

Федерация гандбола России

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Индивидуальная подготовка игроков и работа над ошибками.



Краснодар 2024 г.

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

Индивидуальная подготовка игроков и работа над ошибками.

Рецензенты:

Л.Г. Воронин – Заслуженный мастер спорта России. Олимпийский чемпион, Главный тренер мужской сборной команды России.

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

В данной учебно-методической работе освещается ряд разделов по совершенствованию технической подготовки игроков 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.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

В основе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками. Остановимся на характеристике некоторых из них. Равномерный метод характеризуется тем, что при его выполнении занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.

Различают два варианта этого метода (Ильин Е.П.):

1. Метод длительной равномерной тренировки.
2. Метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счёт аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нём. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин, продолжительность работы от 15 до 90 минут и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер.

Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости. Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он даёт возможность выполнить значительный объём работы, способствует стабилизации двигательного навыка, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц. Продолжительные нагрузки содействуют у занимающихся воспитанию волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренировочный эффект. непрерывная

длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений. Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения путём направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма и т.д. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приёмов в спортивных играх. Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости, координационных способностей, расширение диапазона двигательного навыка, воспитание волевых качеств.

Преимущества метода заключаются в том, что он устраняет монотонность в работе. Смена интенсивности выполнения упражнения требует постоянного переключения физиологических систем организма на новые более высокие уровни активности, что в конечном итоге содействует развитию быстроты их вработывания, повышению способности к одновременной перестройке всех органов и систем. Чередование скоростей и напряжений даёт возможность совершенствовать физические способности и технику движения. Недостатком переменного метода является то, что нагрузка в данном методе планируется приблизительно, как правило «по самочувствию».

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма, стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Преимущества повторного метода состоят прежде всего в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расходования энергозапасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода. Кроме того, если предыдущие методы действуют в основном на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то повторный метод в первую очередь совершенствует мышечный обмен.

Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается сильное воздействие на эндокринную и нервную системы.

При работе с недостаточно подготовленными занимающимися его следует применять с большой осторожностью, поскольку максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, нарушения в технике и закрепление неправильного двигательного навыка.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определённые (различные) интервалы отдыха. В зависимости от характера применяемых упражнений и видов отдыха, интервальная тренировка может быть направлена на развитие аэробной, анаэробно-алактатной производительности в различных видах спорта. Преимущество метода заключается в том, что он позволяет достаточно точно дозировать величину нагрузки. Его применение «экономит время» при проведении занятий, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки, быстрее, чем посредством какого-либо другого метода, повысить уровень выносливости.

Недостатком метода является сравнительно монотонное чередование нагрузки и отдыха, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся. Ввиду быстрого роста выносливости за короткий срок наступает адаптация к этому методу. Снижается его эффективность.

Круговой метод - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально проработанного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Этот метод представляет собой последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной тренировки.

Игровой метод (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.):

Основу этого метода составляет определённым образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом.

Наиболее характерные признаки игрового метода являются:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях.
- чрезвычайная изменчивость хода игры требуют от участника приспособляемости к изменяющимся условиям.
- вариативность игровых ситуаций требует самостоятельность в выборе наиболее результативных физических упражнений.
- отсутствие строгой регламентации нагрузки и отдыха. Многое зависит от инициативы самого ученика.
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств (бег, прыжки, метания).

Отрицательная сторона этого метода - ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового двигательного навыка.

Индивидуальная подготовка игроков является неотъемлемой частью полноценного тренировочного процесса, призванного подготовить

квалифицированных игроков высокого международного уровня. Проведение занятий, посвящённых повышению исполнительского мастерства игроков различных амплуа необходимо, как в ходе учебно-тренировочного процесса в виде отдельных тренировок, так и в виде дополнительных тренировочных занятий после основной работы. Индивидуальная подготовка проводится с целью:

1. Совершенствования технического мастерства гандболистов;
2. Исправления ошибок, которые могут возникать у игроков при выполнении технических приёмов.

В процессе освоения новых технических элементов или при реализации старых возможны ошибки при выполнении тех или иных игровых приёмов. Природа возникновения ошибок разнообразна. Погрешности в формировании двигательного навыка могут возникать, как на стадии его освоения, так и в случаях его недостаточного закрепления. То есть, если двигательный навык не отработан до автоматизма. Причины возникновения ошибок могут быть следующими:

- недостаточностью или отсутствием зрительного образа технического приёма, который необходимо воспроизвести;
- несоответствием требований для реализации технического приёма и возможностей спортсмена, как в области физических кондиций, так и координационных;
- отсутствием или плохо подобранным перечнем подводящих упражнений;
- многократным повторением плохо закреплённого двигательного навыка;
- формирование двигательного навыка на фоне усталости;
- несоответствием физических возможностей спортсмена и степени закреплённости двигательного навыка и скорости его воспроизведения;
- недостаточной информированностью тренера;

Сами по себе эти погрешности, которые иногда могут носить системный характер никуда не исчезнут. Необходима кропотливая работа над их устранением. В этой связи, на первое место выходит умение тренера, в первую очередь, определить, что мешает эффективному выполнению технического приёма, а затем назначить методы его устранения.

Одним из путей «лечения» этой болезни, которой подвержены многие молодые игроки является исправление методики формирования двигательного навыка. Однако, этот путь достаточно длительный и требует значительного времени на реализацию поставленной задачи.

Значительно более коротким периодом для исправления ошибки во временных параметрах и наиболее эффективным является **расчленённый метод**. То есть,

методический приём при реализации которого из сложного технического действия извлекается та часть, которая негативно влияет на целостное его исполнение и за счёт многократного повторения правильного по структуре движения достигается поставленная задача. Если технический приём очень сложен и состоит из нескольких двигательных действий (перемещение – получение мяча – финт – бросок по воротам или передача), то исправляется или корректируется то действие, которое является ошибочным.

Одним из основных факторов, способствующих эффективному процессу исправления ошибок является сознательный подход игрока к тренировке индивидуального технического мастерства. Достигается это применением **метода наглядности**. Для реализации положительного эффекта тренер должен записать короткий видеоролик на телефон и продемонстрировать его ученику с соответствующими объяснениями, а затем дать задание и контролировать его выполнение.

Тренировка индивидуального технического мастерства ведётся по амплуа, по есть игроки разбиваются на группы и совершенствуют игровые приёмы, свойственные данной категории спортсменов. В некоторых случаях возможно объединение групп гандболистов для тренировки и решения задач, стоящих перед ними при реализации тех или иных игровых моментов. Например, для реализации завершения с линии могут объединяться крайние и линейные игроки. Также крайние и полусредние для совершенствования завершения полусредних при проходах после обыгрыша «под себя», а крайними для реализации своих основных бросков. Некоторые элементы технической подготовки совершенствуются всеми игроками независимо от амплуа (переводные броски, броски с подкрутками).

ВРАТАРИ

Индивидуальная подготовка вратарей в основном проходит во время проведения тренировочных занятий, хотя возможно применение и отдельных занятий. Если в команде имеется специалист по работе с вратарями, то индивидуальная работа с ними целиком и полностью возложена на него, однако, тренировочные задания для совершенствования игры должны находиться в русле общекомандных задач и соответствовать периоду подготовительного, соревновательного или переходного периодов. Главный тренер команды обязан контролировать этот процесс. Если же специалист по работе с вратарями отсутствует, этот раздел немаловажной для результата команды работы ложится на тренера команды. Пускать на самотёк данный процесс нельзя. На каждом

тренировочном занятии, в зависимости от периода подготовки команды совершенствуется, либо какой – то элемент технической подготовки, либо комплекс отражающих действий. Чем ближе к соревнованиям, тем больше применяется технических элементов комплексного характера в серийной работе. На предсоревновательном этапе подготовительного периода обязательным является комплексная подготовка с применением имитационных элементов техники отражения и упражнений с теннисными мячами. Элементы вратарской техники, которые необходимо включать в индивидуальную тренировку:

1. Стойка вратаря;
2. Перемещения в воротах;
3. Отражение низко летящих мячей;
4. Отражение высоко летящих мячей;
5. Отражение мячей, брошенных в верхнюю часть ворот после первого отражающего движения;
6. Отражение мячей, направленных в среднюю часть ворот;
7. Отражение мячей, брошенных с линии;
8. Отражение мячей, брошенных с края;
9. Перевод мяча за ворота при перебросах;
10. Отражение семиметровых штрафных бросков;
11. Организация контратаки команды.
12. Игра вратаря при выходе из зоны.

