

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания

К.И. Белый

**Учебно-методический комплекс
«Спортивные и подвижные игры
и методика преподавания (гандбол)»**

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2017



Начало

Содержание



Страница 1 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

УДК 7960.322.015
ББК 75.576 я73
Г 19

*Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Авторы:

доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

К.И. Белый

Рецензенты:

кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

А.В. Шаров

кафедра физической культуры и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,

Белый, К.И. Учебно-методический комплекс «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (гандбол)» / К.И. Белый ; под общ. ред. К.И. Белого ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 333 с.

В учебно-методическом комплексе, разработанном в соответствии с образовательным стандартом «ОСВО 1–03 02 01 – 2013. Высшее образование» представлен учебный материал по разделу «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания учебной дисциплины «Гандбол».

УМК состоит из содержания, курса лекций, упражнений для обучения основных игровых приемов и тактических действий и тестов для самоконтроля. Содержание состоит из 3 блоков: История развития гандбола в мире и РБ; Правил игры; Детский гандбол и его развитие; пляжный гандбол; Технике игры в защите и нападении; Тактике игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия).

Учебно-методический комплекс предназначен для студентов факультета физического воспитания дневной и заочной форм получения образования.



Начало

Содержание



Страница 2 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Содержание учебного материала	10
Тематический план	13

Лекция №1. История мирового гандбола.

История белорусского гандбола 16

1. История мирового гандбола	16
2. История Белорусского гандбола	22
3. Олимпийская статистика	28
4. Детский гандбол	34
5. Пляжный гандбол	36

Лекция №2. Техника игры в гандбол 40

1. Классификация техники	40
2. Техника полевого игрока	41
1. Техника нападения	42
2. Перемещения	43
3. Владение мячом. Ловля мяча	45
4. Техника защиты	47
5. Техника вратаря	48
3. Техника игры в нападении или техника игры без мяча	49
1. Стойка нападающего	50
2. Передвижения	51
3. Ходьба	52
4. Бег	53
5. Прыжки	54
6. Держание мяча	55



Начало

Содержание



Страница 3 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

7. Остановки	56
8. Повороты	57
4. Трехшажная техника	58
1. Техника владения мячом	59
2. Техника выполнения	61
5. Техника игры с мячом	62
1. Ловля мяча	63
2. Техника выполнения	65
6. Бросок согнутой рукой	67
1. Бросок с места	67
7. Обманные движения	70
8. Техника игры в защите	73
9. Стойки, передвижения игрока	74
1. Передвижения	74
10. Техника противодействия нападающему, владеющему мячом	76
11. Техника игры вратаря	77
12. Стойка гандболиста	88
13. Перемещения	90
14. Ведение мяча	92
15. Ловля мяча двумя руками	93
16. Передача согнутой рукой сверху	95
17. Передача мяча без замаха	97
18. Передача мяча с отскоком от пола	98
19. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении	99
20. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке	100
21. Бросок с отклонением туловища	102
22. Бросок в падении	103
23. Отвлекающие действия	105



Начало

Содержание



Страница 4 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

24. Блокирование бросков мяча при игре в защите	108
25. Совершенствование техники игры	109
1. Совершенствование ведения мяча	110
2. Совершенствование обманных движений	111
3. Совершенствование бросков из состояния нажима	112
4. Совершенствование бросков в прыжке	114
5. Совершенствование бросков в падении	115
6. Совершенствование техники вратаря	117

Лекция №3. Тактика игры в гандбол 119

1. Классификация тактики	120
2. Тактика полевого игрока	121
1. Тактика нападения	122
2. Тактика защиты	124
3. Тактика вратаря	125
4. Тактика защиты	126
1. Групповая тактика защиты	127
2. Индивидуальная тактика защиты	128
3. Подстраховка	129
5. Системы защиты	131
1. Система защиты «6 – 0»	132
2. Система защиты «5 – 1»	133
3. Система защиты «4 – 2»	134
4. Система защиты «3 – 3»	135
6. Тактика нападения	136
7. Стремительное нападение	137
8. Системы нападения	138
1. Системы нападения	139



Начало

Содержание



Страница 5 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2. Система нападения «3 – 3»	142
3. Система нападения «4 – 2»	143
4. Система нападения «2 – 4»	144
Правила игры	145
Практические занятия	232
Учебная практика	300
Задания по проверке знаний правил игры в гандбол	324
Комплексные упражнения для итоговой аттестации по гандболу студентов дневной и заочной форм получения образования	325
Список рекомендуемой литературы	327
Приложение	329



Начало

Содержание



Страница 6 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Предисловие

Дисциплина «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» (Общие основы теории спортивных игр) представляет собой важный раздел профессионально-педагогической подготовки студентов, обучающихся по специальности 1- 03 02 01 – Физическая культура. Дисциплина предусматривает изучение общих вопросов теории спортивных игр, обучения и тренировки в спортивных играх, формы организации занятий спортивными играми в школе, лагерях отдыха.

Одним из разделов дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» является гандбол. Изучение указанной дисциплины позволяет сформировать у студентов профессиональную культуру, интерес к педагогической профессии, базовые теоретические и прикладные знания и умения в спортивных и подвижных играх.

Цель дисциплины – сформировать систему знаний, умений и навыков о теоретических и прикладных основах гандбола для организации и проведения школьных уроков, внеклассных мероприятий и спортивно-массовой работы со взрослым населением, в командах.

Задачи:

стимулировать к творческому изучению учебной дисциплины;

сформировать теоретические знания в области организации, проведении и судействе соревнований по гандболу, включенным в школьную программу;

повысить уровень знаний и умений по теории и методике спортивной тренировки в гандболе.

В соответствии с содержанием учебной программы и организацией самостоятельной работы студент должен **знать:**

правила безопасности проведения занятий по гандболу;

историю возникновения и развития гандбола;



Начало

Содержание



Страница 7 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

правила игры и методику судейства;
классификацию техники и тактики;
особенности содержания и методики проведения учебных занятий.

Студент должен **уметь**:

определять наиболее эффективные двигательные задания для освоения техники и тактики игры;

составлять документы планирования и проводить занятия по гандболу;

организовывать, проводить и осуществлять судейство соревнований и спортивно–массовых мероприятий.

Студент должен **владеть**:

техникой и методикой обучения игры в гандбол;

методикой организации и проведения учебных, учебно– тренировочных, физкультурно–оздоровительных занятий по спортивным и подвижным играм (гандбол);

методикой организации и проведения соревнований по гандболу.

Цель УМК – помочь студентам дневной и заочной форм получения образования освоить курс гандбола (историю и современные тенденции развития игры, основные правила, технику, тактику и методику обучения основным игровым приемам).

Структура УМК:

– Предисловие

– Учебная программа: Лекции – 6 часов, семинарские занятия – 8 часов, практические – 54 часа.

Лекция №1. История мирового гандбола. История белорусского гандбола

Лекция №2. Техника игры в гандбол

Лекция №3. Тактика игры в гандбол

Семинарские занятия:

1. Правила соревнований:

1.1. Игровая площадка, время игры, игровой мяч.



Начало

Содержание



Страница 8 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

1.2. Состав команды, замены, вратарская площадка, игра мячом.

1.3. Нарушение и неспортивное поведение, виды бросков и правила их выполнения

1.4. Судьи, их обязанности, судейские жесты

Практические занятия

Задания по проверке знаний игры в гандбол

Комплексные упражнения для итоговой аттестации по гандболу студентов дневной и заочной форм получения образования.

Список рекомендованной литературы

Приложение

Учебным планом по разделу «Гандбол» предусмотрено на 3 курсе дневной формы получения образования 68 часов. Из них 14 часов аудиторных (6 часов лекций, 54 часа практических, 8 часов семинарских).

Формы контроля: 1 зачет (зачет на 3 курсе в 4-ом семестре).

Учебным планом по разделу «Гандбол» предусмотрено на 3-ем курсе заочной формы получения образования с полным сроком обучения - 18 часов. Из них 2 часа аудиторных (2 часа лекций, 16 часов практических).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 9 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Содержание учебного материала

Теоретические занятия

Лекции. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания. Исторический очерк развития гандбола в мире, стране, регионе. Организация занятий гандболом в школе. Формы внеклассной работы по гандболу.

Классификация и анализ техники игровых приемов. Обучение технике игры и ее совершенствование. Подготовительные и подводящие упражнения игры, эстафеты, способствующие овладению техникой игры в гандбол. Особенности методики обучения игре в гандбол в различных возрастных группах.

Классификация и анализ тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Характеристика основных тактических систем в нападении и защите. Обучение тактике игры и ее совершенствование. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям. Последовательность в обучении тактическим действиям. Зависимость постановки тактических задач от уровня владения техникой. Комплектование команды и ведение игры.

Семинарские занятия. Содержание правил игры и основы методики судейства. Ведение протокола соревнований. Оборудование мест занятий и инвентарь. Тренажерные устройства.

Практические занятия

Обучение технике игры

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике игры.

Техника нападения. Техника владения мячом: ловля мяча двумя и одной рукой. Передачи одной рукой: кистевые, согнутой, прямой. Передачи двумя руками.



Начало

Содержание



Страница 10 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Разучивание и совершенствование их на месте, с последующим перемещением, в движении, в сочетании с другими игровыми приемами.

Броски мяча по воротам согнутой и прямой рукой сбоку и сверху из опорного положения, в прыжке, в падении, с поворотом.

Ведение мяча одной рукой, попеременно, с различной высотой отскока.

Сочетание передачи, ловли, ведения и броска.

Техника защиты. Перехваты мяча при передачах, отбор и выбивание при атаке. Блокирование броска. Ознакомление с приемами игры вратаря: отбивание и ловля мяча, вбрасывание мяча в игру, выход на перехват при быстром прорыве.

Методика обучения технике. Требования к показу, рассказу и анализу техники игрового приема. Последовательность в изучении игровых приемов их сочетаний. Определение ошибок и их исправление.

Обучение тактике игры

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча, освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и трех игроков в численном превосходстве (3х1, 3х2) и в численном равенстве: передал – выйди, заслони на месте и в движении (ознакомление), игровые комбинации 3 игроков (ознакомление).

Командные действия. Системы игры. Расстановка игроков при позиционном нападении. Быстрый прорыв.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча: выбор места и противодействие выходу на свободное место. Опека игрока, владеющего мячом: выбор способа противодействия в зависимости от конкретной ситуации. Действия защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух и трех защитников – подстраховка переключение, проскальзывание и групповое блокирование.



Начало

Содержание



Страница 11 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Командные действия. Система игры. Личная защита и ее основные варианты. Зонная защита и ее основные варианты. Смешанная защита. Принципы систем защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактическим действиям в нападении и защите. Игровые упражнения в овладении тактическими комбинациями в защите и нападении. Комплектование команды, постановка тактических задач и их зависимость от технической подготовки игроков. Вариативность в тактике ведения игры в зависимости от конкретного противника.

Учебная практика

Проведение отдельных частей урока по заданию преподавателя. Самостоятельный подбор упражнений для решения поставленной на уроке задачи. Судейство учебных игр, ведение протокола соревнований.



Начало

Содержание



Страница 12 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Тематический план

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методич. пособия и др.)	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Содержание и характеристика игры. Исторический очерк развития гандбола. Организация занятий гандболом в школе.	2			реферат	курс лекций	устный вопрос
2	Классификация и анализ техники игровых приемов. Особенности методики обучения игре в гандбол.	2			реферат	курс лекций	
3	Классификация и анализ тактики игры. Обучение тактике игры и ее совершенствование. Комплектование команды и ведение игры.	2			реферат	курс лекций	устный вопрос
4	Содержание правил игры и основы методики судейства.		6			Метод. рек. по судейству, правила игры в гандбол	контрольная работа



Начало

Содержание



Страница 13 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

5	Ведение протокола соревнований, обязанности судей		2		Метод. рек. по судейству	устный вопрос
6	Стойки и перемещения в гандболе.		2			устный вопрос
7	Способы держания мяча, ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из-за головы, способом согнутой рукой сверху от плеча.		4			
8	Передача мяча согнутой рукой сверху от плеча с одного, двух, трех шагов.		4			устный вопрос
9	Ловля и передача мяча в движении.		2			
10	Ловля и передача мяча при параллельном перемещении.		2			устный вопрос
11	Ловля и передача мяча в прыжке, с одного, двух, трех шагов.		4			
12	Скрытые передачи мяча.		2			
13	Бросок по воротам из опорного положения.		4			устный вопрос
14	Бросок по воротам с прыжка с одного, двух, трех шагов.		4			
15	Броски мяча по воротам в зависимости от амплуа игрока.		2			устный вопрос
16	Финты.		2			
17	Ведение мяча и его сочетание с другими приемами техники.		2			устный вопрос
18	Техника игры вратаря.		2			



Начало

Содержание



Страница 14 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

19	Тактика нападения и защиты индивидуальные действия.		2			устный вопрос
20	Групповые тактические действия в нападении и в защите.		2			
21	Командные тактические действия в нападении и в защите.		2			устный вопрос
22	Проведение учебных занятий по гандболу в 6-х – 11-х классах.		10		Подготовка планов–конспектов и проведение урока	аттестация
23	Подготовка к сдаче зачетных нормативов.		2			



Начало

Содержание



Страница 15 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Лекция №1. История мирового гандбола.

История белорусского гандбола

1. История мирового гандбола

Гандбол – относительно молодая игра, завоевывающая с каждым годом все большую популярность. Наряду с самыми древними дисциплинами легкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний – исторически наиболее древних движений человека. Этим объясняется гармоничное влияние занятий гандболом на физическое развитие организма, что определяет и оздоровительную направленность игры.

Цель игры, разметка площадки и правила обращения с мячом определяют технику игры. Приемы игры делятся на приемы защиты (стойки, перемещения, отбор мяча, блокирование мяча и игрока, перехват и т.п.) и нападения (с мячом и без мяча). Мяч можно бросать в ворота с места, в движении, в прыжке или в нападении, не делая при этом более трех шагов после получения мяча. Мяч можно передавать партнерам: по воздуху, ударом о площадку или перекатыванием по ней. Перемещать мяч из одной точки площадки в другую можно, держа его в руках, делая при этом не более трех шагов или ведя его ударами о площадку. Переноска мяча в руках или ведение может сопровождаться различными отвлекающими действиями (финтами).

Многолетний опыт развития гандбола позволил кроме рациональных приемов (техники) отобрать и закрепить (в книгах, пособиях, схемах) наиболее лучшие способы организации индивидуальных, групповых и командных действий гандболистов в типичных, наиболее часто встречающихся ситуациях. Эта система знаний называется тактикой гандбола.

Гандбол, в нынешнем его виде, придумали датские футболисты на рубеже XIX и XX веков – в качестве замены футбола, для игры в зимнее время. В гандбол



Начало

Содержание



Страница 16 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

играют руками, а каждая команда состоит всего лишь из 6 игроков и вратаря. Корни гандбола уходят в глубокую древность: упоминания о «прародителях» этого вида спорта – старинных играх с мячом руками – находим еще в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача К.Галенуса. В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи Вальтер фон дер Фогельвайде.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898г., когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввел в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд» («хаанд» – рука и «болд» – мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Исследования, проведенные в последние годы, дают основание отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду. В 1890 в Чехии получает распространение народный вариант игры с мячом, названный «хазена» (бросать, кидать). Игра сводилась к нерегламентированному перебрасыванию и ловле мяча в смешанных группах без единоборства. В 1917 берлинец Макс Хейзер из двух игр составил новую игру для женщин под названием «ручной мяч». Никто не представлял себе, что эта игра найдет такое распространение во всем мире. В 1918 на международной спортивной карте четко обозначилось два противоборствующих течения игры: чешская хазена (на востоке) и немецкий гандбол (на севере и западе).

Уже в 1920 г. в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по ручному мячу. А в 1923 г. ввели новые правила соревнований. Уменьшение размеров мяча, введение правила «трех секунд» и «трех шагов» значительно содействовало повышению техники игры. В 1925 г. состоялась первая международная встреча Германии с командой Австрии. Германия проиграла со счетом 5:6.

Признание гандбола международным видом спорта в 1926г. дало толчок к



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 17 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии, Испании и других странах. В 1928г. в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944г. В ее актив входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936г. гандбол был впервые включен в олимпийскую программу XI Олимпиады в Берлине. Олимпийским победителем стала команда Германии.

Во время проведения Олимпийских игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу 7x7 и 11x11. Чемпионаты должны были состояться с участием сначала только мужских команд. В 1938г. в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены.

Новый подъем в развитии гандбола начался с создания в 1946г. новой международной федерации гандбола - ИГФ. ИГФ утвердила программу действий, направленную на возрождение мирового гандбола, наметила проведение чемпионатов мира по гандболу 11x11 с участием мужских и женских команд. В 1949г. в Будапеште на женском чемпионате мира сильнейшей оказалась команда Венгрии. В дальнейшем первенства мира проводились раз в четыре года. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионатов по гандболу 11x11. В 1966г. состоялся VII, последний чемпионат мира по гандболу 11x11, прекративший свое существование в ранге международной игры, тем самым, дав возможность развиваться гандболу 7x7. В 1954г. в Швеции состоялся чемпионат мира по гандболу 7x7 мужских команд. Победу одержали шведы, а женщины провели первый чемпионат по гандболу 7x7 в 1957г. в Югославии. 1-е место у команды ЧССР.

Возникновение отечественного гандбола относится к началу XX столетия и связано с проникновением в Россию сокольской системы физического воспитания. Решающая заслуга в развитии гандбола в дореволюционной России принадлежит доктору Э.Ф.Малы, который к 1914г. завершает работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разрабатывает первые в нашей



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 18 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

стране официальные правила украинского гандбола. По этим правилам игра велась командой из 7 игроков на площадке 45x25м, разделенной на три зоны: защиты, центрального поля и нападения. Площадь вратаря ограничивалась линией бросков по воротам с 4 м, составляя прямоугольник 4x8м. Броски мяча выполнялись в ворота шириной 200 и высотой 225 см. Игра длилась два тайма по 30 минут.

Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922г., тогда играли в гандбол 11x11. Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всевобуча. Инициатором стал М.С.Козлов - основатель кафедры спортивных игр ГЦОЛИФКа. Игру с 11-ю игроками называли «ручной мяч», в основном она распространялась в РСФСР, а игру с 7-ю игроками называли гандболом. Эти названия игры в нашей стране сохранялись до конца 40-х годов. В 1928 г. гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады. Неудачный дебют гандбола и ручного мяча на I Всесоюзной спартакиаде на многие годы подорвал авторитет этого вида спорта. В конце 30-х годов интерес к игре снизился.

Мировая война приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Прекратила свое существование и любительская федерация, которая возобновила свою работу только в 1946 году. Учредительный конгресс новой федерации внес изменения в правила игры и наметил проведение первенства среди мужских команд по гандболу 11x11 во Франции, где победителями стали шведские гандболисты. Далее игроки отдали предпочтение «малому» гандболу, когда на площадке находятся семь игроков. Развитие игры 7x7 шло параллельно с развитием «большого» гандбола. В истории развития гандбола можно выделить несколько этапов: 1898-1941 гг. - зарождение, распространение и становление игры; 1946-1957 гг. – преимущественное развитие игры 11x11; 1957-1972 гг. – распространение игры 7x7; с 1972 года – современный этап широкой популярности игры во всем мире.

Активное возрождение игры началось в 1946г. В этом году утверждаются новые правила игры, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 19 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

7х7». Федерация ручного мяча СССР была названа тоже с соблюдением русского названия. С тех пор и возникло несоответствие терминов: гандболисты играют в ручной мяч. (После распада Советского Союза суверенные государства – бывшие союзные республики – образовали свои федерации этого вида спорта.)

Первые всесоюзные соревнования сборных мужских и женских команд городов СССР по ручному мячу 11х11 состоялись в Риге, в 1955г. Среди женщин победительницами стали киевские студентки, среди мужчин – рижане. В период с 1956 по 1961гг. было проведено 6 чемпионатов СССР по ручному мячу 11х11, сыгравших определенную роль в развитии игры. Стало очевидным, что игра теряет свои позиции в стране и за рубежом. Федерация принимает решение о прекращении проведения первенств СССР по ручному мячу 11х11. С 1962г. проводятся первенства СССР только по гандболу 7х7.

На международную арену мужская сборная команда страны вышла в 1960г., женская – в 1962г. Первые большие успехи пришли к нашим сборным спустя полтора десятка лет. Женская сборная команда стала победительницей на чемпионатах мира 1982 г. (Венгрия), 1986г. (Голландия), 1990 г. (Южная Корея), а также олимпийскими чемпионами на XXI и XXII Олимпиадах, завоевала серебряные награды на XXIV и XXV Олимпийских играх. Путь к признанию мужского гандбола был сложнее. Серебряные награды на чемпионатах мира 1978 и 1990 гг., золото – на чемпионате мира в 1982 г. Олимпийские победители: 1988 (Сеул) и 1992 (Барселона), серебряные призеры Олимпиады 1980 (Москва). В олимпийских играх 1984г. наши команды не принимали участие.

Игра с мячом, отдаленно напоминающая гандбол, впервые описана Гомером в его исторической «Одиссее». В летописях начала второго столетия нашей эры упоминается использование игры с мячом руками для развития ловкости воинов римской империи.

Датой рождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол», принято



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 20 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

считать 1898 год, когда датский преподаватель Хольгер Нильсен ввел в уроки физкультуры реального училища игру с мячом на открытом воздухе, на площадке, примерно равной современному футбольному полю. Каждая команда состояла из 11 игроков. Игры проводились с футбольными воротами и длились 90 минут.

Первый официальный международный турнир по гандболу был проведен в Центральной Европе в 1924 году.

Первое появление гандбола (версии 11x11) на Олимпийских играх произошло в 1936 году в Берлине. Германия, как страна-организатор Олимпиады, используя свои права, ввела гандбол в выставочную программу Игр.

Однако гандбол 11x11 был игрой малодинамичной, медленной, сумбурной. Поэтому в 50-е годы нашего столетия он постепенно начал сходить с арены, уступая свое место скоростной и динамичной игре - версии гандбола 7x7, которая к тому же спряталась в уютные и комфортные спортивные игровые залы. В результате уменьшились игровая площадка (до размеров 40м x 20м), ворота (до размеров 3м x 2м) и составы играющих команд (до 7 игроков).

Международная федерация гандбола – ИГФ – была основана в 1946 году в Копенгагене восемью странами-учредителями: Данией, Нидерландами, Норвегией, Швецией, Финляндией, Польшей, Францией и Швейцарией.

Версия гандбола 7x7 впервые получила олимпийскую прописку на играх 1972 года в Мюнхене, где был проведен турнир мужских команд. В 1976 году, на Олимпиаде в Монреале, дебют состоялся и у женского гандбола.

На территории бывшего СССР гандбол зародился в 20-е годы на Украине, в г.Харькове, но в довоенное время широкого распространения не получил. В послевоенные годы, вновь на Украине, началось возрождение гандбольной жизни. К середине 50-х годов гандбол приобрел популярность практически на всей территории бывшего Союза.



Начало

Содержание



Страница 21 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. История Белорусского гандбола

Белорусские истоки гандбола прослеживаются с 1956 года, Начало биографии белорусского гандбола связано с именем Сергея Аввакумова, студента 3 курса Киевского института физкультуры, переехавшего в Минск и продолжившего учебу в БГОИФК. Первыми занимающимися в гандбольной секции, которой руководил С. Аввакумов, были студенты БГОИФК: В. Ещенко, Б. Маршин, И. Мелешко, Д. Резников и Г. Федяев. Именно их и следует считать первыми гандболистами Беларуси. Первая показательная игра в гандбол 11 x 11 в нашей Республике состоялась 9 мая 1956 года на стадионе «Динамо» между командами БГОИФК и БВО, Игра закончилась со счетом 7:6 в пользу студентов. Команда сборной Минска, объединив лучших игроков команд БГОИФК и БВО, отправилась в августе 1956 в Вильнюс на 1 чемпионат СССР по гандболу 11x11 и заняла там предпоследнее, 13 место.

Первым в Беларуси официальным соревнованием по гандболу 7x7 явилось проведенное уже в мае 1957 года первенство г. Минска, в котором приняли участие 20 мужских и 7 женских команд предприятий, вузов, техникумов. Это был настоящий демографический взрыв в белорусской истории развития гандбола. Игры проводились на открытых площадках парка им. М. Горького, Белорусского технологического института и на главной гандбольной арене г. Минска - стадионе ручных игр «Спартак» при переполненных многотысячными болельщиками трибунах. Первый чемпионат СССР по гандболу 7x7 и среди мужчин, и среди женщин состоялся в 1962 году в Каунасе. Мужская команда «Буревестник» (Минск) заняла в финальной части чемпионата почетное 7 место, а женская команда «Буревестник» (Минск) не смогла пройти сито отборочных игр.

Дальнейшая история развития гандбола в Беларуси по целому ряду критериев четко делится на два периода: на так называемые «советский» и «независимый» периоды. Основными критериями такого деления являются цели и задачи, стоящие перед системами развития гандбола в Беларуси в тот или иной периоды его развития.



Начало

Содержание



Страница 22 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Основной целью развития гандбола в Беларуси, как и любого другого игрового вида спорта в «советский» период, было обеспечение многоуровневой системы подготовки квалифицированных игроков для двух лучших (одной женской и одной мужской) команд Республики, оспаривающих награды чемпионатов СССР, и комплектующихся на их базах сборных команд Беларуси для выступления на Спартакиадах народов СССР. Звенья этой системы последовательно соединялись и взаимодействовали последующей логической цепочке: общеобразовательные школы – ДЮСШ – РСДЮШОР – РУОР – дублер команд мастеров (юниорские сборные) - команда мастеров (сборная команда Республики). Высшей целью для игроков команд мастеров являлось их попадание в сборную команду СССР и успешное в ней выступление.

Ведущей женской гандбольной командой республики в «советский» период являлась команда «Политехник» (Минск), ранее выступавшая как «Буревестник», «Технолог», «Экономист». Команда периодически выбывала и вновь возвращалась в высшую лигу чемпионата СССР. Высшее достижение команды - 4-е места в чемпионатах 1969 и 1973 г.г. В составах сборных команд СССР выступали двухкратная чемпионка мира 1990 и 1992 г.г., заслуженный мастер спорта Светлана Минеvская (Жихарева), бронзовый призер чемпионата мира 1973 года, МСМК Надежда Тенина (Кулага), мастера спорта Т. Русанова и Н. Семененко.

Золотые медали чемпионки мира среди юниорок завоевывали:

в 1987 году – Татьяна Ераминон, Светлана Жихарева, Наталья Борисевич;

в 1989 году – Наталья Аверченко;

в 1991 году – Антонина Чибангу.

Всем этим гандболисткам было присвоено звание МСМК.

Главными тренерами ведущей женской команды Беларуси в различные годы были Сергей Аввакумов, заслуженные тренеры Беларуси Игорь Тенин, Арсентий Залевский, Николай Шаюк, Леонид Гуско.

Ведущей мужской гандбольной командой республики в «советский» период



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 23 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

являлась команда СКА-Минск, выступавшая как «Буревестник» и «Политехник». До 1975 года команда периодически выбывала и возвращалась в высшую лигу чемпионата СССР. С 1975 года, закрепившись в высшей лиге, команда СКА-Минск добилась выдающихся успехов на всесоюзной и международной аренах и более 10 лет входила в элиту лучших мужских команд Европы и мира.

Команда СКА-Минск завоевала 6 титулов чемпиона СССР (1981, 1984, 1985, 1986, 1988 и 1989 г.г.), 5 раз была серебряным призером (1982, 1983, 1987, 1990 и 1992 г.г.), один раз - бронзовым призером (1991 г.), трижды выигрывала Кубок СССР (1980, 1981, 1982 г.г.). В эти же годы трижды завоеван Кубок европейских чемпионов (1987, 1989, 1990 г.г.), дважды - Кубок обладателей кубков европейских стран (1983 и 1988 г.г.) и один раз - в 1989 году – Суперкубок Европы.

В составах сборных команд СССР и СНГ (1992г.) звания олимпийских чемпионов завоевали:

в 1988 году в Сеуле – Александр Каршакевич, Юрий Шевцов, Георгий Свириденко, Александр Тучкин, Константин Шароваров;

в 1992 году в Барселоне - Михаил Якимович, Андрей Барбашинский, Андрей Миневский.

На Олимпиаде 1980 года в Москве серебряную медаль завоевал Александр Каршакевич.

Таким образом, из 84 золотых олимпийских медалей, которые завоевали на Олимпиадах, начиная с 1956 года, белорусские спортсмены, десятая их часть - 8 - завоевана гандболистами. Выдающийся результат! По числу спортсменов - олимпийских чемпионов, гандбол занимает первое место в белорусском спорте.

Звание чемпионов мира 1982 года завоевали Александр Каршакевич и Юрий Шевцов.

Серебряные медали чемпионата мира 1990 года выиграла Александр Каршакевич; Александр Тучкин, Михаил Якимович, Константин Шароваров.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 24 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Обладателями Кубка мира 1984 года являются А.Каршакевич и Ю.Шевцов. Золотые медали чемпионов мира среди юниоров завоевывали:

в 1977 году – В. Богдан, А. Галуза, В. Довбня;

в 1979 году – А. Каршакевич, В. Михута, Ю. Шевцов, И. Кашкан;

в 1983 году – Г. Свириденко, В. Тиунчик, К. Шароваров;

в 1985 году – А. Малиновский, Э. Скоров, А. Тучкин, В. Тиунчик, К. Шароваров (двое последних - повторно);

в 1989 году – А. Барбашинский, Ю. Карпук.

Шестикратными чемпионами СССР являются А. Галуза, А. Мосейкин, А. Каршакевич, Ю. Шевцов – единственные, кто прошел вместе с командой весь ее звездный путь. Пятикратными чемпионами СССР являются Г. Свириденко и К. Шароваров. Всего чемпионами СССР становились 28 игроков команды СКА-Минск.

Главными тренерами ведущей мужской команды Беларуси в разные годы были Сергей Аввакумов, заслуженный тренер Беларуси Виталий Добровольский и заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Беларуси Спартак Миронович. Все основные успехи мужского белорусского гандбола на всесоюзной и международной аренах связаны с именем выдающегося тренера Спартака Мироновича, почти 10 лет тренировавшего юниорскую сборную СССР и 5 лет - национальную сборную СССР.

Всего за «советский» период белорусский гандбол подготовил:

11 заслуженных мастеров спорта – С. Миневская, А. Каршакевич, Ю. Шевцов, Г. Свириденко, А. Тучкин, К. Шароваров, М. Якимович, А. Барбашинский, А. Миневский, А. Галуза, А. Мосейкин;

22 мастера спорта международного класса – Н. Тенина, Т. Ерамино, Н. Борисевич, Н. Аверченко, А. Чибангу, О. Васильченко, Н. Масалков, И. Кашакан, В. Довбня, Л. Гуско, В. Михута, В. Сидорик, Г. Сапроненко, Э. Скоров, А. Малиновский, В. Тиунчик, А. Майстренко, Р. Руткевич, В. Синькевич, Алекс. Миневский, А. Паращенко, Ю. Карпук;



Начало

Содержание



Страница 25 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

3 заслуженных тренеров СССР – С. Миронович, Л. Бразинский, В. Косинский.

29 заслуженных тренеров Беларуси - В. Добровольский, Э. Бобрович, А. Брицко, Г. Бугрим, Л. Ган, П. Галкин, Р. Гребень, Л. Гуско, В. Женевский, А. Залевский, М. Земцов, М. Коган, В. Кудрявцев, А. Мовсесов, В. Олейников, Л. Рабинович, Д. Резников, В. Ромулевич, В. Рябцева, И. Тенин, Г. Хилицкий, В. Худоба, А. Цветков, В. Чайников, А. Чукаткин, В. Шабунин, Н. Шаяк, М. Энтин; А. Мешков.

11 судей всесоюзной категории – Б. Гуляев, В. Грицевич, А. Ерухимович, В. Женевский, В. Круковский, Л. Рабинович, Д. Резников, Г. Саванюков, А.Трутнев, Г. Хилицкий, С. Якубов.

Невостребованные по различным причинам в лучшие команды республики игроки периодически объединялись в таких командах, как «Спартак» (Минск), «Урожай» (Минск), «Прогресс» (Гродненская обл.), «Университет» (Гомель) и др., и предпринимали попытки выступления в чемпионатах СССР и розыгрышах Кубков СССР, довольно успешно выступали в различных профсоюзных соревнованиях.

С приобретением нашей республикой независимости изменилась основная цель развития гандбола в Беларуси, так как возникла необходимость организации сильных внутривнутриреспубликанских чемпионатов. Эта цель потребовала разрыва на областных уровнях существовавшей многоуровневой системы подготовки игроков с задачами создания ряда клубных команд-участниц чемпионатов республики. Белорусская федерация гандбола получила право выставлять свои лучшие клубные команды в розыгрыши европейских кубков, формировать собственные национальные сборные для участия в чемпионатах Европы, мира, Олимпийских игр.

Независимые чемпионаты Республики Беларусь по гандболу проводятся с 1993 года.

Женская национальная сборная республики дважды - в 1997 и 1999 гг. выходила в финал чемпионата мира по гандболу, где оба раза в напряженной борьбе пробивалась в число 16 лучших команд мира. В 2000 году женская национальная сборная команда Республики Беларусь пробилась в финал чемпионата Европы, где заняла почетное 11 место, при этом входе чемпионата одну игру выиграла, три игры завершила вничью и дважды проиграла.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 26 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

В 1997 году женская юниорская сборная республики завоевала право выступить в финальной части молодежного чемпионата мира в далеком Кот-Д-Ивуаре, но по финансовым причинам этого не произошло.

В 1997 году мужская юниорская сборная республики выступала в финальной части молодежного чемпионата мира в Турции, где заняла 14 место.

В 2000 году мужская юниорская сборная республики блестяще выступила в финальном турнире молодежного чемпионата Европы в Греции, где заняла 2-е место.

По результатам чемпионата капитан нашей сборной А. Курчев получил призы лучшего игрока, сильнейшего бомбардира и лучшего правого полусреднего, а призы лучших левого крайнего нападающего и вратаря получили, соответственно, И. Бровко и А. Жук. Старшим тренером молодежной сборной 2000 года был Николай Жук.

Дважды, в 1996 и 1999 годах, команда СКА-Минск выступала на престижной стадии групповых турниров Кубка европейских чемпионов, входя в число 16 лучших клубных команд Европы.

Сборная Вооруженных сил Республики Беларусь, основу которой составляет команда СКА-Минск, дважды успешно выступила в чемпионатах мира по гандболу среди военнослужащих. В 1998 году наши армейцы заняли 2 место в мире, а в 1999 году стали чемпионами мира.

В 2000 году, заявившись для участия в первом чемпионате Европы по бич-гандболу, мужская сборная команда республики (составленная из игроков команды СКА-Минск) выиграла чемпионат и стала первым в истории чемпионом Европы по бич-гандболу. Лучшим бомбардиром чемпионата стал А. Курчев. Возглавлял команду С. Миронович.

Практически бессменным тренером все эти годы команды СКА Минск является заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер Беларуси Спартак Миронович. С 1992 г. по июнь 2008 г. он являлся и главным тренером мужской национальной сборной Республики Беларусь.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 27 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

3. Олимпийская статистика

Впервые гандбол был включен в состав программы XI Олимпийских игр, проходивших в Берлине в 1936 году. В них приняли участие всего шесть мужских команд. В последующие годы гандбол не включали в программу, и лишь в 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене снова был проведен турнир гандболистов - мужчин. Соревнования проводились в закрытом помещении, участвовали мужские команды. А уже в следующих олимпийских соревнованиях в 1976 году в Монреале принимали участие и мужские и женские команды. Победили гандболисты Югославии.

Женский гандбол впервые был включен в программу XXI Олимпийских игр в 1976г. в Монреале. Блестящее выступление женской команды в Монреале, закрепленное завоеванием золотых медалей на Олимпиаде в Москве, окончательно укрепило позиции нашей советской школы игры на международной арене.

Итоги этих игр представлены в [таблице](#):



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 28 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (гандбол)

Олимпиада	Год	Место проведения	1-е место	2-е место	3-е место
МУЖЧИНЫ					
XI	1936	Германия	Германия	Австрия	Швеция
XX	1972	ФРГ	Югославия	ЧССР	Румыния
XXI	1976	Канада	СССР	Румыния	Польша
XXII	1980	СССР	ГДР	СССР	Румыния
XXIII	1984	США	Югославия	ФРГ	Румыния
XXIV	1988	Ю.Корея	СССР	Ю.Корея	Югославия
XXV	1992	Испания	СНГ	Швеция	Франция
XXVI	1996	США	Хорватия	Швеция	Испания
XXVII	2000	Австралия	Россия	Швеция	Испания
ЖЕНЩИНЫ					
XXI	1976	Канада	СССР	ГДР	Венгрия
XXII	1980	СССР	СССР	Югославия	ГДР
XXIII	1984	США	Югославия	Ю.Корея	Китай
XXIV	1988	Ю.Корея	Ю.Корея	Норвегия	СССР
XXV	1992	Испания	Ю.Корея	Норвегия	СНГ
XXVI	1996	США	Дания	Ю.Корея	Венгрия
XXVII	2000	Австралия	Дания	Венгрия	

БЕЛОРУССКИЕ СПОРТСМЕНЫ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Игры XXII Олимпиады. Москва (СССР). 1980 год

Александр Каршакевич: СССР-Швейцария – 22:15 (2); СССР-Кувейт – 38:11 (9); СССР-Югославия – 22:17 (0); финал СССР-ГДР – 22:23 (2); всего – 4 игры, 13 голов; серебряная медаль. Александр Каршакевич стал первым гандболистом, удостоенным серебряной олимпийской медали в составе сборной команды СССР.

Александр Владимирович Каршакевич (06.04.1959) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, серебряный призер Игр XXII Олимпиады в Москве 1980 г. Чемпион мира 1982; серебряный призер чемпионата мира 1990; обладатель



Начало

Содержание



Страница 29 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Кубка мира 1984; чемпион мира среди юниоров 1979; чемпион СССР (1981, 1983-1984, 1987-1989); обладатель кубка СССР 1980-1981; обладатель Кубка европейских чемпионов (1987, 1989-1990) в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка кубков европейских стран 1983, 1985 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск). Первый тренер – Аркадий Брицко.

Игры XXIV Олимпиады. Сеул (Корея). 1988 год

Звездная команда СССР по гандболу базировалась на основе клуба СКА (Минск). Возглавлял ее выдающийся тренер Спартак Миронович. Георгий Свириденко, Александр Тучкин, Константин Шароваров, Юрий Швецов, Александр Каршакевич в напряженной борьбе завоевали чемпионский титул и золотые медали Олимпийских игр.

Георгий Свириденко: СССР-Югославия – 24:18 (0); СССР-Швеция – 22:18 (0); СССР-США – 26:14 (4); СССР-Алжир – 26:13 (3); СССР-Исландия – 32:19 (4); финал СССР- Корея – 32:25 (1); всего – 6 игр, 12 голов; золотая медаль.

Свириденко Георгий Владимирович (03.12.1962) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Серебряный призер чемпионата мира 1990; чемпион мира среди юниоров 1983; чемпион СССР 1984-1986, 1988-1989 гг.; обладатель Кубка европейских чемпионов 1987-1990 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка кубков европейских стран 1983, 1988 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск). Первый тренер – Анатолий Чукаткин.

Юрий Швецов: СССР-Югославия – 24:18 (5); СССР-Швеция – 22:18 (3); СССР-Алжир – 26:13 (1); СССР-Исландия – 32:19 (5); финал СССР- Корея – 32:25 (4); всего – 5 игр, 18 голов; золотая медаль.

Шевцов Юрий Анатольевич (16.12.1959) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Чемпион мира 1982; чемпион СССР (1981, 1984-1986,



Начало

Содержание



Страница 30 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

1988-1989); обладатель Кубка европейских чемпионов (1987, 1989-1990) в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка кубков европейских стран 1983, 1988 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск). Первый тренер – Владимир Шагунин.

Александр Каршакевич: СССР-Югославия – 24:18 (3); СССР-Швеция – 22:18 (9); СССР-США – 26:14 (2); СССР-Исландия – 32:19 (2); финал СССР- Корея – 32:25 (4); всего – 5 игр, 20 голов; золотая медаль.

Тучкин Александр Аркадьевич (15.07.1964) – заслуженный мастер спорта, двукратный олимпийский чемпион (XXIV Олимпиада в Сеуле в 1989 г. в составе команды СССР и XXVII Олимпиада в Сиднее в 2000 г. в составе команды России); бронзовый призер Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (Греция) 2004 г. в составе команды России. Серебряный призер чемпионата мира 1990, 1999 гг.; чемпион мира среди юниоров 1985; чемпион СССР 1985-1986, 1988-1989 гг.; победитель Игр доброй воли 1986, 1990; обладатель Кубка европейских чемпионов 1987, 1989, 1990 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка кубков европейских стран 1988 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск). Первые тренеры – Леонид Бразинский и Спартак Миронович.

Алекснадр Тучкин: СССР-Югославия – 24:18 (3); СССР-Швеция – 22:18 (4); СССР-США – 26:14 (3); СССР-Алжир – 26:13 (3); СССР-Исландия – 32:19 (11); финал СССР- Корея – 32:25 (5); всего – 6 игр, 29 голов; золотая медаль.

Константин Шароваров: СССР-США – 26:14 (1); СССР-Алжир – 26:13 (1); всего – 2 игры, 2 гола; золотая медаль.

Шароваров Константин Григорьевич (15.08.1964) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Серебряный призер чемпионата мира (1990); чемпион СССР (1984-1986, 1988-1989); серебряный призер чемпионатов СССР (1982-1983, 1987, 1990) и бронзовый – 1991; обладатель Кубка СССР 1982 г.; Обладатель Кубка европейских чемпионов (1987-1989) в составе



Начало

Содержание



Страница 31 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка кубков европейских стран 1988 в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск). Награжден медалью «За трудовую доблесть». Первый тренер – Аркадий Брицко.

XXV Олимпиады. Барселона (Испания). 1992 год

27.07.1990 Верховный Совет БССР принял декларацию о государственном суверенитете Белорусской ССР. 22 марта 1991 года был создан Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, который до сентября 1993 г. имел временный статус. Поэтому игроки Беларуси принимали участие в Олимпийских играх, проходящих в Барселоне, в составе объединенной команды СНГ.

Андрей Барбашинский: СНГ-Германия – 25:15 (4); СНГ-Франция – 23:22 (1); СНГ-Египет – 22:18 (3); СНГ-Испания – 24:18 (2); СНГ-Румыния – 27:25 (4); СНГ-Исландия – 23:19 (1); финал СНГ-Швеция – 22:20 (4); всего – 7 игр, 19 голов; золотая медаль.

Барбашинский Андрей Станиславович (04.05.1970) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Чемпион мира среди юниоров 1989; чемпион СССР 1989; серебрянный призер чемпионата СНГ 1990; бронзовый призер чемпионата СССР 1991; серебрянный призер чемпионата СНГ 1992; обладатель Кубка СССР 1989. Первый тренер – Виктор Ромулевич.

Михаил Якимович: СНГ-Германия – 25:15 (4); СНГ-Франция – 23:22 (5); СНГ-Египет – 22:18 (4); СНГ-Испания – 24:18 (5); СНГ-Румыния – 27:25 (0); СНГ-Исландия – 23:19 (7); финал СНГ-Швеция – 22:20 (4); всего – 7 игр, 29 голов; золотая медаль.

Михаил Иванович Якимович (13.01.1967) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Серебрянный призер чемпионата мира 1990; обладатель Кубка европейских чемпионов (1987, 1989, 1990) в составе команды «СКА» (Минск) и испанских клубов «Тека-Кантабрия» в 1994 и «Сан Антонио» в



Начало

Содержание



Страница 32 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2001; обладатель Кубка кубков европейских стран 1988 в составе команды «СКА» (Минск) и испанских клубов «Тека» (1998), «Сан Антонио» (2000, 2004); обладатель Суперкубка 1989 г. в составе команды «СКА» (Минск); обладатель Кубка ЕГФ 1993; двукратный чемпион СССР (1988, 1989); серебряный призер чемпионатов СССР и СНГ (1987, 1990, 1992); бронзовый призер чемпионата СССР 1991; чемпион Испании (1993, 1994), серебряный призер Испании (1999) и бронзовый (1995); обладатель Суперкубка Испании (1993-1995, 2002, 2003).
Первый тренер – Давид Резников.

Андрей Миневский, не играл; золотая медаль.

Андрей Петрович Миневский (16.07.1969) – заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион. Первый тренер – Валентина Рябцева.



Начало

Содержание



Страница 33 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

4. Детский гандбол

В настоящее время в системе детско-юношеского гандбола Республики Беларусь работают около 40 СДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП, РЦОП, РГУОР и т.д., где занимаются приблизительно 7000 юношей и девушек. При общеобразовательных школах республики созданы специализированные классы по гандболу с общим количеством учащихся 244 человек.

Качественно проводят учебно-тренировочные занятия и успешно выступают на соревнованиях:

Республиканское государственное училище олимпийского резерва (тренеры Косинский В.П., Бабич В.С.);

Республиканский центр олимпийской подготовки по гандболу (тренеры Азов В.Г., Кароткий Н.И., Репкин Б.В., Цветков А.С., Карпилович Н.В., Басей Т.В., Жук Н.В.);

ДЮКФП г.Бобруйск (тренер Фильков А.Н.);

СДЮШОР № 10 г.Гомель (тренер Цыганков С.Н.);

ДЮСШ № 2 г.Орша (тренер Раскоша В.А.);

ДЮСШ г.Лепель (тренер Рожков Л.С.);

СДЮШОР № 2 г.Рогачева (тренер Сосновский А.Е.);

ГСУСУ СДЮШОР № 5 г.Могилёва (тренер Богатырёв С.В.)

Юные гандболисты Беларуси традиционно принимают участие в различных международных турнирах, на которых не раз доказывали, что способны добиваться отличных спортивных результатов. Трудно переоценить важность участия молодых спортсменов в подобных соревнованиях: международные игры для многих являются отличной проверкой сил и возможностей, а самым лучшим дают путевку в большой спорт. Юношеские игры являются хорошей проверкой мастерства спортсменов, школой воспитания и подготовки резерва для национальных сборных команд.

В настоящее время улучшению положения дел в детско-юношеском гандболе



Начало

Содержание



Страница 34 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

уделяется повышенное внимание. Работа идет по следующим направлениям:

Улучшение качества селекционной работы, особенно в областных и районных центрах.

Улучшение учебной и материально-технической базы.

Увеличение финансирования.

Увеличение количества соревнований для разных возрастов.

Развитие работы кружков и секций в общеобразовательных школах, где преподаватели физкультуры имеют специализацию по гандболу.

Основной целью своей работы в секторе развития детско-юношеского гандбола руководство Федерации считает духовное и физическое воспитание подрастающего поколения, развитие спортивных традиций с задачами повышения спортивного мастерства и приобретения опыта выступления в международных соревнованиях для молодых спортсменов.

В настоящее время популярно новое направление в развитии детского гандбола. Под эгидой БГК организованы детские соревнования для юношей различных возрастных групп «ZUBR–СAB»



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 35 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

5. Пляжный гандбол

В мире нет ничего вечного, тем более в мире спорта. Здесь происходит постоянный поиск форм спортивных развлечений, создания на их основе новых видов спорта. Одним из таких видов спорта является пляжный гандбол (или бич-гандбол) - сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный.

Пляжный гандбол появился примерно десять лет назад в Италии, здесь же были разработаны и правила игры. Можно сказать, что пляжный гандбол - это солнце, воздух, вода и интересная игра, правила которой составлены таким образом, что чем красивее играет команда, тем больше очков она набирает. Неудивительно, что он довольно быстро завоевал популярность: пляжный гандбол – динамичный вид спорта. Площадка и число игроков в нем меньше, чем в обычном гандболе, что требует скоростного мышления. Весьма интересны правила, позволяющие засчитывать заброшенный мяч за два и даже за три. Это привносит в состязание элементы шоу, поощряет красивую игру, к тому же позволяет ликвидировать даже достаточно большое отставание. Все это делает пляжный гандбол очень привлекательным для телевидения.

Огромен эффект этого игрового вида спорта, особенно в плане пропаганды здорового образа жизни и популяризации спорта. Данную игру сразу приняли специалисты физической культуры и спорта в Европе: в настоящее время вся Европа играет в "пляжку". Следует заметить, что игра популярна даже в большей степени в тех странах, где не так сильно развит классический гандбол (Италия, Греция, Кипр, Голландия). Его стремительное развитие во многих странах различных континентов, расширение программы международных соревнований вызывает обострение спортивной конкуренции на международной арене, а это, несомненно, способствует повышению уровня мастерства игроков, росту популярности и зрелищности игры.

ИГФ много делает для популяризации пляжного гандбола на планете. Не



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 36 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

секрет, что не только пляжный гандбол, но и классический наиболее развиты в странах Старого Света. Вот ИГФ и стремится добиться определенного равновесия. Нынешний президент - Хасан Мустафа - считает, что пляжный гандбол, необыкновенно доступный и зрелищный, должен стать игрой для всех и со временем обрести олимпийский статус. В настоящее время более 40 стран культивируют пляжный гандбол. Конечно, важен тот факт, что к указанной игре проявили внимание и специалисты из стран СНГ: появились интересные команды в России, на Украине, Белоруссии. В 2000 году пляжный гандбол вышел на уровень национальных сборных. В Италии летом того же года прошел чемпионат Европы, где доминировали представители советской школы классического гандбола. Некоторые средства информации Италии результаты I чемпионата Европы по бич-гандболу назвали славянским фурором. Судите сами:

У мужчин: **Чемпионы - сборная Белоруссии, главный тренер команды - бывший главный тренер сборной СССР Спартак Миронович;** 2 место – Испания, где пляжный гандбол очень развит; 3 место – Украина, главный тренер Владимир Косик; 4 место – Россия, главный тренер Виктор Лавров.

У женщин: 1 место – Украина, главный тренер Андрей Портной; 2 место – Германия; 3 место – Россия, главный тренер Виктор Рябых; 4 место – Югославия.

Многие специалисты гандбола из стран СНГ включились в развитие нового направления в спорте – пляжного гандбола, и они уже сейчас находятся в авангарде на европейском уровне. В Российской Федерации соревнования по бич-гандболу проводятся с 1999 года (чемпионат и Кубок России), в Украине – с 2001 года. К сожалению, Беларусь, показав отличный результат в самом начале пути, в настоящее время не проявляет интерес к этому зрелищному виду спорта. Сдерживающими факторами в развитии пляжного гандбола в Республике Беларусь являются:

- отсутствие программы по развитию и популяризации вида спорта;
- слабое освещение в средствах массовой информации;
- недостаточное финансирование;



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 37 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

малое количество игр в сезоне;

отсутствие научно-методического обеспечения учебно-тренировочных занятий, соответствующей тренировочной базы, а также спортивных школ по подготовке резерва;

издержки в организации и проведении соревнований.

Пляжный гандбол необходимо уже сейчас развивать серьёзно. Для этого должна быть создана соответствующая инфраструктура: игровые площадки, подготовлен собственный резерв, устойчивый календарь, учитывающий природные условия проведения и тепловой режим нашей страны.

Заслуженный тренер СССР, тренер чемпионов Европы в бич-гандболе, а в классическом гандболе, тренер Олимпийских чемпионов **С.П. Миронович** высказал свое мнение, что *“пляжный гандбол - это совсем иная игра. Здесь не так строится линия атаки, по-другому происходит стяжка. Здесь, в принципе, нет полусредних, что делает развитие атаки очень динамичной. А в защите? И полевого вратаря надо “сторожить” и не допустить “воздушки”, и при этом еще вечно играешь в меньшинстве. Нет, одним наскоком этот игровой вид не одолеешь - тут необходим серьезный аналитический подход”*. Только аналитический подход поможет специалистам усовершенствовать новую игру, взять все лучшее и необходимое из классического гандбола. Для этого необходимы время, а также своя и школа, и система подготовки. Доминируют же сейчас гандболисты из "классики" в соревнованиях в период предсезонной подготовки. Хотя увлекаться большим количеством работы на песке в предсезонный период подготовки проблематично: затем идет восстановительный период после бич-гандбола. Здесь необходимо за счет качественного анализа найти золотую середину. Пока же на ведущих позициях в соревнованиях по пляжному гандболу, как правило, находятся команды, которые хотят поправить свой имидж после неудач в “классике”.

При всех спорах необходимо учесть, что игры в бич-гандболе проходят под открытым небом, на рыхлой, условно ровной поверхности (по правилам



Начало

Содержание



Страница 38 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

соревнований слой песка должен быть до 40 см.), зачастую в условиях высоких температур (25-300 °C и выше), под палящем солнцем и ветре. Следовательно, игроки в пляжном гандболе испытывают не меньшие нагрузки и физические, и стрессовые в сравнении с классическим гандболом, игра в который происходит на идеальных площадках. Несмотря на то, что в “пляжке” играют 2 тайма по 10 мин., а в день, как правило, играется 2-3 игры; долгие ожидания и неоднократные моменты психологического настроя на разных соперников также вызывают стрессовые нагрузки. Время все расставит на свои места, есть уверенность в одном: оба игровых вида, несомненно, обогатят друг друга, а высокотехнические, мобильные игроки всегда будут мотором для любой команды и в “классике”, и в “пляжке”.

Безусловно, будут споры о трактовке правил игры и по другим позициям развития нового спортивного направления. Вместе с тем, в большой семье игровых видов спорта родился и уверенно встает на ноги еще один “ребенок” - пляжный гандбол. Теперь от всех любителей гандбола, спортсменов и функционеров спорта зависит, чтобы этот симпатичный “солнечный парень” уверенно шагнул по всем пляжам; чтобы в него играли и ветераны, и дети; чтобы этот вид спорта пропагандировал здоровый образ и спортивный стиль жизни.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 39 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Лекция №2. Техника игры в гандбол

1. Классификация техники

По характеру игровой деятельности технику игры в гандбол подразделяют на технику полевого игрока и технику вратаря. По направленности деятельности в каждом подразделе можно выделить блоки «Техника нападения» и «Техника защиты». В технике нападения выделяют компоненты «Перемещения» и «Владение мячом», а в технике защиты – компоненты «Перемещения» и «Противодействие владению мячом». Каждый компонент включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. Способы выполнения приема различаются по следующим признакам: 1) числу конечностей, используемых игроком при выполнении приема (одна или две); 2) положением кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) методом разгона мяча (толчком, хлестом, ударом). Каждый способ выполнения приема имеет разновидности, т. е. некоторые особенности в деталях системы движения. Еще более многообразной делают технику гандболиста условия выполнения приема, в характеристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направление, способ разгона и пр. В каждом приеме игры можно выделить три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Они различаются между собой конкретными особенностями элементов движений и частными двигательными задачами. В подготовительной фазе спортсмен обеспечивает себе оптимальное исходное положение для реализации основной двигательной задачи. В основной фазе осуществляется главная двигательная задача.

Заключительная фаза обеспечивает спортсмену готовность к дальнейшему участию в игре. Каждая фаза игрового приема складывается из нескольких элементов – суставных движений. Все элементы при выполнении приема взаимосвязаны, поэтому для изменения результата иногда достаточно изменить определенный элемент в начале двигательного действия. Взаимное расположение частей тела в момент смены фаз называется **граничной позой**. Граничные позы служат ориентиром для контроля за техникой выполнения приема.



