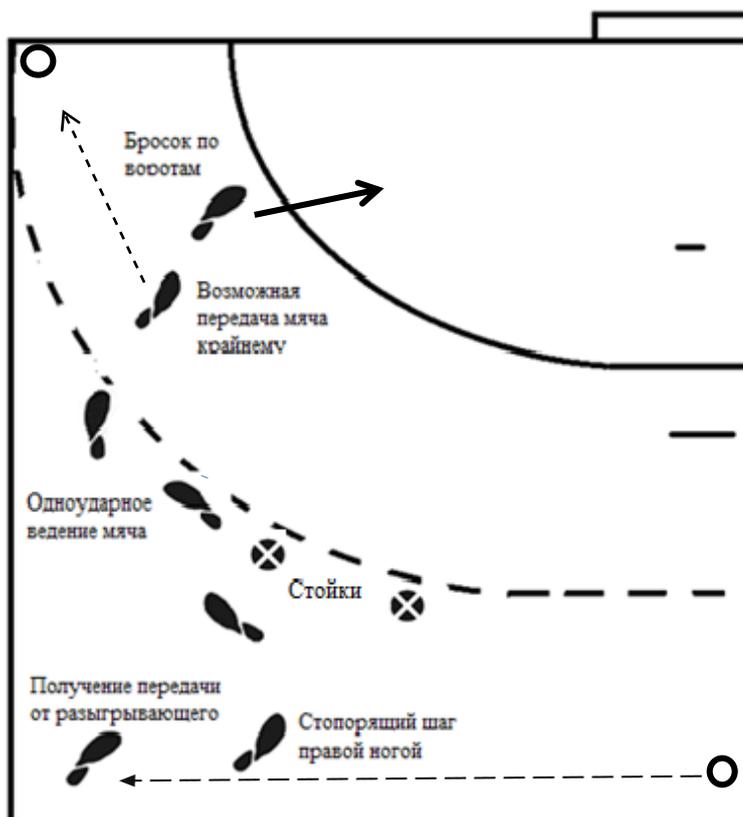


Рис. 1. Перемещение полусреднего «под себя».

Основа эффективности обоих приёмов - их выполнение на высокой скорости. Полусредний игрок должен применять оба приёма, опережая защитника. В этом случае появляется возможность либо атаковать ворота самостоятельно, либо обеспечить возможность атаки крайнему или разыгрывающему игрокам. При этом, до получения мяча высокой скорости быть не должно. Полусредний на шагах должен подстроиться под игру владеющего мячом и учитывать сложившуюся на этот момент игровую ситуацию.

Возможен и третий вариант, это завершение начатой «стяжки» через два, три хода, правым полусредним, или правым крайним игроками при выполнении левым полусредним ухода под рабочую руку после смены направления

движения за счёт стопорящего шага. Во всех этих вариантах полусредний принимает непосредственное участие, являясь главным действующим лицом.

Уход под рабочую руку может иметь продолжение в виде одноударного ведения и добавочных шагов. В некоторых случаях, если полусредний должен переместиться на дальнюю штангу и выполнить бросок по воротам с этой позиции возможно применение двуударного ведения мяча. Оба варианта перемещения находят применение в конструкциях групповой тактики и будут освещены в соответствующем разделе (Рис. 2).

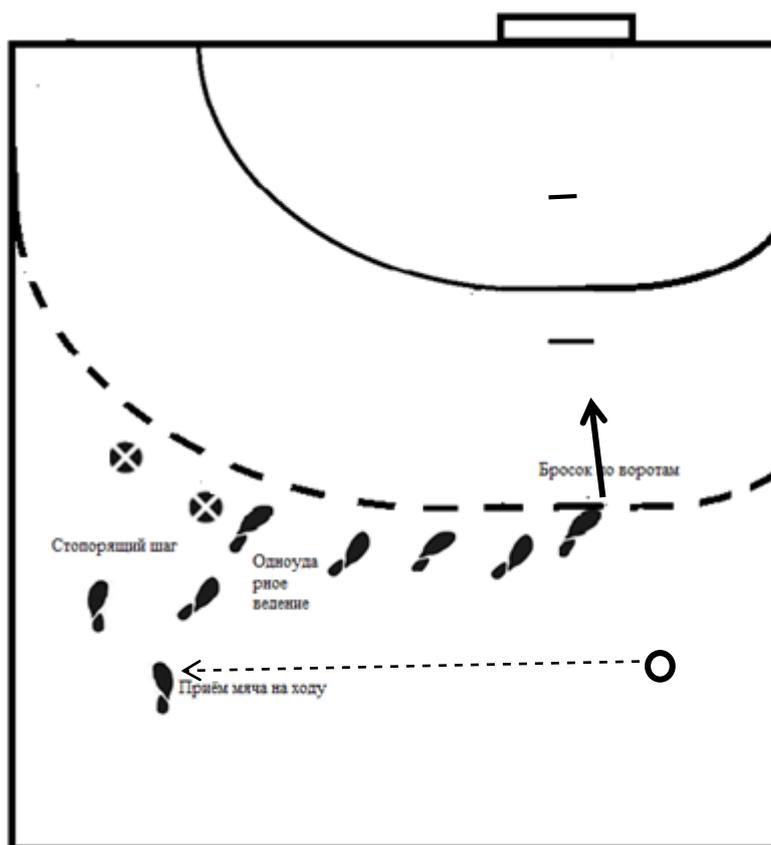


Рис. 2. Перемещение полусреднего под рабочую руку после стопорящего шага.

Нет нужды уточнять, что перемещение полусреднего под рабочую руку, в случае удачного положения может быть завершено на третьем шаге броском по воротам, либо «стяжкой» с передачей мяча разыгрывающему игроку.

Все разновидности технического приёма являются классикой игры полусреднего и базовыми элементами для обучения и совершенствования на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. На тренерском сленге технический элемент обозначен термином «набегание» на зону. При этом, необходимо уточнить, что данный технический элемент не исключает возможность применения обычного дугообразного перемещения на

ворота, имевшего популярность ранее. На современном этапе развития гандбола исполнение этой разновидности перемещения полусреднего игрока может находить место в конструкции тактических взаимодействий с представителями других амплуа.

Ещё одной разновидностью перемещений полусреднего является обратное смещение после «набегания» к центру и показу на опорный бросок (Рис.3).