При тренировке индивидуального технико-тактического мастерства вратаря необходимо соблюдать несколько основных правил:

1. начинать тренировку необходимо с простых элементов имитации отражающих действий, приведённых выше;
2. после совершенствования отдельных элементов игры необходимо сгруппировать их вместе в рамках одного упражнения;
3. при совершенствовании техники игры необходимо делать упор на тренировку двух - трёх элементов отражающих действий;
4. В предсоревновательном периоде необходимо использование комплексной подготовки вратарей, включающей применение упражнений с теннисными мячами;
5. в случае неудовлетворительного выполнения одного из элементов необходимо вернуться к его совершенствованию, а затем, после

тренировки приёма вернуться к сборной конструкции.

Тренировка имитации отдельных приёмов отражающих действий:

При совершенствовании отдельных технических действий применяется поточный или поточно-круговой методы тренировки, поскольку необходимы остановки для корректировки правильности технических приёмов. На представленных ниже фото показана техника вратаря, применяемая для отражения:

- мячей, брошенных в верхнюю часть ворот;
- мячей, брошенных в среднюю часть ворот с линии (Фото 1).

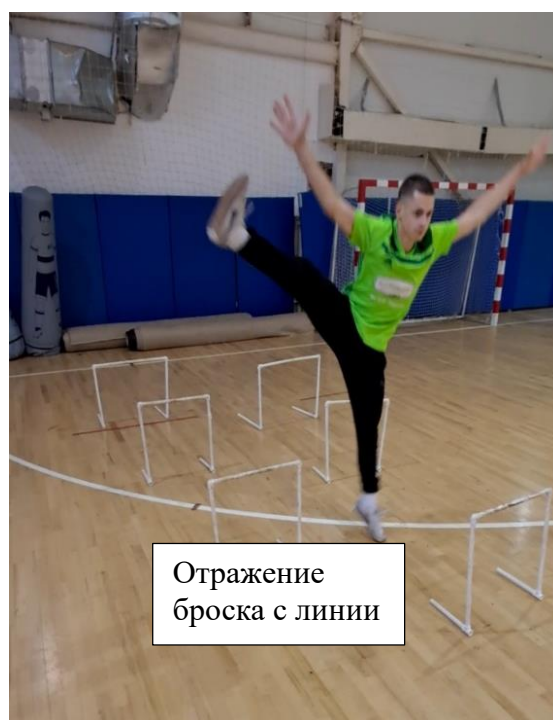
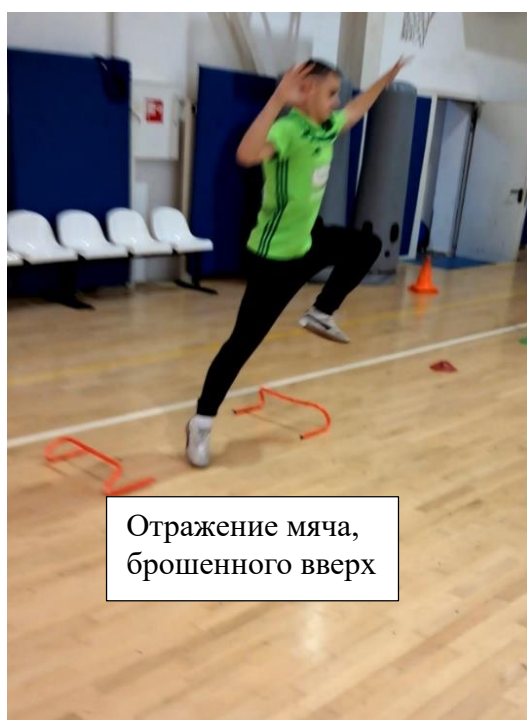


Фото 1. Приёмы отражения мячей, брошенных вверх и с линии.

Индивидуальные приёмы отражения мячей доводятся до автоматизма на тренировочном этапе, однако, всем известно, что двигательный навык нуждается в постоянном подкреплении и даже признанные мастера вратарского искусства работают над этим процессом. Молодым же дарованиям сам бог велел заниматься шлифовкой технических элементов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Таким же образом совершенствуются и приёмы отражения мячей:

- брошенных в нижнюю часть ворот;
- мячей, брошенных с крайних позиций. Использование «подсечки» (Фото 2).

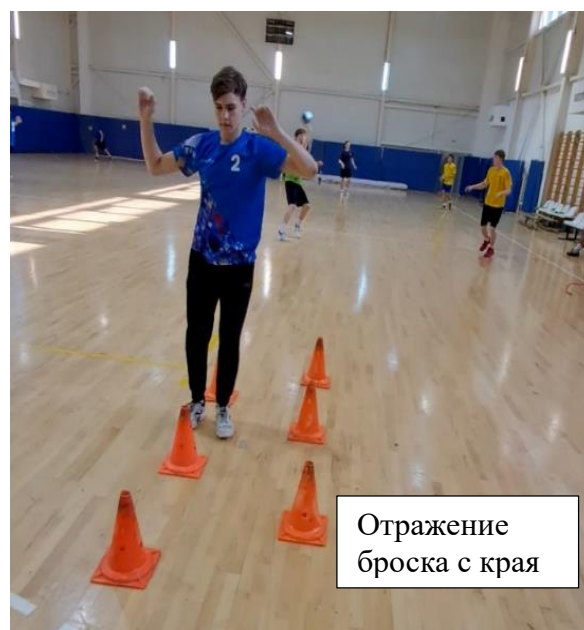
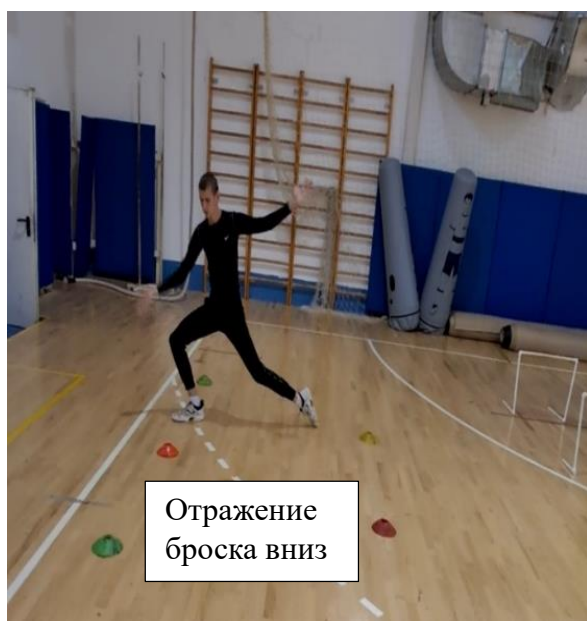


Фото 2. Отражения мячей, брошенных вниз и с крайних позиций.

Следующий шаг при индивидуальной работе вратаря над ошибками заключается в увязке двух-трёх элементов в единую систему имитационных действий. Обязательным условием является включение в эту схему технического приёма, который подвержен неправильному исполнению. Если ошибка не «лечится» необходимо снова вернуться к шлифовке технического элемента отдельно, применяя поточный метод исполнения. Затем снова собрать два- три элемента. И так до тех пор, пока вся конструкция не будет выглядеть правильной с точки зрения специалиста.

К ошибочно выполняемому элементу при формировании конструкции из нескольких заданий могут добавляться технические элементы различной направленности. Главное, чтобы корректируемый приём отражающих действий не выполнялся первым в реестре заданий. Правильное исполнение корректируемого приёма в связке с другими заданиями будет свидетельствовать о том, что двигательный навык успешно закреплён. Тем не менее, первые положительные результаты правильности исполняемого приёма не отрицают дальнейшего его совершенствования в течение определённого времени.

