



Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

---

**К. М. Евсюкова**

**ГАНДБОЛ.  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

**К. М. Евсюкова**

**Г А Н Д Б О Л.  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Утверждено редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия для студентов  
всех направлений подготовки  
всех форм обучения*

Красноярск 2021

УДК 796.322(075.8)  
ББК 75.576я73  
Е25

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор О. Н. МОСКОВЧЕНКО  
(Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева);

кандидат технических наук, доцент Т. Н. ПОБОРОНЧУК  
(Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева)

**Евсюкова, К. М.**

Е25 Гандбол. Теория и практика : учеб. пособие / К. М. Евсюкова ;  
СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2021. – 94 с.

ISBN 978-5-86433-855-1

Рассмотрены история возникновения и этапы развития гандбола как вида спорта в России и за рубежом. Приведены основы учебно-тренировочного процесса по данному виду спорта, а также методы оценки мастерства гандболистов.

Предназначено для студентов всех направлений подготовки и форм обучения (уровень бакалавриата), а также может быть использовано на факультетах повышения квалификации для специалистов и преподавателей физического воспитания, тренеров.

**УДК 796.322(075.8)**  
**ББК 75.576я73**

ISBN 978-5-86433-855-1

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2021  
© Евсюкова К. М., 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
1. История возникновения и развития гандбола .....	5
2. Гандбол в России .....	7
3. История гандбола в Красноярске .....	9
4. Правила игры .....	11
5. Тренировочный процесс .....	25
6. Тактика и дисциплина .....	71
7. Групповые тактические действия .....	81
Контрольные вопросы и задания .....	91
Заключение .....	92
Библиографический список .....	93

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современный гандбол – красивая и увлекательная игра, интересная главным образом тем, что она бесспорно стала быстрее, динамичнее и требует от всех игроков хорошей изобретательности, предельной точности в выполнении приемов игры, умения ориентироваться во внезапно возникающих игровых ситуациях, до последнего мгновения скрывать свои истинные намерения.

Гандбол – это контактный вид спорта. Команды достигают преимущества над соперником за счет наличия техники, тактики и стратегии. Без этого спортивное единоборство невозможно.

Надо помнить, что спорт – это вид воспитательной деятельности, направленный на максимальное развитие способностей человека, осуществляемый в системе подготовки и реализуемый в системе соревнований.

Чтобы стать хорошим гандболистом, мало овладеть технико-тактическими приемами игры, необходимо также развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Всего этого можно достичь только постоянными и правильно организованными занятиями.

## 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА

Гандбол в примерно таком, каким мы его знаем сегодня, виде был изобретен датскими футболистами приблизительно в конце XIX столетия. Игру в футзал тогда еще не придумали, а зимой тренироваться как-то надо было. Вот и возникла игра, в которой противники – это две команды по 6 полевых игроков и вратарь. И играют в нее, перебрасывая друг другу мяч с помощью рук, а не ног.

Однако если подробнее разобраться в том, какая страна является родиной гандбола, то получится, что появился он несколько раньше. Имеются записи, что еще в 1890 году на территории Чехии возникла и быстро распространилась игра «хазена», очень напоминающая гандбол. К сожалению, точные правила до сегодняшнего дня не сохранились (или их вообще не было), но этот факт позволяет чехам оспаривать первенство создания гандбола.

Сейчас принято считать, что основоположником игры в гандбол является Хольгер Нильсен, участник Олимпийских игр, а позже преподаватель физкультуры в училище датского городка Ордруп. На своих уроках он практиковал игру «хаандболд» (от слов «рука» и «мяч»). Девочки делились на две команды по 7 человек, каждая из которых старалась закинуть мяч в сетку противника, а между собой его игроки перебрасывали руками (отсюда и название).

В течение следующих двадцати лет гандбол перекочевал из Дании на юг – в Германию, где в 1917 году берлинец Макс Хейзер создал новую его разновидность для женщин и назвал «ручной мяч».

Таким образом, в 1918 году образовались два центра развития гандбола: восточный – чешская хазена и северо-западный – немецкий гандбол.

Уже в 1920 году в Берлине был проведен первый чемпионат Германии по игре в ручной мяч. Через три года правила усовершенствовали: мяч для удобства уменьшили, появились очень важные для развития тактики и техники правила «трех шагов» и «трех секунд».

В 1925 году команда Германии встретила команду Австрии, и это событие стало первой международной гандбольной встречей.

История возникновения и развития гандбола как профессионального вида спорта начинается в 1926 году. Именно тогда он был признан международным, что послужило стимулом к распространению игры в различных местах Европы. Гандбольные клубы появляются в Италии, Франции, Голландии и других европейских странах.

1928 год ознаменовался созданием в Амстердаме Международной любительской федерации гандбола, которая действовала до 1944 года. В 1936 году гандбол вошел в программу XI Олимпиады, проводившейся в Берлине. Золото, естественно, получили хозяева.

В это же время конгрессом ИАГФ было принято решение проводить чемпионаты мира среди команд, состоящих как из семи игроков, так и из одиннадцати.

Новый виток развития гандбольной истории начинается с основания ИГФ (Международной федерации гандбола) в 1946 году. Этой организацией был намечен план действий по возрождению гандбола в различных странах после Второй мировой войны, создана программа проведения чемпионатов мира среди мужских и женских сборных команд. Начиная с 1949 года чемпионаты мира проводятся каждые четыре года.

К 1966 году гандбольные игры 11×11 отжили свое, и было принято решение перейти к единому формату 7×7, что дало дополнительный толчок к развитию этого вида спорта.

Мужской и женский гандбол вернулись в олимпийскую программу с 1972 и 1976 годов соответственно, и с этого момента популярность этого вида спорта непрерывно растет.

## 2. ГАНДБОЛ В РОССИИ

Возникновение российского гандбола относится к началу XX столетия. Впервые этот вид спорта в Российской империи появился в Харькове в 1909 году. Родоначальником российского гандбола стала чешская игра «хазена», культивировавшаяся в обществе «Сокол» как гимнастическая игра.

Решающая заслуга в развитии гандбола в России принадлежит доктору Э. Ф. Малы, который к 1914 году завершил работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разработал первые в нашей стране официальные правила гандбола. По этим правилам игра велась командой из 7 игроков на площадке 45×25 м, разделённой на три зоны: защиты, центрального поля и нападения. Площадь вратаря ограничивалась линией бросков по воротам с 4 м, составляя прямоугольник 4×8 м. Броски мяча выполнялись в ворота шириной 200 и высотой 225 см. Игра длилась два тайма по 30 минут. Основные элементы русского гандбола вошли важнейшей составной частью в международные правила игры, разработанные спустя 20 лет после издания правил Э. Малы. Русский гандбол стал первым в мире законченным вариантом игры спортивной направленности. Первая официальная игра российских гандбольных команд состоялась в 1910 году в Харькове, а в 1918 году там же была организована «гандбольная лига».

Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году (тогда играли в гандбол 11×11). Первые встречи проходили в Москве на опытно-показательных площадках Всеобуча. Инициатором стал М. С. Козлов – основатель кафедры спортивных игр ГЦОЛИФК. Игру с 11-ю игроками называли ручным мячом, в основном она распространилась в РСФСР, а игру с 7 игроками – гандболом. В 1928 году гандбол был включён в программу I Всесоюзной спартакиады, однако его дебют был признан неудачным, и интерес к игре снизился.

Активное возрождение игры началось в 1946 году. В 1948 году утверждаются новые правила игры, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч 7×7». Федерация ручного мяча СССР была названа тоже с соблюдением русского варианта названия. С тех пор и возникло несоответствие терминов: гандболисты играют в ручной мяч.

Первые всесоюзные соревнования сборных мужских и женских команд городов СССР по ручному мячу 11×11 состоялись в Риге

в 1955 году. Среди женщин победительницами стали киевские студентки, среди мужчин – рижане. В период с 1956 по 1961 год было проведено шесть чемпионатов СССР по ручному мячу 11×11, сыгравших определённую роль в развитии игры. Тогда стало очевидным, что игра теряет свои позиции в стране и за рубежом, и федерация приняла решение о прекращении проведения первенств СССР по ручному мячу 11×11. С 1962 года проводятся первенства СССР только по гандболу 7×7.

На международную арену мужская сборная СССР по гандболу вышла в 1960 году, женская – в 1962 году. Первый успех имели европейские кубки. Женская команда «Труд» из Москвы под руководством главного тренера Лазаря Гуревича выиграла в 1964 году в финале Кубка Европейских чемпионов у датского «Копенгагена». Первые большие успехи пришли к сборной спустя полтора десятка лет.

Женская сборная СССР стала победительницей на чемпионатах мира 1982 года (Венгрия), 1986 года (Нидерланды), 1990 года (Республика Корея); олимпийским чемпионом на XXI (Монреаль, 1976) и XXII (Москва, 1980) Олимпиадах, завоевала серебряные награды на XXIV (1988) Олимпийских играх. Российская команда – чемпион мира 2001 (Италия), 2005 (Россия, Санкт-Петербург), 2007 (Нидерланды) и 2009 годов (Китай). Стала чемпионом XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро, 2016); получила серебряные награды на XXV Олимпиаде (1992).

Путь к признанию мужского гандбола был сложнее. Советская сборная завоевывала серебряные награды на чемпионатах мира 1978 и 1990 годов и на XXII (Москва, 1980) Олимпийских играх. Становилась обладательницей золотых медалей на чемпионатах мира 1982 и 1992 годов. Выигрывала титул чемпиона XXI (Монреаль, 1976), XXIV (Сеул, 1988), XXV (Барселона, 1992) Олимпиад. В Олимпийских играх 1984 года советские команды не принимали участие, а в 1992 году выступали объединённой командой СНГ. Российская сборная выигрывала чемпионаты мира 1993 и 1997 годов, а также побеждала на XXVII Олимпиаде (Сидней, 2000).

Сейчас общепризнанными российскими «столицами» гандбола являются: Краснодар, Волгоград, Астрахань, Ростов-на-Дону, Челябинск, Подмосковьё, Тольятти, Санкт-Петербург.

### 3. ИСТОРИЯ ГАНДБОЛА В КРАСНОЯРСКЕ

Тренер высочайшего класса В. И. Телятников стал основателем и первым организатором спортивных соревнований по ручному мячу в Красноярске.

В 1952 году после окончания в Москве учебного заведения ГЦОЛИФК он по распределению приехал в Красноярск. Работая преподавателем в пединституте на факультете физического воспитания, в 1958 году начал создавать женскую команду по ручному мячу и стал ее тренером. По согласованию со всеми спортивными организациями края было принято решение о передаче женской команды «Буревестник» по ручному мячу в Институт цветных металлов в 1967 году. Валентин Иванович подготовил многих выдающихся спортсменов:

первого мастера спорта по ручному мячу в Сибири и на Дальнем Востоке, игрока сборных команд СССР и РСФСР Марию Белошейкину (Савченко);

мастеров спорта игроков сборной команды СССР и РСФСР Людмилу Братчук (Сизихину), Светлану Кан-Фа-Сан (Шишкину);

членов сборной команды РСФСР Ларису Соколову (Шмакову), Тамару Усикову (Заплатину), Нелли Прокопьеву (Тарадаеву).

Под его руководством команда стала 4-кратным серебряным призером чемпионатов РСФСР (1964, 1965, 1966, 1968 гг.)

В 1968 г. было принято решение пригласить на работу в Красноярск тренером команды мастера спорта СССР Константина Андреевича Великова. Проработав с командой семь лет, он достиг того, что о красноярском гандболе знала вся спортивная общественность страны. Он первым из тренеров привел команду к золотым медалям чемпионов РСФСР, при нем дважды получали серебряные и один раз бронзовые медали на чемпионатах России, становились чемпионками Сибири, бронзовыми призерами Спартакиады народов России. К. А. Великов подготовил мастеров спорта, серебряных призеров Спартакиад народов СССР Евгению Алипову, Татьяну Труханову, Марию Бухвалову, Галину Булгакову, Любовь Бережную.

Новым тренером команды «Цветмет» была назначена Алла Андреевна Преснякова, долгое время игравшая в команде мастеров.

На работу в Красноярск был приглашен тренер команды «Спартак» (Душанбе) Борис Михайлович Зоренко. Приглашение им было принято, и в начале 1979 года он вместе с четырьмя своими воспитанницами: Зоей Хаитовой, Марией Богдановой, Анфисой Ахтямовой и Антониной Тримасовой – приехал в Красноярск, где был зачислен в штат кафедры физической культуры Красноярского института цвет-

ных металлов и стал работать тренером команды «Цветмет» совместно с А. А. Пресняковой. Куратором команды была назначена Альбина Петровна Лямзина, которая внесла большой вклад в развитие красноярского гандбола.

Решением президиума Краевого совета профсоюзов от 24 апреля 1986 года команда мастеров и детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ) переданы в профком Красноярского алюминиевого завода.

Директором ДЮСШ по ручному мячу назначен Александр Леонидович Хорин. Команда получила новое название и стала именоваться «Металлург». Все это было связано с финансовыми трудностями. В 1986 году команда в чемпионате РСФСР заняла пятое место. В дальнейшем в связи с изменением положения о чемпионатах России красноярская команда «Металлург» переведена в первую лигу группы Б. Просуществовав до 1993 года, испытывая ежегодно финансовые трудности, команда «Металлург» вынуждена была сняться с игр чемпионата России и в дальнейшем распалась. Остается только надеяться, на возрождение красноярского гандбола.

При команде мастеров была создана ДЮСШ под руководством директора – Субботина Г. А., завуча Великовой Л. П., тренеров: Вяхерева В. Л., Хорина А. Л., Александровой К. М., Дмитриевой А. Г., Андроновой Т. А., Тютюкиной О. Д., Еремеевой Д. И.

*Результаты выступлений красноярских женских гандбольных команд «Буревестник», «КИЦМ», «Цветмет» на чемпионатах СССР и РСФСР, студенческих соревнованиях Советского Союза и России:*

Чемпионат СССР, первая группа класса А, 1973 год – 3-е место, 1975 год – 2-е место;

Чемпионат РСФСР – 1973, 1976, 1977 годы – 1-е место; 1964, 1965, 1966, 1968, 1974, 1975 годы – 2-е место; 1970, 1985 годы – 3-е место;

матч сильнейших команд РСФСР, 1963 год – 2-е место, 1965 год – 3-е место;

приз журнала «Спортивная жизнь России», 1967 год – 3-е место; летние Спартакиады профсоюзов РСФСР, 1965 год – 2-е место, 1969 год – 2-е место;

Спартакиада народов РСФСР, 1975 год – 3-е место;

Всесоюзные студенческие игры, 1976 год – 1-е место, 1975 год – 2-е место, 1964, 1978 годы – 3-е место;

Всероссийские студенческие игры, 1964, 1966, 1969, 1972, 1974, 1981 годы – 1-е место, 1968 год – 2-е место; 1962, 1967, 1978 годы – 3-е место;

приз «Зимних каникул», 1975, 1977, 1979 годы – 2-е место, 1964, 1965, 1966 годы – 3-е место.

## 4. ПРАВИЛА ИГРЫ

### Площадка для игры

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером  $40 \times 20$  м (рис. 1). Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются боковыми линиями, короткие – линиями ворот (между стойками ворот) или внешними линиями ворот (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение – ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

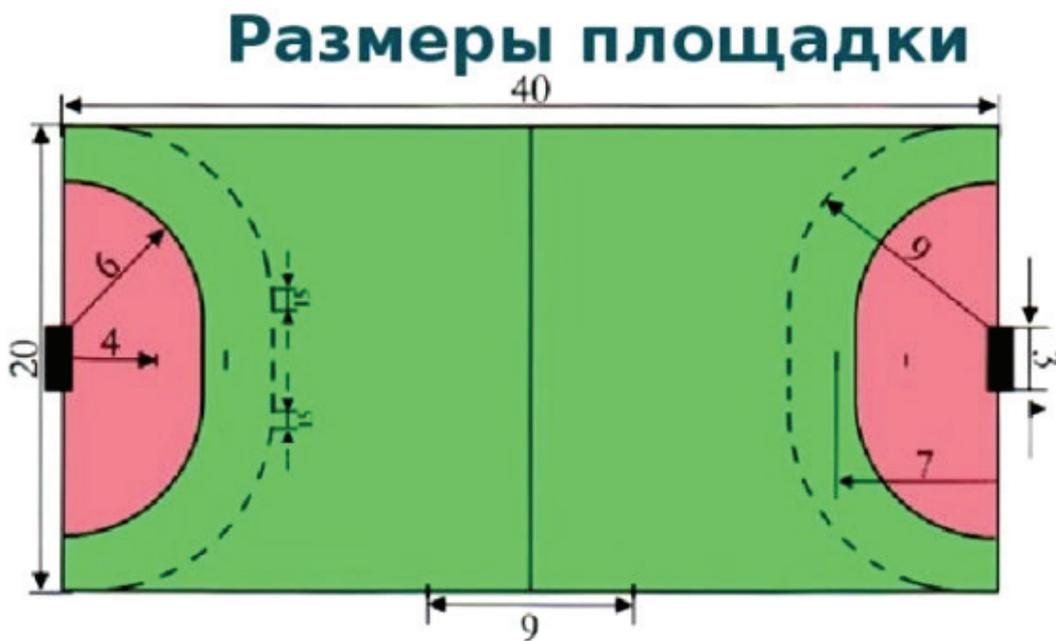


Рис. 1. Площадка для игры

К линии ворот примыкает площадь ворот, ограниченная линией площади ворот, проводимой следующим образом: непосредственно напротив ворот, на расстоянии 6 м от линии ворот проводится параллельная ей линия длиной 3 м. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 м, с центром у внутренних углов стоек ворот.

На расстоянии 3 м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (или 9-метровая линия). Длины сегментов этой линии и расстояние между ними составляют 15 см.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится 7-метровая линия длиной в 1 м.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится линия ограничения вратаря (4-метровая линия) длиной 15 см.

Середины боковых линий соединяются центральной линией.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются линиями замены каждой из команд. Границы линий замены отмечаются линиями, проходящими под прямым углом к боковой линии и продолжающимися на 20 см от неё в обе стороны.

### **Ворота**

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота (рис. 2). Они должны быть надёжно закреплены.



Рис. 2. Ворота

Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающиеся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

### **Мяч**

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала (рис. 3). Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим.

Существует три размера гандбольных мячей:

1) окружность 50–52 см, масса 290–330 г для команд мальчиков 8–12 лет и девочек 8–14 лет;

2) окружность 54–56 см, масса 325–375 г для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12–16 лет;

3) окружность 58–60 см, масса 425–475 г для мужских команд старше 16 лет.



Рис. 3. Гандбольный мяч

### **Команда**

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

### **Амплуа игроков в гандболе**

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков:

- 1) вратарь;
- 2) угловые или крайние. Играют на флангах, как правило, ловкие, техничные и быстрые игроки;
- 3) центральный и разыгрывающий. Играет по центру поля, оценивает игровую ситуацию и принимает решения. Для него важно умение отдавать голевые передачи и видеть поле;
- 4) полусредние. Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском;
- 5) линейный. Играет на 6-метровой линии. Его задачи – ставить заслоны, освобождая своих партнеров от опеки противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Линейный игрок, как правило, крепкий и коренастый.

Основные варианты расстановки гандболистов в нападении приведены на рис. 4.

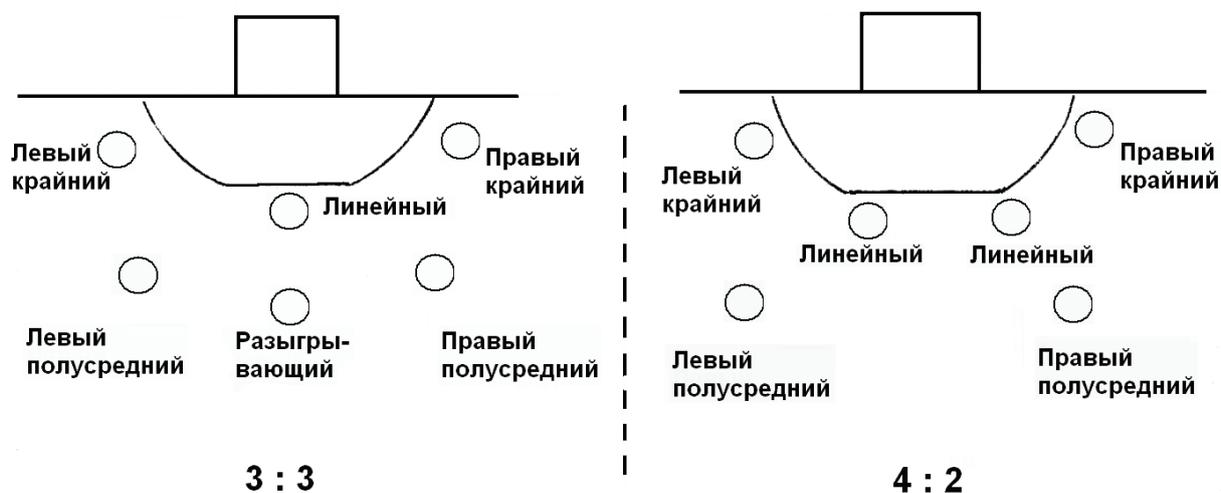


Рис. 4. Расстановка игроков в нападении

Основные варианты расстановки гандболистов в защите показаны на рис. 5.

