

# ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА РОССИИ

**Л. В. Бодниева**, главный тренер женской  
национальной сборной России

## «ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ЛИНЕЙНОГО ИГРОКА»



Москва 2024

## Введение

В современном гандболе большая роль, на сегодняшний момент, отводится взаимодействию на площадке с линейным игроком. Если мы обратимся к играм прошедших последних чемпионатов Европы и мира, а также к играм команд, играющих на высоком уровне, то отметим, что очень большую роль играет эффективное участие линейных игроков в тактических построениях атаки. Очень часто тренеры называют сильных линейных системообразующими игроками в своих командах. Без хорошего линейного нет концентрации в зоне атаки большего количества защитников, отсутствует подстраховка и, как следствие этого, у нападающих задней линии меньше возможности создать на каком-либо участке площадки численное большинство.

Нередко, на эту игровую позицию, приходят дети и подростки по остаточному принципу. В широком выборе «материала» не часто встретишь игроков, которые бы с детства мечтали быть линейными и выполнять большую работу на площадке без активного владения мячом. А на самом деле, если мы говорим о профессиональных спортсменах высокого уровня, то очень важны антропометрические данные атлета и врожденные физические способности. Помимо роста и достаточных силовых кондиций, спортсмен высокого уровня должен обладать и максимально развивать такие качества, как резкость, взрывная скорость, быстрота рук и аналитический склад ума.

На мой взгляд, уже в достаточно юном возрасте стоит наделять линейных большим функционалом, то есть возлагать выполнение большого объема работы в построении атаки, тем самым улучшая навыки игры на позиции линейного игрока с точки зрения тактических перестроений и предвидения ситуации.

На сегодняшний момент, самой дефицитной позицией в составе сборной России, является амплуа линейного. Тяжело назвать объективные причины недостаточного количества линейных игроков в чемпионате России, но одна из возможных причин может быть недостаток внимания при целевой подготовке игроков этого амплуа и, как следствие – недостаток технически обученных и подготовленных игроков для выбора в национальную команду.

Практические рекомендации, описанные в данной работе, будут полезны тренерам при специальной работе в подготовке линейного игрока. Отдельно обозначены такие специальные технические навыки, как постановка заслона, ловля и скорость рук, выход на бросок, бросок. Также в работе с линейными игроками выделили тактическую подготовку, как важный элемент игры линейного в построении атаки.

Стоит отметить, что важным моментом при работе игроков национальной команды в своих клубах и выполнении полученных заданий, является высокая коммуникация тренеров между собой и поддержка и ассистенция игрокам в тренировочном процессе.

Целями и задачами исследования в данной работе - максимально систематизировать предложенный игрокам план работы и выделить в ней самые важные аспекты в технической и тактической подготовке линейного игрока.

Данная работа, возможно, будет полезной в учебно-тренировочном процессе для тренеров, чтобы систематизировать требования, предъявляемые в подготовке спортсменов.

### **Основные навыки и физические способности:**

В виду того, что линейный игрок работает на очень ограниченном пространстве, то и амплитуда движений не предполагает большого размаха. Для того, чтобы линейный игрок комфортно и уверенно чувствовал себя на позиции, он обязан обладать рядом основных технических и физических навыков, которые надо развивать и работать над ними на постоянной основе. Эта работа является может не самой креативной, но она является фундаментом, при укреплении которого работа с мячом окажется легче и продуктивнее.

Самыми важными физическими навыками, которым стоит уделять большое внимание, это:

#### 1) Координация и гимнастика.

Гимнастическим и координационным упражнениям посвящают много времени при работе с детьми, но и игроки высокого уровня должны уделять этому внимание. Эти упражнения также являются одними из самых эффективных для профилактики травматизма. Взрослые игроки могут комбинировать гимнастические упражнения с координационными, совмещая все атлетические упражнения с работой с мячом, тем самым усложняя упражнения и увеличивая нагрузку.

Примеры:

- кувырок и сразу ловля мяча, кувырок с мячом и обмен мячами с партнером.
- подшагивание под высокий барьер и ловля мяча, летящего вверх.



