

# Федерация гандбола России

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

## Техника и тактика игры крайних игроков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства



Краснодар 2023 г.

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

## Техника и тактика игры крайних игроков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

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 работе излагается ряд разделов техники и тактики крайнего игрока на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Учебный материал является дополнением примерной программы спортивной подготовки по виду спорта и изложен с учётом современных требований. Преследуется цель не только поделиться опытом работы в подготовке игроков, но и дополнить небольшое количество методических изданий подобной тематики.

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

## Введение.

Особое место в многолетней подготовке молодого гандболиста в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП, УОР занимают этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Именно в этот период совершенствуется технико-тактическое мастерство, формирующие гандболиста. Кроме этого, нарабатывается база общей и специальной физической подготовки.

На этапе спортивного совершенствования происходит обучение и совершенствование новых технических и тактических навыков, характерных для крайних игроков. На этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Обучение и совершенствование технических приёмов и тактических навыков, как новых, так и изучавшихся ранее, позволяет молодым дарованиям более полно раскрыть свои способности, расширяет границы их возможностей. Особое внимание необходимо уделять именно техническому оснащению игроков, продолжая линию, намеченную на учебно-тренировочном этапе.

Подобная преемственность этапов подготовки, основательный фундамент технико-тактической, физической и специальной подготовки дают возможность игрокам с хорошей школой технической подготовки успешно проходить отбор в юношеские и молодёжные сборные команды страны. На таких игроков опирается тренер при решении задач, стоящих перед командой.

В России насчитывается немало гандбольных центров, являющихся поставщиками игроков в юношеские и молодёжные команды страны. Однако, подобное широкое представительство игроков из различных регионов страны при хорошей селекционной работе принесёт плоды только в случае отлаженного учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских школах, УОРах и ЦСП. Правильно спланированное, насыщенное гандбольными заданиями, плотное учебно-тренировочное занятие является основой этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для полноценного проведения учебно-тренировочных занятий необходимо наличие соответствующей спортивной базы. Занятия с молодыми игроками на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо проводить в стандартных гандбольных спортивных залах, как исключение в спортивных залах размером не менее 36x18 метров, но контрольные и товарищеские игры обязательно должны проходить в спортивных залах размером 40x20 метров.

В данном учебно-методическом пособии излагается ряд положений, основанных на опыте автора при работе с детско-юношескими группами старшего возраста,

а также сборными командами юношей России, которые вели подготовку, находясь в условиях спортивного интерната в г. Краснодаре. Возрастная категория и уровень подготовки групп соответствовал требованиям этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### Общие положения

Подготовка гандболистов осуществляется в несколько этапов, каждый из которых имеет свои специфические особенности. Все этапы взаимосвязаны между собой и имеют свои цели и задачи, конечной из которых является подготовка гандболиста высокого класса. Воспитать гандболиста высокого международного уровня можно только при условии выполнения всех задач на каждом этапе подготовки.

Одной из центральных задач подготовки гандболиста на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является совершенное овладение техникой игры. Этот процесс требует длительного времени, поэтому 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. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
6. приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гандбол";
7. 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,

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Прежде всего, необходимо сказать, что с ростом показателей в физической подготовке, а также повышением уровня мастерства крайних игроков меняются, хоть и незначительно, техника перемещений, передачи мяча, игры с применением заслонов, бросковой подготовки, финтов. Кроме этого, добавляются новые элементы в техническое оснащение игрока. Гандбол вносит свои коррективы в техническую подготовку гандболистов. Не обошла эта участь и крайних игроков.

Прежде всего имеется опыт предшественников, выдающихся игроков сборной России: Валерия Гопина, Дмитрия Филиппова, Эдуард Кокшарова, Льва Воронина, Тимура Дибирова, Дениса Кривошлыкова. Игровые навыки и техническое оснащение этих признанных мастеров являются базовыми и обучение нынешних молодых игроков должно вестись на основе их технического и тактического мастерства с добавлением некоторых новых элементов.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства решаются несколько задач, связанных с повышением исполнительского мастерства крайних игроков. Прежде всего, это улучшение

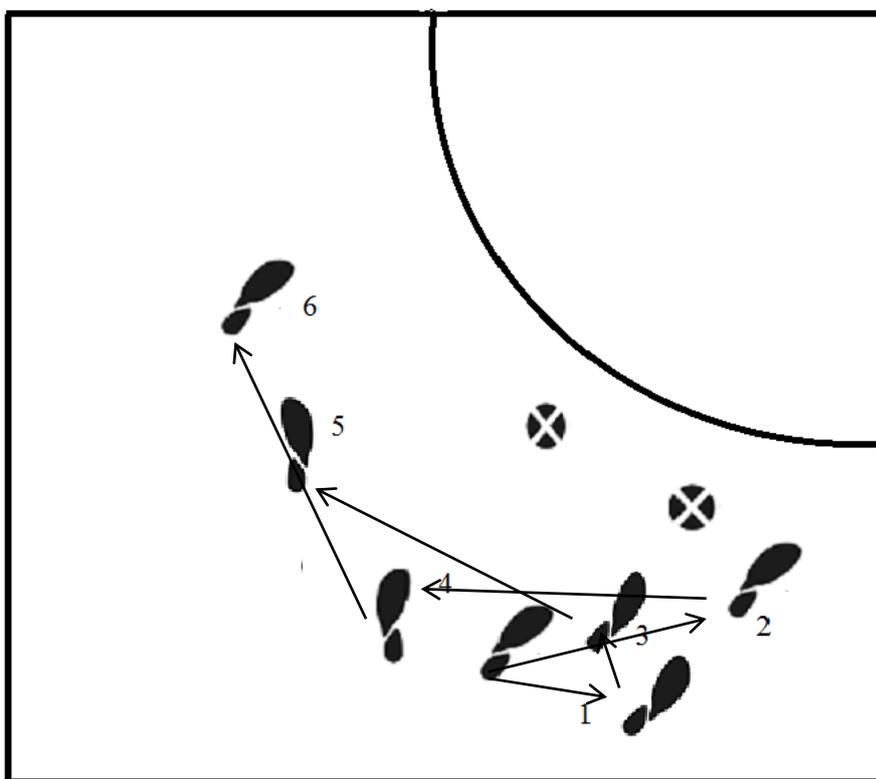
физических кондиций. И в этом ключе на первый план выходит работа тренера, связанная не только с повышением атлетизма, но в первую очередь с совершенствованием скоростно-силовых возможностей спортсмена. Одним из основных качеств, которым должен обладать крайний, наряду со скоростными возможностями, считается прыгучесть. Каким бы техничным не был игрок, но при невысоком прыжке он постоянно будет находиться в ситуации, когда на оценку игрового момента, принятия решения и завершения будет отведено мало времени. Естественно, это не будет способствовать результативности завершающего броска, поскольку вратари, играя против таких игроков, зачастую выбирают тактику игры расположением на бьющей руке, что требует от крайнего переводного броска в ближний угол, однако, на качественное исполнение данного приёма не всегда хватает времени. Также, при дефиците времени на исполнение завершающего броска, вызванном невысоким прыжком фланговый игрок не может использовать броски по воротам после двойного показа на реализацию, что значительно обедняет набор технических элементов крайнего.

Вторая задача специальной физической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, решение которой осуществляют тренер и спортсмен, это укрепление верхнего плечевого пояса. Даже, если спортсмен от природы одарён физически и обладает «быстрой» рукой, развитие скорости движения руки, от которого зависит бросок по воротам «на опережение», целиком и полностью, зависит от атлетических данных верхнего плечевого пояса, на базе которых совершенствуется какой-либо технический элемент завершения. Атлетизм нарабатывается в тренажёрном зале в период отдельных занятий, предусмотренных в недельных микроциклах, а также с помощью резиновых жгутов и специальных снарядов. Особенно важно обратить внимание на повышение силовых возможностей кисти бросающей руки, не забывая при этом и другую руку. Укреплять кисти рук необходимо за счёт подборки упражнений с резиновым жгутом. Серийность и режим работы по повышению силовых, скоростно-силовых, скоростных возможностей и выносливости будут зависеть от периода подготовки круглогодичной подготовки спортсмена.

### *Перемещения крайнего игрока.*

В подавляющем большинстве случаев игровые перемещения крайних игроков соответствуют базовым элементам игры, свойственным игрокам других амплуа. Применяется классический набор элементов перемещений, разучиваемых на более ранних этапах подготовки игроков. Однако, на этапах спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства в тренировочный процесс необходимо ввести тренировку специальных перемещений для крайних. Применение такого технического элемента встречается при выполнении финта с уходом под рабочую руку. Немного крайних игроков, которые после выполнения основного технического приёма, который заканчивается передачей мяча полусреднему совершают обратное перемещение в свою игровую зону. А ведь это нехитрое действие, попадающее под термин «игра без мяча», приносит в некоторых случаях достаточно ощутимое преимущество. Получив обратную передачу мяча от полусреднего, крайний игрок будет иметь хорошую позицию для завершения (Рис 1).