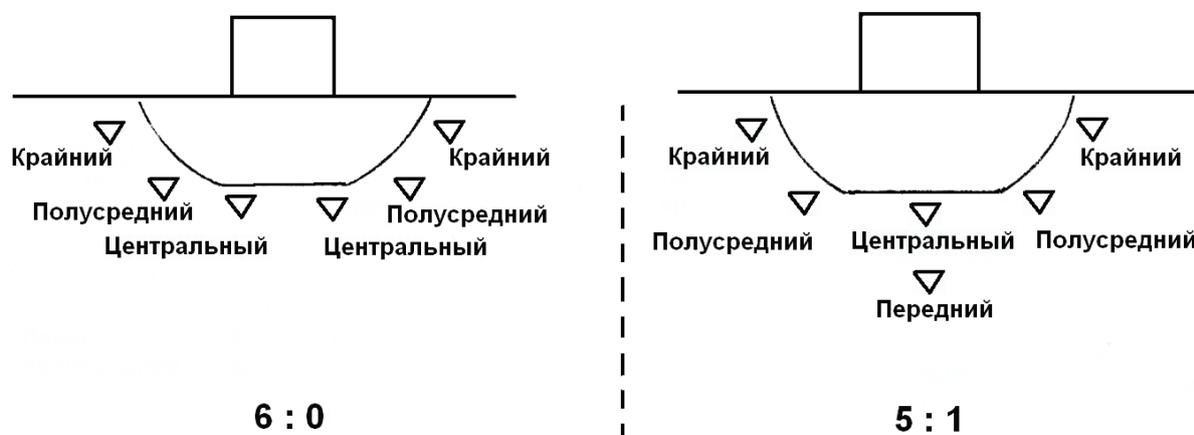


Рис. 5. Расстановка игроков в защите

Кроме игроков, в команду могут входить до четырех человек официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

## **Судьи, секретарь и секундометрист**

Матч обслуживается двумя равноправными судьями (рис. 6). В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если оба судьи установили нарушение правил, но назначили за него различные наказания, действует более строгое из них.



Рис. 6. Судьи

Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд.

## **Продолжительность игры**

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд спортсменов 8–12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12–16 лет – из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время – два тайма по 5 минут с одноминутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия

7-метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых бросков и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право два раза в течение тайма взять одноминутный тайм-аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

### **Соревнования по гандболу**

Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по гандболу. Проводятся один раз в четыре года. Чемпионат мира – соревнование национальных сборных, которое проводится под эгидой Международной гандбольной федерации один раз в два года. Чемпионат Европы – соревнование европейских национальных сборных, которое проводится под эгидой Европейской гандбольной федерации один раз в два года.

### **Игра**

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра (рис. 7).



Рис. 7. Положение игроков во время игры

На рис. 7 один игрок пересёк границу площади ворот в прыжке и бросает по воротам. Защитник заступил в площадь ворот, что является нарушением, но может не получить наказание, если нарушитель не получил от этого преимущества.

Игрок может удерживать мяч не более трех секунд, а также делать с ним не более трех шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол (ведение мяча).

Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено.

Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом.

Жест судьи, предупреждающий об истечении времени, представленного на атаку, означает, что у команды на атаку остается 6 передач.



Рис. 8. Предупреждающий жест судьи

Контроль соперника согнутыми руками показан на рис. 9.

Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не по-

пал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.

Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/ или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).



Рис. 9. Контроль соперника

### **Вратарь**

Действия вратаря регламентируются особыми правилами:

Вратарь – единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот.

Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела.

Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается).

Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок.

Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках, однако выходить с мячом, не находящимся под контролем вратаря, разрешено.

Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом.

Вратарь не может, находясь в площади ворот, касаться мяча, находящегося за её пределами.

### **Броски**

Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций: гол, выход мяча за пределы площадки, нарушения правил и т. п.

**Начальный бросок.** Начальный бросок – способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола. Одна из команд получает право на начальный бросок в начале первого тайма в результате жеребьёвки, другая команда выполняет начальный бросок в начале второго тайма. Начальный бросок после заброшенного гола выполняет команда, пропустившая мяч. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться в центре площадки (допускается отклонение от центра вдоль центральной линии на расстояние около 1,5 м). Одна стопа игрока должна находиться на центральной линии, вторая – на центральной линии или за ней. Бросок выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд в любом направлении. Бросок считается выполненным, когда мяч покидает руку игрока. Другие игроки команды, выполняющей бросок, должны находиться на своей половине площадки до свистка судьи. Соперники выполняющей бросок команды должны находиться на своей половине площадки при броске в начале тайма, а при броске после заброшенного мяча могут находиться на любой половине площадки. Однако расстояние между выполняющим бросок игроком и соперниками в любом случае не должно быть меньше 3 м.

**Бросок из-за боковой линии.** Бросок из-за боковой линии выполняется в следующих ситуациях:

1) мяч полностью пересёк боковую линию – бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;

2) мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся полевой игрок защищающейся команды – бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;

3) мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой – бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии.

Бросок выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча. Выполняющий бросок игрок должен поставить одну стопу на боковую линию, положение второй стопы не регламентируется. Соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него, а если линия площадки ворот проходит менее чем в 3 м от места выполнения броска, они могут находиться непосредственно у этой линии.

**Бросок вратаря.** Бросок вратаря выполняется в следующих случаях:

1) когда мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;

2) игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;

3) вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот.

Бросок выполняется вратарём защищавшейся команды. Вратарь, выполняющий бросок, должен находиться в площади ворот и направить мяч так, чтобы он пересёк линию площади ворот. Бросок считается выполненным, когда мяч полностью пересечёт линию площади ворот. Соперники могут находиться непосредственно у площади ворот, но им не разрешается касаться мяча, пока бросок не будет выполнен. Гол, заброшенный в собственные ворота непосредственно после броска вратаря, не засчитывается.

**Свободный бросок.** Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок исполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры. При назначении свободного броска против команды, владеющей мячом, её игрок обязан немедленно отпустить мяч или положить его на пол. Свободный бросок выполняется с места, где произошло нарушение правил или где находился мяч в момент остановки игры. Если бросок должен быть исполнен из пределов площади ворот команды, исполняющей бросок, или из зоны, ограниченной линией свободных бросков соперников, то он выполняется с ближайшей точки за пределами этих зон.

Свободный бросок выполняется без свистка судьи (исключение – бросок при возобновлении игры без нарушения правил). Соперники должны находиться на расстоянии не менее 3 м от игрока, исполняющего бросок (исключение – линия площади ворот находится менее чем в 3 м от него; в этом случае допускается находиться непосредственно у этой линии).

При назначении свободного броска судья жестом показывает, в какую сторону он назначен (рука вытянута в соответствующем направлении, ладонь выпрямлена и повернута перпендикулярно полу).

**7-метровый бросок.** 7-метровый бросок назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций (например, поломки освещения) команда лишается верной возможности забросить гол. Нарушение, наказываемое 7-метровым броском, может произойти в любом месте площадки (рис. 10).



Рис. 10. Семиметровый бросок

### **Наказания**

За нарушения правил игры предусмотрено три вида персональных наказаний:

– предупреждение;

- удаление на 2 минуты;
- дисквалификация (удаление до конца игры).

Эти наказания могут назначаться как игрокам, так и официальным лицам команд.

**Предупреждение.** Предупреждение сопровождается предъявлением судьей жёлтой карточки (рис. 11).



Рис. 11. Предупреждение

Предупреждение выносится за нарушения, направленные против игрока соперника, или за неспортивное поведение (демонстрация недовольства решением судьи, нарушение правила 3 метров при выполнении соперником стандартного броска, активная блокировка броска или паса ногой ниже колена, «театральное представление» с целью ввести судей в заблуждение и т. п.). Вынесение предупреждения сопровождается предъявлением жёлтой карточки. Максимальное количество предупреждений в течение одной игры:

- все игроки одной команды – 3 предупреждения;
- все официальные лица одной команды – 1 предупреждение.

По достижении максимального количества предупреждений за дальнейшие нарушения назначаются более строгие наказания. Предупреждение также не выносится игроку, уже удалявшемуся в данной игре на 2 минуты.

**Удаление на 2 минуты.** Удаление на 2 минуты назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника (большой интенсивности, против быстро движущегося соперника, связанные с физически-

ми действиями в область головы или шеи, сильные удары и т. п.), более серьёзное неспортивное поведение (протесты, выражающиеся громкими выкриками, жестами или провокационными действиями, неоставление мяча при решении против команды, владеющей мячом, блокировка доступа к мячу в зоне запасных), выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удалённого игрока. Кроме того, удаление назначается за менее серьёзные нарушения, когда игрок, команда или официальные лица получили максимальное число предупреждений.

Удаление сопровождается жестом судьи – поднятием руки с двумя выпрямленными пальцами (рис. 12). При этом наказании удалённый игрок покидает площадку на 2 минуты игрового времени, команда играет это время в неполном составе. Удалённый игрок находится на скамейке запасных своей команды. При применении этого наказания к официальному лицу команды оно остаётся на скамейке запасных, а срок удаления отбывает один из игроков.



Рис. 12. Жест судьи, сигнализирующий об удалении на 2 минуты

Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча влечёт его автоматическую дисквалификацию (удаление до конца игры). Все официальные лица одной команды могут получить лишь одно 2-минутное удаление, дальнейшие нарушения наказываются дисквалификацией.

**Дисквалификация.** Дисквалификация (удаление до конца игры) назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение (демонстративное откидывание мяча после свистка, отказ

вратаря отражать 7-метровый бросок, бросок мяча в голову соперника при свободном или 7-метровом броске, умышленный бросок мяча в соперника во время остановки игры и т. п.). В случае особо грубых нарушений дисквалификация сопровождается написанием рапорта в соответствующие спортивные структуры (оскорбление или нападение на другого игрока, судью, зрителя, официальное лицо; вмешательство официального лица в игру и т. п.). Дисквалификация также назначается, если игрок получает третье 2-минутное удаление в течение одной игры или если официальные лица команды получают второе и последующие 2-минутные удаления в течение игры.



Рис. 13. Дисквалификация

Дисквалификация сопровождается предъявлением красной карточки (рис. 13). Дисквалифицированный игрок или официальное лицо обязаны покинуть площадку и зону запасных и не имеют права поддерживать какие-либо контакты с командой до конца игры. Дисквалификация всегда сопровождается 2-минутным удалением. Через 2 минуты после дисквалификации команда может выпустить игрока на замену дисквалифицированному.

## 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Современный гандбол – красивая и увлекательная игра, захватывающая вниманием главным образом тем, что она бесспорно стала быстрее, динамичнее и требует от всех игроков хорошей изобретательности и предельной точности в выполнении приемов игры, умения ориентироваться во внезапно возникающих игровых ситуациях и до последнего мгновения скрывать от соперника свои истинные намерения.

Для гандбола, как и для любого другого вида спорта, необходима определенная физическая подготовка.

**Физическая подготовка** направлена на достижение разностороннего гармоничного развития, на повышение уровня физических качеств, функциональной возможности организма, улучшение состояния здоровья и на развитие физических качеств, специфичных для гандбола.

Физическую подготовку разделяют на специальную и общую.

Занятия по общей физической подготовке создают благоприятные условия для укрепления здоровья, расширения объема двигательных навыков, выработки силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, повышения общей работоспособности, стимулирования восстановительных процессов организма, а также для возможности проведения активного отдыха и длительного поддержания спортивной формы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – одна из сторон подготовки спортсмена, направленная на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, на разностороннее воспитание физических способностей. Она служит для осуществления других видов подготовки: тактической и психологической. Хороших спортивных результатов можно добиться только на основе общего и разностороннего физического воспитания, повышающего коэффициент скорости, силы, выносливости и ловкости игроков. Что касается физических качеств и общего развития, то в разных видах спорта ОФП носит различный характер. Методы общей физической подготовки игроков в гандболе не отличаются от методов в других видах спорта.

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения по ручному мячу и специальные упражнения, направленные на развитие наиболее необходимых гандболисту качеств и навыков, обеспечивающих достижение высоких результатов в своем виде спорта. Специальная физическая подготовка представляет собой про-

цесс воспитания специфических физических качеств, необходимых гандболисту. Эти качества развиваются в условиях, близких к игре, и в тесной взаимосвязи с освоением навыков техники и тактики.

Таким образом, специальная физическая подготовка преследует цель выработать необходимые качества у игроков и уметь применять их в игре.

Подбор упражнений для специальной физической подготовки проводится исходя из собственной структуры и характера действий в гандболе, а также из задач функциональной подготовки организма игрока. В этом случае техника игрока в результате проделанной работы будет неизменно высокой, она особенно хорошо будет прогрессировать, если ее совершенствование проходит параллельно с увеличением двигательных качеств спортсмена.

Специальная физическая подготовка не может заменить общую физическую подготовку. Это доказано практикой. Два вида этих подготовок тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

Основными средствами для физического развития являются общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, расслабление. Эти упражнения могут выполняться без снарядов, на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, лестница, канат) и с предметами (набивные мячи, палки, гири малого веса и др.).

**Гимнастические упражнения** состоят из разнообразных сочетаний движений и бывают различны по длительности и характеру. При составлении этих упражнений нужно включать в комбинацию такие элементы, которые бы обеспечивали разностороннюю работу мышц всего тела, и их можно было бы выполнять разнообразно как по скорости, так и по интенсивности.

**Упражнения в метании** способствуют развитию двигательного аппарата, совершенствованию общей координации движений, а также развитию меткости. Эти упражнения также могут быть различными: метание одной, двумя руками; метание снизу, сверху, сбоку; метание с места и в движении, метание в различных направлениях, броски в цель и др. Для метания применяются теннисные, футбольные, баскетбольные и другие мячи, а также набивные мячи различного веса. Одновременно с метанием изучаются основные способы ловли мяча. При выполнении упражнений особое внимание необходимо обратить на точность и силу метания в зависимости от способа выполнения (исходное положение, повороты, разбег, амплитуда, замах и момент выпуска).

**Комбинированные упражнения** в согласовании отдельных действий представляют собой сочетание ходьбы, бега, прыжков, метания, ловкости ловли, ударов и т. д. Например, метание мяча в цель в момент прыжка через веревочку, чередование ходьбы, бега и прыжков по определенному сигналу, ловля и метание набивного мяча во время ходьбы и бега, ходьба по бревну и гимнастической скамейке с отбиванием брошенного мяча рукой. При составлении комбинации этих упражнений важно определить более близкие для игры сочетания, предусмотреть степень трудности их выполнения.

Для поддержания высокого уровня физической подготовки занимающихся необходимо широко использовать занятия по легкой атлетике, лыжам, поднятию тяжестей, борьбе, плаванию и гребле и др.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств или их сочетаний, быстрее овладение техническими и тактическими навыками и повышение уровня спортивной работоспособности у игроков в соответствии с их спортивной специализацией. Она осуществляется посредством специально-подготовительных упражнений для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Развитие этих качеств находится в тесной взаимосвязи друг с другом.

Компонентами скоростных способностей являются:

– быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования;

– быстрота отдельных двигательных актов, измеряемая величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;

– быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений, измеряемая числом движений в единицу времени.

Игра в гандбол требует максимальных проявлений всех компонентов скоростных способностей, на что и должна быть направлена система многолетней подготовки гандболиста. При этом надо учитывать, что быстрота – наиболее консервативное качество из всех физических способностей и плохо поддается воспитанию. Поэтому для воспитания скоростных качеств требуются специфические средства. Например, улучшение прыгучести положительно скажется на показателях в беге, так как в обоих случаях важна скорость разгибания ног.

**Простая реакция** – это ответ заранее известным способом на заранее известный, внезапно проявляющийся сигнал. В соревновательной деятельности гандболиста проявлять быстроту простой реакции приходится нечасто, поскольку игра изобилует сложными ситуа-

циями, исход которых предугадать почти невозможно. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. Для ее воспитания подбирают упражнения, где надо быстро реагировать на сигнал.

Лучшим средством являются подвижные игры. Но постепенно быстрота реакции стабилизируется, и для ее совершенствования необходимы новые подходы. Так, применяется расчлененный метод совершенствования быстроты реакции и последующих движений.

**Сложные реакции** в игровой деятельности встречаются постоянно и подразделяются на реакции на движущийся объект (мяч, игрок) и с выбором. При реагировании на движущийся предмет необходимо: увидеть объект, оценить направление и скорость его передвижения, выбрать план действий, начать осуществлять этот скрытый период реакции, который длится от 0,25 до 1 секунды. Большая часть времени уходит на фиксацию предмета глазами. Эта способность развивается упражнениями с реакцией на движущийся объект. Упражнения постепенно усложняются за счет увеличения скорости движения, большей внезапности появления мяча или партнера, сокращения расстояния, игры с малым мячом.

Для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса по развитию быстроты важное значение имеет выбор методов занятия, определяемый педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения занятий, состоянием и подготовленностью занимающихся.

Важнейшим фактором, влияющим на повышение результатов игры, является развитие специальной ловкости. Необходимость развития этого качества у игроков достигается, во-первых, тем, что техника движений игрока отличается известной асимметричностью, отсутствием определенного ритма и последовательности. Во-вторых, применение технических приемов затруднено тем, что они выполняются на большой скорости, в разных условиях опоры и чаще всего при активном сопротивлении противника.

К наиболее эффективным средствам развития ловкости можно отнести следующие:

- 1) упражнения с мячом с применением внезапной помехи;
- 2) прыжки с места с поворотом на 180–360 градусов без мяча, с мячом, с передачей и ловлей мяча в прыжке;
- 3) подготовительные и подвижные игры, особенно «борьба за мяч» и «пятнашки», проводимые на площадках небольшого размера;

- 4) односторонние и двусторонние игры с применением в них необычных помех;
- 5) преодоление искусственных и естественных препятствий;
- 6) акробатические упражнения.

Основой для успешного содействия развитию специальной ловкости является использование разнообразных упражнений и условий для их выполнения. Эти упражнения должны быть близкими по характеру и двигательной структуре движения, применяемой в игре, таким как специальные броски по воротам в прыжке/ с полуоборотом, с падением в сторону, с подскоком/ прыжком в площадь ворот, с набрасыванием мяча над ней, в падении после поворотов, обработка неточных передач, финты вратаря и игроков в обороне и другие обманные движения.

### **Подвижные игры – деятельное средство для развития быстроты и ловкости гандболистов**

Результаты в мировом спорте растут быстро, и для достижения высоких показателей требуется максимальное напряжение всех человеческих возможностей. Известно, что только путь многократного повторения упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков укрепления технического мастерства. Но даже у самых трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает утомление, потерю интереса.

Налицо естественная реакция организма на однообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму: затеять соревнования на быстроту, точность и ловкость, провести игру или эстафету, включить эмоциональный рычаг, как занимающиеся забывают об усталости, продолжают занятия с желанием и интересом.

Классифицировать подвижные игры в зависимости от основных задач учебного процесса можно на две группы:

- 1) подвижные игры на воспитание основных физических качеств;
- 2) игры на воспитание технико-тактических навыков.

Первая группа подвижных игр направлена на воспитание силы (абсолютной), силовой выносливости, скоростно-силовой подготовки, быстроты (отдельных движений, реакции, темпа движений), выносливости (общей и специальной), ловкости и гибкости.

Такое деление игр является несколько условным, так как в каждой игре можно решать многоплановые задачи разностороннего физического развития.

Применяются следующие игры на воспитание быстроты: «Салки с передачами», «Догонялки», «Удержи мяч», «Дуэлянты», «Красные и белые», «Самые ловкие», «Бегуны», «Круговая охота», «Рывок за мячом», «День и ночь».

На воспитание ловкости используют игры «Рыбаки и рыбки», «Салки», «Проведи мяч», «Воробьи и кошка», «Эстафета», «Вертуны», «Ловля парами», «Ловкие руки», «Бег пингвинов».

### **Специальные упражнения**

Для *развития скоростных качеств* гандболиста активно применяют специальные упражнения:

1. Ходьба широким шагом, руки энергично двигаются вдоль туловища.
2. Ходьба с подъемом на носках.
3. Ходьба на носках и на пятках.
4. Спортивная ходьба.
5. Ходьба с глубокими выпадами вперед и наклоном туловища вперед.
6. Ходьба по кругу. По сигналу прыжки вверх, в сторону, приседание, остановка, поворот на 180 или 360 градусов.
7. Бег змейкой между препятствиями.
8. Бег с поворотом на 180–360 градусов, с последующим коротким ускорением.
9. Бег с резкими наклонами туловища с последующим ускорением.
10. Бег вперед, в сторону, назад с резкими остановками по сигналу тренера.
11. Бег зигзагообразными шагами, слегка подпрыгивая с одной ноги на другую.
12. Старт из различных положений: стоя, согнувшись, сидя, лежа на животе и лежа на спине.
13. Старт по сигналу после различных движений: бега на месте, прыжков на обеих ногах, приседаний.
14. Рывок на расстояние 10–15 метров с остановками по сигналу тренера.
15. Быстрые рывки с ведением мяча.
16. Бег на скорость 60–100 метров.
17. Бег с изменением направления движения.
18. Передача мяча в паре. Затем один игрок делает рывок без мяча, получает мяч и заканчивает упражнение броском в ворота.

19. Бег на месте с опорой руками и без.
20. Бег под уклон.
21. Бег в гору.
22. Бег по ступенькам лестницы.
23. Прыжки в высоту, в длину.
24. Стоя, руки опущены, в прыжке вверх двойное касание ногой об ногу.
25. Лежа на спине в 3 метрах от стены, по сигналу добежать до стены и коснуться ее ладонью.
26. Стоя, в руках набивной мяч (2 кг), бросить вверх на 1,5 метра, повернуться на 360 градусов и поймать его.
27. Лежа на спине, в руках набивной мяч (2 кг), толчком от себя бросить мяч вверх, встать и поймать его.
28. Стоя друг против друга, партнеры передают набивной мяч (1 кг) бросками на уровне 2–2,5 метра от пола.
29. Ловля и передача мяча в прыжке.
30. Из положения низкого старта: по сигналу стартовое ускорение или прыжок вверх.
31. Стоя, набивной мяч (1 кг) в руках за головой, по сигналу – бросок мяча вверх или вперед.
32. Во время любой игры, в том числе и в гандбол, по сигналу – упор лежа или приседание.
33. Упражнение со скакалкой: прыжки на двух и на одной ноге в максимальном темпе.
34. Прыжки через скакалку с ловлей и передачей мяча.
35. Стоя, прыжок вперед–назад через гимнастическую скамейку.
36. Прыжки, отталкиваясь попеременно правой и левой ногой, с высоким подниманием бедра и незначительным продвижением вперед.
37. Семенящий бег на 20 метров.
38. Ускорения на 20, 30, 40, 50, 60 метров с расслаблением мышц на второй половине дистанции.
39. По сигналу игроки бегут до середины площадки, поворачиваются и бегут спиной вперед к противоположной линии, затем назад до середины площадки и опять вперед. После этого они снова поворачиваются и бегут вперед.
40. Игрок сначала бежит боком, затем поворачивается и выполняет ускорение вперед. Таким же образом возвращается.
41. Игрок бежит от одного препятствия к другому, прикасаясь к ним рукой.

