

Федерация гандбола России

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Совершенствование игры вратарей



Краснодар 2023 г.

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Совершенствование игры вратарей

Рецензент:

А.В. Костыгов – Заслуженный мастер спорта России, тренер мужской сборной команды России.

В данной учебно-методической работе излагается ряд разделов техники и тактики вратаря для тренировки 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.

Вратарь, в международной классификации (голкипер от англ. *goalkeeper*), ключевая фигура в гандболе. Важность его фигуры в гандболе заключается в том, что он является основным организатором, как защиты, так и во многих случаях нападения, являясь участником контратакующих действий команды.

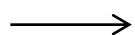
При организации защитных действий вратарь, прежде всего, управляет процессом взаимодействия с защитниками, заставляя тех действовать в рамках тактической схемы, выбранной тренером. Именно, от того сможет ли вратарь заставить защитников выполнять свои обязанности на площадке зависит результативность команды противника в позиционном нападении. Позиционное нападение, как известно, является ключевым компонентом в достижении конечного результата. С одной стороны, при не завершении позиционной атаки голом, защитники могут организовать контратаку и забить лёгкий мяч в ворота противника, а с другой, получают временное психологическое преимущество над соперником. Оба фактора очень важны для подъёма психологической устойчивости команды и наоборот снижают моральный дух противника.

Очень важно для игры классного вратаря владеть сильной и точной передачей мяча. В некоторых случаях она должна выглядеть, как сильный опорный бросок. При организации индивидуальной контратаки такая передача будет уместна, поскольку скорость перемещения игрока нападения, убегающего в контратаку, и скорость полёта мяча вычитаются и ловля такой передачи, если она точна, не представляет собой трудности. В случае же забитого гола вратарь, не теряя времени на анализ факторов, приведших к забитому мячу, должен подобрать мяч, который находится рядом и сильной передачей организовать розыгрыш «быстрого центра», что тоже немаловажно для лёгкого взятия ворот соперника.

Залогом успешной игры вратаря является филигранное владение технической подготовкой. Совершенная техника отражения бросков, безупречная тактическая подготовка, которые базируются на прочном фундаменте общей и специальной физической подготовки, плюс психологическая подготовка, являются необходимыми составляющими для достижения высоких спортивных результатов вратаря и команды.

Для достижения безупречного владения техникой игры вратаря необходима организация специализированных тренировок, на которых моделируются игровые ситуации и броски по воротам, возникающие после применения игровых связей. Искусство тренера заключается в том, чтобы организовать такие тренировки. При этом желательным фактором является сочетание различных типов бросков, как дальних при противодействии защитников, так и после контратакующих действий, применяемых также при противодействии защиты. Вполне достаточным результатом игры вратаря является 33% отражённых бросков, то есть вратарь должен отразить один из трёх бросков по воротам, если больше, то это гарантированно приближает команду к выигрыванию игры. К таким показателям и должен стремиться каждый молодой вратарь.

Символы графической записи упражнений и схем.



перемещение игрока



передача мяча



ведение мяча



бросок по воротам



финт



скрестное перемещение



защитник



нападающий



блок



заслон



мяч



стойка



барьер

Тренировка вратарей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должна носить системный характер. На каждой тренировке помимо основных заданий для полевых игроков и комплексных упражнений, где принимают участие все игроки команды, необходимо находить возможности для совершенствования мастерства вратарей. Важно помнить, что вклад вратарей в победу команды громадный и постоянно совершенствовать и шлифовать их технику игры очень важно. Техническую подготовку вратаря можно подразделить на несколько составляющих. Прежде всего это:

1. Стойка вратаря;
2. Перемещения в воротах;
3. Отражение низко летящих мячей;
4. Отражение высоко летящих мячей;
5. Отражение мячей, направленных в среднюю часть ворот;
6. Отражение мячей, брошенных с линии;
7. Отражение мячей, брошенных с края;
8. Перевод мяча за ворота при перебросах;
9. Отражение семиметровых штрафных бросков;
10. Организация контратаки команды.

