

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ)
АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» В Г. ЗЕРНОГРАДЕ
(Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ)

С.А.Ковалева, Н.Н.Кравченко, Т.Д.Алиев

ГАНДБОЛ

Учебное пособие

Зерноград – 2019

УДК 796.322.2

ББК 75.576

*Издается по решению методической комиссии «Азово-Черноморского инженерного института – филиала
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Донской государственной аграрный университет» в
г. Зернограде*

Рецензент:

канд. техн. наук, доцент, зав.каф.ФВиС Пятикопов С.М.

Ковалева, С.А. Гандбол: [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А.Ковалева, Н.Н.Кравченко, Т.Д.Алиев – Электрон.дан. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019. – 45 с

В учебном пособии изложены исторические этапы развития гандбола, правила, рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В разделах общей и специальной физической подготовки приводятся комплексы упражнений для развития физических качеств.

Учебное пособие предназначено для студентов всех факультетов при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорта: спортивные игры».

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
«Физического воспитания и спорта».
Протокол № 8 от 20 марта 2019 г.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией
«Азово-Черноморского инженерного института – филиала
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Донской государственной аграрный университет» в г.
Зернограде
Протокол № от 2019 г.

© Ковалева С.А., Кравченко Н.Н., Алиев Т.Д. 2019
© Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1. История возникновения и развития гандбола..... | 7 |
| 2. Основная характеристика и понятия игры гандбол. | 8 |
| 3. Техничко-тактическая подготовка | 18 |
| 4. Жесты судей в гандболе..... | 25 |
| 5. Общая физическая подготовка | 31 |
| 6. Специальная физическая подготовка..... | 32 |
| 7. Упражнения для изучения и совершенствования техники игры..... | 34 |
| Словарь гандбольных терминов..... | 38 |
| Вопросы (с ответами) для самопроверки..... | 41 |
| Литература..... | 44 |

Введение

Гандбол – командный игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, мяч забрасывают руками. Как переводится гандбол? Гандбол звучит на английском, как handball от hand — рука и ball — мяч.

Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

Так, сила в гандболе находит свое отражение в скорости выполнения бросков по воротам, при длинных передачах мяча, в прыжках, в скорости бега, способности изменять направления бега, стартовой скорости и др.

Отличительной особенностью этой игры – высокая скорость передвижения каждого игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации.

В процессе игры в гандбол воспитывается ловкость, гибкость, выносливость – качества, необходимые для всесторонне развитого человека.

В гандболе действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же требует полной самоотдачи. Формируются моральные качества: сознательность, активность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, самообладание умение управлять эмоциями. Воспитывается наблюдательность, внимание, быстрота мышления.

Если внимательно наблюдать за игрой мастеров футбола, то, конечно можно, заметить, какие у них «умелые» ноги. Футболист бьет по мячу внешней и внутренней стороной стопы, подъемом, голенью и даже пяткой. Он умеет так послать свой «снаряд», чтобы тот в полете вращался или описывал дугу, послушно останавливался у ног товарища по команде и строптиво отскакивал от противника.

Многие умеют сильные, тренированные ноги, но все же руки умеют больше. Чудесные способности человеческих рук проявляются и в разнообразных играх с мячом.

... Учителю Хайзеру было обидно за своих девочек. В последнее время он часто наблюдал, как тоненькая светловолосая Луиза и ее подруги Марта и Аннет спешили после занятий на соседний стадион. Обычно к ним присоединялись несколько одноклассниц. Но на стадионе девочки сразу как-то сникали. Остановившись неподалеку от зеленого футбольного поля, они с завистью смотрели, как ученики мужской гимназии гоняли тугой мяч. В свою компанию мальчишки их, конечно, не принимали. Может, попробовать организовать самостоятельные «девчоночьи» команды? Нет, трудно решиться на это девочкам — те же мальчишки засмеют. Вот и грустят они на

стадионе. Но не могут не прибегать сюда — очень уж привлекательна быстрая командная игра с кожаным мячом.

Учитель Хайзер хорошо понимал своих маленьких непосед. Он решил сделать им неожиданный подарок.

— Сегодня мы проведем урок на стадионе,— объявил он как-то раз своим ученицам. — Быстро выходите на улицу, стройтесь попарно — и марш!