42. Каждый игрок бежит до середины поля, резко поворачивается и возвращается назад. Поочередно к линии свободного броска.

43. Игроки располагаются по двум линиям. Игроки первой линии бегут ко второй и по сигналу тренера резко поворачиваются и возвращаются назад, игроки второй линии пытаются их догнать.

44. Передача мяча в быстром темпе в различных направлениях.

45. Соревнование в беге спиной вперед.

46. Соревнование в количестве передач за минуту.

47. Бег в паре с партнером.

48. Ведение мяча на 30 метров.

49. Выход игрока для получения мяча и передача на свободное место.

50. Передачи вышедшему вперед крайнему нападающему.

51. Быстрые передачи мяча одному и тому же игроку. Первый и второй игроки поочередно передают мяч третьему игроку, вначале в замедленном темпе, а потом все быстрее и быстрее.

52. Сильные броски по рефлексному щиту и ловля мяча.

53. Сильные броски в стену, на которой нарисованы ворота с размеченными номерами. В последний момент тренер называет номер, в который игрок должен попасть мячом.

54. Упражнение на скорость с ведением мяча. Первый игрок на большой скорости ведет мяч к противоположной линии, находящейся в 10–15 метрах, откуда посылает мяч второму игроку, поворачивается и бежит к первоначальной линии, где, получив мяч от второго игрока, повторяет упражнение.

55. Первый и второй игроки бегут к противоположной линии и обратно, передавая мяч друг другу, после чего первый игрок снова выполняет это упражнение с третьим, а затем – с четвертым игроком.

56. На центральной линии лежат три мяча. Игрок бежит, подхватывает мяч, ведет его на большой скорости и бросает по воротам, затем возвращается за следующим мячом, не останавливаясь, подбирает его, ведет к противоположным воротам, выполняет бросок и бежит за следующим мячом и т. д.

Специальные упражнения для **развития ловкости** гандболиста.

1. Перемещение в стойке вратаря, выполнение различных заданий на внезапность по сигналу тренера (выход вперед, в сторону, назад, прыжок, выпад).

2. Из основной стойки выполнять прыжки вверх с разведением ног в стороны (вперед, назад).

3. Прыжки в присяде попеременно на одной ноге со сменой на каждом прыжке и с одновременным перебрасыванием мяча из одной руки в другую или бросанием мяча в стену и ловлей его.

4. Прыжки на месте с ноги на ногу, продвигаясь вперед, преодолевая препятствия: барьеры, скамейки, набивные мячи.

5. Передвижение подскоками вправо, влево с резким изменением направления по свистку или зрительному сигналу.

6. Перекат на спину из положения сидя на полу. Взявшись руками за голени согнутых ног, голову наклонить вперед, сделать перекат назад и вперед, возвращаясь в исходное положение.

7. Упор присев. Выпрямить ноги, перенести вес тела на руки, сделать кувырок вперед, прийти в исходное положение.

8. Кувырок вперед с опорой на одну руку.

9. Кувырок вперед без опоры руками.

10. Кувырок вперед прыжком с места.

11. Кувырок – полет вперед.

12. Кувырок через партнера, стоящего на коленях.

13. Кувырок вперед и резкий старт.

14. Кувырок назад.

15. Сделав кувырок и быстро встав, одновременно ловить мяч от партнера. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд.

16. Стойка на кистях у стены с помощью партнера.

17. Игрок стоит лицом к стене и поочередно то левой, то правой рукой бросает мяч в стену, отскочивший мяч ловит то одной, то двумя руками с поворотом на 360 градусов.

18. Игрок бросает мяч в стену с расстояния 2–3 метра. Нужно перепрыгнуть через отскочивший мяч и тут же поймать его, повернувшись кругом.

19. Ловля мяча, отскочившего от стены с неровной поверхностью.

20. Подбросить мяч над собой вверх и в прыжке поймать его. После броска повернуться кругом.

21. Из положения сидя бросить мяч вверх, быстро вскочить на ноги и поймать его, снова подбросить вверх, сесть и поймать.

22. Бросить мяч вверх–вперед, сделать рывок и поймать.

23. Подбросить мяч вперед–вверх, сделать кувырок и поймать его.

24. Подбросить мяч вверх, сделать наклон и поймать.

25. Стоя лицом к стене, поймать брошенный тренером мяч.

26. Прыжки на батуте: имитация различных бросков, блокирования.
27. Ловля мяча, посланного в верхний угол ворот из положений сидя, лежа.
28. Броски по воротам с досылкой мяча над площадью ворот.
29. Броски мяча по воротам с мостика.
30. Блокирование бросков в прыжке над площадью ворот.
31. Выполнение при ходьбе движений не в такт движению ног.
32. Прыжки со скакалкой, одновременно поворачивая голову вправо–влево, сначала на каждый прыжок, затем на каждые два прыжка и т. д.
33. Стоя в парах, повторять различные упражнения в обратном порядке: если партнер сделал замах правой – исполнять левой рукой и т. д.
34. Вращение гандбольного мяча на кончике пальца правой и левой руки.
35. Вращение гимнастического обруча за счет движения туловища.
36. Из стойки на голове согнуть ноги и сделать переворот назад.
37. Из положения стоя падение назад в упор лежа на спине.
38. Из упора лежа на спине, согнув ноги, подъем разгибом.
39. Из положения на четвереньках преодолевать препятствие высотой 40 см, встать, перепрыгнуть через препятствие высотой 50 см, сделать кувырок вперед–назад, встать, обежать восьмеркой два препятствия и финишировать бегом у места старта.
40. Для выполнения упражнения нужны гимнастические снаряды («козел», «конь», мат) и несколько гандбольных мячей. Игрок начинает бег, затем делает кувырок на мате, прыгает через «козла», подбирает один из мячей, пробегая с ним под «конем», добегают до линии, оставляет мяч и т. д. После того, как все мячи будут перенесены, игрок бежит к первоначальной позиции.
41. Упражнение на скорость с ведением и передачей мяча.
42. Первый игрок ведет мяч на большой скорости, бросает его по воротам, подбирает мяч и передает второму игроку, а сам бежит к средней линии, где, получив мяч, повторяет упражнение еще 2–3 раза.
43. Из игроков выделяется один «водящий». Все остальные свободно передвигаются в ограниченной линиями зоне площадки. «Водящий» старается «запятнать» кого-либо из них, а игроки, убегая от «водящего», применяют отвлекающие движения. Игрок, которого

«запятнали», становится вторым «водящим», и упражнение продолжается дальше.

44. Группа делится на две команды, которые выстраиваются на разных половинах площадки в колоннах по одному, руки на поясе у направляющего. В каждой команде назначается «водящий», который идет в команду противника и встает перед колонной. По сигналу тренера «водящие» стараются «запятнать» игрока, стоящего последним в колонне, применяя обманные движения. Спортсмены в колоннах, передвигаясь приставными шагами, препятствуют этому. Игроки держат все время руки на поясе.

Специальные упражнения для *развития подвижности* гандболиста.

1. Бег приставными шагами левым и правым боком вперед.
2. Чередование бега с приставными шагами левым и правым боком вперед с кувырком вперед, кувырком через левое (правое) плечо с последующей сменой направления бега.

3. Бег спиной вперед с высоким подниманием бедра и одновременными круговыми движениями рук вперед и назад в шеренге по одному.

4. Имитация защитных действий на выходах от шестиметровой до девятиметровой линий. Выходы вперед и возврат спиной назад с максимальной скоростью вдоль всей шестиметровой линии.

5. Три колонны по одному в двух, трех и более группах проводят эстафету: выход вперед от шестиметровой до девятиметровой линии с максимальной скоростью, возвращаясь в конец колонны.

6. Обучающиеся разбиваются на пары. Один выполняет различные защитные действия, перемещаясь по площадке, а его партнер повторяет их, соблюдая интервал между ними 0,5–1 метр.

7. Обучающиеся по два человека. Один выполняет различные перемещения с разной скоростью, а другой, заняв исходную позицию лицом к плечу партнера, повторяет все перемещения приставными шагами, сохраняя интервал 0,5–1 метр.

8. Нападающий, используя отвлекающие действия, стремится обойти защитника, который, заложив руки за спину, блокирует корпусом продвижение нападающего к своим воротам. В конце упражнения – рывок на 10–15 метров и защитника, и нападающего с применением различных способов перемещения: гладкий бег, бег приставными шагами, спиной вперед и т. д.

9. Пять обучающихся в пределах площади ворот догоняют друг друга, стараясь коснуться рукой того, у которого нет мяча. Владею-

щий мячом определяет, кого из его партнеров сейчас коснутся, и выручает его, быстро передавая ему мяч.

10. В пределах девятиметровой площадки. Обучающиеся в двойках, с обозначением первых и вторых номеров, выбирают одного, который стремится коснуться кого-либо из первых номеров, а вторые корпусом заслоняют своих партнеров.

11. Два обучающихся располагаются напротив друг друга на расстоянии 4–5 метров, а третий занимает место возле одного из своих партнеров, стоя левым или правым боком к нему. По сигналу игрок передвигается челночнообразно приставными шагами от одного к другому, обязательно касаясь ладонями кистей рук партнеров, которые они держат сверху.

12. Трое обучающихся расположены следующим образом: два становятся друг за другом, напротив – третий (нападающий) на расстоянии 1–1,5 метров лицом к ним. По сигналу нападающий применяет обманное движение, пытается коснуться рукой сзади стоящего. Впереди стоящие стараются этого не допустить.

13. Два обучающихся располагаются друг против друга на расстоянии 0,5 метра, у одного из них мяч. Он выполняет прыжки вверх или в стороны и при этом поднимает руки с мячом вверх, второй игрок повторяет его движения и старается коснуться мяча одной или двумя руками до приземления.

14. Два обучающихся стоят на шестиметровой линии лицом к центру на расстоянии двух метров друг от друга. Третий занимает место на девятиметровой линии в центре между ними, руки расставлены в стороны, в одной руке он держит мяч. Остальные поочередно стартуют к владеющему мячом с целью коснуться или выбить мяч.

15. Трое обучающихся на одной линии в 3–4 метрах друг от друга, причем игроки, занимающие крайние позиции, стоят лицом к центральному игроку с мячом. Первый и второй игроки выполняют бег приставными шагами в произвольные стороны на 3–4 метра, а третий игрок передает им поочередно мяч, после ловли которого игрок возвращает его своему партнеру и меняет направление движения.

16. Расстояние то же, но только первый и второй игроки двигаются по кругу и стараются догнать друг друга. Третий, стоящий в центре с мячом, передавая мяч поочередно то одному, то другому, заставляет их менять направление бега. Способы перемещения – по указанию тренера.

17. Два нападающих, стоя на девятиметровой линии, поочередно передают мяч друг другу. Два защитника против своих нападаю-

щих на шестиметровой линии выполняют резкие выпады в момент получения ими мяча и возвращаются в исходное положение, когда их игрок выполнит передачу мяча своему партнеру.

18. То же самое, но в передачах участвуют трое нападающих и три защитника. В момент выхода одного защитника, два других должны успеть вернуться в исходное положение и имитировать блокирующие действия.

19. Трое нападающих располагаются равномерно вдоль линии свободного броска, пытаются поочередно обыграть защитника и точно передать мяч своему партнеру. Защитники выполняют выходы на нападающих с мячом, стараются не позволить им обыграть себя и передать мяч, играя жестко, но при этом не нарушая правил игры.

20. Один из обучающихся выполняет функцию защитника, другой – нападающего. Продвигаясь вдоль площади ворот и получая мяч от игрока, стоящего на одиннадцатиметровой линии по центру ворот, нападающий стремится обыграть защитника на протяжении всей шестиметровой линии. Защитник, используя приемы защиты, препятствует этому.

21. Группа из 5–7 человек располагается по кругу и, используя передачу кистью одного или двух мячей, ведет одного защитника. Защитнику достаточно коснуться мяча.

22. Группа делится на две равные части. Каждая из подгрупп располагается у своих ворот в месте пересечения шестиметровой линии и лицевой в колонну по одному. По сигналу игрок делает четыре выхода вперед до девятиметровой линии с максимальным ускорением и возвращается назад до шестиметровой – равномерно вдоль всей площади вратаря. Каждый выход отличается способом перемещения.

23. Исходное положение – в колонне по два у шестиметровой линии против штанг. По сигналу игроки выполняют выход от шестиметровой линии до девятиметровой, с возвратом в исходное положение. В момент, когда тренер, находящийся в центре площадки, подбрасывает мяч вверх, двое быстро стартуют с целью подобрать мяч. Завладевший мячом – нападающий, который должен забросить мяч в ворота, без мяча – защитник и препятствует этому.

24. В момент передачи мяча вратарю по одному из двух колонн выполняют рывок к центру площадки. Вратарь передает мяч любому из них. Кто завладел мячом – нападающий, другой – защитник.

25. Обучающиеся разбиваются на пары. Двое выполняют между собой передачу мяча и имитируют атаку на ворота. По сигналу нападающие выполняют рывок к противоположным воротам, передавая

друг другу мяч в движении (ведение мяча исключается), а защитники, передав мяч следующим в своей колонне, стремятся догнать нападающих и помешать им успешно завершить атаку.

26. Три защитника выполняют быстрый выход на нападающего, находящегося на месте левого полусреднего и имитирующего атаку на ворота, одновременно с выходом защитники выполняют блокирующие действия руками. Нападающий с небольшим усилием бросает мяч в блок, после чего защитники возвращаются в исходное положение, а нападающий, подобрав отскочивший от блока мяч, посылает его своему партнеру – правому полусреднему игроку. Эти же защитники быстрым перемещением блокируют действия второго нападающего и т. д.

27. Трое обучающихся в пределах 6–9-метровой зоны имитируют действия защитников (вперед–назад, влево–вправо, совместно). По сигналу тренера, у которого находится мяч, мяч передается одному из защитников. Этот игрок, используя ведение мяча, быстро продвигается к противоположным воротам, чтобы забить гол, а два его бывших партнера своими действиями стараются помешать ему.

28. Две тройки обучающихся, представляющие две команды, произвольно перемещаются в зоне свободного броска. Тренер неожиданно передает мяч одному из игроков любой тройки, и тот, вместе со своими партнерами по тройке, быстро перемещается к противоположным воротам, стремясь забросить мяч. Вторая тройка мешает им.

29. Обучающиеся разбиваются на две группы и располагаются в колонну по одному лицом друг к другу. Нападающий с мячом при помощи отвлекающих действий пытается обыграть защитника, двигаясь вдоль центральной части девятиметровой линии, и затем, передав мяч своему партнеру во главе колонны, становится в нее замыкающим.

30. Трое обучающихся первой линии, перемещаясь в пределах 1–1,5 метра друг от друга вдоль шестиметровой линии, стремятся получить мяч от двух обучающихся задней линии, занимающих позиции левого и правого крайнего нападения, а три центральных защитника, перемещаясь вместе со своими подопечными, не дают им возможности получить мяч. Темп передачи мяча между игроками второй линии – переменный.

31. Группа защитников (3–5 человек) располагается в колонну по одному лицом к центру площадки, направляющий колонны стоит между шестиметровой линией и линией штрафного броска. Двое нападающих занимают позицию напротив штанг ворот на расстоянии

10 метров от них и передают друг другу мяч, имитируя атаку на ворота. Первый защитник выполняет выход на нападающего, который владеет мячом, блокирует попытки обыгрыша и в момент передачи мяча нападающим своему партнеру возвращается в исходное положение, касаясь руками лежащего на шестиметровой линии медицинбола, затем выполняет такой же выход ко второму нападающему. После выполнения упражнения защитник становится замыкающим колонны.

32. Группа защитников располагается в метре от штанги, лицом к центру площадки по одному. Первый стоит на шестиметровой линии. Два нападающих занимают позиции полусредних, незначительно смещенных к центру, один из которых владеет мячом. Защитник выполняет быстрый выход, вступает в единоборство с ним и затем возвращается к линии семиметрового штрафного броска. В тот момент, когда защитник достиг исходного положения, нападающий передает ему мяч. Защитник передает его другому нападающему и выходит на него, выполняя свои защитные функции. Способ перемещения и количество повторений – по заданию тренера.

### **Методика развития двигательных качеств**

Двигательные качества – это сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость, используемые в технике и тактике. Следовательно, степень двигательных возможностей обучающихся определяется содержанием и формой физических упражнений, на которых строится игровая деятельность.

Насколько высок уровень двигательных качеств, настолько более качественной будет техника и тактика игры.

*Игра в защите.* В период развития техники игры основополагающим моментом игры команд являлось доминирование защитных действий над нападением за счет специального подбора игроков, способных реализовать оборонительный стиль игры. Отчётливо просматривалось постоянное стремление команд к совершенству игры в обороне. Активная форма защиты 3:3 практически исчезла, система 3:2:1 оставалась на время, не превышающее десяти минут от общего игрового времени, система построения 4:2 – несколько дольше. Мнение специалистов того времени было единодушным: начиная с Монреальского турнира количество команд, применявших систему защиты 6:0, резко возросло. Система защиты 6:0 основывалась на игре гандболистов, обладающих большим ростом, как правило, выше двух метров, и значительной массой тела, что значительно снижало

подвижность этих игроков. Особенно это было выражено при игре в нападении, что снижало атакующие возможности команды. На смежную ярким звездам нападения пришли специалисты обороны. Мощные центральные защитники, высокие вратари наглухо закрыли подступы к воротам. Защита стала доминировать над нападением, время атаки удлинилось. К Олимпиаде-80 нападение в целом смогло (за счет более широкой и разносторонней технической подготовки игроков) заметно компенсировать отставание и, в свою очередь, усложнило задачи защиты в плане подготовки «специалистов» обороны. Что касается действий в защите, то в гандболе 1980-х преобладали активные формы защиты. Они стали основой игры в обороне ведущих гандбольных сборных команд. Увеличилось количество мячей, забиваемых с быстрого отрыва. Сборные СССР и Югославии при организации отрыва использовали первую передачу, которую выполнял вратарь дальнему игроку. Игроки шведской сборной предпочитали не рисковать и при организации отрыва использовали передачу ближнему к вратарю игроку. Этим приемом могли воспользоваться лишь те команды, которые смогли не пропустить мяч в свои ворота и как следствие получали преимущество за счет возможности организации контратаки. Именно с обороны своих ворот начиналась атака на ворота соперника. Большинство сборных команд того времени имели в своем арсенале несколько систем защиты.

В основе оборонительных действий сборной команды ГДР, Олимпийского чемпиона 1980 года, лежала система защиты 3:3. В хорошем исполнении она значительно затрудняет осуществление комбинационных задумок соперника, заметно снижает результативность полусредних нападающих, на долю которых приходится большой процент бросков с дальней дистанции.

Нелегко в таких ситуациях приходится и разыгрывающим. Но не следует забывать, что эта система обороны требует незаурядной выносливости, быстроты, высокого индивидуального мастерства игроков. Советские гандболисты для защиты своих ворот применяли построение 6:0. Данную схему не следует понимать буквально, она была только основой, которая в процессе игры за счет выходов вперед и различных перемещений игроков преобразовалась в другие системы защиты. Она отличалась гибкостью и возможностью применять по ходу матча различные варианты. Игроки использовали дальние выходы на нападающих, блокируя основных бомбардиров соперника на расстоянии 10–11 метров от ворот, удачно перемещались в зоне перед воротами, взаимодействовали с вратарем, постоянно стремились иг-

рать на перехватах мяча. Эта система защиты в полной мере оправдала себя в то время на многих крупных международных турнирах.

Гандбол от конца 80-х до середины 90-х годов характеризуется борьбой системы защиты 5:1 с системой нападения 5:1, которая в процессе игры преобразуется в систему нападения 4:2. В основе защитных построений ведущих гандбольных команд мира, таких как сборные Франции, России, Швеции, лежит именно эта система защиты.

Положительной стороной системы защиты 5:1 является то, что за счет активных действий переднего защитника возможно нарушить связь между игроками второй линии нападения и создать ситуацию, при которой резко возрастет количество неточных передач между нападающими, а также появится возможность сбить темп атаки соперника. Использование различных вариантов данной системы, применяемой ведущими командами, зависит от поставленной перед игроками задачи. Сборная России использует вариант, когда передний защитник, опекающий центрального нападающего, не дает возможности последнему получить мяч на 9–10 метрах, за счет заблаговременного выхода к игроку и его полуперсональной опеке. Этим он заставляет нападающего отходить назад для приема мяча, тем самым теряется ритм атаки. При перемещениях центрального нападающего вдоль девятиметровой линии передний защитник продолжает его опекать, даже в тех ситуациях, когда нападающий смещается на позицию одного из полусредних. Этим действием передний защитник вынуждает полусреднего с мячом, пытающегося передать мяч центральному нападающему, вернуть мяч обратно крайнему игроку и начать перемещаться в «освободившуюся» центральную зону защиты. Начала этого передвижения и ждут защитники, находящиеся на шестиметровой линии, которые за счет выхода вперед препятствуют нападающему выполнить бросок мяча в ворота или останавливают его дальнейшее продвижение вперед.

Команда Франции применяет вариант системы защиты 5:1, при котором передний защитник выполняет свои функции строго в центральной зоне на расстоянии 7–10 метров от ворот. Этот вариант системы защиты 5:1 имеет следующие особенности. В ситуации, когда центральный нападающий входит в соприкосновение с защитниками выполняющими свои функции на расстоянии 6–7 метров от ворот, передний защитник прекращает опекать вошедшего и переключается на опеку полусреднего игрока с мячом, перемещающегося в центральную зону защиты. При таком взаимодействии защитников достигается максимально эффективный «разбор» игроков нападения.