Все отражающие действия вратарей выполняются из основной стойки вратаря (Фото 1).



Фото 1. Основная стойка вратаря.

Перемещения вратаря в позиционной защите команды осуществляется приставными шагами и при непосредственном игровом моменте, приводящем к броску применяется основная стойка вратаря. Стойка при бросках с края несколько видоизменяется (Фото 2).



Фото 2. Стойка вратаря при бросках с края.

Отражение низко летящих мячей осуществляется из основной стойки вратаря. Толчком с дальней ноги вратарь выполняет выпад в сторону мяча, перекрывая площадь той области ворот куда направлен мяч. Рука увеличивает перекрываемую площадь ворот, одновременно страхуя возможный отскок мяча от ноги или от пола (Фото 3).



Фото 3. Отражение низко летящего мяча.

Нога отражающей стороны разворачивается до 90%, также увеличивая перекрываемую площадь ворот. На данной фотографии представлен технически правильно выполненный элемент вратарской техники отражения низко летящих мячей.

Отражение высоко летящих мячей также осуществляется из основной стойки вратаря при отталкивании с дальней от площади отражения ноги (Фото 4).



Фото 4. Отражение мяча, брошенного вверх.

Мячи, брошенные в верхнюю часть ворот менее удобны для вратарей, не обладающих солидными антропометрическими данными, поэтому для того, чтобы отразить мяч, направленный в верхний угол ворот ими применяется продолжение первого движения, а именно, переход на маховую ногу по ходу перемещения, и продолжение отражающего действия руками. Второй приём технической подготовки вратаря при отражении высоко летящих мячей, связанный с переходом на маховую ногу находит большее применение у вратарей, которым не хватает ростовых данных в сравнении с высокорослыми вратарями. Два этих приёма взаимосвязаны и дополняют друг друга (Фото 5).



Фото 5. Попытка отражения верхнего мяча после перехода на маховую ногу.

Некоторые вратари для того, чтобы перекрыть большую часть ворот при отражении верхних мячей переносят вторую руку и используют практически приём отражения мяча, брошенного с края (Фото 6).



Фото 6. Отражение мяча, брошенного в верхнюю часть ворот.

Мячи, брошенные в среднюю часть ворот, парируются при исполнении вратарём того же основного движения, за счёт которого осуществляется отражение верхних и нижних мячей. Можно сказать, что движение вратаря, когда он идёт на отражение броска по воротам, отталкиваясь с дальней ноги, является базовым. Ведь оно используется во всех основных приёмах отражения мячей: верхних, нижних, средних.

При отражении мяча, брошенного с линии и, летящего в среднюю часть ворот вратарю необходимо подняться на носок толчковой ноги. С одной стороны, вратарь перекрывает бóльшую площадь, так как в область ворот, куда летит мяч, подтягивается бедро маховой ноги, а, с другой стороны, при броске мяча под ногу существует возможность применения «подсечки», чего невозможно сделать при низкой посадке и расположении на полной стопе. Данный технический элемент является классическим (Фото 7).



Фото 7. Отражение мяча, направленного в среднюю часть ворот.

Кроме применения классического приёма отражения среднего мяча возможна тренировка и других способов отражения, так как в среднюю часть ворот могут быть брошены мячи, как с линии, так и после дальних бросков. При бросках игроков задней линии в среднюю часть ворот вратарь может применить, как приём, показанный выше, так и выпад, отражая брошенный мяч рукой (Фото 8).



Фото 8. Отражение мяча, брошенного в среднюю часть ворот.

Также возможно применение широкого выпада, при котором перекрывается, как нижняя, так и средняя часть ворот. Данный приём применяется также при опорных бросках снизу (Фото 9).



Фото 9. Отражение мяча, направленного в среднюю часть ворот.