Когда, возглавляемый Хайзером, отряд вступил на стадион, учитель вывел удивленных девочек прямо на футбольное поле и сказал:

— А ну, смелей! Не одним мальчишкам здесь хозяйничать! Теперь и у вас будет своя увлекательная игра!

Гимназисткам не терпелось узнать, какая игра так смело может ворваться на футбольное поле, в недоступные им прежде мальчишечьи владения, и они наперегонки бросились выполнять все указания своего учителя. Вскоре посреди большого поля было очерчено поле поменьше, и на нем выросли наспех сколоченные маленькие ворота. Хайзер разделил девочек на две команды и достал из сумки футбольный мяч. — Не думайте, что я предлагаю вам играть в футбол. Наша игра другая. Мы не будем лупить по мячу ногами. Передавать его друг другу и забивать в ворота вам придется руками... Ну, а кто встанет в ворота?

Вратарей нашли не сразу. Всем хотелось бегать по аккуратному, упругому газону и бросать мяч. Только после того, как учитель сказал, что вратарь — самая главная фигура в команде, рыженькая Марта и ее закадычная подружка Клара, вздохнув, разошлись в противоположные концы поля. Разлучились и Аннет с Луизой — каждая стала капитаном команды. А учитель Хайзер вооружился свистком и дал сигнал начинать игру.

Ох и часто приходилось ему свистеть! Разыгравшиеся девчонки носились по зеленому прямоугольнику, часто сбивали друг друга с ног, а в борьбе за мяч устраивали прямо-таки «кучу-малу». Учитель то и дело останавливал игру и объяснял, что хватать соперниц руками, ставить подножки и толкать в спину нельзя, что запрещается подолгу держать мяч и находиться в зоне ворот. За нарушение этих правил он стал назначать штрафные броски. Самым страшным наказанием оказался семиметровый штрафной — тут уж вратарь провинившейся команды оставался один на один с чужим игроком и поймать или отбить мяч ему было очень трудно.

В этот день на стадионе все было необычно. Непривычно звучали над футбольным полем тонкие девчоночьи голоса, непривычно летал из рук в руки футбольный мяч. В непривычной роли зрителей оказалась кучка мальчишек, снисходительно смотревших на чудную девчачью забаву. Не могли, конечно, знать они, что на их глазах рождается замечательная игра, которая со временем войдет в программу олимпиад наравне с их любимым футболом. Имя этой игры — гандбол — ручной мяч.

Как вырос, как возмужал гандбол! Как не похож он теперь на суматошную возню воспитанниц учителя Хайзера, впервые «приручивших»

кожаный мяч! Послушный мускулистым рукам, мяч летит со скоростью автомобиля и с точностью до нескольких сантиметров. Гандболисты бросают свой снаряд в прыжке и в падении, преодолевают жесткие заслоны защиты. Чтобы научиться все это делать, нужно много тренироваться, развивать скорость, ловкость, выносливость. И, конечно, сообразительность.

... Ускользнув от бдительного защитника, гандболист устремляется к воротам. Его вот-вот настигнут обороняющиеся и помешают сделать точный бросок. Но что это? Нападающий замахивается, сильно отталкивается и... летит, распластавшись над площадкой. Таким образом, он сразу опередил противника на длину своего тела и вытянутой руки и, прежде чем «приземлиться», успевает протолкнуть мяч в ворота. Нелегко вратарю поймать и мяч, который бросают в зону перед воротами так, чтобы он рикошетом влетел в сетку. Игрокам же в эту зону вход запрещен. Но перелететь через нее можно. Поэтому искусные гандболисты посылают мяч параллельно воротам, и нападающий, пролетая в высоком прыжке над пустынным островком, легонько проталкивает кожаный шар под перекладину. Вот что придумали сообразительные игроки!

Гандбол давно перестал считаться женской игрой, хотя в первом чемпионате мира участвовали лишь бабушки нынешних спортсменов. Да, выросла популярность гандбола, выросло мастерство игроков, а сам мяч уменьшился: теперь его окружность всего 58—60 сантиметров. Уменьшилось и число игроков: большой гандбол с «футбольным» числом игроков — по одиннадцати в каждой команде — вытесняет его меньшей брат. Малый гандбол «умещается» в залах, и в него можно играть круглый год. К тому же он гораздо стремительней и больше нравится зрителям.

Особенно по душе болельщикам, когда выигрывает их команда.