Следующей особенностью данного варианта защиты является передвижение переднего защитника, когда полусредний нападающий с мячом начинает движение в центральную зону защиты. При этом центральный нападающий не перемещается в зону защиты 6–7 метров от ворот, как это описывалось выше, а остается в своей зоне нападения на расстоянии 10–11 метров от ворот. В этой ситуации передний защитник выполняет несколько шагов назад и в сторону с 9–10 метров до 7–8 метров к игроку с мячом. Этим смещением передний защитник препятствует дальнейшему продвижению вперед нападающего и перекрывает траекторию возможной передачи от правого полусреднего нападающего левому полусреднему, при этом передача мяча центральному нападающему возможна только тогда, когда последний не передвигается вперед. В противном случае он окажется за спиной у переднего полусреднего. Этим действием передний защитник вынуждает полусреднего с мячом, пытающегося передать мяч центральному нападающему, вернуть мяч обратно крайнему игроку и начать перемещаться в «освободившуюся» центральную зону защиты. Начала этого передвижения и ждут защитники, находящиеся на шестиметровой линии, которые за счет выхода вперед препятствуют нападающему выполнить бросок мяча в ворота или останавливают его дальнейшее продвижение вперед.

В противном случае он окажется за спиной у переднего защитника. Сбивается темп атаки, защитники имеют численное превосходство над нападающими в зоне нахождения игрока с мячом, что увеличивает вероятность успешных действий игроков обороны.

Команда Швеции при начальном построении игроков обороны по системе 6:0 за счет выхода вперед, с 6 метров на 8–9 метров от ворот, одного из центральных защитников перестраивается в систему защиты 5:1. Выход центрального защитника вперед производится в момент передачи мяча правым полусредним центральному нападающему.

Этим перемещением игрок шведской сборной так же, как и передний защитник французской команды, перекрывает траекторию передачи с одного фланга атаки на другой и препятствует дальнейшему продвижению вдоль девятиметровой линии нападающего с мячом.

Система защиты 5:1 имеет множество вариантов ее выполнения. Три из них, наиболее яркие, были описаны выше. Для более глубокого осмысления представленного материала следует вкратце остановиться на различиях в выполнении этих вариантов.

Движение переднего защитника (при изначальной расстановке игроков по системе 5:1) или центрального защитника (при изначальной расстановке игроков по системе 6:0) начинается в момент готовности произвести передачу правым полусредним центральному нападающему, при смещении полусреднего в центральную зону защиты. В этот момент передний защитник сборной России передвигается вперед к нападающему с 9-метровой линии на 10–11 метров от ворот и дальше. Передний защитник сборной Франции выполняет несколько шагов назад с 9-метровой линии на 7–8 метров от ворот. Центральный защитник сборной Швеции выполняет выход вперед с 6-метровой линии на 7–8 метров от ворот. Эти различия в перемещениях защитников являются особенностями команд при выполнении одной системы защиты. Одной из основных задач игроков нападения является применение таких тактических схем, которые вынуждали бы игроков обороны применять менее эффективные или менее отработанные системы защиты для противодействия им, т. е. игроки нападения должны «навязывать» сопернику свою схему игры.

Например, при подготовке к предстоящей встрече с конкретным соперником тренер команды на основании имеющегося у него материала, характеризующего игру соперника, определяет сильные и слабые его стороны при игре в защите и в нападении. Если тренер выявил, что соперник в защите успешно применяет систему защиты 5:1, то ему необходимо нарушить отработанные взаимосвязи между защитниками. Для решения этой задачи во время атаки ворот соперника игроки нападения переходят от применения системы нападения 5:1 к системе 4:2. В результате такого перестроения игроков нападения игроки обороны вынуждены перейти к применению других систем защиты, таких как 6:0, 4:2, или применить вариант системы защиты 5:1, при которой передний защитник смещается из центральной зоны защиты на один из флангов атаки и начинает опекать одного из полусредних игроков нападения. Применение различных систем нападения в ходе одной атаки является эффективным средством ведения борьбы против игроков обороны и получило широкое распространение среди ведущих команд мира

### **Основы тактики игры в защите**

Для того чтобы организовать игру в защите, тренеру необходимо учитывать качества подготовленности исполнителей. Кроме того, немаловажную роль играют задачи, стоящие перед командой в защите, а также уровень игры противника в нападении. Учитывая эти ню-

ансы, тренер выбирает игроков для обороны ворот. Все действия в защите должны быть подчинены решению основных задач:

- 1) постоянно нарушать взаимодействие игроков противника, срывать индивидуальные и коллективные перемещения его нападающих. Опережать атаку, разрушать их тактические ходы и комбинации;
- 2) своевременно блокировать броски по воротам;
- 3) отбирать мяч у противника и контратаковать.

Обороняясь, каждый игрок решает одну из задач своей команды. Все его действия должны быть глубоко осознанными. Они должны вписываться в систему оборонительных действий команды, быть взаимосвязанными с действиями партнеров, учитывать ход игры.

Для определения направленности сознания и конкретизации деятельности защитника сформированы следующие принципы обороны:

– **коллективизм.** Успех командных действий зависит в первую очередь от слаженности действий игроков. Главная задача любого защитника – защита ворот – может решаться успешно только при условии подчинения всех действий отдельных игроков интересам коллектива с опорой на взаимную помощь;

– **создание численного преимущества.** Защитник обязан сместиться туда, где находится мяч, прикрывая направление броска в ворота и передачу мяча нападающим, располагающимся сзади или сбоку от игрока обороны. Перед нападающим с мячом в опасной для ворот зоне всегда следует создавать численный перевес защитников;

– **сохранение активной позиции.** Защитник всегда обязан удерживать активную позицию, четко решать главную для себя и для команды задачу. Положение защитника за нападающим с мячом является грубейшей ошибкой;

– **опережение нападающих.** Завершающий бросок – как правило, результат успешных комбинаций нападения. Защитник должен предвидеть кульминации таких действий и, опережая нападающих, разрушать направление связи, активно блокировать нападающих, перехватывать мяч;

– **агрессивность защиты.** Защита постоянно должна активизировать свои действия, предупреждая наиболее острое развитие атаки. Обороняющиеся сами должны атаковать нападающих, выходить на наиболее опасных игроков противника, стараться нарушить наигранные связи между атакующими;

– **ошибки наименьшей значимости.** За время игры защитники выполняют много различных действий, и поэтому неизбежны ошиб-

ки. Однако нужно сделать так, чтобы эти ошибки принесли меньше вреда. Например, если один из защитников допустил ошибку, результатом которой стало численное преимущество нападения и неминуемость броска по воротам, защитники должны действовать так, чтобы этот бросок нападающие выполняли из самого невыгодного положения;

– **связь с вратарем.** Каждое действие защитников по обороне ворот должно быть взаимосвязано с действиями вратаря.

Успех защитных действий предполагает соблюдение всех вышеизложенных принципов.

**Расстановка и функции защитников.** При построении защитных порядков каждый игрок обороны занимает определенный участок, на котором он решает частные задачи, диктуемые обстановкой, ходом игры. В гандболе игроков обороны принято называть исходя из названия защитных зон: крайние, центральные, полусредние. Защитников, защищающихся у линии площади ворот, но имеющих задачу встречать своего игрока в зоне свободных бросков или дальше, называют выходящими. Игроков, исходное положение которых в центре, на некотором расстоянии от площади вратаря, называют передними. Полусредние защитники могут играть как у линии вратарской зоны, так и ближе к линии свободных бросков в зависимости от варианта обороны, избранного командой в данной игре.

**Крайние защитники.** На этой позиции играют высокотехнические, рослые игроки с хорошей подвижностью, с развитым периферическим зрением и с высоким уровнем тактического мышления. Основу игры полусреднего защитника составляют быстрые выходы на подопечного с мячом, блокирование бросков, быстрые отходы назад. При смене позиции полусредним нападающим защитник сопровождает его до соседа по обороне и проводит там смену подопечных. Если подопечный нападающий переходит играть к линии площади вратаря, то защитник также опекает его на ближних подступах к воротам. Полусредний защитник должен четко отработать взаимодействие с вратарем и активно участвовать в организации контактов.

**Центральные защитники.** В центре обороны всегда играют наиболее сильные, техничные и разнообразно подготовленные гандболисты. Обычно это высокорослые игроки. Центральный защитник опекает линейного и одновременно блокирует броски, выполняемые с задней линии нападения. Если центральных защитников двое, то они могут поочередно выходить вперед, препятствуя проходам крайних нападающих с фланга на фланг, при необходимости меняются подопечными с полусредними. Центральный защитник – основа обороны.

*Передние защитники.* В зависимости от избранной системы обороны может быть один или двое таких игроков. Они опекают полусредних и разыгрывающего команды противника, препятствуют им в выполнении бросков в ворота со средних и дальних дистанций, мешают розыгрышу мяча, оттесняют нападающих дальше от ворот, прерывают их тактические комбинации. Передний защитник должен уметь предвидеть ход развития атаки, угадывать направление передач, возможные перемещения нападающих.

*Индивидуальные действия защитников.* Индивидуальные тактические действия защитников складываются из выбора места и противодействия нападающим (с мячом и без мяча).

Сила игры защитника, его стойкость определяются, во-первых, умением нейтрализовать нападающего. Нужно так опекать его, чтобы он получил минимальную возможность для атак ворот или, что еще лучше, был исключен из участия в розыгрыше мяча. Во-вторых, мастерство защитника определяется его умением вовремя подстраховать партнера по команде, оказав ему максимальную помощь в единоборстве с нападающим.

Рассмотрим наиболее распространенные индивидуальные тактические действия защитника.

*Занятие позиции.* При любой системе защиты игроку обороны заранее определяют позицию, где он будет играть. Однако в ходе игры ему нередко приходится перестраиваться и занимать позицию, отличную от первоначальной. Но в любом случае, при любых перемещениях и на разных позициях игрок решает главную задачу: обеспечения безопасности своих ворот, располагаясь на своей позиции там, где наиболее необходимо для их защиты в данный игровой момент.

*Перемещения.* Для занятия наиболее правильного положения или смены позиции защитник неизбежно должен перемещаться. Этими перемещениями он решает две основные задачи:

- 1) стремится обеспечить безопасность ворот в наиболее уязвимом месте;
- 2) сохраняет активную позицию для выполнения индивидуальных функций охраны своего участка зоны или опеки определенного нападающего противника.

*Опека нападающего без мяча.* Игрок линии обороны занимает позицию относительно опекаемого без мяча, которая позволяет в любой момент успеть закрыть ему путь к воротам, усложнить получение мяча и начало активных действий, в то же время защитник следит

и за общим развитием атаки. Опека ведется либо плотно, либо на расстоянии наблюдением за игроком.

*Опека нападающего с мячом.* Основные требования опеки нападающего с мячом аналогичны требованиям его опеки без мяча. В зоне свободного броска игрок с мячом опекается плотно. Защитник обязан остановить «своего» нападающего в момент, когда тот готовится получить или получает мяч.

Запас технических элементов у нападающего значительно больше, поэтому естественно, что защитник не может помешать всем возможным действиям нападающего сразу. На эти случаи в гандболе действует своеобразный закон в защите: игрок обороны может позволить нападающему провести любое действие, но не может быть обыгран со стороны фланга.

*Выходы.* Выходы защитника вперед могут проводиться как на нападающего без мяча, так и на владеющего мячом. Задача каждого выхода – «обезвредить» опасного нападающего противника, помешать его продвижению к защитным воротам.

*Перехват мяча.* Защитник всегда настроен на перехват мяча, но при большинстве действий защитника перехват практически исключается. Каждому выходу на перехват обычно предшествуют скрытые, отвлекающие действия: имитация отхода назад.

*Блокирование бросков.* Применяется как преграда мячу на пути к защищаемым воротам. Блокировать броски можно руками, ногами и туловищем, на месте, в движении и в прыжке, а также вверху, сбоку или снизу.

Практика показывает, что при прямой атаке, когда нападающий, защитник и ворота находятся на одной линии, прежде всего блокируется сторона ворот, ближняя к «бросковой» руке нападающего. Если же блокировка проводится с каким-либо предварительным смещением нападающего или защитника, то защитник должен в первую очередь блокировать тот угол ворот, к траектории полета мяча в который он ближе.

*Блокирование «бросающей» руки.* Защитник всегда должен располагаться, немного смещаясь в сторону «бросающей» руки нападающего: это позволяет надежней опекать нападающего, блокировать бросок, перехватывать мяч и помогать вратарю в отражении мячей, летящих в ворота.

*Подбор мяча.* Удача в подборе мяча после броска чаще на стороне того, кто смог занять правильную позицию, по возможности оттеснив нападающего от вероятных траекторий движения мяча.

*«Связывание» нападающего.* Сущность этого действия состоит в том, что защитник очень быстро сближается с нападающим, получая мяч, и накладывает руки на его плечо, чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Это тактическое действие оправдано, когда необходимо остановить бурно развивающуюся атаку противника.

*Блокирование нападающего.* Блокировать нападающего – значит лишить его возможности активно участвовать в развитии атаки. Оно применимо, когда нападающий не владеет мячом.

*Отвлекающие движения.* К отвлекающим можно отнести движения: ложный выход, искусственное ослабление опеки нападающего в целях перехвата мяча, имитация последствий грубости нападающих и т. д.

*Освобождение от заслона «поджатием».* Заслон «поджатием» нападающий проводит в случаях, когда защитник опекает «своего» подопечного наблюдением. Любого нападающего, потенциально являющегося заслоняющим, необходимо встречать активными действиями: переход на плотную опеку с опережением заслоняющего; проталкивание заслоняющего в сторону.

*Опека двух нападающих.* Защитник всегда настроен на опеку не менее двух нападающих: владеющего мячом и наиболее потенциально опасного нападающего для развития атаки. Наиболее наглядно это видно у защитников, играющих в середине зоны обороны при скрестных перемещениях нападающих.

*Пересечение траектории полета мяча.* В отдельные моменты игры достаточно пересечения траектории полета мяча, чтобы вывести соперника из участия в развитии атаки.

*Групповые действия защитников.* Двое и более защитников, объединивших усилия в обороне ворот, выполняют групповые тактические действия. Только коллективные действия защитников, основанные на взаимопонимании и взаимодействии, могут принести плоды. К наиболее распространенным групповым действиям в защите относятся: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве, взаимодействия с вратарем, стандартные связи.

*«Разбор» игроков.* Сущность «разбора» в том, что каждый защитник определяет в данный игровой момент своего подопечного и быстро начинает его опеку. В практике игры, чтобы найти подопечного нападающего, защитники пользуются простым подсчетом: каждый занимает определенное порядковое место от края площадки.

После любых перемещений нападающих крайний защитник всегда опекает ближнего к краю нападающего любой линии атаки, полусредний – второго от края и так далее. Такой подсчет нападающих позволяет защитникам быстро ориентироваться при начальном броске, при остановках игры в различных местах площадки, при потерях мяча и т. п.

*Смена подопечных.* В игре нападающие часто меняются местами, поэтому защитники постоянно должны быть готовы и, закончив опекать одного игрока, сразу переходить на другого. Четкость «передачи» игроков достигается тем, что защитник, сопровождая своего подопечного, заранее оценивает действия нового. Важнейшее условие действия подопечных: сначала «передай» своего, а затем «прими» нового.

*Переключение защитников.* Этот прием применяется, когда в результате ошибки одного из защитников или при численном преимуществе нападающих в опасной для ворот зоне появляется никем не опекаемый нападающий. Ближайший к нему защитник обязан оставить своего подопечного и переключиться на свободного и так далее, пока в роли неопекаемого нападающего останется игрок, представляющий наименьшую угрозу для ворот.

*Подстраховка.* Сущность подстраховки заключается в том, что каждый защитник в игре всегда готов помочь партнеру, стремится усилить защитные построения команды в наиболее опасном месте атаки. Выражается подстраховка, прежде всего, в занятии исходного положения для каждого конкретного действия.

*Групповое блокирование.* Групповой блок – это блокирование броска в ворота двумя-, тремя и более игроками. Применяется против игроков, мощно бросающих со средних и дальних дистанций. В групповом блоке всегда есть основной блокирующий защитник и дублирующий. Основной блокирующий всегда действует по принципу одиночного блока. Дублирующий блокирующий ориентируется по основному и усиливает его действия.

*Действия в меньшинстве.* Играя в численном меньшинстве, защитники постоянно имеют перед собой неприкрытого нападающего, поэтому добиться безопасности ворот можно только за счет увеличения интенсивности перемещений, улучшения качества защитных действий.

*Взаимодействия с вратарем.* К такому взаимодействию относятся индивидуальный и коллективный блок, также вратарь может

давать советы или указывать на ошибки, допускаемые защитой, так как он находится за защитными построениями и ясно видит всю игру.

*Освобождение от заслона.* Находясь в игре, защитник не всегда видит, что ему могут поставить заслон, поэтому партнер должен предупредить его голосом, а также постараться вытолкнуть нападающего перед заслоняемым защитником.

*Стандартные связки.* Применяются командой в некоторых стандартных положениях. Наиболее часто используют связку двух защитников, опекающих линейного и одного из партнеров с задней линии. В исходном положении оба защитника и линейный находятся на линии площади вратаря. Как только задний нападающий получает мяч и угрожает воротам, один из защитников должен выйти вперед и «обезвредить» этого нападающего, а второй прикрывает линейного.

*Командные тактические действия в защите.* Командная защита – это согласование действий всех игроков команды, направленных на предотвращение взятия ворот и на организацию контратаки. Командная тактика зависит от уровня подготовленности команды и реальных возможностей соперника. Эффективность действий защищающихся зависит от их согласованности. Все защитники обязаны знать свои места и функции, а также задачи и действия партнеров.

В практике гандбола сложились следующие системы командной защиты: персональная, зонная, смешанная.

*Персональная защита.* Сущность ее состоит в том, что каждый защитник опекает одного из нападающих, мешая ему выполнять любые действия, угрожающие воротам.

Эту разновидность защиты можно применять в игре против любой команды и системы организации нападения. Особенно успешно эта система защиты будет действовать при преимуществе защитников над нападающими в технике и скорости.

Персональная защита является основой технико-тактического мастерства, которая позволяет игроку уверенно действовать при любой системе и любом варианте коллективной защиты.

Главное в персональной защите – персональная опека защитником определенного нападающего, их единоборство. Персональная опека может быть плотной или на расстоянии, проводится со сменой подопечных или без нее. В зоне свободных бросков осуществляется смена, по всей остальной площадке игра ведется преимущественно без смены.

*Персональная защита в зоне свободных бросков.* Каждый защитник, действуя в определенном секторе обороны, занимает пози-

цию перед опекаемым. При выходе опекаемого из данного сектора защитник сопровождает подопечного до соседа по обороне и передает ему нападающего, в свою очередь переключаясь на другого. Опекать наиболее опасного нападающего могут и без смены.

Опекая нападающего, защитник обязан:

- постоянно знать, где находится мяч и как разворачивается борьба нападения и защиты;
- всегда быть готовым к наиболее активным действиям;
- помогать партнерам в противостоянии с наиболее опасным нападающим;
- поддерживать целенаправленную голосовую связь с партнерами;
- оставлять своего и переключаться на чужого нападающего, если он опасен для обороняемых ворот;
- давать относительно большую свободу подопечному, если мячом владеет наиболее опасный нападающий;
- пересекать траекторию передач мяча с противоположного фланга.

*Персональная защита на своей половине поля.* Тренер заранее определяет, кто должен опекать. Каждый защитник в ответе за действия конкретного нападающего. Защита ведется без смены подопечных и имеет два варианта: 1) плотная опека игрока с мячом и его ближайших партнеров, другие опекаются наблюдением (дистанция 1,5 метра); 2) прессинг, когда все нападающие опекаются плотно. Чтобы такой вариант защиты принес успех, на площадке должны быть технически подготовленные, подвижные, быстрые и ловкие игроки.

*Персональная защита по всему полю* применяется в случаях, когда обороняющиеся проигрывают. Защита ведется так же, как и персональная на своей половине поля. В этом случае целесообразнее прессинг.

*Персональная защита при контратаке.* Как только мячом овладел противник, все игроки команды, потерявшей мяч, становятся защитниками. В подавляющем большинстве случаев в этой ситуации проводится контратака. Защищаться необходимо только по принципу персональной опеки. Обязательно предвидеть любую контратаку и начинать отход к своим воротам одновременно с началом движений атакующего. Сначала защитники обязаны провести (на данный отход) новый «разбор» игроков. Отходящий первым «берет» переднего нападающего, остальные ближайших. Все действия защитника после «разбора» строго соответствуют принципам плотной опеки: не переключаться, не сменять подопечного.

Переключение оправдано, только если нападение имеет численное преимущество, а само это действие обеспечивает бросок в ворота из наименее выгодного положения.

*Зонная защита.* Зонная защита является основным средством обороны. При таком построении игроки обороны постоянно обращены лицом в сторону борьбы за мяч и не упускают из поля зрения нападающих в своей зоне защиты. Суть такой защиты состоит в том, что обороняющиеся, постоянно смещаясь в сторону мяча и подстраховывая друг друга, стремятся создать численный перевес в любом месте, где возникает опасность или предпосылка для взятия ворот. При этом каждый из них отвечает за свои действия в отведенной ему зоне.

В зонной защите внимание защитника направлено на мяч, однако не меньшее значение имеет наблюдение за зоной, закрепленной за каждым обороняющимся. Поэтому внимание защитника должно быть равномерно распределено между мячом и нападающим в зоне опеки или входящим в эту зону.

Одна из главных задач зонной защиты заключается в предотвращении бросков в ворота. Также обороняющиеся должны быть настроены на перехват и организацию контратаки.

Защищаясь в зоне, игроки не должны выходить далее девятиметровой линии, так как это нарушает целостность обороны. После «обезвреживания» нападающего, если нет необходимости переключаться на другого нападающего, защитник должен быстро вернуться на свое место. Во время выхода партнеры не должны пустить своих подопечных на освободившееся место и одновременно обязаны быть готовыми подстраховать вышедшего партнера. В то же время практика показывает, что своевременный выход защитника обеспечивает выигрыш в единоборстве с нападающим.