Начало

Содержание



Страница 40 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2. Техника полевого игрока

1. Техника нападения
2. Перемещения
3. Владение мячом. Ловля мяча
4. Техника защиты
5. Техника вратаря



Начало

Содержание



Страница 41 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Техника нападения

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть **стойкой**. Основная стойка гандболиста такова: ноги слегка согнуты в коленях и в тазобедренных суставах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются, разыгрывая мяч. Стойка вратаря отличается от стойки полевого игрока тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая, ноги значительно согнуты.



Начало

Содержание



Страница 42 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Перемещения

Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, прыжки и остановки. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами. Ходьба обычная и приставными шагами. Применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперед. Бег. Это основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках дает возможность, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения.

Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Для выполнения приемов с мячом необходимо овладеть таким бегом, когда руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног. Одним из факторов успеха современной команды является активная защита с далеким, до 9-метровой линии, выходом вперед и опекой нападающих противника с целью перехватить мяч при передаче. Без такой защиты команда не может рассчитывать на успех. Вести активную защиту, плотно опекая игроков и не допуская ошибок, – дело сложное. В 1982 г. в международные правила были введены пункты, ужесточающие борьбу с любым проявлением в игре грубости. Это стимулировало мастерство защитников и нападающих, которым было запрещено расталкивать обороняющихся в стремлении ближе подойти к воротам. Для изменения направления бега гандболист выставляет ногу, противоположную направлению поворота, слегка повернув стопу внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот. Препятствия, неожиданно возникшие на пути, гандболист преодолевает, передвигаясь зигзагом. Для этого перед препятствием игрок делает шаг в сторону, а затем продолжает бег в первоначальном направлении. Если на пути нападающего встал защитник, который среагировал на этот шаг, то нападающий тут же возвращается в исходное положение и продолжает бег. Остановка. В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением и одной, и двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад,



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 43 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

используя его как стопор, выставляет ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, другую ногу сильно сгибает. Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить продвижение. Туловище наклоняется назад, в воздухе производится поворот на 45–90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжить бег в любом направлении.

Прыжки. Применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, при броске его в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Отталкивание двумя ногами производится с места, а одной – с разбега. Приземление при всех способах должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 44 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

3. Владение мячом. Ловля мяча

Это прием, обеспечивающий возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Производится ловля и одной, и двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу. Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на грудь), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкоснуться, а указательные – быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются, и пальцы охватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались. Мяч можно ловить спереди и сбоку. Для того чтобы поймать мяч спереди, нужно повернуться к нему грудью. При этом обе руки следует вытянуть. При всех способах ловли необходимо:

- смотреть на мяч, пока захватываешь его руками;
- по возможности делать встречное движение к мячу;
- вытягивать руки навстречу мячу;
- кисти рук и пальцы держать расслабленными до соприкосновения с мячом;
- захватывать мяч пальцами;
- после захвата мяча сгибать руки в локтях (амортизировать удар);
- поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Передача мяча. Это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. В гандболе передачи производятся одной рукой с места и с разбега.

Ведение мяча. Этот прием дает игроку возможность передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.



Начало

Содержание



Страница 45 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Ведение подразделяется на одноударное и многоударное. Одноударное ведение выполняется следующим образом. Поймав мяч, игрок делает с ним три шага и наносит мячом удар по площадке. Поймав отскочивший мяч, он снова может сделать три шага с мячом в руках перед тем, как отдать его партнеру или бросить в ворота. При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча производить пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- осуществлять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- производить толчок с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса;
- контролировать мяч периферическим зрением.

Бросок мяча. Это прием, позволяющий послать мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры. Все остальные приемы направлены на создание условий для броска. Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: хлестом, толчком и ударом при броске гандболист может послать мяч непосредственно в ворота или в площадку вратарской зоны с тем, чтобы с отскока он попал в ворота.

Траектория полета мяча при броске в ворота может быть горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной. Добиться горизонтальной траектории позволяет любой способ броска. Восходящую траекторию можно получить, применив бросок сбоку, а навесную – используя толчок. Отскок мяча может быть отраженным, скользящим и с вращением. При отраженном отскоке угол падения мяча равен углу отражения. Такой траектории полета проще всего добиться, применив бросок сверху. Скользящего отскока, когда мяч на некоторой части пути соприкасается с поверхностью площадки, можно достичь, применив бросок сбоку. Угол отражения вращающегося мяча не соответствует углу падения даже по направлению.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 46 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

4. Техника защиты

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом. Для решения этих задач защитнику необходимо уметь быстро передвигаться по площадке, неожиданно меняя темп и направление. Все приемы игры можно применять успешно, если освоить стойку защитника, способы перемещения по площадке и противодействия владению мячом (блокирование, выбивание и другие действия).



Начало

Содержание



Страница 47 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

5. Техника вратаря

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения. Особое значение имеет стойка вратаря, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча, противодействие мячу и овладение мячом.



Начало

Содержание



Страница 48 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

3. Техника игры в нападении или техника игры без мяча

1. Стойка нападающего
2. Передвижения
3. Ходьба
4. Бег
5. Прыжки
6. Держание мяча
7. Остановки
8. Повороты



Начало

Содержание



Страница 49 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Стойка нападающего

В процессе игры гандболист использует различные виды двигательных действий, которые позволяют ему быть в постоянной готовности при выполнении технических приемов. Успешность их выполнения в значительной степени зависит от исходного положения — стойки. Специфика действий нападающего игрока позволяет определить несколько вариантов стоек. Это, в первую очередь, стойки при выполнении различных технических приемов без мяча и с мячом. При игре нападающего игрока без мяча стойка может меняться в зависимости от положения нападающего относительно защитника и ворот соперника; игры защитника; действий партнеров по нападению. Стойка нападающего игрока с мячом зависит от того, какие действия он выполняет. Здесь следует выделить стойку для ловли и передач мяча; бросков мяча по воротам; ведения мяча.



Начало

Содержание



Страница 50 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Передвижения

Передвижение игрока по площадке является одним из основных приемов игры в гандбол. Умение управлять своими движениями, изменять их в соответствии с игровой обстановкой позволяет игроку добиться определенного преимущества перед соперником. Это проявляется прежде всего в умении своевременно выбрать место на площадке; «освободиться» самому или «освободить» своего партнера от опеки соперника для ловли или броска мяча по воротам. Значительную роль в обучении передвижениям и совершенствовании в них имеет правильная «работа» ног. Особенностью передвижений нападающего игрока является так называемое маневрирование. Сущность его заключается в том, чтобы, передвигаясь по площадке, без мяча или с мячом нападающий игрок мог менять направление и скорость движения в зависимости от действий защитника и конкретной ситуации. Это требует от него умения управлять скоростью передвижения и помнить, что она не должна быть максимальной. Для передвижения по площадке игроки используют ходьбу, бег, остановки, прыжки и повороты.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 51 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

3. Ходьба

Ходьба в игре применяется реже других видов передвижения. Наиболее часто она используется при смене позиции в период коротких пауз или снижения игровых действий. При этом игроки передвигаются лицом, спиной вперед, боком.



Начало

Содержание



Страница 52 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

4. Бег

Бег является основным средством передвижения в игре. В быстро меняющихся ситуациях, при переходе от защиты к нападению и обратно игроку приходится передвигаться лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость бега. Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега — рывок позволяет нападающему освободиться от опеки защитника, тем самым обеспечить выигрыш во времени и пространстве для взаимодействия с партнерами, участия в розыгрыше комбинаций или завершения атаки ворот.



Начало

Содержание



Страница 53 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

5. Прыжки

В игре гандболист использует прыжки при ловле высоколетающих мячей, передачах и бросках мяча по воротам. Наиболее характерным является прыжок толчком одной ногой. Прыжок толчком одной ногой, перед броском мяча по воротам, выполняется после определенного количества шагов. При этом толчковая нога выносится вперед и ставится с пятки, маховая нога, согнутая в коленном суставе и тазобедренном, за счет активного маха, выносится вперед вверх. После взлета, когда гандболист достигает наивысшей точки прыжка, маховая нога отводится в сторону, что способствует сохранению «устойчивого» положения во время полета. Приземление после прыжка должно быть на одну или две ноги, без потери равновесия. Это достигается за счет амортизирующего сгибания слегка согнутых ног. Качественное приземление позволяет гандболисту, немедленно приступить к выполнению последующих игровых действий.

Прыжок толчком двумя ногами используется при ловле высоколетающих мячей, блокировании мячей при бросках по воротам, при розыгрыше спорных бросков. При обучении прыжкам основное внимание обращается: на правильную постановку стоп при толчке, полет и приземление, своевременность его выполнения, высоту, способность «зависать» в воздухе и координирование движений в безопорном положении. Различные направления прыжка достигаются за счет направления отталкивания и перемещения общего центра тяжести в нужном направлении.



Начало

Содержание



Страница 54 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

6. Держание мяча

Способность игрока управлять различными движениями при выполнении передач мяча, бросков мяча по воротам, обманных движений в значительной степени расширяет его игровые возможности. Это предъявляет определенные требования к умению игрока держать мяч. Выделяют два способа держания мяча: двумя и одной рукой. При держании мяча двумя руками кисти рук располагаются на мяче сверху–сбоку, при этом пальцы широко расставлены, а ладони касаются мяча всей поверхностью. Держание мяча одной рукой осуществляется за счет наложения кисти на мяч сверху. При этом мяч захватывается большим и безымянным пальцами, остальные пальцы поддерживают его. Разновидностью держания мяча одной рукой является держание снизу. В этом случае он лежит на ладони и удерживается пальцами. Игрок, балансируя рукой с мячом и поддерживая его другой, выполняет передачи и броски.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 55 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

7. Остановки

Быстро меняющаяся игровая обстановка, действия игрока с мячом и без мяча, активные действия соперника в защите и нападении требуют от гандболиста замедления или прекращения двигательных действий. Способность игрока управлять скоростью движения и выполнения определенных технических приемов позволяет ему получить определенное преимущество перед соперником в осуществлении своих дальнейших действий. Остановка — это действие игрока, направленное на частичное или полное прекращение движения. Остановка после бега может осуществляться одной ногой (шагом), двумя ногами (шагами) и прыжком. При остановке одной ногой игрок выставляет прямую ногу вперед стопой развернутой внутрь. Туловище отклоняется назад и поворачивается боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, руки согнуты, другая нога при этом сильно сгибается. При остановке двумя ногами первый шаг короткий, нога ставится с пятки, причем стопа слегка разворачивается наружу, левое, правое плечо отводится назад. Второй шаг несколько длиннее, при постановке на опору, стопа развернута внутрь, туловище отклоняется назад, разворачивается боком, руки согнуты, сзади стоящая нога согнута. Остановка прыжком выполняется следующим образом: игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется на широко расставленные ноги, туловище при этом прямо, вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Этот способ остановки используется: при ловле мячей, летящих навстречу игроку, на уровне груди; для сокращения расстояния г защитником при подготовке и выполнении обманных движений. Остановка прыжком, при ловле высоколетящих мячей осуществляется, за счет одновременной постановки обеих ног на опору. При этом вес тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки с мячом согнуты перед грудью. В обоих способах эффект остановки определяется сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела на ноги, что позволяет игроку сохранить устойчивое положение и возможность продолжения действий.



Начало

Содержание



Страница 56 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

8. Повороты

Действия игрока, направленные на изменение направления движения; сохранение мяча при активных действиях защитника; выполнение финтов при бросках по воротам. Игрок «переступанием», махом одной ногой (маховой) поворачивается в нужном направлении вокруг другой ноги (осевой), не отрывая ее от пола. При этом вес тела переносится на осевую ногу. Направление выполнения поворота определяется положением и степенью активности защитника. Различают следующие направления поворотов: поворот назади стоящей ноге – назад (спиной вперед); поворот назади стоящей ноге вперед (лицом вперед). То же самое может выполняться на впереди стоящей ноге. Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча: на месте в опорном положении; после прыжка; в движении; при ведении мяча. Игрок с мячом, применяя повороты, создает условия для передач мяча, бросков мяча по воротам и освобождение от активно действующего защитника. Игрок без мяча использует поворот для освобождения от опеки соперника, изменения направления и скорости бега.



Начало

Содержание



Страница 57 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

4. Трехшажная техника

1. Техника владения мячом
2. Техника выполнения



Начало

Содержание



Страница 58 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Техника владения мячом

Составной частью технических приемов при игре с мячом является трехшажная техника. Сократить расстояние до ворот, увеличим, его от защитника, создать условия для прыжка вверх, освободиться от опеки соперника – все это умение игрока «управлять» ногами при выполнении шагов, добиваясь таким образом определенного преимущества перед соперником. Перед ловлей мяча, во время передач и бросков мяча по воротам, игрок выполняет определенное количество шагов. При этом длина шагов, их направление зависит от условий, предшествующих их выполнению (положение соперника и его активность, положение партнера, расстояние до ворот и угол их атаки, быстрота передвижения игрока, направление, скорость и траектория полета мяча при ловле и т.д.). В связи с этим предлагается несколько вариантов трехшажной техники, условно называемой прямолинейной, без изменения направления выполнения шагов; выполнение шагов со скрестным движением ногами; шаг–скачок–шаг; при одноименном и разноименном положении ног при начале скачка; ударный шаг; шаг – поворот–шаг. Прямолинейное направление шагов используется при ловле мячей, летящих навстречу, игроку. Первый шаг левой ногой, правая нога на опоре, руки из положения перед грудью выпрямляются вперед, второй шаг правой ногой, руки полностью выпрямлены, кисти и пальцы подготовлены к захвату мяча, третий шаг левой ногой, руки с мячом сгибаются в положении перед грудью. При этом туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты, центр тяжести смещен к левой ноге. Выполнение шагов со скрестным движением ног используется при перемещении игрока правым, левым боком вперед вправо, влево от защитника; навстречу защитнику (при этом выполняется один шаг) с последующим движением вправо, влево. Это передвижение необходимо как противодействие против игры защитника, препятствующего передачам и броскам мяча сверху. Техника выполнения. Первый шаг выполняется ногой, соответствующей направлению движения, мяч удерживается двумя или одной рукой перед грудью, туловище наклоняется в сторону движения, на втором шаге нога



Начало

Содержание



Страница 59 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

ставится скрестно–сзади в направлении движения, рука с мячом выносится вверх, туловище наклоняется в сторону движения, на третьем шаге опорная нога сгибается, туловище значительно наклоняется в направлении движения, маховая нога, согнутая в колене, поднимается, рука с мячом посылается вперед для передачи или броска, мяча по воротам. Шаг–скачок–шаг – разновидность трехшажной техники, при которой игрок «управляет» передвижением за счет изменения длины и направления скачка. Это позволяет ему действовать в условиях ограниченного пространства.



Начало

Содержание



Страница 60 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Техника выполнения

Первый шаг выполняется левой ногой, мяч удерживается двумя или одной рукой, второй шаг–скачок выполняется правой ногой, рука с мячом кратчайшим путем отводится для замаха, ноги сгибаются, туловище разворачивается левым плечом вперед. С постановкой левой нога на опору, третий шаг, происходит опережающее движение бедра, Таза и разворот туловища грудью вперед, заем плеча, локтя и завершается бросковое движение активным движением кисти. Разновидностью шаг–скачок–шаг является соответствующее положение ног при выполнении первого и второго шагов. Первый шаг выполняется правой ногой. Второй шаг–скачок на правой ноге, третий шаг – левой ногой. Ударный шаг используется в тех же случаях, что и шаг–скачок–шаг. Особенностью его выполнения является то, что шаги выполняются почти на месте, что позволяет игроку создать ускорение для прыжка вверх. В этой связи ударный шаг используется при выполнении бросков мяча в прыжке на ограниченной площади. Шаг–поворот–шаг – это трехшажная техника, с помощью которой игрок создает преимущество в игровом пространстве перед соперником. Техника выполнения. Первый шаг левой ногой выполняется в направлении соперника, стопа слегка развернута наружу, мяч удерживается двумя или одной рукой перед грудью. Второй шаг правой ногой выполняется на одну линию с соперником справа, слева от него, стопа разворачивается под углом к направлению движения. При этом ноги сгибаются, туловище наклоняется вперед и укрывает мяч. С толчком левой ногой и одновременным разворотом левым плечом назад происходит поворот на правой ноге и зашагивание левой ногой за соперника. Одновременно с этим вес мела переносится на левую ногу, правая «маховая» нога, согнутая в колене, отводится назад в сторону, туловище наклоняется вперед, рука с мячом кратчайшим путем отводится назад, а затем выносится вперед для броска или передачи мяча. Выполнение шаг–поворот–шаг требует сохранения устойчивого положения, мяч должен находиться на дальней стороне от защитника и укрывается туловищем. Кроме того, необходимо контролировать действия соперника, стараясь создать ему определенные трудности.



Начало

Содержание



Страница 61 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

5. Техника игры с мячом

1. Ловля мяча
2. Техника выполнения



Начало

Содержание



Страница 62 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Ловля мяча

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним атакующие действия. Ловлю мяча необходимо сочетать с принятием исходного положения для дальнейших действий: передач мяча, бросков, ведения и финтов. Существуют два способа ловли мяча: ловля двумя и одной рукой. Ловля мяча двумя руками – это наиболее простой и в то же время надежный способ овладения мячом. Техника ловли заключается в том, что игрок, находясь в стойке на согнутых ногах, расставленных на ширине плеч или с выставленной вперед ногой, вытягивает руки навстречу мячу. При этом пальцы и кисти образуют воронку, что обеспечивает большую площадь соприкосновения с мячом. В момент соприкосновения с мячом руки сгибаются в локтевых суставах, что позволяет погасить скорость летящего мяча. Учитывая то, что передачи могут быть различными по траектории полета мяча, различают: ловлю на уровне груди, ловлю высоколетящих мячей, ловлю после отскока от пола и катящихся мячей. Ловля мяча на уровне груди осуществляется за счет быстрого выставления рук навстречу мячу и уступающего (амортизирующего) движения сгибания рук в локтевых суставах. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, игрок сгибает ноги ниже, чем обычно, снижая тем самым высоту расположения плеч до уровня полета мяча. Ловля высоколетящего мяча осуществляется за счет выпрыгивания вверх и выноса рук с разведенными кистями навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом кисти поворачиваются внутрь и крепко обхватывают мяч. После этого руки сгибаются в локтевых суставах, опускаются вниз и притягивают мяч к туловищу. Ловля катящегося мяча осуществляется за счет последовательного движения руками. Мяч подхватывается ближней к нему рукой, вторая рука захватывает его сверху. Ловля мяча после отскока осуществляется за счет движения игрока к мячу и происходит в начальный момент отскока от пола. Игрок сближается с местом падения мяча, делая выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперед над ногой, руки опускает вперед вниз и пальцами обхватывает мяч. Захватив мяч, игрок выпрямляется и подтягивает



Начало

Содержание



Страница 63 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

его к себе. Ловля мяча одной рукой осуществляется двумя способами: без захвата и захватом мяча пальцами. Ловля без захвата мяча пальцами осуществляется за счет движения руки, с перпендикулярно поставленной ладонью, навстречу летящему мячу. В момент касания мяча пальцами рука отводится назад (амортизирующее движение), туловище поворачивается в сторону ловящей руки, при этом мяч удерживается на ладони силой инерции. При ловле мяча захватом игрок выпрямляет руку вперед, с широко расставленными пальцами. При касании мяча сгибает руку и кончиками пальцев захватывает мяч.



Начало

Содержание



Страница 64 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Техника выполнения

Игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками. При подготовке к передаче туловище разворачивается левым боком вперед с одновременным отведением слегка согнутой правой руки назад в сторону – положение замаха. Весь тела переносится на правую ногу, левая рука перед грудью. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, Таза, туловища в направлении передачи, с одновременным отведением левого плеча и согнутой руки назад. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом стопы ног разворачиваются, туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти. Передача мяча одной рукой сверху. Техника выполнения. Игрок располагается лицом в направлении передачи, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Вес тела распределен равномерно на две ноги. Подготовка к передаче начинается с разворота туловища левым плечом вперед, с одновременным выносом правой руки вверх–назад – положение замаха. Весь тела переносится на сзади стоящую ногу, левая рука, согнутая в локте, перед грудью. Передача мяча начинается с последовательного опережающего движения бедра правой ноги, таза, правого плеча в направлении передачи, вес тела переносится на левую ногу. Затем вперед, в направлении передачи, выводится плечо правой руки, локоть и кисть. При этом туловище прогибается вперед, голова повернута в сторону передачи, взгляд направлен на партнера. Окончательное направление полету мяча придается энергичным движением запястья и кисти. Передача мяча одной рукой снизу. Техника выполнения. Игрок располагается лицом к партнеру, ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается одной рукой, опущенной вниз. Отведя руку с мячом назад, в положении замаха, игрок быстрым движением руки вперед



Начало

Содержание



Страница 65 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

посылает мяч партнеру. Эта передача выполняется на короткие расстояния и поэтому она не требует большого замаха и включения в работу больших групп мышц. При ее выполнении необходимо своевременно выпустить мяч, так как долгий контроль мяча (проводка руки вперед) приведет к изменению траектории полета мяча. Помимо описанных выше способов передачи мяча, в условиях активного противодействия с соперником гандболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что движения, связанные с выпуском мяча в выбранном направлении, частично скрыты от глаз соперника и являются для него неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего игроки используют следующие «скрытые» передачи: под рукой, за спину, за голову сбоку, из-за плеча.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 66 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

6. Бросок согнутой рукой

1. Бросок с места

Игрок располагается в полуоборота по направит броска. Ноги согнуты, левая выставлена вперед, мяч удерживается правой рукой, согнутой в локте, в положении замаха, на уровне головы. Центр тяжести смещен к правой ноге. Бросок начинается с опережающего движения бедра правой ноги и туловища вперед с одновременным отведением левого плеча и руки назад. Затем начинает движение и рука с мячом, причем плечо и локоть обгоняет предплечье, затем рука выпрямляется и мяч резким захлестывающим движением кисти посылается вперед. Бросок с места выполняется с близкого расстояния до ворот, а с 7 м при семиметровом штрафном броске. Бросок в движении выполняется при окончании ведения или ловле мяча после трех шагов. Игрок находится в положении правая нога впереди на опоре, мяч удерживается двумя или одной рукой. На первом шаге, левой ногой, начинается разворот туловища левым боком вперед, с одновременным отведением правой руки назад. На втором шаге, правой ногой, игрок полностью поворачивается левым боком в направлении броска, правая рука с мячом в положении замаха, взгляд направлен в сторону ворот. С шагом левой ногой, третий шаг, происходит быстрый разворот туловища и опережающее движение плеча и предплечья в направлении броска. Бросок завершается мощным движением кисти. Мощность броска достигается за счет скорости движения игрока, наклона туловища вперед и акцентированного захлестывания кисти.

Бросок в движении используется при завершении атаки с различных позиций и расстояния до ворот. По мере овладения техникой броска целесообразно учить занимающихся выполнять его с одного, двух шагов, при одноименном положении рук и ног.

Бросок в прыжке выполняется после ловли мяча в движении или ведении мяча с последующим выполнением трех шагов. Чаще всего бросок применяется против



Начало

Содержание



Страница 67 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

блокирующего игрока, для сокращения расстояния до ворот, увеличения угла атаки ворот. Ведение и ловля мяча заканчивается игроком в положении. правая ног впереди на опоре, левая сзади. Первые два шага, левой и правой ногой , выполняются для ускорения перед толчком вверх левой ногой. При этом направление шагов и их длина зависят от положения нападающего по отношению к защитнику и воротам. С постановкой левой ноги вперед, для последующего отталкивания, и одновременным махом правой ногой, согнутой в колене вверх–вперед, и движением рук вверх, игрок выполняет толчок вверх. Во время взлета происходит отведение бросающей руки в положение замаха и разворот туловища левым боком вперед. При достижении высшей точки прыжка игрок принимает удобное положение для броска. При этом туловище развернуто левым боком вперед, рука с мячом в положении замаха, правая нога, согнутая в колене, отведена в сторону. Бросок начинается с опережающего разворота туловища грудью в направлении броска. Затем происходит выпрямление маховой ноги вниз, а толчковая слегка выносится вперед с одновременным движением руки с мячом вперед и сгибанием туловища. Бросок заканчивается мощным хлестообразным движением кисти. Приземление происходит на толчковую ногу, с последующим приставлением маховой. Бросок в прыжке имеет несколько разновидностей: бросок с наклоном в сторону; с отталкиванием одноименной ногой; ловлей и броском мяча в полете над площадью ворот.

Бросок в прыжке с наклоном туловища используется при атаке ворот под углом. При броске с правой стороны от ворот игрок выполняет толчок влево, при этом туловище наклоняется в ту же сторону, а замах выполняется верх за голову. При броске с левой стороны от ворот игрок выполняет толчок вправо, при этом туловище наклоняется вправо. Основное назначение бросков с наклоном туловища – это увеличение угла атаки ворот и получение преимущества перед защитником в игровом пространстве.

Бросок в прыжке с отталкиванием ногой, соответствующий: «бросающей руке».



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 68 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

После толчка правой ногой игрок сгибает ее, выносит бедро вперед и затем отводит в сторону назад. Бросок мяча в прыжке после ловли его в полете характерен тем, что он выполняется игроком, находящимся в безопорном положении над площадью вратаря. Игрок, выполняющий передачу мяча, должен направить его с определенной траекторией и скоростью, так чтобы игрок, выполняющий бросок, поймал его в высшей точке прыжка. Поймав мяч, игрок выполняет замах, с одно временным созданием себе удобного положения для броска по воротам.

Бросок мяча в падении используется игроком, находящимся вблизи площади ворот. За счет падения вперед игрок «уходит» от опеки защитника, при этом сокращая расстояние до ворот и таким образом получая определенное преимущество. Бросок в падении может осуществляться с места и в движении. Игрок, располагаясь к воротам боком или спиной, после ловли мяча разворачивается к ним лицом. При этом мяч удерживается двумя или одной рукой перед грудью. Впрыгивание или падение игрока вперед, вправо, влево зависит от расположения защитника. При впрыгивании игрок толкается опорной ногой с одновременным взмахом вперед–вверх другой ногой. Падение игрока осуществляется за счет быстрого переноса веса тела и перемещения центра тяжести в направлении падения. Как только игрок принял горизонтальное положение, рука с мячом коротким движением отводится в положение замаха. Бросок мяча выполняется после короткого разгона мяча, приземление осуществляется на одну или две ноги. Бросок в падении может осуществляться игроком после трех шагов и сочетания с прыжком. В этом случае тело игрока в полете принимает горизонтальное положение.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 69 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

7. Обманные движения

Финты – это действия игрока, направленные на достижение определенного игрового преимущества перед соперником. Сущность обманных движений состоит в том, чтобы ввести соперника в заблуждение и заставить его поверить в истинность ложных движений. Применяя ложные движения, нападающий получает преимущество в игровом пространстве. Финты выполняются без мяча и с мячом. Движением головы, туловища, рук, ног или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. Гандболисты должны владеть искусством выполнения обманных движений так, чтобы они выглядели естественно и казались сопернику обычными игровыми действиями. Финты могут быть одиночными – выполнение финта и сразу же основного приема, повторными – повторение одного и того же движения или сочетания разных до начала истинного действия. Финты целесообразно применять при близком расположении защитника. Сущность обманных движений без мяча заключается в умении игрока управлять скоростью и направлением своего движения, выполнения остановок и поворотов, оценкой положения защитников и партнеров, использования разновидностей трехшажной техники. Выполняя обманные движения, игрок создает условия для ловли мяча, отвлечения защитника на себя. Эффективным средством в выполнении финтов является использование разновидностей трехшажной техники. Это выражается в том, что игрок имеет возможность выполнить три шага с места и в движении, заменять их направление и длину, сочетая с различными действиями с мячом. Финт на рывок – рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед–влево слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону. Если защитник реагирует на обманное движение, то следует резкий толчок левой ногой вправо. Очередной шаг правой ногой выполняется вправо–вперед. Финты с мячом применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков или ведения мяча. Наиболее распространенными являются финты имитацией передач мяча, бросков по воротам, переходом на ведение и их разнообразных сочетаний.



Начало

Содержание



Страница 70 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Финт имитацией передачи мяча. Игрок выполняет движение руками с мячом, как бы для передачи в одном направлении, но не выпускает мяч, а быстро передает его в противоположном направлении или применяет другие действия. Финт имитацией передачи эффективен перед броском по воротам в движении. ФИНТ имитацией броска по воротам. Игрок выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействуют защитники. В последний момент нападающий отказывается от броска и передает мяч партнеру. В том случае, если до прыжка игрок не применял ведение мяча, он имеет право, до приземления, выполнить ведение и затем бросок по воротам. Финт имитацией перехода не ведение Игрок выполняет шаг вперед-влево, но не переносит полностью вес тела на выставленную ногу, рука с мячом также выносится в этом же направлении. Когда защитник среагирует на это движение, нападающий отталкивается левой ногой и уходит мимо защитника. Двойной финт на проход – проход. Игрок выполняет обманное движение на проход, выставляя левую ногу вперед-вправо. В этом же направлении вытягивается и рука с мячом, следует пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент нападающий двигается в сторону ранее сделанного движения, как бы продолжая его. Ведение–поворот–бросок. Игрока, выполняющего ведение мяча для атаки ворот, встречает защитник. Нападающий, заканчивая ведение, переходит на выполнение шагов. Первый шаг левой ногой выполняет в направлении защитника, при втором шаге, правой ногой, она ставится на одну линию с защитником с левой стороны от него и становится осевой, начинается поворот спиной вперед с одновременным выносом и постановкой левой ноги за спину или влево вперед за защитника. Финт на бросок–проход–бросок. Игрок после ловли мяча на месте или в движении имитирует бросок по воротам. Затем, используя три шага, заставляет защитника начать движение вперед, нападающий проходит мимо защитника и атакует ворота.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 71 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Обучение финтам начинается после того, как занимающиеся освоили технические приемы, с помощью которых они выполняются. Одно из основных условий успешного выполнения финтов – умение соединить приемы, применяемые в качестве финта и в качестве основного действия. В связи с этим занимающиеся, прежде всего, обучаются технике каждого финта, а затем переходят к обучению их различных сочетаний. Чтобы соперник реагировал на обманные движения, их необходимо выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему. При выполнении финтов необходимо стремиться к сохранению положения равновесия, чтобы обеспечить эффективность дальнейших действий. Переход от финта к основному приему должен осуществляются с максимальной быстротой и решительностью.



Начало

Содержание



Страница 72 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

8. Техника игры в защите

Основной задачей игроков защищающейся команды является предотвращение активных действий нападающих игроков при подготовке и организации нападения и непосредственно при по воротам. Эту задачу защитник решает протяжении всего времени выполнения защитных функций, оказывая давление на нападающего, владеющего мячом и без мяча. Успешность выполнения защитных действий зависит от правильного положения игрока относительно нападающего, которого он опекает, нападающий с мячом или без мяча; положения нападающего на площадке, вблизи ворот, у боковой линии, в центре поля; своих ворот и партнеров. Все это предъявляет повышенные требования к стойке игрока и умению правильно и своевременно перемещаться по площадке.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 73 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

9. Стойки, передвижения игрока

1. Передвижения

Стойка защитника – это положение игрока на согнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и выставлены вперед для быстрого движения в любом направлении. Различают стойку на параллельных ногах и с выставленной вперед ногой.

Ходьба используется для выбора позиции перед нападающим игроком, находящимся на дальних подступах к воротам. Она выполняется обычными шагами. При этом стойка игрока может быть на прямых ногах, руки свободно опущены. При приближении нападающего игрока защитник переходит к более быстрому передвижению и в зависимости от активности нападающего меняет свою стойку. Бег защитник применяет в случае быстрой смены нападающим направления своего передвижения. При передвижении нападающего поперек площадки защитник переходит на бег приставными шагами влево, вправо. При этом длина шагов должна быть такой, чтобы сохранить устойчивое положение. Первый шаг выполняется быстро, причем стопа должна находиться как можно ближе к полу. Второй шаг скользящий. При передвижении вперед первый шаг выполняется впереди стоящей ногой, при передвижении назад – сзади стоящей. Бег лицом вперед с изменением скорости защитник чаще всего использует для восстановления позиции перед нападающим. При этом он напоминает бег спринтера. Бег в сочетании с передвижением лицом и спиной вперед защитник использует при неудачной попытке взятия ворот или потере мяча вблизи ворот соперника. Выполнив ускорение к средней линии, защитник поворачивается спиной вперед и контролирует действия своего подопечного, занимая правильную позицию перед воротами. Прыжки защитник использует для блокирования, перехвата мяча. Они могут выполняться из любого положения, толчком одной или двумя ногами и служат для быстрого



Начало

Содержание



Страница 74 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

преодоления расстояния до нападающего игрока. Кроме того, прыжки применяются при перехвате высоколетящих мячей и отскочивших от вратаря и ворот. Поэтому прыжки могут выполняться как с места, так и после бега. Остановки защитник использует в случае изменения направления движения опекаемого им нападающего. Особенностью остановки защитника является то, что она выполняется после передвижения приставными шагами и спиной вперед. Остановка при передвижении приставными шагами выполняется на шаге левой или правой ногой, за счет активного сгибания ноги в коленном суставе и быстрого движения туловища в противоположном направлении основному движению. При этом туловище слегка наклоняется вперед. Остановка при передвижении спиной вперед осуществляется на шаге назад, за счет мощного сгибания ноги в коленном суставе и тормозящего движения туловища в направлении движения. Повороты защитник использует при переходе с бега из положения лицом вперед к бегу спиной вперед и наоборот. Такой поворот может быть использован защитником и для восстановления позиции перед нападающим.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 75 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

10. Техника противодействия нападающему, владеющему мячом

Блокирование – это преграждение на пути движения мяча в направлении ворот. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Блокирование двумя руками используется против мячей, летящих над головой, справа, слева от защитника на высоте головы и выше, на уровне пояса. При этом сближение с мячом осуществляется за счет шага вперед, прыжка вверх или в сторону. Блокирование низко летящих мячей осуществляется одной рукой с подстраховкой ногой. Блокирование может быть одиночным и групповым. При групповом блокировании важным является согласованность действий блокирующих игроков. Блокирование мяча выполняется следующим образом: игрок, определив направление броска, быстро выпрямляет руки навстречу мячу, причем руки и кисти в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены, пальцы сомкнуты, расстояние между кистями должно быть минимальным.



Начало

Содержание



Страница 76 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

11. Техника игры вратаря

В гандболе вратарь – последний игрок защиты, который может предотвратить завершение атаки ворот. Техника игры вратаря включает в себя: стойки, перемещения, ловлю, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Стойка вратаря определяется положением его рук, ног и туловища перед выполнением определенных действий при защите ворот. В процессе игры стойка вратаря меняется в зависимости от местонахождения мяча. Различают два вида стоек: основная (при атаке из центральных зон нападения) и боковая (при атаке ворот с позиций крайних нападающих).

Основная стойка характеризуется определенным положением рук и ног. При этом выделяются: 1) среднее положение рук и ног; 2) высокое положение рук и ног; 3) низкое положение рук и ног. Наиболее надежная стойка, обеспечивающая наибольшую вероятность успешных действий вратаря, – средняя. Исходное положение – ноги согнуты, стопы параллельно на расстоянии 25–35 см; руки согнуты в локтевых суставах, разведены вперед–в сторону. Боковая стойка – это положение вратаря, при котором он находится впереди стойки ворот, слегка касаясь ее, ближней к атакующему игроку. Исходное положение – ноги согнуты, стопы параллельно на расстоянии не более 10 см, вес тела перемещен на ногу, находящуюся ближе к стойке, другая нога свободна для движения. Руки, с развернутыми в сторону мяча ладонями вверх, подняты, что позволяет вратарю отражать мячи, направленные как в ближние, так и в дальние углы ворот.

Перемещение – целесообразное движение вратаря, вызванное игровой ситуацией, с целью выбора наиболее выгодной позиции для защиты ворот. Различают следующие перемещения вратаря: шагом, приставными шагами, переступанием; выпадами; прыжками; с использованием бросков и падений (при отражении и ловле мячей). Быстрота перемещения вратаря зависит от скорости полета мяча при переводе его с фланга на фланг и взаимодействия соперников с помощью передачи. В связи с этим движение вратаря происходит не только кратчайшим



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 77 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

путем, но и по дуге. Перемещение обычными шагами вратарь использует при начале организации нападения командой соперника, на дальних подступах к своим воротам. Перемещение приставными шагами и выпадами вратарь использует при смене направления атаки с флага на фланг. Бег применяется вратарем при выходах на игрока передней линии, для сокращения угла атаки, при бросках во ворота, а также при игре на перехватах мяча. Методическая последовательность обучения стойкам и перемещениям вратаря

1. Перемещение в основной стойке (в различных ее вариантах) шагом; бегом по дуге, в пределах площади ворот.
2. Перемещение в основной стойке параллельно линии ворот и с выходами к линии площади ворот.
3. Сочетание перемещения: приставными шагами с выпадами одной ногой вправо, влево.
4. Перемещение бегом на 2–3 м от линии ворот с последующим акцентированным выпадом вправо, влево, вперед.

Упражнения для обучения стойкам и перемещениям:

1. Принять определенную стойку, равномерно распределив вес тела на обе ноги, приподняться на носки, затем возвратиться в стойку.
2. При передвижении шагом, бегом по сигналу принять основную стойку.
3. Передвижение приставными шагами (из стойки ноги параллельно, одна впереди) поперек площадки, попеременно правым, левым боком, спиной вперед.
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но смена положения происходит по звуковому сигналу.
5. Акцентированные перемещения вдоль линии ворот, с одно временным движением руками на отражение мяча. Один приставной шаг – выпад вправо, влево; два приставных шага – выпад вправо, влево; приставной шаг – двойной выпад вправо, влево.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но перемещение осуществляется лицом и спиной вперед.
7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но выпад осуществляется вправо, влево от избранного направления перемещения. Для совершенствования техники перемещения целесообразно использовать комбинированные упражнения, включающие в себя прыжки, остановки, повороты. При обучении перемещениям приставными шагами и выпадами следует обратить внимание на то, что их длина зависит от положения вратаря по отношению к мячу, скорости и траектории его полета. В связи с этим отражение мячей, летящих в нижние углы ворот,



Начало

Содержание



Страница 78 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

вратарь выполняет в полу шпагате или шпагате. Выполнение этих приемов требует от вратаря достаточной подвижности в тазобедренном и коленном суставах. Учитывая это, при обучении необходимо использовать упражнения на растяжку мышц ног. Ловля мячей на уровне груди является наиболее распространенным способом овладения мячом. Вратарь вытягивает руки по направлению к мячу, при этом ладони развернуты, большие пальцы соприкасаются, остальные расставлены и направлены вверх. В момент касания руки сгибаются в локтевых суставах, мяч обхватывается пальцами и подтягивается к груди, туловище слегка отклоняется назад. Ловля мячей сбоку. Вратарь одновременно выносит руки, одна над другой в направлении полета мяча. При этом ладони обращены к мячу, большие пальцы соприкасаются, остальные направлены вправо, влево от мяча. В момент ловли основная нагрузка ложится на руку, расположенную снизу, рука, расположенная сверху, помогает обхватить мяч. При ловле мяча, летящего боку, вратарь одновременно выполняет выпад ногой в сторону. Ловля мяча с полу отскока является одним из наиболее сложных приемов, требующих определенных координационных способностей, выражающихся в согласованности разнонаправленных движений руками и ногами. Выполняя ловлю, вратарь делает выпад вперед и одновременно выносит руки вперед–вниз к месту предполагаемого отскока мяча. При этом ладони обращены книзу, пальцы широко расставлены. Мяч необходимо ловить в момент отскока от площадки, как можно ближе к ней. В момент ловли кисти накрывают мяч, пальцы полностью обхватывают его сверху–сбоку. Ловля высоко летящих мячей осуществляется как в опорном положении, так и в прыжке. При ловле мяча в опорном положении вратарь вытягивает руки вверх, при этом ладони с расставленными и направленными вверх пальцами обращены к мячу. Окончательное положение рук впереди головы и при этом большие пальцы расположены на высоте полета мяча. В момент ловли туловище слегка отклоняется назад, руки сгибаются в локтях, смягчая скорость полета мяча. Ловля мяча в прыжке выполняется так же, как и в опорном положении. Перед ловлей вратарь выполняет толчок одной или двумя ногами, для сближения с мячом, с



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 79 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

одновременным выносом рук вверх. Ловля низко летящих и катящихся мячей. Техника ловли таких мячей аналогична. Существует два варианта ловли: 1) вратарь располагается в направлении полета мяча, в положении ноги вместе. В момент ловли он наклоняет туловище вперед и выносит руки к мячу; при этом ладони сведены, пальцы направлены книзу вперед, образуя как бы «воронку». Как только мяч «войдет» в эту «воронку» вратарь обхватывает его пальцами и, выпрямляясь, подтягивает руки с мячом к груди; 2) вратарь выполняет шаг навстречу мячу и последовательно выполняет описанные выше действия. Гашение мячей с дохватом. Чаще всего выполняется при отражении бросков со средних дистанций. Техника гашения в начальной стадии аналогична ловле мяча (до касания мяча пальцами). В момент ловли вратарь резким движением обеих кистей опускает мяч, а затем быстро подхватывает его в воздухе. Гашение мячей с последующим их падением на площадку. Техника выполнения аналогична описанной выше, но мяч после отскока от поверхности площадки быстро подхватывается вратарем. Отражение мячей – действие вратаря, направленное на преграждение полета мяча, руками и ногами, с дальнейшим их направлением за пределы игрового поля. Отражение руками. Мяч, направленный вправо или влево от вратаря, может быть отражен как одной, так и двумя руками. При отражении мяча одной рукой вратарь кратчайшим путем выносит руку, с обращенной к мячу ладонью и расставленными пальцами, в направлении полета мяча. В момент касания мяча рука сгибается и резким движением снизу–вверх изменяет направление полета мяча. Мяч, летящий на высоте пояса, плеча или направленный во вратаря, отражается двумя руками. Вратарь выносит руки вперед, причем одна из них гасит скорость полета мяча, другая направляет его в сторону от ворот. Для того чтобы мяч не пролетел между руками, кисти должны быть расположены за ним. Отражение ногами применяется вратарем против бросков мяча в нижнюю часть ворот. Отражение таких мячей происходит в сочетании с перемещениями вратаря, в направлении его полета, выпадами, приставными шагами и выносом к мячу ближайшей ноги. Одновременно с ногой в этом направлении движется и рука, которая в момент отражения находится сзади



Начало

Содержание



Страница 80 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

ноги. Мяч отражается внутренней частью стопы, рука перекрывает полет мяча на случай, если его не удастся отразить ногой. Отражение в падении и в броске требует от вратаря соблюдения последовательности выполнения определенных действий, включающих в себя: 1) перемещение – толчок; 2) падение – бросок – отражение мяча; 3) приземление – принятие стойки для продолжения защитных действий. Перемещаясь в направлении мяча, вратарь выполняет толчок, падение к мячу, отражая его рукой. Направление толчка и последующее падение должно быть стелящимся. Методическая последовательность, подводящие и специальные упражнения для обучения вратаря ловле, гашению и отражению мяча руками аналогичны обучению полевого игрока (см. обучение ловле и передаче мяча). Однако требования к вратарю при выполнении этих приемов значительно выше. Технически неправильное их выполнение может привести к взятию ворот. Поэтому вратарю необходимо помнить, что 1) в момент ловли мяча руки выставляются навстречу ему с последующим их сгибанием для снижения скорости полета мяча (в локтевых суставах); 2) при ловле мяча большие пальцы должны находиться сзади мяча (чтобы мяч не пролетел между ладонями); 3) ловля мяча осуществляется не напряженными пальцами (напряженные пальцы способствуют более далекому отскоку мяча); 4) при гашении мяча нельзя сильно напрягать пальцы, выполняя гашение, необходимо выполнять уступающее (амортизирующее) движение руками и туловищем; 5) отражение мяча должно осуществляться согнутой рукой, с ладонью, развернутой в сторону мяча; направление отражения вправо, влево от ворот за пределы игрового поля; 6) при отражении ногами центр тяжести должен смещаться к маховой ноге; высота выноса ноги должна быть минимальной, как можно ближе к площадке; направление движения ноги для отражения вперед–в сторону под углом к линии ворот. Обучение вратаря падениям и броскам при отражении мячей имеет свои особенности. Они заключатся в том, что их выполнение требует акробатической подготовленности и проявления определенных координационных способностей. В связи с этим обучение начинается с упражнений, включающих в себя кувырки, перекаты, повороты в положении лежа.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 81 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Обманные движения вратаря заключаются в том, чтобы, занимая определенную позицию в воротах, заставить нападающего игрока поверить в правильность выбора своей позиции. При этом он как бы предлагает нападающему игроку воспользоваться своей оплошностью. Обманные движения могут осуществляться вратарем за счет изменения стойки; положения рук и ног; ложного выхода вперед; освобождения угла ворот. При бросках с крайних позиций вратарь может отходить от стойки ворот, широко расставлять ступни ног, опускать или поднимать руки, как бы открывая углы ворот. Эффективность действий вратаря, в конечном счете, определяется умением правильно выбирать позицию. Основная его позиция в центре ворот, на 1–1,5 м впереди их линии. Передвигаясь по дуге перед воротами, вратарь всегда должен быть на линии, соединяющей мяч с центром ворот.

Анализ полученных результатов двигательной деятельности гандболистов различной квалификации и игрового амплуа выявил, что многие показатели этой деятельности у спортсменов одной квалификации, но разного амплуа, а также разной квалификации и одного амплуа имеют довольно существенные различия.

Наибольшее количество передач в игре выполняют игроки центральный разыгрывающий (100%) и полусредний (99,4%). Это связано с их тактической функцией организаторов командных действий. По сравнению с ними крайний выполняет всего 45,5% передач, а линейный – 25%. При этом различия показателей разыгрывающего и полусреднего недостоверны ($P > 0,05$), а различия между остальными показателями достоверны при высоком коэффициенте значимости ($P < 0,001$).

Самое большое количество бросков в игре выполняет полусредний. Однако, достоверно различен этот показатель только у центрального разыгрывающего с игроками другого амплуа ($P < 0,05$). Остальные игроки бросают мяч в ворота примерно одинаковое количество раз.

В анализе техники игры выделяют технические приемы нападения, технические приемы защиты и технику игры вратаря. Далее рассмотрим эти приемы более подробно.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 82 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Технические приемы нападения:

1. Стойка.
2. Движение (старт, остановка, изменение направления, скорости, ритма, прыжки, бег).
3. Ловля и передача мяча.
4. Ведение мяча.
5. Постановка заслонов.
6. Броски по воротам.
7. Финт (обманное движение).

Технические приемы защиты:

1. Стойка.
2. Движение (приставным шагом, бег боком, спиной вперед, с поворотами).
3. Выбивание мяча из рук.
4. Блокирование мяча (броска).
5. Перехват мяча.
6. Опека нападающего.

Технические действия вратаря:

1. Стойка.
2. Передвижения (приставным шагом, выпригивание, прыжки, бег).
3. Задержание брошенного мяча: на месте – руками, ногами, телом, ловля мяча, амортизация, перебрасывание через перекладину ворот, выбрасывания; в движении – взятие верхнего мяча одной или двумя руками, полувпрыгивание, ловля мяча, амортизация, перебрасывание, выбрасывание.

В современном гандболе существует следующая последовательность изучения технических приемов игры: стойки, перемещения, способы держания мяча, ловля – передача мяча одной и двумя руками, ведение мяча, броски (в опорном положении, в прыжке и падении), финты.



Начало

Содержание



Страница 83 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Для последовательного изучения игровых приемов существует общая структура обучения, включающая 5 основных этапов:

I этап: ознакомление с игровым приемом;

II этап: разучивание приема в упрощенных условиях;

III этап: закрепление игрового приема в целом;

IV этап: совершенствование приема в игровой и соревновательной деятельности;

V этап: контроль качества освоения игрового приема.

Изучают стойку игрока и основные перемещения, ведение мяча, ловлю двумя руками и передачу одной и двумя руками на месте, а также бросок мяча в цель.

Поскольку передачу мяча двумя руками в настоящее время почти не применяют, занимающихся последовательно обучают:

– стойке игрока и основным перемещениям (бег лицом и спиной вперед, передвижение приставным шагом, бег с изменением направления и скорости);

– ведению мяча на месте, в движении шагом, в медленном беге с изменением направления, левой и правой рукой;

– ловле мяча двумя руками и передаче согнутой рукой сверху: индивидуально у стены, в парах, тройках и группах на месте и после перемещений;

– броску согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с разбега.

Наиболее характерными приемами, которые использует вратарь, являются: перемещения в воротах с целью выбора места, основная стойка, парирование мячей, летящих в разных направлениях.

Перемещение в воротах и выбор места. В процессе атаки на-падающие, передавая мяч друг другу, заставляют голкипера перемещаться вдоль линии ворот, так как бросок может последовать из любого направления. Перемещения осуществляют при помощи бега, прыжков и (чаще всего) приставных шагов. Чтобы вступить в единоборство с нападающим, голкипер должен прежде всего определить исходную позицию в воротах и принять основную стойку для выполнения действий.

Основная стойка. Голкипер стоит в воротах, расставив ноги на 20–25 см, чуть развернув носки наружу, распределяя тяжесть тела равномерно на обе ноги. Ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки



Начало

Содержание



Страница 84 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

незначительно согнуты в локтевых суставах и вытянуты в стороны ладонями вперед. Взгляд устремлен на мяч. Слегка приподнявшись на носки, вратарь готов к отражению мячей, брошенных из центральных зон нападения. По мере перемещения атаки к углу площадки голкипер продвигается ближе к штанге. При угрозе воротам с правой угловой позиции занимает место у левой штанги таким образом, чтобы левая рука прикрывала ближний верхний угол ворот, а правая, немного согнутая в локтевом суставе, обращена в сторону ладонью вперед – страхует дальнее верхнее и нижнее направление. В случае угрозы с левого угла вратарь занимает описанную выше исходную позицию у правой штанги.

Во время бросков мяча голкипер в исходном положении выполняет одну из самых сложных функций: определяет возможное направление полета мяча, избирает защитное действие и время его начала для отражения броска.

Отражение мяча руками. Мяч, сильно посланный в один из верхних углов ворот, отражают быстрым выносом руки навстречу. Мячи, брошенные ближе к вратарю, можно парировать предплечьем или плечом. Защитное действие для задержания верхних мячей начинают с движения ног.

Возможные ошибки:

- отражение мяча прямо перед собой, а не за лицевую линию площадки;
- попытка «достать» мяч правой рукой в левом верхнем углу и наоборот.

Отражение мяча ногами. Все броски, направленные в нижнюю часть ворот, голкипер отражает ногой, делая короткий или длинный выпад в сторону летящего мяча. В обоих случаях ногу ставят, разворачивая наружу; руки, опущенные кистями вниз по обе стороны ноги, страхуют возможное проскальзывание мячей.

Возможные ошибки:

- выполнение выпада без страхующих движений рук;
- попытка отражать нижние броски руками.

Введение мяча в игру. Вводя мяч в игру, вратарь передает его. Мяч можно вводить, посылая далеко вперед своему нападающему; поэтому вратарь должен уметь сильно и точно передавать мяч.



Начало

Содержание

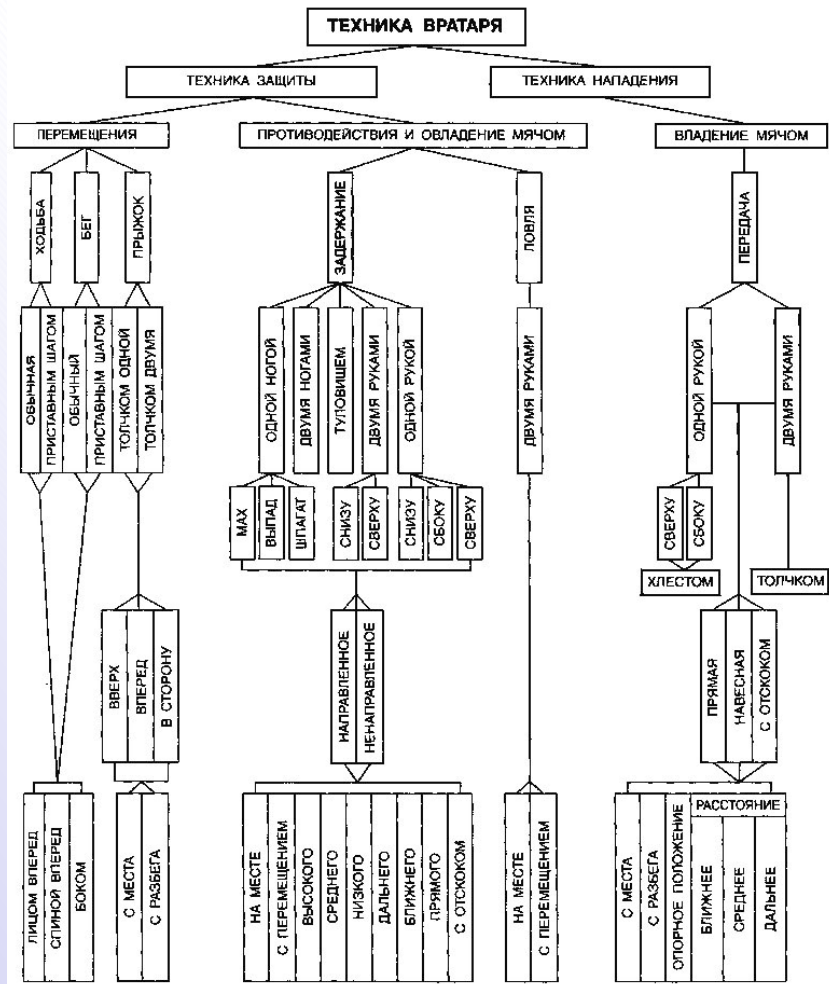


Страница 85 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



Начало

Содержание



Страница 86 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Рисунок 1 - Классификация техники игры вратаря

Приступая к обучению броску, тренер должен создать у детей мысленное представление о технике его выполнения и дать им следующие указания:

- отвести мяч назад в сторону на уровень плеч, рука при этом должна быть практически выпрямлена, но не следует выгибать ее;
- рука не должна судорожно сжимать мяч;
- свободная рука слегка согнута и находится на уровне груди;
- траектория мяча при броске проходит на уровне головы;
- в момент отрыва мяча от руки у «правшей» впереди стоит левая нога, у «левшей» – правая. Стопа выставленной вперед ноги указывает при этом направление траектории движения мяча.

Для того чтобы дети могли правильно отработать это движение, тренер должен доходчиво и подробно, а главное – терпеливо объяснить им их ошибки и причины их возникновения.

Наиболее частые ошибки при выполнении броска:

1. Бросок производится выпрямленной в локте рукой. Это происходит от чрезмерного опускания рабочей руки (руки с мячом) при отведении мяча назад.

Если к тому же занимающийся слишком разворачивает назад туловище, то мяч при броске получается крученым и летит не в том направлении.

2. Обе стопы при броске остаются как «прикованные» к полу; чаще всего, когда ноги слишком широко расставлены.

3. Замах «рабочей руки» незначительный (как будто бы бросающий стоит вблизи стены). Тренер должен «устранить» эту стену.

4. Чаще всего названные ошибки являются результатом неправильного положения ног: или не та нога впереди или стопы стоят параллельно друг другу.

5. Кисть касается мяча во время замаха где-то сбоку или снизу (параллельно полу). В результате мяч получает вращение, что, в свою очередь, уменьшает «мощь» броска и изменяет траекторию его движения.