1. История возникновения и развития гандбола

Гандбол появился в конце 19 в. в Дании. В 1898 Хольгер Нильсен, преподаватель женской гимназии датского города Ордруп ввел в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд»: на небольшом поле соревновались команды по 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Примерно в то же время в Чехии распространилась народная игра с мячом — хазена (бросать, кидать), состоявшая в перебрасывании и ловле мяча руками. В 1917 берлинец Макс Хейзер на основе датского и чешского варианта создал игру в мяч для женщин — гандбол. В 1920 в Берлине состоялись первые игры на Кубок и первенство Германии по ручному мячу. В 1926 гандбол был признан международным видом спорта, а в 1928 в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), которая просуществовала до 1944. В 1936 гандбол был впервые включен в программу XI Олимпиады в Берлине. В соревнованиях победила команда Германии.

В России игра в ручной мяч появилась в начале 20 в., в ее основу легли правила украинского гандбола, разработанные в 1914 доктором Э.Ф. Малы. Игра велась командой из 7 игроков на площадке 45х25м, разделенной на три зоны: защиты, центрального поля и нападения.

Первые сведения о развитии гандбола в СССР относятся к 1922. Игра с 11х11 носила название «ручной мяч», а 7х7 называлась гандболом; такое разделение сохранялось до конца 1940-х гг. В 1928 гандбол был включен в программу I Всесоюзной спартакиады. В 1948 были утверждены новые правила, которые закрепили за гандболом название «ручной мяч 7х7». В 1955 году была создана Всесоюзная секция (федерация) ручного мяча, в том же году в Риге состоялись первые всесоюзные соревнования по ручному мячу 11х11. В 1993 Федерация ручного мяча стала называться Союзом гандболистов России.

В 1946 была создана Международная федерация гандбола, утвердившая программу развития этого вида спорта и наметившая проведение чемпионатов мира по гандболу 11х11 с участием мужских и женских команд. В дальнейшем получил развитие гандбол 7х7, а гандбол 11х11

Международная федерация гандбола (МГФ) основана в 1946 и объединяет 147 национальных федераций (2002). В программе Олимпийский игр с 1936 мужские команды в составе 11 человек, с 1972 — в составе 7 человек. С 1976 на Олимпийских играх соревнуются и женские команды. В олимпийском турнире участвуют 12 мужских и 12 женских команд, состав их определяется по итогам предыдущих Олимпийских игр и отборочных соревнований. Первоначально турнир проводится по круговой системе в двух подгруппах по 6 команд в каждой, затем — игры между командами,

занявшими первые, вторые и последующие места. В соответствии с правилами МГФ олимпийские турниры проводятся в спортивных залах.

2. Основная характеристика и понятия игры гандбол.

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40x20 м (рис.1).