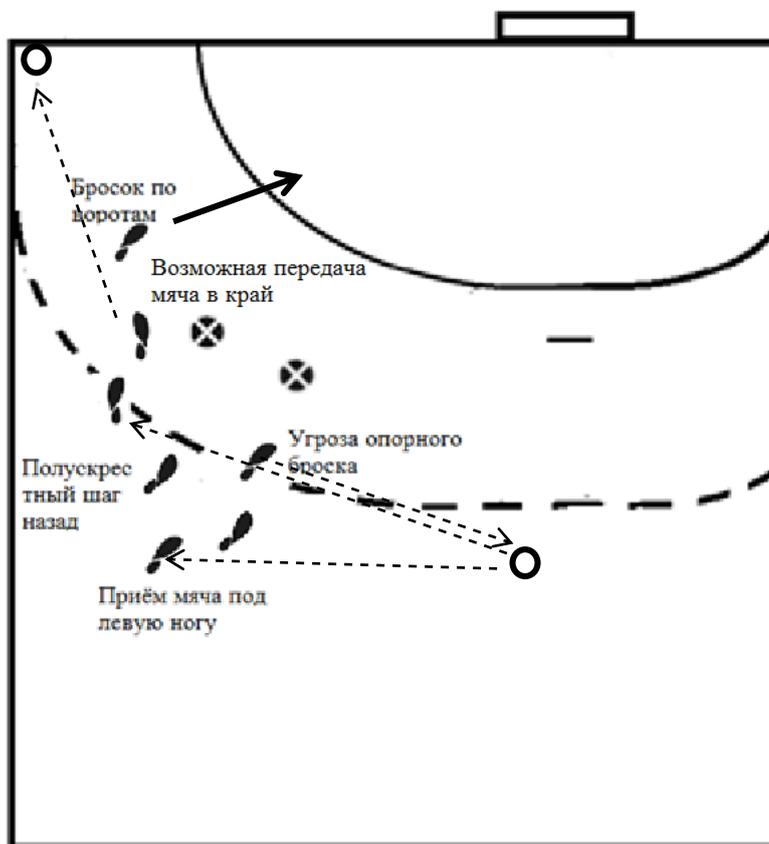


Рис. 3. Обратное смещение полусреднего после угрозы выполнения опорного броска.

Бросок по воротам полусреднего после получения обратного паса от разыгрывающего игрока выполняется в прыжке. Расположение бросающего в этом случае соответствует положению крайнего игрока при завершении с хорошей позиции. Учитывая, что полу скрестный шаг назад позволяет полусреднему иметь поступательное движение вперёд техника броска не будет нарушена. Поэтому вероятность забить гол, учитывая силу броска полусреднего, довольно таки высока.

Если подвести итог разделу совершенствования перемещений полусреднего на этапах высшего спортивного мастерства, то можно констатировать, что предложенные технические приёмы смогут обогатить базу игрока и в значительной степени способствовать повышению уровня исполнительского мастерства.

Передача и ловля мяча.

Передача мяча, а соответственно, и ловля – один из важнейших технических элементов. На этапе начальной подготовки, данный элемент, обучению и совершенствованию которого было посвящено немало времени способствовал возможности начать играть в гандбол. На следующем, учебно-тренировочном этапе улучшение техники передачи и ловли позволило повысить качество игры за счёт применения простейших тактических приёмов. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должно быть осуществлено продолжение начатого на предыдущих этапах и совершенствование.

Скорость игры при переходе на заключительные этапы спортивной подготовки возрастает. Связано это с ростом возможностей спортсменов в областях физической и в технико-тактической подготовки, а также изменении антропометрических данных. Повышение скорости игры влечёт за собой сокращение времени на принятие решений при реализации игровых моментов. С целью увеличения временных параметров принятия решений для реализации игровой ситуации игроки должны были отказаться от полной концентрации внимания на мяче при получении передачи от партнёров (Фото 2).



Фото 2. Ловля мяча без концентрации внимания на мяче.

Естественно, полного отказа от внимания передаче мяча достичь невозможно, и речь скорее всего идёт о частичном отсутствии контроля над полётом мяча. Игрок за счёт периферического зрения видит начальную часть передачи, а затем автоматически выбрасывает ловушку для мяча с целью его фиксации, переключая внимание на расположение защитников перед собой и оценки игровой ситуации. (Фото 3).



Фото 3. Ловля мяча на ходу без зрительного контроля.

Безусловно, выполнить подобный технический приём архисложно, учитывая то обстоятельство, что передачу необходимо ловить и без зрительного контроля, и в движении, и тем не менее если игроки задней линии не будут в совершенстве владеть техникой ловли их потенциал не будет использован полностью.

Ловля мяча невозможна без качественной передачи. Не зря данные технические приёмы получили название «хлеб тактики». Невозможно выполнение каких-либо групповых и командных взаимодействий без сильной, точной, удобной для ловли передачи мяча. По своей структуре данный технический приём подразделяются на:

- короткая передача;
- средняя;
- длинная;
- передача мяча при скрестных перемещениях;
- передача мяча линейному игроку.

Короткие передачи мяча выполняются толчковым движением от груди. Для полусредних, такие передачи характерны при «стяжке» игрока (Фото 4).



Фото 4. Короткая передача мяча.

Средние и длинные передачи мяча выполняются после обычного короткого полукругового замаха. Средняя передача, как правило, не вызывает трудностей, поскольку в большинстве случаев не требует подключения плечевого сустава. Силы предплечья и кисти руки достаточно, чтобы мяч летел с высокой скоростью. Длинная же передача мяча выполняется, как опорный бросок и требует приложения достаточно серьёзных усилий. В связи с этим подключение плечевого сустава обязательно, так как необходимо задействовать полную биомеханическую цепь, участвующую в выполнении силового броска.

При передаче, особенно длинной, необходимо стараться избегать боковых вращений мяча, неудобных для ловли. Для этого кисть руки должна работать сверху-вниз (Фото 5).



Фото 5. Положение руки при выполнении длинной передачи.

Короткая передача мяча может также выполняться и в прыжке в случае отсутствия возможности для завершения (Фото 6).



Фото 6. Короткая передача мяча в прыжке.

Довольно-таки сложной для исполнения является передача мяча при скрестных перемещениях. Согласно современных тенденций развития гандбола, требующих увеличения скорости игры, данный технический приём выполняется с движением руки от груди (Фото 7).



Фото 7. Передача мяча при скрестном перемещении игроков.

Существовавший ранее, технический приём, при котором данная передача выполнялась от пояса оставлен в прошлом по двум причинам. Во-первых, передача от груди значительно точнее и мяч приходит в положение для ловли на уровне груди. Во-вторых, при исполнении данного технического приёма от пояса зачастую мяч забрасывался либо высоко, либо отдавался на уровне пояса, что заставляло принимающего притормаживать и сам по себе эффект от перемещения двух игроков обнулялся. В некоторых случаях некачественное выполнение данного технического приёма приводило к потере мяча, либо к его перехвату в случае близкого расположения защитника.

Особняком стоит техническая подготовка при передачах мяча линейному игроку. При исполнении данного технического элемента необходима не только филигранная техническая подготовка, но и отвлекающие действия. Применять это в комплексе очень сложно, и тем не менее, без своевременной передачи в линию, где могут оказаться также и крайние игроки, не обойтись, поскольку забить мяч в ворота с линии значительно легче, чем полусреднему сзади. Естественно, что вертикальная связь требует особой притирки во время проведения тренировочного процесса. Далек не все игроки задней линии могут «видеть линию», а тем более плодотворно с ней взаимодействовать и тем не менее, тренировать этот приём необходимо постоянно. Передачи в линию осуществляются в двух случаях взаимодействий:

- открывания линейного или крайнего игрока вдоль зоны вратаря;
- при взаимодействии с линейным после заслона.

При передаче мяча, когда линейный игрок открывается за спину вышедшему вперёд второму защитнику, полусредний и линейный играют в своеобразную игру под названием «собачка». Суть игры заключается в том, что полусреднему необходимо передать мяч освободившемуся линейному игроку, преодолевая помеху в виде защитника, то есть, два игрока нападения должны разыграть одного защитника. Поскольку защитник активный, иной раз приходится передавать мяч и при активном сопротивлении, которое вступает в действие после игры защитника руками. Полусреднему необходимо найти свободное место в защите руками и выполнить передачу открывшемуся игроку до того момента, когда его «завяжут». Направления передачи при этом два, либо под рукой защитника, либо через голову (Фото 8).