*Рис 1. Обратное перемещение крайнего игрока после финта с уходом под сильную руку.*

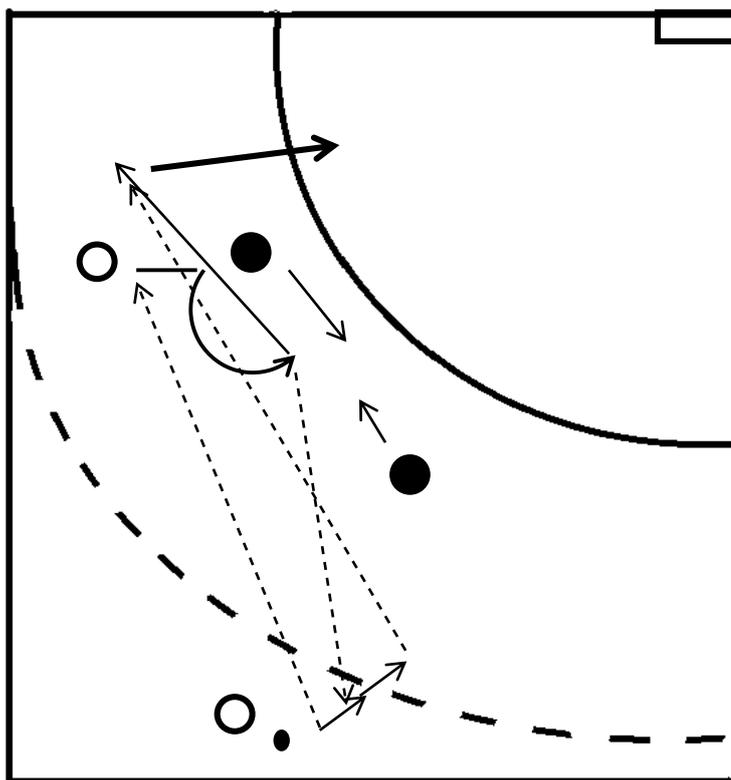
Представленную на рисунке схему перемещения на шагах следует рассматривать, учитывая, что предварительно при применении финта выполнена «напрыжка», или же остановка за счёт стопорящего шага. Детализировка перемещения в крайнюю позицию:

1. Шаг с мячом правой ногой вдоль зоны при финте под сильную руку;
2. Перемещение вперёд в положение для броска по воротам или передачи мяча полусреднему;
3. Полу скрестный шаг назад правой ногой с отходом назад;

4. Шаг левой ногой в сторону боковой линии площадки для дугообразного перемещения;
5. Перемещение в сторону крайней позиции;
6. Завершение обратного перемещения;

В общем, данный технический приём представляет собой перемещение по дуге в позицию, при которой возможно завершение с двухшагового разбега при выполнении броска в прыжке с левой ноги, или же с неудобной правой в случае, если крайний игрок подошёл близко к вратарской зоне. Перемещение в крайнюю позицию с отходом назад за счёт полускрестного шага позволяет фланговому игроку иметь поступательное движение вперёд в случае получения обратной передачи, что было бы невозможно выполнить при обычном смещении. Да и само прямолинейное перемещение невозможно из-за близкого расположения защитника, оказывающего силовое воздействие.

Данный элемент техники игры находит применение в простейшей трёхходовке крайнего и полусреднего (Схема 1).



*Схема 1. Взаимодействие крайнего и полусреднего игроков.*

Отдельно необходимо остановиться на бросках крайнего игрока с одноименной ноги. Эти броски присутствуют в играх в случаях, когда игрок не смог подобрать разбег, либо, когда его расположение по отношению к вратарской зоне не позволяет выполнить приём мяча на ходу. В координационном плане это

очень сложный бросок, однако, если обстоятельства того требуют и возникла необходимость его выполнения, основное правило, которому должен следовать крайний игрок, это выигрыш у вратаря максимального угла для обстрела ворот. Избирательность бросков при толчке с одноименной ноги значительно ниже, чем у исполнителей классического варианта завершения атаки.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства также необходимо совершенствовать разбег крайнего игрока для броска по воротам. Обязательным является ловля мяча на ходу. Наиболее трудно выполнить данное требование при получении встречной передачи, которая может быть выполнена для левого крайнего с места правого полусреднего или центрального игрока и наоборот для правого крайнего. Ловля тяжёлых передач мяча осуществляется под первый шаг с левой ноги для правой, и наоборот для левой с дальнейшим разбегом за счёт двух шагов. Для тренировки данного элемента техники гандбола необходимо ввести в тренировочный процесс серийные жёсткие передачи с дальнейшим завершением. Передачи мяча могут быть, как прямые, так и с отскоком от площадки. Отсутствие навыка ловли таких передач будет сводить на «нет» преимущество, полученное за счёт игровых действий команды.

Прыжок крайнего игрока должен быть направлен обязательно к центру 6-метровой зоны с целью увеличения угла обстрела ворот (*Фото 1*).



*Фото 1. Прыжок крайнего игрока для броска по воротам.*

В дальнейшем, с ростом мастерства, мяч ловится крайними игроками таким образом, чтобы бросок выполнялся с одного шага с целью опережения действий крайнего защитника, то есть правши должны ловить мяч под правую ногу, а левши под левую.

### *Передача мяча*

Передачи мяча в исполнении крайнего игрока в основном не расходятся с базовыми, описанными в книге «Подготовка юных гандболистов». Однако, существуют некоторые особенности при выполнении специальных передач, которые не были рассмотрены ранее. К ним относится выполнение специальной передачи крайним игроком при его расположении между двумя защитниками. В тренировочный процесс подготовки крайних игроков необходимо ввести упражнения для выполнения этого элемента технической подготовки. Речь идёт о передаче мяча от крайнего игрока полусреднему в том случае, когда нападающий выполнил финт под рабочую руку и находится между двумя игроками защиты, крайним и вторым защитником, выполняя «стяжку» игроков. При подстраховке крайнего второй защитник использует руку и перекрывает прямую короткую передачу, которую крайний нападающий обычно выполняет толчком от груди. В этом случае необходимо выполнить передачу над рукой у защитника. Рука с мячом, а она находится у нападающего на уровне груди и отведена в сторону, препятствуя «завязке», выполняет короткое толчковое движение по дуге, при котором нижняя точка полу дуги проходит чуть выше уровня лица игрока. В конечной фазе мяч выталкивается в нужном направлении кончиками пальцев. Именно работа кисти руки придаёт мячу нужное направление. Таким образом, крайний нападающий обеспечивает продолжение атаки, позволяя в дальнейшем реализовать созданное им численное преимущество.

При участии крайних игроков в позиционной атаке против команды, которая применяет классическую схему защиты 6:0, таких передач приходится выполнять немного. Связано это с тем, что игроки задней линии, а как правило, их трое, плюс линейный игрок за счёт различных тактических перестроений пытаются создать численное большинство на каком-то участке возле вратарской зоны, а затем используя «стяжку», либо завершить позиционную атаку самостоятельно, либо довести мяч до крайнего игрока, который пассивен. В таких случаях полусреднему игроку приходится выполнять передачу мяча с сопротивлением. Как правило, эти передачи выполняются с отскоком от пола, так-как прямая передача затруднена из-за руки крайнего защитника, которая,

согласно требований защиты располагается на уровне, который удобен для прямой передачи.

Иная ситуация возникает при игре в атаке против команды, которая защищается по схеме 5:1 или 3:2:1. Передний центральный защитник, как правило, играет высоко и не позволяет разыгрывающему принимать участие в активных игровых действиях и полусредним игрокам для организации атаки приходится подключать крайних игроков.

В данном случае, когда мяч находится у крайнего игрока, а игровая ситуация не диктует обязательного завершения, ему необходимо будет выполнить обратную передачу мяча полусреднему. Как правило, такие передачи выполняются толчком от груди, так как партнёр находится рядом, а защитник, располагаясь между нападающим и воротами не может помешать выполнить технический приём. И, как того требует современная техническая подготовка, такая передача выполняется над рукой защитника (Фото 2).



*Фото 2. Передача мяча крайнего игрока*

Иная игровая ситуация возникает при входе крайнего игрока под заслон, когда линейный расположен между вторым и третьим защитником (начало «стяжки»

при игре с использованием схемы нападения 4:2). Третий защитник в этом случае смещается в сторону входящего и рукой перекрывает удобное направление передачи, тем более, если она расположена на уровне груди. Раньше, крайние игроки такие передачи выполняли под рукой защитника снизу-вверх, сейчас они выполняются над рукой. Было просчитано, что количество потерь при выполнении передач снизу-вверх больше, чем при применении прямой передачи сверху. Потеряемость передач под рукой напрямую связана с возможным «залипанием» мяча на руке в случае использования большого количества мастики. Также тем обстоятельством, что передачу мяча при движении руки снизу-вверх плохо контролируют пальцы кисти руки, которая имеет ограниченную амплитуду движения в нужном направлении. Пальцы кисти руки, которые придают мячу окончательное направление не могут эффективно выполнить точностное движение. Эти факторы повышают процент брака при выполнении передачи мяча.

### *Броски крайнего игрока*

Следует напомнить, что все виды позиционных бросков крайнего выполняются из положения, когда бросковая рука согнута в локте приблизительно до прямого угла, что, собственно говоря, и позволяет реализовать в полном объёме весь бросковый арсенал (Фото 3).



*Фото 3. Бросок крайнего игрока.*

Бросковую подготовку на этапах спортивного совершенствования и высшего

спортивного мастерства необходимо вести с учётом базовых навыков, приобретённых на тренировочном этапе, где крайний игрок освоил пять основных видов бросков:

1. бросок по ходу в «карман» или под ногу вратарю;
2. бросок с переводом в ближний «карман» вратарю;
3. переброс вышедшего из ворот вратаря;
4. бросок по ходу с переводом мяча в дальний верхний угол;
5. бросок с переводом в ближний верхний угол.

Само по себе наличие у крайнего игрока такого разнообразия в бросках уже даёт ему возможность вполне достойно выглядеть в плане завершения. Однако, как говорят «нет предела совершенству» и после успешного освоения бросковой части тренировочного этапа необходимо добавить в техническое оснащение некоторых тонкостей, которые обогатят исполнительское мастерство крайнего игрока. Прежде всего, наряду с силовыми бросками, к которым относятся:

1. бросок по ходу в «карман» или под ногу вратарю;
2. бросок с переводом в ближний «карман» вратаря;
3. бросок с переводом в ближний верхний угол;

необходимо совершенствовать и переводные броски, где большое значение имеет работа кисти бросающей руки. Броски подобного плана уступают в силе вышеперечисленным, однако не уступают в результативности, а во многих случаях и превосходят их. Секрет здесь прост. Все без исключения вратари при отражении бросков преимущественно перекрывают те зоны ворот куда направлено движение плеча и предплечья бросающей руки крайнего игрока. Движения кисти руки, которая и придаёт окончательно направление полёта мяча, вратари не контролируют. Поэтому переводные броски занимают достаточно большое место в арсенале бросков квалифицированного крайнего.

Необходимо остановиться на методике специальной работы для совершенствования силового броска по воротам крайнего игрока. С целью выработки скорости движения руки можно рекомендовать серийные броски по воротам теннисными мячами при количестве повторений 8-10 раз в одной серии. Также подойдёт метод бросков тремя мячами, утяжелённым (вес до 600 грамм), обычным гандбольным и затем теннисным мячом. Количество повторений – три броска тремя мячами в одной серии бросков по воротам. Количество серий зависит от того в какое время тренировочного процесса отрабатывается бросок. Если это происходит во время основной тренировки, количество серий может достигать 5-7, если работа осуществляется после основной тренировки, количество серий 4-5. Вызвано это, естественно, усталостью спортсмена.