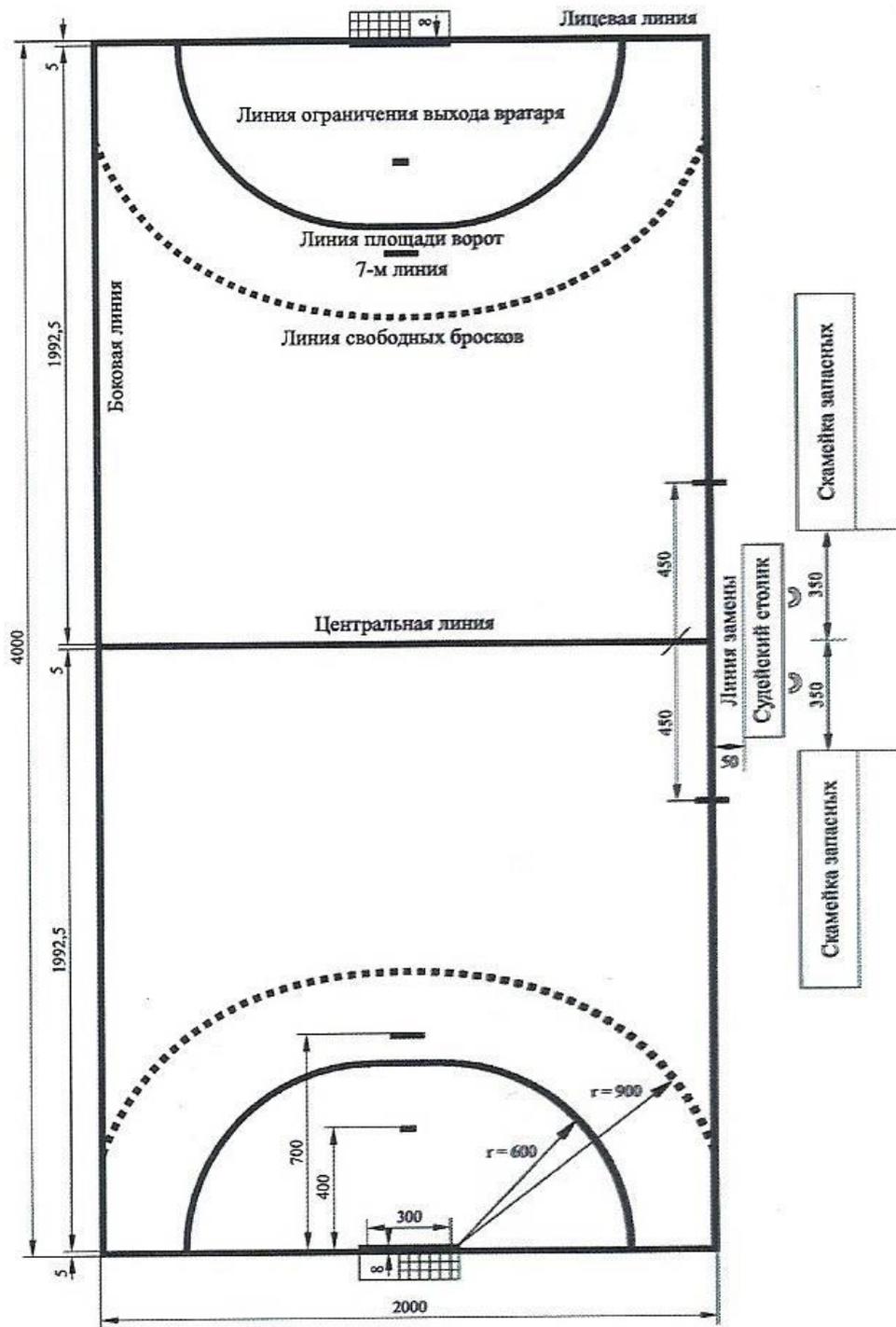


Рис.1. Игровая площадка

Она включает в себя игровую зону и две вратарские площадки. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а более короткие - лицевыми. Части лицевых линий, расположенные между стойками (штангами) ворот, называются линиями ворот. Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не менее 2 м - вдоль лицевых линий. Все линии на игровой площадке являются составными частями тех зон площадки, границами которых они являются.

Перед каждым воротами находится вратарская площадка (4-х метровая линия). Границей вратарской площадки является шестиметровая линия. Линия 7-метрового штрафного броска - это отрезок прямой линии длиной 1 м. Линия свободного броска (9 -метровая линия) представляет собой пунктирную линию, проведённую на расстоянии 3 м от внешней стороны линии площади ворот.

Мяч для гандбола изготавливается из кожи или синтетических материалов, а внутри устанавливается латексная или бутиловая камера. Он не должен быть скользким или блестящим. Гандбольные мячи делятся на мячи для начинающих и профессионалов, на матчевые и тренировочные. По способу производства: машинного и ручного пошива.

Гандбольные мячи бывают 3 размеров: Окружность 50-52 см, вес 290—330 грамм для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет. Окружность 54-56 см, вес 325—375 грамм для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет. Окружность 58-60 см, вес гандбольного мяча 425—475 грамм для мужских команд старше 16 лет.

Форма для гандбола должна быть эластичной, лёгкой, удобной, мягкой и бесшумной. Она должна быть изготовлена из ткани очень хорошо впитывающей влагу. Приемлемым вариантом материала может являться полиэстер. Обувь для гандбола должна обеспечивать хорошую амортизацию подошвы, быть легкой и поддерживать щиколотку.

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. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается. Игрок, совершивший неправильную замену, удаляется на 2 минуты. Игра возобновляется свободным броском команды соперников.

Если, не имея на то права, на площадку выходит «лишний» игрок, или запасной игрок вмешивается противозаконно в игровую ситуацию из зоны замены, то они наказываются 2-минутным удалением. В результате любой полевой игрок этой команды, выбранный тренером, должен покинуть игровую площадку, а команда продолжить игру в меньшинстве.