6. При броске происходит слишком сильный наклон туловища вперед. Следствие – мяч приземляется не долетая до ворот.

Ошибки в технике защитных действий вратаря устраняют много-кратно повторяя заданное движение без мяча, затем – отражая слабо брошенный мяч, далее – в условиях, близких к игровым.



Начало

Содержание



Страница 87 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

12. Стойка гандболиста

Стойка гандболиста является исходным положением для большинства игровых действий – резких выходов на игрока, блокирования нападающего, перемещений приставными шагами, рывков, выпадов, отвлекающих действий, обводки соперника и др. Правильная стойка характеризуется следующими внешними признаками:

– ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

Центр тяжести равномерно распределен на обе ноги.

Взгляд игрока устремлен на противника или на мяч. Находясь в такой стойке, гандболист должен легко и непринужденно выполнять перечисленные выше действия в защите и в нападении.

Основную стойку легко усваивают уже на первых занятиях. Преподаватель выстраивает группу в одну шеренгу, объясняет и демонстрирует изучаемый прием, а игроки повторяют его. Обходя строй, преподаватель указывает на ошибки каждому игроку.

Для закрепления изучаемого приема игроки перемещаются по площадке в различных направлениях, находясь в стойке гандболиста.

Возможные ошибки:

- игрок стоит «на прямых» ногах;
- центр тяжести перенесен на одну ногу;
- игрок слишком сильно сгибает ноги и туловище.

Необходимо указать на совершенную ошибку и еще раз показать правильную стойку.



Начало

Содержание



Страница 88 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

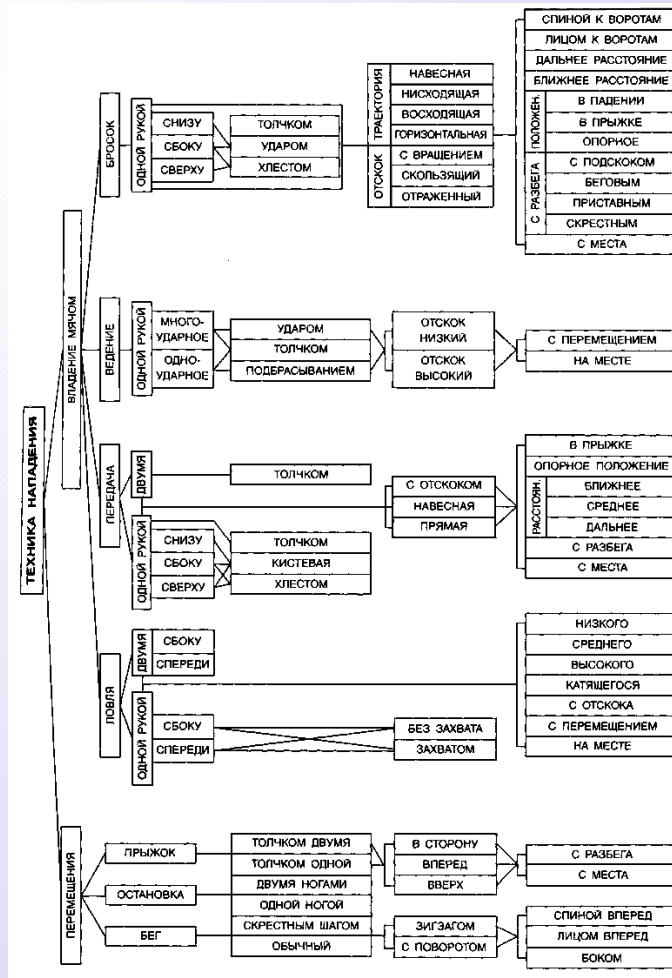


Рисунок 2 - Классификация техники нападения

Начало

Содержание



Страница 89 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

13. Перемещения

К основным способам *перемещений* гандболиста относят ходьбу и бег с их разновидностями (ходьба и бег спиной вперед), перемещения приставными и крестными шагами, с изменением направления и скорости, а также прыжки.

В процессе игры указанные способы передвижений применяют в различных сочетаниях: с ловлей и передачей мяча, ведением и последующим броском по воротам, с определенной скоростью и направлением.

Бег с изменением направления считается выполненным правильно, если в ходе стопорящего движения ноги, после которого происходит изменение направления перемещения, стопу ставят на пол на одной линии с воображаемым вектором прежнего направления. В ином случае в биозвене бедро-голень-стопа происходит разложение сил; повышается нагрузка на связки голеностопного сустава, что нередко приводит к травмированию.

Остановка. В связи с постоянным изменением игровой ситуации гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость позволяет игроку осуществлять дальнейшие действия. Остановку выполняют торможением одной ногой или двумя назад, выполняют стопорящее движение прямой ногой, выставляя ее вперед стопой, развернутой вовнутрь, и поворачиваются боком (соответственно выставленной ноге) к направлению движения, сильно сгибая при этом другую ногу.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы резко вывести обе ноги вперед и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить продвижение вперед. Туловище при отталкивании отклоняется назад с поворотом на 45–90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, стараясь распределить вес тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжать бег в любом направлении.



Начало

Содержание



Страница 90 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Прыжки применяются при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче и броске в ворота. Спортсмен отталкивается одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Занимающийся быстро приседает, отводит руки назад, энергично разгибает ноги и, делая мах руками вверх-вперед, производит отталкивание.

При отталкивании одной ногой учащийся делает прыжок в основном с разбега. Если скорость не велика, толчковую ногу ставят резко вниз. Если же скорость достаточно большая, последний шаг делают широким. Толчковую ногу нужно ставить перекатом с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 91 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

14. Ведение мяча

Этот прием применяют в сочетании с ловлей, передачей мяча и обводкой защитника. Используют его, когда партнеры плотно закрыты и некому передать мяч, а также при быстром переходе от защиты к нападению, если перед игроком с мячом нет никого кроме вратаря защищающейся команды, а расстояние до ворот велико.

В современной практике игры применяют одноударное и многоударное ведение.

В случае беспрепятственного продвижения к воротам нужно применять высокое ведение, а при обводке соперника – низкое. Не следует злоупотреблять ведением мяча, чтобы не нарушать взаимодействие игроков в нападении, позволяя сопернику организовать защитные действия, а также не замедлять темп атаки.

Игрок, ведущий мяч, выполняет мягкие толчкообразные движения, сгибая и разгибая руку в локтевом и лучезапястном суставах, и направляет мяч широко расставленными пальцами, чтобы он отскакивал от площадки не выше пояса. В зависимости от скорости продвижения игрока мяч посылают вниз под определенным углом, который определяет угол отскока. Игрок, ведущий мяч правой рукой, выполняет прием справа от себя, чтобы не затруднять свободное продвижение вперед.

Вести мяч можно только один раз. Это значит, что, поймав мяч и выполнив ведение, игрок, снова овладев мячом, может только передать его партнеру или выполнить бросок в ворота. Повторное ведение запрещено.

Возможные ошибки:

- удары ладонью вместо толкания мяча пальцами;
- несоответствие необходимой скорости перемещения избранной высоте ведения;
- при быстром высоком ведении посылание мяча в пол под небольшим углом (близким к прямому), что замедляет скорость бега, а мяч «путается» в ногах;
- выполнение приема на прямых ногах;
- ведение мяча перед собой;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- нарушение правил ведения мяча (двойное ведение).

Для устранения указанных ошибок необходимо вернуться к правильному выполнению ведения на месте, в ходьбе и медленном беге.



Начало

Содержание



Страница 92 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

15. Ловля мяча двумя руками

Ловля – это прием, который обеспечивает овладение мячом и выполнение последующих действий (передача, ведение, бросок, обманные действия).

Учащийся должен повернуться лицом в сторону мяча, летящего на средней высоте. Прием выполняется из основной стойки гандболиста. Учащийся делает небольшой шаг левой ногой, поднимает правую на носок, переносит вес тела на впереди стоящую ногу, наклоняет туловище вперед, вытягивает руки навстречу летящему мячу, слегка сгибая их в локтевом суставе, кисти и пальцы широко расставлены, но не напряжены и чуть развернуты ладонями книзу, образуя «воронку», несколько большую, чем размеры мяча. Большие пальцы почти соприкасаются под углом 90°.

В момент касания пальцы охватывают мяч и амортизируют, руки сгибаются в локтевых суставах, туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу, мяч притягивается к груди. Затем его переводят в одну руку, чтобы выполнить последующие действия.

Принимая высоко летящий мяч, учащийся должен поставить ноги на ширину плеч. В момент ловли мяча игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, обращая ладони вперед-внутрь, широко расставляя пальцы рук и сближая большие. После касания руки сгибаются в локтевых суставах, приближая мяч к туловищу, пальцы обхватывают его, игрок становится на всю стопу и слегка сгибает ноги в коленях. Очень важно, чтобы в момент соприкосновения мяча с пальцами руки находились на одном уровне.

Держание мяча. Держанию мяча обучают параллельно с ловлей, передачей и бросками. Мяч держат одной или двумя руками. Последнее происходит обычно после ловли, перед ведением, при выполнении отвлекающих действий, после ведения, при борьбе с противником за мяч. Плечи опущены, предплечья выдвинуты вперед и слегка вверх, мяч находится перед туловищем на уровне груди. Пальцы рук



Начало

Содержание



Страница 93 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

широко разведены и крепко удерживают мяч, ладони не касаются его. Наиболее сложным и важным для овладения техникой игры является умение держать мяч одной рукой. Оно позволяет производить с мячом различные имитационные движения, ложные замахи (финт на передачу, на бросок, на ведение) и неожиданно для соперника выполнять различные технические приемы. При этом пальцы руки широко разведены, большой палец отведен в сторону для захвата мяча. Он должен находиться как можно ближе к другим пальцам, а рука свободно двигаться вперед, вверх, в стороны, за спину.

Возможные ошибки:

- пальцы не разведены широко;
- свод ладони касается мяча;
- пальцы не прижимают мяч к ладони;
- отсутствует свободное вращение кистью в лучезапястном суставе.

Ловля катящихся мячей. Мяч ловят из основной стойки гандболиста, одновременно сгибая ноги, наклоняя туловище вперед, вытягивая руки вперед-вниз ладонями вверх, широко расставляя пальцы, сводя мизинцы как можно ближе. При соприкосновении мяча с пальцами игрок выполняет те же действия, которые описаны выше (основная ловля мяча).

Возможные ошибки:

- ноги прямые;
- туловище наклонено вперед;
- руки не вытянуты вперед-вниз навстречу катящемуся мячу;
- кисти не образуют ковш, мизинцы не соприкасаются.



Начало

Содержание



Страница 94 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

16. Передача согнутой рукой сверху

Передача согнутой рукой сверху является основным техническим приемом, позволяющим установить взаимосвязь между игроками, быстро доставлять мяч к воротам противника, удерживая его и создавая выгодные ситуации для завершающего броска. Передачи различают по направлению полета мяча – продольные, поперечные и диагональные; по длине – короткие (до 3–5 м), средние – до 15 и длинные – до 30; по высоте полета мяча – нисходящие, средние, восходящие и с отскоком от поверхности площадки.

Данная передача выполняется из основной стойки гандболиста на месте или в движении. Передача согнутой рукой сверху содержит три фазы – подготовительную, основную и заключительную.

Если передача выполняется правой рукой, то в подготовительной фазе левая часть туловища повернута боком, в сторону передающей руки с несколько выставленной вперед левой (правой) ногой. Ноги слегка согнуты в коленных суставах и расставлены на ширине плеч.

В *подготовительной фазе* мяч удерживается пальцами правой (левой) руки и отводится в сторону-назад. Угол в локтевом суставе между плечом и предплечьем равен $135\text{--}145^\circ$. Движение кисти должно несколько опережать движение в локтевом суставе. Одновременно вес тела переносится на позади стоящую ногу. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, находится впереди перед грудью. В этой фазе происходит напряжение и сокращение работающих мышцы рук, туловища и ног.

В *основной фазе* происходит обратное движение частей тела в исходное положение. Одновременно туловище поворачивается вперед вместе с передающей рукой и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Рука с мячом, разгибаясь в локтевом суставе, выносится вперед и сопровождает мяч до момента непосредственной передачи кистью. Вперед выносится локоть передающей руки, затем предплечье и кисть. В конце основной фазы кисть должна обогнуть локоть.



Начало

Содержание



Страница 95 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Заключительная фаза – это момент непосредственной передачи мяча, который отделяется от пальцев и движется по определенной траектории. Выпуская мяч, спортсмен делает завершающее усилие при сгибании кистью, а пальцы как бы продолжают движение за мячом. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

При передаче в опорном положении применяется несколько способов разбега, где последний шаг может быть обычным и стопорящим.

Как правило, применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, без подготовительных движений для броска. В дальнейшем, отводя руку на замах, гандболист поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Выполнив легким напрыгиванием скрестный шаг, быстро делает третий, стремясь принять устойчивое двухопорное положение.

Разбег с подскоком начинают с одноименной ноги, подсакивают на ней же и делают быстрый шаг другой ногой вперед. Подскок не должен быть высоким. При броске с таким разбегом, перед разгоном мяча, туловище надо отклонить назад больше чем при разбеге со скрестным шагом.

Разбег с приставным шагом начинают с левой ноги, и для завершения второго шага правую ногу приставляют к левой. Далее следует широкий и быстрый третий шаг левой ногой вперед.



Начало

Содержание



Страница 96 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

17. Передача мяча без замаха

Передача мяча без замаха относится к сложным и требует специальной подготовленности и умения ловить мяч одной рукой, удерживать и сразу же делать кистевую передачу. У занимающихся должна быть хорошо развита кисть, способная обхватить мяч. При передаче без замаха в разгоне мяча участвуют только предплечье и кисть. Мяч удерживается захватом пальцами. Подготовительные движения заключаются в коротком замахе кистью и выполняются на небольшие расстояния.

Возможные ошибки:

- пальцы кисти разведены не широко и не образуют воронку;
- рука отводится назад в сторону;
- отсутствие хлесткого движения кистью.



Начало

Содержание



Страница 97 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

18. Передача мяча с отскоком от пола

Передача мяча с отскоком от пола применяется, когда между игроками одной команды находится защитник соперника, который блокирует игрока, передающего мяч. Мяч должен удариться о пол недалеко от ноги защитника, чтобы угол отражения гарантировал отскок к партнеру. Передача ударом о пол требует длительной отработки, является одним из сложных технических приемов и выполняется с опорного и безопорного положения.

Возможные ошибки:

- отсутствие активного движения кистью;
- отскок мяча близко к ногам партнера;
- высокий или низкий отскок после передачи.



Начало

Содержание



Страница 98 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

19. Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении является одним из самых распространенных в гандболе. Как правило, его наносят со средних и дальних дистанций с закрытых позиций. Этим приемом игроки часто производят семиметровый штрафной бросок.

Бросок подобен передаче мяча согнутой рукой сверху, но выполняется с максимальным усилием. Игрок начинает замах под первый или второй шаг, а заканчивает одновременно с последним. Из положения готовности к броску резко разгибает в колене левую ногу (используя реакцию опоры), затем сгибает туловище в поясе, совершая одновременно хлестообразное движение плечом, предплечьем и кистью.

Возможные ошибки:

- те же, что при выполнении передачи согнутой рукой сверху;
- последний шаг разбега очень широкий, игрок как бы «садится» и, как правило, бросает выше ворот;
- отставание замаха и броска от скорости разбега;
- выполнение замаха и броска круговым движением в плечевом суставе;
- выполнение броска (правой рукой) с забеганием влево при разбеге, в результате чего происходит разложение сил, воздействующих на мяч по правилу параллелограмма.



Начало

Содержание



Страница 99 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

20. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке подобен по биомеханическим особенностям структуры движения руки броску согнутой рукой в опорном положении.

Этот прием является самым распространенным в современном гандболе. Игрок, овладев мячом, после ведения или после передачи партнера делает шаг правой ногой и ставит на третьем шаге левую (толчковую) таким образом, чтобы носок был направлен внутрь, и выталкивается вверх (прыжок); быстро сгибает правую ногу в коленном суставе и отводит ногу в сторону (мах), выполняя рукой замах способом, описанным для броска в опорном положении.

В прыжке праворукий гандболист сохраняет вертикальное положение туловища, выносит правую руку, согнутую в локтевом суставе вперед-вверх. Достигнув наивысшей точки прыжка, игрок быстро посылает руку с мячом в сторону ворот, а правой ногой делает движение назад, выпрямляя ее в коленном суставе. При этом быстрым движением опускает левую ногу вниз, поворачивает правое плечо вперед, разгибает руку с мячом в локтевом суставе и заканчивает бросок захлестывающим движением кисти. После броска игрок приземляется с толчковой на толчковую ногу или на две ноги.

Производя атаку ворот с правой крайней позиции, правша для увеличения угла взятия ворот применяет бросок с наклоном туловища влево. Особенности этого броска являются прыжок влево, резкий наклон туловища в ту же сторону и замах вверх за голову.

Возможные ошибки:

- отталкивание с невыраженным махом правой ноги (наиболее распространенная ошибка);
- излишне длинный шаг вперед при выполнении бросков поверх препятствия с дальней дистанции;



Начало

Содержание



Страница 100 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

- невыраженное разгибание маховой ноги вниз при выполнении броска;
- затягивание фазы полета и финального движения рукой «на взлете» перед приземлением;
- приземление с толчковой на маховую ногу;
- отсутствие разворота оси плеч вследствие неправильной постановки опорной ноги.

Обучение начинают с простейших приемов, постепенно усложняя условия выполнения бросков в безопорном положении, приближая их к игровым. Широко используют как расчлененный, так и целостный методы обучения.



Начало

Содержание



Страница 101 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

21. Бросок с отклонением туловища

Бросок с отклонением туловища – достаточно сложный элемент техники игры. Бросок с отклонением туловища в сторону «неведущей» руки применяют для обводки блокирующих рук защитников. Как правило, этот эффективный прием применяется в связке с предварительной фазой другого броска. Так, бросок с неожиданным отклонением влево (для правой руки) наиболее эффективен, если в ходе разбега игрок демонстрирует замах на бросок согнутой рукой сбоку и при этом незначительно наклоняется вправо. Часто применяют и бросок с отклонением после предварительного «показа» обычного броска (согнутой рукой сверху). Однако все сказанное относится только к броскам в опорном положении.

Техника броска с отклонением отличается от ранее изученных бросков заключительными *фазами движения*: последний шаг, работа туловища и бросающей руки. Если перед выполнением броска сверху или сбоку третий шаг левой ногой делается прямо по направлению будущего броска, левая нога ставится несколько в левую сторону. Следующим важнейшим элементом является резкий перенос веса тела на эту ногу, наклон влево и переход в одноопорное положение. Правая (бросающая мяч) рука из положения классического замаха переносится за голову влево так, что плечо становится вертикально по отношению к стопе. Эти движения соединяются в одно слитное без пауз, что позволяет выполнить бросок с отклонением неожиданно и сильно. Бросок наиболее эффективен, когда резкий перенос веса тела на левую ногу выводит туловище из состояния устойчивого равновесия и игроку после броска приходится упасть на площадку.

Возможные ошибки:

- левая нога на третьем шаге ставится прямо, что не позволяет сделать отклонение с необходимой амплитудой;
- тот же элемент выполняется чрезмерно (слишком широкий шаг влево);
- при выполнении отклонения рука с мячом опускается, а бросок выполняется с повторного замаха.



Начало

Содержание



Страница 102 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

22. Бросок в падении

Броски мяча в ворота в падении применяют для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего. Этот прием берут на вооружение в основном игроки передней линии. Техника выполнения часто весьма индивидуальна.

Подготовительная фаза состоит из разбега, падения (потери равновесия), замаха рукой, маха одной и толчка другой ногой. Бросок в падении производится с места и с разбега. Важно в подготовительной фазе соблюдать определенную последовательность движений. Прежде всего, после разбега (или на месте) спортсмен начинает падать в необходимом направлении (вперед, вправо, влево) для ухода от защитника. Только после этого делает замах и толчок ногами.

Степень наклона тела до замаха зависит от мастерства игрока. Чем больше наклон по отношению к поверхности площадки, тем труднее сопернику отобрать мяч. Замах производится резко, с небольшим поворотом туловища в сторону бросающей руки. Такое движение поднимает переднюю часть тела над площадкой и способствует мягкому приземлению. Отталкивание производят выпрямлением ног или после прыжка. От этого зависит, в каком положении – опорном, или безопорном – будет проходить *основная фаза* броска. Обычный способ броска – хлестом сверху.

Заключительная фаза броска – приземление. Если игрок не избавится от боязни приземлиться, все предыдущие движения будут искажены.

Чаще всего, как наиболее рациональный, применяется *бросок в падении на грудь*. Игрок стоит спиной к воротам, ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленных суставах. После приема мяча следует занять благоприятное исходное положение для броска: сделать шаг влево или вправо, развернуться лицом к воротам и сильно согнуть ноги. Отталкиваясь ногами, гандболист подает туловище вперед, прогибается в пояснице, производит замах, руку с мячом посылает вперед, разгибая



Начало

Содержание



Страница 103 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

ее в локтевом суставе, производит бросок. Свободная от мяча рука опущена вниз и готова при приземлении предохранить тело от жесткого падения. Послав мяч, нападающий опирается и на руку, выполнившую бросок. Бросок в безопорном положении характеризуется фазой полета в сторону ворот.

При *броске в падении перекатом через плечо* туловище отклоняется (у выполняющего бросок правой рукой – влево), а мяч посылается в ворота согнутой рукой сверху. Затем игрок группирует тело, прижимает колени к груди и осуществляет перекат через плечо левой руки.

Возможные ошибки:

- отсутствие отталкивания ногами от площадки (игрок «валится» в зону вратаря);
- выполнение падения перекатом через плечо без группирования;
- падение на грудь, не сгибая ноги в коленях;
- касание пола левой рукой до выпуска мяча из правой.



Начало

Содержание



Страница 104 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

23. Отвлекающие действия

Отвлекающее действие телом или рукой с мячом или без мяча, на месте или при перемещении, должно нейтрализовать соперника, побудив его к активной защите, до начала истинных действий нападающего.

Эти приемы должны осуществляться обманчиво. При этом защитник теряет оптимально устойчивую защитную стойку, из которой мог бы начать успешно противодействовать нападающему.

Одно- и двухшажное отвлекающее действие – это самые распро-страненные и вместе с тем наиболее сложные комплексы дезориентирующих движений.

Одношажное отвлекающее действие представляет собой ряд последовательно выполняемых движений и состоит из разбега, отвлекающего движения на ведение мяча, смещения тела в противоположную сторону, обхода игрока. Каждое движение зависит от предыдущих и в свою очередь обуславливает успех последующего движения. Игрок двигается в сторону своего защитника и ловит мяч, брошенный ему партнером. В 2–2,5 м от «опекуна» нападающий с мячом делает правой ногой шаг вперед-вправо, сгибая ее в коленном суставе; мяч находится в двух руках на уровне живота, туловище развернуто в сторону носка правой ноги и слегка наклонено вперед, взгляд устремлен в сторону выставленной вперед-вправо правой ноги. Создается впечатление, что нападающий намерен обойти защитника справа. При этом спортсмен с мячом ставит правую ногу с носка на полную стопу, перенося на нее общий центр тяжести. Продолжая движение и быстро выпрямляя правую ногу, посылает туловище влево. Одновременно с этим переносит мяч влево и, вместе с шагом левой ноги, начинает ведение левой рукой, обходя защитника слева. Этот прием можно выполнять и на уход вправо.

Двухшажное отвлекающее действие следует начинать с несколько большего расстояния от защитника, чем одношажное (2,5–3 м), в остальном движения – те же. Выполняя прием, необходимо внимательно следить за защитником и, если



Начало

Содержание



Страница 105 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

он среагирует на первое движение, прекратить отвлекающее действие и начать перемещение в сторону, противоположную движению защитника.

При выполнении обоих отвлекающих действий мяч держат или одной рукой на замахе, или двумя, прикрывая туловищем.

Обманные движения с имитацией на бросок мяча по воротам. После ловли мяча игрок прыгает вверх, имитируя бросок в прыжке. Когда защитник среагирует на мамах и выполнит постановку блока, нападающий посылает мяч перед собой и с ведением обходит защитника с левой или правой стороны с последующим броском в ворота.

Обманные движения с имитацией передачи партнеру. После ловли мяча от партнера занимающийся игрок делает имитацию передачи мяча своему игроку на первый шаг. Защитник реагирует на передачу, а нападающий выполняет последующие два шага или ведение в противоположную сторону и производит бросок в ворота.

Возможные ошибки:

- выполняя обманные шаги с мячом в руках, игрок во время необходимых пауз теряет дуопорное положение, совершая не шаги, а напрыжки, которые не могут обмануть защитника;

- мяч держат близко к защитнику в одной или двух руках, что создает опасность потери;

- отвлекающие действия начинаются слишком близко от защитника;

- прием выполняется слишком быстро, защитник не успевает «поверить» в обманный замысел нападающего.

Обнаруженные ошибки следует устранять, рекомендуя ученикам выполнять отвлекающие действия в медленном темпе и по разделениям.

На **Рисунке 3** представлены основные приемы техники игры в защите. Рассмотрим способы блокирования мяча при игре в защите.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 106 из 333

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

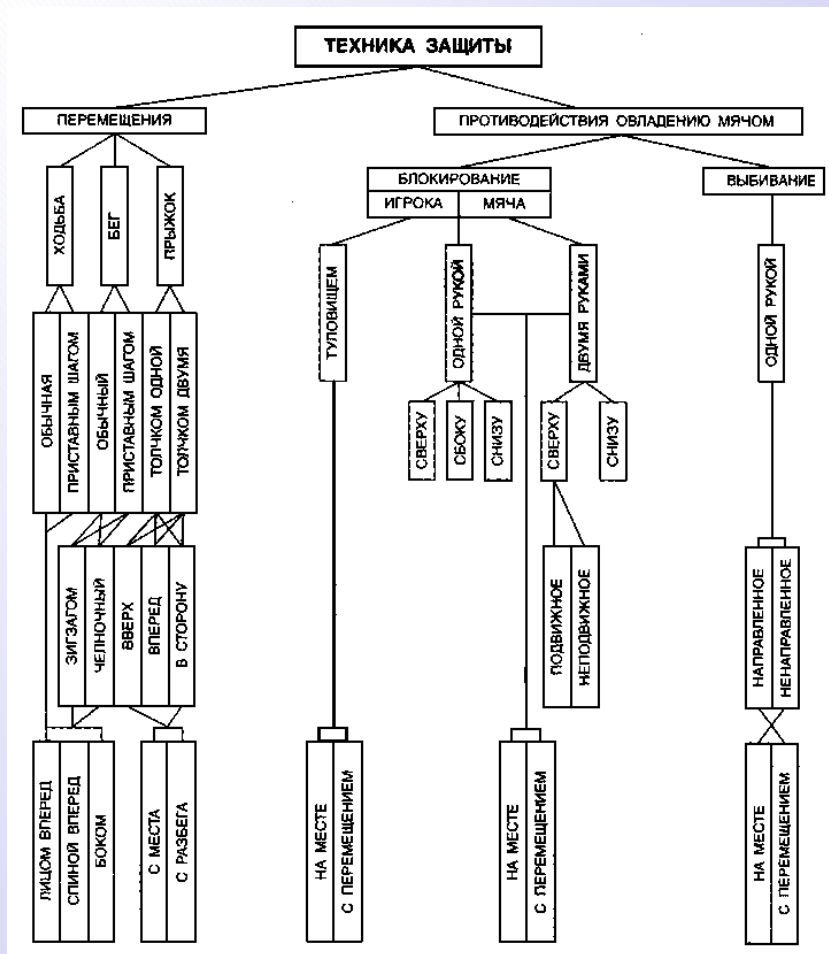


Рисунок 3 - Классификация техники игры в защите



Начало

Содержание



Страница 107 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

24. Блокирование бросков мяча при игре в защите

Блокирование бросков мяча можно выполнить только руками или (что встречается крайне редко) туловищем. Блокирование ногами запрещено правилами.

Блокирование осуществляется в опорном положении и в прыжке, одной и двумя руками.

Броски в прыжке, как правило, блокируются двумя руками в прыжке, опорные броски сверху – также двумя руками. Однако более сложные неожиданные броски: сбоку под руками, с отклонением – часто приходится блокировать одной рукой.

Блокирование выполняют из основной стойки гандболиста, позволяющей сместиться под бросок, или, в случае необходимости, выпрыгнув вверх, оттолкнувшись двумя ногами. Как правило, под мяч подставляют кисти, развернутые ладонями навстречу броску, предплечье, пальцы широко расставлены, большие сведены вместе.

Для успешного блокирования важно «попасть в темп» движения нападающего, т.е. выставить руки (а при необходимости и прыгнуть) именно в момент броска, когда нападающий уже может изменить направление полета мяча. Это – самый сложный элемент блокирования; в основе его успешного выполнения лежит не столько технически совершенное движение, сколько тактическое мастерство, быстрота реакции и внимание гандболиста. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, опускает руки вниз и принимает положение защитной стойки.

Возможные ошибки:

- «закрывание глаз», неумение управлять естественной реакцией страха;
- попытка блокировать двумя руками броски сбоку, снизу и с отклонением;
- при блокировании бросков сверху слишком узкое сведение ладоней друг к другу или, наоборот, слишком широкое их разведение (нормальное расстояние между руками – ширина лица).



Начало

Содержание



Страница 108 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

25. Совершенствование техники игры

1. Совершенствование ведения мяча
2. Совершенствование обманных движений
3. Совершенствование бросков из состояния нажима
4. Совершенствование бросков в прыжке
5. Совершенствование бросков в падении
6. Совершенствование техники вратаря



Начало

Содержание



Страница 109 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Совершенствование ведения мяча

1. Ведение мяча со сменой направления: влево, вправо, назад и т. д.
2. Ведение мяча с обходом препятствий, произвольно расставленных по площадке.
3. Ведение мяча с завязанными глазами.
4. Ведение мяча против активного защитника. Нападающий с мячом пытается обойти защитника, который блокирует возможное направление движения нападающего и вступает с ним в активную борьбу, стремясь открытой рукой отобрать мяч.
5. Контрольное упражнение на ведение мяча. От стартовой полосы через каждые 3 м размещены 5 стоек высотой 160–170 см. По сигналу тренера-преподавателя игрок начинает ведение мяча «змейкой» между стойками туда и обратно.



Начало

Содержание



Страница 110 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Совершенствование обманных движений

1. Показ готовности к передаче мяча вправо – передача влево. То же – наоборот.
2. Показ готовности к броску из состояния «натиск – передача».
3. Передача мяча согнутой рукой сверху, а затем – из-за головы, из-за спины и т. п.
4. Показ готовности к отходу влево – одношаговый отход вправо. То же – наоборот. Имитация различных обманных движений сначала без мяча, потом с мячом; показ готовности передачи вправо или влево – передача в противоположную сторону; показ готовности к передаче – бросок; показ готовности к ведению мяча – передача; показ готовности к броску – отход на ведение; показ готовности к броску – передача в линию или в сторону.
5. После ведения мяча игрок показывает замах на передачу мяча в одну сторону, а выполняет – в противоположную.
6. В прыжке – показ готовности к броску партнеру по команде – тому, кто бежит сзади, линейному.



Начало

Содержание



Страница 111 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

3. Совершенствование бросков из состояния нажима

1. Ведение мяча на протяжении 8–10 м, передача игроку, стоящему впереди, согнутой рукой сверху, ловля обратно переданного мяча, бросок согнутой рукой сверху.

2. Броски по воротам с места из разных точек площадки с 8–9-метрового расстояния.

3. Ловля мяча двумя руками, поворот корпуса слева направо, бросок согнутой рукой.

4. Бросок согнутой рукой на дальность, рывок вперед на 15–20 м.

5. Ловля мяча двумя руками, финт вправо, уход влево, бросок.

6. Ведение мяча, бросок при активном противодействии защитника соперника.

7. Выполнение семиметрового штрафного броска согнутой рукой сверху. Попеременные броски во все углы ворот.

8. Выполнение девятиметрового свободного броска сначала без «стенки», а затем через «стенку» защитников. Задача – найти слабое место в «стенке» на уровне плеч или рук игроков. Позже бросок выполняется с наклоном влево и с наклоном вправо, сначала без приземления, потом с приземлением.

9. После ведения показ финта на передачу, а после одношагового или двухшагового финта – бросок любым способом.

10. Игра «Попади в цель».

Команды двумя шеренгами выстраиваются на лицевой линии площадки, в руках у каждого игрока – гандбольный мяч. В центре круга – цель: два набивных мяча, размещенных на расстоянии 10–12 м друг от друга. По сигналу тренера-преподавателя игроки обеих команд по очереди бросают мячи справа налево в цель. Способ выполнения броска – сбоку, снизу. Игра ведется на время. Побеждает команда, которая попала в цель большее количество раз. Бросаемые мячи подбирает противоположная команда.

11. Игра «Перестрелка».



Начало

Содержание



Страница 112 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Две команды занимают позиции на лицевых линиях площадки. У каждого игрока – свой мяч. Вдоль центральной линии площадки выстраивается третья команда. По сигналу тренера-преподавателя стоящие на лицевых линиях игроки обеих команд одновременно попарно выполняют бросок приемом сбоку-снизу. Бросающие стараются послать мяч в ногу (не выше колена) игрока третьей команды, которая стоит на центральной линии. Задача нападающих – поразить цель раньше соперника с противоположной стороны. Атакующие должны защититься от броска прыжком вверх. После прыжка подсчитывается количество попаданий. Проигравшая команда занимает место в центре площадки, а команда, которую до этого атаковали, переходит на лицевую линию и проводит нападение.

12. Игра в гандбол с выполнением бросков только оговоренным ранее способом. За нарушение начисляется штрафной балл – гол.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 113 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

4. Совершенствование бросков в прыжке

1. Ловля мяча в стационарном положении, затем движение в три шага с прыжком и бросок согнутой рукой сверху.

2. После ведения мяча – движение в три шага с прыжком и бросок согнутой рукой сверху.

3. Ловля мяча, затем движение в три шага с последующим прыжком и броском.

4. Броски по воротам через блок, щит, бечевку, укрепленную на высоте 180–240 см.

5. Игра «По наземной цели».

Ведется двумя командами на волейбольной площадке гандбольным мячом. Каждая команда имеет право на три передачи любым способом, после чего должен последовать бросок в прыжке через сетку. Задача – попасть в круг диаметром 100 см, расположенный в центре поля соперника. Команда, которая защищается, блокирует броски в сетку или пытается перегородить путь мячу в круг любым способом на своей половине поля. За каждое попадание в круг – 1 балл. Побеждает команда, которая первой набрала 10 баллов. Количество партий – от 3 до 5.

6. Игра «Гандбол-волейбол».

Место игры – волейбольная площадка, инвентарь – гандбольный мяч. Каждая команда имеет право на три передачи мяча любым способом, после чего должен выполняться бросок в прыжке через сетку. Задача нападающего – попасть мячом в игроков задней линии. Игроки, которые стоят возле линии сетки, могут перегородить путь мячу индивидуальным или групповым блоком. Они же имеют право прикрывать собой игроков второй линии, которым позволяется защищаться лишь за счет перемещений. За каждое попадание в игрока второй линии – 1 балл. При тренировке бросков в прыжке из положения натиска систематически используется набивной мяч массой до 1 кг.



Начало

Содержание



Страница 114 из 333

Назад

На весь экран

Закреть



5. Совершенствование бросков в падении

1. Комплекс акробатических упражнений: кувырок вперед и назад; прыжки с поворотом вперед через левое или правое плечо; прыжки в высоту с приземлением на руки; из положения стоя падение вперед на прямые руки.

2. Броски по воротам в падении вперед с наклоном влево и с приземлением на прямую руку.

3. Ловля мяча в линии и броски в падении любым способом.

4. Выполнение семиметровых штрафных бросков в падении.

5. Игра в гандбол, где можно забивать мяч в ворота соперника, применяя прыжки в падении.

Совершенствование приемов техники защиты.

1. Два гандболиста перемещаются по площадке. Один ведет мяч, другой пытается отобрать его. После каждого удачного приема игроки меняются ролями.

2. По кругу диаметром 4–5 м перемещаются два нападающих, передавая друг другу мяч в противодействии с защитником. После перехвата защитник становится нападающим и наоборот.

3. Нападающий выполняет финт вправо – влево с одно- или двухшаговым движением. Защитник пытается отобрать мяч в момент передачи или начала ведения, после каждых пяти упражнений производится изменение позиции.

4. Нападающий, находясь на девятиметровой линии, осуществляет разнообразные броски из опорного положения. Защитник блокирует их. После смены игроков броски осуществляются в прыжке. В каждой серии – от 20 до 30 бросков. Применяются все приемы блокирования сверху, снизу, сбоку. На первой стадии обучения броски должны быть легкими. Позже, при совершенствовании навыка выполнения упражнений, броски должны осуществляться в полную силу.

5. За 10 м от ворот два нападающих передают друг другу мяч. Защитник, который находится на шестиметровой линии, после каждой передачи делает рывок вперед и блокирует бросок по воротам. После 10–12 рывков – смена позиции.

Начало

Содержание



Страница 115 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

6. Упражнение выполняют защитник и нападающий с мячом. Защитник применяет комплекс любых движений, направленных на блокирование нападений туловищем.

7. Три нападающих передают друг другу мяч вдоль пятиметровой линии. На шестиметровой линии находятся три защитника, которые должны резко выступить на нападающего, владеющего мячом. Через каждые 2 мин производится смена нападающего защитником.

8. Игра «Возьми свою цепь».

Место игры – гимнастический мат, разостланный около гимнастической сетки. На стенке – разнообразные цепочки (ленты) в количестве, равном количеству нападающих в команде. Одна команда защищает цепочки. Задача нападающей команды – прорвать сопротивление защитников, применяя любые, в том числе и борцовские, приемы, и снять цепочку. Каждый защитник играет против своего собственного нападающего.

9. Игра «Баскетбол без кольца».

Проводится на волейбольной или баскетбольной площадке с набивным мячом массой 1 кг. По диагонали площадки в двух углах размечают зоны, которые обозначают ворота, но значительно меньше по площади. В каждой зоне стоит 1 игрок. Задача обеих команд – отдать мяч своему игроку, не нарушая зоны, т. е. не переступая обозначающую ее линию. Игроки команды-соперницы всеми разрешенными в гандболе приемами перегораживают мячу путь. Побеждает команда, набравшая большее количество передач. Совершенствование техники вратаря



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 116 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

6. Совершенствование техники вратаря

1. Вратарь из основной стойки в центре ворот по сигналу партнера осуществляет прыжки в сторону правого или левого угла ворот. Цель – достичь качественного выполнения упражнения, пытаясь достать пальцами рук зону скрещивания стойки и штанги ворот.

2. Партнер легкими бросками с 6 м направляет мячи в разные точки ворот. Вратарь из положения лежа на животе рывком в сторону мяча должен его отбить или поймать.

3. Вратарь, вися двумя руками на перекладине, отбивает ногами броски мяча, которые осуществляются с 6–7 м.

4. Вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 3–4 м от нее, в руке теннисный мяч. Производятся сильные броски в стену и ловля мяча. Это же упражнение вратарь выполняет, стоя спиной к стене. Броски осуществляет партнер. После броска вратарь поворачивается лицом к стене и ловит мяч.

5. Вратарь в основной стойке – возле правой штанги. Партнеры выполняют с 9 м броски в дальний угол. Вратарь должен отбивать эти броски любым способом.

6. Вратарь стоит лицом к стене на расстоянии 1–2 м от нее. Партнер бросает в стену гандбольный мяч. Задача вратаря – поймать его. Это же упражнение вратарь выполняет, стоя спиной к стене.

7. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. Двое нападающих находятся на местах правого и левого полусредних и передают мяч друг другу. Вратарь должен перемещаться за ними. После 4–5 передач осуществляется бросок в дальний от вратаря угол.

8. Вратарь – в центре ворот. Два нападающих с 9-метровой линии осуществляют броски в разные углы ворот.

9. Вратарь – в положении глубокого приседания. По обе стороны от него на 3-метровом расстоянии – по одному партнеру с мячом. Правый партнер посылает мяч вверх. Вратарь кувырком в сторону мяча должен успеть поймать его. Далее вратарь ловит мяч, посланный левым партнером. Каждый партнер производит 8–10 бросков.



Начало

Содержание



Страница 117 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

10. Вратарь сидит в центре ворот и отражает легкие броски. Мячи посылаются на уровне его головы или на расстоянии вытянутой руки.

11. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. На расстоянии 12–15 м от вратаря – партнер с мячом. По сигналу вратарь осуществляет рывок к 6-метровой линии и, достигнув ее, возвращается в исходное положение. В это же время партнер бросает мяч, который необходимо отбить.

12. Вратарь в основной стойке – в центре ворот. Партнер, варьируя расстояние до вратаря от 3–4 до 8–9 м, осуществляет легкие броски в разные углы ворот. Вратарь должен поймать мяч и быстро вернуть его партнеру.

13. Вратарь в основной стойке – около правой штанги. Шесть – восемь нападающих с мячами размещены вдоль линии свободных бросков. По сигналу нападающие поочередно осуществляют броски мяча, каждый – в свою точку ворот. Вратарь, перемещаясь за линию ворот, мячи отбивает. Упражнение выполняется в разном темпе.

14. Вратарь с 6-метровой линии сначала с места, а потом в движении бросает гандбольный мяч в цель, которая размещена на противоположной стороне площадки.

15. В середине круга диаметром 1 м лежит набивной мяч. На расстоянии 5–6 м от мяча по кругу размещены трое нападающих, у одного из них – гандбольный мяч. Вратарь защищает набивной мяч от бросков нападающих, которые стараются попасть гандбольным мячом в цель.

16. Вратарь во взаимодействии с одним или двумя защитниками защищает ворота от разнообразных бросков, которые осуществляют нападающие с 9-метровой линии. Темп бросков высокий: не менее 10 за 1 мин.

17. Вратарь стоит в центре своей вратарской площадки. По правую сторону от него – колонна игроков, очередной игрок по сигналу стартует в быстрый отрыв. Вратарь делает передачу этому игроку.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 118 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Лекция №3. Тактика игры в гандбол

1. Классификация тактики
2. Тактика полевого игрока
3. Тактика вратаря
4. Тактика защиты
5. Системы защиты
6. Тактика нападения
7. Стремительное нападение
8. Системы нападения



Начало

Содержание



Страница 119 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Классификация тактики

Тактика игры складывается из тактики полевого игрока и тактики вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и тактику защиты. Все эти игровые тактики реализуются путем индивидуальных, групповых или командных действий. Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противников: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Каждый способ действия включает несколько вариантов.



Начало

Содержание



Страница 120 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Тактика полевого игрока

1. Тактика нападения
2. Тактика защиты



Начало

Содержание



Страница 121 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Тактика нападения

Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем легче команде в целом добиться победы. Знание правил применения приемов игры и умение их реализовывать дают нападающему преимущество в единоборстве с защитником. Групповые действия являются той основой, на которой строится взаимодействие всей команды. Грамотно осуществив групповые действия, можно быстро добиться взятия ворот. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ реализации действия того или иного вида зависит от его влияния на защитников: сводит он их или рассредоточивает. Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Позиционное нападение предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий.

Комбинация действий – это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленных местом и определенным составом их исполнителей. Применяются комбинации как по ходу игры в процессе реализации той или иной ее системы, так и в стандартных положениях при атаке ворот из-за боковой линии и в свободном броске.

Позиционное нападение – это вид командных действий против защиты, осуществляемых по определенной системе. Если быстрая контратака не удалась и противник организовал оборону своих ворот, то нападающие занимают места



Начало

Содержание



Страница 122 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот. Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние. Во второй – два полусредних и разыгрывающий. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних останутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда действуя у самой зоны вратаря как на позиции разыгрывающего, так и на крайних позициях, все же выполняют роль разыгрывающих, организующих нападение.



Начало

Содержание



Страница 123 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Тактика защиты

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает игрокам уверенность в их дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики последнего.

Командные действия в защите подразделяются на три основных вида: личную, зонную и смешанную защиты.

Личная защита – это вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего. При личной защите затруднено выполнение нападающими передач и бросков, так как игроки находятся под постоянной опекой. Выбор нападающих для опеки можно произвести двумя способами: 1) тренер распределяет игроков по силам (более быстрых нападающих опекает более ловкий защитник); 2) защитники разбирают ближних к ним нападающих. Второй способ возможен только в случае равноценной подготовленности всех игроков к защитным действиям.

Зонная защита – это вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы. Для зонной защиты характерны передвижения игроков в зависимости от места и направления атаки противника. Организована зонная защита может быть путем применения нескольких систем взаимодействий игроков в зависимости от количества защитников, действующих на первой и второй линиях.

Смешанная защита – это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально. Под персональную опеку попадают нападающие с такими особенностями индивидуальной игры, что применения против них только зонной защиты недостаточно. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки второй линии нападения, от которых зависит организация действий всей команды. Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить отработанную систему нападения противника. Организовать смешанную защиту можно по двум системам взаимодействия в зависимости от количества персонально опекаемых игроков.



Начало

Содержание



Страница 124 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

3. Тактика вратаря

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он – последний, кто может повлиять на полет мяча и, следовательно, допустить или не допустить взятие ворот. Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационален способ задержания им мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом. Готовность вратаря формируется на протяжении четырех фаз:

- фазы целенаправленного слежения;
- фазы прогнозирования наиболее вероятного направления полета мяча;
- фазы опережающего защитного действия;
- фазы коррекции точности защитного действия и оценки его эффективности.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 125 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

4. Тактика защиты

1. Групповая тактика защиты
2. Индивидуальная тактика защиты
3. Подстраховка



Начало

Содержание



Страница 126 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Групповая тактика защиты

Наряду с командной тактикой в гандболе широко используется групповая тактика игры в защите. Существуют следующие групповые взаимодействия игроков:

– *«разбор»* – это распределение защитников в зависимости от их позиции соответственно нападающим игрокам;

– *подстраховка* – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности;

– *переключение* – применяется при зонных вариантах защитных действий и заключается в смене игроков нападения, если те меняются местами;

– *проскальзывание* – применяется при личных вариантах систем игры и заключается в постоянном перемещении по площадке вместе с опекаемым игроком соперника;

– *групповое блокирование* – применяется при блокировании бросков по воротам с дальней дистанции. Выполняется чаще всего двумя игроками защиты с одновременным выпрыгиванием вверх;

– *взаимодействия с вратарем* – применяются при зонных вариантах систем игры и заключается во взаимопомощи по закрыванию определенных частей ворот вратарем и игроком соответствующей позиции.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 127 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

2. Индивидуальная тактика защиты

В индивидуальной тактике игры в защите выделяют действия против игрока с мячом и действия против игрока без мяча.

К действиям против игрока с мячом относятся: выбор позиции, стойки, перемещения, блокирования бросков, отбор мяча при ведении, перехваты при передачах, снятия мяча с кисти.

К действиям против игрока без мяча относятся: выбор позиции, стойки (защитная стойка, высокая или низкая), перемещения (шагом, бегом, прыжком, приставным шагом), перехваты, блокирования игрока, выходы длинные и короткие.



Начало

Содержание



Страница 128 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

3. Подстраховка

Подстраховка – это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь партнеру, в нужный момент переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности. Применяется при опеке и блокировании.

В первом случае игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера. Если один защитник не справляется с опекой, соседний сразу же вступает в борьбу, стараясь помешать прорвавшемуся нападающему.

При блокировании страхующий не дублирует действия опекуна, а увеличивает площадь заграживаемого пространства. Если партнеры рядом, их руки должны образовывать «стенку». Если они стоят друг за другом, передний применяет блокирование сверху, а задний – сбоку или снизу.

Обучение начинается с изучения групповых действий нападения. Процесс строится на противодействии игроков защиты нападению. Для обучения подстраховке необходимо выполнять параллельные действия.

Параллельные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа взаимодействий в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

При действии без стягивания защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и вновь получает мяч, уходя без него. В движении могут находиться один или оба партнера. Игрок отдает мяч своему партнеру и, сделав уход, вновь получает его. Партнер остается на месте.

При действии на стягивание защитников нападающий с мячом создает партнеру условия для скрытого ухода. Обыграв опекуна, нападающий «переключает» на себя соседнего защитника, освобождая тем самым партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два и более партнера. Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера.



Начало

Содержание



Страница 129 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять быстрые и точные скрытые передачи и финты.

Существует три вида командной тактики игры в защите: персональная, зонная, комбинированная.

Персональная опека. Если игрок в обороне персонально опекает нападающего и отвечает за его действия, то речь идет о персональной опеке. Игра может быть свободной по всему полю (расстояния между нападающими и защитником 1,5–2 м) или плотной по всему полю, проходить на половине обороняющейся команды или только перед вратарской площадкой (расстояние между соперниками сокращается до 0,5–1м). Игроки «разбирают» нападающих исходя из игровой ситуации или распределив их между собой заранее.

Зонная защита. При игре по этой системе защитник прикрывает только одного нападающего в зоне, то есть стоит между нападающим и воротами. Взаимодействие защитников облегчается распределением игроков по зоне (справа и слева), а также их перемещением в ней.

В гандболе используются несколько зонных систем защиты. Наиболее устоявшимися и наиболее «проверенными» являются следующие системы: «6 – 0», «5 – 1», «4 – 2», «3 – 3», «1 – 5».

Комбинированная оборона. Это сочетание зонной и персональной защиты.

Комбинированная оборона 5 + 1. Пять игроков защищают ворота по зонной системе, один персонально опекает, как правило, лучшего бомбардира или разыгрывающего. Система эффективна против команд, имеющих одного хорошего бомбардира.

Комбинированная оборона 4 + 2. Два выдвинутых вперед игрока нарушают комбинацию нападающих и препятствуют обстрелу ворот полусредними. Они атакуют второго игрока слева и справа. Слабой стороной этого вида защиты является недостаточно хорошо защищенная площадь ворот. Используется обычно против команд, не имеющих хороших нападающих.

Комбинированная оборона 3 + 3. Эта система с тремя выдвинутыми игроками применяется весьма редко. Более всего она пригодна для игры в узких залах.



Начало

Содержание



Страница 130 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

5. Системы защиты

1. Система защиты «6 – 0»
2. Система защиты «5 – 1»
3. Система защиты «4 – 2»
4. Система защиты «3 – 3»



Начало

Содержание



Страница 131 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Система защиты «6 – 0»

Система защиты «6 – 0» наиболее распространена и действенна. Она применяется в основном против команд, нападающие которых не владеют бросками с дальних дистанций, но в первой линии – опасны. Система «6 – 0» является мощным средством обороны команды.

Используя ее, игроки защиты располагаются равномерно у линии площадки вратаря, разделив весь фронт атаки соперника на шесть секторов. Каждый защитник опекает не игрока, а определенный сектор. Если из какого-либо сектора игрок нападения уходит, соответствующий защитник смещается для обороны соседнего сектора, в сторону ухода нападающего. Смещение остальных защитников проходит по цепочке, пока в том секторе, где ушедший нападающий создал численное большинство, не восстановится равенство атакующих и обороняющихся.



Начало

Содержание



Страница 132 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

2. Система защиты «5 – 1»

Используя систему защиты «5 – 1», игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря. Особенностью этой защиты является персональная опека нападающего, играющего в линии.

Следует особо остановиться на обязанности гандболиста, выдвинутого вперед. Основными его задачами являются: нарушение взаимодействия игроков во второй линии и по возможности противодействие броскам в ворота с дальних дистанций в центральной зоне нападения.

Если центральный нападающий второй линии передал мяч одному из партнеров, играющих на полусредних позициях, к последним, как правило, выходят защитники, опекающие на полусредних позициях, а играющий впереди подстраховывает освободившуюся зону.



Начало

Содержание



Страница 133 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

3. Система защиты «4 – 2»

Система защиты «4 – 2» это достаточно распространенный вариант. Применение такой системы дает возможность достаточно эффективно действовать против игроков задней линии атаки, отодвигая их на расстояние 10 и более метров от ворот. В задачу игроков, выдвинутых вперед, входит «разрушение» взаимодействий и тактических комбинаций полусредних и разыгрывающего. Увеличение зон действия защитников компенсируется подвижностью игроков и их взаимодействием.



Начало

Содержание



Страница 134 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

4. Система защиты «3 – 3»

Этот вариант защитных действий считается самым рассредоточенным и самым подвижным в применяемых защитных системах. Для реализации его необходимо иметь игроков с хорошей функциональной подготовкой, тактически грамотных, умеющих противодействовать нападающим по системе один против одного. Слабым звеном этой системы является значительное увеличение зон ответственности всех игроков команды. Однако, если защитники достаточно подвижны, то эффект от применения системы очевиден. Данную систему чаще всего применяют короткими игровыми отрезками.



Начало

Содержание



Страница 135 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

6. Тактика нападения

Тактика игры в нападении в гандболе складывается из индивидуальных, коллективных и командных действий игроков в нападении.

Индивидуальные тактические действия должны быть направлены на рациональное применение технических приемов в зависимости от сложившейся ситуации. В нападении к индивидуальным тактическим действиям можно отнести передвижение, выбор места, передачу и ведение мяча, броски по воротам, обманные действия и заслоны.

Групповые тактические действия в большинстве случаев осуществляются коллективными усилиями двух и более игроков. Игроки могут выполнять различные тактические комбинации, направленные на преодоление сопротивления соперника.

В нападении к групповым тактическим действиям относятся: передачи мяча в парах и тройках, эффективность передач зависит от скорости и точности полета мяча.

В тактике нападения важно умение применять одиночный или групповой заслон для освобождения нападающего от опеки.

К групповым действиям относятся: параллельное нападение (на стягивание и без стягивания), скрестное нападение (внутренне и внешнее), заслон (внутренний и внешний), а также малая и большая восьмерки.

Командные тактические действия направлены на выполнение всеми игроками комплекса технических приемов.

В нападении наиболее распространены системы нападения быстрым отрывом (реализуются одним или двумя игроками посредством длинных передач), быстрым прорывом (реализуется атакой в две линии посредством коротких передач) и позиционное нападение – атакующие действия против организованной защиты (см. [Приложение](#)).



Начало

Содержание



Страница 136 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

7. Стремительное нападение

Сложились два вида нападения: с хода и против организованной защиты.

В первом случае гандболисты атакуют непосредственно после овладения мячом, если все игроки команды соперника не могут одновременно принять участие в защите своих ворот.

Существуют три способа атаки с хода: индивидуальный, групповой первой линией и командный двумя «эшелонами».

Индивидуальный заключается в быстром прорыве одного (как правило) из крайних игроков на половину поля соперника, получении им дальней передачи от вратаря или партнера в поле и завершении атаки после выхода один на один с вратарем.

Групповой первой линией – способ ведения атаки с хода, когда в момент броска мяча в ворота, не дожидаясь его результата, два или три игрока покидают свои позиции в защите и устремляются на половину соперника, надеясь, что кто-то получит мяч от вратаря или партнера. Как правило, это два крайних игрока или крайние или линейный. На оставшихся около зоны защитников возлагается достаточно трудная задача: подобрать мяч, если он отскочил в поле от штанги или вратаря. Получив мяч на другой половине поля, «оторвавшиеся» игроки организуют взаимодействие, чтобы на скорости обыграть защитников, которые успели вернуться назад.

Командный двумя «эшелонами» – способ ведения атаки с хода, который является продолжением и логическим развитием предыдущего способа. Если дальняя острая передача в отрыв невозможна, оставшаяся у своих ворот группа игроков, передавая друг другу мяч, перемещается фронтом к воротам соперников. Если защитники не заняли исходные позиции, атака завершается броском в течение первых пяти секунд у них «на спинах».