Ниже представлены примеры сборных конструкций отражающих действий вратаря. Представленные образцы не исчерпывают всей полноты и разнообразия вариантов компоновки в одном варианте отражающих действий вратаря. Тренер по своему усмотрению, зная слабые стороны технического мастерства своих подопечных может конструировать элементы отражающих действий (Фото 3,4,5)



Фото 3. Сборная конструкция: отражение нижних и верхних мячей.



Фото 4. Сборная конструкция из двух элементов: отражение нижних мячей и мячей, брошенных с линии.



Фото 5. Сборная конструкция из трёх элементов: отражение нижних мячей, бросков вверх и мячей, брошенных с линии.

На общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода используются методы круговой или поточно-круговой тренировки. При этом совершенствуются индивидуальные и сконструированные их двух-трёх элементов технические приёмы. На предсоревновательном этапе совершенствуются большие группы собранных вместе приёмов отражения.

Одним из основных требований, предъявляемых к подготовке вратарей на подготовительном этапе является сопряжение выполняемых технических элементов с общей и специальной физической подготовкой. При совершенствовании техники необходимо применение отягощений, резиновых жгутов, больших и малых барьеров и т.д.

При свободной половине площадки тренировка вратаря, который не занят (или вратарей), происходит во вратарской зоне с использованием минимального дополнительного оборудования, которое может быть быстро демонтировано в случае необходимости проведения тренировки на полной площадке. Как правило, это небольшие барьеры, стойки, фишки и т. д. Для тренировки достаточно трёх точек с заданиями на каждой, включая ворота. Также применим метод тренировки на меньшем количестве точек, но при помощи сборных конструкций. Применяется поточно-круговой метод тренировки. Конструкции, применяемые при совершенствовании технического мастерства гандболистов, могут состоять из двух-трёх элементов (Схема 1).

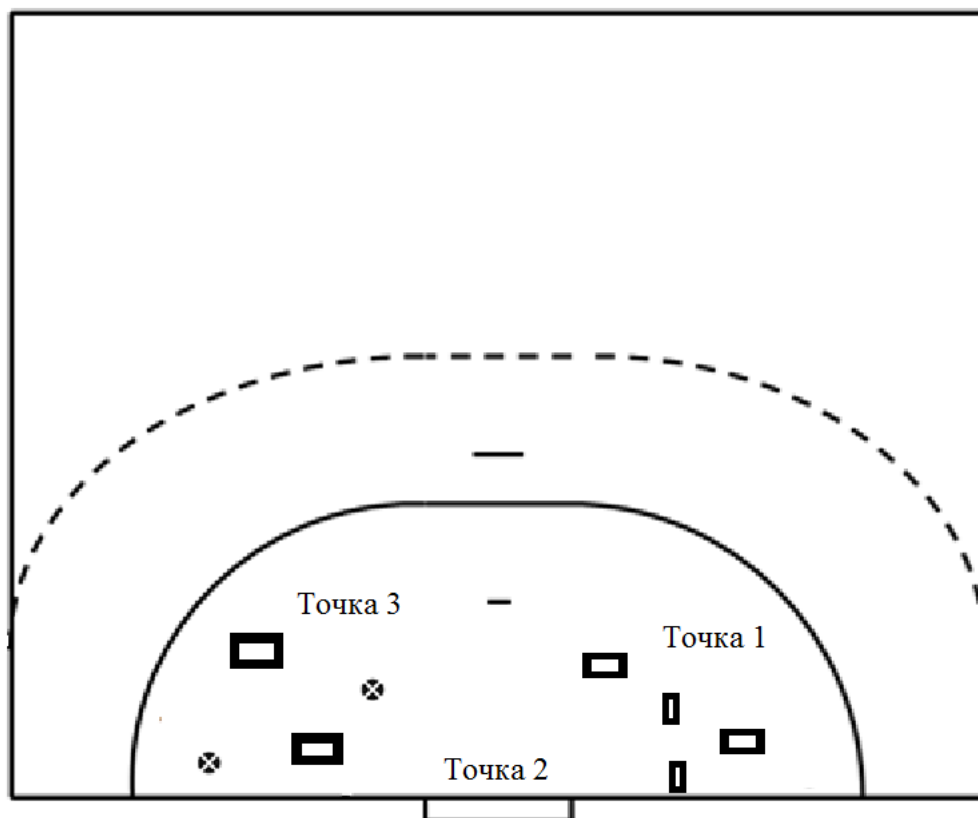


Схема 1. Применение поточно-кругового метода для тренировки вратарей в ограниченной зоне.

1. Точка 1. Совершенствование техники отражения высоко летящих мячей с одновременным перешагиванием невысокого барьера или препятствия в интеграции с приёмом отражения броска с линии способом «звёздочка»;
2. Точка 2. Упражнение «конверт». Вратарь поочерёдно касается штанг по схеме: правый верх – левый низ – правый низ – левый верх (три серии);
3. Точка 3. Имитация отражения низко летящих мячей в сопряжении с техникой отражения среднего мяча.

Тренировка ведётся порочно-круговым методом. 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).

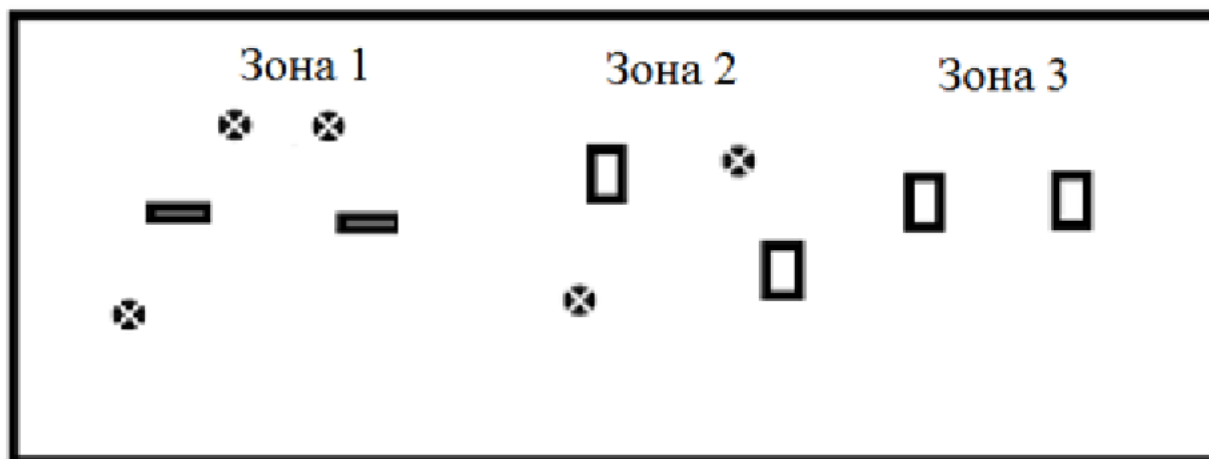


Схема 2. Тренировка вратаря на ограниченной площади.

Зона 1. Интеграция отражающих действий нижних и верхних мячей с преодолением невысокого барьера при имитации отражающих действий верхних мячей;

Зона 2. Отражение бросков с края. Использование «подсечки» и одновременно перекрытия определённой площади двумя руками в сопряжении с отражением мячей, брошенных в среднюю часть ворот, поочерёдно ногой закрываются левый и правый «карманы», руки - либо маховые движения вверх, либо «стреляют» на 45° вверх;

Зона 3. Два прыжка «звёздочкой».

Если свободной площади недостаточно, 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.

Ещё одной формой применения поточно – кругового метода может служить возможность тренировки вратарей буквально на пятачке размерами 4-5 м². При совершенствовании технических элементов на указанной в схеме расстановке оборудования вратарь проходит своеобразную полосу препятствий, перемещаясь по кругу по часовой стрелке, а затем без паузы разворачивается и то же самое

проделывает в обратную сторону (Схема 3).