Если удалённый игрок выходит на игровую площадку до истечения двух минут, то он наказывается дополнительным удалением на 2 минуты. В результате на оставшееся время от первого штрафа игровую площадку

должен покинуть ещё один полевой игрок. В этих случаях игра возобновляется свободным броском команды соперников.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

1. Вратарь.
2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).
4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).
5. Линейный. (Играет на 6-ти метровой линии. Его задача - мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный - крепкий и коренастый).

Продолжительность времени игры для мужчин и женщин старше 16 лет составляет два тайма по 30 минут с 10-минутным перерывом между таймами.

Окончание времени первой половины или всей игры производится по демонстрационному табло или контрольному секундомеру сиреной (если звуковой сигнал отсутствует, то по свистку секундометриста). Сигнал должен быть дан точно по окончании положенного времени первой половины или всей игры, независимо от игровой ситуации на площадке. Даже если мяч летит в ворота, секундометрист обязан дать сигнал об окончании времени игры и оповестить судей в поле о том, что время игры истекло раньше, чем мяч пересек линию ворот. Судья жестом должен указать, что мяч не засчитан, даже если мяч оказался в воротах.

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

В случае если и первое дополнительное время игры закончилось вничью, то после 5-минутного перерыва назначается второе дополнительное время игры: также два тайма по 5 минут каждый, с одноминутным перерывом между таймами. Если же по окончании и второго дополнительного времени победитель игры не определился, то решение об определении победителя принимается в соответствии с регламентом проводимых соревнований.

Нарушение правил или неспортивное поведение, которые были совершены до или в момент финальной сирены, должны быть наказаны судьями даже после прозвучавшей финальной сирены. Судьи в поле дают свисток на окончание времени игры только после того, как станет известен результат назначенного свободного броска или 7-метрового броска. Если финальная сирена звучит в момент выполнения свободного или 7-метрового

броска, или если *мяч* после выполнения броска находится в полёте, то исполняемый бросок должен быть повторен.

Не разрешается использовать предметы, которые могли бы быть опасными для игроков. К ним относятся защита для головы, маски для лица, браслеты, часы, кольца, предметы пирсинга, а также любые другие предметы, представляющие опасность.

ВРАТАРЬ

При нахождении во вратарской площадке и защите ворот вратарю разрешается касаться мяча любой частью тела, неограниченно перемещаться с мячом в руках в пределах своей вратарской площадки, не учитывая ограничений для полевых игроков. Вратарь может покидать вратарскую площадку без мяча и участвовать в игре. Также вратарю разрешено при защите ворот покидать вратарскую площадку вслед за мячом, находящимся вне его контроля, и продолжить играть им в игровой зоне.

Вратарю не разрешается при защите ворот подвергать соперника опасности, покидать вратарскую площадку контролируя мяч (с мячом в руках); находясь во вратарской площадке, нельзя касаться лежащего или катящегося по игровой зоне мяча; возвращаться с мячом в руках из игровой зоны во вратарскую площадку; при выполнении 7-метрового броска запрещается пересекать линию ограничения выхода вратаря из ворот (4-метровую линию или ее мысленное продолжение в любую сторону) до того момента, пока мяч не покинет руку игрока, выполняющего бросок.

ВРАТАРСКАЯ ПЛОЩАДКА

Игрокам запрещается наступать и пересекать линию площади вратаря. Во вратарской площадке может находиться только вратарь.

Если полевой игрок заступил во вратарскую площадку, то это *наказывается*:

- свободные броском, если в зону вратаря заступил полевой игрок с мячом;
- если полевой игрок без мяча заступил во вратарскую площадку и создал тем самым себе преимущество, также назначается свободный бросок;
- 7-метровым броском, если защитник, заступив в зону вратаря, сорвал явную возможность взятия ворот.

Вход (заступ) во вратарскую площадку полевого игрока *не наказывается*:

- если игрок сделал заступ после передачи мяча и это не привело к потере преимущества команду соперника;
- если игрок одной из команд заступает во вратарскую площадку без мяча в руках и не создает при этом себе игрового преимущества.

– В пределах вратарской площадки мяч принадлежит вратарю. Полевому игроку запрещается любое касание мяча, катящегося или лежащего во вратарской площадке. Но если мяч находится в воздухе над вратарской площадкой, то им играть можно.