В нападении против организованной защиты применяют три системы нападения: «3 – 3», «4 – 2» и «2 – 4». Выбор зависит от подготовленности команды, уровня отлаженности взаимодействий между игроками первой и второй линий нападения.



Начало

Содержание



Страница 137 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

8. Системы нападения

1. Системы нападения
2. Система нападения «3 – 3»
3. Система нападения «4 – 2»
4. Система нападения «2 – 4»



Начало

Содержание



Страница 138 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

1. Системы нападения

Способ игры, при котором команда последовательно стремится преодолеть сформированную защиту соперника, называется последовательной атакой. В первой фазе команда перемещается в зону нападения и игроки располагаются согласно расстановке. Вторая фаза – совместные действия всего коллектива, т.е. собственно атака.

Система игры в линию. Это основной способ игры в нападении, при котором последовательно, выманивая защитников на себя, нападающие создают условия, благоприятные для выполнения броска крайним нападающим или полусредним. Успех игры зависит от того, насколько удастся растянуть оборону соперника. Основы игры – последовательное лобовое набегание нападающих в зону (между двумя защитниками) с обозначением броска.

Система с одним линейным. Линейный нападающий стоит всегда спиной к воротам, располагаясь между первым и вторым либо вторым и третьим защитниками (справа или слева). Партнеры по команде помогают ему уйти от опеки защитников для выполнения броска по воротам. В свою очередь, он тоже может своими действиями отвлечь внимание защитников на себя и создать для своих партнеров возможность для атаки. Довольно часто, прикрыв защитника, он помогает уйти от опеки полусреднему, сам же получает возможность для броска по воротам. Защитник, как правило, сосредоточивает внимание на полусреднем и готовится блокировать его бросок по воротам, а в это время линейный нападающий получает от него передачу и сам бросает по воротам. Линейный должен играть активно и, находясь перед защитниками, заслонять их перед набегавшим полусредним.

Система игры с разыгрывающим. Разыгрывающий находится примерно в 8 м от линии ворот, спиной к ним. Он отыгрывает мяч набегавшим игрокам либо сам выходит вперед и бросает по воротам. Он должен хорошо владеть таким приемом, как передача мяча, иметь быструю реакцию, тонко чувствовать изменение игровой ситуации, а также быть тактически дисциплинированным.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 139 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)



Система игры с двумя подыгрывающими. Основное расположение их зависит от цели атаки. Если мы хотим, чтобы в игре приняли участие полусредние, нападающие играют ближе к краям; если же должны активизироваться «края», нападающие располагаются в середине. Один из них использует свободные зоны для броска по воротам, другой помогает уйти от защиты партнерам.

Система игры с одним подыгрывающим и одним разыгрывающим. Предпосылкой для достижения успеха является хорошая совместная игра разыгрывающего и подыгрывающего нападающих и взаимное чередование их функций. Основной задачей игры первого является разыгрывание, второго – заслоны защитникам, броски по воротам.

В последовательном нападении приходится встречаться с различными системами отдельных видов обороны. Поэтому надо точно знать, какую из систем нападения когда использовать.

Против зонной защиты «6 + 1» наиболее эффективны системы нападения с одним разыгрывающим или одним подыгрывающим или система с двумя подыгрывающими. В этом случае особенно важно использование следующих приемов: набегание на защитников в лоб; перемещение крайних игроков к центру площади ворот или использование основной комбинации двух игроков.

Против зонной защиты «2 + 4» наиболее эффективна система нападения с одним разыгрывающим или система с двумя подыгрывающими.

Против зонной защиты «2 + 4» наиболее эффективна система с одним разыгрывающим и тремя полусредними или система с двумя нападающими. Нападающие играют далеко друг от друга, за защитниками.

Против зонной защиты «3 + 3» (применяется весьма редко) приемлема система нападения с одним или двумя разыгрывающими. При этом применяются входы крайних нападающих и «крест» полусредних с крайними.

Против систем с комбинированной обороной наиболее удачно можно играть по системе нападения с одним разыгрывающим и одним подыгрывающим – полусредним.

При численном преимуществе в нападении используется система игры с одним или двумя линейными.

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 140 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Контратака. Для этого способа нападения характерным является большая скорость передвижения игроков, неожиданность. При этом используется неорганизованность защиты соперника и численное преимущество нападающих. Контратака относится к самому эффективному оружию современного ручного мяча. В ней участвуют один или несколько игроков.

Индивидуальная контратака. Так называемый «отрыв» представляет собой действия игрока (получившего мяч), когда он достигает линии вратарской площадки и пробивает по воротам.

Групповая контратака – это комбинация передач большого количества игроков, которые атакуют соперника, как правило, численно превосходящими силами. В контратаке участвуют 2–3 игрока. Передачи должны быть быстрыми и точными, движение игроков направлено вперед к воротам.



Начало

Содержание



Страница 141 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

2. Система нападения «3 – 3»

Используя систему «3 – 3», игроки располагаются на площадке: трое играют в первой линии, трое – во второй.

Игроки первой линии – левый крайний нападающий (1), центральный первой (2) и правый крайний нападающий (3) – атакуют с угловых и центральной позиций непосредственно у линии площади вратаря. Игроки второй линии – левый и правый полусредние (4, 6), центральный (5) – атакуют ворота с дальних и средних дистанций, должны обладать сильным и точным броском с 10–11 м. Кроме того, игроки первой и второй линий, взаимодействуя и применяя различные перемещения, передачи мяча, пытаются достигнуть на одном из участков атаки численного преимущества, создать голевую ситуацию и реализовать ее.

Центральный игрок первой линии, постоянно пребывая в готовности к приему мяча, часто перемещается вдоль зоны, участвует в постановке заслонов. Ему помогают партнеры, действующие на угловых позициях. Активность первой линии облегчает выполнение задачи второй линией и наоборот.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 142 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

3. Система нападения «4 – 2»

Используя систему нападения «4 – 2», гандболисты располагаются. Четыре игрока первой линии своими активными действиями сковывают защитников-соперников, позволяя игрокам второй линии бросать с дальних и средних дистанций.

Система нападения «4 – 2» характерна большим количеством заслонов, требует четкого взаимодействия нападающих, быстрой и точной передачи мяча. Высокая подвижность игроков первой линии создает дополнительные трудности для защиты и возможность атаковать с крайних угловых позиций.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 143 из 333

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

4. Система нападения «2 – 4»

При системе нападения «2 – 4» два гандболиста располагаются у 6-метровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков. Эта система требует быстрых и целенаправленных перемещений с мячом и без него. Согласованные перемещения создают возможность атаковать ворота с краев, линии и дальних позиций. Чаще всего система нападения «2 – 4» применяется против зонных вариантов защиты «5 – 1» и «6 – 0».

Новые тенденции организации атакующих действий появились в современном гандболе в начале третьего тысячелетия, в связи с введением в действие правила «быстрый центр». Введение этого правила дало возможность начинать атаку команде после пропущенного гола даже в тот момент, когда игроки команды соперника не успели вернуться на свою половину площадки. Применение правила «быстрый центр» дает возможность команде забрасывать «легкие» голы при неорганизованной системе игры в защите. Это позволило повысить эффективность и зрелищность игры.

С 1 июля 2016 года появились дополнительные возможности усиливать атакующие действия команды. Введение новых правил [12] позволило использовать в атаке семь полевых игроков и новую систему игры – 5 : 2. Этот вариант дает возможность использовать одновременно двух линейных и применяется, главным образом, в случаях, когда необходимо создать численное преимущество и более эффективно завершать атакующие действия.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 144 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Правила игры

1. Правила соревнований:

1.1. Игровая площадка, время игры, игровой мяч.

1.2. Состав команды, замены, вратарская площадка, игра мячом.

1.3. Нарушение и неспортивное поведение, виды бросков и правила их выполнения

1.4. Судьи, их обязанности, судейские жесты

1.1. Игровая площадка, время игры, игровой мяч.

П. 1. Игровая площадка

1:1. Игровая площадка прямоугольной формы, длиной 40м и шириной 20м, включает в себя игровую зону и две вратарские площадки (см. П. 1:4 и П.6). Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а короткие – лицевыми линиями. Части лицевых линий, расположенные между стойками (штангами) ворот, называются линиями ворот.

Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1м вдоль боковых линий и шириной не менее 2м – вдоль лицевых линий.

Разметка игровой площадки не должна давать преимущества ни одной из играющих команд.

1:2. Ворота размещаются в центре обеих лицевых линий игровой площадки. Ворота должны быть прочно прикреплены к полу или стене зала позади них. Внутренние размеры ворот: высота – 2м, ширина – 3м.

Стойки (штанги) ворот жестко скрепляются между собой перекладиной. Задние кромки стоек ворот должны совпадать с внешними кромками лицевых линий. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение 8 x 8 см. Три плоскости стоек и перекладины, видимые со стороны игровой площадки, должны быть окрашены поперечными полосами в два контрастных цвета, отчетливо выделяющихся на заднем фоне игрового зала.



Начало

Содержание



Страница 145 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Ворота должны иметь сетку, закрепленную к ним таким образом, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался бы обычно в них.

1:3. Все линии на игровой площадке являются составными частями тех зон площадки, границами которых они являются. Линии ворот имеют ширину 8см, все другие линии – 5см. Разграничение двух соседних зон игровой площадки может быть выполнено не линиями, а окраской этих зон в разные цвета.

1:4. Перед каждым воротами находится вратарская площадка. Граница вратарской площадки называется линией площади ворот (6-метровой линией). Она проводится следующим образом:

а) непосредственно перед воротами проводится линия длиной 3м параллельно линии ворот на расстоянии 6м от нее (измерения проводятся от внешней кромки линии ворот до внешней кромки линии площади ворот);

б) каждый из концов проведенной 3-метровой линии соединяется с лицевой линией четвертью окружности радиусом 6м (измерение радиуса производится от заднего внутреннего угла внешней кромки каждой из стоек ворот).

1:5. Линия свободных бросков (9-метровая линия) представляет собой пунктирную линию, проведенную на расстоянии 3м от внешней стороны линии площади ворот. Размеры сегментов линии, как и расстояния между сегментами составляют 15 см.

1:6. 7-метровая линия представляет собой отрезок прямой длиной 1м, который проводится параллельно линии ворот на расстоянии 7м от нее. Расстояние измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней (в сторону игровой площадки) кромки 7-метровой линии.

1:7. Линия ограничения выхода вратаря, имеющая длину 15см, проводится параллельно линии ворот на расстоянии 4м от нее (перед центром ворот). Расстояние измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней кромки 4-метровой линии.

1:8. Центральная линия соединяет средние точки боковых линий игровой площадки.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 146 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

1:9. Линии замены – это участки боковых линий (для каждой команды), ограниченные с одной стороны средней линией, а с другой стороны – точками, расположенными на расстоянии 4,5м от центральной линии. В каждой из этих двух точек проводится линия длиной 15см (перпендикулярно боковой линии), направленная внутрь игровой площадки. Такие же линии длиной 15 см проводятся и наружу игровой площадки.

Примечание. Более подробные технические требования к игровой площадке и воротам приведены в Руководстве по подготовке игровой площадки и гандбольных ворот.

П. 2. Время игры, финальный сигнал, тайм-аут

Время игры

2:1. Основное время игры и для мужчин, и для женщин старше 16 лет составляет два тайма по 30 мин каждый, с 10-минутным перерывом между таймами.

Основное время игры для игроков в возрасте 12-16 лет составляет 2 x 25 мин, а для игроков в возрасте 8-12 лет – 2 x 20 мин. Во всех случаях между таймами игрокам дается 10-минутный перерыв.

2:2. В случае, если основное время игры закончилось вничью, а победителя игры выявить необходимо, то после 5-минутного перерыва назначается первое дополнительное время игры: два тайма по 5 мин каждый, с одноминутным перерывом между таймами.

В случае, если и первое дополнительное время игры закончилось вничью, то после 5-минутного перерыва назначается второе дополнительное время игры: также два тайма по 5 мин каждый, с одноминутным перерывом между таймами.

Если и по окончании второго дополнительного времени победитель игры не выявлен, то решение о выявлении победителя принимается в соответствии с регламентом проводимых соревнований. Если же для определения победителя необходимо будет использовать 7-метровые броски, то процедура их проведения должна быть следующей.



Начало

Содержание



Страница 147 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Комментарий: Броски не имеют права выполнять удаленные или дисквалифицированные игроки (см. также П.4:1, 4-й абзац). Каждая команда называет фамилии 5 игроков. Эти игроки выполняют поочередно с игроками команды-соперника по одному броску каждый. От команды не требуется устанавливать заранее очередность выполнения бросков игроками. Вратари команды могут произвольно меняться для защиты ворот и могут сами выполнять 7-метровые броски. Полевые игроки могут выполнять функции как бросающих, так и вратарей. Выбор ворот для проведения бросков производят судьи в поле. Они же с помощью жеребьевки определяют команду, которая имеет право выбора очередности выполнения бросков: первой или второй. Если после первой серии бросков победитель выявлен не будет, то очередность выполнения последующих бросков меняется на противоположную.

Если первая серия 7-метровых бросков не выявит победителя, то команды вновь называют фамилии пяти игроков. При этом даже все они могут быть теми же игроками, которые выполняли первую серию бросков. Аналогичная методика назначения по пять игроков для выполнения 7-метровых бросков применяется до момента определения победителя. Однако теперь победитель определяется в первый же момент наличия разницы в счете после проведения командами равного количества бросков.

Если в процессе выполнения 7-метровых бросков игрок допускает грубое или повторное неспортивное поведение, то он подлежит дисквалификации (П.16:6е) и лишается права дальнейшего участия в проведении серии. Команда имеет право заменить дисквалифицированного игрока на другого.



Начало

Содержание



Страница 148 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Финальный сигнал

2:3. Отсчет времени игры начинается по свистку судьи в поле на выполнение исходного начального броска и заканчивается по финальному сигналу, который срабатывает автоматически на демонстрационном табло, или по сигналу секундометриста. В случае отсутствия в необходимый момент времени сигнала, судья в поле дает свисток на окончание времени игры самостоятельно (П.17:9).

Комментарий. В случае отсутствия в игровом зале демонстрационного светового табло со счетчиком времени и автоматической финальной сиреной, секундометрист для контроля времени игры должен использовать настольные часы или секундомер и сам подавать финальный сигнал (П.18:2, 2-й абзац).

2:4. Нарушения правил или неспортивное поведение, которые имели место непосредственно до или в момент финального сигнала (на окончание первого тайма, игры в целом, а также каждого тайма при добавочном времени), должны быть наказаны судьями даже после прозвучавшего сигнала. Судьи в поле заканчивают игру только после того, как будет известен результат назначенного свободного броска (согласно П.13:1) или 7-метрового броска, если они не были выполнены до финального сигнала.

Аналогично, бросок повторяется, если финальный сигнал звучит во время выполнения свободного или 7-метрового броска, или когда мяч в ходе выполнения таких бросков находится уже в воздухе.

В обоих случаях судьи заканчивают игру только после того, как свободный или 7-метровый бросок будет выполнен (или повторен), и его результат будет установлен.

2:5. Если в рамках П.2:4 выполняется (повторяется) свободный бросок, то имеют место специальные ограничения на размещение игроков и на их замену. В отличие от стандартной ситуации, изложенной в П.4:4, перед таким броском разрешена замена только одного игрока атакующей команды; аналогично, если защищающаяся команда играла без вратаря в момент финального сигнала, то ей разрешено заменить



Начало

Содержание



Страница 149 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

полевого игрока на вратаря.

Игроки, нарушившие данное требование, подлежат наказанию согласно П.4:5, 1-й абзац. Кроме этого, все игроки команды, выполняющей бросок, должны находиться не ближе 3м от игрока, выполняющего бросок, не пересекая при этом линию свободных бросков (П.13:7, П.15:6; см. также **МР №1**).

Позиции игроков защищающейся команды оговорены в П.13:8.

2:6. Игроки или официальные лица подлежат персональному наказанию за нарушение правил или неспортивное поведение, которые имели место при выполнении свободного или 7-метрового бросков (П.2:4-5). Однако за нарушения, которые имеют место во время выполнения таких бросков, не может быть назначен свободный бросок в противоположном направлении.

2:7. Если судьи считают, что секундометрист подал сигнал об окончании времени игры (тайма) преждевременно, они обязаны оставить игроков на игровой площадке и доиграть оставшееся время. При этом мячом должна владеть та команда, которая владела им до сигнала секундометриста.

Если мяч не был в игре, то игра возобновляется броском в соответствии с прерванной ситуацией. Если же мяч был в игре, то игра возобновляется свободным броском (П.13:4а-б).

Если первый тайм игры (или первый тайм дополнительного времени) длился дольше положенного, то продолжительность второго тайма соответственно сокращается. Если же второй тайм игры (дополнительного времени) длился дольше положенного, то судьи не должны в этом случае вносить какие-либо изменения в общую продолжительность игры.

Тайм-аут

2:8. Тайм-аут является обязательным при:

- а) 2- минутном удалении или дисквалификации;
- б) предоставлении командного тайм-аута;
- с) свистке секундометриста или инспектора;



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 150 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

d) возникновении ситуации, требующей консультации между судьями (П.17:7).

Тайм-аут также предоставляется в некоторых других ситуациях в зависимости от создавшихся условий (см. МР №2).

Нарушения правил игры во время тайм-аута должны оцениваться судьями также, как и нарушения в игровое время (П.16:10).

2:9. В принципе только судьи в поле принимают решение, когда и на сколько может быть прервано время игры (объявлен «тайм-аут»).

Секундометрист, зафиксировав сигнал судей – три коротких свистка и судейский жест №15, останавливает время игры.

Однако в случае, когда тайм-аут является обязательным (после свистка со столика секундометриста или инспектора – П.2:8b-c), секундометрист обязан немедленно после свистка остановить часы, не ожидая сигнала от судей. Свисток на возобновление игры после тайм-аута является обязательным (П15:5b).

Комментарий. Свисток со столика секундометриста или инспектора приводит к немедленной остановке времени игры. Даже если судьи в поле (и игроки) сразу же не поняли, что игра остановлена, любые игровые действия после свистка со столика считаются недействительными. Это означает, что заброшенный после свистка со столика гол, назначенный 7-метровый или свободный бросок, бросок из-за боковой линии или бросок вратаря являются недействительными. В этом случае игра после тайм-аута возобновляется в соответствии с ситуацией, которая была на площадке в момент свистка секундометриста/инспектора. (Необходимо помнить, что типовыми причинами прерывания игры по свистку со столика являются или факт неправильной замены, или запрос одной из команд командного тайм-аута).

Однако любые персональные наказания, имевшие место в интервале времени между свистком со столика и моментом остановки игры судьями в поле, остаются в силе. Это требование не зависит от типа нарушения и строгости наказания.



Начало

Содержание



Страница 151 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2:10. Каждая команда имеет право взять по одному одноминутному командному тайм-ауту в каждом тайме основного времени игры, но не в дополнительное время (МР №3).

См. также Замечание в МР №3.

П. 3. Игровой мяч

3:1. Игровой мяч должен быть изготовлен из кожи или из синтетического материала, иметь круглую форму, наружная поверхность мяча не должна быть скользкой или блестящей (П.17:3).

3:2. Мячи для игры в гандбол должны быть следующих типоразмеров:

Категория игроков Условное обозначение мяча. **Вес мяча, грамм.**
Размер. Окружности мяча, см

Мужчины, юноши 16-ти лет и старше размер 3 ИГФ 425-475 58-60

Женщины, девушки 14 лет и старше, юноши 12-16 лет размер 2 ИГФ 325-375 54-56

Девушки 8-14 лет, юноши 8-12 лет размер 1 ИГФ 290-330 50-52

Комментарий. Технические требования к мячам, используемым во всех официальных международных соревнованиях, изложены в "Регламенте ИГФ по мячам".

Настоящие Правила игры в гандбол не регламентируют размер и вес мячей, используемых в мини-гандболе.

3:3. Для каждой игры необходимо иметь, как минимум, два мяча. Судьи могут использовать в игре и более двух мячей. Запасные мячи на протяжении всей игры должны находиться на судейском столике. Мячи должны соответствовать требованиям П. 3:1-2.

3:4. Необходимость использования запасного мяча определяют судьи в поле. Они должны ввести в игру запасной мяч быстро, чтобы уменьшить время перерыва в игре и избежать тайм-аута.

1.2. Состав команды, замены, вратарская площадка, игра мячом.



Начало

Содержание



Страница 152 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

П. 4. Команда, замены игроков, игровая форма, травма игрока

Команда

4:1. Команда состоит из 14 игроков.

Одновременно на игровой площадке могут находиться не более 7 игроков. Остальные игроки в этот момент являются запасными.

Игрок, являющийся вратарем, может в любой момент стать полевым игроком (см., однако Комментарий к П.8:5, 2-й абзац). Аналогично и любой полевой игрок может в любое время стать вратарем (см., однако, П.4:4 и П.4:7).

Если команда играет без вратаря, то ей разрешается в этот момент держать на игровой площадке максимум 7 полевых игроков (см., П.4:7, П.6:1, П.6:2с, П.6:3, П.8:7f, П.14:1а).

Правила П.4:4 – 4:7 следует применять и в случае замены вратаря полевым игроком.

В начале игры команда должна иметь не менее 5 игроков.

В любой момент до конца игры, включая и дополнительное время, число игроков команды может быть увеличено до 14-ти.

Замечание. Международная, континентальные и национальные федерации имеют право в соревнованиях своей компетенции увеличивать это число игроков, но не более, чем до 16.

Игра может быть продолжена, даже если число игроков одной из команд становится меньше 5. Только судьи могут принять решение о необходимости окончательного прекращения игры (П. 17:12).

4:2. На протяжении всей игры в команде может быть максимум 4 официальных лица. Эти официальные лица не могут быть заменены на протяжении всей игры. Одно из официальных лиц заявляется как «официальный представитель» команды. Только он имеет право в ходе игры обращаться к секретарю или секундометристу судейской бригады и, возможно, к судьям в поле (см., однако, **МР №3**).

В ходе игры, как правило, официальное лицо команды не имеет права выходить



Начало

Содержание



Страница 153 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

на игровую площадку. Нарушение этого правила наказывается как неспортивное поведение (П.8:7-10 , П.16:1b, П.16:3e-g и П.16:6c). После наказания официального лица игра продолжается свободным броском команды соперников (П.13:1a-b, см., однако МР №7).

«Официальный представитель» команды несет ответственность за то, чтобы во время игры на скамейке запасных не находился никто, кроме записанных в протоколе матча официальных лиц команды (максимум 4) и игроков, имеющих право принимать участие в игре (см. П. 4:3).

«Официальный представитель» команды отвечает также за соблюдением командой правил зоны замены и при наличии таких нарушений подлежит прогрессивному наказанию (П.16:1b, П.16:3e и П.16:6c).

4:3. Игрок или официальное лицо команды имеет право участвовать в игре, если его фамилия внесена в протокол, а сам он присутствует к моменту начала игры.

Игроки или официальные лица, которые прибыли после начала игры, должны получить разрешение на участие у секретаря или секундометриста и их фамилии должны быть занесены в протокол.

Игрок, имеющий право играть, в принципе может в любое время выйти на игровую площадку через линию зоны замены своей команды (см., однако, П.4:4 и П.4:6).

«Официальный представитель» команды несет ответственность за то, чтобы на игровую площадку выходили только игроки, имеющие право принять участие в игре. Нарушение данного требования рассматривается как неспортивное поведение этого лица (П.13:1a-b, П.16:1b, П.16:3d и П.16:6c; см., однако, **МР № 7**).

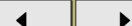
Замены игроков

4:4. Любой запасной игрок имеет право неоднократно в любой момент игрового времени выходить на игровую площадку (см., однако, П.2:5 b и П.14:11) без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемый им игрок покинул игровую площадку (П.4:5).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 154 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Выходить на площадку и покидать ее игроки всегда должны только через линию зоны замены своей команды (П.4:5). Это требование относится также и к вратарям (см. также П.4:7 и П.14:10).

Данные правила замены игроков действуют также и в ходе тайм-аута (за исключением командного тайм-аута).

Комментарий. Наличие понятия «линия замены» упорядочивает процесс замены игроков. Однако при этом игрок, заступающий за боковую линию или за лицевую линию в безобидной ситуации и не получающий в результате никакого преимущества, не должен наказываться. Примерами таких ситуаций является выход игрока с игровой площадки вне пределов линии замены с целью попить воды или взять салфетку со скамейки запасных, выход удаленного игрока с игровой площадки за пределами линии замены и т.п. Тактическое или незаконное использование зоны за пределами игровой площадки рассматривается в П.7:10.

4:5. Игрок, совершивший неправильную замену, удаляется с поля на 2 мин. Если в одной и той же игровой ситуации правила замены нарушают несколько игроков одной команды, то наказанию подлежит только первый из игроков, допустивших нарушения.

Игра возобновляется свободным броском команды соперников (П.13:1a-b, см., однако, **МР №7**).

4:6. Если, не имея на то права, на площадку выходит “лишний” игрок, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию из зоны замены, то такие игроки наказываются удалением на 2 мин. В результате любой полевой игрок этой команды, выбранный тренером, должен покинуть игровую площадку, а команда - продолжить игру в меньшинстве в течение следующих 2 мин (естественно, что игровую площадку должен покинуть и незаконно вышедший “лишний” игрок).

Если удаленный игрок выходит на игровую площадку до истечения своего



Начало

Содержание



Страница 155 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2-минутного удаления, то он наказывается дополнительным удалением на 2 мин. В результате на оставшееся от его первого штрафа время игровую площадку должен покинуть еще один полевой игрок команды.

В обоих случаях игра возобновляется свободным броском команды соперников (П.13:1a-b, см., однако, **МР № 7**).

Игровая форма

4:7. Все полевые игроки команды обязаны иметь единую игровую форму, которая по комбинации цветов и дизайну должна четко отличаться от игровой формы другой команды. Все игроки команды, выходящие на игровую площадку в качестве вратаря, должны иметь одинаковую по цвету форму, цвет которой четко отличается от цвета формы полевых игроков обеих команд и цвета формы вратарей команды соперника (П.17:3).

4:8. Игроки должны иметь на майках игровые номера: на спине – высотой не менее 20 см, на груди – высотой не менее 10 см. Используемые номера должны быть от 1 до 99. Игроки, выполняющие в игре функции и полевого игрока, и вратаря, должны иметь во всех ситуациях один и тот же игровой номер.

Цвет номеров должен четко выделяться на фоне цвета маек.

4:9. Игроки должны быть обуты в спортивную обувь.

Элементы экипировки должны быть безопасными для противников или не давать их носителям незаконного преимущества. В ходе игры игрокам запрещается иметь на себе защитные маски головы или лица, браслеты, наручные часы, кольца, видимые пирсинги, ожерелья, цепочки, серьги, очки без защиты или в жесткой оправе, а также любые другие предметы, которые могли бы нанести травму другим игрокам (П.17:3).

Игроки, не выполняющие указанные требования, к участию в игре не допускаются до момента устранения выявленных нарушений в экипировке.

Разрешается играть с плоскими кольцами, маленькими сережками, видимым пирсингом, если они закрыты и не представляют опасности для других игроков.



Начало

Содержание



Страница 156 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Допускается использовать головную повязку и нарукавную капитанскую повязку из мягкого эластичного материала.

Официальный представитель команды, подписывая перед игрой протокол матча, тем самым подтверждает соблюдение своими игроками требований к экипировке. Если же в ходе игры (в соотв. с П.4:9) судьи замечают нарушение требований к экипировке, то официальный представитель команды должен получить прогрессивное наказание, а игрок- нарушитель – покинуть игровую площадку до устранения замеченных нарушений.

Если команда сомневается в качестве своей экипировки, то официальный представитель команды обязан решить этот вопрос с судьями или инспектором до начала игры (см. также «Руководящие принципы и пояснения...», Приложение 2).

Травма игрока

4:10. При возникновении у игрока кровотечения, а также при наличии крови на его теле или форме, этот игрок должен самостоятельно немедленно покинуть игровую площадку (через зону замены) для того, чтобы остановить кровотечение, обработать рану, удалить следы крови с тела или формы.

Только после того, как кровотечение остановлено, убраны следы крови с тела и формы (а по возможности заменена майка), игрок имеет право вернуться на игровую площадку.

Если же игрок не выполнил данные требования и вышел на поле со следами крови, то его поведение следует оценивать как неспортивное (П.8:7, П.16:1b и П.16:3d).

4:11. В случае получения одним из игроков травмы, судьи, объявив тайм-аут, могут разрешить (используя **судейские жесты 15 и 16**) выйти на игровую площадку двум любым представителям данной команды (см. П. 4:3) для оказания помощи травмированному.

После получения медицинской помощи этот игрок должен немедленно покинуть игровую площадку. Он имеет право вернуться в игру после завершения третьей



Начало

Содержание



Страница 157 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

(с момента выхода игрока с площадки) атаки своей команды (порядок выполнения этого правила и исключения из него см. в МР №8).

Независимо от числа атак своей команды, игрок может вернуться в игру в начале очередного тайма матча. Если же игрок вернется в игру преждевременно, то он должен быть наказан в соответствии с П.4:4 -4:6.

Замечание: Национальные федерации имеют право отменить требования правила П.4:11, 2 абзац для юношеских категорий игроков.

Если же на игровую площадку, кроме двух представителей, выйдут дополнительные лица, в том числе и лица, не входящие в состав команды, то они (команда) должны быть наказаны за нарушение правил выхода на игровую площадку. Если эти лица – игроки, то они подлежат наказанию в соответствии с П.4:6 и П.16:3а, а если эти лица - официальные лица команды, то они подлежат наказанию в соответствии с П. 4:2, П.16:1b, П.16:3d и П.16:6с. Если же представители команды, которым было разрешено выйти на игровую площадку (на основании П.4:11, 1-е предложение), вместо оказания помощи травмированному консультируют своих игроков, ведут разговоры с игроками команды соперников, судьями и т.п., то они должны быть немедленно наказаны за неспортивное поведение (П.16:1b, П.16:3d и П.16:6с).

П. 5. Вратарь

Вратарю разрешается:

5:1. находясь во вратарской площадке и защищая ворота, касаться мяча любой частью тела;

5:2. неограниченно перемещаться с мячом в руках в пределах своей вратарской площадки, не учитывая ограничений для полевых игроков (П.7:2-4, П.7:7). Вратарю, однако, запрещается задерживать выполнение броска вратаря (П.6:4-5, П.12:2 и П.15:5b);

5:3. покидать вратарскую площадку без мяча и участвовать в игре в любой точке игровой зоны. В этом случае вратарь подчиняется общим правилам, применяемым



Начало

Содержание



Страница 158 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

к полевым игрокам (исключая ситуацию, описанную во 2-м абзаце Комментария к П.8:5).

Вратарь считается покинувшим свою вратарскую площадку, если он любой частью тела коснулся игровой площадки за пределами линии площади ворот;

5:4. защищая ворота, покидать вратарскую площадку вслед за мячом, находящимся вне его контроля, и продолжать играть им в игровой зоне.

Вратарю не разрешается:

5:5. защищая ворота, подвергать соперника опасности (П.8:3, П.8:5, Комментарий к П.8:5, П.13:1b);

5:6. контролируя мяч, покидать вратарскую площадку (с мячом в руках). При таком нарушении и в случае, если судьи уже дали свисток на выполнение броска вратаря, назначается свободный бросок (см. П.6:1, П.13:1а и П.15:7, 3-й абзац); иначе бросок вратаря следует просто повторить (П.15:7, 2-абзац). Смотри, однако, трактовку понятия «игровое преимущество», приведенную в П.15:7, когда вратарь теряет мяч за пределами вратарской площадки после того, как он пересек линию площади ворот с мячом в руках;

5:7. находясь во вратарской площадке, касаться лежащего или катящегося по игровой зоне мяча (П.6:1, П.13:1а);

5:8. находясь во вратарской площадке, брать в руки мяч, лежащий или катящийся в игровой зоне (П.6:1, П.13:1а);

5:9. возвращаться с мячом в руках из игровой зоны во вратарскую площадку (П.6:1, П.13:1а);

5:10. касаться стопой или ногой ниже колена до мяча, катящегося в направлении игровой зоны (П.13:1а);

5:11. при выполнении соперником 7-метрового броска пересекать линию ограничения выхода вратаря из ворот (4-метровую линию или ее мысленное продолжение в любую сторону) до того момента, пока мяч не покинет руку игрока, выполняющего бросок (П.14:9).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 159 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Комментарий. Пока одна нога вратаря находится на полу до или на 4-метровой линии, он имеет право пересекать эту линию по воздуху любой другой частью тела.

П. 6. Вратарская площадка.

6:1. Во вратарской площадке может находиться только вратарь (см., однако, П.6:3). Считается, что полевой игрок заступил во вратарскую площадку, которая включает в себя и линию площадки ворот, если он касается ее любой частью тела.

6:2. Если полевой игрок заступает во вратарскую площадку, то возможны следующие решения:

а) бросок вратаря, если нападающий с мячом в руках заступил во вратарскую площадку или если нападающий без мяча заступил во вратарскую площадку и создал тем самым себе игровое преимущество (П.12:1);

б) свободный бросок, если защитник заступил во вратарскую площадку и создал тем самым себе игровое преимущество, но не лишил соперников шансов на бросок (П.13:1b, см. также П.8:7f);

в) 7-метровый бросок, если защитник, входя во вратарскую площадку, срывает явную возможность взятия ворот (П.14:1a). При этом решение «вход во вратарскую площадку» следует применять не при незначительном касании защитником линии вратарской площадки (наступании на нее), а только при явном заступе во вратарскую площадку.

6:3. Вход (заступ) во вратарскую площадку полевого игрока не наказывается:

а) если игрок сделал заступ после передачи мяча и это не привело к потере преимущества команду соперников;

б) если игрок одной из команд заступает во вратарскую площадку без мяча в руках и не создает при этом себе игрового преимущества.

6:4. Мяч считается «вне игры», если вратарь контролирует его в площади собственных ворот (П.12:1). Мяч должен быть возвращен в игру броском вратаря (П.12:2).



Начало

Содержание



Страница 160 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

6:5. Мяч, катящийся по полу в пределах площади ворот, остается в игре.

Мячом формально владеет команда, в чьей вратарской площадке он находится, так как касаться такого мяча может только вратарь. Вратарь может поднять мяч, после чего он считается «вне игры», и затем возвратить его в игру согласно П.6:4 и П.12:1-2 (см., однако, П.6:7b). Если катящегося по вратарской площадке мяча коснется защитник, то назначается свободный бросок (П.13:1a; см., однако, П.14:1a совместно с МР №6с); если же такого мяча коснется нападающий, то игра продолжается броском вратаря (П.12:1 (III)).

Мяч находится «вне игры», если он лежит на полу в площади ворот (П.12:1 (II)). Такой мяч принадлежит команде вратаря и только вратарь имеет право его касаться. Вратарь должен возвратить мяч в игру (П.6:4 и П.12:2, см., однако, П.6:7b). Бросок вратаря также выполняется, если лежащего на полу мяча коснется любой другой игрок любой из команд (П.12:1, 2-й абзац, П.13:3).

Разрешается касаться мяча, находящегося в воздухе над вратарской площадкой, пока это происходит в соответствии с П.7:1 и П.7:8.

6:6. Игра продолжается (броском вратаря в соответствии с П. 6:4-5), если игрок защищающейся команды в ходе защитных действий коснется мяча и мяч потом будет пойман вратарем или останется лежать во вратарской площадке.

6:7. Умышленное направление игроком мяча в собственную вратарскую площадку квалифицируется следующим образом:

- а) гол, если мяч попадает в ворота;
- б) свободный бросок, если мяч остается лежать во вратарской площадке или если вратарь касается мяча и он не попадает в ворота (П.13:1a-b);
- с) бросок из-за боковой линии, если мяч выходит за пределы игровой площадки черезцевую линию (П.11:1);
- д) игра продолжается, если мяч пересек вратарскую площадку и вернулся обратно в игровую зону, а вратарь его не коснулся.

6:8. Мяч, вернувшийся из вратарской площадки в игровую зону, остается в игре.



Начало

Содержание



Страница 161 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

П. 7. Игра мячом, пассивная игра

Игра мячом Разрешается:

7:1. бросать, ловить, останавливать, толкать или бить мяч, используя ладони открытые и закрытые (кулаки), руки, голову, корпус, бедра и колени;

7:2. держать мяч не более 3 сек, даже если он лежит на полу (П.13:1а);

7:3. делать максимально три шага с мячом в руках (П.13:1а). Считается, что один шаг сделан, если:

а) игрок, стоящий обеими ногами на полу, поднимает одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое;

б) игрок стоит одной ногой на площадке, ловит мяч и после этого ставит вторую ногу на площадку;

с) игрок после прыжка касается площадки одной ногой, а затем на той же ноге делает прыжок, или касается площадки другой ногой;

д) игрок после прыжка касается площадки обеими ногами одновременно и после этого отрывает от площадки одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое.

Комментарий. Если игрок переступает ногой с одного места на другое, а вторую ногу, не отрывая ее от пола, подтягивает к первой, то он выполняет только один шаг.

Игрок не нарушает правила, если он с мячом в руках падает на пол, скользит по полу, а затем поднимается на ноги. Кроме того, для овладения мячом игроку разрешается падать на мяч и брать его под контроль, а затем подниматься и продолжать с ним играть.

7:4. играть с мячом на месте или в движении:

а) один раз ударить мячом о площадку и снова поймать его одной или двумя руками;

б) многократно ударять мячом о площадку одной рукой (дриблинг), а затем поймать или поднять мяч одной или двумя руками.



Начало

Содержание



Страница 162 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

с) катить мяч по полу, многократно касаясь его одной рукой, а затем поймать или поднять его снова одной или двумя руками.

Как только мяч будет пойман одной или двумя руками, то необходимо сыграть им в течение 3 сек, или после не более 3-х шагов (П.13:1а).

Считается, что ведение мяча (дриблинг) начинается в тот момент, когда игрок касается мяча любой (разрешенной) частью тела и направляет его вниз, к полу.

После того, как мяч коснется любого другого игрока, штанг или перекладины ворот, игроку вновь разрешается поймать мяч или сделать новое ведение и вновь поймать мяч (см., однако, П.14:6);

7:5. переключать мяч из одной руки в другую;

7:6. играть мячом, стоя на коленях, сидя или лежа на полу. Это означает, что можно выполнять и броски из этих положений (например, свободный бросок), но при этом (П. 15:1) часть ступни одной ноги игрока должна иметь постоянный контакт с игровым покрытием.

Не разрешается:

7:7. после того, как мяч взят под контроль, касаться мяча более одного раза, прежде чем в промежутке между касаниями мяч не коснется пола, другого игрока или ворот (П.13:1а); однако касание более одного раза не наказывается, если игрок не смог сразу взять мяч под контроль при попытке поймать его или остановить;

7:8. касаться мяча ступней или голенью, за исключением случая, когда мяч в ногу игрока брошен соперником (П.13:1а-b, см. также П.8:7е).

7:9. Если мяч касается судьи, находящегося на игровой площадке, то игра продолжается.

7:10. Если игрок с мячом выходит за пределы игровой площадки одной или двумя ногами (при этом мяч остается в пределах игровой площадки), обыгрывая, например, игрока защиты, то назначается свободный бросок для защищающейся команды (П.13:1а).

Если же игрок команды, владеющей мячом, использует зону за пределами



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 163 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

игровой площадки без мяча, то судьи жестом должны предложить им вернуться на игровую площадку. Если игрок не выполняет требование судьи или же повторно выходит за пределы игровой площадки, то назначается свободный бросок для защищающейся команды (П.13:1а) без каких-либо предупреждений. Персональные наказания в таких случаях не применяются (см. П.8 и П.16).

Пассивная игра

7.11. Команде не разрешается удерживать мяч без видимых попыток атаковать или выполнить бросок по воротам. Аналогично, команде не разрешается многократно затягивать выполнение начального броска, свободного броска, броска из-за боковой линии или броска вратаря (см. МР № 4). Это расценивается как пассивная игра, в результате чего команда, владеющая мячом и не прекращающая такую игру, наказывается свободным броском (П.13:1а). Свободный бросок выполняется с того места, где находился мяч в момент остановки пассивной игры.

7.12. Если судьи выявили у команды тенденцию к пассивной игре, то они предупреждают команду соответствующим жестом 17. Тем самым команде, владеющей мячом, предоставляется возможность изменить методы ведения атаки, активизировав свои атакующие действия, и избежать потери мяча. Если же команда и после этого жеста продолжает имитировать атакующие действия без бросков по воротам противника, судьи имеют право зафиксировать пассивную игру в любой момент. Если атакующая команда не выполнила броска по воротам после шести передач мяча между игроками, то судьи назначают свободный бросок для защищавшейся команды (П.13:1а, методические разъяснения в МР №4, раздел Д).

Судейское решение о количестве выполненных передач мяча атакующей командой базируется на основании их личных наблюдений в соответствии с принципами правила П.17:11.

В некоторых ситуациях (например, если игрок атакующей команды умышленно воздерживается от попытки использовать явную возможность взятия ворот) судьи могут назначить свободный бросок за пассивную игру и без использования предупредительного жеста.

1.3. Нарушение и неспортивное поведение, виды бросков и правила их выполнения



Начало

Содержание



Страница 164 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

П. 8. Нарушения и неспортивное поведение

Разрешенные действия

Разрешается:

- 8.1. а) использовать открытые кисти рук для того, чтобы «снять» мяч с руки другого игрока;
- б) использовать согнутые в локтях руки для контакта с соперником с целью контроля за ним и его передвижениями;
- с) использовать свое туловище для блокировки соперника в ходе борьбы за позицию.

***Комментарий.** Под блокировкой понимается ограничение движения соперника в открытом пространстве. Постановка и удержание блокировки, а также освобождение от нее должно происходить в пассивной манере по отношению к сопернику (см., однако, П.8:2b).*

Нарушения, обычно не требующие персонального наказания (следует учитывать, однако, критерии принятия решений из П.8:3 a-d)

8:2. Не разрешается:

- а) вырывать или выбивать мяч из рук соперника;
- б) блокировать соперника ладонями, руками или ногами, а также использовать любую часть своего тела для перемещения или толчка соперника; это включает в себя и опасные движения локтя как в статичной позиции, так и в движении;
- с) задерживать соперника (за корпус или за форму), даже если он может свободно продолжать играть;
- д) набегать или напрыгивать на соперника.



Начало

Содержание



Страница 165 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Нарушения, требующие персонального наказания в соответствии с П.П.8:3-6

8:3. Нарушения, действия в которых направлены в основном или исключительно на тело соперника, а не на мяч, должны наказываться «прогрессивно». Это означает, что кроме свободного или 7-метрового броска должно быть назначено и одно из персональных наказаний, шкала которых начинается с предупреждения (П.16:1) и продолжается удалением на 2мин (П.16:3b) и дисквалификацией (П.16:6d).

Для более серьезных нарушений следует использовать 3 дальнейших вида наказаний, основывающихся на следующих критериях принятия судейских решений:

- нарушения, требующие сразу удаления на 2мин (П.8:4);
- нарушения, требующие сразу дисквалификации игрока (П.8:5);
- нарушения, требующие сразу дисквалификации игрока и подачи рапорта в вышестоящие инстанции (П.8:6).

Критерии принятия судейских решений

Для определения соответствия вида персонального наказания совершённого нарушению правил следует руководствоваться следующими критериями принятия решений:

- позиция** игрока, совершившего нарушение (спереди, сбоку или сзади соперника);
- часть тела** соперника, относительно которой совершено незаконное действие (грудь, бросковая рука, ноги, голова/ горло/шея);
- динамика** нарушения (интенсивность незаконного физического контакта тел и/или нарушение правил в момент, когда соперник находится в активном движении);
- эффект** от использования незаконного действия:
 - * воздействие на тело соперника и на его контроль за мячом;
 - * ограничение или прерывание возможности двигаться сопернику;
 - * предотвращение возможности продолжения игры.

Все нарушения правил следует оценивать в зависимости от текущей ситуации



Начало

Содержание



Страница 166 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

в игре (например, при выполнении броска по воротам, при входе в зону защиты на открытую позицию, при стремительном перемещении игрока, против которого нарушаются правила и т.д.).

Нарушения, требующие сразу удаления на 2мин

8:4. Определенные виды нарушений требуют сразу удалить игрока на 2 мин, даже если этот игрок еще не имел предупреждения.

К ним относятся главным образом нарушения, в которых виновный игрок прибегает к опасным действиям по отношению к сопернику (см. также П.8:5 и П.8:6). Так же, как и в П.8:3, при оценке рассматриваемых нарушений следует руководствоваться следующими критериями принятия решений:

- a) нарушение совершено с высокой интенсивностью или против соперника, бегущего на значительной скорости;
- b) удерживание в течение долгого времени соперника руками или толчок соперника на пол;
- c) движения рук, направленные в область головы, горла или шеи;
- d) сильный удар в грудь или по бросающей руке соперника;
- e) действия, которые приводят к потере соперником контроля за своим телом (например, захват за ногу/стопу соперника, находящегося в прыжке; см, однако, П.8:5а);
- f) набегание или напрыгивание на соперника на большой скорости.

Нарушения, требующие сразу дисквалификации игрока

8:5. Игрок, атакующий соперника способами, способными нанести тому вред для здоровья, должен быть дисквалифицирован (П.16:6а). Особую опасность здоровью соперника представляют нарушения, совершающиеся с высокой интенсивностью, или противодействия в такие моменты, когда соперник не ожидает нарушения и поэтому не может себя защитить (см. Комментарий к П.8:5).

В дополнение к критериям, приведенным в П.8:3 и П.8:4, необходимо применять следующие критерии принятия решения о дисквалификации:



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 167 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

а) потеря контроля над телом во время бега, или в прыжке, или во время выполнения броска;

б) чрезвычайно агрессивные действия, направленные на какую-либо часть тела соперника, особенно в лицо, горло или шею (интенсивность физического контакта);

с) безрассудное отношение, продемонстрированное виновным игроком при совершении нарушения.

***Комментарий.** Нарушение с незначительным физическим воздействием может быть очень опасным и привести к серьезной травме, если оно совершено в момент, когда игрок находится в прыжке или бежит и не готов себя защитить. В такой ситуации основанием для дисквалификации является не интенсивность физического воздействия, а потенциальная опасность, грозящая сопернику.*

Аналогичный подход следует применять и в ситуации, когда вратарь выбегает из вратарской площадки с целью перехватить мяч, направленный сопернику. В таком случае вратарь несет полную ответственность за то, чтобы ситуация не оказалась опасной для здоровья соперника.

Вратарь должен быть дисквалифицирован, если он:

а) овладевает мячом, но при этом сталкивается с соперником;

б) не дотягивается до мяча или не овладевает им, но совершает столкновение с соперником.

Если судьи уверены в одной из этих ситуаций и соперник мог бы овладеть мячом, если бы не столкнулся с вратарем, то должен быть назначен и 7-метровый бросок.

Дисквалификация за особо опасные, крайне неосторожные, умышленные или злонамеренные действия (требующие, кроме того, и подачи письменного рапорта)

8:6. Если судьи оценили совершенное действие игрока как особо опасное, крайне неосторожное, умышленное или как злонамеренное, то после игры они должны подать письменный рапорт в соответствующую инстанцию, которая уполномочена принимать решения о дальнейших мерах дисциплинарного воздействия на провинившихся игроков.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 168 из 333

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Критериями принятия решений в таких ситуациях, дополняющими критерии, приведенные в П.8:5, являются:

- а) особо опасное или крайне неосторожное действие;
- б) умышленное или злонамеренное действие, не соответствующее текущей игровой ситуации.

Комментарий. Если нарушение, описанное в П.8:5 и П.8:6, происходит на последних 30-ти секундах игры с целью предотвращения гола, то такое действие должно оцениваться как «экстремальное неспортивное поведение», которое следует оценивать положениями правила П.8:10d и наказывать соответственно.

Неспортивное поведение, подлежащее персональному наказанию в соответствии с П.П.8:7-10

Под неспортивным поведением следует понимать любые словесные и несловесные выражения чувств, которые не совместимы с духом честного соперничества. Это относится и к игрокам, и к официальным лицам команд как на игровой площадке, так и вне её. Для корректного судейства неспортивного, грубого неспортивного и экстремального неспортивного поведения следует учитывать разницу между 4-мя уровнями действий:

- действия, требующие прогрессивного наказания (П.8:7);
- действия, требующие прямого 2-минутного удаления (П.8:8);
- действия, требующие прямой дисквалификации (П.8:9);
- действия, требующие прямой дисквалификации и письменного рапорта о случившемся (П.8:10а,б).

Неспортивное поведение, требующее прогрессивного наказания

8:7. Действия, перечисленные далее в п.п. а-f, являются примерами неспортивного поведения, которые должны наказываться прогрессивно, т.е. начиная с предупреждения (16:1b):

- а) протесты против решений судей или словесные и несловесные действия с целью добиться определенного судейского решения;



Начало

Содержание



Страница 169 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

б) попытки раздражения соперника или своего игрока словесно или жестами, или выкрики в адрес соперника с целью отвлечь его внимание;

с) препятствие выполнению формального броска соперника, не соблюдая 3-метровую дистанцию либо другим способом;

д) симуляция («театр») с целью ввести судей в заблуждение относительно действий соперника или преувеличения силы воздействия, провоцируя тем самым взятие тайм-аута или незаслуженное наказание соперника;

е) активное блокирование броска или передачи стопой или ногой ниже колена; однако чисто рефлекторные движения, например сведение вместе ног, наказываться не должны (см. также П.7:8);

ф) повторный вход во вратарскую площадку по тактическим соображениям.

Неспортивное поведение, требующее прямого 2-минутного удаления

8:8. Определенные неспортивные действия по своей природе рассматриваются как более серьезные и заслуживают немедленного 2- минутного удаления вне зависимости от того, получал ли ранее игрок или официальное лицо команды предупреждение. К таким действиям относятся:

а) громкие протесты с активной жестикой или провокационное поведение;

б) в ситуации, когда судейское решение принято против команды, владеющей мячом, игрок с мячом не дает сопернику сразу им овладеть, отбрасывая или прижимая мяч к полу;

с) блокирование доступа к мячу, закатившемуся в зону замены.

Грубое неспортивное поведение, требующее прямой дисквалификации

8:9. Отдельные проявления неспортивного поведения следует рассматривать как грубые и требующие прямой дисквалификации. К ним относятся:

а) отбрасывание или удар мяча в демонстративной манере сразу после принятого решения судей;

б) демонстративный отказ вратаря отражать 7-метровый бросок;

с) умышленный бросок мяча в соперника во время остановки игры (если же



Начало

Содержание



Страница 170 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

такой бросок выполнен с силой и с близкого расстояния, то это следует расценивать согласно П.8:6 как особо опасное действие);

d) игрок, выполняющий 7-метровый бросок, попадает мячом в голову вратаря, а вратарь в ходе броска не менял положения головы;

e) игрок, выполняющий свободный бросок, попадает мячом в голову защитника, а защитник в ходе броска не менял положения головы;

f) стремление к ответным действиям после нарушения Правил соперником.

Комментарий. *Игрок, выполняющий 7-метровый или свободный бросок, обязан не подвергать опасности вратаря или защитника.*

Экстремальное неспортивное поведение, требующее прямой дисквалификации и письменного рапорта о случившемся

8:10.Если судьи оценивают действия виновника нарушения как экстремальное неспортивное поведение, наказание виновника должно базироваться на следующем.

При нарушениях, перечисленных ниже в п.п.а, б, судьи в поле обязаны по окончании игры подать письменный рапорт в соответствующий компетентный орган. Содержание рапорта должно позволить этому органу принять правильное решение о степени наказания виновника:

a) оскорбительное или угрожающее поведение, направленное на другого человека (судью, секундометриста/секретаря, инспектора, официальное лицо, игрока, зрителя); оскорбления или угрозы могут быть как словесные, так и несловесные (эмоциональное выражение чувств, жесты, мимика, ругань или прямые физические контакты);

b) (I) вмешательство официального лица в игру или прямым выходом на площадку, или из зоны замены, или (II) разрушение игроком явной голевой возможности при неправомерном выходе на площадку (П.4:6) или непосредственно из зоны замены;

В ситуациях, перечисленных ниже в п.п.с,d, требуется назначение 7-метрового броска для команды-противника.



Начало

Содержание



Страница 171 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

с) если на последних 30-ти секундах игры **мяч находится вне игры**, а игрок или официальное лицо команды препятствует или задерживает выполнение броска соперником с целью помешать тому быстро выполнить бросок или получить явную голевую возможность, то такое действие следует считать экстремальным неспортивным поведением. Такой игрок/официальное лицо должен быть дисквалифицирован и назначен 7-метровый бросок. Аналогичное решение должно быть и при любых других незаконных вмешательствах в игру: незначительное физическое воздействие, препятствие выполнению броска, перехват передачи мяча, препятствование ловле мяча, задержка мяча);

d) если на последних 30-ти секундах игры **мяч находится в игре**, а соперники:

a) путем нарушения игроком Правил П.8:5 или П.8:6, а также П.8:10а или П.8:10b (II);

b) путем нарушения официальным лицом Правил П.8:10а или П.8:10b(I) препятствуют команде, владеющей мячом, выполнить бросок по воротам или получить ситуацию с явной голевой возможностью; то такой игрок/официальное лицо дисквалифицируется, а команда соперников получает право на 7-метровый бросок.

Если игрок, против которого было совершено нарушение Правил, или его коллега по команде забивает гол до момента остановки игры, то 7- метровый бросок не назначается.

П. 9. Взятие ворот (гол)

9:1. Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот, и при этом ни игрок, забросивший мяч, ни его партнеры, ни официальные лица команды не совершили нарушения правил ни до, ни во время броска. Судья у линии ворот двумя короткими свистками и **жестом 12** показывает, что гол засчитан.

Гол засчитывается, даже если игрок защищающейся команды совершает нарушение правил в момент полета мяча в ворота.

Если судья, секундометрист или инспектор матча прерывают (останавливают)



Начало

Содержание



Страница 172 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

игру раньше, чем мяч полностью пересек линию ворот, то гол не засчитывается.

Мяч, заброшенный игроком в свои ворота, засчитывается команде соперников, за исключением ситуации, когда мяч попадает в ворота в результате неосторожного движения вратаря при выполнении им броска вратаря (П.12:2, 2-й абзац).

Комментарий. Гол засчитывается, если кто-то, не участвующий в игре (зритель и т.п.), препятствует попаданию мяча в ворота, а судьи убеждены, что в противном случае мяч обязательно попал бы в ворота.

9:2. Если судьи зафиксировали взятие ворот и уже дали свисток на выполнение начального броска, гол не может быть отменен (см., однако, Комментарий к П.2:9).

Если сигнал об окончании первого тайма или игры в целом звучит сразу же после взятия ворот и до выполнения начального броска, судьи должны четко показать, что они засчитали гол.

Комментарий. Счет на табло должен измениться сразу же, как только судьи засчитали гол.

9:3. Команда, забросившая в ворота команды-соперницы большее количество мячей, объявляется победителем игры. Считается, что игра закончилась вничью, если команды забросили друг другу одинаковое количество мячей или не забросили их вообще (см. П.2:2).

П. 10. Начальный бросок

10:1. Первый в данной игре начальный бросок выполняет команда, выигравшая предигровую жеребьевку и выбравшая право начать игру, владея мячом. В этом случае соперники имеют право выбора ворот. Если же победитель жеребьевки предпочитает выбрать ворота, то другая команда получает право выполнить первый начальный бросок.