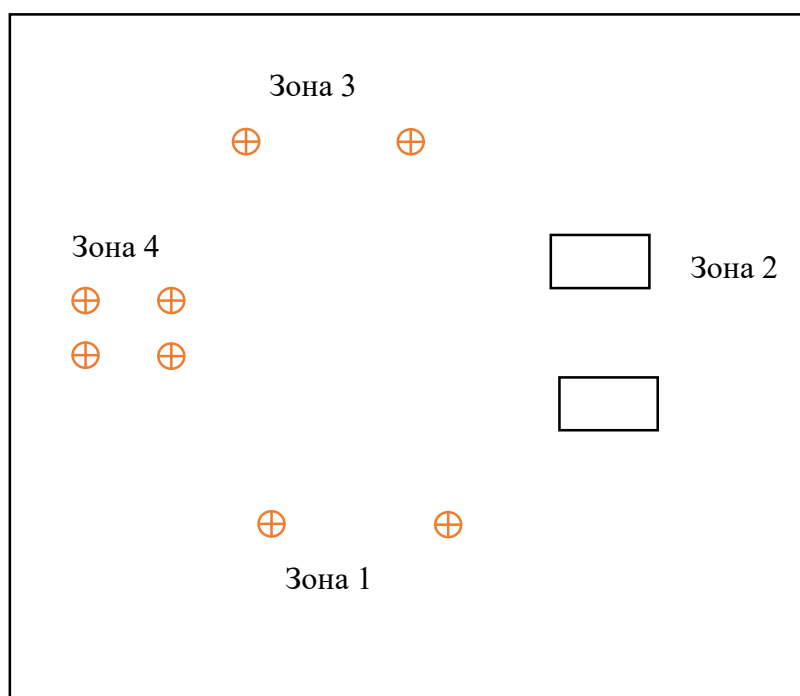


Схема 3. Тренировка вратарей на ограниченном участке спортивной площадки.

- Зона 1. Совершенствование отражающих действий низко летящих и высоко летящих мячей. Вратарь выполняет выпад влево и сразу же в темп имитирует отражающее действие высоко летящего мяча, затем выполняет шаг вперёд и перемещается в Зону 2;
- Зона 2. Тренировка техники отражения средних мячей и бросков с линии. Для тренировки отражающих действий средних мячей и бросков с линии, как подсобное средство, можно использовать легкоатлетический барьер;
- Зона 3. Отражение мячей, брошенных с позиции крайнего игрока, используя «подсечку». Приём тренируется в две стороны;
- Зона 4. Отражение мяча приёмом «звёздочка».

Тренировка отражающих действий начинается из Зоны 1 и в темпе ведётся до выполнения всех заданий, которые заканчиваются в зоне 4. Для тренировки отражающих действий средних мячей и бросков с линии (Зона 2), возможно использовать, как высокие конусные ограничители, так и другие средства. Затем, без перерыва, вратарь разворачивается и выполняет тренировку отражающих действий в обратную сторону (по часовой стрелке), начиная из Зоны 3 и заканчивая в Зоне 4. Перечень заданий для совершенствования отражающих действий такой же. После того, как вратарь выполнил полный круг, для имитации

технических приёмов в одну и другую сторону следует небольшой отдых (5-10 сек.). Затем всё повторяется в той же последовательности. Продолжительность серийной работы вратаря 7 – 8 минут, после чего следует более продолжительный отдых и происходит смена вратаря, который выполнял свои основные обязанности.

Данную методику тренировки вратарей возможно применять, используя и меньшее количество зон для совершенствования технических элементов отражения мячей. Соответственно, уменьшится и площадь для тренировки, которая и без того не является впечатляющей. Также возможно изменение порядка прохождения зон для совершенствования мастерства игры вратаря. Своеобразная полоса препятствий может быть прямой, углом вперёд и т.д.

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.

ПОЛУСРЕДНИЕ

Основой игры полусреднего игрока является сильный бросок. Зачастую полусредние теряют возможность выполнения эффективного силового броска и это обстоятельство заставляет тренера вносить коррективы в его выполнение. На помощь в этих случаях приходит индивидуальная подготовка. Для корректировки броска необходимо расчленить его на составляющие части. Для силового прыжкового броска это четыре составных элемента, которые возможно корректировать, добиваясь правильности исполнения:

1. Серийно отрабатываются броски с колена. Игрок становится на одно

колени. Другая нога располагается прямо по фронту туловища согнутой в колене до прямого угла. Положение туловища 20° - 40° по направлению броска (модель броска по воротам). Нарбатывается бросковая подготовка при отсутствии усилий, связанных с выполнением прыжка.

Основное методическое требование: создание положения «натянутого лука» за счёт мышц спины при замахе на бросок. Обязательным является небольшое дугообразное положение туловища т.е. создание положения «натянутого лука» (Фото 6).



Фото 6. Бросок мяча с колена

Рука с мячом выносится полусогнутой на уровень головы и является продолжением туловища (см. фото 11,14 работы «Совершенствование игры полусредних на заключительных этапах спортивной подготовки»).

Для силового броска возможно ещё одно положение руки для броска, но это частности. Описываемый бросок более быстрый, и по силе не уступит

другому варианту.

2. Бросок из положения стоя. Замах на бросок и вынос бедра маховой ноги, расположение туловища, как в первом случае (бросок с колена).

Основное методическое требование: Перед выполнением броска, после замаха, вес тела должен быть на пятке опорной ноги. Если не будет положения «натянутого лука» сделать это будет крайне тяжело, игрок будет «клевать» вперёд и бросать по воротам одной рукой без участия мышц туловища в биомеханической цепи броска. Ещё одним неременным условием выполнения броска является требование расположения опорной ноги по отношению к лицевой линии 20° - 40° (Фото 7).



Фото 7. Бросок мяча по воротам из положения стоя.

3. Отработка прыжка вверх с одновременным замахом на бросок. Полусредний выполняет шаг вперёд, выполняет прыжок вверх и

одновременно выносит руку вверх, замахиваясь на бросок. Создание положения «натянутого лука» обязательно. Выполняется серийно. Совершенствование прыжка происходит на невысоком барьере, преодоление которого не вызывает значительных усилий (Фото 8).

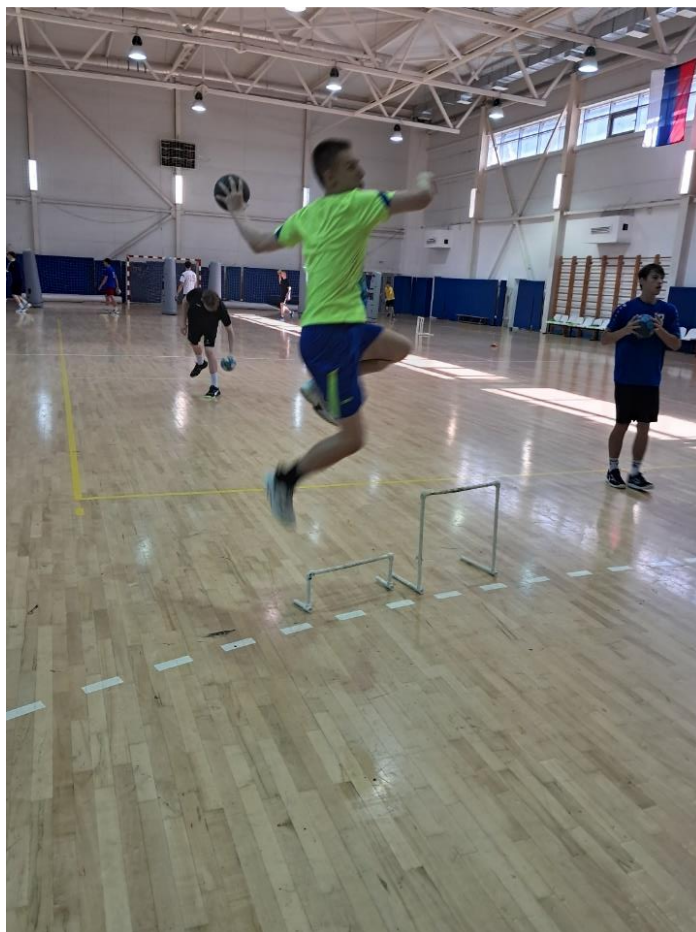


Фото 8. Совершенствование прыжка при выполнении силового броска.