Очень большой набор приёмов отражения применяется при бросках с линии. Одним из обязательных условий при отражении является выход на шаг вперёд с целью сокращения угла обстрела, а также движение туловища вперёд в момент выполнения отражающего движения (Фото 10, 11).



Фото 10. Отражение броска с линии.



Фото 11. Выход вратаря вперёд при отражении броска с линии.

При единоборстве с игроком контратаки, который не только высоко прыгает, но и пытается выиграть бóльший угол для завершения вратарь применяет отражающие действия мяча в прыжке (Фото 12).



Фото 12. Отражение броска по воротам в прыжке.

В игре достаточно большое количество атак завершается бросками с линии. Происходит это, поскольку в любой команде насчитываются единицы игроков, владеющих мощным силовым броском. Да и при выполнении броска издали защитники помогают вратарю, противодействуя блоком. Поэтому при позиционной атаке многие игроки задней линии предпочитают броскам с дальней дистанции завершения после проходов к воротам, либо после финтов. Если к этому добавить ещё броски после контратаки, которые завершаются с близкого расстояния, а также завершающие действия вошедших в линию крайних игроков, то получается, что отражающие действия вратаря при бросках с линии являются приоритетными в линейке технических приёмов. При отражении броска с линии, выполненного игроком задней линии при проходе к

воротам вратарю, обладающему богатыми антропометрическими данными, достаточно подняться на носок опорной ноги (Фото 13, 14).



Фото 13. Бросок по воротам полусреднего с линии.

Другим же вратарям приходится применять отражение в прыжке (Фото 14).



Фото 14. Отражение броска игрока задней линии после прохода к воротам.

Также при бросках с линии фактурные вратари используют приём отражения, при котором он перекрывает игроку нападения бросок по ходу, заставляя того переводить мяч в противоположную сторону и закрывает направление переводного броска махом вниз противоположной руки (Фото 15).



Фото 15. Противодействие броску крайнего с переводом.

Одним из основных технических элементов, применяемых вратарём при отражении бросков с линии является приём «звёздочка» (Фото 16).



Фото 16. Отражение броска с линии приёмом «звёздочка».

Такое многообразие технических действий вратарей при отражении бросков с близкого расстояния, как было отмечено раньше, вызвано их значительным содержанием в общем количестве бросков по воротам, а также высоким процентом завершения. Именно поэтому, при совершенствовании приёмов отражения на завершающих этапах спортивной подготовки броскам с близкой дистанции необходимо уделять самое пристальное внимание.

Ещё одна позиция, броски с которой требуют шлифовки мастерства вратаря, - это броски с края. Точно так же, как и при бросках с линии, процент завершения с этих позиций высокий. Вызвано это значительным уровнем мастерства крайних игроков, владеющих различными бросками, как «на опережение», так и переводными. К этому необходимо добавить ещё и наличие нескольких видов подкруток, которыми владеют многие игроки этого амплуа даже на ранних этапах спортивного совершенствования. Поэтому, выигрыш единоборств с крайними игроками является одной из основных задач вратаря. Без преувеличения можно сказать, что результат игры команды во многом зависит от того, как вратарь справится с бросками с линии и краёв.

При бросках с края для вратаря важно занять правильную позицию. Прежде всего – это расположение на бьющей руке, или близко к ней. Задача вратаря выбором места в воротах заставить крайнего игрока бросить в ту точку ворот, которую он затем закроет. Естественно, что при выполнении данных приёмов индивидуальной тактики основная защитная стойка вратаря, применяемая при бросках с крайних позиций может видоизменяться. Как видно, вверх над головой переносится дальняя от штанги рука (Фото 17).



Фото 17. Выбор позиции вратаря при броске с края.

На снимке 17 показана тактика игры вратаря, при которой крайний игрок вынужденно бросит в ближний угол ворот. Если же применяется зеркально противоположный тактический вариант, то перекрывается дальняя часть ворот (Фото 18).



Фото 18. Отражение броска с края в дальнюю часть ворот.