- подшагивание под высокий барьер, преодоление низкого барьера и ловля мяча, катящегося по полу.
- ходьба по перевернутой скамейке (лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком) и одновременная работа с двумя мячами.
- работа с собственным весом: стойка в планке – «шагание на руках» - передачи двумя мячами по полу.
- ведение мяча и, не прекращая ведения, лечь на спину – встать – лечь на живот – встать и продолжить движение с ведением.
- подбросить вверх мяч – упор лежа- встать и поймать мяч.
- подбросить вверх мяч – сесть на пол – встать и поймать мяч.

Это лишь малая часть примеров для работы с линейными игроками. Для наибольшей эффективности, все упражнения должны включать в себя одновременную работу с мячом. Это повысит уровень координации и, в тоже время, повысит уровень концентрации игрока при выполнении заданий.

## 2) Короткий рывок (1-3 метра).

Открыться рывком в свободную зону для получения мяча, сделать вовремя очень быстрый шаг для постановки заслона – все это предполагает быструю работу ног. Так как зона для работы линейного ограничена и не предполагает длинных рывков, то и целевая работа должна быть направлена на это.

Примеры:

- выложить 7 мячей в линию на расстоянии 1,5-2 метра и, двигаясь приставным шагом, перенести все мячи на параллельную сторону. Потом повторить все в другую сторону.



- двигаясь между двух партнеров, стоящих на расстоянии 4 метров, подхватывать мячи и возвращать им в руки. Пасы от партнеров должны быть такие, чтобы игрок едва успевал и делал максимально быстрый рывок к мячу после разворота.



- работа по восьмёрке между тремя стойками



- игрок сидит на фитболе и должен, резко встав, сделать рывок к одному из двух мячей.

3) Сильный толчок, прыжок (с шага, с места).

При броске с линии, практически нет места для шагов с мячом, то есть игроки должны быть способны практически с места достаточно высоко и мощно выпрыгивать. Работе над взрывным прыжком и силой ног в целом, должна быть посвящена целевая работа в фитнесе. И уже потом адаптировать ее на работу с мячом на площадке.

4) Баланс.

Позиция линейного предполагает много единоборств, контакта на маленьком участке площадки. Поэтому, умение сохранять баланс в не самом комфортном положении и выходить на бросок при противодействии соперника, управлять своим телом в воздухе и при приземлении после броска в падении – есть очень важный навык при игре в линии.

Проприоцептивные тренировки включают набор упражнений в условиях нестабильности. Помогают снизить риск травм, развивают чувство баланса и контроля над движением.

5) Равноценная (равносторонняя) работа тела (правая-левая / рука-нога).

Так как линейный игрок работает по всему периметру зоны, то очень важным моментом в игре линейного является одинаковое владение правой и левой рукой при ловле мяча и умение выталкиваться с правой и с левой ноги при исполнении броска. Одинаковое владение правой и левой рукой – это тренируемый навык, который зависит исключительно от времени, усилий и количества повторений определенных действий.

6) Единоборства.

Уверенно чувствовать себя и противодействовать силовым приемам – это тоже один из тренируемых навыков. Борьба за мяч на ограниченном пространстве, силовой прием при развороте на бросок, удерживание заслона и силовой финт с мячом – все эти игровые моменты связаны с единоборством на позиции.

При единоборстве на позиции линейного помимо сильных ног (для удержания позиции), очень важную роль, при развороте на бросок, играет «спина». Для линейных игроков очень продуктивными являются упражнения с тяжелым набивным мячом (медбол), такие как: выталкивания от груди, закидывание назад, ротационные передачи в сторону и за спину. И, конечно же, работа на площадке, при выполнении свободных бросков, также подразумевает создание игровых ситуаций,

при которых линейный игрок должен выйти на бросок, применяя силовой финт.

### **Технические навыки**

Линейные игроки должны обладать рядом специфических навыков при игре на позиции. Мы уделим внимание самым важным из них и выделим несколько упражнений для улучшения специфических навыков линейных игроков.