Работая над совершенствованием силового броска, а равно и над другими

видами бросков, крайним необходимо обрабатывать приземление на площадку после завершения. Касается это силового броска по ходу в «карман» или под ногу вратарю. Фланговый игрок при исполнении данного вида броска стремится максимально увеличить угол обстрела ворот. Для этого ему необходимо прыгнуть не только вверх, но и вперёд к центру площадки. Как правило, подобное улучшение позиции сопровождается потерей координации при приземлении после выполненного броска. С целью недопущения травм, необходимо иметь наработанные приёмы приземления после того, как игрок расстался с мячом. Существует три типа продолжения движения крайнего игрока после броска по воротам:

1. приземление на грудь;
2. подъем в стойку после кувырка назад;
3. без падения;

Первый приём похож на волейбольную «ласточку». Отличием от волейбола будет являться небольшое запоздание бросающей руки при выполнении пружинистого уступающего движения руками, приводящего туловище спортсмена к поверхности площадки.

Второй приём более сложен. Если бросок по воротам исполнялся правой, то после касания площадки толчковой левой ноги подставляется пятка правой и совершается небольшой разворот по ходу инерционного движения с последующим кувырком назад.

Третий приём нет смысла описывать. Стоит только сказать, что приземление после завершения с подобной техникой присущи крайним игрокам высокого роста, которые выигрывают угол обстрела за счёт длины руки, а также после броска в высоком прыжке (Фото 4).



*Фото 4. Бросок крайнего игрока с приземлением на площадку без падения.*

Точно также, первые два приёма приземления находятся на вооружении у невысоких крайних игроков.

Броски по воротам крайнего игрока с «подкруткой» можно разделить на четыре группы:

1. бросок по воротам с «подкруткой на себя» вертикальный;
2. бросок по воротам с «подкруткой от себя» вертикальный;
3. бросок по воротам с «подкруткой к себе» боковой;
4. бросок по воротам с «подкруткой от себя» боковой;

Разделение бросков на горизонтальную и вертикальную составляющие характеризует работу кисти бросающей руки в обозначенной плоскости. Три типа завершения, кроме броска по воротам с «подкруткой на себя» в вертикальной плоскости являются сложными для отражения вратарём, поскольку идёт сочетание показа на силовой бросок с кистевым движением руки, которое придаёт мячу финальное направление. Все виды бросков по воротам данного типа очень сложны в техническом исполнении и могут быть реализованы только мастерами с высоким уровнем исполнительского мастерства.

Наиболее распространённым из четырёх видов завершения, применяемым игроками и других амплуа, является бросок по воротам с «подкруткой от себя» вертикальный (Фото 5).



*Фото 5. Бросок по воротам с «подкруткой от себя» вертикальный.*

Как видно на снимке, кисть бросающей руки изначально ставится под углом  $45^\circ$ . При завершении рука идёт вперёд, имитируя силовой бросок, а кисть выполняет движение, придающее мячу направление переброса вратаря, вышедшего из ворот для противоборства с крайним. Данный вид броска применяется игроками всех амплуа при завершении в тех случаях, когда вратарь сокращает угол обстрела и далеко выходит из ворот, как при позиционной атаке, так и при контратакующих действиях.

Бросок по воротам с «подкруткой на себя» вертикальный находит применение в игровых ситуациях, когда вратарь выходит из ворот далеко вперёд на бьющую руку и не позволяет завершить прямым броском по ходу. Для большей крутизны дугообразного движения мяча после подкрутки, кисть руки изначально согнута практически до  $90^\circ$  по отношению к предплечью. Таким образом игрок увеличивает амплитуду движения кисти руки в лучезапястном суставе и придаёт мячу желаемое направление (Фото 6).



*Фото 6. Бросок по воротам с «подкруткой на себя».*

Данный вид броска применим также и линейными игроками при далёком выходе вратаря на бьющую руку и в случаях дефицита времени на завершение, то есть, когда грозит приземление на площадку с мячом, а вариантов завершения не остаётся.

Наиболее часто по популярности после броска по воротам с «подкруткой от себя» в вертикальной плоскости в равной степени применяются броски по

воротам с боковыми подкрутками. При этом, бросок с подкруткой «к себе» присутствует в двух разновидностях. Один из них, когда рука игрока, бросающего по воротам, из стартового положения показывает на бросок в «карман» вратарю, а в верхней его части подкручивает мяч над рукой голкипера (Фото 7).



*Фото 7. Бросок по воротам с «подкруткой на себя» боковой.*

Другой, более сложный, выполняется после показа на бросок в ближний угол, а кистью мяч подкручивается и по траектории с отскоком от площадки летит в дальний нижний угол (Фото 8).



*Фото 8. Бросок по воротам с «подкруткой на себя» боковой.*

При завершении таким образом, в начальном положении бросающей руки, кисть ставится под углом  $45^\circ$  с отклонением назад и в сторону. Вместе с рукой, показывающей бросок в ближнюю часть ворот кисть выполняет круговое дугообразное движение, направляющее мяч с подкруткой в дальнюю часть ворот. На снимке вверху запечатлена фаза броска в нижней его части, когда мяч вот-вот покинет бросающую руку. Работа кисти руки в обоих случаях различная.

Ещё один боковой подкручивающий бросок «к себе» выполняется крайним игроком при противоборстве с вратарями, использующим в своём техническом оснащении «подсечку». Однако он же может использоваться при завершении и другими полевыми игроками (Фото 9).



*Фото 9. Бросок по воротам с «подкруткой к себе» боковой.*

Совершенствовать эти приёмы должны все полевые игроки тренировочной группы независимо от амплуа, поскольку подобным образом реализуются выходы один на один с вратарём. Особенно важно, чтобы двигательный навык отрабатывался игроками задней линии, ведь силовой бросок по своей структуре отличается от броска, выполняемого с близкого расстояния, а бросать по воротам с расстояния 6-7 метров им придётся после финтов и при завершении контратаки. Вовсе не обязательно, чтобы игроки задней линии в совершенстве владели всеми четырьмя типами подкручивающих бросков. Однако, бросок по воротам с «подкруткой от себя» вертикальный и два вида бросок по воротам с «подкруткой к себе» вертикальный и боковой должны быть в наборе технических элементов игрока задней линии.

Техническая подготовка крайних игроков на этапах спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства помимо сложных подкручивающих бросков включает в себя и исполнение не менее сложных завершающих бросков с двумя ложными показами на завершение. Примером одного из них служит бросок, выполняемый крайним в игровой ситуации, когда вратарь своим расположением основательно перекрывает бросок по ходу. В этом случае мастеровитый крайний игрок после показа на завершение броском по ходу переносит руку на перевод в ближний угол ворот и в верхней точке дуги, по которой перемещается рука выполняет переброс вышедшего из ворот вратаря (Фото 10).



*Фото 10. Бросок по воротам с «подкруткой от себя» вертикальный после двойного показа на завершение.*

Вратарю трудно отразить такой бросок, так как при переносе руки и имитации крайним игроком перевода в ближний угол он меняет опорные ноги для отражения мяча, направляемого в ближний угол, и выполнить движение назад и «смахнуть» мяч, летящий по дуге вверх не представляется возможным.

Также, в исполнении завершения крайним игроком возможен первый показ на бросок с коротким движением руки по ходу и дальнейшие броски из перечня, изучавшихся ранее. За счёт первого показа вратарь загружает какую-либо опорную ногу и дальнейшее его перемещение становится проблематичным.

Безусловно, все эти броски возможно будет применить только в случаях, если на исполнение будет отведено достаточное количество времени, то есть, крайний игрок обладает достаточно высоким прыжком (Фото 11).



*Фото 11. Бросок крайнего игрока после высокого прыжка.*

Дефицит времени при исполнении броска с позиции крайнего игрока негативно сказывается на избирательности завершения, так как вариант реализации выбирается в процессе технического действия.

Существуют и варианты завершения, наработанные длительными тренировками, то есть шаблоны завершения, однако, вратарское искусство не стоит на месте, и грамотные голкиперы при единоборстве с крайним нападающим делают всё возможное, чтобы:

- 1) сократить время на принятие решения крайнего о выборе варианта завершения и, соответственно, заставить его бросать при дефиците времени;
- 2) заставить своими действиями, выбором места по отношению к крайнему, бросить в определённую часть ворот, которую они затем на опережение закроют;

Второе, тактическое действие вратаря называют ещё «тактикой ловушки». Как видно из приведённых приёмов единоборства с вратарём, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства техническая подготовка крайних игроков требует значительных усилий по совершенствованию и шлифовке приёмов завершения.

Ещё одна часть бросковой подготовки крайнего игрока формируется, как на

месте правого полусреднего нападения, куда левый крайний попадает после тактических перестроений и игры по входу крайнего игрока в линию, так и на

М  
е  
с  
т  
е  
  
Л  
е  
в  
о  
г  
о  
  
П  
о  
л  
у



*Фото 12. Бросок по воротам после короткого входа в линию.*

с Бросок после короткого входа в линию идентичен группе завершений с основного места. Он удобен, поскольку левый крайний получает движение в центр и угол обстрела ворот становится больше. Совсем другое дело при входе правого крайнего под своего левого полусреднего и наоборот (Фото 13).

н  
е  
г  
о  
  
(  
Ф  
о  
т  
о



*Фото 13. Бросок по воротам после входа в линию под дальнего полусреднего.*

В этом случае крайний игрок получает возможность завершения после силового воздействия центрального защитника, обладающего солидными габаритами, что само по себе создаёт значительные помехи. Также, скорость перемещения по инерции выносит входящего в сторону края площадки, сокращая угол обстрела ворот. Эти два фактора препятствуют успешному завершению, и бросающему нужно приложить немало усилий, чтобы реализовать выход один на один.

Без преувеличения можно сказать, что крайние игроки, овладевшие техникой бросков, представленных выше найдут место в любой команде солидного уровня. Также, во многих командах штатными пенальтистами являются именно крайние игроки, технический арсенал которых позволяет выигрывать единоборства с вратарём при недалёком его расположении от бросающего.