Основные методические требования:

- прыжок вверх выполняется перекатом с пятки на носок;
- для выполнения прыжка обязательным требованием является сочетание выталкивания с одновременным движением вверх бедра маховой ноги;
- рука с мячом при этом выполняет быстрое маховое движение вверх с выносом мяча в рабочее положение. Мяч выносится в рабочее положение полукруговым маховым движением вверх перед собой, без заноса за стину;
- при тренировке правильного выполнения прыжка синхронно тренируется создание положения «натянутого лука»;

- при прыжке полусреднего с носка его будет нести вперёд, что отрицательно скажется на координации движений и собрать вместе все компоненты силового броска будет тяжело.
4. Спрыгивание с тумбы высотой 30-45 см. и бросок по воротам. Перед броском необходимо принять положение и выполнить требования, указанные в пункте 2 (Фото 9).



Фото 9. Положение игрока на тумбе перед броском.

Основное методическое требование: применение всех предыдущих требований. Особое внимание необходимо уделить положению ноги на тумбе. Она должна располагаться под углом 20° - 40° по отношению к воротам:

- *больший угол при выполнении броска приведёт к параллельному расположению туловища по отношению к воротам, что нарушит его естественную биомеханику. Бросок будет выполнен одной рукой, что не замедлит сказаться на его силе;*
- *меньший угол атаки при завершении приведёт к скручиванию туловища во время броска, что также отрицательно повлияет на его силу и точность.*

После тренировки элементов силового броска необходимо выполнять

серийные броски по воротам с прыжком через высокий барьер. Обязательным при этом является выполнение всех требований, описанных выше.

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ

Чаще всего индивидуальная работа с разыгрывающими заключается в совершенствовании технических приёмов: финтов, проходов и опорных бросков. Совершенствовать силовой бросок в прыжке центральные должны на тренировках совместно с полусредними.

Тренерский состав должен конкретизировать технические приёмы игрока в привязке к тактическим схемам позиционного нападения и шлифовать исполнительское мастерство центрального. В частности, при смене позиций с левым полусредним и перемещении линейного к правому полусреднему разыгрывающий должен начинать «стяжку». Оптимальным техническим приёмом в данном случае будет обыгрыш за счёт стопорящего шага, который даёт скорость и амплитуду финта (См. стр. 15-18 «Совершенствование игры разыгрывающих игроков»). Нарботка амплитудного обыгрыша на тренировках для совершенствования техники игры центральных проводится поточным способом с количеством повторений в серии от 5 до 8 раз и расположении игрока на месте соответствующего игровой ситуации и тактической схеме команды.

Если смены игроков задней линии нет и центральный играет «от мяча» при получении его от левого полусреднего, то здесь нарабатывается либо прыжковый силовой бросок, который применяется по второму центральному защитнику (защита 6:0), либо опорный бросок сбоку-снизу (см. Фото 4 и Фото 6,7 Совершенствование игры разыгрывающих игроков). Прыжковый бросок будет эффективен также при применении обводящего блок движения руки и кисти, и броска в зону ворот, перекрываемую блоком.

Также возможно применение в данном случае опорного финт-броска в конструкции: напрыжка на две ноги – пауза – бросок через плечо центрального защитника.

Полезными для совершенствования индивидуального мастерства центральных игроков будут схемы, при реализации которых моделируется игровая ситуация в конечной фазе завершения при активном сопротивлении защитника. При этом необходимо их совершенствовать, как при уходе центрального под рабочую руку, так и наоборот. При реализации данной методики тренировки индивидуального мастерства центрального в конечной фазе присутствуют ситуации розыгрыша 2х1. Возникают данные игровые моменты, как в центральной зоне, так и на крайних позициях. При перемещении

центрального в неудобную сторону (центральный – правша) в случае передачи мяча левому полусреднему она может выполняться нерабочей левой рукой (Схема 4).

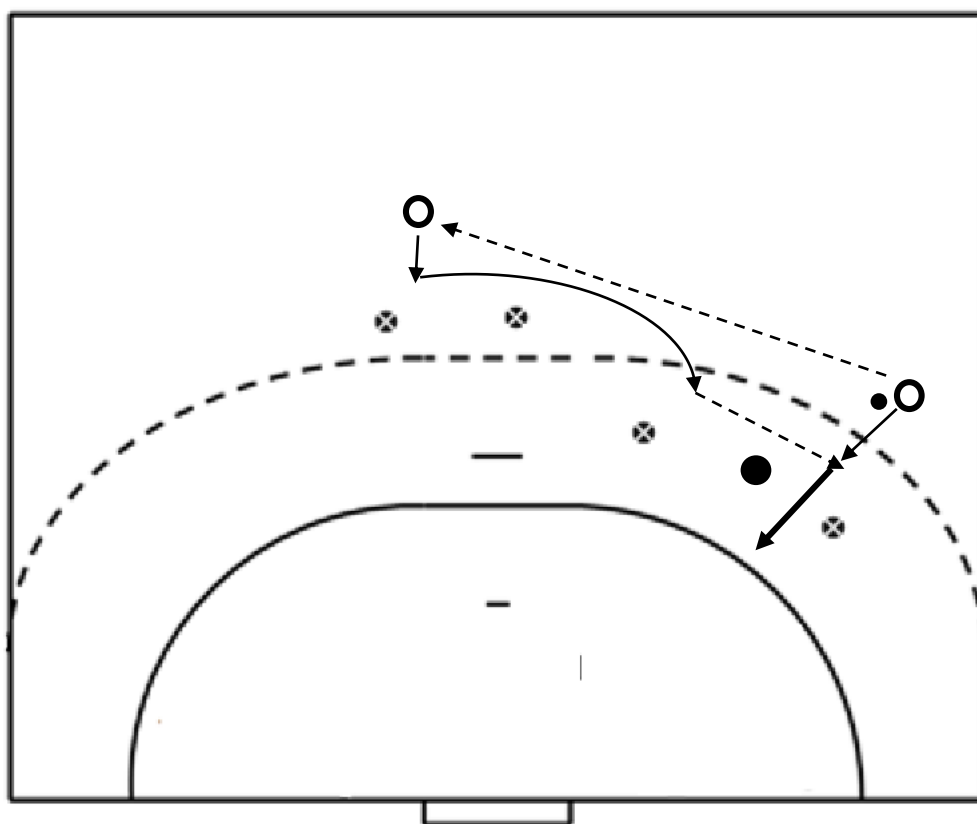


Схема 4. Тренировка индивидуального мастерства центрального при уходе «под себя».

Секрет мастерства центрального заключается в том, чтобы поймать момент передачи мяча полусреднему игроку. Обязательным условием успешной реализации подобной игровой ситуации является умение центрального **выполнить передачу в противоход смещающемуся игроку защиты**. Естественно, разыгрывающий может и сам атаковать после показа на передачу полусреднему в отмеченной зоне. В игре все эти варианты центральному придётся выполнять, испытывая на себе давление либо центрального защитника (защита 6:0), либо переднего (защита 5:1), поэтому при совершенствовании индивидуального мастерства после обыгрыша стоек необходимо добавить пассивного центрального защитника. При двух вариантах, описанных выше, центральный обязан владеть мячом рабочей рукой и только при возможном контакте с полусредним защитником есть смысл переложить мяч в нерабочую руку с целью продолжения атаки и выполнения одного из основных законов игры

для разыгрывающих «не завязаться». Аналогично совершенствуется связь центрального с правым полусредним.

Ещё одна похожая ситуация, которую необходимо совершенствовать на тренировках, связанных с повышением уровня спортивного мастерства возникает при скрестном перемещении полусреднего и центрального (Схема 5).