Следует здесь отметить, что вещи, которые я попытаюсь описать в данной работе, основаны на личном опыте и, конечно же, являются исключительно моим личным взглядом на техническую работу линейных игроков. Не исключаю, что мнения специалистов могут расходиться по некоторым аспектам. Стоит также отметить, что скорее всего, техника игры женщин и мужчин различается, так как, в первую очередь, физические возможности мужчин и женщин тяжело сопоставимы, а во-вторых, тактика игры мужских и женских команд тоже имеет различия, что влечет за собой и выполнение других функциональных задач линейных при построении атаки.

### **ПОЗИЦИЯ, ЗАСЛОН**

Занять правильную и нужную позицию является важным аспектом при построении атаки. Но сейчас мы поговорим не о тактической позиции, а о техническом аспекте постановки заслона.

Цели при постановке заслона – это в первую очередь создание ситуации для игроков задней линии, а во-вторых, создание ситуации для получения мяча для броска.

Сначала разберем технический момент постановки заслона. Как показывает практика, первое, на что надо обращать внимание при обучении техническим навыкам, это ТОЧКА ОПОРЫ заслона. Основополагающее правило: игрок на позиции всегда должен иметь опору на передней части стопы (не на цыпочках) или, иначе говоря, не переносить всю массу тела на пятки, корпус всегда чуть наклонен вперед. Игрок в стационарном положении, стоя на пятках, никогда не сможет задержаться на позиции и сохранять баланс при тесном контакте с защитниками. А также от линейных всегда требуется занимать позицию боком, тем самым рассекая оборону противника и создавая преимущество в атаке для своей команды.

К тактике заслона мы вернемся позже, а сейчас остановимся на технике заслона для получения мяча в позиции.

Самым стабильным заслоном является заслон, при котором на одну ногу, которая находится ближе к шестиметровой линии, перенесен вес тела, а вторая нога является подвижной частью заслона для сохранения стабильности и возврата в изначальную позицию при попытке соперников силовым методом вытеснить игрока с позиции. Переноса корпус тела с одной ноги на другую, игрок, не выходя из выгодной занимаемой позиции, создает себе более комфортные условия для получения мяча. В данном случае, мы можем условно сказать о «сильной» и «слабой» стороне заслона линейного. «Сильной» стороной назовем сторону, которую мы ставим или, можно сказать, оставляем для борьбы с защитником, «слабой» же стороной мы должны пытаться завладеть мячом, так как рука линейного со «слабой» стороны не подвергается атаке защитника и находится на недосягаемом расстоянии. При постановке заслона, «плотность» контакта с защитником тоже имеет большое значение. Важно, чтобы заслон ставился максимально плотно к защитнику. Необходимо быть очень аккуратным, чтобы, соблюдая правила, не сделать движения в игрока, что приведет к отбору мяча. Но и максимально плотный контакт ставит защитника в зависимое положение и не оставляет ему много пространства для маневра, чтобы обойти заслон.



Важно понимать, что главной целью заслона для получения мяча является сохранение пространства для паса перед собой. Так как подавляющему числу игроков задней линии удобно давать пас именно в свободную зону, которая создается посредством постановки заслона. И очень важно выдержать правильный тайминг и не шагать в пространство, созданное заслоном для получения мяча, ДО того момента, пока игрок задней линии не расстался с мячом, чтобы избежать потери или попадания передачи в ногу.

## **ЛОВЛЯ МЯЧА, СКОРОСТЬ РУК**

Бытует мнение, что ловля мяча – это талант. Отчасти соглашусь, но с поправкой, что это не талант, а чувство мяча, но над которым можно работать и значительно улучшить.

Как правило, мяч при пасе в линию, находится в гуще игроков и практически на одном расстоянии и для линейного, и для одного из защитников. Во многих случаях, секунда решает, кому достанется мяч. И в

этом случае, мы должны сделать акцент на скорости работы линейного, а в частности – скорости работы рук линейного игрока.

Во-первых, мы уже упоминали о том, что линейный игрок обязан в абсолютно равной степени владеть двумя руками и никогда не задумываться с какой стороны и какой рукой поймать мяч. Во-вторых, как мы тоже отмечали выше, при заслоне, линейный всегда должен пытаться ловить мяч дальней рукой от атакующего его защитника. Это облегчает прием мяча линейному и в тоже время дает правильный сигнал пасующему игроку для демонстрации места, куда должна пойти передача.