Перед началом второго тайма игры команды меняются воротами. В результате первый начальный бросок во втором тайме выполняет команда, не имевшая его в первом.

Перед началом каждого дополнительного времени игры судьи проводят новую



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 173 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

жеребьевку и все изложенные выше положения П.10:1 применяются аналогично.

10:2. После каждого забитого гола игра продолжается начальным броском, который выполняет команда, пропустившая гол в свои ворота (см., однако, П.9:2, 2-й абзац).

10:3. Начальный бросок выполняется в любом направлении из центра игровой площадки (с допуском от центра до 1,5м в каждую сторону вдоль центральной линии поля). Бросок выполняется после свистка судьи в течение 3 сек (П.13:1а, П.15:7, 3-й абзац). Игрок, выполняющий начальный бросок, должен хотя бы одной ступней находиться на центральной линии поля (вторая ступня должна стоять либо на линии, либо до нее – П.15:6) до тех пор, пока мяч не покинет его руку (П.13:1а, П.15:7, 3-й абзац; см. также **МР №5**).

Партнерам игрока, выполняющего начальный бросок, не разрешается до свистка судьи пересекать центральную линию поля (П.15:6).

10:4. При выполнении начального броска в начале каждого тайма (включая все таймы дополнительного времени) все игроки обеих команд должны находиться на своих половинах игровой площадки.

При выполнении защищавшейся командой начального броска после пропущенного гола игроки забившей команды могут находиться на обеих половинах игровой площадки.

В любом случае игроки команды соперников должны располагаться не ближе 3м от игрока, выполняющего начальный бросок (П.15:4, П.15:9, П.8:7с).

П.11. Бросок из-за боковой линии

11:1. Бросок из-за боковой линии назначается в том случае, когда мяч полностью пересекает боковую линию или полностью выходит за лицевую линию, коснувшись перед этим полевого игрока защищающейся команды.

Бросок также назначается, если мяч коснулся потолка или его конструкций над игровой площадкой.

11:2. Бросок из-за боковой линии выполняется без свистка судьи (см., однако,



Начало

Содержание



Страница 174 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

П.15:5б) той командой, игрок которой не касался мяча последним перед выходом его за пределы игровой площадки или перед касанием потолка.

11:3. Бросок из-за боковой линии выполняется с того места боковой линии, где мяч пересек эту линию, или с точки пересечения боковой и лицевой линий с той стороны ворот, где мяч вышел за лицевую линию. Если же мяч коснулся потолка или его конструкций, то бросок выполняется с такой точки боковой линии, которая расположена ближе к месту касания мяча потолка или его конструкций.

11:4. При выполнении броска игрок должен стоять одной ступней на боковой линии (П.15:6) до тех пор, пока мяч не покинет его руку. Положение ступни второй ноги – произвольное (П.13:1а, П.15:6, П.15:7 2-й и 3-й абзацы).

11:5. При выполнении броска из-за боковой линии игроки команды соперников должны находиться не ближе 3м от игрока, выполняющего бросок (П.15:4, П.15:9, П.8:7с).

Данное требование, естественно, не применяется, если защитники стоят непосредственно у линии вратарской площадки.

П. 12. Бросок вратаря

12:1. Бросок вратаря назначается, если:

- (I) игрок противоположной команды заступил в площадь ворот, нарушив П.6:2а;
- (II) вратарь взял мяч под контроль (в руки) в площади собственных ворот или мяч лежит на полу в площади ворот (П.6:4-5);
- (III) игрок противоположной команды коснулся мяча, который катится по полу в площади ворот (П.6:5, 1-абзац);
- (IV) мяч пересек лицевую линию ворот и последним его коснулся вратарь или игрок противоположной команды.

Это означает, что во всех вышеприведенных случаях мяч находится «вне игры» и игра должна быть продолжена броском вратаря (П.13:3), даже если с момента назначения броска до момента его выполнения имеют место какие-либо нарушения правил игры.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 175 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

12:2. Бросок вратаря выполняется вратарем без свистка судьи (см., однако, П.15:5b), из вратарской площадки, через линию площади ворот.

Если команда, которая должна выполнить бросок вратаря, играет в данный момент без него, то вратарь должен заменить одного из полевых игроков (П.4:4). Решение о необходимости тайм-аута в этой ситуации принимают судьи в поле (П.2:8 2-абзац; **МР №2**).

Бросок считается выполненным, если мяч, брошенный вратарем, полностью пересек линию площади ворот.

Игроки команды соперников имеют право располагаться непосредственно у линии площади ворот, но они не должны касаться мяча до тех пор, пока он полностью не пересечет линию площади ворот (П.15:4, П.15:9, П.8:7с).

П. 13. Свободный бросок

Назначение свободного броска

13:1. В принципе, судьи должны остановить игру и продолжить ее свободным броском, когда:

а) команда, владеющая мячом, совершает нарушение правил, которое приводит к потере мяча этой командой (см. П. 4:2-3, П.4:5-6, П.5:6-10, П.6:5 1-й абзац, П.6:7b, П.7:2-4, П.7:7-8, П.7:10, П.7:11-12, П.8:2-10, П.10:3, П.11:4, П.13:7, П.14:4-7, 15:7, 3-й абзац и П.15:8);

б) защищающаяся команда совершает нарушение правил, что приводит к потере мяча атакующей командой (см. П.4:2-3, П.4:5-6, П.5:5, П.6:2b, П.6:7b, П.7:8, П.8:2-10).

13:2. Судьи должны разрешать продолжение игры, воздерживаясь от преждевременной остановки игры для назначения свободного броска.

Это означает, что судьи, учитывая П.13:1а, не должны останавливать игру и назначать свободный бросок, если защищающаяся команда овладевает мячом сразу же после того, как атакующая команда совершает нарушение правил.

Аналогично, учитывая П.13:1б, судьи не должны останавливать игру до тех пор,



Начало

Содержание



Страница 176 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

пока атакующая команда или сама потеряет мяч, или она будет не в состоянии продолжить атаку в связи с нарушением, допущенным защищающейся командой.

Если совершенное нарушение правил требует персонального наказания, то судьи могут вынести решение об остановке игры, если это не приведет к потере игрового преимущества соперников команды, совершившей нарушение. В противном случае наказание нарушителю должно быть отсрочено до завершения игровой ситуации.

Правило П.13:2 не применяется в случае нарушений правил П.4:2-3 или П.4:5-6, когда игра должна быть немедленно остановлена по сигналу секундометриста, инспектора матча или судьи в поле.

13:3. Если нарушение, требующее в соответствии с П.13:1a-b назначения свободного броска, происходит в тот момент, когда мяч находится «вне игры», то игра должна быть продолжена броском, соответствующим той ситуации на поле, при которой игра была остановлена (см. также в П.8:10с специальные инструкции относительно последних 30-ти секунд игры).

13:4. Кроме ситуаций, изложенных в П.13:1a-b, свободный бросок выполняется также как способ возобновления игры в тех случаях, когда игра была остановлена (в том числе, если мяч остался в игре) и не было никаких нарушений правил:

а) если одна из команд владела мячом в момент остановки игры, то она и должна продолжать им владеть;

б) если ни одна из команд не владела мячом при остановке игры, то команда, владевшая мячом последней, вновь получает право на владение им.

13:5. Если свободный бросок назначается против команды, владевшей мячом до свистка судьи, то игрок, в руках которого находился мяч в этот момент, обязан немедленно отпустить мяч или положить его на игровую площадку так, чтобы им можно было сразу играть (П.8:8b).

Выполнение свободного броска

13:6. Свободный бросок обычно выполняется без свистка судьи (см., однако, П.15:5b) и, в принципе, с того места, где произошло нарушение.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 177 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Исключениями из этого правила могут быть следующие:

– в ситуациях, изложенных в (П.13:4a-b), свободный бросок выполняется по свистку с того места, где находился мяч в момент остановки игры;

– если судья самостоятельно или по требованию инспектора останавливает игру в связи с нарушением со стороны игрока или официального лица защищающейся команды, в результате чего следует устное предупреждение или персональное наказание, то свободный бросок производится или с места нарушения, или, если это более выгодно атакующей команде, с места, где мяч находился в момент остановки игры;

– по аналогии следует поступать и в случае, когда секундометрист останавливает игру в связи с нарушениями правил замены в соответствии с П.4:2-3 или П.4:5-6.

В соответствии с требованиями П.7:11 свободный бросок при определении судьями пассивной игры назначается с того места, где мяч находился в момент остановки игры.

Вне зависимости от основных принципов и процедур, изложенных выше, свободный бросок не может выполняться из площади собственной вратарской площадки команды, выполняющей бросок, или из зоны игровой площадки, ограниченной линией площади ворот и линией свободного броска команды соперников. В этих ситуациях бросок должен быть выполнен с ближайшей от места нарушения точки, сразу же за линиями этих зон.

Комментарий. Если требуемым местом для выполнения свободного броска атакующей команды является 9-метровая линия команды соперников, то выполнение броска должно производиться точно с места нарушения. Однако, чем дальше место нарушения находится от 9-метровой линии защищающейся команды, тем больший допуск разрешается в определении места выполнения свободного броска атакующей командой. Максимальный допуск в точности соблюдения места выполнения свободного броска (3м) применяется в случае выполнения броска от 6-метровой линии собственной вратарской площадки командой, получившей право начать атаку.



Начало

Содержание



Страница 178 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Допуск в точности соблюдения места выполнения свободного броска не применяется в случае нарушения правила П.13:5, когда имеет место нарушение, за которое предусмотрено наказание в соответствии с П.8:8b. В таких случаях бросок всегда должен выполняться с места нарушения правил.

13:7. Игроки команды, получившей право выполнить свободный бросок, не должны касаться или пересекать линию свободных бросков соперника до момента выполнения броска (смотри также ограничения, приведенные в П.2:5).

Если игроки команды, выполняющей свободный бросок, располагаются между линией свободных бросков и линией площадки ворот соперников, то судьи должны исправить расположение игроков до выполнения свободного броска в тех ситуациях, в которых неправильное расположение игроков может оказать влияние на игру (П.15:3, П.15:6). Свободный бросок в этом случае выполняется после свистка (П.15:5b). Аналогичная процедура (П.15:7, 2-й абзац) используется, если игроки команды, выполняющей бросок, заходят в запретную зону в момент выполнения свободного броска (до того, пока мяч не покинул руку игрока, выполняющего бросок) при условии, что свистка судьи на выполнение свободного броска не было.

Если свободный бросок выполняется по свистку, а игрок атакующей команды коснулся или пересек линию свободных бросков соперников до того, как мяч покинул руку игрока, выполняющего свободный бросок, то назначается свободный бросок для защищавшейся команды (П.15:7, 3-абзац; П.13:1a).

13:8. При выполнении свободного броска игроки команды соперника должны находиться не ближе 3-х метров от игрока, выполняющего бросок.

Однако им разрешается располагаться в непосредственной близости от линии площадки собственных ворот, если свободный бросок выполняется с линии свободных бросков. Вмешательство в процесс выполнения свободного броска требует наказания в соответствии с П.15:9 и П.8:7с.



Начало

Содержание



Страница 179 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

П. 14. 7-метровый бросок

Назначение 7-метрового броска

14:1. 7-метровый штрафной бросок назначается, если:

- а) игроком или официальным лицом команды соперников сорвана (в любом месте игровой площадки) явная возможность взятия ворот;
- б) прозвучал посторонний свисток в момент явной голевой ситуации;
- с) сорвана явная возможность взятия ворот в результате вмешательства лица, не принимающего участия в игре (например, на площадку выбежал зритель), или в результате остановки атакующих игроков из-за постороннего свистка (за исключением Комментария к П.9:1).
- д) имеет место нарушение в соответствии с П.8:10с или П.8:10d (см., однако, П.8:10 последний абзац).

По аналогии, это Правило применяется и при наличии форс-мажорной ситуации, когда пропадает электроосвещение, останавливающее игру в момент явной голевой возможности на игровой площадке.

Определение термина «явная голевая возможность» см. в [МР №6](#).

14:2. Если игрок атакующей команды после недозволенного противодействия ему защитников (П.14:1а) сохраняет полный контроль над мячом и своим телом, то нет необходимости назначать 7-метровый бросок, даже если после такого противодействия игрок не смог использовать явную возможность взятия ворот.

Во всех ситуациях, где возникает потенциальная возможность назначения 7-метрового броска, судьи должны воздерживаться от его назначения до тех пор, пока решение о 7-метровом броске не станет действительно обоснованным и необходимым. Если нападающий продолжает атакующие действия, несмотря на недозволенное вмешательство защитников, то совершенно очевидно, что отсутствует обоснованная необходимость для назначения 7-метрового броска. И наоборот, если становится очевидным, что нападающий действительно потерял контроль над мячом или своим телом в результате недозволенного вмешательства защитников, а в итоге утратил



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 180 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

явную возможность взятия ворот, то назначается 7-метровый бросок.

Правило П.14:2 не применяется в случаях, связанных с нарушением правил, описанных в П.4:2-3 или П.4:5-6, когда игра должна быть остановлена немедленно по свистку секундометриста, инспектора матча или судьи в поле.

14:3. При назначении 7-метрового броска судьи могут взять тайм-аут, но только в случаях, когда имеет место явная затяжка времени игры, например, при заменах вратаря или игрока, выполняющего бросок. При этом решение на тайм-аут принимается в соответствии с принципами и критерием, изложенными в **МР №2**.

Выполнение 7-метрового броска

14:4. 7-метровый штрафной бросок выполняется в течение 3 сек по свистку судьи в поле только как бросок по воротам (П.15:7, 3-й абзац; П.13:1a).

14:5. Игрок, выполняющий 7-метровый бросок, должен занять положение за 7-метровой линией, но не дальше 1 метра от нее (П.15:1, П.15:6). После свистка судьи игрок, выполняющий бросок, не должен касаться или пересекать 7-метровую линию до тех пор, пока мяч не покинет его руку (П.15:7, 3-й абзац; П.13:1a).

14:6. Игрок, выполняющий 7-метровый бросок, или его партнеры не имеют право вновь играть мячом после выполненного броска до тех пор, пока мяч не коснется соперника или ворот (П.15:7, 3-й абзац; П.13:1a).

14:7. При выполнении 7-метрового броска партнеры игрока, выполняющего бросок, должны находиться за 9-метровой линией до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего (П.15:3, П.15:6). В противном случае назначается свободный бросок против команды, выполняющей 7-метровый бросок (П.15:7, 3-й абзац; П.13:1a).

14:8. При выполнении 7-метрового броска игроки команды соперников должны находиться не только за 9-метровой линией, но и на расстоянии не менее 3м от 7-метровой линии до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего. В противном случае 7-метровый бросок должен быть повторен, если мяч не попадет в ворота, но персональные наказания за подобные нарушения не применяются.



Начало

Содержание



Страница 181 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

14:9. Если вратарь пересек линию ограничения выхода вратаря из ворот (4-метровую линию) (П.1:7, П.5:11) прежде, чем мяч покинул руку бросающего, то 7-метровый бросок повторяется, если мяч не попал в ворота.

Персональные наказания за подобные нарушения не применяются.

14:10. Как только игрок, выполняющий 7-метровый бросок, займет правильную исходную позицию для броска с мячом в руках – замена вратарей не разрешается. Любая попытка произвести замену вратарей в такой ситуации должна быть наказана как за неспортивное поведение (П.8:7с, П.16:1b, П.16:3d).

П.15. Общие указания по выполнению бросков (начальный бросок, бросок из-за боковой линии, бросок вратаря, свободный бросок и 7-метровый бросок)

Игрок, выполняющий бросок

15:1. Перед выполнением броска игрок, выполняющий бросок, должен занять соответствующее для данного броска положение. Мяч должен находиться в руке игрока, выполняющего бросок (П.15:6). В момент выполнения броска (за исключением броска вратаря) игрок, выполняющий бросок, должен держать стопу (ее часть) одной ноги на полу до тех пор, пока мяч не покинет его руку. Другая стопа может и не находится на полу и игрок может многократно касаться ею пола (см., также, П.7:6). Игрок, выполняющий бросок, должен занимать требуемое положение до момента, пока бросок не будет выполнен (П.15:7, 2-й и 3-й абзацы).

15:2. Бросок считается выполненным, как только мяч покинет руку игрока, выполняющего бросок (см., однако, П.12:2).

Игрок, выполнивший бросок, не имеет права вновь касаться мяча, пока мяч не коснется другого игрока или ворот (П.15:7, П.15:8). Смотри также П.14:6.

Гол должен быть засчитан непосредственно после любого броска, за исключением случая, когда мяч попадает в собственные ворота после неудачного исполнения вратарем броска вратаря.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 182 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Партнеры игрока, выполняющего бросок

15:3. Перед выполнением броска партнеры игрока должны занимать положения в соответствии с требованиями для данного броска (П.15:6).

Партнеры должны занимать требуемые положения до тех пор, пока мяч не покинет руку бросающего (за исключением случая, описанного в П.10:3, 2-й абзац). Партнеры также не имеют права касаться мяча или захватывать его при выполнении броска (П.15:7, 2-й и 3-й абзацы).

Игроки защиты

15:4. Игроки защиты должны занимать положения в соответствии с требованиями для данного броска и оставаться в этих положениях, пока мяч не покинет руку игрока, выполняющего бросок (П.15:9).

Неправильное расположение некоторых игроков защиты при выполнении начального броска, броска из-за боковой линии или свободного броска не должно исправляться судьями, если атакующие игроки не теряют преимущества при немедленном выполнении таких бросков. Если же имеет место потеря преимущества, то неправильные расположения игроков должны быть исправлены.

Свисток на возобновление игры

15:5. Судьи должны подавать свисток на возобновление игры:

- а) всегда при начальном броске (П.10:3) или 7-метровом броске (П.14:4);
- б) при выполнении броска из-за боковой линии, броска вратаря или свободного броска, если:

- * игра возобновляется после тайм-аута;
- * игра возобновляется свободным броском в соответствии с П.13:4;
- * имеет место задержка времени выполнения броска;
- * необходима корректировка расположения игроков;
- * имеет место устное замечание или предупреждение.

Судьи могут также подавать свисток на возобновление игры в зависимости от создавшейся ситуации.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 183 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

В принципе судьи не должны подавать свисток на возобновление игры, если игроки не заняли требуемые согласно П.15:1, П.15:3 и П.15:4 положения (см., однако, П.13:7, 2-й абзац и П.15:4, 2-й абзац). Если же, несмотря на неправильную расстановку игроков, судьи дали свисток на возобновление игры, то эти игроки имеют полное право принимать участие в игре.

После свистка игрок обязан выполнить бросок в течение 3 сек.

Санкции

15:6. Если до выполнения броска имеют место нарушения со стороны игрока, выполняющего бросок, или его партнеров (например, нарушения в расстановке игроков или наличие касания мяча партнерами), то данные нарушения необходимо устранить (см., однако, П.13:7, 2-й абзац).

15:7. Последствия за нарушения в момент выполнения броска игроком, выполняющим бросок, или его партнерами (П.15:1-3) зависят прежде всего от того, предшествовали ли они свистку на возобновление игры.

В принципе, любые нарушения, имевшие место до свистка на возобновление игры, устраняются с помощью корректировки, после которой бросок выполняется по свистку. Однако в этом случае необходимо помнить об «игровом преимуществе» по аналогии с П.13:2. Если команда, выполняя бросок немедленно, теряет игровое преимущество за счет нарушений во время броска, то бросок считается выполненным и игра продолжается.

Как правило, любые нарушения при выполнении броска после свистка на возобновление игры должны быть наказаны (примеры нарушений: игрок выполнил свободный бросок в прыжке; игрок удерживает мяч более 3 сек; игрок нарушил требуемое расположение до того, как мяч покинул его руку).

Наказываются также и партнеры игрока, которые после свистка судьи, но до момента отделения мяча от руки игрока, выполняющего бросок, нарушают требуемую расстановку (Замечание в П.10:3, 2-й абзац). В этих случаях исполняемый бросок теряет силу и назначается свободный бросок для команды



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 184 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

соперника (П.13:1а) с того места, где имело место нарушение (см., однако, П.2:6). Правило игрового преимущества, согласно П.13:2, действует также и в этом случае, т.е. если команда, выполняющая бросок, теряет мяч до вмешательства судей, то игра продолжается без вмешательства судей.

15:8. В принципе, любые нарушения, связанные непосредственно с выполнением броска, подлежат наказанию. Это может быть и нарушение, изложенное в П.15:2, 2-й абзац, и ведение мяча, и повторное овладение мячом, после того, как он был подброшен в воздух или опущен на пол. За все эти нарушения назначается свободный бросок (П.13:1а) для команды соперника.

При этом (как и в П.15:7, 3-й абзац) следует учитывать правило игрового преимущества.

15:9. Игроки команды защиты, мешающие сопернику выполнить бросок (например, не занимают правильную позицию или умышленно занимают неправильную позицию) должны быть наказаны (за исключением случаев, описанных в П.14:8, П.14:9, П.15:4, 2-й абзац и П.15:5, 3-й абзац). Это касается эпизодов как до выполнения броска, так и в момент его выполнения (но до того, пока мяч еще не покинул руку игрока, выполняющего бросок).

Это касается и случаев, когда игра возобновляется по свистку или без него. В рассмотренных ситуациях следует использовать П.8:7с совместно с П.16:1b и П.16:3d.

В принципе, бросок, не выполненный по причине вмешательства защитников, следует повторить.

П. 16. Наказания

Предупреждение

16:1. Предупреждение является адекватным наказанием за:

- а) нарушение правил, которое должно наказываться прогрессивно (П.8:3; сравните, однако, П.16:3b и П.16:6d);
- в) неспортивное поведение, которое должно наказываться прогрессивно (П.8:7).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 185 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Комментарий. Игрок не может получить более одного предупреждения, а команда в целом - более трех предупреждений; после этого возможным наказанием должно быть, по крайней мере, 2-х минутное удаление.

Удалявшийся в данной игре на 2 мин игрок уже не может быть предупрежден.

Официальные лица одной команды могут получить вместе не более одного предупреждения.

16:2. Предупреждение судья объявляет путем предъявления желтой карточки (**жест 13**) игроку или официальному лицу, которую должен зрительно зафиксировать и секретариат судейского столика.

Удаление

16:3. Удаление на 2 мин является адекватным наказанием за:

а) нарушение правил замены, когда дополнительный игрок выходит на игровую площадку, или когда игрок вмешивается в игру, находясь в зоне замены (П.4:5-6; см. однако П.8:10b (II));

б) нарушения, приведенные в П.8:3, если игрок и/или его команда уже имеет максимальное количество предупреждений (см. Комментарий к П.16:1);

с) нарушения, приведенные в П.8:4;

д) неспортивное поведение игрока (см. П.8:7), если игрок и/или его команда уже имеет максимальное количество предупреждений;

е) неспортивное поведение официального лица команды (см. П.8:7), если одно из этих лиц ранее получило предупреждение;

ф) неспортивное поведение игрока или официального лица команды, описанное в П.8:8 (см. также 4:6);

г) как следствие дисквалификации игрока или официального лица команды (П.16:8, 2-й абзац; см., однако, П.16:11b);

h) неспортивное поведение игрока, допустившего такое поведение после удаления его на 2 минуты, но до возобновления игры (П.16:9a).



Начало

Содержание



Страница 186 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Комментарий. Все официальные лица команды вместе могут получить только одно 2-минутное удаление.

Когда в соответствии с П.16:3е выносится решение о 2-минутном удалении официального лица команды, то это лицо имеет право оставаться в зоне замены команды и исполнять свои функции, но состав команды на игровой площадке уменьшается на одного игрока в течение 2 мин.

16:4. После объявления тайм-аута судья должен с помощью жеста 14 четко показать факт удаления виновному игроку или официальному лицу, а также судейскому столику.

16:5. Время удаления всегда равно 2 минутам игрового времени. Третье удаление одного и того же игрока автоматически приводит к его дисквалификации (П.16:6d).

Удаленный игрок не имеет права участвовать в игре в течение времени его удаления, а команде не разрешается выпускать его на игровую площадку на замену.

Отсчет времени удаления ведется с момента свистка судьи на возобновление игры.

Удаление на 2мин переносится на второй тайм игры, если оно полностью не закончилось к концу первого тайма. Это правило действует как в основное время, так и в дополнительное время. Если время 2-минутного удаления игрока не истекло к моменту окончания дополнительного времени, то он в дальнейшем не имеет права участвовать, например, в выполнении 7-метровых бросков (в соответствии с Комментарием к П.2:2).

Дисквалификация

16:6. Дисквалификация является адекватным наказанием за:

- а) нарушения, приведенные в П.8:5 и П.8:6;
- б) грубое неспортивное поведение (см.П.8:9) и экстремальное неспортивное поведение (см. П.8:10) игрока или официального лица на площадке или за ее пределами;



Начало

Содержание



Страница 187 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

с) неспортивное поведение одного из официальных лиц команды (см.П.8:7) после того, как в ходе игры они вместе уже получили и предупреждение, и 2-х минутное удаление в соответствии с П.16:1b и П.16:3e;

d) третье удаление одного и того же игрока на 2 мин (П.16:5);

е) значительное или повторяющееся неспортивное поведение в ходе выполнения серий 7-метровых бросков по окончании игры (см. Комментарий к П.2:2 и П.16:10).

16:7. После объявления тайм-аута судья должен четко показать факт дисквалификации виновному игроку или официальному лицу путем поднятия красной карточки (**жест 13**, см. также П. 16:8), а также судейскому столику.

16:8. Дисквалификация игрока или официального лица команды всегда действует до конца игрового времени. Дисквалифицированный должен немедленно покинуть игровую площадку и зону замены. После этого он не должен иметь каких-либо контактов с командой.

Дисквалификация игрока или официального лица команды на игровой площадке или за ее пределами в игровое время всегда сопровождается 2- минутным удалением. Это означает, что численный состав команды на игровой площадке на 2 мин сокращается на одного игрока (П.16:3f).

Сокращение игроков на игровой площадке на одного может, однако, продолжаться и 4 мин, если игрок дисквалифицируется при обстоятельствах, изложенных в П.16:9b-d.

Дисквалификация уменьшает количество игроков или официальных лиц команды (за исключением ситуаций, изложенных в П.16:11b). Команде, однако, разрешается снова увеличить число игроков на площадке по истечении времени удаления.

Дисквалификации в соответствии с положениями П.8:6 и П.8:10a-b требуют от судей предоставления в высшие инстанции письменного рапорта о случившемся. Сразу после принятия решения о подаче рапорта судьи должны поставить об этом в известность «официального представителя» команды и инспектора матча (см. **MP 7**).



Начало

Содержание



Страница 188 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Для этого, после предъявления красной карточки, судья поднимает и синюю карточку.

Более одного нарушения правил в одной и той же ситуации

16:9. Если игрок или официальное лицо команды виновно более чем в одном нарушении правил, совершенном одновременно или последовательно до момента возобновления игры, и эти нарушения заслуживают различных наказаний, то они, в принципе, наказываются только одним, наиболее строгим из них.

Однако существуют следующие исключения, когда команда должна играть в меньшинстве в течение 4 мин:

а) если игрок, который только что был удален на 2 мин, совершает до возобновления игры еще одно нарушение, оцениваемое как неспортивное поведение, то ему выносится дополнительное 2-минутное удаление (П.16:3g). Если это дополнительное удаление является для игрока третьим удалением на 2 мин, то игрок дисквалифицируется;

б) если игрок, который только что был дисквалифицирован (непосредственно или в связи с третьим удалением на 2 мин), виновен в неспортивном поведении до возобновления игры, то его команда получает командный штраф в виде удаления на 2 мин. В результате команда должна будет играть в меньшинстве в течение 4 мин (П.16:8, 2-й абзац);

с) если игрок, удаленный на 2 мин, виновен в грубом неспортивном поведении, совершенном до возобновления игры, то игрок дисквалифицируется (П.16:6b). Эти два наказания приводят к тому, что состав команды должен быть сокращен в течение 4 мин (П.16:8, 2-й абзац);

д) если игрок, который только что был дисквалифицирован (непосредственно или в связи с третьим удалением на 2 мин), допускает грубое или экстремальное неспортивное поведение до возобновления игры, то команда получает командный штраф в виде удаления на 2 мин. В результате команда должна будет играть в меньшинстве в течение 4 мин (П.16:8, 2-й абзац)



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 189 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Нарушения в течение игрового времени

16:10. Ситуации, описанные в П.16:1, П.16:3 и П.16:6, относятся к нарушениям правил в течение игрового времени. Под игровым временем в приведенных пунктах Правил понимается и дополнительное время игры, и тайм-ауты, и все перерывы между таймами, и остановки времени игры, а в случае П.16:6 и время всех дополнительных процедур (таких, как серии 7-метровых бросков).

В ходе дополнительных процедур судьи должны понимать, что наказания на время (2-х минутные удаления) в ходе этих процедур являются бессмысленными и любые случаи грубого или повторяющегося неспортивного поведения подлежат дисквалификации и потере игроком прав на участие в процедурах (см. Комментарий к П.2:2).

Нарушения вне игрового времени

16:11. Неспортивное поведение, грубое неспортивное поведение или экстремальное неспортивное поведение, а также любые формы опрометчивых действий (см. П.8:6-10) со стороны игрока или официального лица команды, совершенные не в игровое время в помещении, где проводится игра, наказываются следующим образом:

перед игрой:

- а) при неспортивном поведении – предупреждением (см. П.8:7-8);
- б) дисквалификацией виновного игрока или официального лица в случае действий, приведенных в П.8:6 и П.8:10а, но команде разрешается начать игру с 14-ю игроками и 4-мя официальными лицами. Требования П.16:8, 2-й абзац относятся только к нарушениям в ходе игрового времени, поэтому дисквалификация перед игрой не влечет за собой 2-минутного удаления.

Приведенные наказания за нарушения до игры могут быть применены и в любое время в ходе игры после того, как будет установлено, что виновный в совершении нарушения правил (но не уличенный в этом до игры) принимает участие в игре.

после игры:

- с) подачей судьями письменного рапорта.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 190 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

1.4. Судьи, их обязанности, судейские жесты

П.17. Судьи

17:1. На каждую игру назначаются два судьи, имеющие равные полномочия. В проведении игры им помогают секретарь и секундометрист.

17:2. Судьи обязаны наблюдать за поведением игроков и официальных лиц с момента их прибытия на место соревнований и до момента, пока они не покинут спортивное сооружение.

17:3. До начала игры судьи должны проверить состояние игровой площадки, ворот и мячей. Судьи выбирают, какой мяч будет использоваться (П.1 и П.3:1).

Кроме того, судьи проверяют соответствие правилам формы игроков, проверяют протокол матча и экипировку игроков, оснащение зоны замены запасных игроков, устанавливают соответствие количества игроков и официальных лиц в зоне замены принятым ограничениям, а также присутствие и идентификацию «официального представителя» каждой команды. Любые несоответствия правилам должны быть устранены (П.4:1-2 и П.4:7-9).

17:4. Предигровая жеребьевка проводится одним из судей в присутствии другого судьи и «официального представителя» каждой команды или другого официального лица команды, или игрока (например, капитана команды), которые являются полномочными представителями «официального представителя» каждой команды.

17:5. В принципе игра должна проводиться одними и теми же судьями. Они обязаны следить за соблюдением правил игры и наказывать за их нарушения (см., однако, П.13:2 и П.14:2).

Если один из судей не может продолжать судейство игры, второй судья продолжает игру один.

Примечание. ИГФ, континентальные и национальные федерации имеют право вносить определенные изменения в данный пункт правил, соблюдая при этом требования П.17:5, 1-й и 3-й абзацы.

17:6. Если оба судьи фиксируют нарушение правил и согласны относительно



Начало

Содержание



Страница 191 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

команды, которая должна понести наказание, но их мнения различны по степени строгости наказания, то всегда назначается более строгое наказание.

17:7. Если оба судьи фиксируют нарушение правил или, если мяч покинул игровую площадку, а судьи имеют разные мнения относительно того, какой команде следует отдать мяч, то принимается совместное судейское решение, достигнутое после краткой консультации друг с другом.

Если судьям не удастся достичь соглашения, то принимается решение судьи в поле.

Тайм-аут для консультации обязателен. После консультации друг с другом судьи четко показывают необходимый жест и игра возобновляется по свистку (П.2:8d, П.15:5).

17:8. Оба судьи несут ответственность за ведение счета голов. Кроме того, они фиксируют в специальной карточке предупреждения, удаления и дисквалификации.

17:9. Оба судьи отвечают за контроль игрового времени. Если возникают разногласия в правильности отсчета игрового времени, то судьи принимают совместное решение (см. также П.2:3).

Примечание. ИГФ, континентальные и национальные федерации имеют право вносить определенные изменения в данный пункт правил, соблюдая при этом требования П.17:8 и П.17:9.

17:10. Судьи несут ответственность за правильное заполнение протокола матча после игры.

Дисквалификации (в соответствии с П.8:6 и П.8:10) должны быть кратко зафиксированы в протоколе матча.

17:11. Решения, принятые судьями на основе их видения фактов или на основе их оценки событий, являются окончательными.

Только на те судейские решения, которые противоречат настоящим Правилам, может быть подан протест.

Право обращаться к судьям во время игры имеет лишь «официальный



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 192 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

представитель» команды.

17:12. Судьи имеют право временно прерывать или прекращать игру.

До принятия окончательного решения о прекращении игры судьи должны использовать все возможности для ее продолжения.

17:13. Черный цвет формы судей является основным.

17:14. Судьи и инспекторы имеют право использовать электронные средства связи для общения между собой во время игры. Правила использования таких средств определяют соответствующие федерации.

П.18. Секундометрист, секретарь, оператор табло и диктор

18:1. В принципе секундометрист несет основную ответственность за контроль игрового времени, времени командных тайм-аутов и времени удаления оштрафованных игроков.

Секретарь несет основную ответственность за списки команд, протокол матча, за выход игроков, прибывших после начала игры и за выход игроков, не имеющих права играть.

Другие задачи, такие как контроль количества игроков и официальных лиц команды в зоне запасных, контроль правильности проведения замен игроков, подсчет количества атак команды после оказания ее игроку медицинской помощи на игровой площадке решаются ими совместно.

Обоснованности принимаемых в этих вопросах решений рассматриваются как факты, основанные на наблюдении.

В основном только секундометрист (и, если он назначен, то и инспектор) имеет право прерывать игру, если в этом есть необходимость.

Смотри также **МР №7** по процедурам вмешательства в игру секундометриста/секретаря в ходе исполнения ими своих обязанностей.

18:2. При отсутствии в зале информационного светового табло секундометрист должен информировать «официальных представителей» команд о сыгранном времени или о том, сколько времени осталось играть, особенно во время тайм-аутов.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 193 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

При отсутствии в зале информационного светового табло с автоматическим сигналом, секундометрист подает сигналы на окончание тайма или игры в целом (см. П.2:3).

Если информационное световое табло не оборудовано счетчиками для показа времени удаления игроков (при проведении официальных игр ИГФ таких счетчиков должно быть минимум по три на каждую команду), секундометрист должен будет использовать на столе карточки удаления, на которых указывается номер удаленного игрока и время окончания его удаления.

18:3. Оператор табло отвечает за своевременное отображение информации на демонстрационном табло перед началом матча и в ходе его проведения.

18:4. Диктор несет ответственность за своевременное информирование зрителей о составах команд, об изменениях счета игры, об удалениях игроков, а также об окончательном результате матча.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 194 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

СУДЕЙСКИЕ ЖЕСТЫ

При назначении свободного броска или броска мяча из-за боковой линии судьи жестом должны немедленно показать направление броска (жесты 7 или 9).

Судьи должны обязательно использовать жест, чтобы указать на факт вынесения персонального наказания (жесты 13-14).

Если окажется, что необходимо объяснить причину назначения свободного броска или решения о назначении 7-метрового броска, то жесты 1-6 и 11 используются как пояснительные. Жест 11, однако, должен всегда использоваться в ситуациях, когда решение на свободный бросок при пассивной игре было принято без использования жеста 17.

Жесты 12, 15 и 16 обязательны для показа в ситуациях, где они используются.

Жесты 8, 10 и 17 используются при необходимости по решению судей.

Список жестов

1. Заступ в площадь ворот
2. Ошибка ведения
3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд
4. Захват, удержание или толчок
5. Удар
6. Ошибка нападающего
7. Бросок из-за боковой линии – направление
8. Бросок вратаря
9. Свободный бросок – направление
10. Несоблюдение дистанции 3-х метров
11. Пассивная игра
12. Гол
13. Предупреждение (желтая карточка). Дисквалификация (красная карточка). Рапорт после игры (синяя карточка).
14. Удаление (2 минуты)
15. Тайм-аут
16. Разрешение для 2-х лиц, имеющих право участия в игре, выйти на игровую площадку во время тайм-аута
17. Предупреждающий жест «Пассивная игра»



Начало

Содержание



Страница 195 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛАМ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

МР № 1. Выполнение свободного броска после финальной сирены (П.2:4-6).

Во многих случаях выполнение свободного броска после финального сигнала не представляет интереса для команд, так как или ясен результат игры, или место выполнения броска слишком далеко от ворот соперника.

Так как правила требуют, чтобы свободный бросок в любом случае был выполнен, судьи должны предоставить возможность для выполнения броска, хотя игрок, занявший правильную позицию для броска, может просто подбросить мяч или отдать его в руки судьи.

В тех же случаях, когда совершенно ясно, что команда будет пытаться забросить мяч в ворота, судьи должны создать все условия для этого (даже если вероятность реализации броска небольшая), но без затяжки времени игры и без снижения ее зрелищности. Это означает, что судьи должны создать условия для игроков обеих команд, позволяющие быстро и без ошибок занять исходное положение для выполнения свободного броска без промедления. Новые ограничения, изложенные в П.2:5, регламентируют позиции игроков и возможности замен игроков в соответствии с П.4:5 и П.13:7.

Судьи должны также внимательно следить за возможными нарушениями правил со стороны обеих команд. Наказания игроков защищающейся команды регламентируются правилами П.15:4, П.15:9, П.16:1b и П.16:3d. Игроки атакующей команды также часто нарушают правила игры в момент выполнения броска. Например, один или несколько игроков пересекают линию свободных бросков сразу же после свистка судьи, но до броска (П.13:7, 3-й абзац), или игрок, выполняющий бросок, отрывает перед броском опорную ногу или выполняет даже бросок в прыжке (П.15:1, П.15:2, П.15:3).

Важно не допустить ошибочного взятия ворот.



Начало

Содержание



Страница 196 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

MP № 2. Тайм-аут (П.2:8)

Независимо от ситуаций, описанных в П.2:8 и оговаривающих обязательность тайм-аута, судьям предоставляется возможность принимать решение на тайм-аут и в других ситуациях. Примерами типичных ситуаций, когда тайм-аут не является обязательным, но считается возможным, являются:

- а) наличие внешних факторов, например, необходимо протереть игровую площадку;
- б) предположение, что игрок получил травму;
- с) явная затяжка времени со стороны команды, выполняющей стандартный бросок, или преднамеренное отбрасывание (удержание) мяча игроком;
- д) касание мяча потолка или других предметов над площадкой (П.11:1) и далекий отскок мяча от места выполнения броска из-за боковой линии, вызывающий непредвиденную остановку игры.
- е) замена полевого игрока на вратаря, вызванная необходимостью выполнения броска вратаря.

Перед принятием решения на тайм-аут в перечисленных и других подобных ситуациях судьи должны прежде всего оценить: не создает ли остановка игры преимущества одной из команд? Например, если одна из команд заинтересована в затяжке времени игры, то нет необходимости брать тайм-аут для протирки площадки. Таким образом, если одна команда теряет преимущество за счет того, что другой команде предоставляется тайм-аут по какой-либо причине, то в таком случае брать тайм-аут нет оснований.

Другим важным фактором является продолжительность реально возможных перерывов в игре. Так, продолжительность перерыва в результате полученной игроком травмы зачастую трудно оценить. В этом случае безопасней назначить тайм-аут. Судьи не должны также слишком быстро принимать решение на тайм-аут только потому, что мяч покинул пределы игровой площадки. В таких ситуациях мяч часто возвращается быстро на площадку и игра продолжается практически



Начало

Содержание



Страница 197 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

без задержки. Если же мяч быстро не возвращается, то судьи должны как можно быстрее продолжить игру запасным мячом (П.3:4) для того, чтобы избежать необходимости брать тайм-аут.

Обязательность принятия решения судьями на тайм-аут при назначении 7-метрового броска отменена. Принятие решения на возможный тайм-аут должно базироваться на субъективной оценке судьями игровой ситуации и основываться на вышеприведенных примерах. Возможны также ситуации, когда одна из команд затягивает время выполнения броска, производя в этот момент замену вратаря или выпуская на поле игрока, исполняющего 7- метровый бросок.

МР № 3. Командный тайм-аут (П.2:10)

Каждая команда имеет право на получение одного одностороннего командного тайм-аута в каждой половине основного времени игры (но не в дополнительное время).

Если команда решила взять командный тайм-аут, то ее официальное лицо должно положить “зеленую карточку” на стол непосредственно перед секундометристом или инспектором (рекомендуется, чтобы “зеленая карточка” была размером 15 x 20 см с изображением большой буквы “Т” на каждой ее стороне).

Команда может запросить командный тайм-аут, только когда она владеет мячом (когда мяч находится в игре или во время перерыва в игре). Если команда не потеряет контроль над мячом до того момента, когда секундометрист (инспектор) подаст сигнал, то ей сразу же представляется командный тайм-аут (в противном случае “зеленая карточка” возвращается команде).

По свистку секундометриста (инспектора) игра останавливается, а сам секундометрист останавливает часы (П.2:9). Он использует жест на тайм-аут (жест 15), и указывает вытянутой рукой на команду, которая запросила командный тайм-аут.

“Зеленая карточка” устанавливается на столе со стороны команды, запросившей командный тайм-аут, и остается в таком положении в течении тайм-аута.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 198 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

После того, как судьи подтверждают предоставление командного тайм-аута, секундометрист запускает отдельные часы, контролирующие продолжительность командного тайм-аута. Секретарь записывает время предоставления командного тайм-аута в протоколе игры в графе команды, взявшей его.

Во время командного тайм-аута игроки и официальные лица должны находиться в пределах своей зоны замены, на игровой площадке или непосредственно в зоне замены. Судьи находятся в центре игровой площадки, при этом один из них может ненадолго подойти к секундометристу для консультаций.

Неспортивное поведение и другие нарушения правил во время командного тайм-аута наказываются согласно П.16 так же, как и в игровое время (П.16:10), независимо от того, где находятся игроки и официальные лица: на площадке или вне ее. Следовательно, за неспортивное поведение (П.8:7-10) или за действия, приведенные в П.8:6b, судьи могут вынести им предупреждение, удалить на 2мин или дисквалифицировать в соответствии с П.16:1-3 и П.16:6-9.

Через 50 сек после начала командного тайм-аута секундометрист подает звуковой сигнал о том, что через 10 сек игра должна быть продолжена.

Команды обязаны возобновить игру, как только закончится время командного тайм-аута. Игра возобновляется броском в соответствии с ситуацией, которая имела место в момент предоставления командного тайм-аута, или свободным броском команды, бравшей тайм-аут, с того места, где находился мяч в момент остановки игры.

Секундометрист включает часы, фиксирующие время игры, по свистку судьи в поле на продолжение игры.

Замечание. Международная, континентальные и национальные федерации на основании П.2:10 имеют в пределах своих компетенций право разрешать командам иметь по три командных тайм-аута в основное время игры (но не в дополнительное время). При этом в каждом тайме игры команда может использовать не более двух командных тайм-аутов, а между двумя тайм-аутами одной команды команда-



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 199 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

соперник должна владеть мячом хотя бы один раз.

Секретариат перед игрой готовит для каждой из команд по три зеленых карточки Т1, Т2 и Т3.

Перед началом первого тайма команды получают карточки Т1 и Т2. Если команда использовала в первом тайме только один командный тайм-аут (Т1), то перед началом второго тайма она получает две карточки – Т2 и Т3. Если же команда использовала в первом тайме два командных тайм-аута, то перед вторым таймом она получает одну карточку – Т3.

В последние 5 минут основного времени игры команда может иметь только один командный тайм-аут.

МР № 4. Пассивная игра (П.7:11-12)

А. Основные положения.

Правила пассивной игры позволяют бороться с неактивными методами игры и умышленной задержкой игры. Предлагаемые положения позволяют судьям распознавать разновидности пассивной игры и бороться с ними всеми дозволенными методами.

Пассивные методы игры могут иметь место на протяжении всех фаз атакующих действий команды: в начальной фазе атаки, в фазе ее подготовки и в фазе завершения атаки.

Пассивная игра наиболее часто проявляется в следующих ситуациях:

- * когда команда стремится удержать устраивающий ее счет в конце игры;
- * когда в команде имеются удаленные игроки;
- * когда одна из команд имеет общее игровое превосходство в игре, особенно при своей игре в обороне.

Приведенные проявления пассивной игры редко возникают по одному и зачастую должны оцениваться судьями в совокупности. В особенности судьи должны принимать во внимание результаты активной игры команды в защите в рамках правил игры.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 200 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

В. Использование предупреждающего жеста

Предупреждающий жест должен использоваться в следующих ситуациях.

В1. Предупреждающий жест в условиях, когда замены игроков производятся медленно или когда мяч медленно передается по игровой площадке.

Типичные признаки:

*игроки продолжают оставаться в центре площадки в ожидании завершения процесса замены игроков;

*игрок задерживает выполнение свободного броска (демонстративно «не понимая» место выполнения броска), начального броска (медленная передача мяча в центр площадки вратарем, намеренно не точный пас в центр или медленное приближение игрока с мячом к центру), броска вратаря или броска из-за боковой линии после того, как команда уже имела от судей предупреждение о недопустимости тактики затягивания времени игры;

*игрок в статическом положении стучит мячом об пол;

*команда возвращает мяч на свою половину поля, даже если соперники не вынуждают ее этого делать.

В2. Предупреждающий жест в связи с запоздалой заменой игроков, когда фаза подготовки атаки уже началась.

Типичные признаки:

* все игроки заняли свои места в атаке;

* команда начала фазу подготовки атаки, используя перепасовку мяча;

* команда не начинает активные атакующие действия до тех пор, пока не произведет замену.

Комментарий. Команде, которая делала попытку быстро контратаковать из своей зоны и не смогла завершить ее взятием ворот, должна быть предоставлена возможность на проведение быстрой замены для продолжения атаки.



Начало

Содержание



Страница 201 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

В3. Предупреждающий сигнал при затягивании фазы подготовки атаки.

В принципе команде всегда должна быть предоставлена возможность построения фазы подготовки атаки с помощью паса до того, как она сможет создать ситуацию для атаки.

Типичные признаки затягивания фазы подготовки атаки:

* сам процесс подготовки атаки не несет признаков атакующих действий.

Комментарий. Цель атакующих действий команды заключается в использовании тактических методов для достижения преимущества над защитой в пространстве или увеличении скорости атаки по сравнению со скоростью подготовительной фазы;

* игроки многократно передают мяч друг другу, находясь в статичном положении или двигаясь от ворот;

* игра мячом происходит на одном месте;

* атакующий игрок, находясь в контакте с защитником, или преждевременно поворачивается от него и ждет свистка судьи на остановку игры, или не стремится получить пространственное преимущество над защитником;

* активные защитные действия (активная игра команды соперников в защите не позволяет нападающим свободно передавать мяч, то есть защитники успевают блокировать передачи мяча и перекрывать пути перемещения игроков);

* специальный критерий следует использовать, если атакующая команда не добилась явного игрового преимущества в момент перехода от подготовительной фазы атаки к фазе ее завершения.

С. Порядок применения предупреждающего сигнала

Если один из судей (в поле или на линии) определил факт наличия пассивной игры, он поднимает руку (**жест №17**), показывающий, что атакующая команда не пытается создать позицию для броска по воротам.

Другой судья должен тоже показать **жест №17**.



Начало

Содержание



Страница 202 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Жест №17 говорит о том, что атакующая команда или не пытается создать голевую ситуацию, или постоянно задерживает продолжение игры.

Жест №17 действует до тех пор, когда:

- атака заканчивается, или
- сигнал №17 становится далее не действительным (см. Уточнение ниже).

Фаза атаки начинается с момента овладения мячом командой и завершается взятием ворот или потерей мяча.

Уточнение: Предупреждающий жест обычно действует до окончания атаки. Однако в ходе атаки имеют место две ситуации, когда решение судей о пассивности атаки команды теряет правомерность и показ предупреждающего жеста следует немедленно прекратить:

а) атакующая команда выполнила бросок по воротам и мяч от штанги ворот или вратаря выходит за боковую линию или непосредственно попадает в руки к одному из игроков атакующей команды;

б) игрок или официальное лицо защищающейся команды получил прогрессивное наказание за нарушение правил или неспортивное поведение в соответствии с П.16.

Любая из этих ситуаций разрешает атакующей команде продолжить свою атаку с новой полной фазой развития.

D. Действия после начала показа предупреждающего жеста

После начала показа предупреждающего жеста судьи должны предоставить команде, владеющей мячом, некоторое время на изменение ее действий. При этом судьи должны учитывать разный уровень мастерства у команд разного возраста и разной профессиональной подготовки.

Таким образом, предупрежденной команде должна быть предоставлена возможность для подготовки нацеленных атакующих действий.

То есть, если команда не совершает видимых усилий для выполнения броска по воротам (критерии принятия решения приведены в D1 и D2), то один из судей показывает **жест 17**, фиксируя пассивную игру. С этого момента команда должна



Начало

Содержание



Страница 203 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

совершить бросок по воротам, выполнив не более 6 передач мяча (П.7:11-12).

Критерии принятия решений после показа предупреждающего сигнала

D1. Атакующая команда

- нет явного увеличения темпа игры;
- нет нацеленных атакующих действий на ворота;
- в акции «один на один» атакующий не достигает пространственного преимущества;
- наличие задержек при игре с мячом (например, когда направления передач мяча перекрываются защитниками).

D2. Защищающаяся команда.

- защитники предотвращают увеличение темпа или нацеленность атакующих действий соперников активными методами защиты без нарушений правил;
- если защищающаяся команда пытается прерывать атакующие действия соперников путем постоянных нарушений правил, то в соответствии с П.8:3 игроки защиты должны последовательно наказываться прогрессивно.

D3. Замечания относительно максимального количества передач

D3a. До выполнения 6 передач мяча

- если судьи назначили свободный бросок или бросок из-за боковой линии для атакующей команды после показа жест «Пассивная игра», то подсчет выполненных передач мяча продолжается;
- аналогично, если передача мяча или бросок по воротам заблокирован игроком защиты и мяч возвращается к атакующим (даже для выполнения броска вратаря), то подсчет выполненных передач мяча продолжается.

D3b. После выполнения 6 передач мяча

- если свободный бросок, бросок из-за боковой линии или бросок вратаря назначен для атакующей команды после выполнения 6 передач мяча, то этой команде дается возможность завершить атаку, выполнив дополнительно одну передачу мяча;



Начало

Содержание



Страница 204 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

– если выполненный после 6 передач мяча бросок заблокирован защитником, а мяч отскакивает к нападающему или выходит за боковые или лицевую линии, то атакующей команде дается возможность завершить атаку, выполнив дополнительно одну передачу мяча.

Е. Приложение

Определение снижения темпа атаки

- движения атакующих не в направлении ворот, а параллельно им;
- частые диагональные перемещения перед защитниками без оказания на них какого-либо давления;
- нет «проникающих» действий, таких как обыгрывание «один на один» или передачи мяча игрокам, находящимся между 6-ти и 9-ти метровыми линиями;
- повторяющиеся передачи мяча между двумя игроками без увеличения темпа или без действий в направлении ворот;
- передачи мяча между игроками всех игровых позиций (задние игроки, линейный, угловые) без увеличения темпа атаки или без каких-либо попыток действий, направленных на ворота.

Оценка действий «один на один», в которых нападающий не получает пространственного преимущества

- действие «один на один» в ситуации, когда очевидно, что коридор для прорыва через оборону отсутствует (несколько защитников блокируют этот коридор);
- действие «один на один» без нацеленности на прорыв к воротам;
- действие «один на один» с целью получить право на свободный бросок (например, когда нападающий позволяет легко захватить себя или когда он в действии «один на один» останавливается, хотя и имеет возможность успешно продолжить обыгрыш).

Определение активных защитных действий в рамках правил игры

- попытки не совершать нарушений правил с целью избежать остановок игры;
- блокирование передвижения нападающего одновременно двумя защитниками;



Начало

Содержание



Страница 205 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

– выходы защитников вперед с целью перекрытия направления возможной передачи мяча;

– выдвигание защитников вперед с целью оттеснения нападающих к центру площадки;

– провоцирование нападающих на передачи мяча назад на неактивные позиции.

МР № 5. Начальный бросок (П.10:3)

В соответствии с требованиями П.10:3 судьи должны создать все условия для быстрого выполнения командами начального броска. Это значит, что судьи должны избегать педантизма и не должны выискивать повод вмешательства в игру или находить ошибки в действиях команды, стремящейся быстро выполнить этот бросок.

Например, судьи должны избегать делать замечания или проводить другие воспитательные действия, когда игроки стремятся быстро занять свои исходные позиции. Судья в поле должен быть готовым дать свисток, как только игрок, выполняющий бросок, займет правильное положение. При этом нет необходимости вмешиваться в расстановку других игроков.

Судьям необходимо помнить, что игроки команды, выполняющей бросок, имеют право пересекать центральную линию поля только после свистка. (Это является исключением из правил выполнения стандартных бросков). Хотя правила и требуют, чтобы нога игрока, выполняющего бросок, была установлена на средней линии с возможным отклонением от центральной точки на 1,5 метра, судьи не должны быть чрезмерно требовательными к соблюдению данного положения с точностью до сантиметра. Основная задача для судей здесь заключается в том, чтобы их вмешательство в вопросы, когда и где будет выполняться начальный бросок, должно исключить нечестность или неопределенность для команды соперников.

Кроме того, во многих спортивных залах центр игровой площадки не промаркирован, а в некоторых даже центральная линия выполнена в виде пунктирной из-за рекламы, размещенной в центре. В этих условиях и игрок, выполняющий бросок, и судья будут вынуждены лишь приблизительно определять



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 206 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

правильную позицию игрока и любой случай ее уточнения будет здесь неуместен и трудно осуществим.

МР № 6. Определение термина “Явная голевая возможность” (П.14:1)

В П.14:1 приведено описание ситуаций, определяющих явную голевую возможность и имеющих место тогда, когда:

а) игрок с мячом, контролирующий свои действия, имеет возможность произвести бросок по воротам и находится у линии площади ворот. При этом никто из соперников уже не может предотвратить бросок дозволенными методами;

сюда также относятся ситуации, когда игрок еще не владеет мячом, но готов быстро его получить. При этом судьи должны быть уверены, что никто из соперников уже не сможет помешать ему получить мяч дозволенными методами;

б) игрок с мячом, контролирующий свои действия, двигается (или выполняет ведение мяча) в контратаке и выходит один на один с вратарем, при этом вблизи нет никого из соперников, кто мог бы успеть занять место перед ним и прервать контратаку;

сюда также относится ситуация, когда игрок еще не владеет мячом, но готов быстро его получить. Вратарь команды соперников выбегает игроку навстречу, пытаясь помешать тому получить мяч, в результате чего совершается столкновение, описанное в Комментарий к П.8:5. В таком случае расположение игроков защищающейся команды в момент столкновения не имеет значения;

с) вратарь покинул собственную вратарскую площадку, а игрок соперников с мячом в руках, контролирующий свои действия, имеет явную возможность беспрепятственно забросить мяч в пустые ворота.