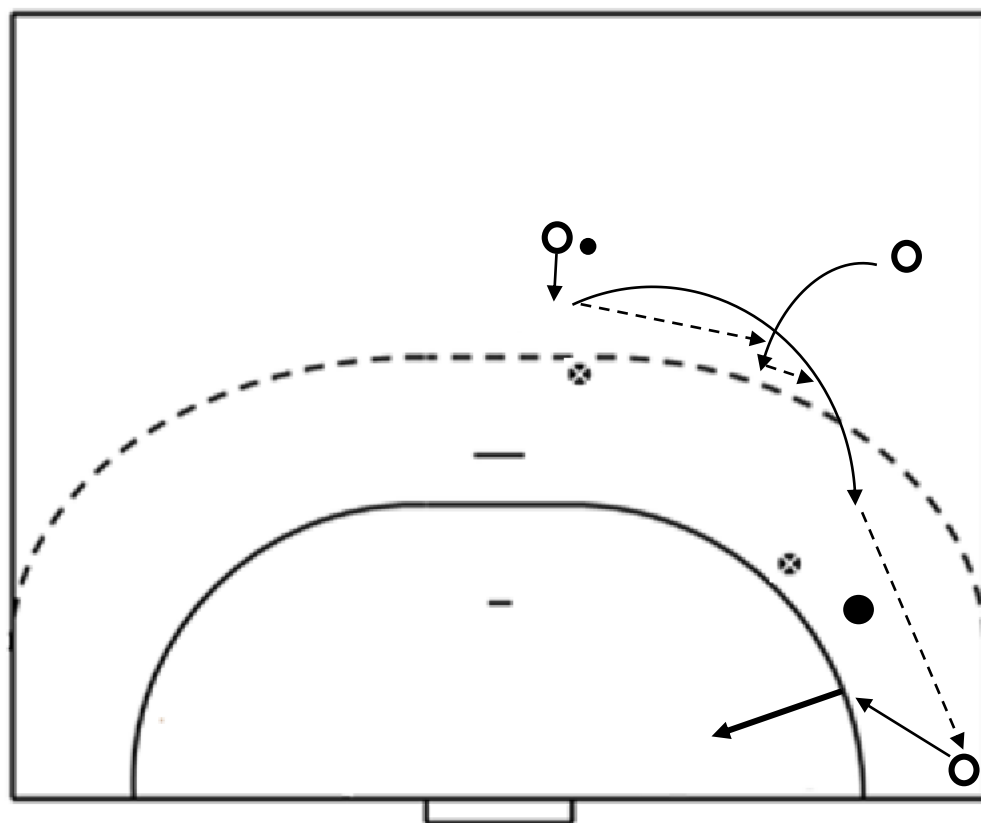


Схема 5. Тренировка индивидуального мастерства центрального при скрестном перемещении.

Ситуация на площадке после скрестного перемещения полусреднего и центрального аналогична предыдущей, однако, смещена к зоне крайнего защитника. Реализация тренируется по тем же правилам.

Отличие от завершения в центральной зоне у разыгрывающего существенное, поэтому, для успешной реализации прохода, который неудобен в связи с тем, что центрального по законам физики выносит в край зоны необходимо тренировать в группе с крайними нападающими.

Все указанные технические приёмы представляют собой безбрежное поле деятельности для тренерского состава команд при проведении тренировок для повышения уровня исполнительского мастерства.

КРАЙНИЕ ИГРОКИ

Аналогично предыдущим амплуа тренируется индивидуальная подготовка крайних игроков. В перечень технических элементов включаются различные технические действия, которые серийно отрабатываются за счёт поточного метода тренировки при количестве повторений в серии от пяти до восьми. Задача - приобретение устойчивого двигательного навыка, либо его корректировка в случае нечёткого исполнения, или же исправления в случае появления ошибок в реализации завершения позиционной атаки.

Под совершенствование основных элементов технической подготовки попадают: перемещения, финты, завершение атакующих действий с края, техника заслона, реализация выходов один на один с вратарём.

Тренировка конструкции: получение мяча в движении в позиции крайнего игрока – финт под рабочую руку – передача мяча полусреднему - обратное перемещение в край – получение мяча – бросок по воротам. Тренируется в паре с полусредним игроком. Серийность – пять – семь повторений.

Тренировка завершения позиционной атаки:

1. Серийно отрабатываются броски с колена. Игрок становится на одно колено. Другая нога располагается согнутой в колене прямо по фронту туловища перед собой. Положение туловища по направлению к центру вратарской зоны (модель броска по воротам). Нарбатывается бросковая подготовка при отсутствии усилий, связанных с выполнением прыжка (Фото 10).



Фото 10. Бросок мяча крайнего по воротам (обводится штанга ворот).

Основное методическое требование: замах на бросок выполняется махом руки перед собой, без её выноса назад круговым махом.

Рука с мячом выносится полусогнутой на уровень головы (см. стр. 12-20 работы «Техника и тактика игры крайних игроков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства»). Серийно отрабатываются броски, как по ходу, так и переводные. Задание зависит от необходимости совершенствования того или иного вида броска.

2. Бросок из положения стоя. Расположение игрока за лицевой линией, расстояние до ближней штанги 3-4 метра. Замах на бросок и вынос бедра маховой ноги, расположение туловища, как в первом случае (бросок с колена). Броски выполняются, как с одной, так и с другой стороны ворот (Фото 11).



Фото 11. Положение крайнего перед завершением.

Основное методическое требование: Перед выполнением броска после замаха, вес тела должен быть на стопе опорной ноги. Бросок выполняется в одно движение с переносом туловища в сторону броска (Фото 12).



Фото 12. Обводящий бросок крайнего.

3. Совершенствование прыжка вверх с одновременным замахом на бросок. Крайний делает шаг вперёд, выполняет прыжок вверх и одновременно выносит руку вверх, замахиваясь на бросок. Выполняется серийно.
Основное методическое требование: прыжок вверх выполняется толчком со стопы. При прыжке крайнего с носка он будет невысоким, так как из биомеханической цепи будет частично исключена сократительная деятельность четырёхглавой мышцы бедра (самая сильная мышца ноги) и крайнего будет нести вперёд, что отрицательно скажется на координации. Собрать вместе и скоординировать все фазы броска крайнего будет крайне тяжело.
4. Спрыгивание с тумбы высотой 30-45 см. и бросок по воротам. Перед броском необходимо принять положение для завершения и выполнить требования, указанные в пункте 2. Прыжок должен быть направлен в центр вратарской зоны (Фото 13).
Основное методическое требование: применение всех предыдущих указаний для тренировки броска.

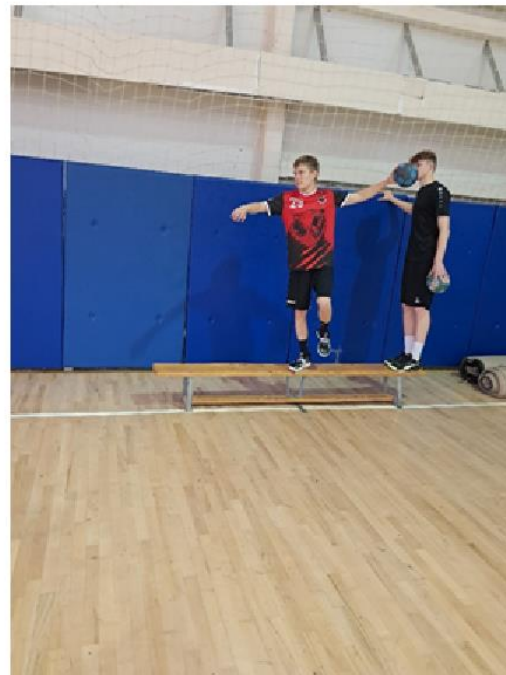


Фото 13. Совершенствование завершения крайним игроком.

Возможно совершенствование какого-либо элемента броска по воротам, который отрицательно влияет на результативность ввиду явных ошибок в технике завершения. В этом случае игроку рекомендуется выполнение какого-либо одного задания из комплекса подводящих упражнений.

После тренировки элементов броска крайнего необходимо выполнять серийные броски по воротам с прыжком через барьер высотой 30-40 см. Обязательным условием при этом является выполнение всех требований, описанных выше.

Совершенствование заслонов проводится совместно с линейными игроками и будет освещено ниже. В группу также могут входить и центральные.

ЛИНЕЙНЫЕ ИГРОКИ

Улучшение технических элементов линейных игроков во время индивидуальных тренировок включает в себя совершенствование ловли мяча, постановку заслонов, а также броски по воротам из различных зон.