Обращаем внимание также на то, чтобы линейные ловили мяч хватом сверху или сбоку при выполнении всех упражнений, и никогда не пытались ловить мяч подхватом снизу. Линейные игроки должны с легкостью обращаться с двумя и даже тремя мячами при индивидуальной работе и работе в парах. При выполнении всех упражнений делаем акцент на скорость рук.

Несколько примеров для индивидуальной работы линейного игрока с мячами:

- очень эффективной являются любая работа с теннисным мячом. Передачи, ведение или работа с мячами у стены, различного рода жонглирование – все это повышает хватательный навык при работе с мячом.

- ведение двумя мячами. Можно делать одновременно ведение двумя мячами, а можно вести два мяча одной рукой, что усложнит упражнение. Также можно делать ведение одним мячом, и этой же рукой мяч подбрасывать второй мяч вверх. Координация и скорость работы рук будут иметь ключевое значение.



- исходное положение два мяча – один над другим перед собой. Ронять нижний мяч, ловить его внизу другой рукой, а перед этим переложить второй мяч из руки в руку.



- исходное положение два мяча в руках перед собой. Один мяч выбрасывать в сторону противоположного плеча и второй рукой ловить уходящий мяч, перед этим переложив второй мяч из руки в руку.



- для этого упражнения понадобится длинная палочка. Игрок, опуская мяч рукой над палочкой, должен этой же рукой поймать мяч под ней. Потом тоже самое в обратном направлении. После этого меняем положение игрока относительно палочки. Усложняя выполнение, можно менять и высоту планки (палочки), и делать двумя мячами и руками одновременно.



- упражнение для пары линейных игроков. Расставить их на 3- 3,5 метра и рикошетом об пол давать передачу точно между ними. Игроки должны после

быстрого шага успеть овладеть мячом до своего соперника. Игроков ставим боком к воротам, потом они должны поменяться сторонами.



- работа с двумя мячами. Первый мяч ассистент отдает в руки, который надо положить двумя руками за пятку любой ноги, второй мяч ассистент практически сразу за первым мячом кидает максимально высоко над игроком. Цель – быстро подняться и забрать этот мяч.



- работа для рывка под мяч и ловлю трудных мячей. Расставить 3 стула на расстоянии 1.5 метров. Движение линейного по восьмерке и одновременно передача двух мячей на движении вперед и назад.

## **ВЫХОД НА БРОСОК**

Будет, наверное, правильным, выделить такой отдельный момент, как выход на бросок после получения мяча. Поймать мяч в позиции - еще не значит выйти на бросок. В ограниченном пространстве и в противоборстве с защитниками, важно занять бросковую позицию, вопреки противодействию защитников с двух сторон.

После получения мяча, очень важно сохранить стабильное и устойчивое положение для разворота и выхода на бросок. Очень частая ошибка линейных, что многие поднимают руку для броска ДО того, как вышли на бросковую позицию. Я думаю, многие согласятся, что невозможно быть в стабильном положении с чуть согнутыми коленями и высоко поднятой рукой.

Первоначальной задачей линейного после принятия мяча является разворот. Игрок должен применить, так называемую, центробежную силу своего тела для ротации на месте, независимо от того, атакует ли его игрок сзади. Для того чтобы избежать действенного воздействия, атакующего сзади защитника, линейный игрок не смеет полностью выпрямляться и прогибаться назад, т.е. как-бы ложиться на защитника. Занимая «сильную» позицию с мячом, линейный игрок во многом благодаря взрывной работе ног и мышцам спины и кора, должен резким движением постараться оказаться перед шестиметровой линией до того, как пространство перед ним будет закрыто другим защитником. Линейные, в особенности, не обладающие выдающимися антропометрическими данными, не должны выходить в бросковое положение, до того момента, пока они не занесут мяч в шестиметровую зону. Здесь опять же понадобятся навыки работы двумя руками, так как в идеале, мяч надо заносить в зону ближней рукой к шестиметровой линии. И лишь после того, как мяч занесен в шестиметровую зону, линейный может перекладывать мяч из руки в руку и занимать бросковую позицию.