Фото 8. Передача мяча в линию через защитника.

Полусредний должен поймать игрока обороны на движении выхода вперёд и выполнить передачу мяча в противоход ему в тот момент, когда защитник начинает переносить руки для завязки нападающего. Передача мяча через голову более удобна для ловли мяча линейным или крайним. Пас под рукой труднее в исполнении и потерь при передаче одним, ловле другим игроками может быть больше. Тем не менее, учитывая высокий процент завершения с линии полусредним, а также центральным игрокам приходится рисковать.

Передача линейному игроку может осуществляться и при невозможности выполнения броска в прыжке. В этом случае мяч передаётся либо под рукой защитника, либо прямым направлением (Фото 9,10).



Фото 9. Передача мяча в линию в прыжке с отскоком от пола.



Фото 10. Прямая передача мяча в линию в прыжке.

Таким образом, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должна быть продолжена тренировочная работа над совершенствованием одного из основных элементов технической подготовки, а именно, передачей и ловлей мяча. Задания для улучшения исполнительского мастерства при выполнении данных приёмов необходимо включать в каждое

тренировочное занятие. Задача тренера найти такие упражнения, которые бы моделировали игровые ситуации, при которых полусредний мог не только применять броски по воротам, но и выполнять передачи мяча линейному игроку. Особое внимание необходимо уделить повышению скорости передачи мяча. Слабая передача позволяет защитникам вовремя сместиться и купировать возможные угрозы игроков задней линии. Другой проблемой, которую необходимо решать, является точность передачи. Она должна быть не только сильной, но и удобной для дальнейших технических действий. Только игроки в совершенстве владеющие данными техническими приёмами могут быть конкурентоспособны при выборе тренеров команд мастеров и сборных России.

Броски по воротам и проходы полусреднего игрока.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо постараться довести до совершенства бросковую технику спортсменов. В особенности это касается игроков задней линии, и, естественно, полусредних. Только игроки, владеющие мощным броском по воротам, могут представлять собой реальную угрозу для взятия ворот и заставляют проявлять к себе особое внимание защитников. Безусловно, основным техническим элементом игроков задней линии является силовой бросок в прыжке. Сильный бросок по воротам является визитной карточкой игрока задней линии и базой, на которой основана индивидуальная техника полусреднего, в виде финтов и проходов к воротам.

Кроме этого, угроза использования броска может лежать в основе групповых взаимодействий, как параллельных, так и вертикальных. Наличие акцентированного мощного броска заставляет защитников выходить вперёд на бьющего и освобождает зоны для линейного игрока, который, в зависимости от заданий групповой тактики может либо открыться за спину вышедшему, либо поставить заслон и затем открыться.

Силовой бросок в прыжке достаточно подробно освещён в работе «Подготовка юных гандболистов», и тем не менее существует ряд нюансов, на которые необходимо обратить внимание на обоих этапах. Об этом и пойдёт речь в данной публикации.

Прежде всего необходимо обратить внимание на туловище и руку бросающего в прыжке, к которым применим термин «положение натянутого лука». Раньше, данное положение относилось только к туловищу, на нынешнем же этапе развития гандбола самое серьёзное внимание уделяется и бросающей руке. Рука, являясь продолжением корпуса, также представляет собой «натянутый лук» (Фото 11).



Фото 11. Положение «натянутого лука» при силовом броске полусреднего.

Совместная, согласованная работа всех составляющих при выполнении броска издали позволяет добавить силы броска. Если выстраивать биомеханическую цепочку силового броска, то в приводящем движении туловища задействованы большие группы мышц: прямые и косые мышцы брюшного пресса, грудные, мышцы плеча, предплечья, кисти руки. Особенно, хотелось бы остановиться на работе кисти руки. Кроме задачи придать желаемое направление мячу, дополнительное движение кисти создаёт так называемый «хлест». В результате, мяч получает добавочное ускорение, что немаловажно.

Само по себе, положение «натянутого лука» может создаваться только при правильной предварительной подготовке. При прыжке вверх для броска по воротам необходимо правильное положение туловища, оно не должно располагаться параллельно лицевой линии. Свободная от мяча рука выносится вперёд, что предполагает в дальнейшем размен плеч. Нет нужды повторяться, что для стабилизации туловища в воздухе прыжок для броска должен выполняться с небольшого стопорящего движения толчковой ноги, перекатом с пятки на носок, что не даёт возможности большого продвижения вперёд. При невыполнении данного требования бросок будет тяжело выполнить из-за раскоординации бросающего. (Фото 12).



Фото 12. Бросок полусреднего.

Также очень важно держать дистанцию до защитника. Наличие оптимального расстояния позволяет выполнить бросок без помех с надлежащей техникой исполнения и наоборот (Фото 13).



Фото 13. Бросок по воротам с сопротивлением.

Разумеется, защитники до последнего будут бороться, препятствуя броску по воротам, и последним средством противодействия является блок. Полусредний должен быть готовым к подобному развитию событий и уметь обводить блокирующего (Фото 14).



Фото 14. Бросок по воротам при блокирующих защитниках.

При этом блок может обводиться, как с одной, так и с другой стороны (Фото 15).



Фото 15. Обводящий бросок по воротам в прыжке.

Также в прыжке возможен и обводящий бросок под рукой защитника (Фото16).



Фото 16. Обводящий бросок в прыжке под рукой защитника.

Если полусредний владеет всеми приёмами техники броска в прыжке, то с ним очень тяжело справиться одному защитнику и у команды противника возникает проблема, так как необходимо либо «прихватывать» его персонально, либо отряжать дополнительно ещё одного игрока для подстраховки. И то, и другое плохо. В первом случае насыщенность построения защитников редет, что даёт больше шансов другим игрокам нападения, во втором возникает вероятность реализации «стяжки» на другом участке нападения против зонной защиты.

Ещё одним видом броска по воротам, которому необходимо уделять самое пристальное внимание для совершенствования его техники в ходе учебно-тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является опорный бросок. Существует несколько разновидностей этого технического приёма. В классическом исполнении, которое подразумевает выполнение броска под левую для правой опорную ногу, технический элемент выполняется:

- сверху;
- сбоку по ходу бросающей руки;
- с отклонением туловища в левую сторону (Фото 17).



Фото 17. Опорный бросок по воротам с отклонением туловища влево.

Бросок сверху или с отклонением туловища в левую сторону в техническом плане отличается мало. Как правило, при броске с отклонением мячу придаётся направление на уровне верхней части туловища защитника. Броски на уровне пояса редкость, так как это требует от бросающего незаурядной гибкости в тазобедренном и плечевом суставах. Естественно, это не относится к вынужденным обстоятельствам (Фото 18).



Фото 18. Бросок с отклонением туловища влево после окончания игрового времени.

Бросок сбоку по ходу проще в совершенствовании поскольку менее сложен. Главное при его исполнении перевести мяч в угол защитника (Фото 19).



Фото 19. Опорный бросок мяча по воротам сбоку.

Большую популярность в последнее время приобрёл технический элемент, при котором опорные броски выполняются под неудобную ногу, для правшей правую, для левшей наоборот (Фото 20).



Фото 20. Опорный бросок мяча по воротам под правую ногу.

Также к специализированным опорным броскам относится сочетание финт-бросок. Полусредние обязаны иметь в своём реестре технических действий один из видов этих игровых приёмов.