В зонной защите есть несколько вариантов построения: в одну, две или три линии обороны. Например:  $6 + 0$ ,  $5 + 1$ ,  $3 + 2 + 1$ , где цифры слева направо обозначают количество игроков в каждой линии от ворот.

*Защита  $6 + 0$ .* Такой вариант защиты (рис. 14) дает положительный результат в игре с любым противником, что достигается большой подвижностью обороняющихся, их индивидуальными и групповыми действиями на опережение нападающих, прочным коллективным блоком, массивными выходами до девятиметровой линии. Таким образом, защита  $6 + 0$  взяла все лучшее от других систем и представляет собой как бы универсальную защиту. Она имеет четыре способа исполнения.

1. «Игрок против игрока». При таком способе все защитники равномерно располагаются вдоль линии площади вратаря. Их задача – препятствовать броску нападающего перед данным защитником и страховать соседей.

Применяется в игре при значительном численном меньшинстве защитников или как вспомогательный прием при отработке способа «двойной блок», а также при начальном обучении основам зонной защиты.

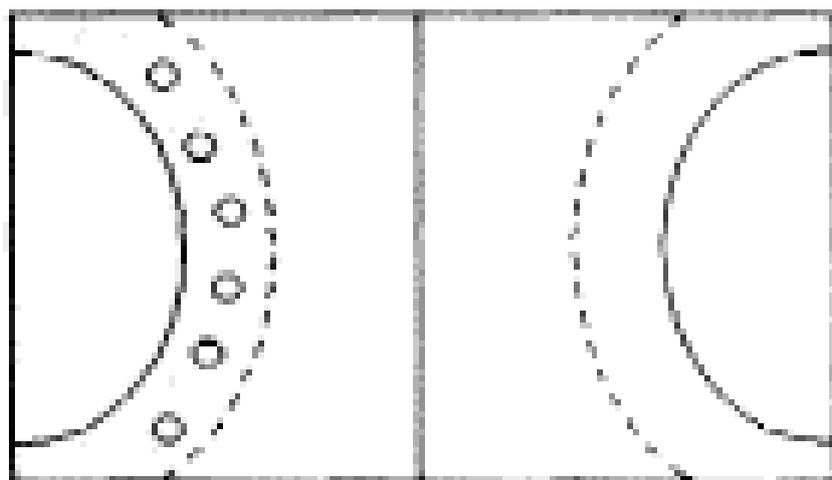


Рис. 14. Защита 6 + 0

«Двойной блок». Защитники располагаются так же, только более концентрированно к центру зоны. Перемещаясь за мячом вдоль зоны вратаря, игроки обороны стремятся в любой момент создать численное преимущество у мяча и поставить двойной блок игроку, угрожающему воротам. Линейного опекают последовательной «передачей» от одного защитника другому, в момент броска за него отвечает защитник, стоящий ближе к блокирующим.

«С выходящими». Расстановка игроков, как в «двойном блоке», с добавлением обязанности выхода на опасного нападающего с мячом центральным и полусредним защитникам. Защитник обязан встретить такого нападающего до того, как он полностью овладеет мячом, если нападающий был без мяча, и до момента выпрыгивания на завершающий бросок, если нападающий продвигался с мячом. При этом защитник должен быть готов отразить и заблокировать неожиданный опорный бросок.

Способ «с выходящим» применяется против команд с одним-двумя мощными бомбардирами.

«Подвижная зона». Игроки расставлены, как описано выше. Каждый защитник получает участок зоны и нападающего на этом участке. Действия защищающегося при этом способе обороны значительно агрессивнее, чем при других. Он решает главную задачу: блокировать нападающего в опасном месте атаки до получения мяча, заранее «связать» его, перехватить мяч, оттеснить опекаемого.

Законом «подвижной зоны» стало следующее правило: выходящий на опережение защитник не может проиграть единоборство.

*Защита 5 + 1* (рис. 15). Исполняется двумя способами:

1) «с подвижным центровым». Пятеро защитников располагаются вдоль линии площади ворот, их действия такие же, как и при защите 6 + 0. Шестой обороняющийся выдвинут в последнюю линию обороны, его задача: нарушать взаимодействия игроков второй линии атаки и по возможности мешать нападающим производить броски в ворота с дальних дистанций в центральной зоне нападения. Выдвинутый вперед защитник должен быть очень подвижным, опытным, выносливым и хорошо подготовленным в технико-тактическом отношении;

2) «со смещенным». Расстановка игроков почти такая же, как и в первом способе. Разница в позиции переднего защитника: он смещается под наиболее опасного полусреднего нападающего противника. Задачи его в целом те же. В случаях, когда опекаемый игрок становится опасен, защитник играет с ним практически персонально. В других случаях обороняющийся играет по принципу зонной защиты.

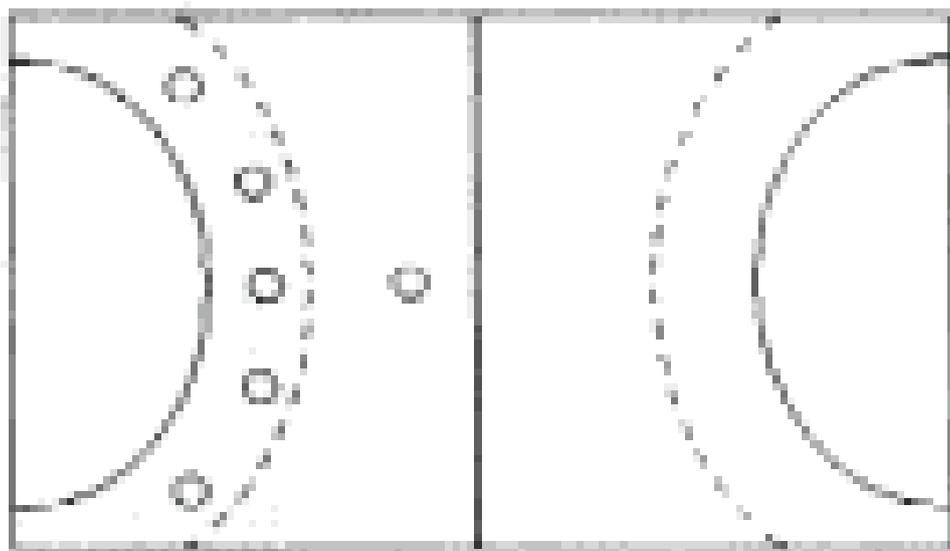


Рис. 15. Защита 5 + 1

*Защита 4 + 2* (рис. 16). При этом способе защиты вдоль площади ворот располагаются четыре защитника, а двое впереди, перед линией свободных бросков. Задние защитники должны играть очень внимательно, так как им приходится опекать большие участки перед линией ворот, а нападающие постоянно стремятся обыграть или поставить заслон.

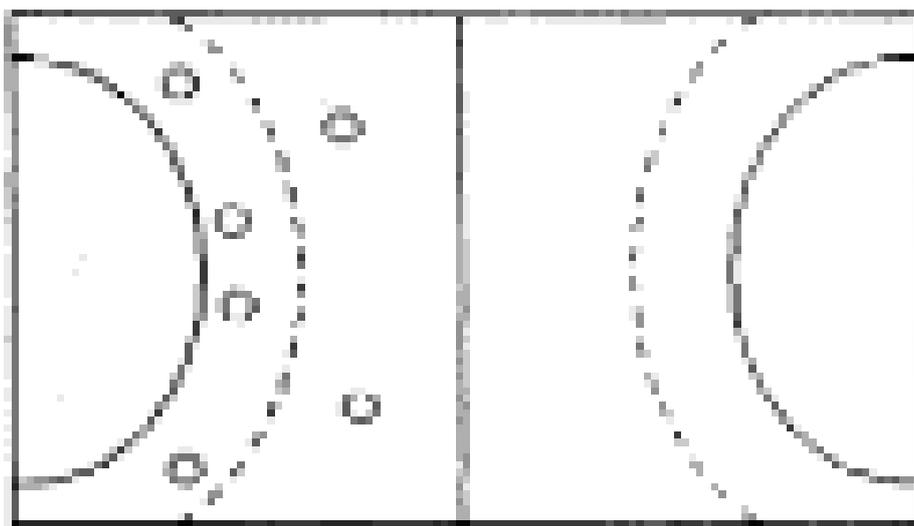


Рис. 16. Защита 4 + 2

Задача передних – помешать нападающим второй линии передавать мяч и бросать с дальних дистанций.

Защита 4 + 2 применяется против команд, играющих комбинационно во второй линии нападения, имеющих сильных полусредних нападающих, а также против нападения с двумя линейными.

*Комбинированная защита.* Комбинированной, или смешанной, принято называть защиту, сочетающую зонную оборону и персональную. Общая задача такой обороны – изолировать сильнейших нападающих противника, вносить разлад в их действия.

Различия отдельных вариантов комбинированной защиты заключаются в числе обороняющихся тем или иным способом. Наиболее часто применяются варианты с одним, двумя и четырьмя персональными защитниками.

Этот вариант используют при необходимости «выключить» из игры сильнейшего нападающего. Пятеро обороняющихся вдоль линии площади ворот действуют по зонному принципу. Играющий впереди персонально опережает сильнейшего нападающего противника.

Пятеро обороняющихся в зоне ведут защитные действия по принципу «двойного блока», «с выходящим» или «подвижной зоны».

Защитник, играющий персонально, перемещается с подопечным по всему полю, исключая моменты, когда нападающий занимает пассивную позицию далеко от зоны свободных бросков. В такой ситуации целесообразнее защитнику вернуться в зону и, продолжая опеку наблюдением, усилить действия партнеров. В свою очередь защитники в зоне также должны быть готовы прийти на помощь защитнику, опекающему персонально.

*Защита при численном неравенстве* (рис. 17). Оборона ворот в меньшинстве ведется преимущественно по зонному принципу 6 + 0 («игрок против игрока», «двойной блок»). Если в команде атакующих есть сильный бомбардир, то можно защищаться с выходом на него, на остальных нападающих не выходят. Если мяч находится на одном из флангов, то защитник противоположного фланга должен выполнять ложные выходы вперед, чтобы не допустить быстрого перевода мяча с фланга на фланг. Таким образом, при численном меньшинстве защитников активная оборона предусматривает применение всех вариантов зонной защиты 6 + 0, однако только при соотношении игроков 5:6. При отсутствии в обороне двух игроков защита ведется по принципу «игрок против игрока», а при бросках по центру – «двойным блоком».

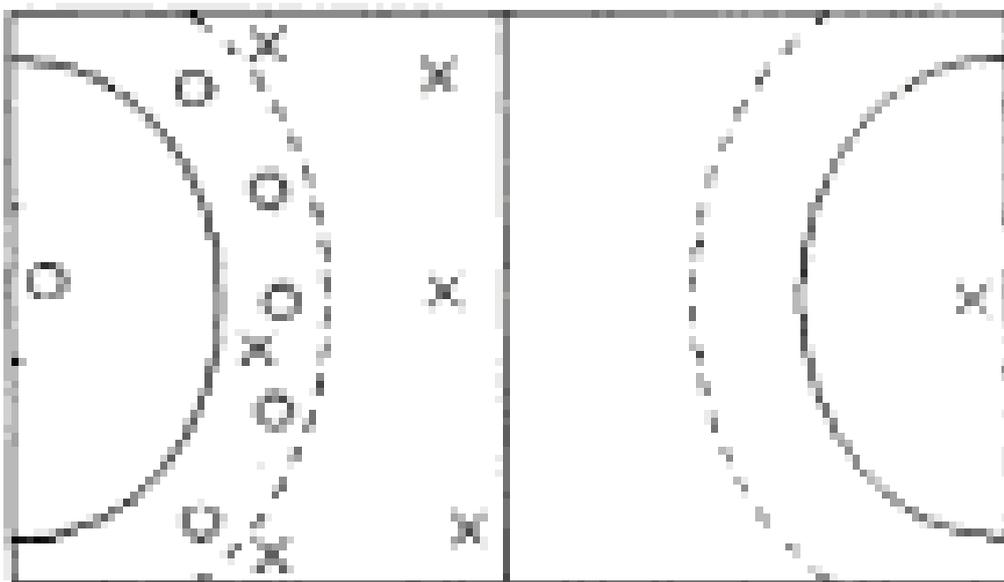


Рис. 17. Защита при численном неравенстве

Защита при численном превосходстве над соперником ведется в зависимости от игровой ситуации. При равной игре или в случае преимущества в счете обороняющихся защита организуется так же,

как и при игре команд в полных составах. Для активизации защитных действий полезна смешанная система. Если защищающиеся хотят обострить игру, нужно пятерым защитникам перейти на персональную опеку, а одному отойти назад и подстраховывать партнеров на случай проигрыша единоборства с нападающим.

### Приемы игры с мячом

С помощью различных приемов игры осуществляют атаки ворот соперника и обеспечивают взаимодействие между играющими.

*Бросок в опорном положении.* Бросок в опорном положении выгодно применять с закрытых от вратаря позиций, как с близких (рис. 18), так и с дальних дистанций.

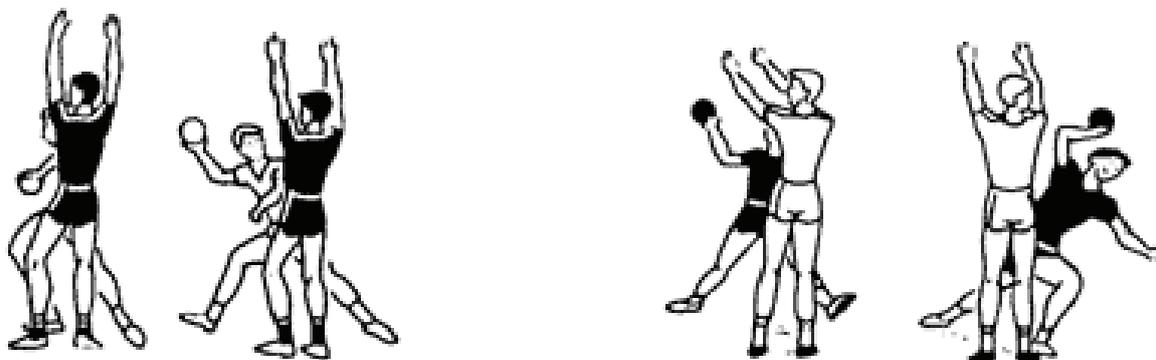


Рис. 18. Бросок в опорном положении

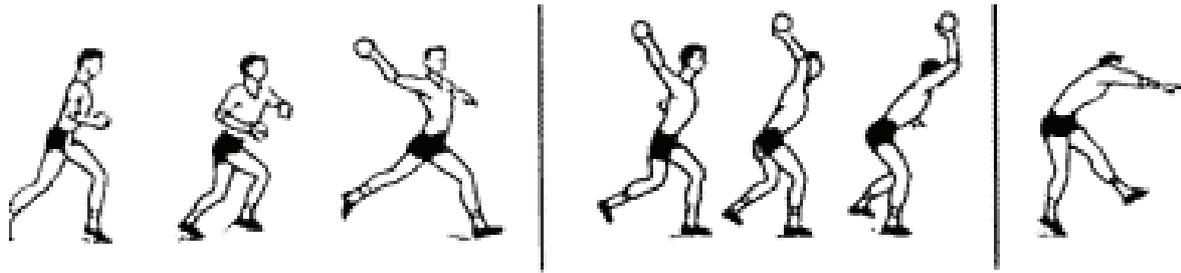
При бросках в опорном положении применяют несколько способов разбега (рис. 19):

*Бросок в прыжке* (рис. 20). Применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

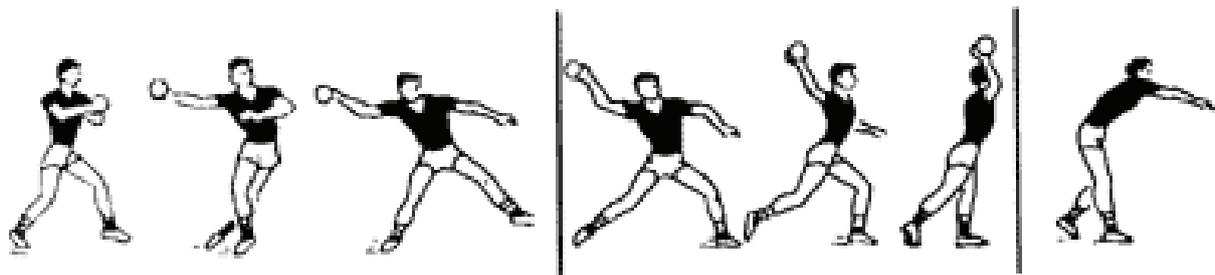
Подготовительная фаза броска включает:

- быстрый разбег;
- мах ногой вверх;
- резкое отталкивание вверх;
- замах рукой;
- мах ногой вниз.

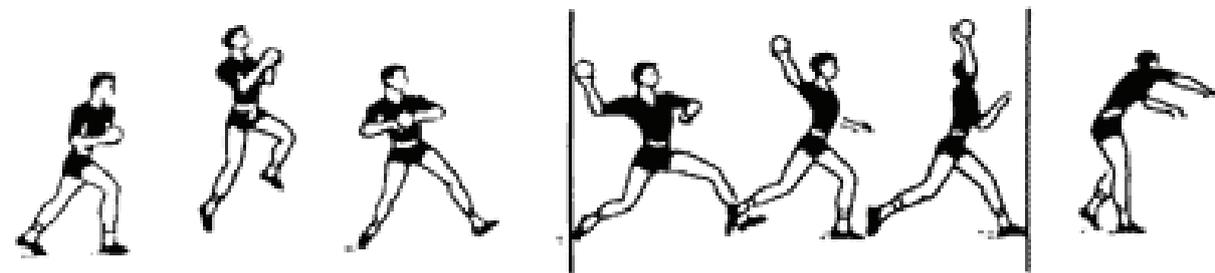
Чем выше взлет, тем больше времени на сложные подготовительные движения, чтобы бросок был сильным и точным.



разбег обычными шагами



разбег со скрестным шагом



разбег с подскоком

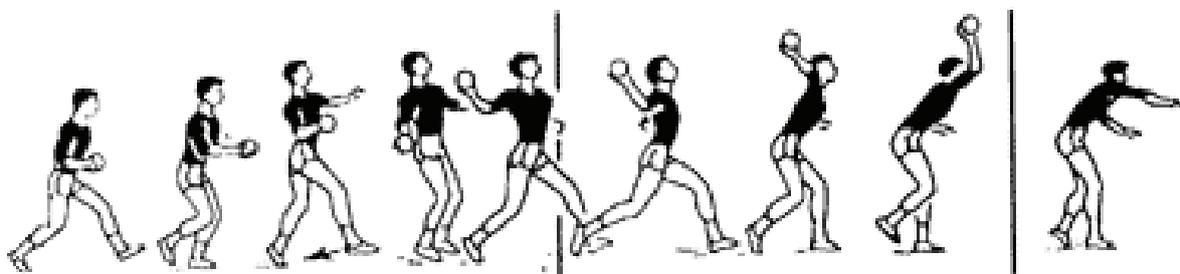


Рис. 19. Виды разбегов при бросках

*Бросок в прыжке с отталкиванием разноименной ногой* (рис. 21). При выполнении броска в прыжке с отталкиванием разноименной ногой необходимо:

- выставить вперед толчковую ногу;
- резко вынести вверх согнутую маховую ногу (этот мах способствует взлету);
- выполнить отталкивание и одновременно замахнуться;
- завершив замах, резко выпрямить маховую ногу вниз;
- толчковую ногу вынести вперед для приземления;
- в конце всех действий выполнить бросок.

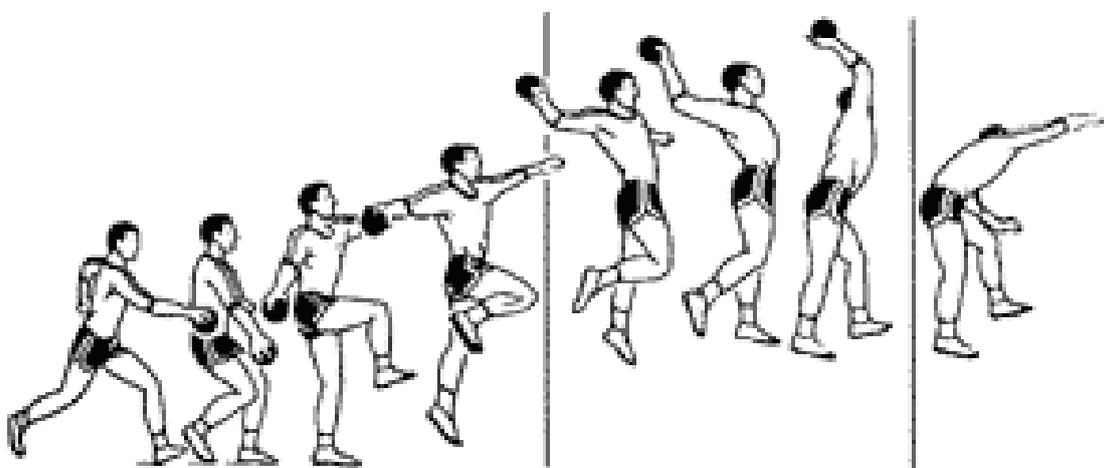


Рис. 20. Бросок в прыжке

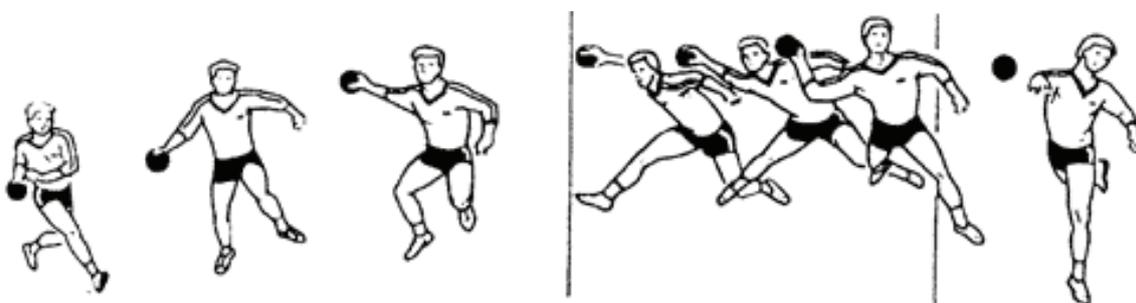


Рис. 21. Бросок в прыжке с отталкиванием разноименной ногой

*Бросок в прыжке с отталкиванием одноименной ногой.* При броске в прыжке, когда отталкивание производится одноименной ногой, после толчка игрок сгибает толчковую ногу, поднимая бедро, и ею же делает отмах.