Нередки случаи в игре, когда линейные покидают зону шестиметровой линии и играют с мячом на выходе из зоны. Как правило, защитники, в этот момент, стараются выдавить линейного из зоны, посредством рук (сильного давления или толчка). При давлении или толчке в спину, линейный игрок должен стопорящим шагом назад занять позицию, максимально близкую к атакующему его защитнику и резким неглубоким наклоном корпуса как-бы поднырнуть под его руки. Высоким центральным защитникам очень сложно справиться с линейным игроком, если он занял стабильную и низкую позицию при выходе на бросок.

## **БРОСОК**

При всей проделанной до этого работе, бросок является заключительной, однако, не самой лёгкой частью работы. И именно от него зависит результат труда вложенного для получения мяча, а зачастую и усилий всей команды.

Ни для кого не секрет, что сильный прыжок с места при противоборстве и давлении защитников, облегчает бросок и, в зависимости от позиции в отношении ворот, увеличивает угол обстрела. Существуют некоторые различия при броске в технике мужчин и женщин, так как на позиции линейного игрока в мужском гандболе, как правило, играют самые физически одаренные игроки. У женщин же эта тенденция не прослеживается настолько ярко. Есть много разных мнений, но я придерживаюсь точки зрения, что при броске с широких позиций толкаться надо телом и бросковой рукой на 4-метровую отметку в зоне вратаря. Тем самым линейный получает максимально открытую позицию для броска и максимально большой диапазон для совершения броска.

Как мы уже отмечали ранее, умение толкаться и с правой, и с левой ноги, для линейного игрока является важным техническим навыком при получении мяча на очень ограниченном пространстве. Но смею заметить, что очень большое число линейных в современном гандболе сейчас применяет бросок с толчком с двух ног. Это объясняется тем, что, находясь в борьбе, и занимая бросковую позицию на одной ноге, крайне сложно управлять направлением прыжка. Прыжок же с двух ног дает тот самый необходимый дополнительный баланс при давлении со стороны защитника. Наиболее часто его используют линейные при броске слева по широкой позиции, так как защитники, как правило, не дают легко выпрыгивать в центр и прыжок с двух ног позволяет линейным мощнее оттолкнуться, при воздействии, в направлении 4-метровой отметки. При броске справа по широкой позиции такой острой необходимости нет, и большинство используют стандартный прыжок с левой ноги. При проведении бросковых тренировок, стоит давать линейным задание бросать с позиции крайних игроков. Это даст им необходимый навык при бросках по широкой позиции, лишь с тем исключением, что у них не будет разбега и шагов с мячом.

При броске в центральной зоне, не стоит забывать о том, что вратари, в большинстве случаев, играют с выходом на атакующего линейного, сокращая угол обстрела. В этом случае очень важно быстро оценить игровую ситуацию, а в данном случае – положение вратаря, и постараться выпрыгивать на бросок в сторону от выходящего вратаря для того, чтобы увеличить диапазон для броска. При проведении бросковых тренировок для линейных игроков, очень эффективное задание – бросать с центральной зоны против далеко выходящего вратаря, но с запретом на бросок-переброс. Это заставит линейного игрока бросать с отклонением и пытаться максимально облететь вратаря в прыжке.

Стоит также отметить такой момент, как вынос руки на бросок. При броске с широких позиций, надо стараться выносить руку для броска за спину защитнику, стоящему ближе к центру. Это будет своеобразным ориентиром для того, чтобы, во-первых, выталкиваться в центр при воздействии защитников, а во-вторых, создаст наиболее острую атаку с открытой рукой. В этом случае, любое воздействие на атакующего или контакт защитника с рукой бросающего, приведет к назначению пенальти.

Еще одним моментом, на который стоит обратить внимание на бросковых тренировках, это положение головы и плеч при броске с линии. В современном гандболе, особенно женском, очень часто используется низкий пас в шестиметровую зону. Как следствие, линейный игрок получает мяч в наклоненном и очень нестабильном положении. При положении «закрытых плеч» и при опущенной голове, очень тяжело, можно сказать, что даже

невозможно, высоко вынести руку для броска, т.е. отвести ее назад. Поэтому, надо всегда стараться, при выходе на бросковую позицию, «открывать плечи» для того, чтобы отведенная рука позволяла выполнить более вариативный бросок. Броски с ближней дистанции без хорошо отведенной руки теряют вариативность и являются очень легкими для вратарей.