Когда мяч во время игры попадает во вратарскую площадку, то вратарь броском от ворот вводит мяч в игру. Если свободный бросок назначен за нарушение правил игроком атакующей команды в зоне ворот соперника (заступ за линию, приземление с мячом во вратарской площадке при броске по воротам), то вратарь имеет право выполнить этот бросок с любой точки своей вратарской площадки по правилам выполнения броска от ворот.

ИГРА МЯЧОМ, ПАССИВНАЯ ИГРА

Игрок, владеющий мячом, может его бросать любым способом и в любом направлении игровой площадки, ловить мяч, останавливать, толкать или бить мяч, используя ладони открытые и закрытые (кулаки), руки, голову, корпус, бедра и колени. Держать мяч игроку разрешается не более 3 секунд, даже если игрок лежит на площадке. С мячом в руках спортсмену разрешается делать не более трёх шагов. Игрок может выполнять многоударное ведение мяча одной рукой или попеременно двумя руками, катить мяч, неоднократно подталкивая его рукой. Поймав мяч, он должен после трех шагов или трех секунд выполнить передачу или бросок по воротам. После ловли мяча допускаются переключивание его из руки в руку, передача партнёру. При этом игрок может находиться в любом положении - стоя на коленях, сидя, лёжа, одной стопой стоя на площадке, но ему запрещено нарушать правило трех секунд.

Считается, что шаг сделан, если:

- игрок, стоящий обеими ногами на полу, поднимает одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое;
- игрок стоит одной ногой на площадке, ловит мяч и после этого ставит вторую ногу на площадку;
- игрок после прыжка касается площадки одной ногой, а затем на той же ноге делает прыжок, или касается площадки другой ногой;
- игрок после прыжка касается площадки обеими ногами одновременно и после этого отрывает от площадки одну ногу и снова ставит ее на площадку или передвигает одну ногу с одного места на другое.

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

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

После того, как мяч коснется любого другого игрока, штанг или перекладины ворот, игроку вновь разрешается поймать мяч или сделать новое ведение и вновь поймать мяч.

В гандболе не разрешается касаться мяча более одного раза, прежде чем между касаниями мяч не коснется пола, ворот или другого игрока. Запрещается игрокам касаться мяча ступней и голенью, исключение составляет ситуация, если мяч в ногу игрока брошен соперником.

Если мяч касается судьи, который находится на игровой площадке, то игра продолжается,

Команде запрещается удерживать мяч, не предпринимая никаких атакующих действий или бросков по воротам. Это классифицируется как пассивная игра и наказывается свободным броском. Свободный бросок выполняется с того места, где находился мяч в момент пассивной игры.

НАРУШЕНИЯ И НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Этот раздел правил игры является одним из самых сложных, в нём рассматриваются как разрешённые, так и запрещённые приёмы в игре, взаимоотношения и нормы поведения игроков на площадке. Гандбол - игра атлетическая. Однако это не значит, что она должна носить грубый характер.

Во время игры, игроку *разрешается*:

- использовать открытые кисти рук для того, чтобы «снять» мяч с руки другого игрока;
- использовать согнутые в локтях руки для контакта с соперником с целью контроля за его передвижениями;
- использовать свое туловище для блокировки соперника в ходе борьбы за позицию. При этом постановка и удержание блокировки, а также освобождение от нее должно происходить в пассивной манере по отношению к сопернику.

Нарушением правил считается:

- если игрок вырывает или выбивает мяч из рук соперника, а также, если он блокирует или отталкивает соперника руками или ногами, использует любую часть своего тела для перемещения или толчка соперника. Это включает в себя и опасные движения локтя, как в статичной позиции, так и в движении. Любые грубые толчки, удерживание соперника (за корпус или форму), напрыгивание или набегание на соперника являются нарушением и влекут за собой наказание согласно правилам. Запрещено препятствовать действиям соперника с мячом или без мяча способами, противоречащими правилам, или подвергать его опасности.

ВЗЯТИЕ ВОРОТ

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом ни игрок, забросивший мяч, ни его партнёры, ни официальные лица команды не совершили нарушение правил ни до, ни во время броска. Судья у линии ворот двумя короткими свистками и жестом показывает, что гол засчитан.