Разновидностей исполнения данного броска множество:

- бросок после финта с применением «напрыжки»;
- бросок под правую ногу после финта с применением стопорящего шага;
- бросок по ходу движения полусреднего.

При выполнении броска под «напрыжку» полусредний игрок после торможения должен выдержать небольшую паузу, а затем бросить по воротам сверху через защитника.

Возможно применение данного технического элемента после остановки прыжком в другом варианте исполнения. Это, когда после остановки, полусредний выполняет прыжок в левую (правую для правшей) сторону и бросает с отклонением туловища. Желательным направлением броска в данном случае будет являться угол ворот, который прикрывает защитник (Фото 21).



Фото 21. Бросок по воротам после «напрыжки» и смещения в другую сторону.

Безусловно, эти два вида броска выполняются со средней дистанции и не являются силовыми. Тем не менее, эффективность применения приёмов высокая.

Материал по данной тематике достаточно подробно освещён в работе «Подготовка юных гандболистов», а существующие особенности, на которые необходимо обратить внимание на обоих этапах представлены выше. Нарбатывается двигательный навык применения опорного броска на тренировках с применением поточного метода, когда полусредний выстреливает по воротам серию из трёх, пяти бросков с последующим отдыхом, который заполнен более лёгкой работой. Нагружать игрока до изнеможения не рекомендуется, так как структура правильного исполнения броска может нарушаться и в долговременную память отложится совсем не то, что необходимо. Совершенствовать броски необходимо на специализированных бросковых тренировках. Нет нужды останавливаться на последовательности закрепления двигательного навыка. Закон «от простого к сложному» остаётся в силе. Броски отрабатываются в начале без сопротивления на манекенах, а затем с активным сопротивлением.

Ещё одним элементом технической подготовки, которым должен в совершенстве владеть полусредний является проход к воротам. На тренерском сленге обозначается терминами «врывание», «проскочка» и т.д. (Фото 22).



Фото 22. Проход к воротам.

Возникает ситуация при которой применяется бросок в результате прохода после индивидуального обыгрыша или же в эпизодах, когда полусредний завершает «стяжку» после получения мяча от партнёров. Во многих случаях происходит это при силовом единоборстве с защитниками и полусреднему

необходимо приложить немало усилий, чтобы пройти к воротам соперника (Фото 23).



Фото 23. Проход к воротам при силовом противоборстве с защитниками.

Чтобы проход состоялся, полусреднему приходится применять отвлекающие действия в виде показов на передачу мяча фланговому игроку при проходе между вторым и крайним защитниками или центральному при обыгрыше второго защитника к центру. Если полусредний при смещении для прохода в сторону зоны крайнего игрока не успевает его выполнить, то возможно применение броска по воротам со средней дистанции, правда при этом угол обстрела становится намного меньше. Для успешной реализации такого броска необходима филигранная точность, так как вратарь полностью перекрывает ближнюю часть ворот, а точно попасть в дальнюю «девятку» нужно постараться. Бросок в среднюю и нижнюю часть ворот блокируется вторым защитником.

Сам по себе проход к воротам – это только половина успеха. Для реализации игрового момента необходимо ещё выиграть дуэль с вратарём. Как правило, вратарь выходит из ворот для сокращения угла обстрела, располагаясь ближе к бросающей руке нападающего. И здесь вступает в силу умение полусреднего обвести вратаря. Полусредний в этих моментах играет, как крайний игрок и бросковая часть должна соответствовать навыкам завершения игрока другого амплуа. Полусредний обязан владеть, как быстрым броском «на опережение», так и переводными бросками. Основой при этом является способность полусреднего выиграть, как можно больший угол обстрела ворот. Естественно, это зависит от игровой ситуации и уровня сопротивления защитников, которые делают всё от них зависящее, чтобы не позволить беспрепятственному

завершению, и тем не менее выигрыш центра – это один из факторов успешной реализации прохода к воротам (Фото 24,25).



Фото 24. Выигрыш центра при проходе под рабочую руку.



Фото 25. Выигрыш центра при уходе «под себя».

При активном расположении вратаря на бросающей руке полусредние используют обводящие броски или подкрутки (Фото 26, 27).



Фото 26. Завершение после прохода к воротам подкруткой вертикальной.



Фото 27. Использование полусредним боковой подкрутки мяча.

Таким образом, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства продолжается шлифовка исполнительского мастерства спортсменов. И прежде всего это касается бросковой подготовки. Добавляются тонкости к уже изученным броскам, изучаются новые элементы. Самое главное, повышается скорость выполнения элементов технической подготовки. И всё это подводит спортсменов к рубежу, когда они могут стать полноценными игроками команд мастеров.

Финты полусреднего.

Финты полусреднего базируются на угрозе применения мощного броска. Большинство основных элементов технической подготовки, связанных с обучением применения финтов освоены на этапе начальной и углублённой специализации учебно-тренировочного периода. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства добавляются новые элементы, шлифуются старые, повышается скорость выполнения технических элементов, отрабатывается их применение в условиях жёсткого сопротивления. Одним из основных технических приёмов, который подвергается совершенствованию на заключительных этапах спортивной подготовки, является отработка применения амплитудных шагов при обыгрыше. При этом совершенствуются финты, как под рабочую руку (Фото 28).



Фото 28. Финт с уходом под рабочую руку.

Так и «под себя» (Фото 29).



Фото 29. Финт с уходом «под себя» после остановки прыжком.

В обязательном порядке нарабатывается борьба с применением массы туловища, что помогает выиграть единоборство у защитника и решить индивидуальную тактическую задачу, а именно, заставить подстраховывающего игрока сместиться на помощь проигравшему защитнику. Также при совершенствовании финтов нарабатываются навыки борьбы с использованием свободной руки, которая применяется для того, чтобы сбить руку защитника вниз, а затем применить силу туловища полусреднего и выиграть единоборство. Естественно, применяются эти приёмы для совершенствования финтов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при шлифовке силового обыгрыша после остановки прыжком («напрыжки»).

И ещё раз нужно остановиться на обязательном условии применения широких, амплитудных шагов при уходе в любую сторону от защитника. По возможности эти шаги должны быть не только амплитудными, но и быстрыми. Скорость выполнения финта нападающего, при перемещении вдоль зоны вратаря и использовании амплитудных шагов не позволяет защитнику, который перемещается приставными шагами поспевать за полусредним и даёт тому преимущество в виде, хоть и небольшого, но свободного пространства, которое используется для перемещения вперёд (Фото 30).



Фото 30. Амплитудный шаг вдоль зоны при уходе под рабочую руку.

Ещё один наиболее распространённый финт, который нуждается в отработке на заключительных этапах спортивной подготовки – это уход под рабочую руку после стопорящего шага (Фото 31).



Фото 31. Уход под рабочую руку после стопорящего шага.

По скорости исполнения этот финт быстрее, чем аналогичный после остановки прыжком, поэтому он приобрёл значительную популярность за последнее время. Основное преимущество перед аналогом заключается в том, что амплитудный шаг вдоль зоны также, как и начальный, стопорящий шаг, выполняются быстрее, и это даёт возможность уйти от защитника за счёт более высокой скорости исполнения. Также, выполнение финта значительно проще, что является преимуществом. Кроме всего этого, нечёткая «напрыжка» зачастую оценивается судьями, как два шага, что не добавляет плюсов финту с использованием «напрыжки». Благодаря перечисленным выше преимуществам финт с использованием стопорящего шага и стал более применимым в последнее время. Также, кроме ухода под рабочую руку после стопорящего шага, на заключительных этапах спортивной подготовки тренируется и финт «под себя», который применяется в двух версиях. Первую из них можно назвать классическим вариантом (Рис. 4).