### *Финты крайнего игрока.*

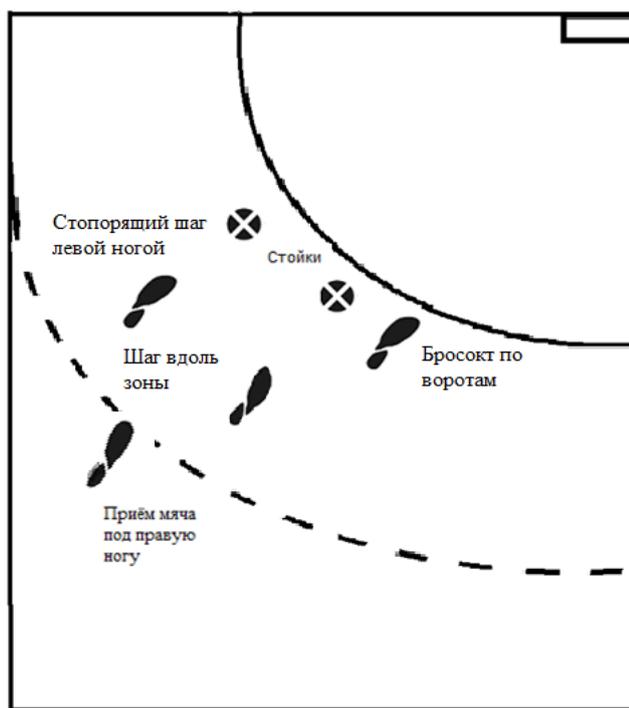
В тактическом плане гандбол претерпел некоторые изменения по сравнению с периодом 10-15 летней давности. Если раньше большинство тактических взаимодействий начинались со «стяжек» от крайнего игрока, то на нынешнем этапе развития игры предпочтение отдаётся игре задней линии с возможностью передач в край для непосредственного завершения атаки. Речь, естественно, идёт о нападении против классической защиты 6:0. Подобное изменение тактических принципов повлекло за собой и изменение модельных характеристик крайних игроков. Учитывая то обстоятельство, что финтов в исполнении крайних стало меньше, а завершений больше, на позиции крайних стали появляться игроки высокого роста, антропометрия которых позволяет более успешно завершать атакующие действия команды. Не последняя роль в трансформации характера игры крайних игроков принадлежит и изменениям в методике применения правил гандбола. В последнее время крайние игроки стали практически «неприкасаемыми». Любое мало-мальски существенное касание крайнего игрока при завершении карается назначением семиметрового штрафного броска, а зачастую и доведением в виде двухминутного удаления.

Однако, существуют системы защиты, которые меняют задачи крайних игроков, а вместе с тем и вносят изменения в систему модельных характеристик, выступая на стороне невысоких, но быстрых игроков. Прежде всего, это активные формы защиты, при использовании которых командой противника возникает необходимость в применении финтов крайними игроками. Активная форма защиты 5:1, а также построение 3:2:1 с далёким «прихватом» разыгрывающего игрока команды нападения заставляет атакующих подключать

крайних игроков к непосредственному розыгрышу мяча для того, чтобы создать какую-либо удобную ситуацию для завершения. В этих случаях крайний игрок является основным, который может за счёт финтов взять на себя двух защитников, помогая своим партнёрам реализовать появившееся в результате этих действий численное преимущество. Более того, любые тактические схемы будут жизнеспособны только в том случае, если один игрок нападения берет на себя двух защитников, либо два игрока трёх защитников. В обоих случаях игрок, обладающий хорошими финтами, является фигурой приоритетной.

Кроме выше упомянутых систем защиты, при противоборстве с которыми востребованы способности крайних обыгрывать защитников, существуют активные формы обороны 3:3, 5+1, 4:2, также требующие наличия в составе команды фланговых игроков, владеющих финтами.

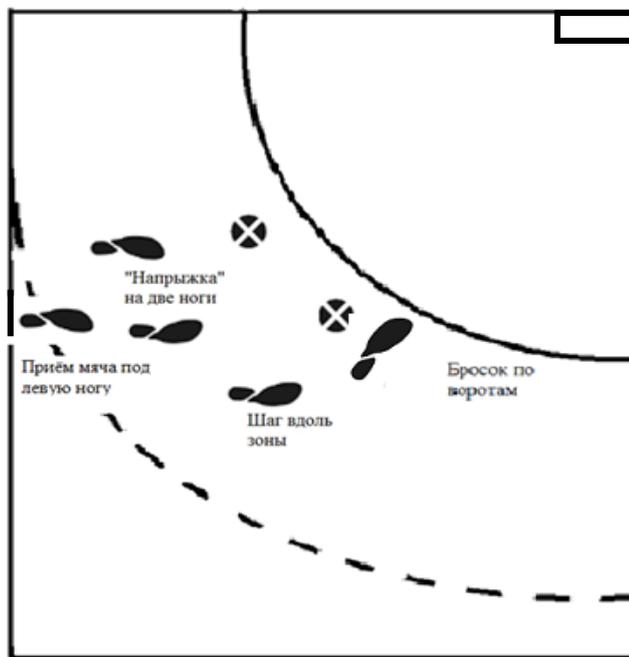
Совершенствование финтов крайнего игрока должно базироваться на двух основных способах обыгрыша, которые изучались в тренировочных группах. Прежде всего, это классический элемент гандбола, основанный на смене направления движения за счёт стопорящего шага (Рис 2).



*Рис 2. Финт крайнего игрока с уходом под рабочую руку с использованием стопорящего шага.*

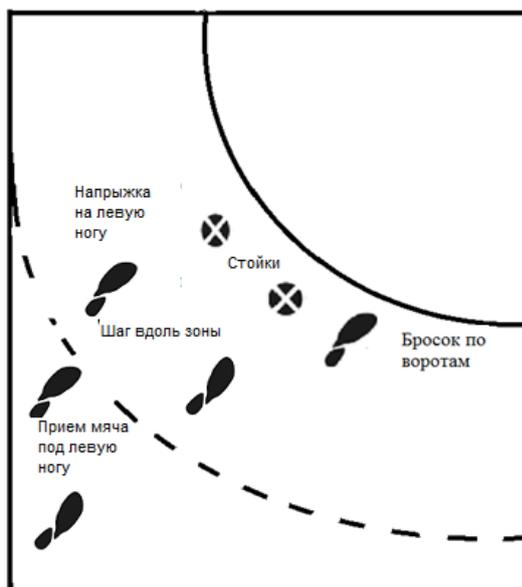
Второй вид финтов связан с остановкой прыжком («напрыжкой») на две ноги и дальнейшим перемещением в левую или правую сторону. Данная разновидность обыгрыша является наиболее применимой в практике

гандболистов в целом и крайних игроков в частности, хотя его исполнение в лице фланговых игроков в некоторых случаях носит специфический характер. На рисунке ниже представлен образец классического финта с уходом под рабочую руку после остановки прыжком на две ноги (Рис. 3)



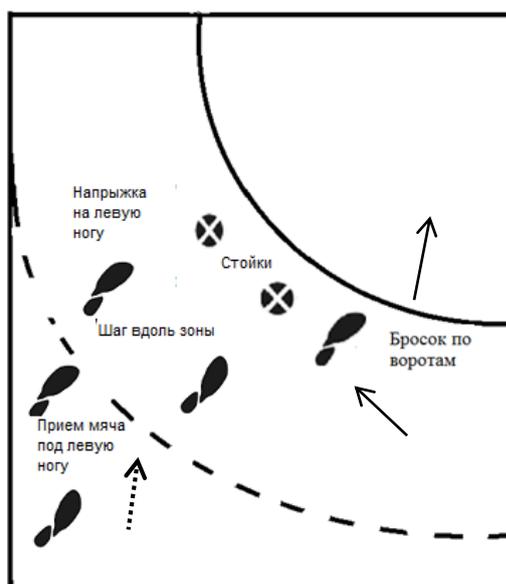
*Рис 3. Уход под рабочую руку после «напрыжки».*

Существует и более сложная форма финта с уходом под рабочую руку. Это финт с «напрыжкой» на одну ногу. По своему исполнению он более сложный, чем уход после остановки прыжком на две ноги, однако, более эффективный. Перемещение вдоль зоны после «напрыжки» на левую ногу носит более амплитудный характер, что позволяет нападающему опередить защитника и занять удобную позицию для дальнейшего завершения игровой ситуации. Однако, финт с уходом под рабочую руку требует выполнения правила подбора шагов. Мяч необходимо ловить под левую ногу. Ловля под правую ногу и выполнение финта является ошибкой, так как будет сделано четыре шага с мячом, что противоречит правилам гандбола. Кроме этого, данный финт, чтобы добиться необходимого эффекта, необходимо выполнить на высокой скорости, поэтому «напрыжка» осуществляется на одну ногу. При тренировке финтов желательно использовать две стойки. Раздвигая стойки на определённое расстояние, тренер добивается выполнения амплитудного шага вдоль 6-метровой зоны, что в дальнейшем поможет, при надлежащем исполнении, уйти от своего защитника и взять на себя подстраховывающего игрока (Рис 4).



*Рис 4. Финт крайнего игрока с уходом под рабочую руку после «напрыжки» на одну ногу.*

Данные финты являются базовыми для крайних игроков, и оснащение ими является обязательным. Однако, существует ещё один финт, который применяется в ситуациях, когда крайний защитник своими действиями вытесняет нападающего из активной зоны за 9-метровую линию и затем смещается назад с целью подстраховки второго защитника. В этом случае крайний нападающий использует ведение мяча, подходя на расстояние 1-1,5 метра от защитника, и затем использует финт с уходом под рабочую руку (Рис.



*Рис. 5. Финт с уходом под рабочую руку после ведения мяча.*

Для того чтобы выполнить этот финт, последние шаги при приближении к защитнику выполняются с укороченным ведением мяча, что, во-первых, не позволяет защитнику выбить мяч, а, во-вторых, помогает нападающему подобрать шаги и своевременно взять мяч в две руки под левую ногу. Обязательным условием для успешного выполнения финтов является согласованная с движением ног работа туловища, что придаёт достоверность ложным движениям и заставляет защитника поверить в действительность выполняемого.

Необходимо отметить, что «напрыжка» на левую ногу, применяемая при уходе под рабочую руку, оказывает значительную нагрузку на коленный сустав. Поэтому совершенствовать этот элемент необходимо, предварительно подготовив ноги к нагрузкам.