*Бросок в падении* (рис. 22). Бросок в падении применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего.

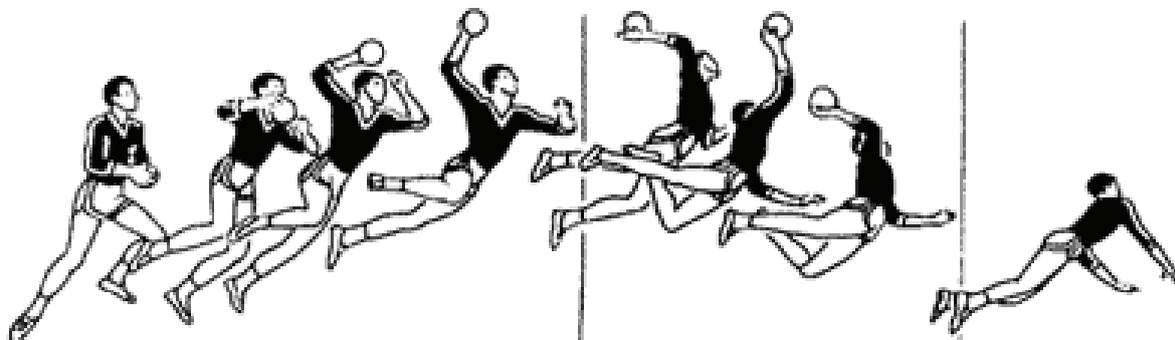


Рис. 22. Бросок в падении

Бросок в падении включает в себя:  
разбег;  
падение;  
замах рукой;  
мах и толчок ногами.

Бросок выполняется с места, с разбега, из исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к воротам.

Прежде всего, после разбега игрок начинает падать, чтобы уйти от опеки защитника. Только после этого надо делать замах и толчок ногами. Отталкивание можно сделать, выпрямляя ноги или прыжком.

Далее разучивается разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу. Также следует обратить внимание на постановку стопы толчковой ноги под углом к направлению броска.

Затем следует целостное выполнение броска в прыжке.

Когда техника броска освоена, приступают к разучиванию вариантов подготовительной фазы броска:

- с прямого разбега и под прямыми углами к воротам;
- с различных расстояний;
- толкаясь одноименной ногой, двумя ногами;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным сопротивлением;
- в игровых упражнениях;
- в игре.

Для обучения броску в падении необходима мягкая поверхность (обычно это маты).

Обучение начинается с заключительной фазы броска – приземления.

Из исходного положения на согнутых ногах сначала осваиваются следующие элементы:

- падение на руки;
- падение на руки и ногу;
- падение на бедро.

Далее выполняют упражнения с мячом:

- из исходного положения стоя на коленях на мате – бросок мяча с падением на руки вперед;
- из исходного положения стоя на левом колене, правая нога в сторону – бросок с приземлением на руки;
- бросок в прыжке с приземлением во вратарской зоне на сильно согнутые ноги и кувырок через плечо.

Начальное овладение техникой должно проходить без помех, а совершенствование техники следует проводить при постоянном контакте с соперником.

*Бросок в падении с приземлением на руки.* Основной способ броска в падении – хлестом сверху (рис. 23), реже применяется бросок с хлестом сбоку (рис. 24)



Рис. 23. Бросок хлестом сверху

Заключительная фаза броска – падение с приземлением на руки.

Послав мяч в нужном направлении, игрок ставит на площадку сначала свободную руку, а потом бросающую руку.

Вся тяжесть тела приходится на руки. Недостаток амортизации руками компенсируется скольжением на груди, перекатом через плечо.

Кроме названных способов применяются бросок в падении с приземлением на туловище (рис. 25) и бросок в падении с двух ног.

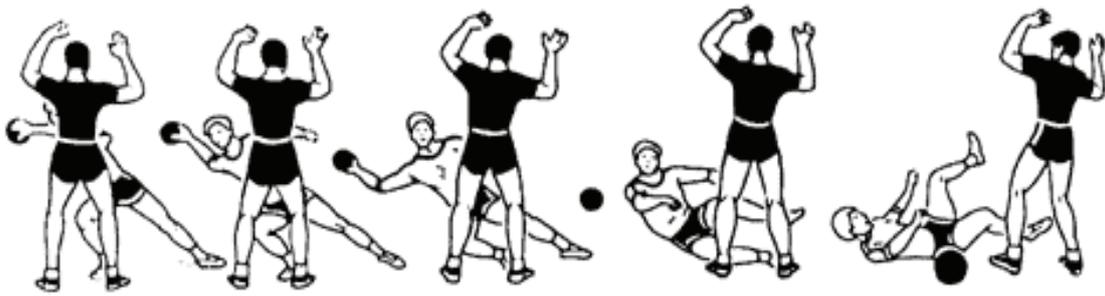


Рис. 24. Бросок хлестом сбоку

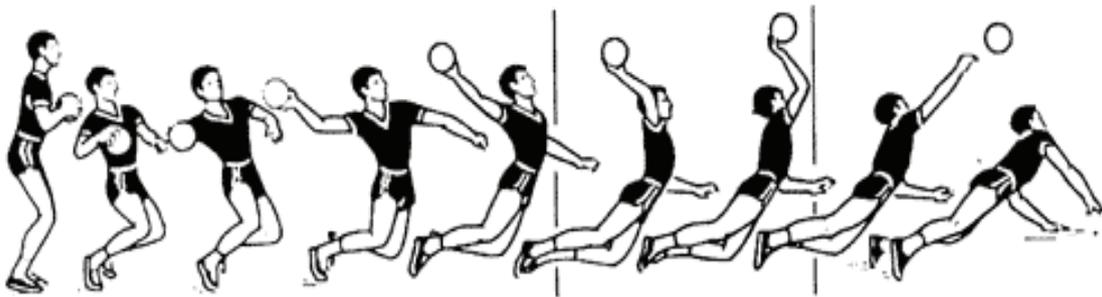


Рис. 25. Бросок в падении с двух ног

*Штрафной бросок.* Штрафной бросок выполняется с места с обязательной опорой выпуска мяча.

Способы выполнения штрафного броска:

1) из стойки одна нога впереди или после шага назад игрок может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении;

2) из положения стоя на одной ноге игрок выполняет замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, игрок уравнивает себя отмахом ноги;

3) штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно выполнить и в падении с двух ног.

### **Методика обучения технике бросков**

Освоение бросков невозможно без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся.

С этой целью занимающиеся должны выполнять подготовительные упражнения с различными предметами: метания теннисных, резиновых, хоккейных мячей, палок различной длины, а также имитировать бросковое движение с гантелями, амортизатором.

Для развития подвижности кисти применяются упражнения с булавами, гимнастической палкой (вращения). Метание набивных мячей различного веса одной и в основном двумя руками способствует укреплению мышц рук, ног и туловища и развитию координации движений. Для общего воздействия на все группы мышц можно использовать занятия на тренажерах.

*Бросок в опорном положении.* Начинать обучение броску надо с освоения основной фазы – разгона мяча.

Прежде всего, изучается способ разгона мяча хлестом сверху: исходное положение – стоя на правой ноге; левая вперед; правая рука с мячом вверх; небольшой поворот туловища; ставя левую на пол, выполняют бросок.

Сначала все внимание необходимо сосредоточить на последовательности движений, а во время замаха принять перед началом разгона мяча положение «натянутого лука».

Подготовительные упражнения:

бег по разметкам;

бег по аритмичной дорожке;

бег скрестным шагом;

прыжки на одной и двух ногах по аритмичной дорожке вперед лицом, вперед спиной, боком.

*Бросок с разбега.* Для освоения броска с разбега сначала необходимо изучить способы разбега, усвоить ритм шагов.

Когда освоен ритм, необходимо уточнить длину шагов при разбеге. Следующая стадия – целостное выполнение броска с разбега в три шага.

Подводящие упражнения:

имитация разбега и начала броска с резиновым жгутом;

метание набивного мяча двумя руками сверху;

метание подвешенного на шнуре мяча;

метание резиновых шлангов;

эстафеты, игры с включением бросков различного рода.

*Бросок в прыжке.* Начинать обучение броску в прыжке надо с имитации всего движения на месте:

исходное положение – мяч в двух руках перед собой;

рука с мячом движется вверх-назад;

небольшой поворот туловища в сторону замаха;

одноименная нога согнута в коленном суставе до горизонтального положения бедра.

*Ловля.* Ловля – прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и выполнять с ним дальнейшие действия. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

*Ловля мяча двумя руками* (рис. 26). Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне, надо произвести следующие действия:

- руки вытянуть навстречу мячу;
- кисти не напрягать;
- ладони чуть развернуть книзу;
- пальцы свободно расставить;
- большие пальцы отвести и почти соприкоснуться ими;
- указательные пальцы обеих рук держать параллельно;
- сблизить ладони при приближении мяча;
- пальцами обхватить мяч.



Рис. 26. Ловля мяча двумя руками

При ловле высоко летящих мячей и после отскока большие пальцы сближаются больше.

При ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу, чтобы мизинцы почти соприкасались.

*Ловля мяча одной рукой* (рис. 27). Мяч можно поймать двумя способами: без захвата мяча, с захватом мяча пальцами.

Ловля без захвата пальцами:

- руку вытянуть вперед;
- ладонь поставить перпендикулярно;
- пальцами коснуться мяча;
- руку отвести назад;
- туловище повернуть в сторону.

Ловля с захватом:  
руку выпрямить навстречу мячу;  
широко расставить пальцы, образуя «воронку»;  
кончиками пальцев захватить мяч.

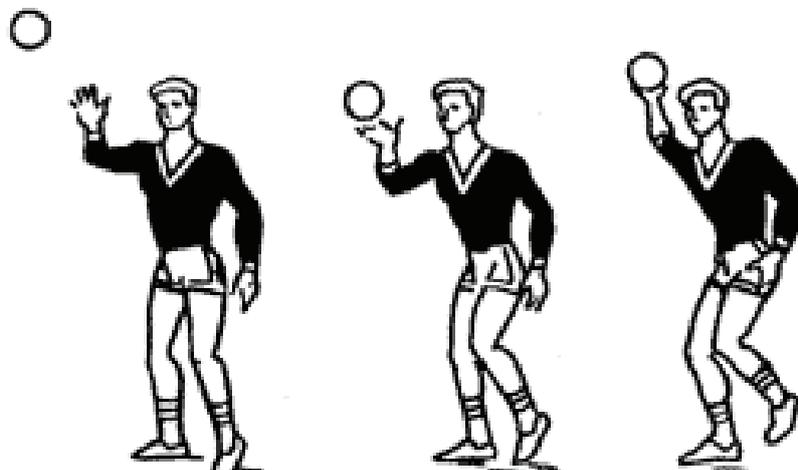


Рис. 27. Ловля мяча одной рукой

При всех способах ловли мяча необходимо:  
смотреть на мяч;  
делать встречное движение;  
выпрямить руки навстречу мячу;  
кисти и пальцы расслабить;  
захватывать мяч пальцами;  
после захвата мяча согнуть руки в локтях (амортизация).

### **Методика обучения технике ловли мяча**

При обучении любому способу ловли мяча необходимо соблюдать определенную последовательность:

принять правильное исходное положение для выполнения приема;  
сосредоточить внимание на полете мяча;  
выполнить амортизирующие движения;  
закончить ловлю, приняв устойчивое положение.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча:

подбросить мяч вверх перед собой и поймать;  
подбросить и поймать мяч после отскока от пола;  
подбросить мяч левой рукой, а поймать правой;

поймать мяч после подбрасывания над головой, под ногой, между ногами и т. д.

Выполняя подводящие упражнения, можно ловить мяч любым способом, главное – быть готовым сразу выполнить любое другое действие.

Далее можно приступить к изучению ловли мяча в паре с партнером: один набрасывает мяч, другой ловит его сверху, сбоку, снизу. Для этого мяч должен лететь по различным траекториям: по прямой, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону, выше головы, с перелетом. Мяч ловить сначала стоя на месте, затем в ходьбе, на бегу двумя руками и после этого одной рукой без захвата и с захватом пальцами.

### **Передача мяча**

Передача мяча – основной способ, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В игре передачи выполняются в основном одной рукой с места или с разбега.

При передаче мяча с места вперед ставится разноименная нога.

При передаче с разбега можно сделать три шага, причем один из них может быть скрестным.

При передаче с разбега может быть двухопорное или одноопорное положение.

При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу.

Иногда мяч передают в безопорном положении – в прыжке.

*Держание мяча* (рис. 28). Мяч удерживается кистью двумя способами: А – с захватом мяча пальцами; Б – без захвата мяча пальцами. Если мяч удерживается пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони.

При держании мяча захватом игрок имеет возможность выбора направления и длительного замаха.

*Замах* – отведение руки с мячом для последующего разгона мяча.

Замах выполняется вверх–назад, вниз–назад, в сторону–назад.

Разбег и замах составляют подготовительную часть передачи.

В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полету мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлестом, толчком, кистью.

*Передача мяча хлестом.* При передаче мяча хлестом степень поворота туловища при замахе зависит от того, с каким усилием необходимо послать мяч. При дальних передачах туловище сильно раз-

ворачивается, а при средних и близких передачах обходятся без поворота туловища.

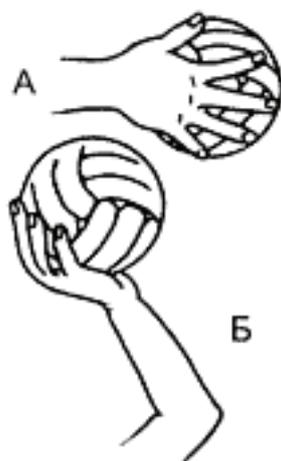


Рис. 28. Держание мяча

*Передача мяча толчком* (рис. 29). При передаче мяча толчком не требуется подготовительных движений. Игрок выпрямляет согнутую руку, отталкивая мяч в нужном направлении. Этот способ передачи позволяет послать мяч на близкое или среднее расстояние.

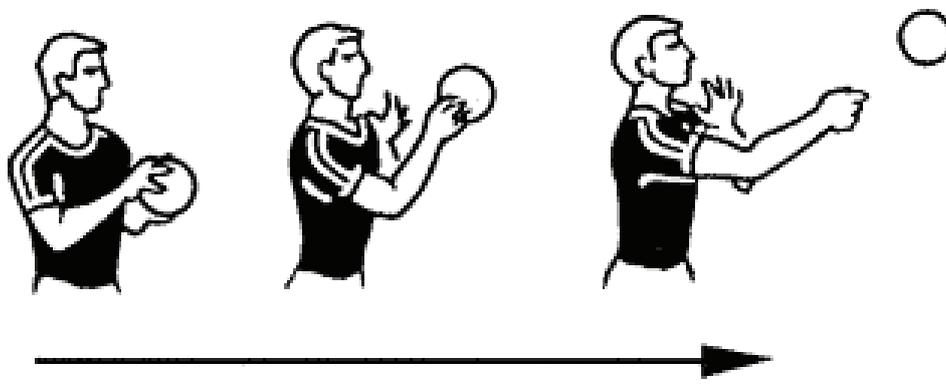


Рис. 29. Передача мяча толчком

*Кистевая передача* (рис. 30). При передаче кистью в разгоне мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами. Передачу таким способом можно выполнить из-за головы, из-за спины, сбоку, сверху.

По траектории полета передачи могут быть прямыми, навесными, с отскоком.

*Методика обучения технике передач.* Прежде чем приступить к обучению передаче, необходимо научить игрока правильно держать

мяч. Для этого надо подобрать мяч в соответствии с возрастом и полом занимающихся.

При держании мяча:

кисть не должна быть напряжена;

мяч удерживают пальцами;

кисть в лучезапястном суставе должна быть очень подвижна.

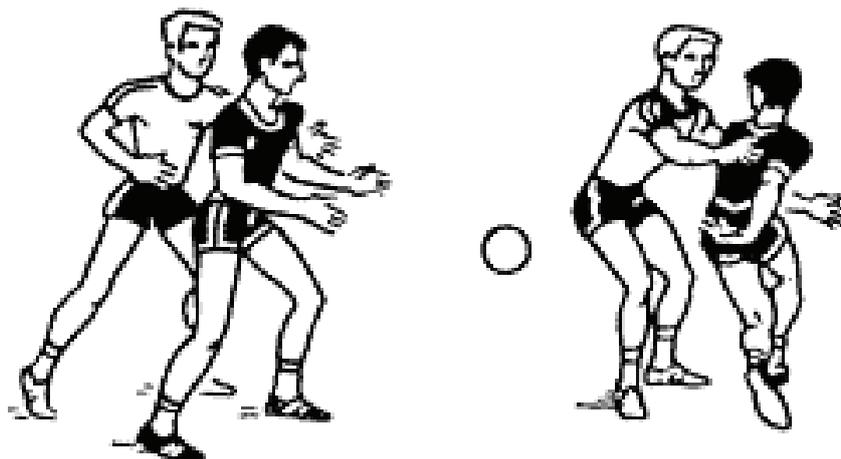


Рис. 30. Кистевая передача

Достигается такая подвижность следующими подводящими упражнениями:

перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;

перекладывание мяча из руки в руку, перемещение его вокруг головы и туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу;

выполнение замаха вверх, вниз, в сторону с широкой амплитудой, держа мяч захватом;

имитация передачи в различных направлениях на месте, во время ходьбы и бега.

Начинать обучение надо с передачи мяча хлестом сверху.

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др. Вначале выполняют упражнения в передачах с места, затем – в движении в различных направлениях.

Примерные упражнения: передача мяча с места; передача мяча с места с последующим перемещением; передача мяча в движении в одном направлении; передача мяча в движении в различных направлениях; передача мяча в движении со сменой мест и без смены; передача мяча с преодолением помех.

*Ведение мяча.* С мячом в руках нападающий может сделать не больше трех шагов. Передвижение на большее расстояние осуществляется с помощью ведения, так называется способ передвижения, при котором нападающий, выпустив мяч из рук, вновь касается его одной рукой после отскока от площадки (рис. 23). При использовании ведения с одним ударом мяч берут в руки сразу же после первого отскока.

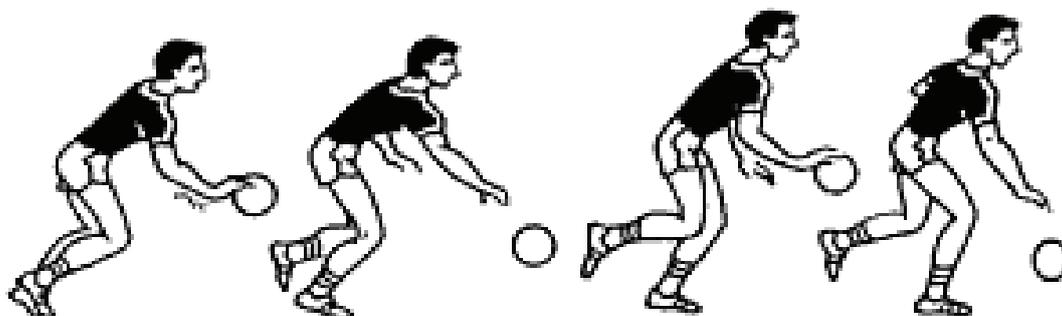


Рис. 31. Ведение мяча

Такой способ передвижения позволяет маневрировать с мячом на площадке. Даже после ведения с одним ударом нападающий может сохранять контроль над мячом на протяжении четырех–семи шагов (три шага до удара, один в момент удара и снова три после ловли мяча).

Перед ведением мяч, удерживаемый одной или двумя руками, выносят в сторону–вперед. Начиная движение, игрок кистью направляет мяч вниз. Точка удара мяча выбирается сбоку от направления движения нападающего. Выпустив мяч, игрок продолжает движение и встречает отскакивающий мяч широко расставленными пальцами. Легким толчком его снова посылают вниз. Далее все движение повторяется. Во время ведения важно наблюдать за изменением обстановки на площадке.

Если ведение используют для обводки соперника, то мяч переводят на дальнюю руку и обязательно защищают туловищем и ногами. Снижение высоты отскока мяча облегчает контроль за ним.

*Добивание.* Очень часто брошенный в ворота мяч отскакивает от вратаря или от штанги. Его можно снова направить в ворота ударом кисти одной или двух рук. Добивают мяч в прыжке с падением в площадку вратаря.

Перебрасывание выполняют через вышедшего вратаря. Нападающий имитирует бросок обычным способом, но в последний момент, перед тем как выпустить мяч, кистью направляет его через вратаря в ворота.

Броски после отскока мяча от площадки задерживать труднее. Поэтому их используют при атаке ворот из всех положений. При бросках с крайних позиций мячу придают вращение влево или вправо. Тогда после отскока он круто изменяет направление полета.

*Финты.* Финты – это сложные приемы, состоящие из двух-трех элементов. Различают финты без мяча и с мячом. Финты, выполняемые без мяча, помогают игроку освободиться от опеки и получить мяч. Игрок с мячом прибегает к финту, чтобы атаковать ворота или передать мяч партнеру.

В качестве финтов используют все технические приемы игры в нападении, а также наклоны, выпады, повороты, остановки, изменения направления и скорости бега.

К числу наиболее распространенных финтов относятся:

- ложная передача одним способом с последующей передачей мяча другим;
- ложная передача с последующим броском;
- ложный бросок с последующей передачей;
- ложный уход в одну сторону с последующим уходом в другую;
- ложный бросок с последующей обводкой.

Простейший пример финта – имитация броска в прыжке с последующим приземлением, ударом мяча в пол и обводкой защитника.