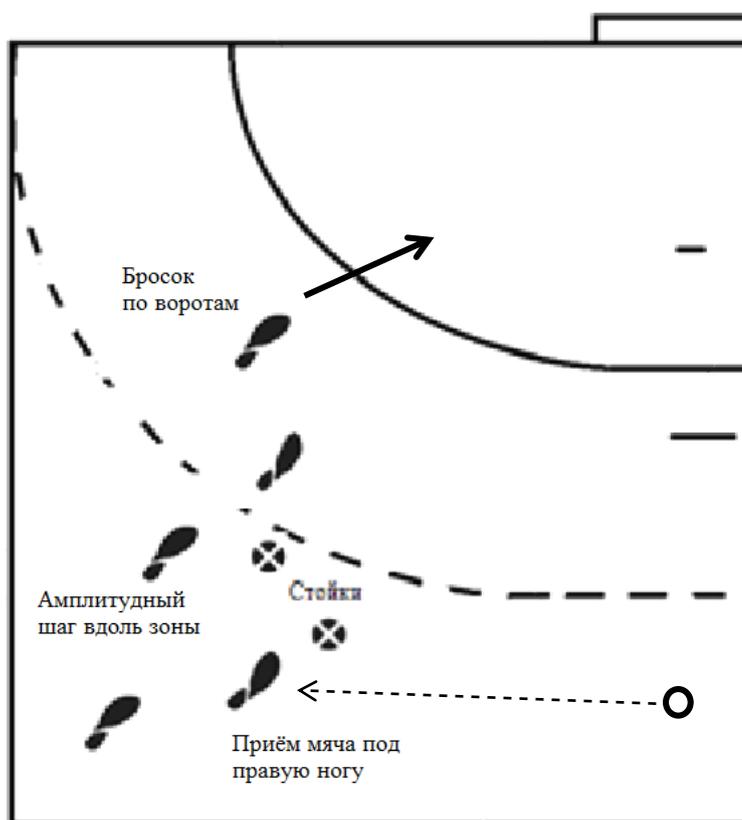


Рис.4. Финт «под себя» после стопорящего шага.

Второй вариант исполнения можно назвать финт-бросок. Применяется он при атаке против прижатой защиты. Так как полноценного силового броска в случае применения этого финта не получается в связи со сменой направления движения, то в большинстве случаев используется обводящий бросок в угол защитника. Применяется, как по второму, так и по центральному защитнику (Рис. 5).

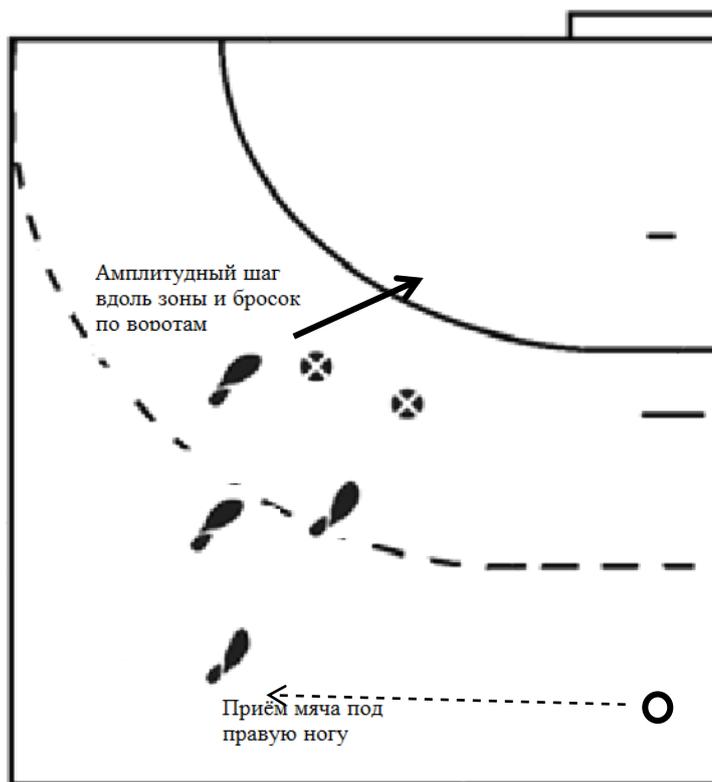


Рис. 5. Финт-бросок «под себя» после стопорящего шага.

На заключительных этапах спортивной подготовки кроме совершенствования ранее изученных финтов изучаются новые. Один из них финт-«вертушка» (Рис. 5).

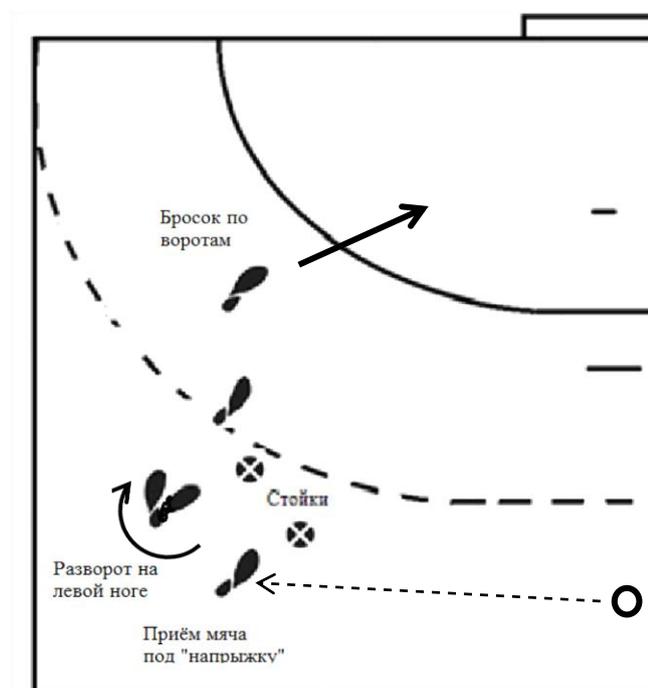


Рис. 4. Финт «вертушка».

В основе исполнения финта лежит умение полусреднего правильно оценить игровую ситуацию и уйти на развороте от защитника в тот момент, когда он готовится «завязать» бросковую руку полусреднего. Также в пользу нападающему будет играть правильное расположение защитника, то есть тот случай, если он применяет левостороннюю стойку. Данный финт может применяться и при остановке за счёт стопорящего шага для угрозы взятия ворот опорным броском.

Естественно, при исполнении «вертушки» присутствует силовое противодействие защитника, однако, оно ограничено трактовкой правил гандбола, при которых толчки в спину нападающему наказываются двухминутным удалением.

Существует ещё несколько специальных финтов для полусредних, однако, они носят специфический характер и малоэффективны. Для технического оснащения полусреднего высокого уровня вполне достаточно изученных ранее, добавленных и отработанных финтов в ходе тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Совершенствование защитных действий полусреднего.