Совершенствование ловли мяча включает в себя, как работу с гандбольным мячом при дефиците времени на исполнение технического приёма, так и упражнения с теннисными мячами (Примеры из работы Л.В. Бодниевой).

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.

Бросковая техника линейного игрока по своей структуре близка к исполнительскому разнообразию крайнего. Наряду с обычными силовыми бросками применяются те же самые подкрутки, как вертикальные, так и горизонтальные. Цель одна, обвести вратаря, который выходит из ворот и располагается на бьющей руке нападающего. Одной из форм совершенствования технических приёмов является поточно-круговая методика тренировки бросков линейных игроков (Схема 6).

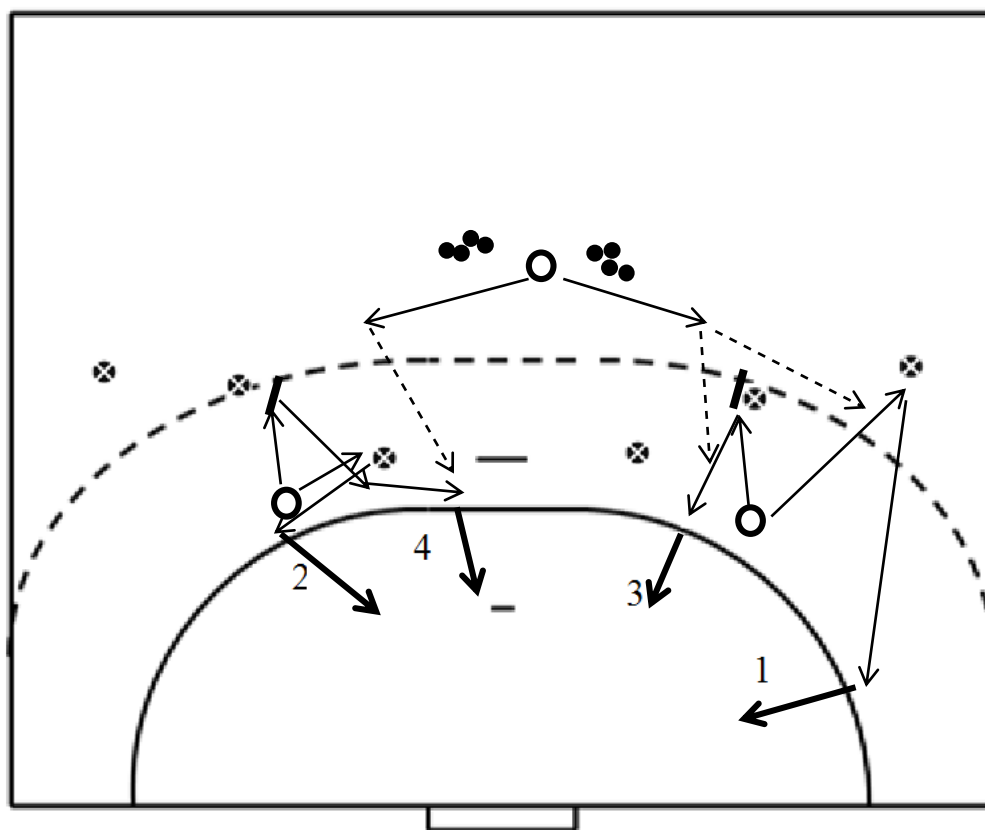


Схема 6. Поточно-круговая методика бросков по воротам линейных игроков.

Линейный игрок выполняет в одной серии восемь бросков по воротам с двух сторон игровой зоны, по четыре броска с каждой стороны. Для удобства восприятия броски на схеме разделены, но все они выполняются, как с одной, так и с другой стороны. После выполнения всех бросков линейные игроки меняются по кругу, один из бросавших перемещается в центр для передачи мяча. Смена

ведётся либо по часовой стрелке, либо против. Серия считается законченной, когда все игроки выполняют броски со всех обозначенных мест.

Набор бросков представляет собой модель завершения после большинства взаимодействий линейного с игроками задней линии. Модель взаимодействия, которая не совершенствуется при данной схеме, а это броски после передач мяча от крайних, может тренироваться дополнительно, ну, а если тренируются только линейные, может войти в перечень выполняемых пятым броском с каждой стороны. В данном случае на схеме представлены завершения после возможных игровых ситуаций (номера представлены на схеме):

1. Бросок по воротам после выхода линейного вперёд при игре «на столба» и применении специального финта (скользящего заслона);
2. Бросок после открывания линейного игрока за спину второму защитнику, а также после применения «скреста» в короткую сторону полусреднего и центрального, при получении мяча от последнего;
3. Бросок после применения заслона активному второму защитнику «двойка»;
4. Бросок при открывании линейного в центр площадки после «двойки».

Бросковая тренировка проводится, как и любая скоростно – силовая работа серийно, с паузами для отдыха. Броски необходимо выполнять поочередно, то есть, после броска с левой стороны зоны следует бросок с правой. За тренировку необходимо выполнить 7 - 8 серий бросков. Начало серийной работы может проводиться без помех, а продолжение, обязательно, с небольшим сопротивлением.

Возможно применение классического метода круговой тренировки, когда линейный игрок шлифует один какой-либо бросок на точке, совершенствуясь определённое время, а затем переходит на другую точку. Данная схема применима при работе над ошибками в исполнительском мастерстве игроков.

И та и другая схемы будут полезны для тренировки бросков по воротам молодых гандболистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Совершенствование заслонов, как линейных, так и крайних игроков проводится в упражнениях, выполняемых, как в парах и тройках, так и в большем количестве игроков. Возможна тренировка одного спортсмена, но в этом случае необходимо использование манекена.

Упражнение для совершенствования заслона в двойках и четвёрках - пятёрках:

Зона 1. Тренировка заслонов на стойках;

Зона 2. Тренировка заслонов с защитниками.

При совершенствовании бросков линейного игрок, который передаёт мяч (игрок

задней линии) совершенствует передачу мяча ближней к линейному рукой (Схема 7).

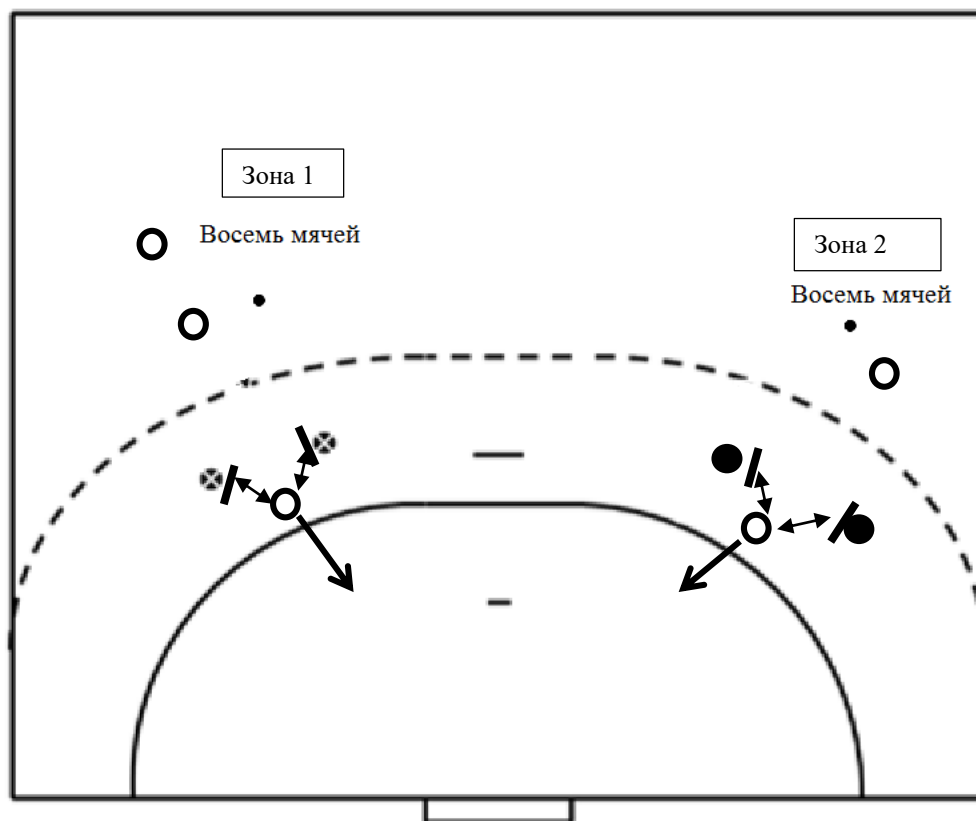


Схема 7. Тренировка заслонов без сопротивления и с сопротивлением.