МР № 7. Остановки игры секундометристом или инспектором матча (П.18:1)

Если секундометрист или инспектор дают свисток в момент, когда игра уже остановлена судьями, то игра возобновляется свободным броском, который соответствует ситуации, из-за которой игра была остановлена. Если же



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 207 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

секундометрист или инспектор дают свисток в момент, когда мяч находится в игре, то необходимо руководствоваться следующим:

А. Неправильная замена или незаконный выход игрока (П.4:2-3, П.5-6)

Секундометрист (или инспектор) должен немедленно остановить игру, не учитывая положений П.13:2 и П.14:2 об «игровом преимуществе». Если при этом сорвана явная голевая возможность из-за нарушения правил со стороны защищающейся команды, то в соответствии с П.14:1a назначается 7-метровый бросок. Во всех остальных случаях игра продолжается свободным броском.

Виновный игрок наказывается в соответствии с требованиями П.16:3a.

Тем не менее, в соответствии с П.4:6, незаконный выход игрока во время явной голевой возможности требует его наказания согласно П.16:6b с учетом положений П.8:10b.

В. Остановка игры по другим причинам, например, при неспортивном поведении игрока в зоне замены

а. Остановка игры секундометристом

Секундометрист обязан дождаться очередной остановки игры и затем сообщить судьям о происшедшем.

Если секундометрист все же прервал игру, когда мяч был в игре, то это не может привести к потере мяча командой, им владеющей. Игра должна быть продолжена свободным броском той команды, которая владела мячом в момент остановки игры. Однако, если остановка игры была вызвана нарушением правил со стороны обороняющейся команды и судьи уверены, что в результате остановки была сорвана явная голевая возможность, то в соответствии с П.14:1b назначается 7-метровый бросок. (Аналогичный подход действует, если секундометрист прервал игру по причине запроса командного тайм-аута, а судьи считают, что он был взят не по правилам. Если в этом случае была прервана явная голевая возможность, то должен быть назначен 7-метровый бросок).

Секундометрист не имеет права предлагать судьям требуемый по его мнению вид



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 208 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

наказания для провинившегося игрока или официального лица.

Аналогичное требование относится и к судьям, если они сами не видели нарушения. В такой ситуации они могут вынести лишь устное предупреждение. Если же нарушение правил предположительно находится в рамках П.8:6 или П.8:10, то должен быть подан письменный рапорт.

в. Остановка игры инспектором

Инспектор, назначенный на игру ИГФ, ЕГФ или БФГ и несущий ответственность за качество ее проведения, имеет право информировать судей о возможных наказаниях за совершенные нарушения (за исключением судебных решений на основе их видения фактов) или о нарушениях регламента зоны замены.

Инспектор имеет право остановить игру немедленно. В этом случае игра должна быть продолжена свободным броском команды, не совершавшей нарушения, приведшего к остановке игры.

Если остановка игры была вызвана нарушением со стороны обороняющейся команды и это привело к разрушению явной голевой возможности, то в соответствии с П.14:1а должен быть назначен 7-метровый бросок.

Судьи обязаны выносить персональные наказания в соответствии с указаниями инспектора.

При наличии действий, приведших к нарушениям правил П.8:6 или П.8:10, от судей требуется подача письменного рапорта.

МР №8. Травмированный игрок (П. 4:11)

Если имеется подозрение, что один из игроков в ходе игры получил травму, то должны быть приняты следующие решения:

а) если судьи абсолютно уверены, что игрок нуждается в медицинской помощи непосредственно на игровой площадке, то они должны немедленно показать **жесты №15 и №16**. Как следствие из этого, после оказания медицинской помощи игрок должен выполнить требования П.4:11, 2-й абзац.

Во всех других случаях судьи должны предложить игроку подняться и получить



Начало

Содержание



Страница 209 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

медицинскую помощь за пределами игровой площадки. Если игрок не покидает игровую площадку, то судьи, показав **жесты №15 и №16**, приступают к применению Правила П.4:11, 2-й абзац. При этом любой игрок или официальное лицо, не выполняющие требования П.4:11, 2-й абзац, должны быть наказаны за неспортивное поведение.

Отказ официальных лиц команды от выхода на игровую площадку для оказания помощи травмированному игроку влечет за собой прогрессивное наказание «официального представителя» команды (см. П.4:2, 3-й абзац).

Если игрок, не имеющий права выхода на площадку в течение 3-х атак своей команды, наказывается 2-минутным удалением, то ему разрешается войти в игру по окончании времени удаления независимо от количества атак, проведенных его командой.

б) Секундометрист и секретарь (или инспектор матча) несут ответственность за подсчет количества атак команд. Они сообщают соответствующей команде о возможности выхода «травмированного» игрока на игровую площадку.

Атака команды начинается с момента овладения мячом и заканчивается забитым голом или потерей мяча.

Если команда владеет мячом, когда её игрок нуждается в медицинской помощи, то эта атака считается для него первой.

с) Правило П.4:11, 2-абзац не применяется в следующих случаях: если игрок получает травму (и ему оказывается медицинская помощь на игровой площадке) в результате незаконных действий со стороны игрока команды соперника, который был наказан судьями прогрессивно;

если мяч попадает в голову вратаря и ему необходимо оказать медицинскую помощь на игровой площадке.

Регламент зоны замены игроков

1. Зоны замены игроков располагаются с внешней стороны боковой линии справа и слева от центральной линии игровой площадки до конца скамеек запасных каждой



Начало

Содержание



Страница 210 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

команды, а также за скамейками сзади, если это позволяет размер игрового зала.

В соответствии с указаниями ИГФ и ЕГФ скамейки команд должны быть установлены на расстоянии 3,5 м от центральной линии. На этом же расстоянии от центральной линии начинаются и так называемые «тренерские зоны». Эти указания следует соблюдать и при проведении игр любого другого уровня.

На расстоянии не менее 8 м от центральной линии размещать какие-либо предметы вдоль боковых линий перед скамейками запасных игроков не разрешается.

2. В зоне замены имеют право находиться только игроки и официальные лица команды, фамилии которых внесены в протокол матча (П.4:1-2).

В случае необходимости сзади скамейки запасных разрешается занять место переводчику.

3. Официальные лица команды, находящиеся в зоне замены, должны быть полностью одеты либо в спортивную, либо в гражданскую одежду. При этом цвет их одежды (пиджаки, куртки, майки и т.п.) должен отличаться от цвета маек игроков команды соперников.

4. Секундометрист и секретарь должны помогать судьям контролировать порядок в зонах замены как до начала, так и в ходе игры.

Если перед началом игры имеют место нарушения в зонах замены, то игра не должна начинаться до тех пор, пока имеющиеся недостатки не будут устранены. Если же такие нарушения будут иметь место в ходе игры, то при очередной остановке игры она не должна быть продолжена до тех пор, пока не будут устранены эти нарушения.

5. Официальные лица команды имеют право и обязаны руководить в ходе игры своей командой в соответствии с принципами честной спортивной борьбы в рамках настоящих «Правил...». В принципе, они должны располагаться на скамейке запасных. Однако официальным лицам разрешается перемещаться в пределах «тренерской зоны». «Тренерской зоной» называется площадка непосредственно перед скамейкой запасных, а также позади нее, если в зале имеется такая возможность.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 211 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)



Передвижения в пределах «тренировочной зоны» разрешены для руководства ходом игры своей командой, объяснений тактических рекомендаций, оказания медицинской помощи. В принципе, только одно официальное лицо команды в любой момент времени может стоять или передвигаться вдоль скамейки. При этом его позиция или его поведение не должно мешать игрокам, находящимся на игровой площадке. В случае нарушения данных требований официальное лицо должно быть наказано прогрессивно.

Это требование распространяется и на ситуацию, когда официальное лицо команды покидает «тренировочную зону», чтобы положить «зеленую карточку» на судейский столик, т.е. запросить командный тайм-аут.

Однако официальному лицу запрещено покидать «тренировочную зону» с «зеленой карточкой» в руках, а потом стоять у столика и выжидать момент для запроса командного тайм-аута.

Официальный представитель команды имеет право покидать «тренировочную зону» в строго определенных ситуациях, например, при острой необходимости обращения к секундометристу или секретарю игры.

В принципе, запасные игроки также должны сидеть на скамейке.

Однако, запасным игрокам **разрешается:**

* разминаться без мяча сзади скамейки запасных, в случае наличия там свободного места, при условии, что процесс разминки не будет оказывать влияния на игру.

Официальным лицам и игрокам **не разрешается:**

* провоцирующим поведением, протестующими действиями или другими формами неспортивного поведения (мимикой, словами или жестикой) вмешиваться в действия или оскорблять судей, инспектора, секретаря, секундометриста, игроков, официальных лиц команды соперников или зрителей;

* покидать зону замены для вмешательства в ход игры.

Официальные лица и игроки команды, как правило, должны располагаться в

Начало

Содержание



Страница 212 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

своей зоне замены. Если же официальное лицо команды покидает зону замены и занимает другую позицию в зале, то он теряет право руководить командой и должен вернуться в зону замены для восстановления данного права.

В целом, игроки и официальные лица находятся в течение игры под контролем судей и, значит, естественной является возможность персонального наказания игрока или официального лица, решившего покинуть игровую площадку и зону запасных. Поэтому неспортивное поведение, грубое неспортивное поведение и экстремальное неспортивное поведение таких лиц должно быть наказано аналогично тому, как если бы эти лица находились в зоне замены или на игровой площадке.

6. При нарушениях регламента зоны замены судьи или инспекторы обязаны действовать в соответствии с П4:2 3-й абзац, П.16:1b, П.16:3d-e или П.16:6b-d, принимая решения о предупреждении, удалении на 2 мин или дисквалификации провинившегося.

Руководящие принципы и пояснения смысла отдельных положений Правил игры в гандбол

Замена игроков и официальных лиц (П.4:1, П.4:2)

До тех пор, пока команда не исчерпала предоставленных ей Правилами возможностей по количеству заявляемых на игру игроков (П.4:1) и официальных лиц (П.4:2) , разрешается: перезаявить уже вписанного в протокол матча игрока в качестве официального лица; перезаявить уже вписанное в протокол матча официальное лицо в качестве игрока.

При этом не должно быть превышено максимально допустимое количество игроков и официальных лиц.

После выполненного перевода оригинальная запись фамилии игрока или официального лица должна быть удалена (зачеркнута). Повторные переводы ранее вычеркнутых из протокола игрока или официального лица запрещены. Вычеркивать из протокола оригинальные (к началу игры) фамилии для освобождения места для перевода игрока/официального лица в ходе игры запрещено.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 213 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Записывать в протокол матча одно и то же лицо одновременно в двух качествах (игрока и официального лица) запрещено.

Персональные наказания (предупреждение, 2-минутное удаление) при перезаявке игрока/официального лица, полученные ими до перезаявки, «переходят» вместе с ними и учитываются в числе «допустимого количества наказаний всех официальных лиц/допустимого числа наказаний игрока» соответственно.

Разметка игровой площадки (П.1; «Регламент зоны замены», раздел 1)

Ограничивающая линия «тренерской зоны» служит для информационных целей. Длина линии – 50 см. Линия начинается на расстоянии 30 см (рекомендуемые размеры) от внешней стороны боковой линии и идет параллельно центральной линии (на расстоянии 350 см от неё).

Командный тайм-аут (П.2:10, МР №3)

Начало отсчета последних пяти минут игрового времени происходит в момент, когда на часах табло стоят цифры 55:00 или 05:00.

Замены игроков (П.4:4)

Выходить на игровую площадку и уходить с неё игроки должны только через линию зоны замены своей команды. Однако травмированные игроки, покидающие площадку после остановки времени игры, освобождаются от этого требования. В такой ситуации судьи должны быть убеждены, что игроку нужна медицинская помощь на скамейке запасных или в раздевалке команды. Кроме того, судьи должны разрешать в этом случае выход на поле нового игрока вместо травмированного прежде, чем тот покинет площадку. Это должно свести к минимуму непредусмотренные остановки времени игры.

«Лишние» игроки (П.4:6 1-й абзац)

Если игрок выходит на игровую площадку, никого не заменяя («лишним» игроком), то он должен быть удален на 2 минуты.

Если при одновременной замене нескольких игроков на площадке оказался



Начало

Содержание



Страница 214 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

«лишний» игрок, а определить виновного в неправильной замене игрока невозможно, то:

- инспектор матча или судья обращаются к официальному представителю команды с просьбой назвать виновного игрока;
- указанный игрок должен быть удален на 2 минуты (в виде личного наказания);
- если официальный представитель команды отказывается указать виновного, то инспектор или судья сами называют фамилию игрока, который получает 2-минутное удаление (в виде личного наказания).

Замечание. «Лишним» игроком может быть назван только один из тех, кто находился на игровой площадке в момент остановки игры.

Если при этом «виновник» получает третье 2-минутное удаление, то он должен быть дисквалифицирован в соответствии с П.16:6d.

Запрещенные предметы, шлемы, защита лица и коленей (П. 4:9)

Все типы и размеры лицевых масок и шлемов запрещены (не только полные, но и маски для защиты отдельных частей лица).

Защита коленей, выполненная из твердых или массивных материалов, запрещена к использованию. Защита коленей может быть выполнена только из мягкого материала или специальной медицинской ленты.

Защита голеностопного сустава, выполненная из металла или пластика, должна быть полностью закрыта или забинтована.

Разрешается использовать только налокотники, выполненные из мягкого материала.

Национальные федерации и судьи не имеют права делать каких-либо исключений из изложенного.

Тем не менее «официальный представитель команды» имеет право обратиться до начала игры к инспектору или судьям с имеющимися у него сомнениями. Инспектор или судья должны формулировать свое мнение на основе П. 4:9. В этом вопросе важнейшими принципами являются понятия «не опасно» и «не дает неправомерного преимущества».



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 215 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Дополнительные рекомендации для инспекторов и судей приведены в **Приложениях 1 и 2** к настоящему Разделу.

Липкий клей (П. 4:9)

Использовать игроками липкий клей для рук разрешено. Допускается наносить липкий клей «про запас» на обувь. Не разрешается наносить «про запас» липкий клей на руки или запястья (в соответствии с П. 4:9).

Национальные федерации имеют право принимать в рамках своих компетенций дополнительные ограничения по применению игроками липкого клея.

Оказание помощи травмированным игрокам (П. 4:11)

В случаях, когда несколько игроков одной команды одновременно получают травмы (например, в ходе драки), судьи и инспектор имеют право разрешить выйти на игровую площадку дополнительным (сверх разрешенных двух) официальным лицам и игрокам для оказания помощи пострадавшим. Кроме того, судьи и инспектор должны при необходимости разрешить (и контролировать) выход на игровую площадку дополнительных медработников.

Травма вратаря (П. 6:8)

Вратарь получает болезненный удар мячом и не может продолжить игру. В таких ситуациях первостепенное значение для судей должна явиться забота о здоровье вратаря. Возможны следующие варианты продолжения игры:

а) мяч пересек боковую линию, линию ворот, лежит или катится внутри вратарской площадки.

Решение: немедленно остановить игру. Продолжить игру одним из стандартных бросков или броском вратаря – в зависимости от того, где мяч находился перед свистком;

б) судьи остановили игру до того, как мяч покинул площадку через одну из линий или до того, как мяч остановился во вратарской площадке.

Решение: продолжение игры одним из стандартных бросков или броском вратаря (в зависимости от ситуации);



Начало

Содержание



Страница 216 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

с) мяч находится в воздухе над вратарской площадкой.

Решение: подождать 1 – 2 сек, пока одна из команд не овладеет мячом. Остановить игру. Продолжить игру свободным броском той команды, которая овладела мячом, отскочившим от вратаря;

д) свисток судьи раздался через мгновение после удара мячом во вратаря и мяч еще находится в воздухе.

Решение: продолжить игру свободным броском той команды, которая последней владела мячом;

е) мяч отскакивает от вратаря, неспособного продолжать игру, к игроку атакующей команды.

Решение: немедленно остановить игру. Продолжить игру свободным броском атакующей команды.

Замечание. Во всех случаях 7-метровый бросок невозможен, так как остановка игры судьями производится исключительно для защиты здоровья вратаря. Поэтому такой свисток не является «необоснованным», в соответствии с П. 14:1b.

Шаги, ведение мяча (П. 7:3)

В соответствии с П. 7:3с,d касание игроком площадки одной ногой или одновременно двумя ногами после ловли мяча в прыжке за выполнение шага не считается (так называемый «нулевой контакт»).

При этом данное игровое действие игрока подразумевает получение им передачи мяча от партнера.

Ведение мяча и ловля его в воздухе в ходе «искусственного» прыжка, выполненного по окончании ведения мяча, не предусматривает получения передачи мяча. Поэтому приземление игрока с мячом в руках после ведения необходимо оценивать как шаг с мячом.

Подсчет количества передач мяча после предупреждающего жеста 17 (П. 7:11)

Методика подсчета передач мяча приведена в **Приложении 3** к настоящему Разделу.



Начало

Содержание



Страница 217 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Вмешательство в игру запасных игроков или официальных лиц (Правила П. 8:5, П. 8:6, П. 8:9, П. 8:10b)

При наличии таких вмешательств решения о наказании и вариантах продолжения игры должны основываться на оценке следующих критериев:

кто совершил вмешательство (игрок или официальное лицо);

была ли при этом разрушена «явная голевая возможность» (ЯГВ) у соперников.

Комбинации этих критериев формируют полный список возможных ситуаций:

а) запасной игрок незаконно выходит на площадку и срывает ЯГВ у соперников.

Решение: 7-метровый бросок, дисквалификация с письменным рапортом;

б) неправильная замена игроков. Свисток с судейского столика (секундометриста или инспектора) срывает ЯГВ у соперников.

Решение: 7-метровый бросок, 2-минутное удаление;

с) выход официального лица на игровую площадку в момент наличия у соперников ЯГВ.

Решение: 7-метровый бросок, дисквалификация с письменным рапортом;

д) аналогично с), но без ЯГВ.

Решение: свободный бросок, прогрессивное наказание.

Последствия дисквалификации с письменным рапортом (П.8:6, П.8:10a,b)

Критерии данного наивысшего наказания приведены в П.8:6 (незаконные действия) и в П. 8:10 (неспортивное поведение) – см. также П. 8:3 2-й абзац.

Поскольку последствия наказаний по П. 8:6 и П. 8:10 не отличаются по размерам штрафных санкций от наказаний по П. 8:5 и П. 8:9 (дисквалификации без рапорта), ИГФ добавляет следующий текст к П. 8:6 и П. 8:10:

«...они должны представить письменный рапорт после игры с тем, чтобы соответствующие компетентные органы были в состоянии принять правильное решение о дальнейших мерах к игроку/официальному лицу».



Начало

Содержание



Страница 218 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Критерии для принятия решений о дисквалификации игроков без рапорта и с рапортом (П. 8:5, П. 8:6)

Перечень критериев, позволяющих понимать отличия между П. 8:5 и П. 8:6:

а) под термином «особо опасное» действие следует понимать:

- нападение на игрока или аналогичное с нападением действие;
- безжалостное или безответственное действие вне условий текущей игровой ситуации;
- несдержанный удар;
- злобное действие;

б) под термином «крайне неосторожные» действия следует понимать:

- действие против незащитного соперника;
- чрезвычайно опасные и серьезные действия, создающие опасность здоровью соперника;

с) под термином «умышленное» действие следует понимать:

- заранее продуманное и умышленное совершение злобной акции;
- преднамеренная атака в тело противника с целью разрушения его атакующего потенциала (нанесения травмы);

д) под термином «злонамеренное» действие следует понимать:

- подлое и скрытое действие против не ожидающего этого соперника;

е) под термином действие, «не соответствующее игровой ситуации», следует понимать:

- действие, совершенное вдали от текущего местоположения мяча;
- действие, не имеющее отношения к тактике игры.

Вход полевого игрока во вратарскую площадку (П. 8:7f)

Если команда играет без вратаря и теряет мяч, а ее игрок входит в площадь своих ворот с целью получения преимущества, то этот игрок должен быть наказан прогрессивно.



Начало

Содержание



Страница 219 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Плевок (П. 8:9, П. 8:10а)

По сути своего проявления плевок в человека считается агрессивным действием. За него следует наказывать дисквалификацией с рапортом (П. 8:10а). При этом необходимо четко различать «плевок, достигший цели» (решение по нему должно согласовываться с П. 8:10) и «плевок мимо цели» или «попытку плевка» (решение – по П. 8:9).

Последние 30 сек игры (П. 8:10с и П. 8:10d)

Последними 30 сек игры являются как последние 30 сек второго тайма основного времени игры, так и последние 30 сек вторых таймов каждого из дополнительных времен игры. Отсчет последних 30 секунд игр начинается, когда часы на табло показывают 59:30 (или 69:30, или 79:30) или 00:30.

Несоблюдение требуемой дистанции от мяча (П. 8:10с)

Если на последних 30 сек игры мяч находится вне игры, а игрок соперников препятствует выполнению броска, не соблюдая требуемой дистанции от мяча, то это ведет к дисквалификации игрока и назначению 7-метрового броска.

Если в аналогичных условиях близкостоящий игрок блокирует ввод мяча, то это ведет к его прогрессивному наказанию сразу, как только мяч покинет руку бросающего (П. 15:2, 1-й абзац).

Данный подход применяется, если нарушение совершено в течение последних 30 сек игры вплоть до финальной сирены (П. 2:4, 1-й абзац).

В этом случае судьи должны принимать решение на основе своего видения фактов (П. 17:11).

Если в течение последних 30 сек игры она прерывается из-за помех, непосредственно не связанных с подготовкой или выполнением броска (например, неправильная замена игроков, неспортивное поведение в зоне замены), то судьи должны применить положения П. 8:10с.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 220 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Дисквалификация на последних 30 сек игры (П. 8:10d)

В случае дисквалификации защитника (мяч в игре) в соответствии с П. 8:5 и П. 8:6 в течение последних 30 сек игры только нарушения согласно П. 8:6, Комментарий ведут к дисквалификации с рапортом и к назначению 7-метрового броска. Нарушение защитником правила П.8:5 в течение последних 30 сек игры ведет к дисквалификации без рапорта и к назначению 7-метрового броска.

Если до свистка судьи (задержка свистка по методике «отложенный штраф») атакующая команда забивает гол, то он засчитывается, а 7-метровый бросок не назначается.

Получение преимущества на последних 30-ти секундах (П. 8:10d, последний абзац)

Судьи останавливают игру и назначают 7-метровый бросок после того, как игрок, получивший передачу мяча, не смог ни забить гол, ни выполнить передачу мяча партнеру.

Правило П. 8:10d применяется, если нарушение происходит в ходе всего игрового времени вплоть до финальной сирены (см. П. 2:4, 1-й абзац). В этом случае решение судей базируется на основании своего видения фактов (П. 17:11).

Дисквалификация вратаря в соответствии с П. 8:5, Комментарий (выход из площади ворот с целью перехвата мяча) приводит на последних 30 сек игры к назначению 7-метрового броска при условии выполнения условий, изложенных в П. 8:5, последний абзац, или если нарушение совершено в соответствии с П. 8:6.

Выполнение броска из-за боковой линии (П.11:4)

Данный бросок выполняется в сторону игровой площадки в виде прямого броска через боковую линию.

Выполнение бросков (П. 15)

В П. 15:7, 3-й абзац и П. 15:8 приведены примеры возможных ошибок при выполнении бросков. Ведение (дриблинг) мяча или укладывание мяча на пол перед выполнением броска являются ошибочными действиями (исключение



Начало

Содержание



Страница 221 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

составляет бросок вратаря). В таких ситуациях эти ошибки должны трактоваться в соответствии с П. 15:7 и П. 15:8 (коррекция или наказание).

Дисквалифицированные игроки и официальные лица (П. 16:8)

Дисквалифицированные игроки и официальные лица обязаны немедленно покинуть игровую площадку и зону замены своей команды и в дальнейшем не иметь возможности любых контактов с командой.

В случае, если судьи после возобновления игры зафиксируют очередное нарушение правил со стороны дисквалифицированного игрока или официального лица, то необходимо будет после игры предоставить письменный рапорт о случившемся. Необходимо помнить, что для дисквалифицированного лица дальнейшие наказания в ходе игры невозможны. Поэтому не отвечающее Правилам игры поведение дисквалифицированного игрока или официального лица не могут привести к уменьшению численного состава команды на игровой площадке.

Последнее замечание справедливо и для случая незаконного выхода дисквалифицированного игрока на игровую площадку.

Поведение зрителей, подвергающее опасности здоровье игроков (П. 17:12)

Правило П. 17:12 следует применять и в случаях, когда зрители подвергают опасности здоровье игроков, используя, например, лазерные указки или бросая на площадку различные предметы.

В таких случаях необходимо принять следующие меры:

- при необходимости остановить игру и не продолжать её;
- обратиться к зрителям с просьбой прекратить безобразия;
- при необходимости удалить зрителей из соответствующих секторов и продолжить игру только после ухода «активной» части нарушителей из зала;
- обратиться к хозяевам с просьбой о принятии дополнительных мер безопасности;
- подать письменный рапорт.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 222 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Если игра уже была остановлена из-за угрозы здоровью игроков, то следует применять (по аналогии) положения правила П. 13:3.

Если игра прерывается в момент наличия на площадке явной голевой возможности у одной из команд, то следует руководствоваться положениями правила П. 14:1с.

Во всех остальных случаях начинать игру после перерыва должна свободным броском команда, владевшая мячом до конфликта, с того места, где игру прервал свисток судьи.



Начало

Содержание



Страница 223 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Приложение 1. Рекомендации в отношении использования запрещенных защитных масок и других устройств (П. 4:9)

Несмотря на решение медицинской комиссии ИГФ о полном запрете использования всех типов и размеров защитных масок для лица игроков, периодически возникают ситуации, когда руководители команд убеждают судей и инспекторов в безопасности отдельных видов таких масок.

Рассмотрим ситуацию, когда игрок одной из команд планирует своё участие в игре, имея на лице защитную маску. Тогда общий порядок действий судей и инспекторов должен быть следующим (понимая при этом, что судейские меры зависят от моментов времени определения первого и последующих нарушений данного вида).

А. Судьи **впервые** (например, **во время разминки** команд – см. П. 4:9) обратили внимание на наличие маски для лица у одного из игроков.

Действия судей: игрок и официальный представитель команды (ОПК) устно предупреждаются о запрете использования маски. Указывается (без прогрессивного наказания) на необходимость снятия маски. Доводится до сведения, что повторное нарушение П. 4:9 недопустимо (см. П. 17:3 2 абзац).

Б. Игрок **впервые** после **устного предупреждения** вступает в игру в маске.
Действия судей: игрок удаляется на 2 мин (П. 8:8а) и ему предлагается устранить замечание.

В. Игрок **вторично** (после 2-минутного удаления) вступает в игру в маске.
Действия судей: игрок дисквалифицируется (П. 8:9) без рапорта.

Приведенный общий порядок действий судей может уточняться в зависимости от момента первой фиксации нарушения в экипировке игроков.

Первая фиксация нарушения в экипировке игрока произошла во время **предматчевой разминки**. *Действия судей:* устное замечание, требование устранить нарушение, информирование игрока и ОПК (П. 17:3 2 абзац), что выход игрока на игру с нарушением требований к экипировке приведет (П. 4:9) к удалению игрока на 2 мин, а ОПК – к прогрессивному наказанию.



Начало

Содержание



Страница 224 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Первая фиксация нарушения в экипировке игрока произошла непосредственно **перед началом** матча. *Действия судей:* начало игры задерживается. Игрок получает предупреждение (в соответствии с П. 16:11, 2 абзац, пункт «а») и покидает игровую площадку до устранения нарушения. ОПК получает предупреждение (П. 4:9).

Первая фиксация нарушения в экипировке игрока произошла в ходе матча. *Действия судей:* игра останавливается. В соответствии с П. 8:8а игрок удаляется на 2 мин (П. 16:3f), в ходе которых он должен устранить нарушение. ОПК получает прогрессивное наказание (П. 4:9). Игра продолжается или свободным (П. 13:1а), или 7-метровым броском.

Дополнение. В случае повторного выхода игрока на игру в маске игра немедленно останавливается и фиксируется грубое неспортивное поведение игрока (в соответствии с П. 8:9), в результате чего игрок дисквалифицируется (П. 16:6b).

На следующей схеме приводится алгоритм принятия правильных судейских решений в случае нарушения игроками требований по экипировке (на примере применения игроком защитной маски).

Аналогичные алгоритмы необходимо использовать и для всех других видов запрещенной экипировки.



Начало

Содержание



Страница 225 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Приложение 2. Разрешаемые и не разрешаемые к использованию устройства и приспособления (П. 4:9). Иллюстрации

Ниже приводятся виды разрешенных и запрещенных типов экипировок.

Экипировка Разрешено Не разрешено

Шлем

Любого вида и типа

Лицевая маска/ защита носа

Защита носа – только из мягкого материала

Маски любого вида и типа

Лента на голове

Только из мягкого материала

Платок на голове

Только из эластичного материала

Капитанская повязка

До 5 см шириной, одноцветная

Налокотник

Только из мягкого материала

Защита пальцев рук

Любого вида и типа

Наколенники

Только из мягкого материала

Защита голеностопа

Твердые элементы должны быть закрыты

Дальнейшие примеры являются обязательными для соревнований ИГФ и ЕГФ и рекомендуемыми для соревнований национальных федераций

Майка с длинным рукавом

Соответствовать цвету игровой майки

Майка игрока, заменяющего вратаря



Начало

Содержание



Страница 226 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Термотрусы

Соответствовать цвету игровых трусов

Носки

Должны быть одинаковыми по цвету и длине

Кроме вышеприведенных видов экипировки ИГФ дополнительно предъявляет требования к следующему: защита запястьев рук допускается из мягкого материала;

игра в перчатках любого вида запрещена;

игра в спортивных брюках разрешена только вратарям;

одежда всех официальных лиц команды должна быть идентичной (или спортивной или гражданской), цвет одежды должен отличаться от цвета маек игроков противоположной команды.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 227 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Приложение 3. Пассивная игра. Применение правила «6 передач мяча»

Команда предупреждена о недопустимости ведения пассивной атаки. С этого момента ей необходимо выполнить бросок по воротам, совершив не более 6-ти передач мяча.

Задачи судей - принимать дальнейшие решения в рамках двух ситуаций: ситуации А - ситуации до выполнения командой 6 передач мяча;

ситуации В - ситуации после выполнения командой 6 передач мяча.

В случае ситуации А :

1. любые передачи и броски по воротам, заканчивающиеся продолжением владения мяча атакующей командой (даже от блока защитника), идут в счет числа установленного лимита передач;

2. любые передачи и броски по воротам, заканчивающиеся назначением свободного броска или броска из-за боковой линии для атакующей команды, также идут в счет числа установленного лимита передач;

3. после броска любой мяч, отраженный вратарем или штангами ворот и подобранный атакующей командой (в том числе, и при назначении для неё броска из-за боковой линии), отменяет действие жеста 17;

4. забитый гол или ловля мяча вратарем защищающейся команды приводит к завершению атаки.

В случае ситуации В:

1. после броска по воротам мяч, не коснувшись защитника, попадает в руки линейному игроку. Судьи фиксируют пассивную игру и назначают свободный бросок защищавшейся команды;

2. брошенный по воротам мяч блокируется защитником (даже, если защитник вскользь касается мяча), но мяч подбирает один из нападающих.

Игра продолжается, а атакующим дается возможность выполнить еще одну (седьмую) передачу мяча;

3. аналогично п.2, но заблокированный защитником мяч «уходит» за боковую



Начало

Содержание



Страница 228 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

или лицевую линии. Судьи назначают бросок из-за боковой линии, а атакующие имеют возможность выполнить ещё одну передачу мяча;

4. на нападающем, получившем шестую передачу мяча, защитник нарушает правила. Судьи назначают свободный бросок, а атакующая команда получает право на одну (седьмую) передачу мяча;

5. мяч после броска отражен вратарем или штангой ворот и подобран атакующими или выходит за боковую линию. Судьи отменяют «пассивную игру». Атака продолжается в полном (новом) объеме;

6. забитый гол, ловля мяча вратарем или подбор мяча, отбитого вратарем (штангой), одним из защитников приводят к завершению атаки.

Руководство по подготовке игровой площадки и гандбольных ворот

а) Игровая площадка представляет собой прямоугольник размером 40 x 20 м. Размеры площадки контролируются измерением длины двух диагоналей. Длина диагонали всей игровой площадки от конца одной боковой линии до противоположного конца другой боковой линии составляет 44,72 м. Длина диагонали любой половины игровой площадки должна быть равна 28,28 м.

Игровая площадка размечается маркирующими знаками, называемыми просто «линиями». Ширина линий ворот (между штангами) составляет 8 см, как и ширина самих штанг, ширина всех остальных линий равна 5 см.

Линии, отделяющие соседние зоны игровой площадки, могут образовываться границей перехода различных цветов между соседними зонами.

б) Вратарская площадка перед воротами состоит из прямоугольника 3 x 6 м и двух секторов по четверти окружности радиусом 6 м. Для ее разметки необходимо провести отрезок линии длиной 3 м параллельно линии ворот на расстоянии 6 м от внешней кромки линии ворот до внешней кромки линии площади ворот. С обеих сторон этого отрезка проводятся две дуги четвертей окружности радиусом 6 м с центром для каждой дуги окружности в точке пересечения внешней кромки линии ворот и внутренней задней стороны каждой из стоек ворот. Линии и



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 229 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

дуги, ограничивающие вратарскую площадку, называются линией площадки ворот. Расстояние между двумя точками пересечения дуг и наружной части лицевой линии ворот составляет 15 м.

с) Прерывистая линия свободных бросков (9-метровая линия) проводится параллельно линии площадки ворот, но на 3 м дальше от линии площадки ворот. Длина сегментов, как и расстояние между ними, составляет 15 см. Сегменты выполняются в виде отрезков прямоугольной и, соответственно, радиальной формы. Измерения длины изогнутых сегментов осуществляется по внешней стороне хорды.

д) Линия 7-метрового штрафного броска, длиной 1 м, проводится непосредственно напротив центра ворот и параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от внешней кромки линии ворот до внешней кромки 7-метровой линии.

е) Линия ограничения выхода вратаря (4-метровая линия), длиной 15 см, расположена непосредственно напротив центра ворот. Она проводится параллельно линии ворот на расстоянии 4 м от внешней кромки линии ворот до внешней кромки 4-метровой линии. Это означает, что ширина обеих линий входит в данный размер.

ф) Игровая площадка должна быть окружена зоной безопасности, шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не менее 2 м – вдоль лицевых линий.

г) Ворота устанавливаются в центрах лицевых линий. Ворота должны быть прочно закреплены к полу или к стенке зала за ними.

Внутренние размеры ворот: высота – 2 м, ширина – 3 м. Это означает, что размер внутренних диагоналей должен составлять $360,5 \pm 0,5$ см. Задние стороны стоек ворот должны быть установлены на одной линии с внешней кромкой боковой линии. Это означает, что передние стороны стоек будут находиться на 3 см дальше внутренней кромки боковой линии.

Стойки ворот и горизонтальная штанга, соединяющая их, должны быть выполнены из однородного материала (дерево, легкий металл или синтетический материал) и иметь сечение в виде квадрата со стороной 8 см и закругления на ребрах $4+/-1$ мм. Три плоскости стоек и перекладины, которые видны со стороны игровой



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 230 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

площадки, должны быть окрашены поперечными полосами в два цвета, которые контрастно отличаются друг от друга и от цвета площадки. И одни, и вторые ворота на данной игровой площадке должны иметь одинаковую окраску.

Размеры окрашенных в один цвет полос в местах соединения стоек и перекладины составляют по 28 см в разные стороны. Длина всех других полос составляет 20 см. Ворота должны иметь сетку, называемую сеткой ворот, которая крепится таким образом, чтобы мяч, попавший в ворота, не мог сразу же отскочить обратно или пролететь через ворота. В случае необходимости используется дополнительная сетка (гаситель), которая крепится внутри ворот и за линией ворот. Расстояние между линией ворот и сеткой-гасителем должно быть около 70 см, но не менее 60 см.

h) Длина верхней части каркаса сетки ворот составляет 0,9 м (от внешней кромки линии ворот), а глубина нижней части сетки у основания ворот 1,1 м, причем допуск на эти два размера составляет +/- 0,1 м. Размеры ячеек сетки должны быть не более 10 x 10 см. Сетка крепится к стойкам и перекладине не реже, чем через 20 см. Крепления сетки и гасителя должны быть такими, чтобы мяч не смог проскочить через эти сетки.

i) Сзади ворот, по центру линии ворот и на расстоянии от ворот приблизительно 1,5 м, вывешивается вертикальная заградительная сетка длиной от 9 до 14 м и высотой 5 м от поверхности площадки.

j) В центре одной из боковых линий устанавливается судейский столик. Этот столик, длина которого не должна превышать 4 м, устанавливается на специальный помост высотой 30-40 см для улучшения обзора игровой площадки.

к) Все размеры без соответствующих допусков должны соответствовать нормативу Международной организации стандартов ISO – Norm 27681:1989.

l) Требования к гандбольным воротам стандартизированы Европейским комитетом стандартизации и Комитетом европейских стандартов (CEN) в рамках нормативов EN 749 и EN 202.10-1.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 231 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Практические занятия

Техника игры в гандбол Техника игры в нападении Стойка нападающего

Упражнения для обучения стойке нападающего:

1. Принять определенную стойку и приподняться на носки, равномерно распределив вес тела на обе ноги, затем возвратиться в стойку.
2. Из положения на носках перенести вес тела с одной ноги на другую и вновь принять стойку.
3. По сигналу принять стойку при движении шагом и бегом.
4. Стоя с мячом в руках, подбросить его над собой, поймать и принять стойку.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но стойку необходимо принять после прыжка вверх.
6. При ходьбе принять стойку и выполнить ловлю мяча с по следующей его передачей партнеру.
7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но при беге.
8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но передача выполняется влево, вправо от игрока. Упражнения 5 и 6 можно выполнять вблизи линии площадки ворот при передвижении игрока спиной; вправо, влево приставными шагами. При обучении стойкам необходимо помнить о том, что игрок должен сохранять устойчивое положение, так как правила разрешают тесный контакт и силовое давление со стороны соперника. В связи с этим при совершенствовании техники стоек следует использовать активного защитника, особенно вблизи площадки ворот.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 232 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Бег

Методическая последовательность обучения технике бега:

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;
- 2) семенящий бег с переходом на обычный;
- 3) семенящий бег, переходящий в ускорение; переходящий в рывок;
- 4) бег с изменением направления (использование поворотов), с прыжками, маневрированием (использование финтов), с изменением частоты шагов на определенных участках площадки. При обучении бегу необходимо обращать особое внимание на правильное отталкивание, что способствует не только быстрому перемещению игрока, но и изменению направления и скорости движения. Для этого целесообразно использовать следующие упражнения.

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки на месте, подтягивая колени к груди.
3. Прыжки с ноги на ногу по разметке площадки с переходом на бег.
4. Передвижение прыжками, толчком двух ног, с высоким подниманием бедер и высоким взлетом. Выполняя упражнения, необходимо следить за энергичным и полным выпрямлением толчковой ноги и ускорением в конце движения.

При обучении технике бега с изменением скорости необходимо использовать следующие упражнения.

1. Старты из различных исходных положений, с места с пробеганием отрезков 5—10 м.

2. Ускорение после обычного бега по ориентирам, по слуховыми зрительным сигналам.

3. Ускорение по прямой после выхода с дуги. Здесь следует обратить внимание на длину шагов, постановку стоп на площадку с носка возможно ближе к оси центра тяжести, энергичное движение рук, эффективное отталкивание. Упражнения для обучения и совершенствования бега:



Начало

Содержание



Страница 233 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть



1. Бег на месте с максимальной частотой шагов в течение 10—20 с.
2. То же, что и в 1-м упражнения, но с последующим рывком вперед и быстрой остановкой с переходом на шаг.
3. Бег 15—20 с из различных исходных положений; низкого старта; упора лежа; лежа на спине лицом в сторону, противоположную направлению бега; лежа на груди, спине, носки (пятки) на линии старта.
4. Бег с ускорением по сигналу, вдоль боковой линии, поперек площадки, от средней до лицевой линии.
5. При передвижении в колонне по одному последний в колонке выполняет ускорение по внутреннему кругу бегущей колонны, занимая место направляющего, и т. д.
6. Бег с изменением направления движения между препятствиями.
7. Бег по кругу в колонне по одному. Расстояние между бегущими 2 м. По сигналу последний в колонне бежит между партнерами (змейкой) и становится направляющим.
8. Бег в колонне по одному: змейкой поперек зала; противходом по длине зала; используя разметку баскетбольной площадки по малой и большой восьмерке.
9. Бег в группах по четыре человека. Замыкающий каждой группы делает рывок влево, резко меняет направление бега и обгоняет троих впереди бегущих с внешней стороны и становится направляющим. Следующие игроки выполняют то же самое.
10. Бег с изменением направления движения после остановки поворотов.

[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 234 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Прыжки

Обучение прыжкам начинается с места, затем в движении толчком одной и двумя ногами. Упражнения для обучения прыжкам:

1. Прыжки толчком двумя ногами вверх, вверх–вперед, вверх–назад, вперед–в сторону.
2. Прыжки на месте вверх толчком двух ног, с поворотами от 90 до 360°.
3. Много скоки с акцентом на высоту и длину прыжка.
4. Прыжки на месте из положения полу приседа и приседа.
5. Прыжки на месте с касанием подвешенных предметов на различной высоте, толчком одной и двумя ногами.
6. Прыжки на месте, из положения боком к стене, с касанием разметки на стене, толчком одной и двумя ногами.
7. Напрыгивание на гимнастические снаряды различной высоты.
8. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед по полу; по матам; по гимнастической дорожке.
9. Много скоки через гимнастическую скамейку с продвижением вдоль нее, толчком одной и двумя ногами.
10. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх до касания предметов, подвешенных на различной высоте.
11. Прыжки через скакалку, попеременно толкаясь одной, двумя ногами.



Начало

Содержание



Страница 235 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Держание мяча

Упражнения для обучения держанию мяча:

1. И.П. присед, левая нога впереди, мяч лежит на полу перед игроком. Наложив кисть правой руки на мяч сверху, поднять его.
2. И.П. присед, левая нога впереди, удерживая мяч правой рукой поднять его и ударить, не выпуская из руки, об пол.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но левой рукой.
4. Удерживая мяч попеременно правой, левой рукой, выполнить: тыльное и ладонное сгибание; вращение влево, вправо в лучезапястном суставе; в лицевой и боковой плоскости в локтевом и плечевом суставах.
5. Удерживая мяч правой, левой рукой маховые движения вперед, назад, в сторону назад, за спину книзу, за спину вверх.
6. Перекладывание мяча перед собой из одной руки в другую и перевод его за спиной.
7. И.П. ноги на ширине плеч, туловище прямо. Вращение мяча вокруг туловища, ног, между ногами по «восьмерке» вправо, влево.
8. Удерживая мяч левой, правой рукой, подбросить его вверх и поймать одной рукой на уровне головы, хватом снизу.
9. Удерживая мяч левой, правой рукой, ударить им об пол и захватить его после отскока.
10. Удерживая мяч левой, правой рукой, на уровне груди отпустить его и поймать хватом сверху до касания пола.
11. Перебрасывание мяча из рук в руки по дуге над головой, перед грудью с последующим удержанием мяча и вращением в лицевой плоскости.
12. Мяч лежит в 1–1,5 м от игрока. Выполнив три шага к мячу, хватом сверху, поднять его, ударить об пол и поймать после отскока.
13. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок двигается к мячу семенящими шагами. 14. Выполняется, как и 12-е упражнение, но игрок поднимает катящийся



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 236 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

мяч. Держание мяча является составной частью техники игры в гандбол. Качественное владение этим приемом в значительной степени ускоряет обучение ловле и передачам мяча, броскам мяча по воротам. При держании мяча одной рукой у игрока появляются значительно большие возможности выбора направления и длительности замаха, при этом направление замаха может быть за спину, за голову, перед собой и т. д. Это в конечном итоге сказывается на скорости и качестве выполнения ловли, передач и бросков мяча по воротам.



Начало

Содержание



Страница 237 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Остановки

Методическая последовательность обучения остановкам:

1. Изучение остановок без мяча: в ходьбе, медленном беге, среднем и быстром темпе бега (по прямой, с изменением направления движения), по звуковым и зрительным ориентирам.

2. То же с мячом.

3. То же после ловли мяча.

4. То же после ведения мяча.

5. Закрепление в играх и эстафетах.

Упражнения для обучения остановки:

1. Занимающиеся бегут по залу, по первому сигналу выполняют остановку определенным способом, по второму — продолжают бег.

2. Занимающиеся бегут вдоль боковой линии, по первому звуковому сигналу выполняют поворот к середине площадки и ускорение до противоположной боковой линии с последующей остановкой указанным способом, по второму сигналу поворачиваются направо, налево и продолжают бег.

3. Занимающиеся располагаются за лицевой линией в одну шеренгу. По сигналу они бегут до девятиметровой линии и выполняют остановку указанным способом, затем бегут до средней линии, до противоположной девятиметровой линии и лицевой, выполняя при этом остановки различными способами.

4. Занимающиеся, двигаясь от лицевой линии, подбрасывают мяч вперед-вверх на расстояние 2–3 м. После отскока мяча от пола выполняют ловлю и остановку указанным способом.

5. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки с мячами. Подбрасывая мяч вперед-вверх, так чтобы он оказался над соответствующей линией, игрок выполняет ускорение, ловит мяч с последующей остановкой указанным способом.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но занимающимся не обходимо пробежать всю площадку и выполнить при этом определенное количество остановок.



Начало

Содержание



Страница 238 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

7. Занимающиеся построены во встречных колоннах. У направляющих одной из колонн мячи. Игроки противоположной колонны выбегают вперед, с ловлей мяча выполняют остановку определенным способом и передают мяч очередному игроку в противоположную колонну. После передачи мяча двигаются в конец той же колонны.

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но занимающиеся обеих колонн (противоположных) выбегают навстречу друг другу для получения мяча.

9. Выполняется, как 5–8-е упражнения, но остановки выполняются после ведения мяча.



Начало

Содержание



Страница 239 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Повороты

Методическая последовательность обучения поворотам:

1. Вышагивание правой, левой ногой вперед, вправо, влево.
2. Выполнение поворотов лицом, спиной вперед, стоя на месте без мяча.
3. То же, но с мячом.
4. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
5. То же в сочетании с ведением мяча и остановками.
6. То же в сочетании с ловлей и передачами мяча.
7. То же с сопротивлением защитника (пассивного и активного).

Упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

1. Из положения стоя на месте выпад в сторону–вперед, любой ногой, с наклоном туловища в сторону выставленной ноги.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но переступая правой, левой ногой выполнить поворот лицом, спиной вперед на 90° , 180° , 270° .

3. Занимающиеся двигаются в колонне по одному. По первому сигналу остановка (указанным способом) в положении широкого шага, туловище наклонено вперед. По второму туловище выпрямляется, вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Впереди стоящая нога отрывается от пола и с нее начинается движение по ворота лицом, спиной вперед.

4. Занимающиеся двигаются в колонне по одному. По сигналу выполняют остановку в положении левая нога впереди. С шагом правой ногой начинают поворот на левой ноге, на 180° , затем движение следует в обратном направлении.

5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но поворот выполняется на правой ноге.

6. Занимающиеся образуют два круга на расстоянии 3 м. Игроки, располагающиеся в малом (внутреннем) круге с мячами, поворачиваясь на 180° , передают мяч игрокам большого круга (внешнего).

7. Выполнение поворотов с мячом в руках при пассивном и активном противодействии партнера. При обучении поворотам необходимо следить за



Начало

Содержание



Страница 240 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

правильным положением ног (опорной), равномерным распределением веса тела и выбором направления поворота. Последнее определяется положением защитника и его активностью. В связи с этим применение поворотов должно быть целенаправленно и решать конкретные задачи в конкретной ситуации. Наряду с перечисленными упражнениями для обучения поворотам можно использовать упражнения, применяемые при обучении остановкам. Обучение остановкам и поворотам необходимо осуществлять одновременно.



Начало

Содержание



Страница 241 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Трехшажная техника Техника выполнения

Методическая последовательность обучения трем шагам:

1. Обучение трем шагам без мяча: на месте при акцентированной ходьбе и беге; в беге по прямой с изменением направления движения и скорости.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей и передачами мяча.
4. То же после ведения мяча. Для обучения трем шагам в движении можно использовать упражнения, рекомендуемые при обучении остановкам.

Упражнения для обучения трехшажной технике:

1. Па полу, на расстоянии 4–5 м друг от друга, чертится линия. Занимающиеся двигаются к линии так, чтобы правой ногой попасть на линию. Первый шаг выполняется левой ногой, затем шаг правой – второй шаг, третий шаг выполняется левой ногой.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но занимающиеся приближаются к линии семенящими шагами.

3. Выполняется, как 1-е и 2-е упражнения, но занимающиеся двигаются к линии приставными шагами с выставленной вперед правой ногой, В метре от линии правая нога ставится на опору и затем выполняются три акцентированных шага, начиная с левой ноги.

4. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному, в углу площадки. На боковых линиях, через 6–8 м стоят ориентиры. Около одного ориентира стоит помощник с мячом в руках. Игрок двигается шагом (бегом) в направлении помощника, ловит мяч в положении правая нога впереди на опоре. Выполнив три шага, начиная с левой ноги, передает мяч обратно и двигается к следующему ориентиру, где выполняет три шага, но без мяча.

5. Занимающиеся построены во встречную колонну. Помощник стоит на пути движения игрока из первой колонны во вторую, мяч находится на вытянутой руке.



Начало

Содержание



Страница 242 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Игрок, двигаясь шагом (бегом), снимает мяч с руки помощника, в положении правая нога на опоре, выполняет шаг левой ногой, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. С шагом правой ногой рука ОТВОДИТСЯ в положении замаха, туловище слегка разворачивается левым плечом вперед, с шагом левой ногой, правая рука выносится вперед, мяч передается партнеру, стоящему напротив в колонне.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но помощник подбрасывает мяч вертикально вверх; выполняет передачу мяча навстречу двигающемуся игроку. Наряду с перечисленными упражнениями целесообразно использовать в обучении различные ориентиры:

- 1) разминочка с указанием постановки ног;
- 2) ограничители длины шагов (в виде коридоров);
- 3) флажки различного цвета с указанием первого шага;
- 4) гимнастические снаряды (мостики, скамейки), а также зрительные и звуковые сигналы.

Совершенствование трехшажной техники целесообразно проводить в сочетании: с ловлей мяча, летящего сзади, сбоку; при передвижении спиной вперед; с ведением мяча. Кроме того, необходимо усложнять условия выполнения за счет изменения исходного положения; выполнения трех шагов с «неудобной» ноги; введение в упражнение «пассивного» и «активного» защитника.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 243 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Техника игры с мячом

Ловля мяча

Методическая последовательность обучения ловле мяча:

1. Ловля мяча на месте двумя и одной рукой, после передачи с различной траекторией полета мяча.
2. Ловля мяча двумя руками после передачи справа, слева.
3. Ловля мяча двумя руками с шагом вперед и назад после передачи справа, слева.
4. Ловля мяча двумя руками после отскока от пола.
5. Ловля мяча двумя руками и одной при встречном движении после передачи по прямой и под углом.

Упражнения для обучения ловле мяча одной и двумя руками:

1. Попеременная ловля одной рукой (левой, правой) мячей, подбрасываемых двумя руками над собой.
2. Ловля мяча одной рукой на уровне головы, плеча после передачи мяча в стену.
3. Ловля мяча одной рукой после подбрасывания мяча партнером с различной траекторией полета.
4. Ловля мяча одной рукой в прыжке с последующей передачей партнеру в одно касание.
5. Мяч удерживается двумя руками перед грудью. Выпустив его на площадку, приседая, сопровождать его руками до момента отскока. После отскока захватить его, как можно раньше.
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но мяч подбрасывается вертикально вверх и ловится после отскока от пола.
7. Мяч подбрасывается вверх–вперед и после движения к месту отскока ловится двумя руками.

При обучении ловле мяча следует выполнять следующие требования:



Начало

Содержание



Страница 244 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть



- 1) двигаться навстречу мячу, а не ожидать его стоя на месте;
- 2) до момента соприкосновения с мячом кисти и пальцы расслаблены;
- 3) контролировать мяч до тех пор, пока нехватишь его пальцами;
- 4) выполнив ловлю мяча, укрыть его от защитника;
- 5) выполнить ловлю мяча в положении, позволяющим быстро начать последующие действия (передачу, бросок мяча по воротам, ведение и т. п.).

Ловля мяча в движении, с последующим выполнением передачами мяча или броска по воротам, выполняется после трех шагов, при этом обе ноги на опоре, правая впереди. Отсчет шагов начинается с выноса и постановки левой ноги на опору. Передача мяча. Передача мяча – это прием, с помощью которого взаимодействуют игроки одной команды в ходе атакующих действий. Своевременная и точная передача мяча – основа этого взаимодействия в игре. Способ передачи избирается в зависимости от игровой ситуации, расстояния, на которое необходимо послать мяч, направления движения партнера, характера и способа противодействия соперника. Быстрота и точность выполнения передач, управление полетом мяча зависит от своевременной и энергичной работы рук, кистей и пальцев. Кроме того, игроку необходимо сохранять устойчивое положение и определенный «запас» движения в суставах (локтевой, лучезапястный). Это важно в случае, если выбранное направление передачи перекрывается соперником.

Методическая последовательность обучения передачам мяча:

1. Передача мяча на месте двумя, одной рукой с различной траекторией полета: от груди, сверху, с отскоком от пола, снизу, сбоку.
2. Передача мяча двумя и одной рукой с шагом вперед, назад, влево, вправо, с увеличением расстояния до партнера.
3. Передача мяча двумя и одной рукой при встречном движении по прямой и под углом.
4. Передачи мяча между партнерами, двигающимися параллельно. Существует два способа передач мяча: двумя и одной рукой. Передача, мяча двумя руками

Начало

Содержание



Страница 245 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

позволяет точно направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке. Техника выполнения. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Мяч посылается вперед движением плеч, предплечья, кистей и пальцев. Сопровождение мяча выполняется выпрямлением рук, при этом ладони обращены наружу, пальцы направлены в сторону передачи. Одновременно с движением рук вес тела переносится на впереди стоящую ногу. После передачи руки опускаются вниз, игрок выпрямляется и принимает положение на слегка согнутых ногах. Передача мяча двумя руками снизу и сбоку применяется после ловли низко летящих мячей и катящихся, когда невозможно использовать другой способ передачи. Игрок держит мяч в слегка согнутых руках, опущенных вниз. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается вверх. Маховым движением рук вперед с одновременным их выпрямлением он посылается в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч в нужном направлении. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола применяется в случае, когда соперник активно мешает передать мяч на уровне груди. Мяч посылается партнеру таким образом, чтобы он, ударившись об площадку вблизи партнера, отскочил к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу придают поступательное вращение. При этом руки с мячом направляются вперед–вниз, ноги сгибаются. Передача мяча двумя руками от груди в движении осуществляется после ловли мяча, после ведения мяча. На первом шаге, левой ногой, выполняется ловля мяча, на втором шаге, правой ногой, начинается выпрямление рук вперед, которое заканчивается с шагом и постановкой на опору левой ноги (третий шаг). Передача мяча двумя руками сверху чаще всего используется на средние расстояния, в условиях плотной опеки соперника. Положение мяча над головой предохраняет, в определенной степени, от выбивания его спереди. Это дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника. Игрок



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 246 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, затем резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру. Передача мяча одной рукой является одним из основных средств взаимодействия партнеров в игре. С ее помощью представляется возможным создать условия как для организации и завершения быстрой атаки, так и для взаимодействия игроков вблизи ворот. Различают передачи мяча согнутой и прямой рукой. При описании техники выполнения передач, методической последовательности и упражнений для обучения передачам мяча в дальнейшем слова «согнутой» и «прямой» мы опускаем. Передача мяча одной рукой сбоку.