Количество вариантов отражающих действий вратаря достаточно велико. В ходу и применяются, как приёмы, которыми парируются броски, брошенные с линии, так и специфические действия, не находящиеся в реестре школы вратаря, особенно связанные с противоборством подкруткам и перебросам. Частично такие элементы игры вратаря придумывают они сами, зачастую заимствуют у коллег при просмотре различных видеозаписей. И подобные варианты необходимо только приветствовать. Важно одно, вратарь должен владеть технически правильно выполняемыми приёмами отражения основных видов бросков, а часть специфических, не входящих в школьную программу дорабатываются в индивидуальном порядке.

К этому необходимо добавить, что подавляющее большинство вратарей, которые защищают ворота топовых команд используют в основном классические приёмы отражения, применяя в некоторых случаях элементы, связанные с падениями.

Достаточно сложно для вратарей отражать мячи, брошенные техничным крайним игроком нападения, при показе на завершение в ближний угол ворот и одновременно перебросе мяча в дальнюю часть ворот (Фото 19).



Фото 19. Переброс вратаря после показа на бросок в ближний угол ворот.

Связано это с тем обстоятельством, что реакция вратаря целиком и полностью направлена на движение руки нападающего, а работа кисти им не контролируется (Фото 20).



Фото 20. Переброс вратаря.

Среди приёмов парирования мячей, брошенных с края у многих вратарей в ходу «подсечка». Её применение при парировании бросков происходит чаще по сравнению с отражением мячей, брошенных с линии. В остальном технические элементы примерно одинаковы.

Отражение семиметровых штрафных бросков представляет собой практически полную картину единоборства вратаря с игроками, завершающими с близкой дистанции. Отличие в том, что при штрафных бросках исполнители не в состоянии выиграть угол обстрела и вратари могут сосредоточиться непосредственно на самом броске. Набор элементов отражения мячей тот же, что и при единоборстве с линейными и крайними (Фото 21).



Фото 21. Отражение мяча при исполнении штрафного броска.

Наиболее проблематичным для вратаря при единоборстве с «пенальтистами» является достижение возможности заставить того бросить в то место, которое он ему определяет. Воспользоваться навыками индивидуальной тактики, которые помогают вратарю при бросках с края не всегда получается. Виной тому правило трёх секунд, которые отводятся на выполнение броска. Исполнители мастерски распоряжаются этой привилегией используя один, два, а в некоторых случаях и три ложных замаха на бросок мяча по воротам. Потеряв в результате первого замаха основную стойку, из которой значительно легче отражать мячи, вратарь должен реагировать на бросок из положений затрудняющих быструю реакцию, чем и пользуются опытные игроки, которые, как правило, выполняют штрафные броски.

Одним из приёмов, которым пользуются вратари при отражении семиметрового штрафного броска, выпад в шпагате. При этом перекрываются нижние и средние мячи (Фото 22).



Фото 22. Отражение штрафного броска в шпагате.

Несмотря на то, что отражение штрафных идентично технике противоборства с линейными и крайними игроками тренировать их необходимо отдельно. В каждом тренировочном занятии, где проходит совершенствование технико-тактической подготовки необходимо находить время для совершенствования техники бросков исполнителей штрафных бросков и параллельно отражающих действий вратарей. «Пенальтисты» совершенствуют свой уровень мастерства, а вратари тренируют не только приёмы отражения, но и уровень реагирования на ложные замахи бросающих, которых, как правило, не менее двух.

Кроме этого приёма, бросающие могут применять «раскачку» вратаря за счёт переноса веса тела на безопорную ногу и затем снова выхода в исходное положение. Цель этого приёма - заставить вратаря сменить своё местоположение и переместиться в воротах по фронту, открыв чуть больше их другую часть. Затем может следовать показ на завершение в приоткрытое пространство и, при соответствующей реакции вратаря, реальный бросок по воротам. Исполняя броски с применением различных комбинаций, бросающие должны использовать и простые броски первого темпа, что тоже может быть неудобно для вратаря.