Еще одним примером, при проведении бросковых тренировок для линейных игроков, является бросок в дальний верхний угол со всех возможных бросковых положений и позиций на площадке. Тем самым игрок может улучшить точность броска и, что самое важное – навык максимально открывать позицию для броска (увеличивать угол для броска). В бросковых упражнениях для линейных, желательно всегда создавать или моделировать помехи, так как линейный игрок очень редко бросает со своей позиции без тесного контакта со стороны защитника.

### **ТАКТИКА ПОСТАНОВКИ ЗАСЛОНА**

Все тактические замыслы, комбинационная игра во многом зависит от плодотворной игры линейного игрока. Это и вовремя поставленный заслон, и вовремя сделанный рывок под мяч, и вовремя сделанное движение от мяча, а во многих примерах и грамотная работа с мячом. Линейный игрок обязан хорошо знать, чувствовать и пользоваться всеми индивидуальными возможностями своих партнеров по команде, чтобы максимально полезно сыграть в нападении. При перечислении всего функционала линейного игрока, мы неоднократно повторили слово «вовремя»! Тайминг, при действиях линейного игрока, является одним из самых важных характеристик. Заранее поставленный заслон легко обойти, слишком поздний рывок линейного может быть бесполезным, некачественный заслон не имеет смысла и, поэтому, очень важно много времени на тренировках посвящать работе в мелких связках. Так как именно при работе в мелких связках наиболее эффективно отрабатывается взаимопонимание на площадке и улавливается так необходимый тайминг при работе игроков задней линии с линейным.

Важно знать и пользоваться всеми индивидуальными возможностями своих партнеров по команде, так как все игроки обладают разной скоростью и набором игровых качеств. Учет индивидуальных игровых возможностей своих партнеров, позволит сыграть максимально полезно на позиции линейного и, тем самым, повысить вариативность нападения.

К примеру, если на позиции левого полусреднего играет ярко выраженный атакующий игрок, то и тактически под него надо играть соответственно. То есть постараться создать максимально комфортную позицию для атаки с дальней дистанции или создать преимущество для дальнейшего продуктивного продолжения атаки. При прямой атаке

полусреднего это может быть и начало атаки с заслона второму защитнику и, так называемое, поджатие третьего защитника, в зависимости от направления движения атакующего игрока. Следующим возможным действием может быть рывок (в некоторых случаях подшагивание или отшагивание для получения мяча). Действие линейного, в данном случае, напрямую зависит от действий атакующего полусреднего и оценки его возможных действий.

Зачастую, при втором движении атакующего полусреднего, после ведения и продолжении движения вдоль зоны, заслон должен перестраиваться и, в данном моменте, очень важно занять место на пути перемещения или возможного движения вперед защитника, за мгновение до того, как на эту бросковую позицию выйдет партнер с мячом. И такой заслон нельзя назвать классическим, так как он ставится практически в движении, его часто называют «скользящим заслоном» и его целью является помеха защитнику вовремя занять место против бросковой руки атакующего игрока. И во всех этих действиях опять-таки важно учитывать скорость партнера и его возможные дальнейшие действия, чтобы именно вовремя и в нужном месте оказаться в момент обострения атаки. Если же, в данном примере, на атакующего полусреднего, играют с далеким выходом, то линейному игроку надо вовремя сделать рывок на освободившееся пространство и, как мы уже отмечали выше, показать партнеру движением и рукой пространство для получения мяча.

Если мяч довели до крайнего игрока, и в этот момент второй защитник заранее начинает делать выход на полусреднего, то надо сделать рывок или ложное движение для получения мяча в открывшееся пространство. И даже если линейный не получит мяч при этом рывке, это позволит полусреднему, при получении мяча от крайнего игрока, начать свою атаку против низко стоящего защитника.