*Опорный бросок.* Наиболее эффективным броском мяча в ворота является бросок в опорном положении. Однако следует помнить, что до настоящего времени еще не все игроки команд успешно овладели этим приемом. Преимущества такого броска очевидны: он совершается за 0,09 секунды, что значительно затрудняет защитникам и вратарю выполнение их игровых функций (выход на игрока или блокирование направления полета мяча).

Можно предположить, что при условии специальной подготовки, направленной на развитие умения и совершенствование навыков выполнения бросков мяча в ворота в опорном положении с закрытых позиций, команды смогут значительно повысить свой атакующий потенциал. Таким образом, необходимо направлять учебно-тренировочную работу в клубных командах и работу с игроками, входящими в состав сборных команд страны, на воспитание у них умения выполнять броски мяча в опорном положении, поскольку нет сомнения в том, что такое же направление будет избрано и командами, являющимися нашими основными соперниками в международных соревнованиях.

## 6. ТАКТИКА И ДИСЦИПЛИНА

Вряд ли можно ожидать в ближайшем будущем увеличения арсенала используемых средств ведения игры при организации атакующих и защитных действий.

В этом виде подготовки можно ожидать, что качество выполнения приемов игры улучшится только за счет увеличения мобильности действий, повышения избирательности использования атакующих и защитных приемов игры, точности и внезапности их выполнения. На первое место выйдут действия игрока, проводимые без контроля центральным зрением. Повысится роль неожиданных передач мяча. Отсюда следует, что главным направлением в работе с игроками должно стать развитие умения хорошо выполнять указанные компоненты игровой деятельности.

Есть в гандболе своего рода «изюминка», без которой достичь победы трудно. Это тактика игры. Что же такое тактика? Это в первую очередь хорошо отлаженное взаимодействие игроков команды во всех ее звеньях.

Тактика – это не только групповые действия. Замысел игрока и его реализация – это тоже тактика, индивидуальная.

В современном гандболе, насыщенном жесткой силовой борьбой, плотными оборонительными заслонами, групповая и индивидуальная тактики равноправны.

Строгая игровая дисциплина, знание сотен комбинаций, их продолжений, помноженные на индивидуальное творчество игрока, – это и есть современная тактика игры.

Не менее сложна тактика защитных действий. За последние годы здесь произошли значительные изменения, обогатившие арсенал групповых и индивидуальных действий защитников. Наиболее эффективной системой защиты считается так называемая система 6:0. Эта система защиты давно принята на вооружение большинством команд. Однако она претерпела значительные изменения в манере действия защитников. Несколько лет назад игроки довольно пассивно передвигались вдоль линии площади ворот, в основном надеясь на плотный блок, перекрывающий мячу путь к воротам. Сегодня все защитники находятся в постоянном движении не только вдоль линии площади вратаря, но и в глубину поля, к линии свободных бросков. И получилось нечто вроде играющей гармошки, из мехов которой то и дело вылетают стрелы – выпады защитников, атакующих игроков нападения в районе 9–10 метров от ворот. Такие челночные выходы требуют от защитника не только умения разгадать замысел соперни-

ка, без чего выход вперед не имеет смысла, но и высокой техники, физической подготовки. Вот эта подвижная и эластичная защита, где важно взаимодействие игроков, надежно оберегает ворота, эффективно разрушает многие комбинации соперников.

Рассмотрим индивидуальную тактику игроков команды.

**Центральный нападающий (разыгрывающий).** Необходимо отметить, что даже самые остроумные тактические комбинации трудно воплотить в жизнь, не имея в команде хорошего разыгрывающего игрока, или, как еще говорят, диспетчера. От его мастерства, умения быть организатором и руководителем игры, тонкого понимания самых сложных ситуаций зависит исход каждого микропоединка между нападающими и защитниками, исход встречи.

Но и один диспетчер, каким бы талантливым он ни был, не в состоянии «сделать» игру, если рядом не окажется достойных партнеров: умелого и мужественного вратаря, грозного бомбардира, техничного линейного игрока, подвижного защитника.

Главная обязанность разыгрывающего игрока – руководить ходом матча, держать его нити в своих руках. Нужно уметь своевременно оценить происходящее на площадке, чтобы самостоятельно, без тренерской подсказки решить, в какое русло направить ход поединка. Диспетчер, как правило, начинает атаку своей команды, он же организует защитные порядки. Но при этом с него не снимаются и обязанности игрока: точно пасовать и принимать мяч, бросать по воротам, вступать в единоборство с соперником.

Очень важно во время матча, особенно если твоя команда проигрывает или счет равный, как можно быстрее найти свою игру, четко выполнять все тренерские установки, слаженно и безошибочно играть в обороне. Понятно, что эти задачи на площадке должна решать вся команда, но управляет ходом матча разыгрывающий. Именно его решение в каждом конкретном эпизоде является окончательным.

Разыгрывающий – одна из основных фигур в гандболе. В команде могут быть отличный вратарь, меткий бомбардир, умелые защитники, но успеха они не добьются, если не найдется игрока, который сможет организовать, объединить их усилия, подчинить единой командной тактике.

Диспетчер игры должен быть универсалом. Ведь руководить действиями партнеров – это еще не все. Когда нужно, он обязан на должном уровне сыграть на месте и одного из полусредних, и линейного, и крайнего игрока. А такое в матчах случается довольно часто. Например, по ходу атаки в ее развитие вносятся изменения, вызванные удачной игрой защитников, и в момент завершающего броска на

острие нападения окажется разыгрывающий. Вот тут-то и потребуются от него качества крайнего нападающего.

Разыгрывающий игрок должен быть, пожалуй, наиболее трудолюбивым спортсменом в коллективе. Если, к примеру, линейному или полусреднему за тренировку нужно совершить до ста бросков и выполнить до пятидесяти финтов, то «норма» разыгрывающего значительно больше. Ведь сначала ему необходимо выполнить задание, обязательное для его амплуа, а затем потренироваться в иных качествах.

Нельзя забывать и о том, насколько важно игроку данного амплуа иметь отменно развитое периферическое зрение, ведь, стоя лицом к воротам соперника, нужно уметь видеть все перемещения партнеров, расположенных на флангах. Этого также можно добиться при помощи специальных тренировок. Причем не только в спортзале, к примеру, когда идешь по тротуару, смотришь под ноги и вперед, но стараешься одновременно рассмотреть и обочину тротуара, и витрины магазинов, и что в них выставлено.

***Полусредний нападающий.*** Это игрок второй линии атаки, активно выполняющий атакующие и оборонительные функции. Он должен быть высокого роста, очень подвижен, хорошо технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как с мячом, так и без мяча. В случае перехвата мяча при защите ворот активно осуществляет скоростной маневр с целью получения мяча и завершения атаки в быстром прорыве.

Полусредний нападающий, так же как и центральный игрок, часто берет на себя диспетчерские функции в атаке и обороне, являясь активным создателем и завершителем атак и разрушителем атакующих действий противника. Выполнение большого объема действий предъявляет к полусреднему игроку ряд высоких требований. Он должен иметь высокий уровень развития физических и психических качеств, а также технико-тактической подготовленности, обладать отличным видением окружающей обстановки, оперативным мышлением.

Полусредний игрок должен уметь завершать атаку бросками со средних и дальних дистанций в прыжке и опорном положении в условиях жесткого противодействия защитников, дефицита времени и пространства.

Одной из основных задач полусреднего нападающего является способность взаимодействовать с центральными и крайними игроками с последующей передачей мяча линейному игроку. Следует помнить, что почти всегда игроку, который взаимодействует с линейным, необходимо активно атаковать ворота, отвлекая тем самым противни-

ка, чтобы линейный не оказался изолированным от своих партнеров. В противном случае против него будут сосредоточены главные усилия соперников.

*Линейный нападающий.* Необходимо рассказать о функциях линейного игрока и качествах, которыми он должен обладать. Его обязанности – прежде всего уметь широко видеть площадку, контролировать развитие событий в любой ее точке и постоянно быть готовым атаковать ворота соперника.

Все это требует от линейного обостренного чувства игры, ее тонкого понимания. Главное ведь не только видеть и фиксировать события, важно уметь предвидеть ход их развития, успеть выбрать на линии единственно верное место.

Понятно, что защитники команды соперника не церемонятся с линейным, находящимся вблизи их ворот, поэтому, даже получив мяч, не всегда удается совершить бросок: с обеих сторон – защитники, впереди – вратарь. Но отдать пас назад партнерам – значит признать свое поражение в единоборстве. Высокотехнологичный линейный обязан иметь в своем техническом арсенале несколько финтов, с помощью которых он смог бы мгновенно избавиться от опекунов, обмануть вратаря и выполнить точный бросок. Причем атаковать ворота линейному зачастую приходится в падении, из неудобного положения. Потому-то он и должен одинаково умело владеть броском и снизу, и сверху, и кистевым без замаха. Главное же – не сила, а точность, неожиданность броска, который производится, как правило, с близкого расстояния.

Чтобы результативно атаковать ворота ведущих голкиперов, необходимо хорошо изучить манеру их игры: одни, скажем, отлично действуют на выходах, другие – на линии ворот, третьи обладают великолепной реакцией. Все это линейный игрок обязан знать. К слову сказать, в любой профессиональной команде изучению тактики игры соперников, их сильных и слабых сторон уделяется очень серьезное внимание.

Очень часто, особенно при игре в меньшинстве или когда соперник применяет прессинг, линейный вынужден играть во второй линии нападения.

Хороший линейный, хотя рост и вес его побольше, чем у партнеров, отменно действует и в быстром прорыве, как игрок первой линии.

А кто чаще других оказывается на полу? Линейный. Ему, выполняющему броски в жестких условиях и ведущему единоборства с защитниками, приходится много падать. Для отработки навыка безопасного падения необходимо постоянно заниматься акробатикой.

Бытует мнение, что линейный игрок обязательно должен быть высок ростом и физически силен. Но это лишь желательное, но отнюдь не главное условие. Хорошим линейным может быть гандболист и со средними физическими данными. Естественно, что ему приходится воспитывать в себе ряд важных качеств, которые помогут компенсировать отсутствие значительных физических данных. Прежде всего – силу воли, стойкость и умение терпеть.

Линейному, играющему на выходе или в центре обороны, довольно часто приходится начинать контратаку, что невозможно без высокой скорости.

Линейный во многом зависит от игроков второй линии и крайних нападающих. И для того чтобы быть полезным в игре, поддерживать действия партнеров, нужно хорошо улавливать ритм игры всей команды, взаимодействовать со всеми звеньями, понимать товарищей по команде с полуслова. Это важно особенно тогда, когда срываются заранее отрепетированные комбинации и необходима импровизация на площадке, творчество.

***Крайний нападающий.*** Техника гандболиста этого амплуа должна быть разнообразной. Ему приходится действовать не только на фланге. Современный гандбол отличается гибкой, маневренной тактикой, а потому и крайнему нападающему порой нужно сыграть на ином месте.

Контратака, быстрый прорыв – это задача крайнего нападающего. Если же в стремительном выпаде не удалось опередить защитников, то важно тотчас перестроиться на планомерную осаду ворот соперников, в которой игрок данного амплуа должен растянуть оборону, отвлечь на себя внимание защитников быстрыми перемещениями.

Хороший крайний нападающий – это прежде всего результативный игрок, умеющий не только сильно бросать мяч, но и обыгрывать защитников.

Наблюдая за игрой прославленных мастеров, можно сделать вывод: успех в атакующих действиях приносит максимальная быстрота выполнения приема, а гарантией постоянного успеха становится разнообразие этих действий. Разгадал соперник твой первый ход – мгновенно переключайся на запасной вариант. Не проходит резервный прием или его продолжение – включай третью скорость. И все это должно делаться на пределе возможностей игрока.

Вначале необходимо овладеть сверхскоростными приемами ловли и передачи мяча. Затем отработать тактические действия.

Убежать в отрыв несложно. Но ведь и соперники не дремлют. При одновременном старте создается предпосылка к опасному единоборству с защитником, находящимся в более выгодном положении. Значит, надо играть на опережение: уходить в отрыв не после броска, а в его начальной стадии. Но для этого требуется математически точная оценка возможных путей развития атаки соперником. Приходится анализировать сотни ситуаций, добиваться синхронности взаимодействия с обороной и голкипером.

**Вратарь.** Для вратаря важно обладать отличной реакцией и координацией и абсолютно необходима психологическая устойчивость. Наиболее опасный момент для потери психического равновесия – равенство счета, разница в один мяч в пользу одной или другой команды. Как правило, в таких игровых ситуациях нервы игроков напряжены до предела, особенно у вратарей, знающих, что от их удачной игры или от совершенной ошибки зависит судьба матча. Но сила воли, как известно, вырабатывается в процессе тренировок, совершенствуется и закаляется в сложных житейских и игровых ситуациях.

Взаимоотношения с товарищами по команде – тоже одна из проверок психологической устойчивости. Если в ответ на несдержанность ответить грубостью – это срыв, проявление слабой воли. Выдержка и спокойствие – это норма.

Хороший вратарь должен быть хорошим тактиком. Для этого необходимо досконально изучить все защитные построения своей команды, научиться разгадывать замысел бомбардира. Вратарь обязан четко дать указания игрокам обороны: куда сдвинуться, какой угол ворот прикрыть, на какого игрока соперников обратить особое внимание. Каждый такой совет должен быть взвешенным, точным и лаконичным. К примеру, команда соперников пробивает 9-метровый свободный бросок. Вратарь должен мгновенно сориентироваться в обстановке, подсказать игрокам обороны, как лучше выстроить «стенку», какие направления возможного броска перекрыть. Это позволит голкиперу до минимума свести поражаемость ворот, выбрать в них наиболее верную позицию. Такие же советы необходимо давать и в ходе игры.

Зачастую успешная контратака начинается вратарем, удачно отразившим бросок. Здесь необходимо заранее разрабатывать тактические связи между вратарем и партнерами по игре в поле, договариваться о возможных вариантах развития такой контратаки: в какой момент дать пас убегающему игроку, в какой точке площадки мяч пойдет на снижение, какой силы будет передача и многие другие тон-

кости этого приема. Конечно, подобные взаимодействия тщательно отрабатываются на тренировках.

Тактику полевых игроков со стороны изучить трудно. Для этого хорошо на тренировках, в отдельных официальных соревнованиях пробовать свои силы в поле на любом месте. Тесный контакт с партнерами в игровых условиях, знание комбинаций, игра в защите против соперников значительно облегчат вратарю его взаимодействия с полевыми игроками, позволят грамотно руководить обороной своих ворот.

У большинства сильнейших вратарей мира сугубо индивидуальная особенность игры. Связано это не только с личным творчеством, изобретением каких-либо «секретных» приемов игры. Нет, в первую очередь здесь все зависит от индивидуальных особенностей спортсменов. Но начинают все с классического стиля, где за основу берется точный расчет, хорошее знание соперников и своих партнеров. Определение «классический стиль» говорит само за себя. Здесь исключается элемент неоправданного риска, отсутствуют головокружительные броски за мячом, всевозможные акробатические прыжки. Вратарь-классик, тонко чувствуя игру, обязан уметь правильно выбрать место, так, чтобы не он бегал за мячом, а мяч летел к нему. Таким образом, блестящий выбор места, умение определить направление развития атаки приводит к тому, что вратарь на какое-то мгновение опережает действия нападающего, оказываясь именно в том месте, куда будет направлен мяч. Ярким представителем такого стиля игры был прославленный футбольный вратарь Лев Яшин, всегда оказывавшийся в самом нужном месте ворот.

Вратарь обязан играть, именно играть, а не стоять на месте: больше двигаться, внимательно следить за ходом игры, опережать действия нападающих. На тренировках побольше заниматься акробатикой, совершенствовать длинный пас в отрыв, постоянно тренировать подвижность и силу ног, учиться подчинять себе самые сильные броски, стараясь сохранять контроль над мячом. И еще постоянно учиться, искать новое и не забывать хорошее старое.

Описанные выше функциональные обязанности игроков являются типичными, но их не следует воспринимать как догму. Функции игроков могут изменяться в зависимости от их индивидуальных качеств, тактических построений, используемых в игре; от конкретных игровых ситуаций, возникающих в матчах. В творческой разработке игровых функций гандболистов заложен определенный резерв совершенствования игры.

## **Действия игрока без мяча**

К действиям игрока без мяча следует отнести маневрирование нападающего с целью отрыва от опеки защитника и выхода на свободное место для получения мяча. Тактика маневрирования связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов показали, что игрок, участвующий в игре все 60 минут без замены, непосредственно оперирует мячом всего 4,5–5 минут, а остальное время играет без мяча, стараясь занять наилучшую позицию в рамках общекомандного тактического плана (В. И. Изаак, 2005).

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки ворот, игроку следует предварительно сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника. При маневрировании и выборе позиции надо руководствоваться следующими рекомендациями:

- выбирая позицию, стремиться обеспечить хорошую видимость игровой обстановки и облегчить партнеру взаимодействие;
- быстро и решительно выходить на прием мяча;
- быть готовым в момент броска в ворота занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

## **Действия игрока с мячом**

Игрок, овладевший мячом, при защите ворот должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переводя мяч от своих ворот на территорию противника при помощи длинных диагональных или продольных передач, а в некоторых случаях – при помощи ведения мяча на максимальной скорости.

Тактическая направленность выполняемых гандболистом игровых приемов зависит от расположения своих игроков и противника. Игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

Остроту и разносторонность нападения игрок с мячом обеспечивает, угрожая противнику броском с дальних и средних дистанций. Получив мяч, игрок должен оценить ситуацию, посмотреть на ворота и находиться в состоянии готовности к броску. Сочетая нападающие действия с финтами на бросок, игрок оттягивает на себя защитников от партнера, которому предполагает передать мяч. При этом они должны быть простыми, естественными и убедительными. Очевидно, что не имеет смысла выполнять финты на далеком расстоянии от защитника. Финт необходимо выполнять в остром игровом положении, когда возможны, а главное реальны эффективные атакующие действия.

В процессе игры зачастую бывает трудно передать мяч линейному, так как его тщательно подстраховывают и блокируют соперники. В этом случае эффективно использование финтов в сочетании со «скрытыми» передачами с отскоком от площадки, причем в момент выполнения передачи с отскоком не следует смотреть прямо на линейного, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на коротком расстоянии (от 1 до 2 м).

В процессе игры часто складывается такая ситуация, когда защитник опекает линейного спереди. В этом случае эффективными могут быть передачи через руки защитника или с отскоком от пола.

При ловле мяча линейный постоянно стремится к занятию выгодной позиции в условиях жесткого противодействия со стороны защитников.

В процессе реализации командного плана игрок, владеющий мячом, часто занимает позицию, позволяющую ему завершать атаку броском с дальней или средней дистанции, или добиваться успеха проходом, врезаясь между двумя защитниками с линии площадки ворот. Это положение возникает в следующих случаях:

- при временном отсутствии противодействия защиты, позволяющем нападающему набрать скорость против защитника, находящегося в статическом положении;
- при получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- при реальных шансах на успех в случае перехвата мяча и организации контратаки.

Эффективность завершения атакующих действий гандболистов в позиционном нападении определяется правильным и своевременным применением финтов на проход, на бросок, на передачу, что позволяет гандболисту сначала замаскировать истинные намерения,

а затем вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховки и завершить атаку броском в прыжке либо из опорного положения.

В условиях жесткого противодействия с защитником полезно придерживаться следующих правил:

- начинать атакующие действия необходимо в сторону выдвинутой ноги защитника, перенося при этом центр тяжести несколько влево. Если нога защитника выдвинута к осевой ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью «скрещивающего» шага и проходить в сторону ворот;

- в условиях выполнения защитником подстраховки в «сильную» сторону необходимо начинать атакующие действия именно в этом направлении, с последующим уходом в другую сторону;

- в ситуациях, когда защитник опекает нападающего на расстоянии и при этом он умеет хорошо выпрыгивать и противодействовать броску на блоке, то можно сблизиться с ним с использованием ведения и бросить мяч в ворота в прыжке с отклонением и переводом мяча в левую или правую стороны;

- если нападающий сумел обыграть опекающего защитника и вышел на ударную позицию, то в решающий момент ему не следует спешить с броском. В этой ситуации он может после быстрого короткого ведения резко остановиться с одновременным финтом на бросок, после чего выполнить бросок в прыжке или в опорном положении;

- нападающему в завершающей фазе атаки необходимо менять темп и характер передвижений с целью маскировки своих намерений. Например, на большой скорости менять количество шагов в сочетании с ведением, при этом эффективным можно считать такой прием, как резкая остановка и выполнение броска со средней или дальней позиции, после небольшой паузы;

- следует помнить, что нападающий должен постоянно наблюдать за действиями опекающего его защитника, с тем чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Для успешного выполнения обманных движений нападающему следует действовать так, чтобы они выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего; использовать разнообразные финты, как с мячом, так и без мяча; выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников, прежде чем они займут удобную позицию.

## 7. ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Групповые тактические действия – это действия двух или трех игроков, направленные на решение конкретных тактических задач в нападении. Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные типовые «блоки», из которых формируется фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. Их эффективность определяется творческим взаимодействием игроков, основанным на полном взаимопонимании и высоком индивидуальном исполнительском мастерстве.

Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

### Взаимодействие двух игроков

К основным способам взаимодействий двух игроков относятся передачи мяча, заслон, наведение и пересечение.

**Передача мяча в двойках.** Сущность комбинации состоит в том, что нападающий, сблизившись с защитником, передает мяч партнеру. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

Необходимо помнить, что эффективность разбираемых комбинаций зависит от точности, своевременности, неожиданности и скрытности выполнения передач.

Точность передач определяется зрительно-моторной координацией на основе их точного дифференцирования по силе, времени и пространству.

Своевременность передачи связана с оценкой игровой ситуации, скорости перемещения выполняющего и принимающего передачу, реальной готовности к приему передачи партнера. В большинстве случаев малоквалифицированный игрок опаздывает с передачей, испытывая дефицит времени на принятие рационального решения. Однако нередки случаи, когда торопятся и делают передачу преждевременно, когда лучше сделать небольшую паузу.