Кроме освещённых выше приёмов в арсенале у «пенальтистов» присутствуют и переводные броски, и броски с использованием подкруток. Тренируя вратаря

противоборству с такими сложными комбинациями, тренеры добиваются повышения исполнительского мастерства не только бросающих, но и вратарей, что повышает их шансы не только при отражении семиметровых штрафных бросков, но и при единоборствах с игроками при бросках с линии и краёв.

Ещё один приём игроков любого амплуа, а также «пенальтистов», который применяется при бросках с ближней дистанции – это переброс вратаря с использованием показа на бросок, или другими словами подкрутка вертикальная «от себя» (Фото 23).



Фото 23. Бросок по воротам через вратаря с подкруткой.

Для противостояния такому броску, а начало его осуществляется при выходе вратаря из ворот и расположении его от них на расстоянии 1,5-2,0 метра, необходимо выполнить два шага назад и вытолкнувшись вверх, рукой, противоположной от толчковой ноги, постараться перевести мяч за ворота. Приём, конечно, очень сложный, но других рецептов борьбы с такими бросками нет. Здесь необходимо добавить, что вратари, обладающие хорошими антропометрическими данными при противоборстве с такими бросками, имеют определённое преимущество. Во-первых, для переброса таких вратарей бросающему необходимо закладывать более крутую траекторию мяча, что даёт выигрыш во времени, а во-вторых, размах рук и ширина шагов помогают перекрыть большую площадь ворот.

При успешном отражении вратарь должен, как можно быстрее подобрать отскочивший мяч и ввести его в игру. Для этого, согласно правил, обе ноги должны находиться в площади ворот. Введение мяча происходит согласно схемы контратаки, которую играет команда. То же самое необходимо выполнить и при забитом мяче. Введение мяча в игру производится из положения для опорного броска (Фото 24).



Фото 24. Организация вратарём контратаки.

Нет смысла останавливаться на исключениях из правил, а они есть, поскольку игра вещь непредсказуемая. В данном случае представлены требования, относящиеся к школе вратаря. Основной техники передачи мяча для организации контратаки служит длинная передача из положения для опорного броска. При этом сама передача должна носить силовой характер, сопоставимый с опорным броском по воротам. Но это в том случае, если передача следует убегающему в контратаку свободному крайнему игроку. Если же того успевает прикрыть защитник, то у вратаря должен быть, как запасной вариант, приём заброса мяча за спину защитнику. Расчёт такой передачи и исполнение - очень сложная вещь, так как мяч засылается по невысокой траектории и должен точно прилететь в руки убегающему игроку нападения, поэтому отработка техники требует времени. Выполнять такие передачи может только мастеровитый вратарь.

Тренировка вратарей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Заключительные этапы спортивной подготовки требуют особого внимания к тренировочному процессу в основном и к подготовке вратарей, в частности. Прежде всего, одной из проблем при подготовке вратарей является недостаточное количество специалистов, которые готовили бы голкиперов. Как правило, группы юниоров на завершающем этапе спортивной подготовки тренирует один тренер и далеко не всегда он является специалистом по подготовке вратарей. Если в спортивном клубе такие специалисты имеются и существует возможность организации специализированных тренировок для совершенствования технической подготовки вратарей, то это можно только приветствовать. Ещё лучше, если такой специалист присутствует на тренировке и помогает основному тренеру, заполняя паузы, при возникновении которых шлифуются какие-либо технические элементы отражающих действий или же другие стороны вратарского мастерства. Однако, в большинстве своём, один тренер должен готовить игроков всех амплуа. В этом случае специализированная техническая подготовка вратарей может осуществляться только при умелом подходе к тренировочному процессу.

Существует два варианта работы тренера в таких затруднённых условиях:

Если количество вратарей в группе два человека, то здесь важно выдать задание не загруженному основной работой вратарю. Для этого в оперативный план тренировочного занятия тренер включает упражнения, которые выбраны для совершенствования технической базы вратаря. Перечень упражнений и их техническое исполнение тренер демонстрирует вратарям до тренировочного процесса. Возможна также шлифовка элементов вратарской техники и после тренировочного занятия при совместной работе.