Финты, связанные с уходом «под себя» в исполнении крайнего игрока на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, подразделяются на классические и специальные. Классический финт ничем не отличается от изучавшегося на тренировочном этапе. Финт с уходом «под себя» применяется крайними игроками значительно реже, однако гандболист должен обладать и этими навыками, хотя бы для того, чтобы крайний защитник не располагался заранее на пути нападающего к центру, исключая тем самым

В

О

З

М

О

Ж

Н

О

С

Т

Б

«

с

Т

я

Ж

И

И

»

Н

а

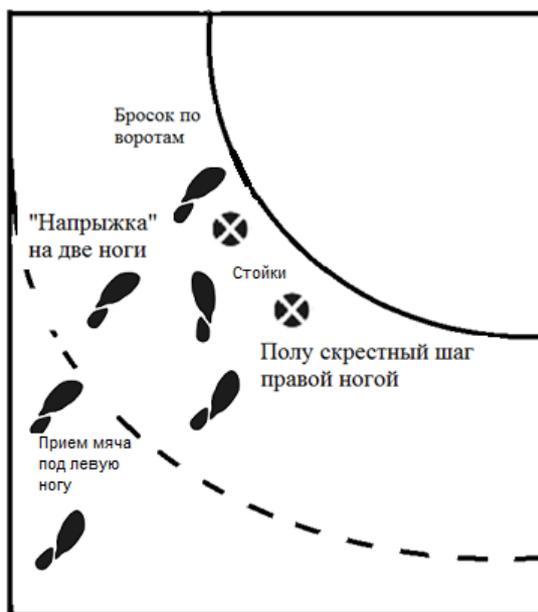


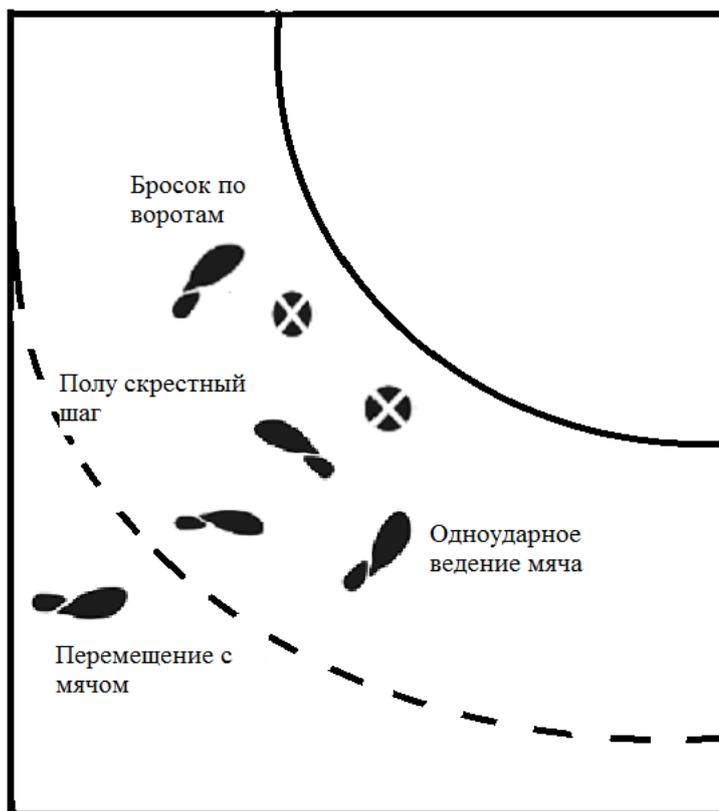
Рис. 6. Финт с уходом «под себя» крайнего игрока.

Финт с уходом «под себя» крайнего игрока может выполняться и с использованием стопорящего шага при движении к центру. Для выполнения данного технического элемента необходимо движение крайнего игрока в центр,

Н

а

используя 3 шага. Как и в предыдущем случае, мяч ловится под левую ногу. Затем после перемещения к центру выполняется стопорящее движение правой ногой, короткое движение с ударом мяча в пол (руки с мячом при этом находятся на уровне колена), отталкивание правой ногой и перенос веса тела вместе с шагом правой ногой в сторону, противоположную первоначальному движению. Рука с мячом, полусогнутая в локтевом суставе, одновременно с шагом правой ногой коротким маховым движением сверху переносится до уровня груди. После этого следует шаг левой ногой и завершение атаки броском по воротам. Последние два шага аналогичны обычному финту «под себя» с остановкой прыжком на две ноги (см. «Подготовку юного гандболиста»). Возможно и завершение с правой ноги, не переходя на левую. В этом случае нападающему необходимо выдержать силовую борьбу с защитником, который находится рядом. Однако преимуществом будет являться то, что выигрыш угла обстрела ворот будет несколько больше (Рис. 7).



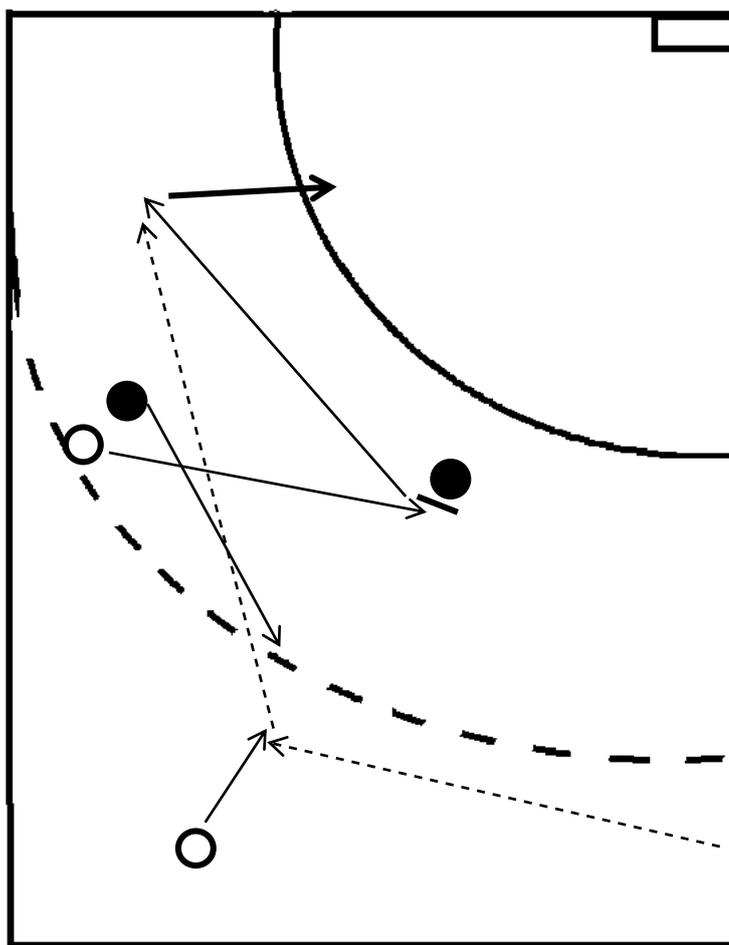
*Рис. 7. Финт с уходом «под себя» крайнего игрока после стопорящего шага.*

Финты, описанные выше и изображённые на рисунках данного раздела, для правши. Естественно, что для левшей все это выполняется в зеркальном

отображении. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства крайние игроки могут оснащаться и другими финтами, в частности, с разворотами в одну и другую сторону, но совершенствовать необходимо именно базовые элементы игры, которые описаны и изображены на рисунках.

### *Заслоны*

Обязательным для крайнего игрока является умение ставить заслоны. Ведь крайний игрок по своим задачам на площадке обязан не только убежать в контратаку и завершать «стяжки», но и создавать условия для атаки ворот игроками задней линии, а здесь без заслонов никак не обойтись. Одним из примеров игры с применением заслона для игрока задней линии может служить короткое взаимодействие левого крайнего и полусреднего игроков (Схема 2).

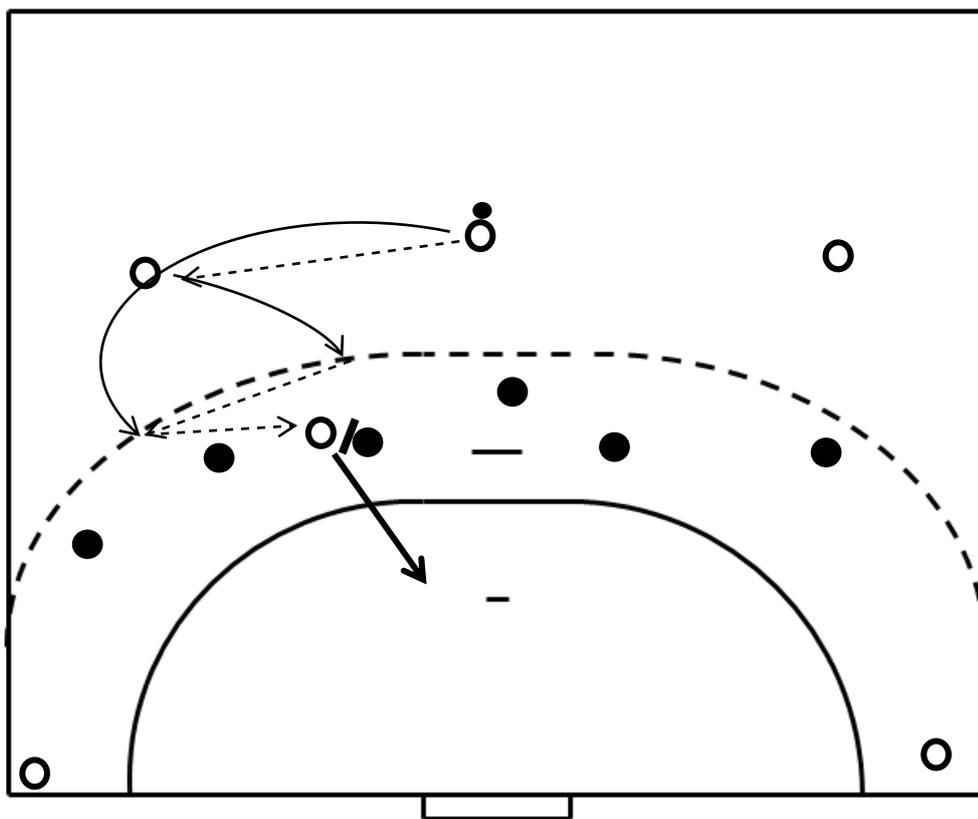


*Схема 2. Короткое взаимодействие крайнего и полусреднего игроков с применением заслона.*

На схеме показано взаимодействие полусреднего и крайнего при получении

мяча игроком задней линии от разыгрывающего. Крайний применяет внутренний заслон, не давая возможности второму защитнику выйти на бьющего, и затем перемещается в освободившуюся угловую зону, поскольку, опекающий его защитник, вынужден перемещаться вместе с ним. Разумеется, данная схема применима только при пассивной позиционной защите.