Несколько иной пример работы линейного игрока. Как правило, центральные разыгрывающие игроки в гандболе, особенно в женском гандболе, не обладают высоким ростом, но являются самыми техничными и быстрыми игроками задней линии и на достаточно высоком уровне обладают бросками с опорного положения. В современном гандболе очень важен высокий уровень взаимодействия центрального и линейного игроков на площадке. Обычно самые высокие и силовые защитники располагаются в центре защиты, что позволяет им эффективно играть блоком против игроков, атакующих с дальней дистанции. И, если в первом случае, мы говорили о том, что линейный максимально подыгрывает игрокам, атакующим с дальней дистанции, то в данном примере, будет правильным сделать акцент на том, что центральные игроки своим первоначальным движением должны развивать атаку. Это делается посредством атакующего движения на ворота с мячом или

без, и тем самым, «переставления» в эту зону защитника. Сыгранность тут проявляется в выдерживании паузы для того, чтобы линейный игрок занял позицию для постановки заслона игроку, которого центральный нападающий привел на необходимую позицию и движением вдоль зоны как-бы «разделить» двух центральных защитников. При хорошем уходе вдоль зоны и при вовремя поставленном заслоне, всегда настанет ситуация «один в один» для центрального нападающего и, при выходе второго центрального защитника, ситуация для паса в линию под заслон. Если же паса в линию не последовало и центральный нападающий продолжил движение вдоль зоны для скрестного движения с партнером по команде, то очень важно поставить обратный заслон центральному защитнику и сделать это надо не просто развернувшись на месте, но и сделав дошагивание до защитника, чтобы забрать максимально возможное пространство у защитника при развороте атаки в обратную сторону. При постановке «плотного» заслона, надо быть максимально аккуратным, так как любое силовое движение в защитника или помеха ему с использованием рук, наказывается отбором мяча.

Так как в гандболе используется очень много скрестного перемещения и движений со сменой мест, то и линейный игрок обязан делать большой объем работы для того, чтобы на каждом скрестном перемещении создавать помехи защитникам при движении вдоль шестиметровой линии и создавать своей команде численное преимущество на отдельно взятом участке.

Рывок линейного от мяча тоже является одним из вариантов создания ситуации «один на один» для партнеров при активной защите соперников. В этом случае тоже максимально важно сделать вовремя рывок от мяча, либо к мячу, но с ложным показом передачи линейному. При активной обороне соперника, важно продуктивно использовать линейного игрока при построении атаки. Здесь стоит уделить внимание коротким рывкам под мяч в свободные зоны, а также работе линейного с мячом.

При работе линейного игрока непосредственно с мячом, есть несколько вариантов использования линейного игрока вне шестиметровой зоны. На сегодняшний момент множество команд использует «вывод линии», как одно из базовых тактических перестроений. Этот момент позволяет игрокам задней линии меняться местами на площадке без владения мяча и линейному игроку занять нужную позицию для развития атаки. При данном перестроении линейный может делать пассивное движение на новую позицию, либо же обострять атаку и, прижимая защитников к зоне, сразу же обострять атаку, создавая ситуацию для броска с дальней дистанции для своего партнера. Возможен также выход линейного для короткого перепаса с партнёрами при прямой атаке заднего игрока или же при их смене мест без мяча.

Во всех тактических перемещениях линейного с мячом и без мяча, ключевую роль играет тайминг и взаимопонимание с партнерами по команде. Сила, скорость и точность передачи в линию и скорость принятия решения отрабатываются на тренировках.

### **Заключение**

При целевой подготовке линейных игроков высокого уровня, необходимо четко определить структуру тренировочного процесса, направленного на развитие специфических качеств линейного игрока. Включить индивидуальную работу в общий тренировочный процесс не составит большого труда, так как всегда можно найти небольшие отрезки для работы с двумя мячами или в парах с партнером (например, разминка с передачами, пауза в разминке вратарей, бросковая работа с позиций и т.д.).

В заключении, хотелось бы отметить, что планомерная и комплексная тренировка технических и тактических элементов в подготовке линейных игроков, принесет свои результаты, если будет являться периодичной и целевой направленности.

Не стоит забывать, что линейный игрок является наиболее зависимым игроком на площадке. И, как следствие, корректировке в работе по коротким взаимодействиям, должны подвергаться не только действия линейного игрока, но и действия атакующего игрока с мячом, а также работа над качеством передачи в линию.