Значительно сложнее, если в группе подготовки вратарей трое, или вратаря два, но длительное время в команде идёт наработка каких-либо тактических взаимодействий и загружен один вратарь. В этих случаях необходимо тренировать свободных вратарей не только правильностью выполнения технических элементов отражения различных видов бросков, но и нагружать физически. При планировании тренировочного занятия тренер должен обязательно учитывать большие паузы и заполнять их упражнениями для совершенствования вратарского искусства.

Серьёзной помощью при решении подобных задач может служить проведение дополнительной работы со свободными от основной работы вратарями, или вратарём с использованием круговых методик для совершенствования технической подготовки. Прежде всего необходимо определиться с местом проведения таких тренировок. Как правило, это свободная зона вратаря на противоположном от основной работы участке площадки, или же небольшие участки спортивного зала сбоку от площадки. Их и заполняют при проведении специализированной тренировки с вратарями. Ниже предложены несколько схем для специальной подготовки вратаря.

При свободной половине площадки тренировка свободного вратаря (или вратарей) происходит по лицевой и боковым линиям при наличии минимального дополнительного оборудования, которое может быть быстро демонтировано в случае необходимости полной площадки. Как правило, это небольшие барьеры, стойки, фишки и т. д. Для тренировки достаточно пяти-шести точек с заданиями на каждой, включая ворота. Применяется поточно-круговой метод (Схема 1).

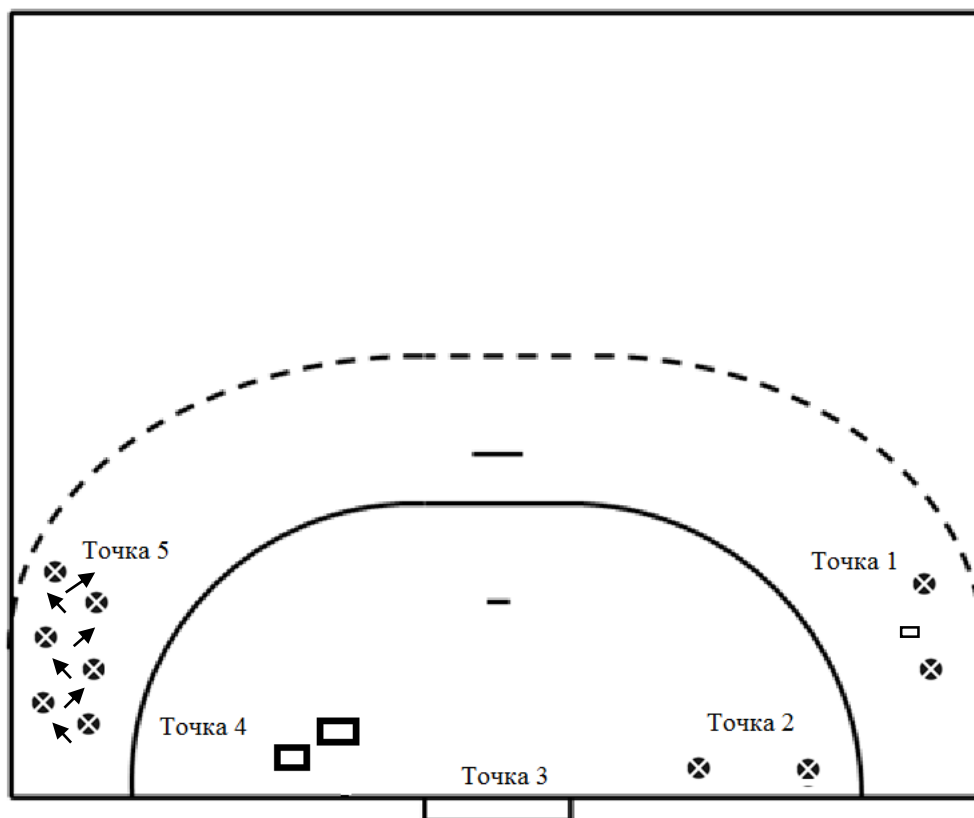


Схема 1. Поточно-круговая методика для тренировки вратаря.