Ещё одним элементом технической подготовки, который необходимо совершенствовать на индивидуальных тренировках является бросок с переводом. Встречается этот элемент техники довольно-таки часто. Вратари при единоборствах с игроками, обычно, подстраиваются под рабочую руку и бросающему по воротам необходимо в доли секунды определиться, то ли бросить по ходу, то ли перевести мяч. Если переводной бросок хорошо отработан, то вероятность его применения высока. Как и силовой бросок, переводной делится на части и совершенствуется по подразделениям. Первым в ряду совершенствуемых приёмов стоит бросок с колена:

- Игрок становится на колено толчковой ноги, вторая нога согнута примерно до 90° . Расположение на площадке ~0,5 метра от лицевой линии в трёх метрах от штанги ворот. Серийно выполняются броски по воротам с заданием обвести штангу и попасть в створ. Для этого, естественно, необходимо синхронное сочетание движения туловища к центру и дугообразного движения рабочей руки (Фото 14)

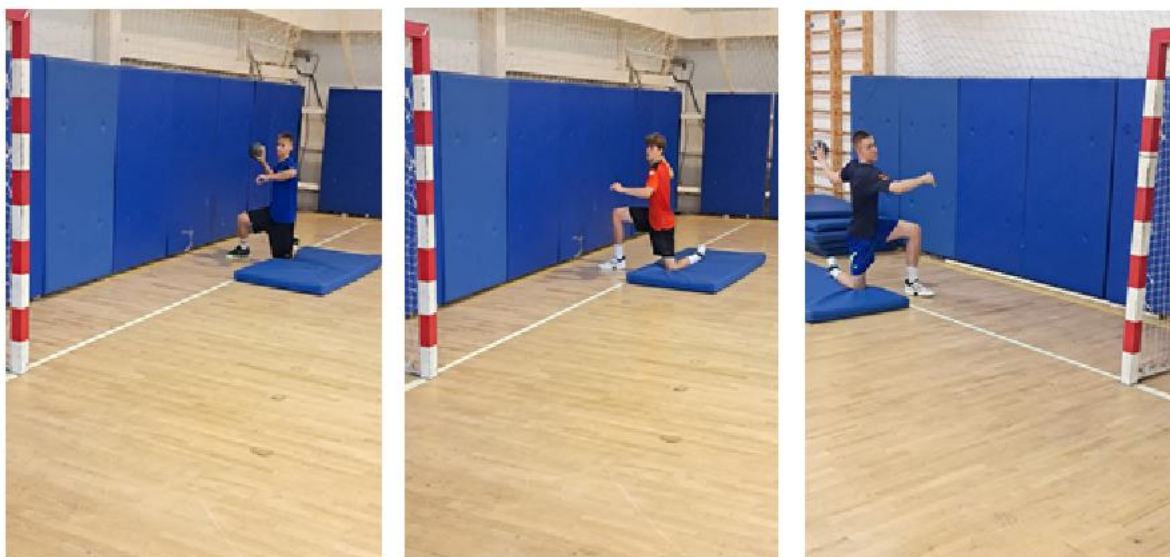


Фото 14. Броски мяча по воротам с переводом с колена.

Затем то же самое выполняется из положения стоя (Фото 15).



Фото 15. Броски по воротам с переводом из положения стоя.

Особое внимание необходимо уделить движению туловища к центру и дугообразному движению руки при завершении.

Третий бросок, который используется при совершенствовании завершения, при прыгивании с тумбы высотой 30-45 см. Здесь собираются вместе все предыдущие наработки (Фото 16).

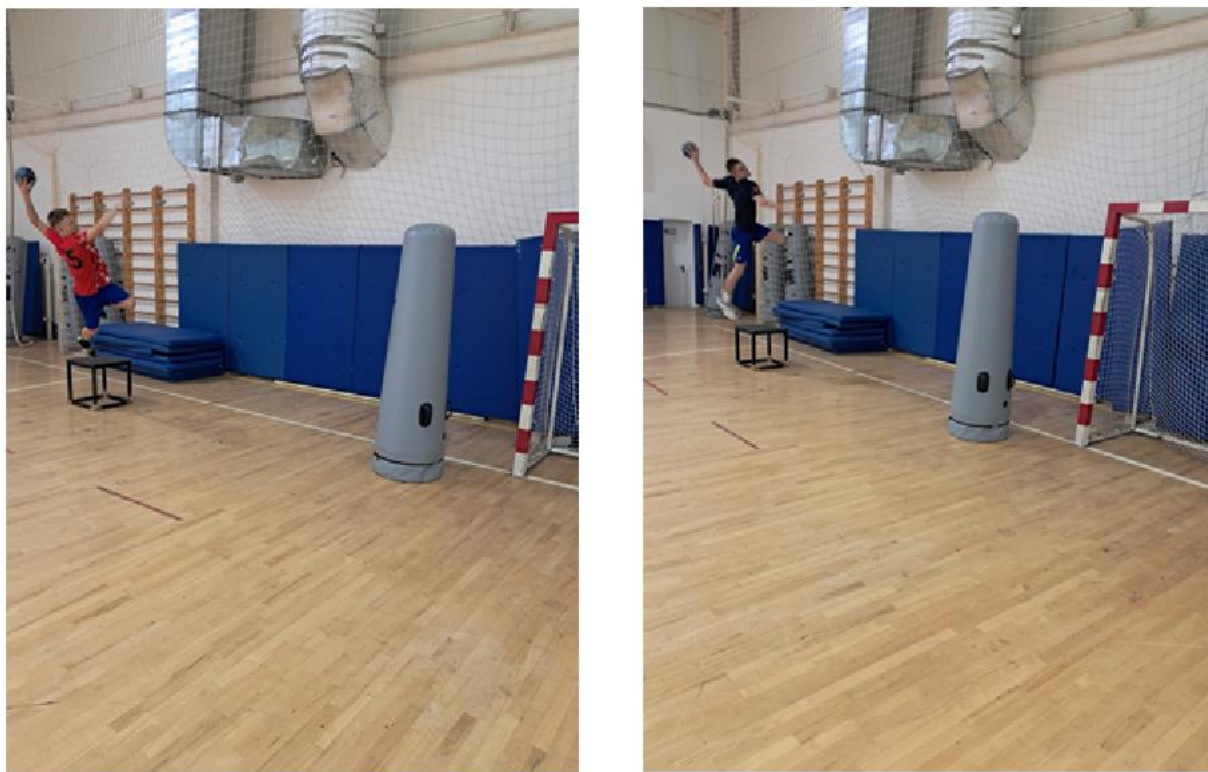


Фото 16. Броски с переводом при прыгивании с тумбы.

Прыжок вверх для реализации переводного броска тренируется при активном движении вверх бедра маховой ноги. Прыжки выполняются сериями при использовании невысокого барьера. По мере освоения технического элемента необходимо выполнять броски по воротам. Если будут погрешности при исполнении необходимо снова расчленить бросок на составные части и продолжить его совершенствование.

Существует достаточно большое количество технических приёмов, которые подлежат совершенствованию на индивидуальных тренировках. Таким же образом, как и бросковая техника совершенствуются финты, перемещения, игра в защите и т.д. Важно, чтобы двигательный навык, усвоенный на индивидуальных тренировках доводился до автоматизма и применялся в игре. Именно для этого и проводятся своеобразные курсы повышения технического мастерства, которые находят место в недельных микроциклах.

При совершенствовании завершения крайних игроков с разбивкой целого технического приёма на составные части проводится обучение броскам с подкруткой, которые на современном этапе развития гандбола являются

неотъемлемой частью базы всех игроков. Работа выполняется также серийно.