Кроме короткого взаимодействия, применяемого в играх эпизодически, существует классическая схема взаимодействий крайнего игрока при входах в линию под дальнего полусреднего. Вход может осуществляться, как составная часть какого-либо командного тактического действия, так и в упрощённом порядке. В обоих случаях важна конечная фаза тактического перестроения, а именно, детализировка взаимодействия трёх игроков: разыгрывающего, правого полусреднего и левого крайнего. Одним из примеров взаимодействия этих игроков с применением вошедшим крайним заслона может служить короткая связка (Схема 3).



*Схема 3. Взаимодействие трёх игроков с использованием заслона вошедшего левого крайнего.*

Разыгрывающий может также выполнить передачу мяча правому крайнему игроку в том случае, если крайний защитник смещается к центру для подстраховки второго защитника.

Задачи входящего крайнего игрока при различных видах позиционной защиты разнятся. При пассивной защите 6:0:

1. Крайний игрок применяет внутренний заслон центральному игроку защиты, позволяя правому полусреднему нападения бросить в дальний и ближний угол ворот;
2. Входящий игрок применяет боковой заслон второму защитнику, и у полусреднего появляется возможность завершения в ближнюю часть ворот, или в дальнюю с использованием переводного броска, так как свободный центральный защитник ставит блок (Фото 14).



*Фото 14. Боковой заслон крайнего игрока.*

В случае применения командой, которая защищается, активной формой защиты 6:0 с выдвинутыми вперед вторыми защитниками задачи входящего видоизменяются:

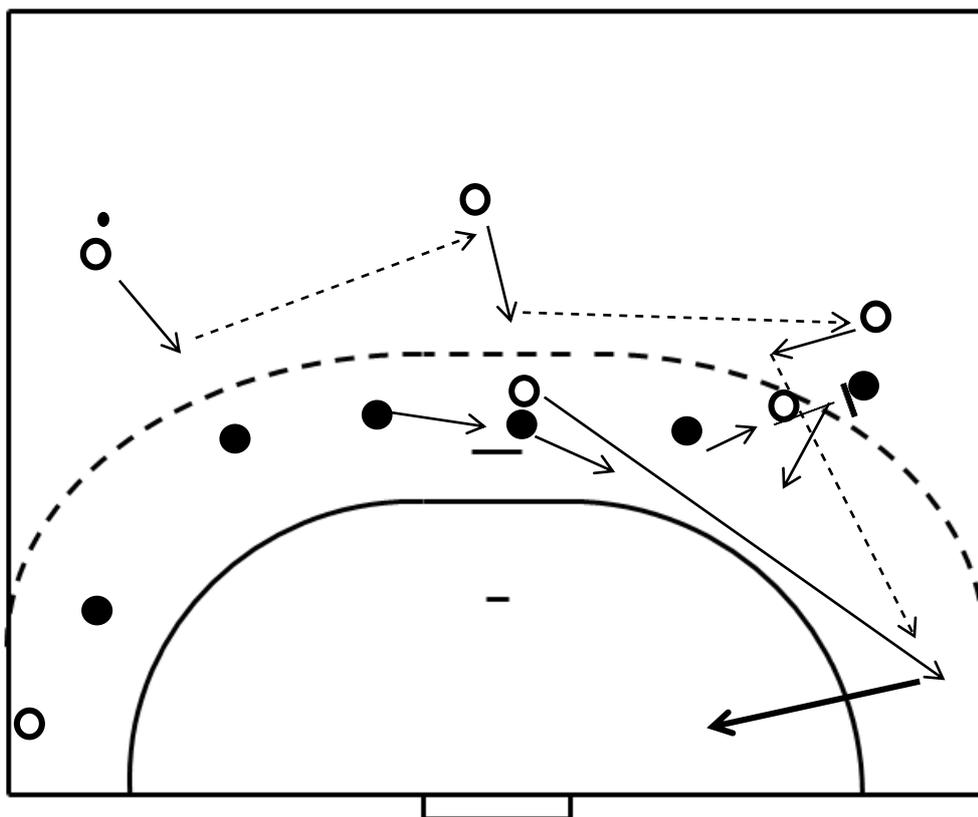
1. Входящий крайний игрок получает мяч от разыгрывающего (перекидка) и на скорости, применяя ведение мяча, перемещается за спину выдвинутому второму защитнику, стремясь завершить атаку;
2. Если силовое воздействие центрального защитника не позволяет реализовать игровую ситуацию броском по воротам, входящий ищет возможность качественной передачи правому крайнему нападения;
3. В случае, если второй защитник успевает сместиться и помочь

центральному, крайний игрок нападения ставит заслон второму защитнику, помогая правому полусреднему реализовать игровой момент;

4. В случае невысокого расположения второго защитника вошедший в линию крайний применяет внутренний заслон центральному игроку защиты, а затем в момент броска по воротам правого полусреднего открывается за спину второму защитнику.

В случаях применения защиты 5:1, 3:2:1 вход крайнего и дальнейшие варианты игры идентичны противоборству системе защиты 6:0 с активными или полуактивными вторыми защитниками.

Необходимо отметить, что после того, как вошедший крайний выполнил все задачи по взаимодействию с игроками задней линии противоположного фланга, следует его возврат на свою позицию, и он, то есть возврат, также не должен быть беззубым. Как правило, для реализации этой задачи необходим согласованный характер действий нескольких игроков. Добиться этого не просто, однако, в случае успеха нападающие в виде бонуса получают либо завершение с неплохой позиции, либо выгодный для себя размен игроков. Возможная реализация полученного преимущества или на данном участке поля, или же на противоположном фланге. Дело в том, что при входе крайнего, защитник, его опекавший, выходит вперёд и «прихватывает» левого полусреднего команды противника. Крайние, как правило, невысокого роста и при вынужденном размене в случае игры с помощью линейного игрока, который ставит заслон, нападающие получают определённые выгоды. Передача мяча от полусреднего после ухода под заслон на левую руку линейного игрока невысоким крайним не перекрывается. Реализация игрового момента заключается либо в завершении с хорошей позиции, либо в нарушении правил защитником, которые караются двухминутным удалением или семиметровым штрафным броском, а в некоторых случаях и тем и другим. Угроза применения данной связки и используется при возврате крайнего игрока на свою позицию. Вместе с передачей мяча от правого полусреднего разыгрывающему левый крайний, используя внутренний заслон, перемещается к центральному защитнику, заставляя того избавляться от «поджатия», а затем перемещается на свою позицию. Второй защитник, как правило, выходит вперёд с линейным игроком. В случае если нет выхода второго защитника и идёт переключение на возвращающегося крайнего игрока, левый полусредний получает хорошую возможность для атаки, либо атака продолжается с передачей мяча линейному игроку, который после заслона освобождается параллельно полусреднему. Игровая ситуация может иметь продолжение с переводом мяча на противоположный фланг (Схема 4).



*Схема 4. Возврат крайнего игрока на свою позицию с применением игры «на столба» линейного.*

Как видно из приведённых примеров, конструктивная игра крайнего с применением заслонов может принести много полезного нападающим. Следует сказать, что такое большое количество вариантов нуждается в детализировке и тщательной проработке тренером команды выбора конкретных связей игроков. Только в этом случае игра нападающих будет успешной.

#### *Защита.*

Навыки игры в защите необходимы крайним игрокам, так как объём задач, которые решает фланговый игрок значителен. Прежде всего, необходимо отметить, что зона, которую защищает крайний достаточно велика. Броски с крайних позиций, которые выполняют квалифицированные нападающие имеют высокую результативность (70-80% завершения), а в некоторых случаях и больше. Если к этому добавить ещё двухминутные удаления и семиметровые штрафные броски, которые назначаются за незначительные нарушения против игроков, выполняющих бросок с фланга, то становится понятным, что игра в позиционной защите крайнего становится одним из важнейших составляющих

общекомандной игры.

Кроме этого, при получении мяча левым полусредним команды соперника левый крайний защиты должен выбрать позицию в районе девятиметровой линии, которая препятствует получению длинной передачи мяча правому полусреднему противника и проходу за спину сместившемуся второму защитнику. В случае удобной возможности крайний защитник играет в перехват мяча.

Если добавить к вышесказанному ещё тот факт, что, как правило, из числа крайних игроков выбираются центральные передние защитники для командной игры по схемам 5:1, 3:2:1 или передний защитник при системе 5+1 и 5:1 вариант смещённый, то становится понятной цена хорошего крайнего защитника. При подстраховке второго защитника крайний обязан расположиться на руке нападающего, который передаёт мяч (Фото 15).



*Фото 15. Игра в позиционной защите крайнего игрока.*

Играя в позиционной защите крайнему очень важно располагать руки на пути предполагаемой передачи мяча. Подавляющее большинство передач для реализации выполняется игроками задней линии с отскоком от поверхности площадки. Расчёт идёт на то, что если передача не дойдёт до адресата, то

вероятно попадёт в ногу защитника, что является нарушением правил, и мяч останется у нападавших. Именно поэтому крайние защитники в основном располагают ближнюю к возможной передаче руку вниз, стараясь противодействовать передаче мяча (Фото 16).



*Фото 16. Расположение руки крайнего защитника при передаче мяча в край.*

Если говорить об участии флангового игрока в активных формах защиты, то в этих случаях должны применяться законы персональной опеки. Главное правило, которое должно соблюдаться при этом: игра в перехват мяча должна осуществляться при близком расположении к получающему мяч нападающему. При ошибке существует возможность исправиться за счёт мелкого фола на игроке нападения.

Также очень важен выбор левосторонней и правосторонней стоек в зависимости от расположения защитника по отношению к нападающим. Особенно это касается переднего центрального защитника при использовании командой активных форм защиты, а также тех, кто опекает полусредних при применении систем 5+1, 5:1 смещённый, 4+2, 4:2.