Неожиданность и скрытность передач повышают их эффективность в условиях высокой плотности оборонительных построений и увеличения количества и жесткости силовых единоборств. С этой целью передачу следует выполнять коротким кистевым движением, по существу, исключив подготовительную фазу. До и в ходе выпол-

нения передачи нужно использовать отвлекающие, обманные действия, передача может выполняться в процессе обыгрывания защитника, имитации броска в ворота, а также силового единоборства.

**Заслон** – сущность комбинации состоит в том, что нападающий становится вблизи защитника, опекающего его партнера, при этом он старается занять такую позицию, которая позволяет преградить защитнику кратчайший путь, по которому тот может преследовать уходящего подопечного. Выполнение такого маневра дает возможность нападающему задержать продвижение защитника или вынудить последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Такое взаимодействие в случае его успешной реализации позволяет партнеру на короткое время освободиться от опеки и атаковать ворота. Важно отметить, что игрок, поставивший заслон, не должен оставаться в статичном положении. Встретив защитника, он поворачивается и выходит на ударную позицию для поддержки нападения. Игрок с мячом должен помнить, что партнер, включившийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасным для противника.

В игровой практике в гандболе используются два вида заслонов – внутренний и внешний (В. Я. Игнатьева, 1983). Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то он создает внутренний заслон, цель которого – освободить партнера с мячом для броска в ворота. При наличии внутреннего заслона нападающий чаще всего производит бросок в ворота через блокирующих защитников или с закрытой позиции, так как внутренний заслон лишает защитника готовности к опеке или блокированию.

Если заслоняющий игрок занимает место сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это – наружный заслон. Его целью является освобождение партнера с мячом или без мяча для занятия удобной позиции и завершения атаки броском с выгодной позиции.

Открытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения и ведения. Его можно сделать как с мячом, так и без мяча. Чем большей быстротой и ловкостью обладает гандболист, тем больше у него возможностей освободиться от опеки защитника.

Заслон с уходом – это взаимодействие, при котором заслоняющий делает скрытый уход для получения мяча или отвлечения на себя еще одного защитника. Этот способ заслона применяется для создания численного преимущества путем своевременного избавления

от опеки. При этом необходимо учитывать, что заслоняющий не должен долго бороться с защитником, чтобы тот не смог переключиться на него. Как только игрок незначительно опередит своего партнера, необходимо делать уход. Заслоняющими могут быть линейный игрок, полусредний игрок и крайний игрок.

**Двойка с заслоном.** Полусредний нападающий с мячом в движении имитирует бросок в ворота. Его блокирует защитник. В момент выхода вперед этого защитника линейный игрок ставит ему внутренний заслон. Используя этот заслон, игрок проходит вперед, теперь ему преграждает путь другой защитник, ранее опекавший линейного нападающего. Одновременно с этим линейный игрок перемещается на линию площади ворот и на короткий промежуток времени оказывается неприкрытым. Он получает мяч и завершает комбинацию броском в ворота.

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо: заслон ставить скрыто; занимать позицию вплотную к защитнику; ставить заслон, становясь спиной к защитнику, так как в этом положении меньше возможности нарушить правила и легче осуществить уход. Опекаемый не должен производить уход, пока не будет поставлен заслон, для отвлечения внимания защитника нападающий должен применять финты.

**Скрещивание** – комбинация, которая проводится партнерами при смене мест без мяча и с мячом с целью освобождения от опеки и выхода на ударную позицию. Скрещивание делается с таким расчетом, чтобы навести друг на друга опекунов, при этом в зависимости от ситуации мяч может быть передан партнеру, а может быть оставлен у нападающего. Если этот тактический замысел удастся, то по крайней мере один из нападающих получает реальную возможность оторваться от противника и получить мяч в выгодном положении.

Обычно эта комбинация применяется игроками второй линии нападения: получив мяч, центральный нападающий выполняет скрестное перемещение в сторону левого полусреднего, имитируя бросок в ворота. Одновременно с перемещением центрального нападающего у него за спиной начинает выполнять движение на освободившееся место левый полусредний, который и завершает комбинацию броском в ворота.

При выполнении этой комбинации может использоваться и другой вариант, заключающийся в том, что атаку начинает полусредний игрок. В этом случае комбинацию завершает центральный нападающий.

При выполнении скрестных перемещений должны соблюдаться следующие условия: необходимо использовать скрытую передачу в момент смены позиций; в завершающей фазе атаки нападающий должен производить бросок быстро, с короткого разбега; комбинация должна осуществляться на большой скорости с минимальным риском потери мяча.

Особого внимания заслуживает комбинация, выполняемая двумя игроками задней линии нападения при внутреннем скрестном перемещении. В этом случае нападающий с мячом вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, создавая тем самым удобную позицию для линейного игрока вблизи зоны вратаря.

### **Взаимодействие трех игроков**

Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе рассмотренных выше комбинаций двух игроков, к которым подключается третий для промежуточных тактических маневров и передач мяча. Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью относительно простых взаимодействий между игроками первой и второй линий нападения на различных участках площадки.

Ниже представлены некоторые наиболее часто встречающиеся фрагменты комбинаций с участием трех игроков. Указанные комбинации были отобраны и систематизированы по результатам анализа игр ведущих команд мира на крупнейших соревнованиях последних четырех лет олимпийского цикла.

**Комбинация 1.** Последовательность выполнения комбинации следующая: правый крайний нападающий делает неглубокую атаку против своего защитника, после чего переводит мяч полусреднему нападающему, а сам смещается в угол площадки. Полусредний игрок выполняет передачу мяча центральному нападающему, который, получив мяч, активно действует против своего защитника, заставляя его партнера по обороне сместиться вправо для подстраховки. После выполнения указанного маневра центральный игрок переводит мяч полусреднему игроку, который выводит на бросок крайнего нападающего для завершения комбинации.

**Комбинация 2.** Правый полусредний нападающий, получив мяч от крайнего игрока, выполняет на ведении атакующее движение в центр, вынуждая своего защитника сместиться влево в сторону развития атаки. Центральный нападающий, получив за спиной полусреднего мяч, атакует левого крайнего защитника, тем самым застав-

ляя сместиться крайнего защитника для подстраховки. Центральный нападающий может завершить комбинацию сам или вывести на бросок крайнего игрока.

**Комбинация 3.** Комбинация начинается от левого крайнего нападающего, который, выполнив атаку между своим защитником и защитником полусреднего, переводит мяч левому полусреднему. Полусредний нападающий передает мяч центральному, который возвращает его полусреднему, а сам занимает позицию между своим защитником и защитником левого полусреднего вместо линейного игрока. Полусредний нападающий, используя ведение, смещается в центр и завершает комбинацию броском в ворота или выводит на бросок линейного.

**Комбинация 4.** Центральный нападающий, получив мяч, выполняет скрестные перемещения с левым полусредним, передает ему за спиной мяч и занимает освободившуюся позицию. Левый полусредний передает мяч правому полусреднему и, войдя в глубину обороны, ставит внутренний заслон защитнику. Правый полусредний, овладев мячом, атакует ворота, при этом он в зависимости от игровой ситуации может принять следующие решения: вывести на бросок линейного игрока; завершить атаку броском в ворота; перевести мяч левому полусреднему нападающему.

**Комбинация 5.** Левый полусредний, получив мяч от центрального нападающего, атакует между первым и вторым защитниками, после чего передает мяч за спиной входящему в глубину обороны крайнему нападающему, а сам занимает его место.

Крайний, отдав мяч центральному игроку, продолжает движение и занимает позицию между защитниками 3 и 4. Центральный нападающий смещается в освободившуюся зону левого полусреднего; получив мяч от крайнего игрока, он имеет возможность сам завершить атаку или вывести на бросок крайнего игрока, выполняющего в данной ситуации функции линейного игрока.

**Комбинация 6.** Линейный нападающий занимает позицию между защитниками 2 и 3. Центральный игрок выполняет скрестное перемещение с левым полусредним и передает ему за спиной мяч. В этот момент линейный перемещается в зону развития атаки, ставит внутренний заслон защитнику 4. Левый полусредний, выйдя на ударную позицию, может сам завершить атаку, а в случае выхода на него защитника – вывести на бросок линейного игрока.

**Нападение быстрым прорывом.** Быстрый прорыв представляет собой достаточно эффективную систему нападения, позволяющую

кратчайшим путем использовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Сущность системы заключается в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремясь при этом за минимальное время преодолеть расстояние до ворот противника, с тем чтобы добиться численного преимущества и использовать его для атаки ворот с близкой дистанции.

Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Успех первой фазы определяется быстротой проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого участника и, главным образом, своевременностью первой передачи без каких-либо лишних движений. Игроки отрываются от соперников, начиная движение вперед в момент, когда партнер еще готовится овладеть мячом, если, конечно, есть уверенность в том, что он им овладеет. Обычно в прорыве активное участие принимают 2–3 игрока первой линии защиты при поддержке двух игроков второй линии; 6-й игрок обеспечивает страховку тыла. Направление передвижения этих игроков зависит от их расположения на площадке и места, где команда сумела овладеть мячом. В то время как игроки без мяча делают рывок, их партнер, владеющий мячом, должен немедленно отдать его игроку, оказавшемуся впереди противника.

Стремясь к использованию в игре быстрого прорыва, команда должна создавать для этого необходимые предпосылки. Речь идет об активной защите с постоянным воздействием на игрока с мячом, о нацеленности на перехват мяча.

Вторая фаза быстрого прорыва – развитие – включает дальнейшие прямолинейные передвижения игроков, ведение мяча и одну–две передачи между нападающими для прохождения средней части поля. По времени эта фаза длится 2–3 секунды.

Завершающая фаза прорыва проходит около ворот противника и длится 1,5–2 секунды. Заключительный бросок обычно выполняется после короткого ведения или быстрого выхода игрока на ударную позицию и завершения атаки с линии площади ворот. В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4–6 секунд, используя не более трех передач, когда в завершающей фазе достигнуто численное превосходство над защищающимися игроками (двое на одного).

При организации прорыва двумя игроками на одной стороне площадки выдвинувшийся вперед игрок без мяча использует маневр с заходом за спину защитника.

В быстром прорыве нередко случаются случаи, когда нападающие не имеют численного превосходства над защитниками и действуют в равных составах. В этом случае важны не только смелые и решительные действия атакующих, но и создание условий для скоростного маневрирования, с тем чтобы перед игроками с мячом было свободное пространство.

Не менее важна поддержка отстающих партнеров. При этом, например, может использоваться такой важный прием, который можно назвать «разность скоростей». Нападающий, войдя в зону, действует активно против своего защитника. На это движение неизбежно среагируют соответствующим образом обороняющиеся (защитник попытается остановить передвижение нападающего, другой обороняющийся вынужден подстраховывать партнера); в это время, набрав скорость в глубине площадки, слева или справа в зону защиты врывается другой нападающий и получает мяч от партнера. В этой ситуации нападающий имеет два варианта завершения атаки: бросить мяч в ворота или вывести на бросок третьего игрока. При численном преимуществе нападающих в ситуации 3:2 игрок, занимающий центральную позицию, ведет мяч к воротам противника, соблюдая принципы взаимодействия по треугольнику. Одновременно оба его партнера, передвигаясь к воротам от боковых линий, увлекают за собой обоих защитников. Центральный игрок, используя свободный проход между защитниками, заканчивает ведение броском с близкой дистанции. Если один из защитников сместится на опеку центрального игрока, то последует передача освободившемуся крайнему. Если атаку начинает игрок от правой или левой боковой линии, то он должен продолжать движение с мячом до тех пор, пока его защитник не попытается преградить ему путь к воротам. Тогда нападающий отдаст мяч назад центральному партнеру, а последний в зависимости от действий второго защитника или сам будет бросать в ворота, или передаст мяч партнеру для завершения атаки.

**Командный прорыв** – наиболее универсальная система при ведении атакующих действий против команды, не успевшей организовать оборону. В процессе реализации командного прорыва используется каждое благоприятное положение, связанное с владением мячом, для стремительного перехода в зону противника.

Командный прорыв развивается и завершается, как правило, в условиях подвижного численного равновесия нападающих и защитников, с применением на скорости таких взаимодействий двух и трех игроков, как пересечение, тройка, скрестный выход. Широкий фронт

наступления с использованием двух последовательных эшелонов позволяет команде оказать разрушающее давление на оборону соперника и добиться результата, используя броски в ворота с близкого расстояния.

В командном прорыве, так же как и в одиночном и групповом, можно выделить три отчетливо выраженные фазы: начало, развитие и завершение. В первой фазе атаки в момент, когда один из игроков овладевает мячом, два его партнера (обычно это крайние нападающие) уходят в отрыв. В это время в зоне защиты разворачивается острая борьба против игрока, овладевшего мячом: игроки обороняющейся команды всячески препятствуют выполнению первой передачи вперед. В этой ситуации нападающий с коротким ведением уходит из зоны защиты и, преодолевая сопротивление, выполняет передачу партнеру, которому удалось освободиться от плотной опеки и выйти на заранее обусловленную позицию для приема мяча. Партнер, в свою очередь, немедленно отправляет мяч вперед игрокам первого эшелона.

Поведение игроков во второй фазе выглядит следующим образом: в атаку включаются два-три игрока второго эшелона, принимающие участие в организации атаки (шестой игрок несколько отстает для страховки тыла на случай потери мяча). Эти игроки, достигнув центра поля, продвигаются вперед, взаимодействуя на скорости с партнерами из первого эшелона по типу пересечения, тройки или скрещиваемого выхода.

В третьей фазе атака завершается в соответствии с типовыми взаимодействиями двух или трех игроков, которые проводились с ходу нападающими в предыдущей фазе развития. Если же защитники группируются у своих ворот, стараясь воспрепятствовать проходу, то один из игроков второго эшелона может бросить мяч в ворота со средней дистанции.

В быстром прорыве важное значение имеет умение предельно обострить ситуацию. От игрока с мячом должна постоянно исходить угроза броска в ворота или выполнения голевой передачи. Настроенность на решительные действия в любой ситуации, в том числе и при недостаточно точной передаче или даже срыве атаки, является важной предпосылкой эффективности атак с использованием быстрого прорыва.

При организации быстрого прорыва необходимо соблюдение следующих принципов:

- 1) при срыве атаки команды соперника один из игроков защищающейся команды должен своевременно открыться для того, чтобы через него можно было начать контратаку;

2) крайние защитники обязаны выдвигаться к линии свободных бросков при переводе атакующих действий на противоположный фланг для своевременного убегания в отрыв;

3) игроки, принимающие участие в быстром прорыве, обязаны за счет активных перемещений отрываться от соперников и занимать выгодные позиции для получения мяча и продолжения атаки;

4) при организации и развитии контратаки следует реже использовать ведение и больше применять передачи для быстрого прохождения центра поля;

5) при проведении быстрого прорыва необходимо выполнять основные требования подстраховки. Крайних игроков, убегających в отрыв, страхуют полусредние защитники, полусредних – центральные и т. д.

Таким образом, главными факторами эффективности атак с использованием быстрого прорыва являются: быстрота, решительность и целенаправленность технико-тактических действий во всех фазах атаки; способность к мгновенному переходу от оборонительных действий к наступательным – быстрое, точное и рациональное начало атаки (первый или второй пас); достаточный уровень технико-тактической подготовленности, позволяющий обыгрывать соперника один на один, и способность быстро реализовать ситуации 2×1, 3×1, 3×2; стремительность и решительность в завершающей фазе атаки.

**Позиционное нападение.** В реальных условиях игровой деятельности атаки быстрым прорывом составляют около 10 %, чаще же в процессе игры приходится играть против команды, успевшей организовать командную оборону. В этом случае атакующая команда должна хорошо организованной защите противопоставить систематизированное нападение с участием всех шести игроков.

Позиционное нападение не должно быть стереотипным или заранее наигранным, чтобы не сковывалась инициатива игроков в выборе соответствующих решений в различных игровых ситуациях. Оно должно содержать достаточное количество комбинаций и их вариантов, а также импровизации, чтобы уверенно и эффективно действовать против систем защиты.

В позиционном нападении можно выделить три фазы: начало – организованный переход команды в зону защиты и расстановка ее игроков на предусмотренные позиции; развитие – осуществление игроками заранее запланированных взаимодействий, конечной целью которых является создание выгодной ситуации для освобождения нападающего от опеки, обеспечение выгодных условий единоборства

и т. д.; завершение – непосредственное выполнение игроком атаки ворот, а в случае неудачи – обеспечение подстраховки игроков при отходе в зону защиты.

В позиционном нападении в гандболе сложились две системы: игра через одного и через двух линейных игроков.

**Система нападения «через одного линейного игрока»** детально разработана и часто встречается в спортивной практике. Действия команды, использующей в своих комбинациях одного линейного игрока, основываются на том, что за счет своих перемещений, своевременной постановки он создает выгодные условия для развития и завершения атаки игрокам второй линии – полусредним или разыгрывающим. Линейный располагается, как правило, спиной или боком к воротам и лицом к своим партнерам, чтобы в любую минуту иметь возможность получить мяч. Линейный становится как бы стержнем подготовки атаки ворот.

**Система нападения «через двух линейных игроков»** находит широкое применение при условии наличия в команде двух нападающих высокого уровня подготовленности, а также игроков второй линии атаки, обладающих мощными бросками со средних и дальних дистанций. В этом случае успешное проведение позиционной атаки зависит от высокого исполнительского мастерства гандболистов, их инициативы, взаимопонимания и согласованности в действиях. Приобретает особое значение быстрота выполнения передач и завершающих бросков.

Игроки второй линии атаки (полусредние нападающие) взаимодействуют с линейными в своеобразных треугольниках: крайний, полусредний, линейный. В зависимости от индивидуальных возможностей линейных игроков и их партнеров, а также от общих тактических замыслов команды, в состязаниях применяются различные схемы исходных расстановок с одним и двумя линейными.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Какая страна является родиной гандбола?
2. Когда гандбол был впервые включен в программу Олимпийских игр?
3. Когда и где возник отечественный гандбол?
4. Какие физические качества необходимы гандболисту?
5. Охарактеризуйте броски нападающих второй линии.
6. Охарактеризуйте броски линейных нападающих.
7. Охарактеризуйте броски крайних нападающих.
8. В чем заключаются индивидуальные действия тактики игры в защите?
9. Перечислите групповые действия тактики игры в защите.
10. В чем заключается тактика игры вратаря?
11. Какие специальные упражнения можно применить в обучении для нападающих второй линии?
12. Какие специальные упражнения можно применить в обучении для нападающих первой линии?
13. Как правильно держать мяч?
14. Сколько игроков входят в состав гандбольной команды?
15. Может ли вратарь забить гол?
16. В чем отличие подвижного и позиционного нападения?
17. Какие тактические комбинации в нападении вы знаете?
18. Проанализируйте условия применения различных систем нападения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тактика гандбола непрерывно совершенствуется. Развитие ее отражается в постоянной своеобразной борьбе нападения и защиты. Появление в игре новых, наиболее эффективных средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более действенных средств атаки, и наоборот.

Главная задача тактики – правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы организации борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях.

Тактическая подготовка представляет собой синтез всего учебно-тренировочного процесса. Все виды подготовки отдельного гандболиста и команды в целом в конечном итоге подчинены задачам тактической подготовки. Поэтому уровень тактического мастерства всегда зависит от качества технической, физической, психической и теоретической подготовленности.

Тактика играет решающую роль в развитии гандбола, а также в совершенствовании мастерства как отдельного игрока, так и всей команды.

В мировом гандболе находят развитие следующие основные тенденции:

- увеличение роста игроков;
- повышение скорости ведения игры;
- улучшение техники игры на большой скорости;
- повышение уровня индивидуальной игры;
- усиление игры крайних нападающих;
- стремительное нападение на спинах;
- надежная и стабильная игра вратарей.

Успех в решении задач тактической подготовки невозможен без изучения определенного комплекса основных теоретических занятий, подтверждаемых практикой, гандболисты усваивают занятия по тактике игры, предварительно отрабатывают комбинации, наигрывают системы, варианты и способы нападения и защиты.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе : метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В. Я. Игнатьева и др. – М., 2008.
2. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе / В. Я. Игнатьева и др.
3. Бондаренкова, Г. В. Физкультура / Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. – Волгоград, 2004.
4. Видякин, М. В. Внеклассные мероприятия по физкультуре / М. В. Видякин. – Волгоград, 2004.
5. Видякин, М. В. Начинаящему учителю физкультуры / М. В. Видякин. – Волгоград, 2002.
6. Игнатьева, В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева. – М. : Советский спорт, 216 с.
7. Игнатьева, В. Я. Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации : метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В. Я. Игнатьева, Т. А. Ализар, А. Гамаун. – М., 2008.
8. Игнатьева, В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатьева // Физкультура и спорт.
9. Игнатьева, В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
10. Игнатьева, В. Я. Применение комплексных средств для подготовки гандболистов и повышения качества физического воспитания учащихся общеобразовательной школы : метод. письмо тренерам по гандболу и учителям общеобразовательных школ / В. Я. Игнатьева. – М., 2008.
11. Изаак, В. И. Гандбол в вузе / В. И. Изаак, Т. Э. Набиев. – Ташкент, 2005.
12. Лебедь Ф. Формула игры : Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф. Лебедь. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 392 с.
13. Правила соревнований по гандболу. 2017.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2002.

Учебно-теоретическое издание

**Евсюкова** Клара Михайловна

## **ГАНДБОЛ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Учебное пособие*

Редактор *Т. Л. Патюкова*

Оригинал-макет и верстка *М. А. Светлаковой*

Подписано в печать 15.03.2021. Формат 60×84/16. Бумага офисная.

Печать плоская. Усл. печ. л. 5,5. Уч.-изд. л. 6,4. Тираж 100 экз.

Заказ . С 54/21.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 24.49.04.953.П.000032.01.03 от 29.01.2003 г.

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.  
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.

E-mail: [rio@mail.sibsau.ru](mailto:rio@mail.sibsau.ru). Тел. (391) 201-50-99.

Отпечатано в редакционно-издательском центре  
СибГУ им. М. Ф. Решетнева.

660049, г. Красноярск, просп. Мира, 82. Тел. (391) 227-69-90.

ISBN 978-5-86433-855-1



9 785864 33855 1