Задачи, которые стоят перед полусредними при совершенствовании технической подготовки применимы и к совершенствованию защитных действий. Прежде всего это шлифовка ранее изученных защитных навыков с детализацией игровых приёмов. В обязательном порядке при проведении учебно-тренировочного процесса в различных формах упражнений отрабатываются защитные действия, как при позиционной защите, так и при проведении противником контратаки. В недельных микроциклах должны быть предусмотрены специализированные тренировки для совершенствования индивидуальной, групповой и командной защиты.

Как следует из методики отработки защитных приёмов в упражнениях для их совершенствования нападающих должно быть больше. Ещё одним методическим приёмом для совершенствования защитных навыков служит требование увеличения в упражнениях зоны позиционной защиты. Второе требование применимо при участии в игровых упражнениях равного количества нападающих и защитников. Как следует из требований позиционной защиты каждый игрок обязан закрыть примерно три метра зоны по фронту и увеличение пространства даже на полметра заставляет защитника выполнять упражнения на более высоком энергетическом уровне при более высокой подвижности. Перенос навыков, наработанных на тренировках с повышенным уровнем нагрузки благотворно влияет на адаптацию гандболистов к игровой деятельности.

Естественно, что для успешной игры в защите необходимо нарабатывать двигательную базу игроков. Для этого в недельных микроциклах в разделе специальной физической подготовки должны быть предусмотрены упражнения для повышения подвижности. При планировании тренировки расстояния между

стойками, если они применяются, или между игроками должны быть предусмотрены, как стандартные, так и увеличенные.

На протяжении всего тренировочного периода двух этапов спортивной подготовки в обязательном порядке тренер должен требовать от игроков соблюдения правила левосторонней и правосторонней стойки в зависимости от расположения игрока с мячом. Также обязательным является расположение защитника на руке с мячом (Фото 32).



Фото 32. Расположение защитника на рабочей руке нападающего.

В обязательном порядке тренируются навыки единоборств при уходе противника под рабочую руку (Фото 33).



Фото 33. Противодействие уходу под рабочую руку.

Совершенствуются приёмы игры в защите при финтах «под себя» (Фото 34).



Фото 34. Защита против финта «под себя».

Также тренируется встреча нападающего, бросающего в прыжке (Фото 35).



Фото 35. Противодействие броску в прыжке.

В обязательном порядке отрабатывается элемент блокирования броска в прыжке, если защитник не успел выйти на бьющего (Фото 36).



Фото 36. Блокирование дальнего броска полусреднего.

В методическом плане к защитникам обязательным является требование игры руками при смещении влево или вправо для помощи проигрывающему партнёру (Фото 37).



Фото 37. Игра защитников руками при смещении.

Непрерывно в тренировочном процессе должно присутствовать совершенствование противодействия проходам игроков задней линии (Фото 38).



Фото 38. Противодействие проходу к воротам.

И, как правило, обязателен обход линейного при заслонах (Фото 39).



Фото 39. Обход заслона защитником.

Представленные выше защитные приёмы являются базовыми для полусреднего игрока. Для совершенствования защиты необходимо планирование специальных тренировочных занятий. В недельных микроциклах их должно быть несколько. Зависимость, естественно от периода подготовки.

Индивидуальная тактика защиты полусреднего игрока.

Как правило, полусредние игроки защищаются либо вторыми, либо центральными. При освещении индивидуальной тактики защитников, располагающихся на этих местах, на учебно-тренировочном этапе достаточно подробно описаны все требования к выбору места игроков и их расположению в зависимости от нахождения мяча. Нет смысла повторяться, поэтому больше внимания необходимо уделить групповой и командной позиционной защите.

Групповая тактика защиты с участием полусреднего.

Групповая тактика подразумевает взаимодействие двух-трёх защитников, отвечающих за центр защитного построения. Как правило, полусреднему в позиционной защите приходится взаимодействовать либо с высокорослым линейным игроком, который защищается в центре, либо с штатным специалистом обороны, который выходит на замену и играет только в защите. Распределение ролей целиком и полностью зависит от выбранной системы защиты и заданий тренера, которые получает игрок. Однако при этом существуют наработанные блоки требований, приемлемые для всех типов зонной защиты, которые необходимо выполнять. Их не так много, но от успешной реализации этих законов зависит очень многое. Прежде всего у нападения будут появляться трудности с задачей взять на себя большее количество защитников для дальнейшей реализации на другом участке площадки. Основные требования к игрокам обороны:

- избегать параллельного расположения защитников. При обыгрыше одного из них затруднена подстраховка другого (Фото 40).



Фото 40. Отсутствие подстраховки при обыгрыше.

- при игре звеньев, состоящих из двух или трёх защитников применять правило защиты «углом вперёд». Один выходит, другой подстраховывает, или один выходит вперёд, два страхуют (Фото 41).



Фото 41. Подстраховка при выходе вперёд игрока.

- если бьющего не успели встретить, оба игрока и встречающий, и подстраховывающий должны прыгнуть в блок (Фото 42).



Фото 42. Двойной блок при невыходе вперёд на бьющего.

- По возможности применять принцип двойного сопротивления, один встречает, подстраховывающий блокирует (Фото 43).



Фото 43. Принцип двойного сопротивления при броске по воротам.

- Любой смещённый защитник обязан играть руками, не позволяя его подопечному принимать мяч близко от зоны вратаря (Фото 44).



Фото 44. Игра руками защитника при смещении на подстраховку.

- При расположении в центре защиты отсекают линейного игрока команды противника, располагаясь между ним и игроком с мячом и не позволяя выполнять рывки вдоль зоны.

Командная тактика игры в защите.

Командная тактика защиты по исполнению представляет собой знакомые всем системы защиты с их преимуществами и недостатками. Базовую основу всех систем представляет групповая тактика, освещённая выше. Тем не менее необходимо остановиться на этом более подробно.

Система защиты 6:0 (пассивный вариант).

Защита предусматривает игру с частичным выходом вперёд на бьющих игроков (ложный выход). Если рассматривать задачи вторых защитников, то их задача заключается в том, чтобы заставить полусредних нападения переместиться в центр на третьего защитника, или дальше и за счёт смещения зоны заставить нападающих доводить «стяжку» до крайнего игрока противоположного фланга. Выходящий вперёд правый второй защитник применяет правостороннюю стойку и наоборот, то есть второй левый защитник, левостороннюю Их задача – не пропустить обыгрыш «под себя», при уходе полусреднего в центр следует смена. Цель - заставить полусредних идти в центр защиты на центральных игроков. Система применялась очень давно. В настоящее время применяется мало в связи с активизацией защитных действий. Для успешной реализации защиты необходимо иметь грамотных высокорослых центральных блокирующих защитников.

Система защиты 6:0 (активный вариант).

Активных вариантов защиты два и все они применяются в зависимости от сильных и слабых сторон игры команды противника.

Одним из них является вариант при высоком расположении вторых защитников. При этой системе вторые защитники отвечают за полусредних команды противника. Практически, осуществляется перестроение на систему 4:2. Возможны «прихваты» центрального и полусреднего вторым и крайним защитниками. Система защиты плохо помогает при наличии у команды соперника сыгранной пары игроков центральный-линейный. При наличии у соперника только одного сильного полусреднего возможен вариант с одним выдвинутым вперёд вторым защитником.

Второй вариант заключается в обычном расположении защитников. Однако, при отсечении центральным защитником линейного игрока с целью не позволить ему выполнить длинный рывок вдоль зоны выходят вперёд центральный и второй защитники. Система защиты 6:0 трансформируется в 4:2. При этом крайние защитники не должны позволить крайним нападающим беспрепятственно войти вдоль зоны вратаря в центр.