## *Тактика игры крайнего игрока.*

### *Индивидуальная тактика игры при участии крайнего игрока.*

Говоря об индивидуальной тактике, мы подразумеваем несколько основных понятий, связанных с оптимальным применением основных технических приёмов игрока, Речь идёт, естественно, о позиционном нападении. Также, это игра крайнего игрока во время его входа в линию при тактическом перестроении команды в позиционном нападении в момент получения мяча игроками задней линии. Кроме вышесказанного, это выбор места крайним игроком при игре в защите по отношению к игроку, владеющему мячом, а также расположение крайнего игрока нападения в своей игровой зоне по отношению к мячу, при получении его игроками задней линии и противоположным крайним игроком.

Индивидуальная тактика игры крайнего игрока в защите и нападении достаточно подробно освещена в работе «Подготовка юных гандболистов». Также детально указано его расположение в нападении при входах в линию, как короткого, так и под противоположного полусреднего. Однако это только часть тактической подготовки крайнего, хотя и немаловажная. По своей значимости цена крайнего игрока в тактическом плане возрастает с началом применения командой противника активных форм защиты. Речь, естественно, идёт о позиционном нападении.

### *Групповая тактика игры при участии крайнего игрока.*

При применении соперником пассивных форм защиты 6:0 крайние игроки располагаются в самом углу площадки в ожидании «стяжки» и получения передачи мяча от кого-либо из игроков задней линии для завершения. Каких-либо взаимодействий с другими игроками не предполагается.

Другое дело, когда противник перестраивается в защитные порядки 5:1. В этом случае открываются возможности для взаимодействия и групповых тактических связей флангового игрока с другими игроками. Необходимость подключения краёв к коллективной игре при применении соперником защиты 5:1 вызвана тем, что центрального игрока нападения выключают из игры за счёт активного переднего защитника. Два полусредних, расположены далеко друг от друга и создать что-либо опасное для защитников проблематично, да и длинную передачу мяча поймать на ходу и атаковать нелегко. В связи с этим обстоятельством «стяжка», как правило, начинается от крайнего. Крайний игрок при данной системе защиты должен изменить своё стартовое местоположение, выйти из угла площадки и занять место в районе девятиметровой линии. Это не касается случая, если игрок видит, что полусредний выполняет проход к воротам соперника. При этой ситуации фланговый игрок обязан вернуться назад в

ожидании финальной передачи для завершения, если крайний защитник, его опекавший, сместится для подстраховки второго.

Простейшим примером применения групповой тактики в нападении служит параллельное взаимодействие крайнего и полусреднего игроков (см. схему). Также примером взаимодействия может служить связка с применением заслона (см. схему). Однако, больше взаимодействий с участием крайнего совершается при игре с линейным игроком. Прежде всего, это классическая «двойка» (Схема

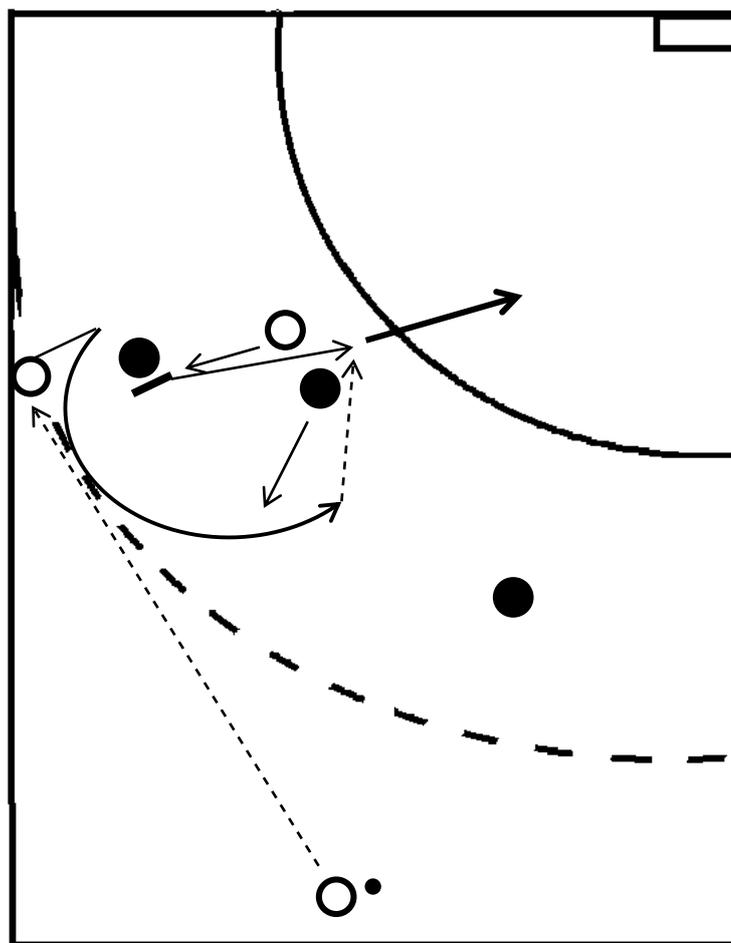
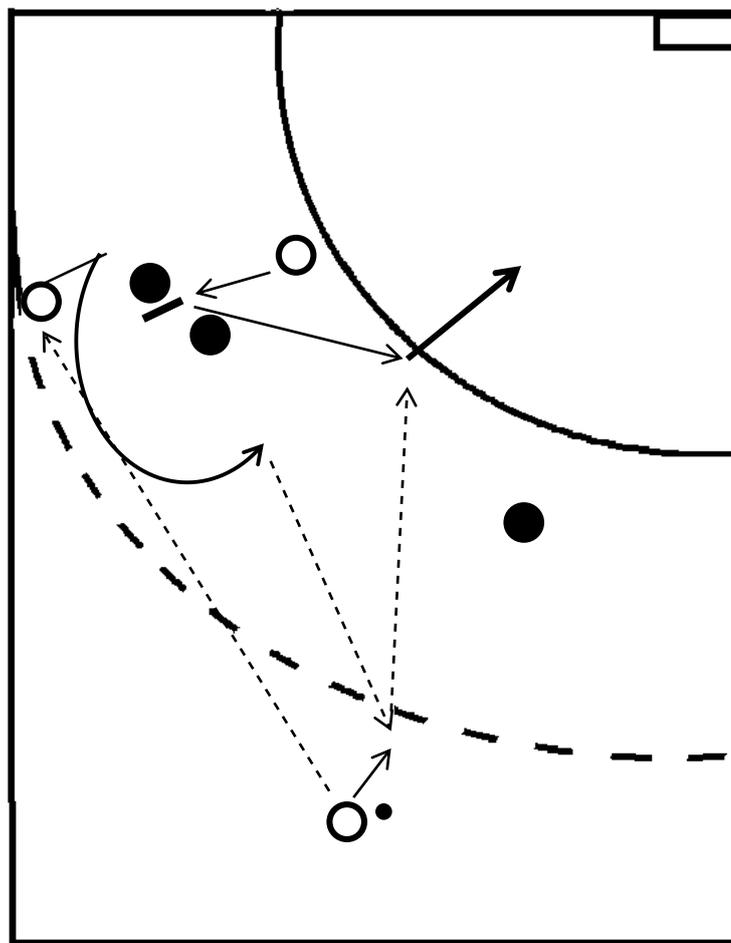


Схема 5. «Двойка» крайнего и линейного игроков.

Следует отметить, что наиболее эффективной эта связка будет при выполнении данного группового тактического взаимодействия линейного и крайнего в том случае, если крайний защитник невысокого роста, а линейный наоборот. В случае, если второй защитник активно противодействует заслону, а затем выходит на крайнего нападающего возможен второй вариант: «двойка» с продолжением. При исполнении этого взаимодействия подключается левый

п  
о  
л  
у  
с

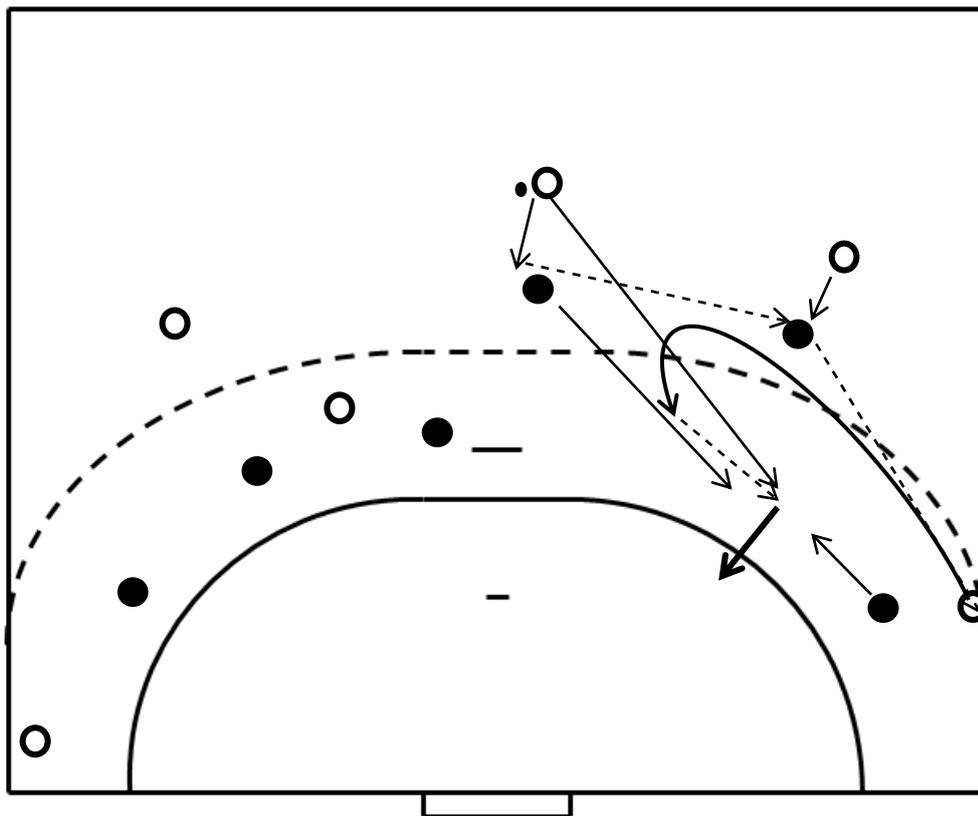


*Схема 6. «Двойка» с продолжением крайнего, линейного и полусреднего игроков.*

Ещё одним примером группового взаимодействия при участии крайнего игрока является связка с линейным при игре против защиты 5:1 (вариант активный). Данный вариант предполагает активную игру второго защитника против полусреднего соперника. На этом и построено применение связки левый крайний-линейный. Расположение линейного игрока между вторым и третьим защитниками. Левый крайний, получая мяч располагается параллельно линейному игроку. Передача в линию следует после показа на передачу полусреднему нападению. Поскольку второй защитник по заданию отвечает за полусреднего его отрыв от линейного запрограммирован. Мастеровитые крайние игроки выполняют такую передачу после показа на передачу полусреднему с отскоком от площадки и с боковой подкруткой «к себе», как бы вкручивая мяч в руки линейного игрока.