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

Нельзя засчитывать гол, если мяч лежит на линии ворот. Бывают ситуации, когда вратарь ловит или отбивает в воздухе мяч, который уже пересёк линию ворот. Судья должен видеть, полностью ли мяч пересёк линию ворот, и только после этого дать свисток на взятие ворот.

СТАНДАРТНЫЕ БРОСКИ В ГАНДБОЛЕ

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:

- мяч полностью пересёк боковую линию — бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;
- 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;
- 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 площади ворот проходит менее чем в 3 м от места выполнения броска — они могут находиться непосредственно у этой линии.

Бросок вратаря.

Бросок вратаря выполняется, когда:

- мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;
- игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
- вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот;

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 исполняется 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. Выполнение 7-метрового броска

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.

К верным возможностям забросить гол относятся, в частности:

- нахождение игрока с мячом у линии площади ворот соперника, причём соперник уже не может разрешёнными способами помешать ему совершить бросок по воротам;
- выход игрока с мячом один на один с вратарём соперника;
- выход вратаря из площади ворот, когда игрок, владеющий мячом, может беспрепятственно забросить его в пустые ворота.

Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более 1 м от неё, не касаясь линии. Вратарь соперников находится между линией ворот и линией ограничения вратаря. Остальные игроки располагаются за линией свободных бросков, причём соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него. Игроки команды, выполняющей бросок, не могут касаться мяча после броска, пока мяч не коснётся игрока соперника или ворот.

КАК ИГРАТЬ

НАПАДАЮЩИЕ

| Разрешено | Запрещено | Последствия |
|---|--|---|
| Бросать и ловить мяч при помощи рук и ладоней | Блокировать или толкать мяч ногами | Свободный бросок для защищающейся команды |
| Передавать мяч игроку команды | Держать мяч более 3 секунд | Свободный бросок для защищающейся команды |
| Подбрасывать мяч одной рукой и вновь ловить его | Подбрасывать мяч, ловить его и подбрасывать вновь | Свободный бросок для защищающейся команды |
| Делать максимум 3 шага с мячом | Делать более 3 шагов с мячом | Свободный бросок для защищающейся команды |
| Двигаться за пределами площади ворот | Входить в площадь ворот | Бросок вратаря |
| Касаться мяча в воздухе выше площади ворот | Дотрагиваться до мяча, который лежит в площади ворот | Бросок вратаря |
| Прорываться через | Атаковать оппонента | Свободный бросок для |

| | | |
|---|--|---|
| защиту | или наскакивать на защитника = нечестная (оскорбительная) игра | защищающейся команды |
| Передавать мяч для выполнения броска по воротам | Держать мяч в команде без попыток атаковать = пассивная игра | Свободный бросок для защищающейся команды |

ЗАЩИТНИКИ

| Разрешено | Запрещено | Последствия |
|---|--|---|
| Блокировать мяч при помощи рук и ладоней | Выталкивать или выбивать мяч из рук нападающих игроков | Свободный бросок для атакующей команды |
| Вступать в физический контакт с соперником спереди. Использовать корпус для заслона нападающего | Держать нападающего за корпус тела, футболку; толкать, набегать или наскакивать на соперника | Свободный бросок/ прогрессивное наказание |
| Стоять вне площади ворот | Использовать площадь ворот для защитной позиции/ мешая возможной атаке | 7-ми метровый бросок |
| Стоять как минимум на расстоянии 3-х метров от нападающего во время начального броска | Мешать нападающему во время начального броска (или введения мяча в игру) | Прогрессивное наказание |

ВРАТАРЬ

| Разрешено | Запрещено | Последствия |
|--|---|--|
| Касаться мяча любой частью тела в площади ворот | Брать мяч в площадь ворот из-за 6-ти метровой линии | Свободный бросок для атакующей команды |
| Оставлять ворота без мяча и играть как полевому игроку | Покидать площадь ворот с мячом | Свободный бросок для атакующей команды |

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовка гандболиста начинается с овладения техникой и основами индивидуальной тактики. Стойка игрока, размещение игроков на поле, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча правой и левой рукой попеременно, обведение стоек, ловлей мяча двумя руками.

Вначале она одинакова для всех занимающихся, но постепенно становится специализированной в зависимости от игровых функций гандболиста. Одновременно развиваются физические качества и совершенствуются двигательные навыки, составляющие основу техники гандболиста. Этот процесс в дальнейшем проходит параллельно с освоением игровых действий.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Технические приемы владения ловлей и передача мячом изучаются в такой последовательности: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча по воротам, финты.