Система защиты 5:1 (пассивный вариант).

Вариант защиты, который также, как и пассивный вариант 6:0 применялся давно. При применении данного варианта защитники при расположении возле линейного игрока играют по «ложному выходу» (Схема 1).

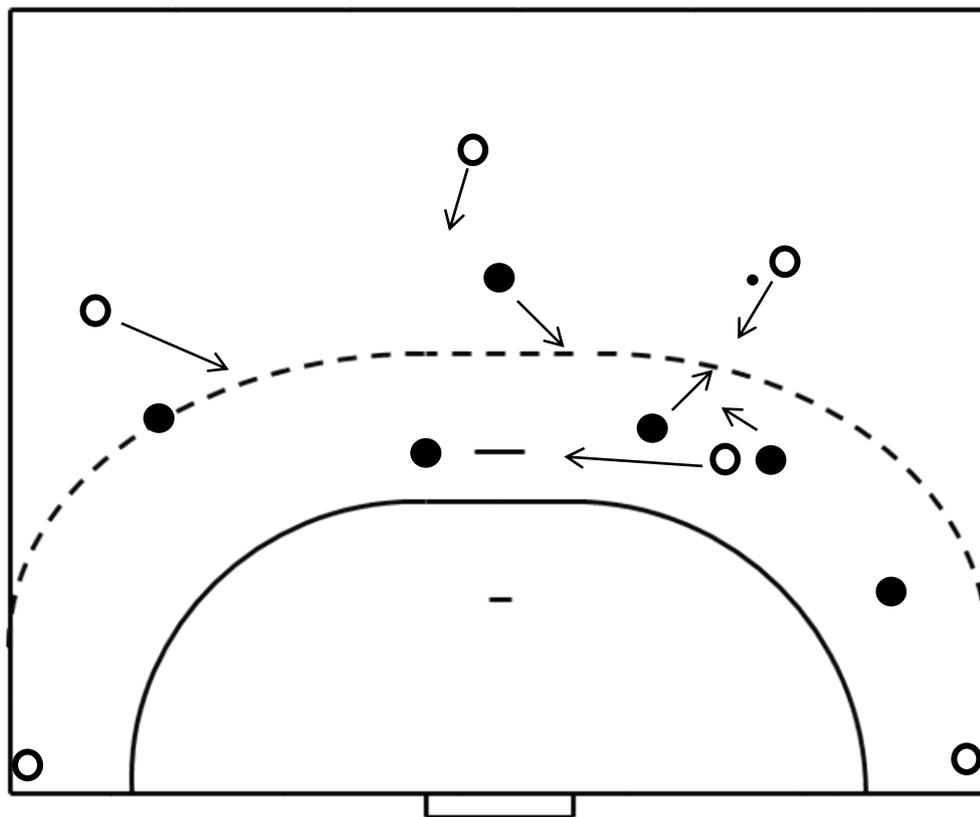


Схема 1. Система защиты 5:1. Вариант пассивный.

Уход линейного в центр страхует дальний второй защитник. Длинный пас противоположному полусреднему закрывает крайний защитник. Передний центральный защитник играет со смещением в сторону передачи мяча. Проблемной для данной защиты всё равно остаётся промежуточная передача мяча от полусреднего к полусреднему. С целью корректировки данного недостатка некоторые команды применяют построение защитников, при котором используют в качестве переднего центрального игрока высокорослого гандболиста. Данное построение делает проблемной прямую передачу от полусреднего к полусреднему, а навесную может перехватить крайний защитник. Передача мяча, даже быстрая, через центрального позволяет вовремя сместить зону к мячу.

Система защиты 5:1 (активный вариант).

Данный вариант защиты практически не отличим от позиционного построения 3:2:1. При получении мяча полусредними игроками на них выходят вторые защитники. Обычно, вторыми защищаются полусредние игроки нападения. Передний центральный защитник располагается высоко и заставляет разыгрывающего играть далеко от зоны. Помощь вторым защитникам от переднего центрального только в том случае, если он выполнил свои обязанности, или, когда существует реальная угроза взятия ворот. Зона, естественно смещена в сторону игрока с мячом. Защита становится проще, чем пассивная, но более эффективная.

Перечислены основные виды позиционной защиты и их особенности. Существует ещё несколько её видов, однако, приведённые выше являются базовыми и построение остальных на их основе.

Тактика игры в нападении с участием полусредних игроков.

Без преувеличения можно сказать, что полусредние являются ключевыми игроками, при участии которых строится тактическая подготовка команды в нападении. Благодаря наличию мощного броска по воротам, а также обыгрыша они представляют реальную угрозу для команды соперника и им уделяется повышенное внимание защитников. Как правило, один защитник выходит вперёд, чтобы не дать бросить по воротам ещё один подстраховывает. На этом базируется тактика игры в нападении.

Индивидуальная тактика нападения.

Индивидуальная тактика полусреднего игрока в нападении подробно освещена в работе «Подготовка юных гандболистов», поэтому нет смысла на ней останавливаться.

Групповая тактика нападения.

В основе взаимодействий полусреднего игрока в двойках и тройках, а именно они являются базовыми, существуют, как параллельные, так и вертикальные связи. Примером простейших параллельных взаимодействий в парах и тройках является «стяжка». Это базовый элемент тактики. «Стяжка» при участии полусреднего может осуществляться в сочетаниях: левый крайний – левый полусредний, левый полусредний – центральный, левый крайний – левый полусредний – центральный, левый полусредний – центральный – правый полусредний. Тренировка этого элемента лежит в основе совершенствования тактической подготовки.

Более сложными, требующими детальной проработки являются связи вертикальные. Прежде всего это взаимодействия с участием линейного игрока. И основным является бросок по воротам по отсечке (Фото 45).



Фото 45. Бросок по отсечке.

При тренировке этого элемента может применяться, как боковой, так и внутренний заслон, а в роли линейного может оказаться разыгрывающий игрок (Фото 46).



Фото 46. Взаимодействие центрального и полусреднего игроков.

Одним из самых распространённых взаимодействий полусреднего и линейного является открывание линейного за спину второму защитнику при уходе полусреднего в центр (Фото 47).



Фото 47. Открывание линейного за спину второму защитнику.

Как продолжение этого взаимодействия при удачном его осуществлении, возможна передача мяча крайнему нападающему, если фланговый защитник страхует вышедшего на бьющего второго защитника или переключается на линейного.

Ещё одним основным видом вертикального взаимодействия полусреднего и линейного игроков является классическая «двойка». При тренировке этого элемента тактической подготовки тренер должен определить структуру связи. В командах молодых мастеров есть линейные игроки, которые хорошо защищаются, как правило в центре защиты, обладают отличными физическими данными, но которым не хватает цепкости при ловле мяча в нападении. Таким линейным игрокам после выполненного заслона нет смысла продолжать игру за счёт рывковой работы к центру. Им необходимо подшагнуть под мяч и ждать передачу мяча, как правило, с отскоком от площадки и целиком и полностью полагаться на мастерство полусреднего, который должен суметь передать мяч. (Фото 48).



Фото 48. «Двойка».