Ещё одним примером участия крайнего игрока в групповых тактических действиях, где он, без преувеличения, становится центральной фигурой является взаимодействие игроков при противодействии защите 3:3 или 3:2:1. Данная

связка показана на схеме (Схема 7).



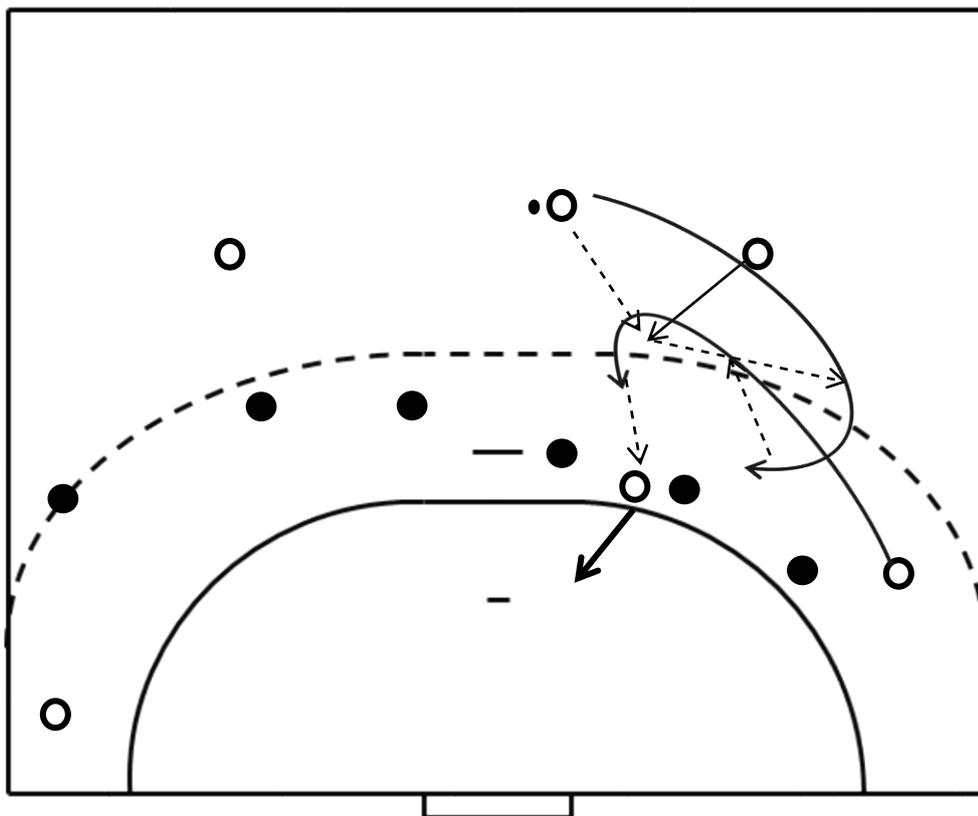
*Схема 7. Вход разыгрывающего под крайнего игрока.*

При входе разыгрывающего в линию происходит перестроение игроков. Крайний, получив передачу от полусреднего перемещается вдоль зоны вратаря и в зависимости от ситуации может:

- Самостоятельно выполнить бросок по воротам;
- Передать мяч вошедшему разыгрывающему игроку;
- Передать мяч линейному игроку;
- Передать мяч правому полусреднему;
- Продолжение развития ситуации согласно командной тактике игры.

*Командная тактика игры при участии крайнего игрока.*

Достаточно большое количество схем командной игры, где крайние игроки играют заметную роль не только, как завершающее, но и как создающее звено коллективных усилий по реализации голевых моментов. При чём, это касается, как позиционной атаки, так и контратаки. При позиционной командной игре в нападении, зачастую, крайние игроки продолжают развитие атаки, не позволяя ей застопориться (Схема 8).

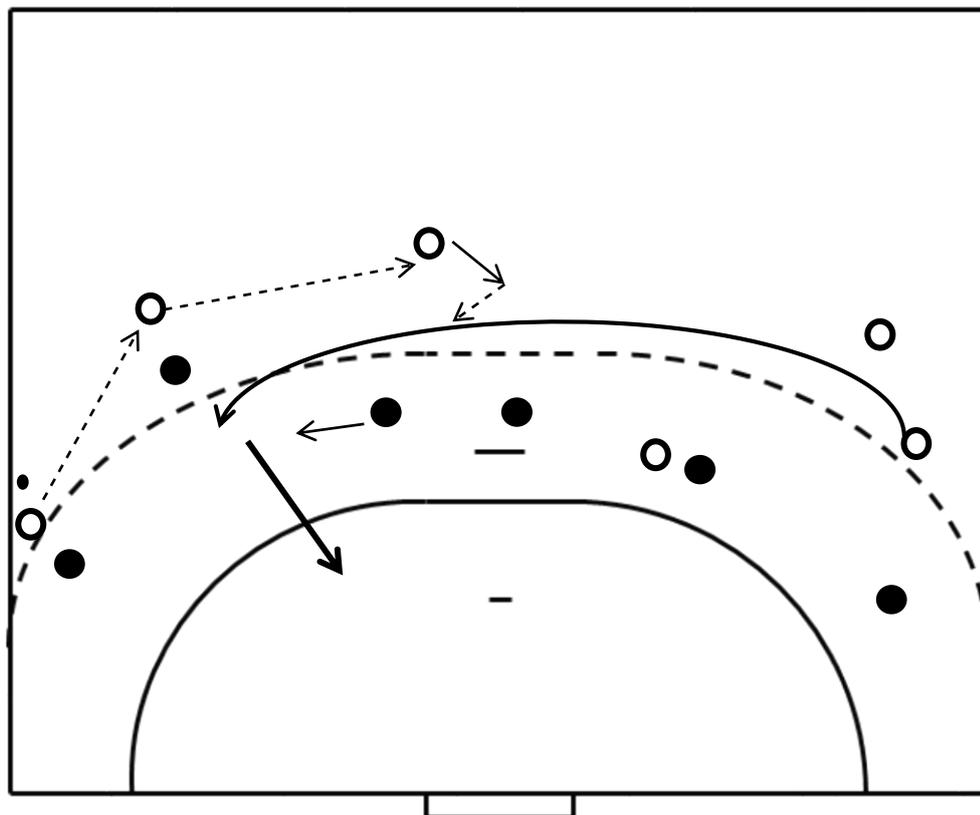


*Схема 8. Вход крайнего игрока после скрестного перемещения полусреднего и разыгрывающего.*

Данная схема может иметь дальнейшее продолжение и со смещением акцента позиционной атаки в другую сторону. То есть, крайний игрок после входа в центр после скреста с разыгрывающим игроком может передать мяч правому полусреднему и продолжить развитие атаки по лекалам, освещённым ранее.

Ещё одним примером активного участия крайних игроков в тактических командных действиях может служить длинный вход флангового игрока. Осуществляется данное тактическое перестроение при вариантах защиты 6:0 с активными вторыми защитниками. Взаимодействие будет более эффективным при начале позиционной атаки с правой стороны, а входить должен левый крайний игрок. Изюминка связки заключается в том, что входящий игрок на высокой скорости проходит за спину вышедшему вперёд второму защитнику после получения мяча от разыгрывающего игрока. Центральный защитник, который переключается на входящего далеко не всегда успеваеет вытеснить его, так как приходится перекрывать довольно таки значительный участок зоны. Завершать атаку в случае успешного прохода может, как сам входящий, так и правый крайний нападающий, если защитник, его опекавший, сместится на

подстраховку (Схема 9).



*Схема 9. Длинный вход крайнего игрока.*

Результативность входа во многом будет зависеть от игры центрального нападающего, который должен не только взять на себя левого центрального защитника, но и выполнить техничную передачу входящему. Увод центрального защитника необходим с целью создания благоприятной возможности входящему крайнему игроку для прохода между вторым и третьим защитниками.

#### *Заключение.*

Значимость крайних игроков на современном этапе развития гандбола трудно недооценить. Современная трактовка правил гандбола, которая позволяет крайним в случае завершения позиционной атаки практически беспрепятственно выполнить бросок по воротам из выгодной позиции при 70-80% реализации делает это звено команды одним из важнейших. Кроме позиционной атаки крайние игроки принимают активнейшее участие в контратаке, где они также не являются статистами. Если к этому добавить умение, в основном крайних игроков, исполнять семиметровые штрафные броски, то становится ясно, что это звено любой мало-мальски серьёзной команды архи важно, поскольку эта позиция вносит достаточно весомый вклад в конечный результат.. Именно

поэтому тренерам необходимо уделять пристальное внимание подготовке крайних игроков.

Согласно тенденциям развития гандбола, при селекции крайних игроков желательны комплектование позиции спортсменами, как невысокими и быстрыми, так и высокими, имеющими возможность защищаться на позиции вторых защитников. Данная система комплектования команды расширяет её возможности в плане применения позиционной защиты 6:0 при участии в нападении невысокого центрального нападающего, так как позволяет высокому крайнему защищаться вторым защитником, а центральному на краю. Ещё одним положительным фактором такого комплектования команды является возможность использования высокого игрока в роли переднего центрального защитника при схеме 5:1 и 3:2:1.

В целом же, если тренерский корпус сможет выполнить все методические рекомендации по подготовке крайних игроков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, то результаты команд вырастут, а сборные команды России получат квалифицированных фланговых исполнителей.

#### 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. 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.fhgbrussia.ru>