Точка 1. Совершенствование техники отражения высоко летящих мячей с одновременным перешагиванием невысокого барьера или препятствия – 10 повторений (5 в каждую сторону);

Точка 2. Имитация отражения низко летящих мячей – 10 повторений (5 в каждую сторону);

Точка 3. Упражнение «конверт». Вратарь поочерёдно касается штанг по схеме: правый верх – левый низ – правый низ – левый верх (три серии);

Точка 4. На двух высоких барьерах вратарь совершенствует отражение среднего мяча, после двух повторений в одну сторону следует разворот и следующие два – в противоположную, 10 повторений (5 в каждую сторону);

Точка 5. Отработка приёма «подсечка». Начало от лицевой линии. Начало с правой ноги. Выполнение поточно, в одну сторону (6 подсечек, по три на каждую ногу), затем, разворот и выполнение в обратную сторону (10 повторений).

После прохождения одного круга, следует краткий разбор и корректировка погрешностей (30 секунд), затем продолжение круговой тренировки технических элементов.

Длительность тренировки одного полного круга 5-7 минут с перерывом между сериями 1,5 – 2,0 минуты, в течение которых следует замена вратаря, выполняющего свои прямые обязанности на противоположной зоне площадки. Работа ведётся на пульсовых характеристиках 150-160 ударов в минуту.

Упражнения для совершенствования игры вратаря могут меняться и применяться в зависимости от задач, которые ставит тренер на тренировке. Их достаточное количество.

Однако, далеко не всегда существует возможность иметь одну свободную зону. Зачастую они заняты и в распоряжении свободного от основной работы вратаря есть только небольшая площадка сбоку от боковой линии, либо где-нибудь ещё. В этих случаях формируется одна полоса для совершенствования группы отражающих приёмов и они, или один вратарь, несколько раз её проходят, используя режим тренировки, освещённый выше (Схема 2).



Схема 2. Тренировка вратаря в ограниченной площади.

- Зона 1. Тренировка отражения низко летящих мячей (4 выпада);
- Зона 2. Отражение средних мячей, поочерёдно ногой закрываются левый и правый «карманы», руки, либо маховые движения вверх, либо «стреляют» на 45° вверх;
- Зона 3. Тренировка отражения высоко летящих мячей с перешагиванием через невысокие барьеры (4 раза);
- Зона 4. Отражение бросков с края. Использование «подсечки» и одновременно перекрытия определённой площади двумя руками;
- Зона 5. Два прыжка «звёздочкой».

Если свободная площадь недостаточна, возможно сокращение количества инвентаря и повторений, соответственно, но временной отрезок тренировки элементов отражения не уменьшается. Приведённые примеры отражающих действий возможно изменять на усмотрение тренера и добавлять другие.

Тренировать вратарей возможно также применяя и классический круговой метод. Естественно, при использовании данной методики несколько видоизменяются преследуемые задачи.

При шлифовке одного из элементов отражения на одной точке в течение 5-7 минут достигаются цели закрепления двигательного навыка. Помимо этого, данный метод хорош при исправлении ошибок, которые неминуемо возникают при обучении любого игрока. Кроме приведённых выше изменений в принципе тренировки вратаря, при применении классического метода в обязательном порядке добавляются элементы работы с теннисными мячами, скакалкой и т.д. Выбор средств при классике целиком и полностью зависит от наличия свободного места для тренировки.

В целом же применяя две круговых методики, как классическую, так и поточно-круговую возможно добиться значительных результатов и прироста мастерства вратарей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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 12.12.2023).