Начало

Содержание



Страница 247 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Техника выполнения

Упражнения для обучения передаче мяча:

1. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя их вперед, выполнить тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе.

2. Мяч удерживается согнутыми руками перед грудью. Выпрямляя руки, выполнить тыльное, а затем ладонное сгибание в лучезапястном суставе, вытолкнуть мяч. После отскока от пола поймать его.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но в сочетании с шагами вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но с передачей мяча партнеру.

5. Игрок с расстояния 3–4 м выполняет броски мячом в стену двумя, одной рукой, после отскока ловит его в определенной стойке.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но перед ловлей мяча игрок меняет стойку: при передаче мяча правой рукой – левая нога впереди, при передаче левой рукой – правая.

7. Передача мяча правой, левой рукой, с расстояния 2 м, попеременно в круг и квадрат 60 см на высоте 2 м.

8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но выполнить нужно определенное количество передач за наименьшее время.

При обучении ловле и передачам мяча целесообразно использовать специальные упражнения типа «жонглирования»:

1. Перебрасывание мяча, из руки в руку, маховым движением прямой рукой вправо, влево, по дуге пил головой.

2. Перебрасывание мяча из руки в руку перед грудью.

3. Удерживая мяч одной рукой, выполнить вращение мячом, переключая его из руки в руку, вокруг шеи в правую, левую сторону.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но вращение осуществляется вокруг туловища.



Начало

Содержание



Страница 248 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

5. Выполняется, как 3-е и 4-е упражнения, но вращение мяча осуществляется вокруг ноги, выставленной вперед; двух ног, стоящих на ширине плеч; по кругу вправо, влево.

6. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но вращение осуществляется по «восьмерке» попеременно вправо, влево.

7. Мяч удерживается двумя руками за спиной на уровне пояса. Ноги на ширине плеч. Движением кистей послать мяч в пол, между ногами так, чтобы после отскока от пола поймать его двумя руками перед собой.

8. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Подбрасывая мяч вверх вперед над головой, поймать его перед собой.

9. Удерживая мяч правой рукой, отведенной в сторону, маховым движением за спину перебросить его через левое плечо. Ловля мяча осуществляется двумя, одной рукой над собой.

10. Выполняется, как и 9-е упражнение, но перебрасывание мяча осуществляется левой рукой.

11. Выполняется, как 9-е и 10-е упражнения, но перебрасывание мяча осуществляется попеременно правой, левой рукой.

Упражнения 9, 10, 11 можно выполнять и в движении.

12. Удерживая мяч двумя руками или одной, перебросить его через голову, выполнить поворот и поймать его перед собой.

13. Удерживая мяч двумя или одной рукой, ударить им в площадку перед собой, перепрыгнув через него после отскока, с поворотом на 180° поймать до падения на пол.

14. «Жонглирование» одним, двумя мячами попеременно и одновременно двумя руками.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 249 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Методическая последовательность обучения передачам мяча в сочетании с другими техническими приемами:

1. На месте после ловли мяча.
2. С шагом вперед, назад, влево, вправо.
3. После ловли мяча в движении и остановки.
4. После ведения мяча в движении и остановки.
5. При встречном движении после определенного количества шагов.
6. При параллельном передвижении в парах вдоль площадки
7. После ловли мяча при поступательном движении по кругу.

Упражнения для обучения ловле и передачам мяча на месте:

Для одного игрока.

1. Игрок стоит на расстоянии 4–5 м от стены, с мячом в руках. После передачи мяча в стену он ловит отскочивший мяч, выполняет поворот на 360° указанным способом и обратную передачу в стену.

2. После передачи мяча в стену игрок выполняет поворот на 360° в любую сторону и только после этого ловит мяч.

3. Игрок стоит в углу, на расстоянии 3–4 м от обеих стен, с мячом в руках. Выполняет передачу мяча, после очередной ловли отскочившего от стены мяча, различными способами (двумя или одной рукой) попеременно в одну и другую сторону.

4. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3–4 м. Мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. Выполнив бросок мяча над головой, поворачивается кругом и ловит мяч, отскочивший от стены, указанным способом.

5. Игрок стоит спиной к стене, на расстоянии 3–4 м, мяч удерживается двумя руками перед грудью, ноги на ширине плеч. Ударом мяча в пол, между ногами, направляет его в стену. После поворота кругом ловит мяч, отскочивший от стены.

6. После передачи мяча в стену игрок ловит его, выполняет определенные обманные движения и после этого повторяет передачу в стену. Упражнения для группы игроков.



Начало

Содержание



Страница 250 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

7. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 7–8 м. Упражнение выполняется парами. Это же упражнение можно выполнять в тройках и четвертках.

Не изменяя построения, упражнение можно проводить: 1) поточно с одним мячом, 2) в виде эстафеты с двумя мячами. Мячи находятся у X1 и X2. По сигналу X1 передает мяч X4, X4 – X5; X5 – X6; X8 – X9; X9 – X12; X12 – X15 и т. д. до конца шеренги и обратно. X2 – X3; X3 – X6; X6 – X7; X7 – X10; X10 – X11 и т. д. до конца шеренги и обратно. Побеждают игроки той шеренги, в которой передача мяча выполняется быстрее в обоих направлениях. Для более краткого описания содержания упражнений в работе использована следующая графическая форма их записи.

8. Занимающиеся построены по кругу лицом к центру. При выполнении упражнения одним мячом он передается рядом стоящему игроку. При выполнении упражнения с двумя мячами его можно проводить в виде эстафеты. Мячи находятся у игроков X1 и X2. X1 передает мяч игрокам с нечетными номерами, игрок X2 – с четными номерами. Команда, первой закончившая выполнение передач, считается победительницей.

9. Игроки располагаются, как показано на рис. 4 в группах по пять человек. Игрок X1 выполняет передачу мяча игроку X2, X2 – X3; X3 – X5; X5 – X4; X4 – X3; X3 – X1 и т. д. Упражнения 7, 8, 9, 10 могут выполняться по времени или на количество передач. Направление передачи, ее способ и смена игроков происходит также после определенного времени или количества выполненных передач.

10. Занимающиеся выстраиваются в 3–4 колоннах, напротив друг друга, на расстоянии 7–8 м. У направляющих одной колонны в руках мячи. По сигналу игрок x1 передает мяч в противоположную колонну игроку X10 и после передачи становится за X3. Игрок X10, выполнив ловлю мяча, передает его X2 и становится X12 и т. д.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 251 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

При выполнении перечисленных (7–11) упражнений передачи мима выполняются одной рукой. Совершенствование техники выполнения передач происходит за счет сочетания передач с поворотами и финтами. В данных упражнениях занимающиеся должны следить за правильным выполнением ловли мяча. Она выполняется за счет амортизирующего движения рук, направленного на погашение скорости полета мяча. Вынос рук вперед для ловли осуществляется в момент начала выпрямления рук партнера с мячом. В зависимости от ситуации игрок, выполняющий, ловлю, может «заказать», т. е. движением рук, туловища, головы «подсказать» партнеру направление выполнения передачи. Игроку, выполняющему передачу мяча, необходимо помнить о том, что она должна быть своевременной, удобной и точной. Своевременная передача является тогда, когда она выполняется партнеру, устремившемуся в быстрый отрыв, освободившемуся от опеки соперника и вышедшему на ударную позицию для броска по воротам, занявшему удобную позицию по отношению к защитнику, перед воротами. Удобная передача та, при которой игрок, выполняющий ловлю мяча, затрачивает минимум времени для его обработки. Показателем этого является траектория полета мяча, его направление и скорость полета. Точность передачи зависит от момента выпуска мяча – соответствует определенному положению руки с мячом по отношению к туловищу; расположения защитника к нападающему и нападающего по отношению к воротам; расстояния до партнера. Скорость полета мяча в определенной степени зависит от направления отведения руки в положение замаха, его длины и быстроты разгона мяча. Различают замахи вверх–назад, в сторону–назад; снизу–вверх, снизу–в сторону. При этом мяч удерживается одной или двумя руками и мах выполняется из положения перед грудью или внизу. В зависимости от расстояния до партнера, его положения относительно ворот, активности соперника (плотная опека, опека на расстоянии) длина замаха может быть различной. Это обусловлено тем, что он является носителем информации для соперника о накоплении передачи мяча. В этой связи мах должен быть несколько короче, что позволяет ускорить разгон мяча.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 252 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Упражнения для обучения и совершенствования ловли и передачи мяча в движении:

1. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 6–8 м. Игроки с мячами стоят в положении правая нога впереди, мяч в правой руке спереди сбоку. С. шагом левой ногой игроки выполняют передачу мяча своему партнеру.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но передача мяча партнеру с двух, трех шагов.

3. Мяч лежит в 1,5–2 м от игрока. Из положения левая нога впереди игрок, выполнив три шага к мячу, поднимает его и, начиная с левой ноги, после трех шагов передает его партнеру.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но расстояние до мяча увеличивается и игрок двигается к мячу бегом.

5. Построение занимающихся, как и в предыдущих упражнениях. Игрок подбрасывает мяч над собой и ловит его. В положении правая нога впереди на опоре, выполнив три шага, передает его партнеру.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игрок бросает мяч вперед–вверх. Двигаясь к мячу, выполняет ловлю, в положении правая нога впереди на опоре, и после трех шагов передает мяч партнеру.

7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но игрок ловит мяч после отскока от пола, с последующей передачей его партнеру.

8. Выполняется, как и 6-е упражнение, но игрок передает мяч партнеру после подъема катящегося мяча. При увеличении расстояния между партнерами целесообразно использовать семенящий бег и передвижение в положении приставного шага с выставленной вперед правой ногой. Такое передвижение обеспечивает более быстрое начало выполнения трех шагов. После овладения техникой передачи мяча в шеренгах необходимо использовать и другие формы организации – построения занимающихся для выполнения упражнений.

9. Два игрока двигаются вперед параллельно друг другу с передачей мяча.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 253 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

10. Три игрока двигаются вперед, в расстановке, передавая мяч друг другу. Игрок X1 передает мяч игроку X2, получает от него обратную передачу и передает его игроку X3 и т. д.

11. Упражнение выполняется в том же построении, как и 2-е упражнение. Игрок X1, выполнив передачу игроку X3 и ускорение, пробегает за спиной игрока X3. Игрок X3, выполнив ловлю мяча, передает его игроку X2 и также пробегает за спиной этого игрока и т. д.

При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что после пробегания за спиной партнера, игроки должны выполнить ускорение и ловлю в 5–6 м впереди партнера.

12. Передача мяча по кругу через одного игрока. Игрок с мячом, выполнив передачу мяча игроку 3, двигается в направлении передачи и занимает место этого игрока. Игрок, выполнивший ловлю мяча, передает мяч следующему игроку и т. д.

13. Игрок X1 выполняет передачу мяча бегущему ему навстречу Игроку X2 и двигается в направлении передачи в конец колонны. Так же действует и игрок X2.

14. Двойная передача. Игрок X1 выполняет передачу мяча игроку X2, получает от него обратную передачу, передает мяч игроку X4 и двигается в конец противоположной колонны. Так же действует игрок X4

15. Передача мяча при встречном передвижении в четырех колоннах. Игрок с мячом выполняет передачу мяча направляющему игроку, располагающемуся в колонне по диагонали. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

16. Игрок с мячом выполняет передачу мяча игроку, двигающемуся из противоположной шеренги, после передачи он перемещается на место игрока, выполняющего ловлю. Игрок, после ловли мяча, выполняет передачу в движении игроку противоположной шеренги и двигается за мячом, занимая место этого игрока. При выполнении упражнения игроки должны соблюдать следующее правило: не пересекать пути последующей передачи партнером.



[Начало](#)

[Содержание](#)



Страница 254 из 333

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Во время движения игрока навстречу партнеру с мячом он должен двигаться обычными беговыми шагами, без прыжков и отскоков. Непосредственно во время ловли по возможности находиться в опорном положении. Это дает возможность игроку после ловли мяча выполнить определенное количество шагов, изменять их длину в случае изменения ситуации, выполнить остановку, передачу мяча, обманные действия или использовать ведение мяча. При ловле мяча сигналом для выноса рук вперед является первый шаг игрока, выполняющего передачу. Это необходимо соблюдать, потому что расстояние между партнерами сокращается и в связи с этим скорость полета мяча должна быть несколько меньше. В этом случае ловля мяча полусогнутыми или согнутыми руками может привести к его потере. Игроку, выполняющему передачу мяча в движении, необходимо находиться в опорном положении, поскольку любое изменение в действиях партнера может привести к ошибке (прыжок с мячом, пробежка, двойное ведение); совершенствование техники передач и ловли мяча целесообразно проводить за счет:

- 1) изменения расстояния между занимающимися (при изменении силы передачи);
- 2) сокращения времени контроля мяча с момента ловли. Здесь необходимо руководствоваться принципом: «получил – отдай»; выполнять передачу на первом, втором шаге при одноименном положении рук и ног;
- 3) изменения траектории полета мяча и угла отскока при передаче от пола;
- 4) использования различных исходных положений: сидя на полу и на скамейке, стоя на согнутых, полусогнутых и прямых ногах;
- 5) выполнения ловли мяча: над головой, на уровне груди, выше и ниже колен, катящегося мяча;
- 6) включение дополнительных заданий перед ловлей мяча и после нее, собирающих в себя различные прыжки на одной и двух ногах; приседания; выполнения поворотов с мячом и без мяча и т. д.;
- 7) создания численного неравенства игроков, увеличения количества мячей, уменьшение или увеличение игровой площади;



Начало

Содержание



Страница 255 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

8) выполнение ловли и передачи мяча в сочетании с различными вариантами трехшажной техники.

Броски мяча в ворота. Бросок мяча в ворота является завершающей стадией атаки, поэтому его можно считать одним из основных технических приемов игры. Каждый бросок в ворота соперника должен быть мощным, неожиданным и точным. Мощность броска достигается за счет быстрого разгона мяча, в результате которого происходит максимальное растяжение мышц руки и туловища. Кроме того, опережающее движение бедра правой ноги, туловища и плеча, а затем замедление и последующее прекращение их движения обеспечивает дополнительное ускорение предплечью и кисти, что способствует увеличению мощности броска. Точность броска в ворота определяется рациональной техникой его выполнения, стабильностью и управляемостью движений, своевременным напряжением и расслаблением мышц, силой и подвижностью кисти, ее финальным усилием, а также траекторией полета мяча. Неожиданность броска зависит от умения игрока выполнять броски с закрытых позиций, из неудобного положения по отношению к воротам, быстроты выполнения подготовительных движений, от способности предвидеть ситуацию и предвосхищать действия защитника и вратаря, умения выполнять броски из нестандартных положений. Поскольку бросок мяча по воротам является одним из основных приемов игры, следует различать бросок согнутой рукой сверху, сбоку, снизу (условия выполнения с места – опорный, в движении – с ходу, в прыжке, в падении, с отскоком от площадки, с вращением мяча); бросок мяча прямой рукой сверху, сбоку, снизу (условия выполнения с места, в прыжке); комбинированные броски с закрытых позиций. В дальнейшем при описании техники и методики обучения броскам термин «согнутая и прямая рука» мы будем опускать.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 256 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Бросок согнутой рукой Бросок с места

Методическая последовательность обучения броскам мяча:

1. Бросок мяча в ворота одной рукой с места, с линии площади ворот, с линии штрафного броска.
2. Броски мяча в ворота одной рукой с места, в нижние и верхние углы ворот, под различными углами атаки.
3. Броски мяча в ворота одной рукой после определенного количества шагов.
4. Броски мяча в ворота одной рукой в движении: после ведения; после ловли мячей, летящих сбоку, навстречу игроку.
5. Броски мяча одной рукой в прыжке.
6. Броски мяча одной рукой в падении

Упражнения для обучения броскам мяча с места:

1. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6–7 м от ворот параллельно линии площади ворот. Мяч удерживается игроком одной рукой, при этом ноги согнуты, левая выставлена вперед. По звуковому сигналу игроки выполняют попеременно броски мяча в направлении давления ворот.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски мяча осуществляются в определенные углы ворот. Выполняется, как 1 и 2-е упражнение, но броски осуществляются после ловли мяча, подброшенного вверх перед собой.
3. Выполняется, как и 3-е упражнение, но броски по воротам осуществляются после передач мяча сбоку и спереди.
4. Выполняется, как предыдущие упражнения, но броски мяча выполняются попеременно правой, левой рукой с разноименным и одноименным положением ног.
5. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски выполняются с наклоном туловища влево, вправо в дальние, ближние углы ворот.
6. Выполняется, как и 2-е упражнение, но броски производятся из определенного положения игрока по отношению к воротам: правым, левым боком, спиной.



Начало

Содержание



Страница 257 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

7. Выполняется, как и 7-е упражнение, но броски выполняются после поворота направо, налево; определенных обманных движений.

Упражнения для обучения броскам мяча в движении:

1. Занимающиеся с мячами в руках располагаются на расстоянии 7 м от линии ворот, вдоль линии площади вратаря. И. П.: правая нога впереди, мяч удерживается одной или двумя руками перед грудью. Выполнив шаг левой ногой, производят бросок одной рукой в направлении ворот.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но броски производятся в определенные углы ворот.

3. Построение, как и в 1-м упражнении, но на девятиметровой линии. Выполнив три шага в направлении ворот, игроки производят бросок по воротам.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игроки подбрасывают мяч над собой, ловят его, стоя на месте, и затем после трех шагов выполняют бросок по воротам.

5. Занимающиеся располагаются у средней линии с мячами в руках. Подбросив мяч вперед–вверх, так чтобы он оказался над девятиметровой линией, выполняют ускорение и ловят мяч в прыжке. После приземления в положении правая нога впереди выполняют три шага и бросок по воротам.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но игроки после броска мяча к девятиметровой линии выполняют ускорение и ловят его после отскока от пола. Поймав мяч, после трех шагов, бросают его по воротам.

7. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игроки бросают мяч, так чтобы он катился по полу, поднимают после ускорения катящийся мяч и бросают его в ворота.

8. Занимающиеся располагаются в колоннах на средней линии с мячами в руках. На девятиметровой линии стоят помощники. Выполнив передачу к линии, игрок двигается к помощнику и сняв мяч у него с руки, вытянутой в сторону, выполняет бросок по воротам после трех шагов.

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но помощник подбрасывает мяч над рукой. После ловли мяча и трех шагов в направлении ворот производит бросок по воротам.



Начало

Содержание



Страница 258 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

10. Выполняется, как и 8-е упражнение, но передача осуществляется бегущему навстречу игроку. На начальном этапе обучения броску мяча в движении целесообразно использовать различные ориентиры и разметку, а также зрительные и звуковые сигналы. Наиболее характерной ошибкой при овладении броском в движении является неправильная постановка ног перед выполнением трех шагов. Это влечет за собой нарушение правил – пробежку. В связи с этим мы рекомендуем включать в упражнения передвижение к месту ловли мяча, в положении приставного, с выставленной вперед правой ногой, шага и семенящий бег.

Упражнения для обучения броскам мяча в прыжке:

1. И. П.: левая нога впереди, правая сзади, руки согнуты в локтях. Переноса вес тела на впереди стоящую ногу, с одновременным махом руками и правой ногой, согнутой в колене, вперед, приподняться на носок левой ноги.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с разворотом левым боком вперед и отведением правой (маховой) ноги вправо.

3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но с выносом слегка согнутой правой руки вверх–назад и согнутой левой руки вперед.

4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но из положения правая нога впереди. С шагом, и толчком левой ногой, махом руками вверх и правой ногой с отведением ее в сторону–вправо. После прыжка приземление на две ноги.

5. Бег с акцентированным прыжком вверх после определенного количества шагов.

6. Бег с акцентированным прыжком вверх, толчком левой ногой, махом правой ногой и выносом правой руки вверх.

7. Выполняется, как и 3-е упражнение, но после бега игрок толкается вверх с последующим разворотом туловища левым боком вперед и отведением правой ноги, согнутой в колене, вправо.

8. Выполняется, как 5-е и 6-е упражнения, но с мячом.



Начало

Содержание



Страница 259 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

9. Занимающиеся с мячами в руках располагаются за девяти метровой линией. Игрок подбрасывает мяч над собой, в прыжке ловит его и приземлившись в положении правая нога впереди, выполняет три шага и бросок по воротам в прыжке.

10. Построение и выполнение упражнения такое же, как и в 9-м, но после броска мяча вперед и ловли его после отскока от площадки.

11. Занимающиеся с мячами в руках располагаются в одной колонне, на средней линии лицом к воротам. На девятиметровой линии стоит игрок без мяча. Выполнив передачу мяча игроку на линии, игрок из колонны двигается к нему, ловит мяч, в положении правая нога впереди, и после шагов выполняет бросок в прыжке.

12. Выполняется, как и 11-е упражнение, но передача мяча для броска выполняется с отскоком от пола сбоку, сзади.

13. Занимающиеся располагаются перед гимнастической скамейкой на расстоянии трех шагов, в положении правая нога впереди. Выполнив два шага к скамейке, с шагом левой ногой (третий шаг) на скамейку игрок выполняет толчок вверх. Приземление осуществляется на две ноги.

14. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но увеличивается расстояние до скамейки. Игрок «подбирает» ногу и выполняет толчок со скамейки вверх–вперед, с одновременным разворотом туловища, отведением правой руки назад–вверх и маховой ноги вправо.

15. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но напрыгивание и толчок производится с гимнастического мостика. Перечисленные выше упражнения (13, 14, 15) необходимо использовать для того, чтобы занимающиеся почувствовали «запас высоты», который необходим для принятия исходного положения перед броском. Для совершенствования техники броска мяча в прыжке, при достаточно уверенном его выполнении, необходимо усложнять условия его исполнения. Это возможно за счет введения в упражнение активного защитника; выполнение броска в сочетании с различными вариантами трехшажной техники; обманных движений; изменения угла атаки ворот.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 260 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Упражнения для обучения броску мяча в падении:

В связи с тем, что бросок в падении является сложно координированным движением и его выполнение требует проявления определенной смелости, при обучении необходимо соблюдать следующую методическую последовательность: обучение падением; обучение падению с имитацией бросковых движений; обучение броску в падении из различных исходных положений с места; обучение броску в падении после прыжка вперед, вверх–вперед.

1. Исходное положение стоя на коленях. Падение вперед, туловище прямо, на две руки.

2. Исходное положение полу присед, руки согнуты перед грудью. Разгибая ноги, падение вперед, при этом туловище прямо, на руки.

3. Исходное положение «старт пловца», руки согнуты в локтях, перед грудью. Разгибая ноги и выпрямляя руки, падение вперед с приземлением на руки.

4. Исходное положение: стоя на прямых ногах, руки опущены вниз. Падение вперед с последующим приземлением на две руки.

5. Исходное положение, как в 1–3-м упражнениях, но занимающиеся располагаются левым боком в направлении падения. Разгибая левую ногу, правая, согнутая в колене, отводится вверх–в сторону, с одновременным отведением правой руки назад положение замаха и разворотом туловища вперед, имитация броска по воротам. Приземление осуществляется на левую руку с последующей постановкой правой руки на опору.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но занимающиеся располагаются спиной к воротам и имитируют бросок после поворота лицом к воротам. Поворот выполняется лицом, спиной вперед. При этом необходимо сохранять опорное положение. При выполнении перечисленных упражнений, для преодоления чувства страха и боязни получить травму необходимо использовать гимнастические маты и дорожки. При постановке кистей на опору они должны быть слегка развернуты на руку. Руки за счет напряжения мышц удерживают туловище в горизонтальном положении.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 261 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

7. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но движение падения вперед, из положения лицом и боком, осуществляется после преодоления определенного расстояния.

Это необходимо для того, чтобы занимающиеся научились «впрыгивать» в площадь ворот, после толчка перед линией ворот. В качестве ориентиров для определения преодолеваемого расстояния используется разлиновка площадки, расстановка различных предметов, касание предметов, подвешенных на различной высоте, и расстоянии от места толчка. После того как занимающиеся овладели техникой падения и имитацией броска с места и разбега, целесообразно переходить непосредственно к броску мяча по воротам. При бросках по воротам используются те же упражнения, что и при обучении падениям. Совершенствование бросков в падении происходит за счет: введения в упражнение активного защитника, действия которого включают в себя блокирование, силовое давление (в пределах правил) и направлены на то, чтобы нападающий использовал весь арсенал техники для его обыгрывания. Сюда же следует отнести обманные движения, использование различных вариантов трехшажной техники, взаимодействия с партнером. Ведение мяча. Ведение мяча в гандболе является средством передвижения игрока с мячом. Ведение бывает одноударное и многоударное. Умение игроков сочетать ведение мяча с другими техническими приемами игры позволяет решать сложные задачи, возникающие в быстро меняющейся обстановке во время игры. Обучение ведению мяча целесообразно начинать тогда, когда занимающиеся овладели основными способами перемещения, остановками и поворотами. Стойка игрока, выполняющего ведение мяча, – нога разноименная ведущей руке впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу. Ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставах. При этом пальцы расставлены и не напряжены, располагаются на мяче сверху. За счет активного разгибания руки в локтевом суставе и сгибания в лучезапястном суставе происходит толчок мяча сверху вниз. При



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 262 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

отскоке мяча от пола игрок встречается пальцами, происходит плавное разгибание (уступающее движение) в лучезапястном и сгибание в локтевом суставах.

Методическая последовательность обучения ведению мяча:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.
2. Ведение мяча попеременно правой, левой рукой на шагах вправо, влево, спиной вперед.
3. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Ведение мяча с противодействием защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча на месте:

1. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной ногой.
2. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока, за счет сгибания и разгибания ног.
3. Ведение мяча на месте с переводом перед собой в стойке параллельных ног и с выставленной вперед ногой.
4. Ведение мяча на месте, кисть накладывается на мяч сверху–справа, сверху слева, сверху–спереди, сверху–сзади.
5. Ведение мяча с использованием поворотов лицом, спиной вперед.
6. Ведение мяча без зрительного контроля: внимание игрока направлено на партнера, который показывает на пальцах количество ударов мячом в пол; С изменением высоты и ритма ведения по зрительным сигналам; ведение мяча на месте с закрытыми глазами.

7. Ведение мяча без зрительного контроля. Игроки располагали друг напротив друга, на расстоянии 5–8 м. Партнер без мяча принимает различные исходные положения, имитируя ведение мяча: лицом к игроку с мячом; правым, левым боком; спиной. Игрок с мячом копирует действия игрока без мяча.

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но оба игрока с мячами. После овладения техникой ведения мяча на месте следует переходить к обучению



Начало

Содержание



Страница 263 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

ведения мяча в движении. Ведение мяча в движении выполняется правой, левой рукой сбоку-спереди с правой, левой стороны по направлению движения. При этом кисть располагается сверху-сзади на мяче. При ведении мяча в движении необходимо приучать занимающихся прикрывать мяч туловищем и свободной рукой. В дальнейшем это будет необходимо при обыгрывании соперника и укрывания мяча от активно действующего защитника.

Упражнения для обучения ведению мяча в движении:

1. Ведение шагом: по прямой попеременно правой, левой рукой, с изменением направления вправо, влево; спиной вперед.
2. Ведение мяча по разметке площадки, по ориентирам и звуковым сигналам, с изменением направления и скорости движения. При выполнении этого упражнения используется разметка баскетбольной площадки. Ведение осуществляется по кругам, средней, боковой и лицевой линиям, по диагонали, поперек площадки и т. д. в различных сочетаниях.
3. Ведение мяча с использованием отвлекающих действий.
4. Ведение мяча в сочетании с ловлей и передачами мяча.
5. Ведение мяча в сочетании с бросками по воротам. При выполнении упражнений 2–7 ведение осуществляется дальней рукой от разметки, препятствий и партнеров. При этом ведение становится более низким).



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 264 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закреть](#)

Обманные движения

Методическая последовательность обучения финтам:

1. Передача мяча без зрительного контроля (игрок смотрит лево, мяч передает вправо).

2. Движение рукой с мячом вправо (влево) с резким изменением направления передачи.

3. Движение рукой с мячом на передачу влево (вправо) с выпадом одноименной ноги, резким изменением направления передачи мяча.

Перед освобождением от соперника без мяча.

1. Перед началом бега выполнить движение туловищем в противоположную сторону от истинного направления.

2. То же с выпадом вправо, влево.

3. То же с выпадом в одну и другую сторону и уходом в противоположную от сместившегося защитника.

Упражнения для обучения финтам:

1 Занимающиеся распределяются на пары, один выполняет роль защитника, другой нападающего. Упражнение проводится на половине площадки по ее длине. Задача нападающего, используя обманные движения, обыграть защитника, продвигаясь вдоль площадки.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но поперек площадки. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах. Игрок Х1, выполнив обманные движения перед защитником А, ведет мяч к противоположной колонне и передает его игроку Х4) а сам становится в роли защитника перед игроком Х4. Защитник А встает за игроком Х3 и т. д.

3. Занимающиеся поделены на три колонны. Игрок Х1, выполнив обманные движения перед защитником А, выполняет ведение мяча и передает его вышедшему игроку Х4, а сам становится перед ним в роли защитника. Защитник А встает за игроком Х3. Игрок Х4 выполняет обманные движения и ведет мяч к игроку Х7, передает ему мяч и становится перед ним в роли защитника. Игрок Х7 выполняет то же самое.



Начало

Содержание



Страница 265 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

4. Занимающиеся располагаются в двух колоннах. Одна из колонн выстраивается у средней линии, вблизи боковой, другая в левом углу площадки. Игрок Х2, выполняя обманные движения, перемещается на противоположную, сторону к девятиметровой линии, где получает мяч от игрока Х1, который, передав мяч, бежит, изменяя направление бега, используя при этом обманные движения, чтобы уйти от защитника А к линии площади вратаря. Получив мяч от игрока Х2, бросает его по воротам.

5. Занимающиеся построены в две колонны (1 и 2) напротив друг друга, на расстоянии 8–10 м. Направляющим игрок колонны 1 передает мяч впереди стоящему игроку колонны 2. После передачи двигается за мячом, выполняет остановку и вступает в противоборство с игроком, получившим от него мяч. Игрок колонны 2, выполнив ловлю мяча, выполняет обманные движения на проход, вправо или влево от игрока, и уходит с введением мяча в избранном направлении. Обыграв соперника, выполняет передачу мяч игроку колонны 1 и начинает выполнять защитные действия против него.

6. Занимающиеся поделены на группы по пять человек. Трое из них образуют треугольник, а двое занимают место в треугольнике. Игроки, образовавшие треугольник, применяя обманные движения, передают мяч друг другу, а игроки, находящиеся в середине, стараются его перехватить.

7. Мяч у игрока Х1, он отдает его игроку Х2, который выполняет прыжок влево, ловит мяч в прыжке и приземляется с ним. Если защитник А не среагировал на прыжок, то игрок Х2 проходит его слева, если защитник А среагировал, то проход осуществляется справа.

8. «Отдай и беги». Игрок Х1 передает мяч игроку Х2, выполнив обманное движение, двигается к линии свободных бросков. Игрок Х2 передает мяч игроку Х1, который выполняет бросок по воротам. Защитник А и Б опекают нападающих. После броска по воротам происходит смена – нападающие игроки становятся защитниками, а защитники уходят в конец колонны.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 266 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

9. Выполняется, как и 9-е упражнение. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Игрок Х1 с мячом, его опекает защитник А. Игрок Х1 передает мяч игроку Х4 и, применяя обманные движения, убегает от защитника А. Получает мяч от игрока Х4, выполняет бросок по воротам. После броска мяч передается игроку Х2. Игрок Х1 встает на место игрока Х5, игрок Х4 на место Х3, игрок Х5 на место Х4.



Начало

Содержание



Страница 267 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Передвижения

Методическая последовательность обучения передвижению игрока в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шаг или боком под счет: шагом, бегом – вправо, влево.
2. Перемещение в защитной стойке с выставленной вперед ногой под счет: шагом, бегом – лицом, спиной вперед.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (через 2–3 шага лицом вперед вправо, влево; спиной вперед вправо, влево).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением различных действий, выполняемых партнером.

Упражнения для обучения передвижению в защитной стойке.

1. Занимающиеся располагаются за границами площадки лицом к центру. И.П.: ноги согнуты в коленях, ступни вместе. На счет «раз» шаг левой ногой, «два» – переставить правую ногу влево на такое же расстояние.
2. И. П.: защитная стойка, левая нога впереди. На счет раз левая нога передвигается вперед, «два» – правая нога подтягивается до исходного положения левой ноги. То же назад, начиная с правой ноги.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но со сменой положения ног.
4. Передвижение по границам площадки, лицом и спиной вперед, в сочетании – два шага вперед, два влево, два вперед, два вправо.
5. Группа по 4–5 человек перемещается по площадке в любых направлениях: вдоль, поперек площадки, по кругам, по дугам, змейкой, противходом. Смену направления движения определяет направляющий, ориентируясь по разметке площадки по соответствующим сигналам преподавателя (свисток, хлопки, различные жесты).



Начало

Содержание



Страница 268 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

6. Игра в «пятнашки». Занимающиеся распределяются парами. Один игрок водящий – пытается коснуться определенной части тела (рука, плечо, бедро и т.д.) партнера. После того происходит смена ролей.

7. Площадка условно разделяется поперек на несколько коридоров шириной 2–3 м. В каждом коридоре располагается пара играющих, один из них защитник, второй нападающий. Нападающий игрок движется в пределах коридора, стараясь обойти защитника. Последний, отступая в стороны и назад, старается не пропустить нападающего, сохраняя при этом дистанцию.

8. Занимающиеся, в парах, располагаются по кругу лицом друг к другу. Игроки, стоящие лицом к центру, – нападающие, стоящие спиной к центру, – защитники. По сигналу нападающие начинают движение в заданном направлении, защитники повторяют их действия.

9. Занимающиеся располагаются в шеренге за линией площадки ворот. По сигналу начинают бег лицом вперед, добежав до средней линии, выполняют поворот (в любом направлении) и продолжают бег спиной вперед в защитной стойке. Добежав до линии площадки ворот, выполняют поворот и продолжают бег лицом вперед.

10. Занимающиеся располагаются в трех колоннах спиной в направлении движения. По сигналу колонна игроков движется спиной вперед в защитной стойке и обегает препятствия, расставленные на расстоянии 2–3 м одно от другого.

13. Занимающиеся располагаются на площадке произвольно, в колоннах по 5–6 человек. Перед каждой группой находится водящий игрок. Задача водящего запятнать последнего игрока в колонне. Направляющий и все игроки в колонне (которые удерживают друг друга за пояс) движутся приставными шагами. Если игрок будет запятнан, он становится водящим, а водящий становится направляющим в колонне.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 269 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Заккрыть](#)

Техника противодействия нападающему, владеющему мячом

Методическая последовательность обучения блокированию мяча

1. Имитация блокирования мяча двумя руками на месте.
2. Имитация блокирования мяча двумя руками при передвижении приставными шагами вправо, влево, вперед.
3. Имитация блокирования мяча двумя руками в прыжке с места; после передвижения вправо, влево.
4. Блокирование мяча на различной высоте на месте; в движении вправо, влево, вперед; в прыжке.
5. Блокирование мячей после бросков в ворота.

Упражнения для обучения блокированию мяча:

1. И.П.: стойка на параллельных ногах. На счет «раз» – кратчайшим путем вынести руки вверх. На счет «два» – принять И. П.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но с шагом вправо, влево, вперед.
3. И.П.: стойка, руки подняты вверх для блокирования мяча. Партнер бросает мяч в руки блокирующего, после отскока ловит мяч и повторяет задание.
4. Игрок располагается на расстоянии 2–3 м от стены. Бросает мяч в стену прямой рукой сверху и кратчайшим путем, выставляя руки вверх, блокирует мяч, отскочивший от стены.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но броски осуществляются для блокирования мяча справа, слева на уровне головы.
6. Выполняется, как и 4-е упражнение, но бросок осуществляется для блокирования мяча в прыжке.
7. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на расстоянии 2–3 м от стены. Направляющий игрок без мяча, у всех остальных игроков мячи. Игрок, стоящий за направляющим, бросает мяч в стену любым способом. Игрок без мяча



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 270 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

блокирует мяч, отскочивший от стены. После блока игрок подбирает мяч и встает в конец колонны.

8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но бросок осуществляется для блокирования справа, слева на уровне головы, в прыжке.

9. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на рас стоянии 7–8 м от ворот, защитник находится на линии площади ворот. Игрок с мячом выполняет бросок с места любым способом. Защитник, передвигаясь влево, вправо, вперед, блокирует мяч. После блокирования мяча он подбирает его и встает в конец колонны.

10. Выполняется, как и 9-е упражнение, но бросок выполняется в прыжке после трех шагов.

Упражнения 8–11 можно использовать и для обучения групповому блокированию. Выбивание мяча осуществляется у игрока, выполняющего ведение мяча на месте или в движении. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение на месте, происходит за счет выпада защитника вперед с одновременным движением руки к мячу, который находится вне контроля нападающего (после отскока от пола, до касания мяча рукой). Выбивание мяча в движении осуществляется при параллельном сопровождении и при преследовании защитником игрока, ведущего мяч. Защитник выполняет выпад в направлении движения игрока и резким движением ближайшей к нападающему рукой выбивает мяч, который находится вне контроля, в направлении движения или в сторону.

Методическая последовательность обучения выбиванию мяча:

1. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение на месте.
2. Выбивание мяча у игрока, выполняющего ведение влево, вправо, лицом, спиной вперед.
3. Выбивание мяча при параллельном движении шагом, бегом.

Упражнения для обучения выбиванию мяча

1. Занимающиеся построены в колонну по одному. На рас стоянии 1,5–2 м стоит



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 271 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

игрок, выполняющий ведение на месте, перед собой. Игроки из колонны поочередно приближаются к нему и имитируют выбивание мяча.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но игрок выполняет ведение справа и слева от себя. Игроки двигаются прямо на игрока и за счет выпада левой, правой ногой вперед–влево и вперед–вправо выбивают мяч.

3. Занимающиеся бегут в колонне по одному, расстояние между игроками 1,5–2 м. На длинной прямой, через 2 м, в шахматном порядке стоят стойки. Игроки имитируют выбивание мяча попеременно правой, левой рукой.

4. Занимающиеся располагаются по кругу. Один из них ведет мяч ближней рукой к игрокам, стоящим в кругу, на расстоянии 1 м. Игроки, делая выпад, стараются выбить мяч снизу–вверх или сбоку по направлению ведения. Игрок, выбивший мяч, начинает ведение, а потерявший его встает в круг.

5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но ведение мяча выполняют три игрока.

6. Занимающиеся построены в две шеренги. Игрок ведет мяч правой рукой мимо четной шеренги, левой рукой мимо четной шеренги, левой рукой мимо нечетной. Игроки, стоящие на 1 м от игрока, ведущего мяч, делают выпад и стараются выбить у него мяч. Игрок, выбивший мяч, продолжает ведение, игрок, потерявший мяч, встает на его место.

7. Два игрока двигаются параллельно, у одного из них мяч. Игрок без мяча, следуя за игроком, ведущим мяч выбирает момент и выбивает мяч в сторону. Перехват мяча – это действие, при котором защитник прерывает передачу мяча между нападающими. Успешность осуществления этого действия зависит от правильного расположения защитника по отношению к нападающему. Защитник, находясь между нападающим и воротами, располагается за спиной; сзади сбоку; перед опекаемым игроком; между игроком и мячом. Сущность перехвата мяча заключается в умении защитника выбрать момент и за счет рывка или прыжка, в направлении передачи, опередить нападающего. Перехват мяча может осуществляться при продольных, поперечных и высоко–далеких передачах.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 272 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Перехват последних, как правило, осуществляется вратарем.

Методическая последовательность обучения перехвату мяча

1. Имитация движений игрока для перехвата мяча на месте при продольной передаче. Игрок располагается за спиной; сбоку нападающего.

2. Перехват мяча при продольной передаче мяча на месте: при передвижении нападающего шагом, бегом навстречу мячу.

3. Имитация движения для перехвата мяча при поперечной передаче игроком, располагающимся перед нападающим: между игроком и мячом на месте.

4. Перехват мяча при поперечной передаче на месте: при параллельном движении нападающих шагом, бегом.

5. Перехват мяча при высоко-далеких передачах.

Упражнения для обучения перехвату мяча:

1. Занимающиеся, в колонне по 4–5 человек, располагаются на линии. Перед ними на расстоянии 3–4 м стоит игрок, имитирующий передачу мяча. Первый игрок в колонне имитирует ловлю мяча, второй игрок, стоящий сзади, за счет шага вперед или прыжка, должен оказаться впереди первого игрока.

2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но имитация передачи и ловли осуществляется по звуковому и зрительному сигналу.

3. Выполняется, как и 1-е упражнение, но игрок, имитирующий перехват мяча, ориентируется на движение для ловли мяча впереди стоящего игрока.

4. Выполняется, как и предыдущее упражнение, но игрок осуществляет передачу мяча: прямо на игрока, вправо, влево от него. При выполнении имитационных упражнений и непосредственно с мячом игрок, осуществляющий перехват мяча, должен внимательно следить за действиями игрока, выполняющего передачу мяча. Сигналом для начала движения вперед, вправо или влево, на перехват является момент отделения мяча от рук передающего игрока. Организация занимающихся при выполнении этих упражнений следующая: игрок, стоящий первым, становится на место передающего игрока, игрок, выполняющий перехват мяча, выходит



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 273 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

для ловли мяча, игрок, выполняющий передачу, встает в конец колонны. После овладения основными движениями эти упражнения выполняются в более быстром темпе, в сочетании с бегом.

5. Занимающиеся располагаются в колонне по одному, на расстоянии 4–5 м от стены. Игрок с мячом выполняет бросок в стену, второй игрок пытается перехватить мяч после отскока от стены. Бросок выполняется на уровне плеча. После выполнения задания игроки меняются ролями и встают в конец колонны.

6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но бросок осуществляется для перехвата мяча слева, справа, сверху.

7. Занимающиеся располагаются так же, как и в 5-м упражнении. Направляющий игрок без мяча, у всех остальных мячи. Игрок, стоящий вторым, бросает мяч в стену, выполняет рывок вперед и старается овладеть мячом, а направляющий игрок препятствует ему. Независимо от того, овладел игрок мячом или нет, он становится направляющим, а первый игрок уходит в конец колонны.

8. Занимающиеся располагаются во встречных колоннах, на расстоянии 5–6 м. Направляющие игроки передают между собой мяч. Игроки, стоящие вторыми, выбегая вперед, стараются пере хватить мяч. Если мяч перехвачен, направляющие уходят в конец колонны, а если нет, то уходят игроки, пытавшиеся перехватить мяч.

9. Выполняется, как и 8-е упражнение, но игроки, выполняющие передачу мяча, перемещаются вперед, влево, вправо, затрудняя выход игрокам на перехват мяча. При обучении перехвату мяча основное внимание необходимо уделять правильному выбору позиции перед началом движения; умению определять момент выхода на мяч и быстроте движения к нему. Защитник должен предугадывать возможное направление передачи мяча, что позволит ему своевременно выйти па перехват. Движение игрока на перехват начинается с ног, с левой стороны первый шаг выполняется левой ногой, второй шаг правой по диагонали вправо, для того чтобы преградить прямой путь нападающего к мячу, затем движение туловища и рук навстречу мячу.



[Начало](#)

[Содержание](#)



[Страница 274 из 333](#)

[Назад](#)

[На весь экран](#)

[Закрыть](#)

Совершенствование техники перехвата мяча осуществляется за счет усложнения условий выполнения:

- 1) сокращения расстояния между игроками, выполняющими передачу мяча;
- 2) за счет разнообразия способов передач и их выполнения;
- 3) за счет увеличения количества игроков, выполняющих передачи мяча, а по обуславливает увеличение темпа передач;
- 4) за счет более активных действий игрока, выполняющего ловли мяча. Снятие мяча во время броска по воротам является одним из сложнейших технических приемов игры в защите. Прерывание броска в конце разгона мяча требует от игрока своевременного и точного выполнения. Защитник, располагаясь сбоку- впереди или сбоку-сзади от нападающего, со стороны бросающей руки, выносит руку к мячу и снимает его с руки нападающего. Снятие мяча может производиться в опорном положении и в прыжке.

Упражнения для обучения снятию мяча:

1. Имитация движения снятия, на закрепленном мяче, с уточнением положения кисти и пальцев на мяче.
2. Выполняется, как и 1-е упражнение, но мяч удерживается партнером в положении замаха.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но игрок с мячом выносит руку вперед, защитник, располагаясь сбоку-пади, выполняет снятие мяча.
4. Выполняется, как и 3-е упражнение, но игрок с мячом передвигается шагом, бегом. Защитник «пристраивается» к нему и выбрав момент (мяч находится в крайне заднем положении замаха) снимает мяч. Снятие мяча при бросках мяча в прыжке и в падении. Обманные действия. Обманные действия защитника, в основном, направлены против игрока, владеющего мячом. Применяя их, защитник стремится к тому, чтобы получить определенное игровое преимущество. При выполнении финтов необходимо предвосхищать действия нападающего, что позволяет защитнику активно бороться с нападающим и навязывать ему свою игру.



Начало

Содержание



Страница 275 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Наиболее эффективными обманными действиями защитника выступают:

- 1) ложная атака – направлена на прекращение действий игрока с мячом;
- 2) атака игрока, ведущего мяч, со стороны сильной руки с последующим направлением его в неудобную позицию;
- 3) атака игрока, ведущего мяч, направленная на ограничение игрового пространства;
- 4) освобождение зоны для прохода игрока с последующей активной атакой, направленной на отбор мяча.



Начало

Содержание



Страница 276 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Техника игры вратаря

Упражнения для обучения отражению мяча ногами:

1. Вратарь с мячом в руках располагается в 3–4 м от стены. Выполнив бросок в стену, отражает его ногой с лета.
2. Вратарь располагается в 3–4 м от стены. Сзади него стоит партнер с мячом, который бросает его в стену. После отскока от стены вратарь отражает его ногами.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но партнер бросает мяч с таким расчетом, чтобы он после отскока летел справа, слева от вратаря.
4. Вратарь располагается между двумя партнерами, у которых мячи на расстоянии 6–8 м от каждого. Игроки поочередно бросают мяч вратарю, который после поворота на 180° отражает их руками.
5. Выполняется, как и 4-е упражнение, но вратарь отражает мячи поочередно руками и ногами (с лета).
6. Выполняется, как и 5-е упражнение, но отражение мячей после их отскока от пола.
7. Два игрока с мячами располагаются на расстоянии 6 м. Между ними находится вратарь. По звуковому сигналу игрок опускает мяч на пол, переместившись к нему, вратарь, в полу шпагате или шпагате, имитирует отражение мяча ногой. Вратарь располагается по центру ворот. Два игрока с мячами находятся на расстоянии 4 м. По первому сигналу один из игроков посылает мяч (так, чтобы он катился по полу) слева от вратаря, он должен, отразив мяч ногой, быстро занять позицию в воротах. По второму сигналу партнер посылает мяч справа от вратаря.
8. Выполняется, как и 7-е упражнение, но с выходом вперед–вправо; вперед–влево.
9. Выполняется, как 7-е и 8-е упражнения, но отражение мяча после отскока от площадки.
10. Выполняется, как 7-е и 9-е упражнения, но вратарь отражает мячи, располагаясь у стойки ворот, после бросков с крайних позиций.



Начало

Содержание



Страница 277 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Упражнения для обучения падениям и броскам за мячами:

1. Имитационные упражнения с падением и бросками на гимнастических матах.
2. Различные перемещения вратаря в сочетании с кувырками вперед и назад.
3. Выполняется, как и 2-е упражнение, но вратарь выполняет длинные кувырки вперед.
4. И.П.: ноги согнуты, руки перед грудью. Выполнив шаг правой, левой ногой в сторону – падение, бросок с последующим перекатом лицом, спиной вперед.
5. Выполняется, как и предыдущие упражнения, но непосредственно с мячом.
6. Вратарь располагается в центре ворот, в основной стойке. Игрок посылает мяч по полу в нижние углы ворот, вратарь отражает их в падении.
7. Выполняется, как и 6-е упражнение, но игрок бросает мяч в верхние, углы ворот, вратарь отражает их в броске.
8. Выполняется, как 6-е и 7-е упражнения, но игроки бросают мяч попеременно в нижние и верхние углы ворот.

Методическая последовательность обучению технике защитных действий вратаря:

1. Основная стойка. Рассказ, показ, имитация основной стойки вратаря.
2. Отражение мяча руками после броска в названный угол ворот.
3. Отражение мяча ногами после броска в названный угол ворот. Каждый следующий бросок следует только после того, как вратарь отразил мяч и занял ИП.
4. Отражение бросков с угла и с близкого расстояния (6–8 м).
5. Отражение мячей, брошенных с закрытых позиций через защитника.
6. Отражение 7-метровых штрафных бросков.
7. Игра на выходе. После того как каждый игрок бросил мяч по воротам, происходит смена вратаря по схеме.

Выбор позиции вратарем изучают, уяснив необходимость постоянно находиться на биссектрисе условного угла, заключающего возможный сектор обстрела ворот с той или иной позиции.



Начало

Содержание



Страница 278 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Методическая последовательность обучения техническим приемам игры:

1. Смещение вратаря вдоль ворот вслед за перемещением мяча с края на край.
2. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков из центральных зон атаки.
3. Выбор позиции при подготовке к отражению бросков с угла.
4. Вратарь стоит в центре ворот. По сигналу 10–30 с. движется, касаясь рукой штанги противоположных верхних углов ворот.
5. Вратарь стоит в воротах спиной к центру площадки. После сигнала поворачивается и старается отбить (парировать) посланный ему мяч.
6. Вратари стоят один против другого на расстоянии 3 м. Один делает разнообразные вратарские движения, а другой – противоположные им.
7. Вратарь, руками взявшись за перекладину ворот, ногами отбивает мячи.
8. Перед вратарем на разных расстояниях – мячи. По сигналу вратарь бежит к мячу, касается его рукой, возвращается назад, затем выбегает вновь и касается другого мяча и т.д.



Начало

Содержание



Страница 279 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Перемещения

Методическая последовательность обучения:

При обучении перемещениям необходимо каждый прием (бег, остановки, прыжки) осваивать отдельно, затем изучают сочетания приемов в различных комбинациях.

Ходьбу изучают в такой последовательности: обычная, приставным шагом, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе.

Порядок изучения разновидностей бега таков: вначале обычный (в колонну по одному), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно), с изменением скорости (ускорения, рывки), скрестным махом, ритмичный и аритмичный бег, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег «с кочки на кочку», бег из различных исходных положений (далее ИП).

Остановку изучают, применяя вначале торможение одной, а затем двумя ногами. Преподаватель предлагает ученикам выполнить остановку по сигналу при быстрой ходьбе, при медленном беге и, наконец, после ускорений и рывков в различных направлениях. Следует следить, чтобы занимающиеся правильно распределяли вес тела после остановки на обе ноги, сохраняя равновесие.

Прыжок изучают, отталкиваясь обеими ногами попеременно, затем на одной ноге, на двух с места и с разбега. Игры и игровые упражнения для обучения и совершенствования техники перемещений приведены в приложении.

Основными упражнениями, применяемыми для обучения перемещениям приставными шагами являются следующие:

- принятие ИП и перемещения приставным шагом влево (вправо), вперед (назад) по условному сигналу (жест, свисток);
- выполнение перемещений с изменением направления движения;
- выполнение упражнения с изменением скорости перемещения;
- выполнение упражнения с изменением способа перемещения;
- выполнение упражнения с пассивным и активным противодействием.



Начало

Содержание



Страница 280 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Ведение мяча

Методика обучения ведению мяча:

- стоя на месте (одной рукой, затем поочередно обеими);
- в движении шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- в движении бегом, левой и правой рукой;
- в движении бегом с изменением направления и высоты отскока мяча;
- убегая от соперника;
- без центрального зрительного контроля.

Упражнения для обучения ведению мяча:

1. *Попарное ведение.* Занимающиеся выстраиваются в колоннах по 3–4 человека напротив друг друга. По сигналу направляющий ведет мяч по прямой к противоположной колонне и передает его направляющему, после чего занимает место в конце колонны.

2. *Построение.* Ведение мяча вправо и влево с продвижением приставным шагом. По сигналу занимающиеся А и В одновременно ведут мяч к игрокам Б и Г, передают им и занимают место в тех же колоннах и т.д.

3. *Построение.* Занимающиеся стоят в колоннах по 3–5 человек напротив друг друга. Между колоннами расставлены предметы (стойки или набивные мячи). По сигналу гандболисты ведут мяч, обводя предметы, передают игроку противоположной команды и занимают место в конце этой же колонны.

4. *Упражнение с батутом.* Игрок с мячом стоит перед батутом. Бросает в батут мяч, ловит его, ведет вокруг батута, снова бросает, ловит, обводит батут с другой стороны и т.д.

5. *Упражнение со стойками.* На площадке возле 2–3 стульев поставлены 4–5 стоек. Игрок ведет мяч между стойками, касаясь свободной рукой стула.

6. Игрок ведет мяч в площади ворот, а его партнер старается выбить у него мяч.

В ситуациях, когда нужно обыграть защитника в непосредственной близости, применяется *ведение с низким отскоком*. При этом необходимо согнуть ноги в



Начало

Содержание



Страница 281 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

коленных суставах, делая обманные движения туловищем, головой, ведущей и свободной рукой.

Возможные ошибки – те же, которые встречаются при обычном ведении. Ноги должны быть согнуты в коленных суставах.

Методическая последовательность изучения приема:

1. Ведение в полуприседе;
2. Ведение в полном приседе;
3. Разбившись по парам, занимающиеся по сигналу учителя в течение 1мин должны руками дотронуться до ноги соперника от колена и ниже. Побеждает тот, кто сделал больше касаний;
4. То же, но с введением мяча;
5. То же, но игроки выбивают мяч у соперника. Побеждает тот, кто выбьет большее количество раз.



Начало

Содержание



Страница 282 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Ловля мяча двумя руками

Методическая последовательность обучения ловле мяча:

1. Имитация держания мяча двумя руками.
2. Держание мяча двумя руками.
3. Имитация держания мяча одной рукой.
4. Держание мяча одной рукой.
5. Свободное вращение руки с мячом (левой, правой).
6. Удар о пол, ловля и удержание мяча одной рукой.
7. Подбрасывание мяча вверх и ловля с последующим удерживанием одной рукой.
8. Упражнение в парах. Одновременное держание и вырывание мяча одной рукой.
9. Высокое подбрасывание мяча и выполнение различных упражнений (присед, наклон вперед, упор лежа, сед) с последующим возвращением в ИП и ловлей мяча.
10. Игроки передают мяч один другому, меняясь местами.
11. Игроки передают мяч, стоя один за другим. Один бросает, другой ловит (позже можно выполнять обманные движения). Мяч не должен касаться пола, поверхности (земли).
12. Игроки в парах передают мяч один другому на месте, в движении используя разнообразные способы передач (можно специально не точно передавать мяч).
13. Мяч передается игроку, стоящему за скамейкой, который то запрыгивает на скамейку, то движется влево или вправо.
14. Игрок, стоящий у конца скамейки, передает мяч другому игроку. Тот, ловя мяч и возвращая его партнеру, выполняет различные движения: запрыгивает на скамейку, бежит по скамейке, прыгает по скамейке.
15. Игроки, стоя в обручах, передают мяч один другому (ногой можно отбросить обруч в сторону, назад, вперед, но выходить из обруча нельзя).