Линейные игроки, которые хорошо ловят мяч, после ухода полусреднего к центру могут сделать рывок в том же направлении и поймать мяч за спиной у центрального защитника. Таким образом не у дел оказывается второй защитник от которого убегает выполнивший заслон линейный игрок. Подобную связку можно исполнять и в тройках. Передачу линейному в этом случае выполняет центральный игрок нападения. Полусредний игрок после атаки к центру и передачи мяча центральному смещается в обратную сторону (см. Рис. 3) и перемещается к воротам в ожидании обратной передачи. В случае получения таковой у него два варианта:

- выполнить проход к воротам;
- после показа на проход отдать передачу крайнему игроку.

Подобная схема может быть также исполнена после скреста центрального и правого полусреднего, а затем скреста правого полусреднего и левого полусреднего (Фото 49).



Фото 49. Двойной скрест полусредних и центрального.

Достаточно эффективным является скрестное перемещение, при котором полусредний выпускает центрального (Схема 4).

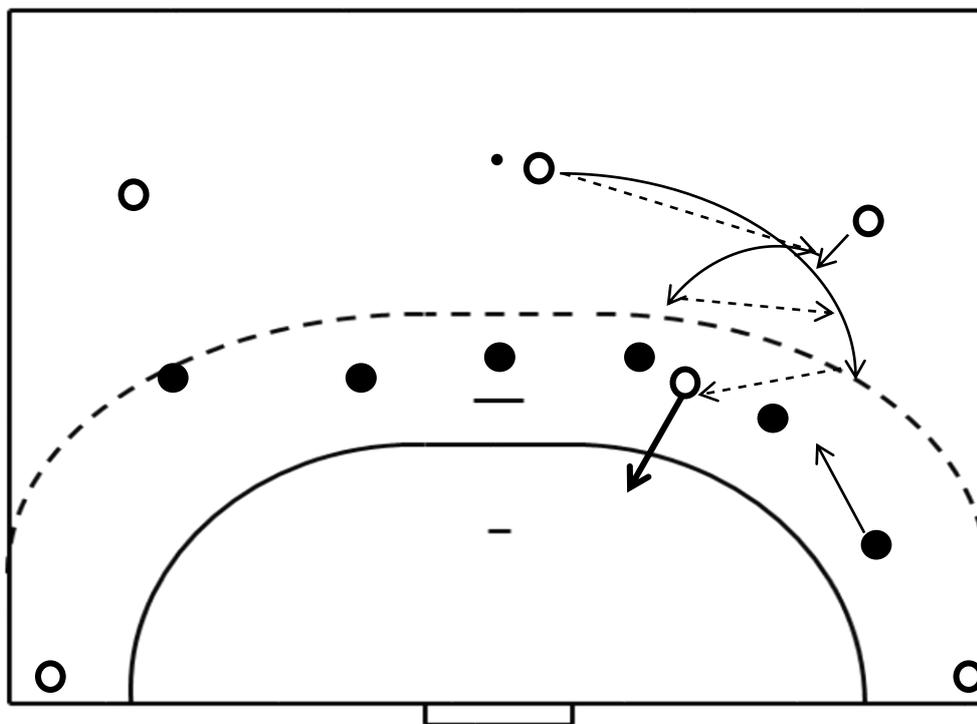


Схема 4. Скрест полусреднего и центрального.

защитника, линейный, который не может перемещаться в центр ставит заслон не вышедшему центральному защитнику, а разыгрывающий меняет направление и входит под заслон. Дальнейшая реализация с использованием «стяжки».

Ещё один вариант позиционной атаки, связывающий несколько взаимодействий, в котором принимают участие полусредние игроки возникает в случае, если не получаются атакующие действия при выпускании полусредним центрального. В этом игровом эпизоде центральный выпускает по скресту крайнего игрока, который выполняет длинный вход (Схема 6).

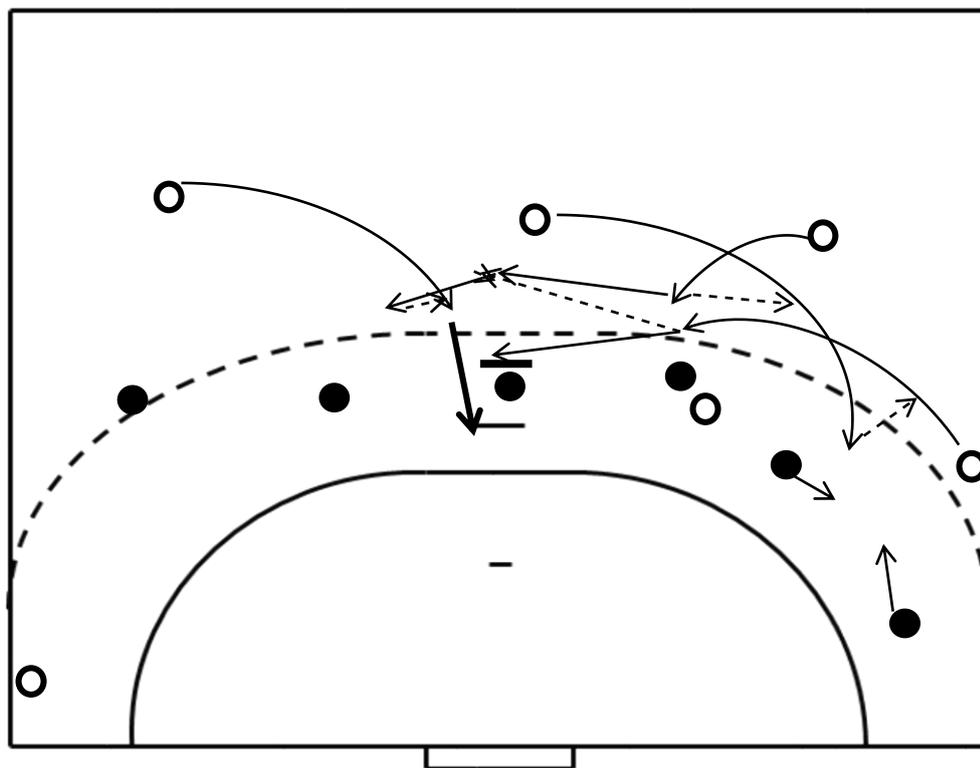


Схема 6. Вход крайнего после выпускания центральным игроком.

Детализировка всех видов взаимодействий целиком и полностью зависит от тренерских указаний. Варианты продолжений также.

Существуют ещё несколько объединённых тактических вариантов связей при проведении позиционной атаки, но основой всего является отретпетированная на тренировках базовая подготовка игровых взаимодействий. При правильно построенном тренировочном процессе долговременная память автоматом выдаст игроку адекватное решение по реализации игровой ситуации в самых напряжённых играх.

Участие полусредних игроков в групповой и командной контратаке освещено в соответствующем разделе.

Литература:

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник /В.Я. Игнатьева-М.: Спорт. 2016. - 328 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник (для тренеров): 2кн. / В.Н. Платонов. – Олимп. лит., 2021. – Кн.1. - 680 с.; Кн.2. – 752 с.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов: учебно-методическое издание / Ю.Г. Зайцев. – М.: Спорт, 2020. – 191 с.
4. Зайцев Ю.Г., Костюков В.В., Чашкова О.Ю. «Тенденции развития европейского мужского гандбола в олимпийских циклах 2008-2016 гг. гг. и перспективы роста результатов сборной команды России». Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. № 3. С. 7-10.
5. Официальный сайт Федерации гандбола России: ФГР [http: //www.rushandball.ru/](http://www.rushandball.ru/) (дата обращения 11.05.2023).