Начало

Содержание



Страница 283 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Возможные ошибки при ловле мяча:

- руки и пальцы выпрямлены и напряжены;
- отсутствие уступающего движения руками;
- мяч ловится захватом ладоней сверху и снизу;
- мяч ловится захватом ладоней сбоку;
- перед ловлей руки произвольно разводятся в стороны;
- кисти рук располагаются параллельно и не обхватывают мяч.

Обнаружив ошибки, следует еще раз показать правильную ловлю мяча.



Начало

Содержание



Страница 284 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Ловля катящегося мяча

Методическая последовательность обучение ловле катящихся мячей:

1. Имитация ловли катящихся мячей на месте.

2. Упражнение в парах. Занимающиеся стоят на расстоянии 2–3 м друг от друга. Поочередно передавая мяч по полу, ловят катящийся мяч на месте, с шага, с двух, затем с трех.

3. Выполнение передачи мяча

4. Занимающиеся построены в две колонны на расстоянии 4–6 м. Передача мяча в парах в движении.



Начало

Содержание



Страница 285 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Передача согнутой рукой сверху

Методика обучения ловле и передаче мяча согнутой рукой сверху в опорном положении осуществляется одновременно. Начинают с освоения завершающего движения кистью. Для этого необходимо, стоя на параллельных ногах, поднять прямую руку с мячом вверх и осуществить выпуск мяча кистью к носкам ног. Далее, при разноименной постановке ног, изучают разворот оси плеч по направлению выполнения передачи. После чего приступают к непосредственному изучению выполнения передачи мяча с одного, двух и трех шагов разбега, изменяя при этом ИП.

Далее необходимо изучить способы разбегов, усвоить ритм шагов и их длину. После этого приступают к целостному выполнению передачи согнутой рукой сверху в опорном положении:

1. Передача мяча в стену с места (расстояние 6–7 м) и его ловля.
2. Передача мяча в стену (расстояние 6–7 м) с разбега и его ловля.
3. Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 10–12 м лицом друг к другу. Передача мяча в парах после трех шагов.
4. Построение. Передача мяча во встречных колоннах со сменой мест.
5. Передача мяча в парах в движении. Построение. Занимающиеся построены в две колонны. Расстояние между партнерами – 3–6 м.



Начало

Содержание



Страница 286 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Передача без замаха

Методическая последовательность обучения передачи мяча без замаха:

1. Удары о пол и ловля мяча одной рукой.
2. Упражнение в парах. Одновременно удерживая мяч в одной руке, стараться вырвать его у партнера.
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля одной рукой.
4. Упражнение в парах. Стоя напротив друг друга, на расстоянии 2–3 м, поочередное подбрасывание мяча партнеру, который ловит его одной рукой.
5. Построение. Игрок 1 двигается лицом вперед, игрок 2 – спиной. Расстояние между партнерами 2–3 м. Передача мяча одной рукой, сразу же после ловли.



Начало

Содержание



Страница 287 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Передача мяча с отскоком от пола

Методический порядок обучения приему:

1. Передача мяча в парах с отскоком о пол. Расстояние между партнерами увеличивается постепенно от 3 до 20 м. Сначала выполняются передачи с опорного положения, затем в прыжке.

2. Упражнение в тройках «собачка». Два игрока передают мяч друг другу на расстоянии 3–6 м, а третий находится между передающими и должен перехватить. Передача выполняется с отскоком о пол. Перехватив мяч, игрок становится на место игрока, который ошибся при передаче.



Начало

Содержание



Страница 288 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Бросок мяча в ворота согнутой рукой сверху в опорном положении

Методическая последовательность обучения приему:

1. Формирование представления о данном броске.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места на расстояние 6–9 м.
4. Выполнение броска в движении после одного, двух и трех шагов.
5. Обучение броскам в ворота в движении после ведения мяча.
6. То же после передачи мяча.

Упражнения для обучения броскам:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу лицом к стене на расстоянии 6 м и выполняют броски мяча с места согнутой рукой сверху.
2. Игроки располагаются в колонну по одному на расстоянии 6–9 м от ворот. Броски мяча в ворота с места.
3. То же, что упр. 2, но броски с 1-го, 2-х, 3-х шагов в нижние и верхние углы ворот.
4. То же, но броски через волейбольную сетку и резиновый жгут.
5. 6–8 мячей расположены 6–9 метровыми линиями. После сигнала игроки бегут к мячам и выполняют различные броски со специальными заданиями (например, попасть в перекладину, забросить мяч в ворота, бросить мяч отскоком от пола и т.д.).
6. Во вратарской площади на 4-метровой отметке положен набивной мяч. Игрок различными способами бросков должен закатить мяч в ворота.
7. На воротах (в верхних углах) закреплены два квадрата (50x50). Игроки, бросая мяч из различных положений, должны попасть в квадраты.
8. На площадке у 7-метровой отметки и в 10 м. от ворот поставлены тумбы. Пробегая около каждой тумбы, игрок делает обманное движение и с 6-метровой линии бросает по воротам.



Начало

Содержание



Страница 289 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

9. Игрок рисует коридор шириной 1 м. и по обеим сторонам кладет мячи. После сигнала бежит к мячам, берет один и, только вбежав в коридор, бросает по воротам.

Рекомендуется проведение учебных двусторонних игр с персональной опекой по упрощенным правилам. Кроме освоения новых приемов на занятиях повторяют ранее изученные, используют их в связках с новыми.



Начало

Содержание



Страница 290 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Методическая последовательность изучения приема:

1. Имитация отталкивания, фазы полета и приземления на толчковую ногу с гимнастической скамейки, что увеличивает время полета и позволяет выполнить все необходимые для разгона мяча движения ногами, мах и приземление.
2. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки без разбега.
3. Бросок с разбега. Отталкивание от гимнастической скамейки.
4. Бросок мяча в ворота. Занимающиеся поочередно становятся на гимнастическую скамейку и выполняют бросок в ворота толчком от скамейки в полной координации.
5. То же, но толчок осуществляется перед скамейкой.
6. То же, но снимая мяч с руки партнера.
7. Броски мяча в ворота после ведения.
8. То же после передачи мяча.
9. То же через волейбольную сетку или натянутый резиновый жгут с расстояния 7–8 метров.
10. Броски в заданные углы ворот (в нижние, верхние).
11. Броски через пассивного защитника.
12. То же через активного защитника.
13. Совершенствование броска в прыжке различными способами в игровой и соревновательной деятельности.



Начало

Содержание



Страница 291 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Бросок с отклонением туловища

Методическая последовательность обучения броску с отклонением:

1. Изучение броска отдельно по фазам:
 - отталкивание влево;
 - перенос веса тела влево и наклон;
 - работа руки.
2. Формирование техники броска в целом.
3. Броски после «показа» других опорных бросков: сверху, сбоку, снизу.
4. Броски в обвод стоек и макетов.
5. Броски во взаимодействии с пассивным, полуактивным защитником.
6. Броски во взаимодействии с активным защитником.



Начало

Содержание



Страница 292 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Бросок в падении

Методическая последовательность осваивания броска:

1. Броски набивного мяча из положения сидя.
2. Броски из стойки на коленях с последующим падением вперед.
3. Бросок в ворота из глубокого приседа с последующим падением вперед на руки.
4. Выполнение броска в падении на грудь в целом из низких стоек.
5. То же после разбега.
6. То же после ведения.
- 7–10. То же, что упр. 3–6, но в падении с перекатом через плечо.

Чтобы предотвратить травмы и избавить занимающегося от опасений, необходимо выполнить ряд упражнений: для развития силы рук, мышц, живота; акробатических – кувырок, полет-кувырок; волейбольных – перекат влево, вправо, падение вперед с последующим приземлением на руки, грудь, живот, бедра.



Начало

Содержание



Страница 293 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Отвлекающие действия

Методическая последовательность обучения:

1. Имитация одношажного действия.
2. Имитация двушажного отвлекающего действия.
3. Игроки в колонне по одному идут по площадке (дистанция 1–1,5 м).

Замыкающий, делая рывок, бежит вперед, «змейкой» огибая каждого, и становится направляющим.

4. Подвижная игра «Салки».
5. Медленное выполнение отвлекающего действия по разделениям.
6. То же в паре с пассивным защитником, со стойкой или макетом.
7. То же против полуактивного и активного защитника.
8. То же в односторонних играх 2×2 , 3×3 .

Успешно овладев отвлекающими действиями, игроки могут взаи-модействовать в нападении, чтобы достичь победы.



Начало

Содержание



Страница 294 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Блокирование бросков мяча при игре в защите

Методическая последовательность обучения блокированию:

1. Имитация блокирования.
2. Блокирование передач мяча, летящего над головой или сбоку от игрока, с малого и среднего расстояния.
3. Блокирование дальних сильных передач с постепенным сокращением дистанции.
4. Блокирование бросков в заранее известных позициях.
5. Блокирование бросков в опорном положении в единоборствах.
6. То же, но в прыжке.
7. «Полные» единоборства с нападающим.



Начало

Содержание



Страница 295 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Тактика игры в гандбол

Системы защиты

Система защиты 5-1

Методический порядок обучение защите:

1. Разъяснение, демонстрация схем.
2. Расстановка игроков по изученной системе в защите.
3. Перемещения в защите, не нарушая схемы построения.
4. Смещение зоны по ходу мяча с края на край площадки.
5. Игра против пассивных нападающих.
6. Игра против полуактивных нападающих, когда заранее известны направления ухода из заданных секторов.
7. Учебная односторонняя игра с использованием изучаемой системы защиты.
8. Учебная двусторонняя игра.



Начало

Содержание



Страница 296 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Стремительное нападение

Методическая последовательность обучения атаке с ходу:

1. Индивидуальные «отрывы» и «полуотрывы».
2. То же, но с защитником.
3. Атака с хода в парах.
4. То же, но в тройках.
5. То же, но во взаимодействии с одним, двумя или тремя защитниками.
6. То же, но с использованием типовых тактических взаимодействий.
7. Командная атака с хода двумя «эшелонами».



Начало

Содержание



Страница 297 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Системы нападения Система нападения 4-2

Методика обучения системам нападения схожа с изучением систем защиты с переносом приоритета на правильность действий нападающих в их игровых амплуа.

Пример 1. Взаимодействие «полусредний-линейный-крайний» при игре по любой системе нападения.

Смысл взаимодействия заключается в выведении на бросок крайнего нападающего из-под заслона линейного с позиции полусреднего игрока после его передачи. Во время атаки полусреднего к центру – вправо от третьего защитника, линейный ставит заслон второму, под него рывком входит крайний и, получая мяч, завершает атаку броском в прыжке или в падении над зоной вратаря. Для данной связки трех нападающих можно составить около десятка подобных простых взаимодействий.

Пример 2. Комбинация с розыгрышем лишнего при игре в численном большинстве.

Мяч находится у правого крайнего игрока 4. Атакуя к центру, он передает мяч игроку 3, после чего отходит, а партнер без паузы выполняет передачу игроку 2. Левый полусредний, атакуя ворота, дает мяч не на край (как обычно) игроку 1, а возвращает игроку 3, совершающему стремительный вход между защитниками 4 и 5. В это время игрок 6 ставит заслон защитнику 3, а 5 делает вход под заслон. Игрок с мячом 3 может принять одно из трех возможных и самых вероятных решений, бросок, мяч входящему линейному, мяч параллельно «прорезающему» крайнюю позицию игроку 4.

Та же комбинация может выполняться зеркально на левом по-лусреднем.

Методическая последовательность обучения тактическим взаимодействиям:

1. Создание четкого представления о взаимодействии.
2. Опробование взаимодействия в условиях зала или без защитников (каждый игрок должен «поиграть» за каждого нападающего).



Начало

Содержание



Страница 298 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

3. То же между стойками или «макетом» (вместо защитников можно использовать баскетбольные мячи или набивные мячи).
4. То же против полуактивных защитников.
5. Односторонние учебные игры с использованием типового взаимодействия (гол можно засчитывать за два или за три).
6. Закрепление взаимодействия в учебной двусторонней игре.



Начало

Содержание



Страница 299 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Учебная практика

Примерные планы – конспекты учебных занятий Примерный план – конспект урока № 9 для 6 класса

Общие задачи урока:

1. Ознакомить с правилами игры в гандбол.
2. Разучить ловлю и передачу мяча на месте и в движении.
3. Повторить броски мяча от груди и из-за головы.
4. Развивать координационные (ловкость) способности.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Ознакомить с правилами игры в гандбол	Рассказать, правила игры.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	а. Подскоки с круговыми движениями рук вперед б. Подскоки с круговыми вращениями рук назад в. Подскоки с заведением рук за спину. г. Подскоки с рывками рук д. Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь е. Медленный бег с вращением рук в локтевых суставов наружу	40 м. 40 м. 40 м. 40 м. 40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу. Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу. Спину держать ровно. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра. Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах. Соблюдать дистанцию, руки согнуты в локтевых суставах.



Начало

Содержание



Страница 300 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



5	Подготовить пояс нижних конечностей к работе.	а. Бег с высоким подниманием бедра б. Бег с захлестом голени в. Бег скрестным шагом левым/правым боком г. Перемещения в основной стойке д. Перемещения спиной вперед	2 × 40 м. 2 × 40 м. 2 × 40 м. 2 × 40 м. 2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию. Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага. Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию. Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию. Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
6	Упражнения на растяжку	И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания в право/лево И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер. И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопы	30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута	Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно
Основная часть (28-30 минут)				
1	Разучить ловлю и передачу мяча на месте и в движении. Передача мяча от груди на месте.	Бросок мяча двумя руками от груди на месте	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локти направлены в стороны. Партнер, принимающий мяч, держит вперед выпрямленные руки и ждет передачи мяча.
2	Передача и ловля мяча двумя руками из-за головы на месте.	Бросок мяча двумя руками из-за головы на месте	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локти направлены вперед. Партнер, «встречающий» мяч, держит руки выпрямленными вперед. Получив мяч, заводит руки с мячом за голову.
3	Передача и ловля мяча левой/правой рукой на месте	Бросок мяча левой/правой рукой на месте	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локоть направлен вперед. Передача мяча точно партнеру.
4	Передача и ловля мяча в наклоне на месте.	Бросок мяча с наклоном в левую/правую стороне на месте	6-8 раз	Руки с мячом заводятся за голову. Отдавать пас точно в руки партнеру.
5	Передача и ловля мяча на месте с отскоком от пола	Бросок мяча от груди с отскоком от пола на месте	10-12 раз	Локти направлены в стороны.
6	Передача и ловля мяча от груди с поворотом на 360°.	Бросок мяча от груди с поворотом на 360°.	6-8 раз	Передать мяч партнеру, повернуться на 360° и словить мяч обратно.
7	Передача мяча от груди в движении	Бросок мяча двумя руками от груди в движении	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локти направлены в стороны. Партнер, принимающий мяч, держит вперед выпрямленные руки и ждет передачи мяча.

Начало

Содержание



Страница 301 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



8	Передача и ловля мяча двумя руками из-за головы в движении	Бросок мяча двумя руками из-за головы в движении	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локти направлены вперед. Партнер, «встречающий» мяч, держит руки выпрямленными вперед. Получив мяч, заводит руки с мячом за голову.
9	Передача и ловля мяча левой/правой рукой в движении	Бросок мяча левой/правой рукой в движении	14-16 раз	Расстояние между партнерами 3 метра. Локоть направлен вперед. Передача мяча точно партнеру.
10	Передача и ловля мяча в движении с отскоком от пола	Бросок мяча от груди с отскоком от пола в движении	10-12 раз	Локти направлены в стороны.
11	Передача и ловля мяча в парах в движении	Передача мяча друг другу в движении	4 × 40 м.	Колени направлены в перед, при передаче мяча поворачивать только корпус. Бежать параллельно друг другу.
12	Развивать координационные способности	Двусторонняя игра «Вышибалы»	7-10 минут	«Вышибалы» встают с двух сторон площадки, расстояние от одного до другого зависит от ширины площадки или просто от настроения. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться вернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры (отходит в сторонку). Но его могут "спасти" его товарищи, если им удастся поймать мяч в руки. Ловить мяч можно только на лету, ни в коем случае не от земли. Кто поймал мяч от земли - выбывает.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части.	Построение в шеренгу.	1 минуты	Интервал ширина ладони.
2	Подведение итогов занятия	Выделить лучших учеников, сообщить ошибки	1 минута	
3	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Объяснить как выполнять домашнее задание.

Начало

Содержание



Страница 302 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 6 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности на уроках и во время самостоятельной гандбольной подготовки, ЗОЖ.
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний:																
	1. Техника безопасности на уроке	+						+						+			
	2. Знания ЗОЖ		+				+		+				+		+		
	3. Изучение правил игры			+	+	+			+	+	+				+	+	
II	Умения и навыки:																
	1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Броски мяча от груди и из-за головы	О	Р	Р	Р	З				П		П				П	
	3. Ловля и передача мяча на месте и в движении								О	Р	Р	З		П	П		
	4. Ловля катящегося мяча				О	Р	Р	З									
	5. Персональная защита						О	Р	Р		З		П				П
III	Развитие физических качеств:																
	1. Координации (ловкость)	+	+		+					+		+				+	
	2. Выносливости			+					+				+				
	3. Быстроты					+		+			+			+			
	4. Скоростно-силовые					+	+			+				+	+		+
IV	Домашнее задание		+	+			+	+			+	+		+	+		+

О – ознакомить;
Р – разучить;
П – повторить;
З – закрепить.



Начало

Содержание



Страница 303 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 7 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сообщить теоретические сведения о предупреждении травматизма
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний: 1. Теоретические сведения о предупреждении травматизма			+			+			+			+			+	
	2. Техника безопасности на уроке		+			+			+		+			+			
	3. Изучение правил игры	+			+			+			+			+			+
II	Умения и навыки: 1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Ведение мяча										О	Р	Р	З		П	
	3. Ловля катящегося мяча				О	Р	Р	Р	З						П		П
	4. Персональная защита	В	П	П					П								
	5. Индивидуальные действия в защите, нападении.		О	Р	Р				Р	З	П			П	П		
III	Развитие физических качеств: 1. Координации (ловкость)					+	+		+			+	+			+	+
	2. Выносливости	+			+				+	+							
	3. Быстроты	+	+		+				+					+	+		
	4. Скоростно-силовые			+					+				+				
IV	Домашнее задание	+	+	+				+	+	+			+	+	+		+

О – ознакомить;
Р – разучить;
П – повторить;
З – закрепить;
В – вспомнить.



Начало

Содержание



Страница 304 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный план – конспект урока № 12 для 7 класса

Общие задачи урока:

1. Дать теоретические сведения о предупреждении травматизма.
2. Разучить ведение мяча.
3. Повторить ловлю катящегося мяча.
4. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи, фишки

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10-12 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Дать теоретические сведения о предупреждении травматизма.	Рассказать правила игры.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	а. Подскоки с круговыми движениями рук вперед б. Подскоки с круговыми вращениями рук назад в. Подскоки с заведением рук за спину. г. Подскоки с рывками рук д. Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь е. Медленный бег с вращением рук в локтевых суставов наружу	40 м. 40 м. 40 м. 40 м. 40 м. 40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу. Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу. Спину держать ровно. Спина прямая. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра. Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах. Соблюдать дистанцию, руки согнуты в локтевых суставах.



Начало

Содержание



Страница 305 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



5	Подготовить пояс нижних конечностей к работе	<p>а. Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>б. Бег с захлестом голени</p> <p>в. Бег скрестным шагом левым/правым боком</p> <p>г. Бег спиной вперед</p> <p>д. Перемещения в основной стойке</p> <p>е. Перемещения спиной вперед</p>	<p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p>	<p>Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию. Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага. Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию. Правая рука впереди, смотреть через левое плечо. Ладони на уровне, головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию. Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.</p>
6	Упражнения на растяжку	<p>И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания в право/лево</p> <p>И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер.</p> <p>И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопа</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>1 минута</p>	<p>Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно</p>
Основная часть (28-30 минут)				
1	Разучить ведение мяча	Объяснение и показ приема.	5 минут	<p>Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.</p>
2	Ведение мяча на месте	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2 минуты	<p>Рука слегка согнута в локтевом суставе. Ведение мяча на уровне колен. Колени согнуты в коленных суставах. Ведение мяча на уровне пояса. Смотреть прямо.</p>
3	Ведение мяча в движении	<p>а. Ведение мяча по прямой шагом</p> <p>б. Ведение мяча по прямой в медленном беге</p> <p>в. Ведение мяча по прямой в быстром темпе</p> <p>г. Ведение мяча с обводкой препятствий</p> <p>д. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения</p>	<p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>2 × 40 м.</p> <p>4 × 15 м.</p> <p>4 × 15 м.</p>	<p>Рука слегка согнута в локтевом суставе. Кисть не напрягать. Пальцы несколько расставлены в стороны. Смотреть прямо. Рука слегка согнута в локтевом суставе. Кисть не напрягать. Пальцы несколько расставлены в стороны. Смотреть прямо. Соблюдать дистанцию. Соблюдать дистанцию. Смотреть прямо, мяч не терять. Смотреть прямо. Мяч не терять. Фишки не сбивать. Смотреть прямо. Мяч не терять. Фишки не сбивать. Бежать медленно, затем ускорение в сторону.</p>

Начало

Содержание



Страница 306 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



4	Создать представление о ловле катящегося мяча	Ловля мяча	2 минуты	При ловле катящихся мячей нужно наклониться вперед и опустить руку/ руки вниз. Ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены и полусогнуты, почти касаются земли. Ноги незначительно согнуты. В момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу.
5	Ловля катящегося мяча стоя на месте	Ловля катящегося левой/ правой рукой. Ловля катящегося мяча двумя руками.	10-12 раз 10 раз	Выполняется в парах. Один партнер накатывает мяч по полу второму партнеру. Второй партнер старается принять мяч одной рукой. Выполняется в парах. Один партнер накатывает мяч по полу второму партнеру. Второй партнер старается принять мяч двумя руками.
6	Ловля катящегося мяча в движении	Ловля катящегося мяча левой/правой рукой. Ловля катящегося мяча двумя руками.	10-12 раз 10 раз	Выполняется в парах. Один партнер накатывает мяч по полу второму партнеру. Второй партнер старается принять мяч одной рукой, двигаясь ему на встречу. Выполняется в парах. Один партнер накатывает мяч по полу второму партнеру. Второй партнер старается принять мяч двумя руками, двигаясь ему на встречу.
7	Развитие скоросто-силовых и координационных способностей	Игра «Салки с ведением»	5-7 минут	У каждого игрока по мячу. Один из них водящий. Цель водящего: ведя мяч (шагом, бегом) догнать кого-нибудь и осалить. Остальные игроки перемещаются по площадке, осуществляя ведение мяча. Тот игрок, которого осалил водящий, сам становится водящим.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части	Построение в шеренгу	1 минута	Интервал ширина ладони.
2	Подвести итоги занятия	Выделить лучших учеников, сообщить ошибки	1 минута	
3	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Объяснить как выполнять домашнее задание.

Начало

Содержание



Страница 307 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 8 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности на уроках и во время самостоятельной гандбольной подготовки, ЗОЖ.
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний: 1. Теоретические сведения о ЗОЖ	+		+		+		+		+		+		+		+	
	2. Техника безопасности на уроке				+				+				+				+
	3. Изучение правил игры		+				+				+				+		
II	Умения и навыки: 1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. 7-метровый штрафной бросок					О	Р	Р	З			П		П			
	3. Ведение с изменением скорости движения	О	Р	Р	Р	З	П									П	
	4. Ловля и передача мяча при встречном и параллельном движении								О	Р	Р	Р	З				
	5. Индивидуальные действия в защите, нападении.							О	Р	Р	З		П		П		
III	Развитие физических качеств: 1. Координации (ловкость)	+		+		+		+		+		+		+		+	
	2. Выносливости		+		+		+		+		+		+		+		+
	3. Быстроты	+		+		+		+		+		+		+		+	
	4. Скоростно-силовые		+		+		+		+		+		+		+		+
IV	Домашнее задание	+	+			+	+		+	+		+	+		+	+	

О – ознакомить;
Р – разучить;
П – повторить;
З – закрепить.



Начало

Содержание



Страница 308 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

План – конспект урока № 11 для 8 класса

Общие задачи урока:

1. Дать теоретические сведения о ЗОЖ.
2. Учить ловле и передаче мяча при встречном и параллельном движении.
3. Повторить 7-метровый штрафной бросок.
4. Развивать координационные способности.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи, фишки

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10-12 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Дать теоретические сведения о ЗОЖ.	Рассказать о личной и общественной гигиене.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	Подскоки с круговыми движениями рук вперед/ назад	40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу.
5	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	Подскоки с заведением рук за спину.	40 м.	Спину держать ровно.
6	Способствовать развитию плечевых суставов.	Подскоки с рывками рук	40 м.	Спина прямая. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра.
7	Способствовать развитию верхнего плечевого пояса.	Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь/ наружу	40 м.	Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах.



Начало

Содержание



Страница 309 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



8	Подготовить пояс нижних конечностей к работе	Бег с высоким подниманием бедра	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию.
9	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег с захлестом голени	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага.
10	Развивать суставную подвижность.	Бег скрестным шагом левым/правым боком	2 × 40 м.	Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию.
11	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег спиной вперед	2 × 40 м.	Правая рука впереди, смотреть через левое плечо.
12	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения в основной стойке	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
13	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения спиной вперед	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
14	Упражнения на растяжку	И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания вправо/лево И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер. И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопы	30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута	Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно
Основная часть (28-30 минут)				
1	Учить ловле и передаче мяча при встречном и параллельном движении.	Рассказать о ловле и передаче мяча, продемонстрировать.	5 минут	
2	Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.	Игроки передвигаются вперед боком, параллельно в 3-4 метрах друг от друга.	3-5 минут	Выполняют передачи от груди, сбоку, из-за головы, из-за спины, одной рукой. Ловля мяча выполняется двумя руками.
3	Повторить ловлю и передачу мяча в движении и на месте различными способами.	а. Передача мяча от груди, двумя руками б. Передача мяча двумя руками из-за головы. в. Передача с отскоком от площадки г. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места д. Ловля мяча в движении бегом е. Ловля мяча двумя руками на месте	10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз	Следить за мячом, передачи выполнять как можно точнее, действия завершают кисти рук.

Начало

Содержание



Страница 310 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



4	Учить передаче мяча с места.	1. Занимающиеся строятся в четыре колонны. Две параллельные колонны находятся в 3-5 шагах друг от друга. В таком же порядке две другие колонны находятся на расстоянии 15-18 метров с противоположной стороны площадки. Игроки первой пары в движении передают мяч друг другу одной рукой.	4-5 минут	Передача мяча прямо на партнера, без учета скорости его бега Во время ловли и передачи мяча очень важно быстро переключать внимание на партнера, мяч и направление продвижения.
5	Учить передаче мяча со сменой положения.	2. То же, что и в упражнении 1, но после выполнения двух передач выполнить скоростное перемещение. 3. То же, что и в упражнении 2, но выполнять передачи с отскоком от пола.	5-7 минут	Следить за направлением мячом, работой кисти, руку полностью не выпрямлять. Передачи осуществляются различными способами, двумя руками от груди, или одной рукой.
6	Повторить 7-метровый штрафной бросок.	а. бросок с замахом б. бросок с полузамахом в. бросок от плеча г. бросок из-за головы д. выполнение штрафного броска, по свистку (любым способом) за 7 метровой линией	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 10-12 раз	При выполнении штрафного броска сзади стоящая нога вначале должна сгибаться, а затем резко выпрямляться, сообщая туловищу ускорения для броска. При этом важны разворот и наклон туловища, захлест кисти.
7	Развивать координационные способности.	Двусторонняя игра «Вышибалы»	7-10 минут	«Вышибалы» встают с двух сторон площадки. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части. Подвести итоги урока.	Построение в шеренгу. Выделить лучших учеников, сообщить ошибки.	2 минуты	Интервал ширина ладони.
2	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Рассказать о задании. Продемонстрировать.

Начало

Содержание



Страница 311 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 9 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности на уроках и во время самостоятельной гандбольной подготовки, ЗОЖ.
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний: 1. Теоретические сведения о ЗОЖ		+				+				+				+		
	2. Техника безопасности на уроке	+		+		+		+		+		+		+		+	
	3. Изучение правил игры				+				+				+				+
II	Умения и навыки: 1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Передача мяча одной рукой от плеча сверху												О	Р	Р	З	П
	3. Ведение с изменением скорости движения								О	Р	Р	Р	З			П	П
	4. Стойки и передвижение игрока	О	Р	Р	Р	З	П				П		П	П			
	5. Броски по воротам					О	Р	Р	З		П				П		
III	Развитие физических качеств: 1. Координации (ловкость)		+							+						+	
	2. Выносливости	+		+					+		+			+		+	
	3. Быстроты				+		+				+		+		+		+
	4. Скоростно-силовые					+						+			+		
IV	Домашнее задание		+		+		+		+		+		+		+		+

О – ознакомить;

Р – разучить;

П – повторить;

З – закрепить.



Начало

Содержание



Страница 312 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный план – конспект урока № 14 для 9 класса

Общие задачи урока:

1. Дать теоретические сведения о ЗОЖ.
2. Учить передаче мяча одной рукой от плеча сверху.
3. Повторить ведение мяча с изменением скорости передвижения.
4. Развивать координационные, скоросто-силовые способности и быстроту.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи, фишки

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10-12 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Дать теоретические сведения о предупреждении травматизма.	Рассказать правила игры.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	Подскоки с круговыми движениями рук вперед/ назад	40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу.
5	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	Подскоки с заведением рук за спину.	40 м.	Спину держать ровно.
6	Способствовать развитию плечевых суставов.	Подскоки с рывками рук	40 м.	Спина прямая. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра.
7	Способствовать развитию верхнего плечевого пояса.	Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь/ наружу	40 м.	Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах.



Начало

Содержание



Страница 313 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



8	Подготовить пояс нижних конечностей к работе	Бег с высоким подниманием бедра	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию.
9	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег с захлестом голени	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага.
10	Развивать суставную подвижность.	Бег скрестным шагом левым/правым боком	2 × 40 м.	Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию.
11	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег спиной вперед	2 × 40 м.	Правая рука впереди, смотреть через левое плечо.
12	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения в основной стойке	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
13	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения спиной вперед	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
14	Упражнения на растяжку	И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания вправо/лево И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер. И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопы	30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута	Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно
Основная часть (28-30 минут)				
1	Учить передаче мяча одной рукой от плеча сверху.	Рассказать о ловле и передаче мяча, продемонстрировать.	5 минут	
2	Создать представления о данной технике ловле мяча.	Рассказать, показать.	3-5 минут	Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое, среднее и дальнее расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом.
3	Учить передаче мяча с места по воздуху.	Передачи мяча с места. Игроки построены в два ряда лицом друг к другу на расстоянии 6-8 метров, интервал между игроками 2-3 метра. Каждая пара держит мяч.	5 минут	По сигналу выполняются различные ловли и передачи мяча с места. Выполняем броски друг другу, при этом не выпрямляя руку полностью, и мяч направлять точно в цель.

Начало

Содержание



Страница 314 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



4	Учить ловле и передаче мяча одной рукой в движении со сменой мест.	Группы по 4-6 занимающихся во встречных колоннах (две колонны лицом одна к другой). Направляющий передает мяч очередному в противоположную колонну. После передачи с места игроки поворачиваются и убегают в конец своей колонны.	3-5 минут	Большое внимание необходимо обращать на работу кисти. Рука давит на мяч, а затем выталкивает его, одновременно с поворотом и наклоном туловища вперед. Заключительный толчок, переданный мячу, осуществляется сгибанием кисти.
5	Учить передаче мяча со сменой положения.	То же, но с правой стороны каждой колонны стойка. Занимающийся после передачи мяча очередному игроку противоположной колонны обегает стойку и бегом возвращается в конец своей колонны.	3-5 минут	Следить за направлением мячом, работой руки и кисти, руку полностью не выпрямлять. Передачи осуществляются точно партнеру в руки.
6	Закрепить передачи мяча со сменой положений.	То же, но занимающийся, обегая стойку, продолжает бежать в конец противоположной колонны.	3-5 минут	Следить за правильностью работы и правильным выносом руки при передаче мяча. Руку сильно назад не забрасывать.
7	Повторить ведение мяча с изменением скорости передвижения.	а. Ведение мяча по прямой шагом б. Ведение мяча по прямой в медленном беге в. Ведение мяча по прямой в быстром темпе г. Ведение мяча с обводкой препятствий д. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	5 минут	Рука слегка согнута в локтевом суставе. Кисть не напрягать. Пальцы несколько расставлены в стороны. Смотреть прямо. Мяч не терять. Фишки не сбивать. Бежать медленно, затем ускорение в сторону.
8	Развивать координационные, скоростно-силовые способности и быстроту.	Игра «Салки»	7-10 минут	Выбирается «водящий». «Водящий» ведя мяч должен осалить любого игрока. У игроков на площадке несколько мячей. Они тоже передвигаются по площадке. Кто бы игрока не осалил, ему должны передать мяч.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части. Подвести итоги урока.	Построение в шеренгу. Выделить лучших учеников, сообщить ошибки.	2 минуты	Интервал ширина ладони.
2	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Рассказать о задании. Продемонстрировать.

Начало

Содержание



Страница 315 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 10 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности на уроках и во время самостоятельной гандбольной подготовки, ЗОЖ.
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний: 1. Теоретические сведения о ЗОЖ			+	+					+	+					+	+
	2. Техника безопасности на уроке		+			+			+			+			+		
	3. Изучение правил игры	+						+	+				+	+			
II	Умения и навыки: 1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Передаче мяча одной рукой на короткие и средние расстояния										О	Р	Р	Р	З		П
	3. Отбивание и ловля мяча вратарем							О	Р	Р	Р	З		П		П	
	4. Бросок из опорного положения	О	Р	Р	Р	З	П									П	
	5. Защитные действия игрока				О	Р	Р	Р	З	П				П		П	П
III	Развитие физических качеств: 1. Координации (ловкость)	+				+				+				+			
	2. Выносливости				+				+				+				+
	3. Быстроты			+				+				+				+	
	4. Скоростно-силовые		+				+		+		+				+		
IV	Домашнее задание																

О – ознакомить;
Р – разучить;
П – повторить;
З – закрепить.



Начало

Содержание



Страница 316 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть

Примерный план – конспект урока № 13 для 10 класса

Общие задачи урока:

1. Дать теоретические сведения о технике передачи мяча одной рукой на короткие и длинные дистанции.
2. Учить передаче мяча одной рукой на короткие и средние расстояния.
3. Повторить отбивание и ловлю мяча вратарем.
4. Развивать координационные способности.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи, фишки

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10-12 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Дать теоретические сведения о предупреждении травматизма.	Рассказать правила игры.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	Подскоки с круговыми движениями рук вперед/ назад	40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Пронести как можно ближе к туловищу.
5	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	Подскоки с заведением рук за спину.	40 м.	Спину держать ровно.
6	Способствовать развитию плечевых суставов.	Подскоки с рывками рук	40 м.	Спина прямая. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра.
7	Способствовать развитию верхнего плечевого пояса.	Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь/ наружу	40 м.	Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах.



Начало

Содержание



Страница 317 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



8	Подготовить пояс нижних конечностей к работе	Бег с высоким подниманием бедра	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию.
9	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег с захлестом голени	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага.
10	Развивать суставную подвижность.	Бег скрестным шагом левым/правым боком	2 × 40 м.	Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию.
11	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег спиной вперед	2 × 40 м.	Правая рука впереди, смотреть через левое плечо.
12	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения в основной стойке	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
13	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения спиной вперед	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
14	Упражнения на растяжку	И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания вправо/лево И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер. И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопы	30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута	Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно
Основная часть (28-30 минут)				
1	Учить ловле и передаче мяча на короткое и среднее расстояния.	Рассказать о ловле и передаче мяча, продемонстрировать.	5 минут	
2	Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.	Игроки передвигаются вперед, параллельно в 3-4 метрах друг от друга.	3-5 минут	Выполняют передачи от груди, сбоку, из-за головы, из-за спины, одной рукой. Ловля мяча выполняется двумя руками.
3	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении и на месте различными способами.	а. Передача мяча от груди, двумя руками б. Передача мяча двумя руками из-за головы. в. Передача с отскоком от площадки г. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места д. Ловля мяча в движении бегом е. Ловля мяча двумя руками на месте ж. Передача мяча снизу	10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз	Следить за мячом, передачи выполнять как можно точнее, действия завершают кисти рук.

Начало

Содержание



Страница 318 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



4	Учить передаче мяча с места.	1. Занимающиеся строятся в четыре колонны. Две параллельные колонны находятся в 3-5 шагах друг от друга. В таком же порядке две другие колонны находятся на расстоянии 15-18 метров с противоположной стороны площадки. Игроки первой пары в движении передают мяч друг другу одной рукой.	3-5 минут	Передача мяча прямо на партнера, без учета скорости его бега. Во время ловли и передачи мяча очень важно быстро переключать внимание на партнера, мяч и направление продвижения.
5	Учить передаче мяча со сменной положения.	2. То же, что и в упражнении 1, но после выполнения двух передач выполнить скоростное перемещение. 3. То же, что и в упражнении 2, но выполнять передачи с отскоком от пола.	3-5 минут	Следить за направлением мячом, работой кисти, руку полностью не выпрямлять. Передачи осуществляются различными способами, двумя руками от груди, или одной рукой.
6	Повторить ловлю и отбивание мяча вратарем.	Игроки становятся по кругу радиусом 4 метра, вратарь находится в центре круга, игроки передают мяч друг другу руками, а вратарь также руками старается перехватить его.	3-5 минут	Вратарь должен перехватить мяч двумя руками тогда, когда пойдет передача другому игроку.
7	Совершенствование ловли и отбивания мячей произвольно.	Игроки бросают мячи с короткой дистанции один за другим, не делая больших промежутков между бросками и не указывая место в воротах, куда будет направлен мяч.	5 минут	Вратарь должен словить летящий мяч руками, при этом выбрав наиболее удобную позицию для отражения мяча.
8	Совершенствование ловли и отбивания мячей по сигналу.	Вратарь стоит спиной к занимающимся. По сигналу преподавателя (или занимающимся) он должен повернуться и задержать мяч, брошенный одним из игроков.	5 минут	Стоя спиной к занимающимся, по сигналу занимающегося (который собирается бросить мяч), вратарь должен повернуться лицом к игроку и словить мяч
9	Развивать координационные способности.	Двусторонняя игра «Вышибалы»	7-10 минут	«Вышибалы» встают с двух сторон площадки. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части. Подвести итоги урока.	Построение в шеренгу. Выделить лучших учеников, сообщить ошибки.	2 минуты	Интервал ширина ладони.
2	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Рассказать о задании. Продемонстрировать.

Начало

Содержание



Страница 319 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Примерный поурочный план – график распределения учебного материала гандбольной подготовки для 11 класса средней общеобразовательной школы

Задачи:

1. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности на уроках и во время самостоятельной гандбольной подготовки, ЗОЖ.
2. Сформировать умения и навыки из раздела гандбольной подготовки.
3. Развить у учащихся физические качества и способности.

№	Учебный материал	Номера уроков															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
I	Основы знаний:																
	1. Теоретические сведения о ЗОЖ																
	2. Техника безопасности на уроке																
	3. Изучение правил игры								+								
II	Умения и навыки:																
	1. ОРУ для подготовительной и заключительной части	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2. Ловля и передачи мяча при встречном движении						О	Р	Р	Р	З			П	П		П
	3. 7-метровый штрафной бросок			О	Р	Р	З		П				П				П
	4. Игра вратаря	О	Р	Р	З	П		П				П					П
	5. Страховка в защите									О	Р	Р	Р	З	П	П	П
III	Развитие физических качеств:								+	+							
	1. Координации (ловкость)																
	2. Выносливости						+	+			+	+					
	3. Быстроты					+	+						+	+			
	4. Скоростно-силовые		+	+											+	+	
IV	Домашнее задание	+															+

О – ознакомить;

Р – разучить;

П – повторить;

З – закрепить.



Начало

Содержание



Страница 320 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Примерный план – конспект урока № 8 для 11 класса

Общие задачи урока:

1. Дать теоретические сведения о технике передачи и ловли мяча при встречном движении.
2. Учить ловле и передаче мяча при встречном движении.
3. Повторить штрафной 7-метровый бросок.
4. Развивать координационные способности.

Место проведения: спортивный зал № 1

Инвентарь: гандбольные мячи, фишки

Подготовил(а): _____

№	Частные задачи	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть (10-12 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.	Построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.	1 минута	Построение в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
2	Дать теоретические сведения о технике ловли и передачи мяча при встречном движении.	Рассказать, показать технику.	3-4 минуты	Стоя в одной шеренге.
3	Подготовить занимающихся к предстоящей работе.	Ходьба, переходящая в медленный бег.	2 минуты	Бег в медленном темпе. Разбиться по парам. Дистанция 2 метра.
4	Подготовить верхний плечевой пояс к работе.	Подскоки с круговыми движениями рук вперед/ назад	40 м.	Дистанция 2 шага. Спину держать ровно. Руки прямые, в локтевых суставах не сгибать. Проносить как можно ближе к туловищу.
5	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	Подскоки с заведением рук за спину.	40 м.	Спину держать ровно.
6	Способствовать развитию плечевых суставов.	Подскоки с рывками рук	40 м.	Спина прямая. Руки перед грудью, согнуты в локтевых суставах. Дистанция 2 шага, интервал 3 метра.



Начало

Содержание



Страница 321 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



7	Способствовать развитию верхнего плечевого пояса.	Медленный бег с вращением рук в локтевых суставах во внутрь/ наружу	40 м.	Соблюдать дистанцию. Руки согнуты в локтевых суставах.
8	Подготовить пояс нижних конечностей к работе	Бег с высоким подниманием бедра	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге. Бедро параллельно полу, угол в бедре 90°. Соблюдать дистанцию.
9	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег с захлестом голени	2 × 40 м.	Спину держать ровно, смотреть прямо. Руки работают как при беге, пятками касаться ягодиц. Дистанция 2 шага.
10	Развивать суставную подвижность.	Бег скрестным шагом левым/правым боком	2 × 40 м.	Максимально поворачивать туловище. Соблюдать дистанцию.
11	Способствовать развитию мышц нижних конечностей.	Бег спиной вперед	2 × 40 м.	Правая рука вперед, смотреть через левое плечо.
12	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения в основной стойке	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
13	Способствовать перемещению в защитной стойке.	Перемещения спиной вперед	2 × 40 м.	Ладони на уровне головы, ноги согнуты в коленях. Выполнять параллельно партнеру. Соблюдать дистанцию.
14	Упражнения на растяжку	И. п. – лежа, ноги за голову. Переступания вправо/лево И. п. – лежа, правая/левая нога согнута в коленном суставе, касаясь бедер. И. п. – лежа, обе ноги согнуты в коленных суставах, касаясь бедер. Растянуть голеностопы	30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута	Ноги в коленном суставе не сгибать. Носками ног касаться пола. Нога как можно ближе к туловищу. Ноги как можно ближе к туловищу. Произвольно
Основная часть (28-30 минут)				
1	Учить ловле и передаче мяча при встречном движении.	Рассказать о ловле и передаче мяча, продемонстрировать.	5 минут	
2	Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.	Игроки передвигаются вперед, параллельно в 3-4 метрах друг от друга.	3-5 минут	Выполняют передачи от груди, сбоку, из-за головы, из-за спины, одной рукой. Ловля мяча выполняется двумя руками.
3	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении и на месте различными способами.	а. Передача мяча от груди, двумя руками б. Передача мяча двумя руками из-за головы. в. Передача с отскоком от площадки г. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места д. Ловля мяча в движении бегом е. Ловля мяча двумя руками на месте ж. Передача мяча снизу	10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз	Следить за мячом, передачи выполнять как можно точнее, действия завершают кисти рук.

Начало

Содержание



Страница 322 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть



4	Повторить 7-метровый штрафной бросок	а. бросок с замахом б. бросок с полузамахом в. бросок от плеча г. бросок из-за головы д. выполнение штрафного броска, по свистку (любым способом) за 7 метровой линией	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 10-12 раз	При выполнении штрафного броска сзади стоящая нога вначале должна сгибаться, а затем резко выпрямляться, сообщая туловищу ускорения для броска. При этом важны разворот и наклон туловища, захлест кисти.
5	Развивать координационные способности.	Двусторонняя игра «Вышибалы»	7-10 минут	«Вышибалы» встают с двух сторон площадки. «Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих: перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры.
Заключительная часть (3-5 минут)				
1	Организовать учащихся к проведению заключительной части. Подвести итоги урока.	Построение в шеренгу. Выделить лучших учеников, сообщить ошибки.	2 минуты	Интервал ширина ладони.
2	Домашнее задание	Задать домашнее задание, показать.	2-3 минуты	Рассказать о задании. Продемонстрировать.

Начало

Содержание



Страница 323 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Задания по проверке знаний правил игры в гандбол

Тестовые задания

составлены на основе международных правил игры в гандбол, вступивших в действие с 1 июля 2016 года [12].



Начало

Содержание



Страница 324 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Комплексные упражнения для итоговой аттестации по гандболу студентов дневной и заочной форм получения образования

1. Упражнение в тройках:

Студенты располагаются вблизи ворот в тройке. Расстояние между центральным и крайними – 3–4 метра. Мяч – у центрального. Одновременно начиная движение центральный передает мяч в любую сторону. После этого он должен пробежать перед игроком, получившим мяч. То же выполняет другой, получивший мяч, студент (схема 1). Перемещаясь таким образом тройка приближается к воротам. Студент, который на расстоянии 12–15 метров от ворот выполняет 3 шага разбега и бросок в прыжке. Требования выдвигаются те же, что и во 2-м упражнении.

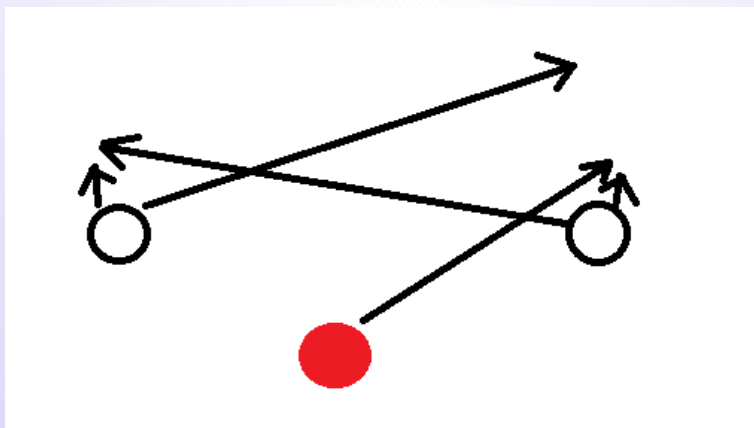


Рисунок 4



Начало

Содержание



Страница 325 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

2. Упражнение в парах:

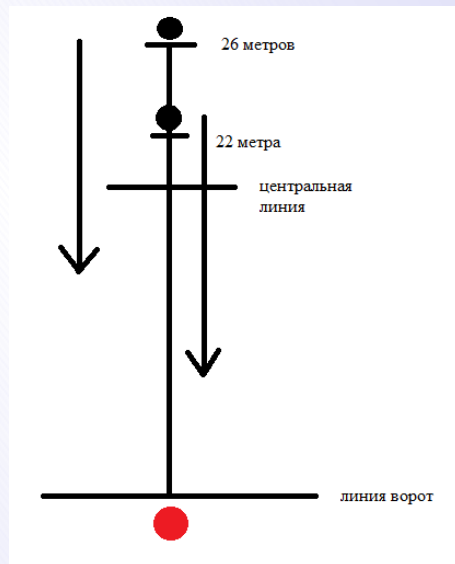


Рисунок 5

Студент, располагаясь за линией ворот, выполняет 3 шага разбега и передает мяч партнеру, находящемуся в пределах площадки, на расстояние 26 метров (юноши) и 22 метра (девушки). После ловли мяча партнером первый студент начинает движение к противоположным воротам. Пробежав 9–11 метров по площадке он должен получить обратную передачу. После чего выполняет 3 беговых шага и начинает ведение мяча. На расстоянии 10–12 метров от ворот ловит мяч, выполняет 3 беговых шага или «скачок» и бросает по воротам из опорного положения. Упражнение выполняется без учета времени. Оценивается качество выполнения технических приемов.



Начало

Содержание



Страница 326 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

Список рекомендуемой литературы

1. Гандбол: обучающие игры и упражнения: пособие тренера ДЮСШ / подгот. Г.В. Свириденко, А.Л. Гречин ; пер. с нем. О.В. Швайба. – Минск : Пачатк. шк., 2009. – 120 с.
2. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол : метод.рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / сост. К.И. Белый, О.А. Садко ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, Каф. спорт. дисциплин. – Брест : БрГУ, 2009. – 47 с.
3. Гандбол : Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М. : Совет. спорт, 2004. – 116 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
5. Гречин, А.Л. Гандбол в школе : учеб.-метод. пособие для учителей физ. культуры общеобразоват. учреждений / А.Л. Гречин. – Минск : Пачатк. шк., 2008. – 192 с.
6. Гречин, А.Л. Методическое пособие по изучению и практическому применению правил игры в гандбол / А.Л. Гречин, С.В. Кот. – Минск, 2007. – 92 с.
7. Игнатьева, В.Я. Гандбол : учебник для физкультур. вузов/ В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 313 с.
8. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах : метод. пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М. : Совет. спорт, 2004. – 216 с.
9. Игнатьева, В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.



Начало

Содержание



Страница 327 из 333

Назад

На весь экран

Закрыть

10. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юденцова. – М. : Совет. спорт, 2006. – 184 с.

11. Цапенко, В.А. Физическая подготовка гандболистов : учебное пособие / В.А. Цапенко. – Запорожье : ЗНУ, 2006. – 131 с.

12. Гандбол. Правила игры / Белорусская федерация гандбола. – Минск : ОАО «ТРАНСТЭКС», 2016. – 100 с.



Начало

Содержание



Страница 328 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Приложение

Системы игры в нападении

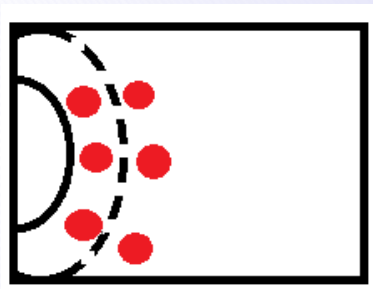


Рисунок 6 - Система нападения «3 – 3»

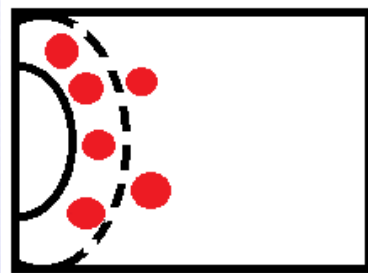


Рисунок 7 - Система нападения «4 – 2»



Начало

Содержание



Страница 329 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

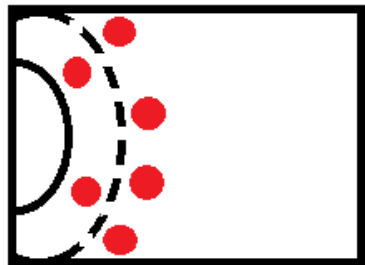


Рисунок 8 - Система нападения «2 – 4»

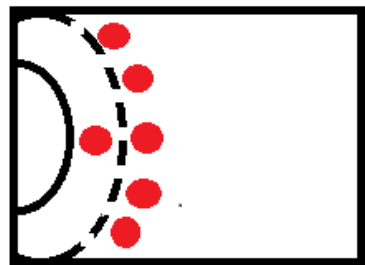


Рисунок 9 - Система нападения «1 – 5»



Начало

Содержание



Страница 330 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

Нападение быстрым прорывом

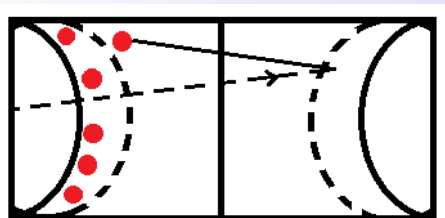


Рисунок 10 - Нападением быстрым прорывом с участием одного нападающего по левому краю площадки вдоль боковой линии

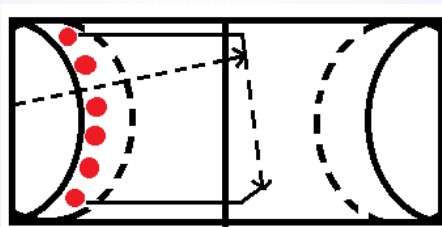


Рисунок 11 - Нападение быстрым прорывом с атакой через крайнего правого игрока с участием двух нападающих.



Начало

Содержание



Страница 331 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

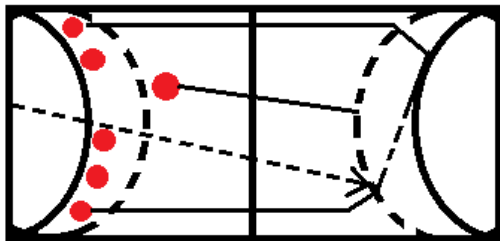


Рисунок 12 - Нападение быстрым прорывом с атакой через левого крайнего нападающего с участием трех игроков

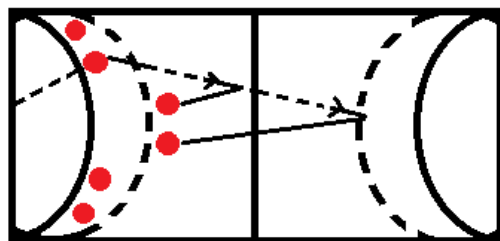


Рисунок 13 - Нападением быстрым прорывом по центру площадки с подключением двух игроков



Начало

Содержание



Страница 332 из 333

Назад

На весь экран

Закреть

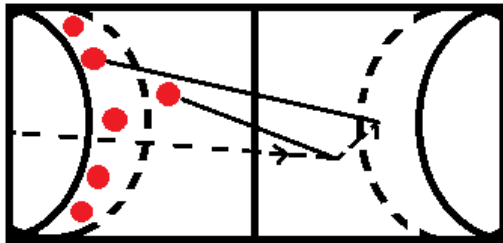


Рисунок 14 - Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки с участием двух нападающих

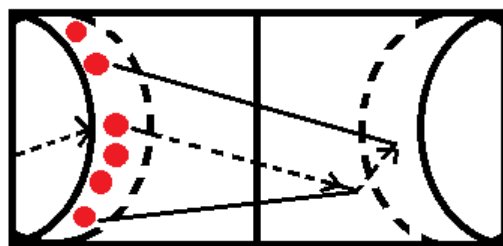


Рисунок 15 - Нападение быстрым прорывом с атакой по центру площадки с участием трех нападающих



Начало

Содержание



Страница 333 из 333

Назад

На весь экран

Заккрыть