Ловля мяча

При ловле мяча рекомендуется: взгляд и руки направить в сторону летящего мяча. Туловище и пальцы рук слегка расслаблены. По мере приближения мяча игрок выставляет руки вперед ладонями вовнутрь. Пальцы расставлены, большие пальцы сближены, образуя вместе с ладонями и другими пальцами чашу, в которую и входит мяч

Возможные ошибки и пути их исправления при ловле мяча

| <i>ошибки</i> | <i>исправления</i> |
|---|---|
| Руки заранее вытянуты вперед и закрепощены | Максимально расслабить руки перед их движением вперед |
| Ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями. | При ловле в начале соприкосновение первыми фалангами пальцев с последующим перекатом мяча на всю поверхность пальцев. |
| Ненадежность контроля мяча при его удержании | «Шаровой» обхват мяча широко разведенными пальцами, равное и близкое положение больших пальцев друг к другу, сдавливание поверхности мяча конечными фалангами пальцев |

Передача мяча.

В зависимости от игровой ситуации передача мяча осуществляется одной рукой или двумя руками.

Передача мяча одной рукой является самой быстрой и точной передачей на короткие и средние расстояния. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, отводится назад так, чтобы кисть руки была сзади мяча. Выпрямляя правую руку и резко сгибая кисть, игрок передает мяч в нужном направлении.

Передача мяча двумя руками от груди позволяет точно и быстро направить мяч на близкое и среднее расстояние. Кисти с расставленными пальцами равномерно обхватывают мяч на уровне пояса. Далее кругообразными движениями кистей мяч подтягивается к груди, затем, резко выпрямляя руки, игрок мяч передает партнеру

Возможные ошибки при выполнении передачи мяча

| <i>ошибки</i> | <i>исправления</i> |
|---|---|
| Игрок выполняет передачу на прямых ногах | Передачу необходимо выполнять на полусогнутых ногах с распределением веса тела на обе ноги. |
| Неправильное держание мяча руками. | Контроль за правильным держанием мяча |
| Выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья. | Выпрямление руки с конечным движением кисти – энергичное сгибание кисти при выпуске мяча. |

Ведение мяча

Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.

Броски мяча по воротам

Техника броска – основополагающего технического приема в гандболе, должна в их сознании связываться с броском по воротам. Следует помнить, что прежде чем изучение броска по воротам в движении или их различных позиций, техника бросковых движений должна быть отработана при бросках с места и в центре 6-ти или 9-ти метровых линий.

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.

Самыми распространенными бросками в гандболе являются:

- бросок мяча согнутой рукой сверху;
- бросок мяча согнутой рукой снизу;

- бросок мяча в прыжке;
- бросок мяча согнутой рукой в прыжке;
- бросок мяча в падении.

Возможные ошибки при обучении броскам мяча по воротам

| <i>ошибки</i> | <i>исправления</i> |
|---|---|
| Ноги расположены параллельно цели | Выставить ногу, противоположную бросающей руке вперед. |
| Ноги прямые. | «Сесть» на ногу, одноименную бросающей руке. |
| При броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха | Бросать мяч прямой рукой. |
| Перед броском корпус излишне скручен. | Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги. |
| Мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения корпуса. | Предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса. |

Обманные действия

Обманные действия представляют движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема.

По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные.

К простым финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных имитация броска или передачи с последующим ведением мяча обводка игрока поворотом на левой ноге через правое плечо, обводка игрока поворотом на правой ноге через левое плечо.

При выполнении обманных координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи набросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако

в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по воротам.

Заслоны

Заслон применяется для создания превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника. При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые. При подвижном заслоне игрок становится на пути продвижения защитника и блокирует его туловищем до конца передвижения. Выполняя передний заслон игроку необходимо стать лицом или спиной к противнику и загородить его туловищем для временной возможности партнеру действовать более свободно. При боковом заслоне игрок занимает место сбоку от защитника и туловищем мешает ему двигаться в направлении атакующего игрока, тем самым создает временную возможность партнеру по команде свободно передавать мяч или атаковать ворота.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.

Защитная стойка

В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая - немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

Передвижение в защитной стойке

Передвижение в защитной стойке выполняются приставными шагами вправо и влево, выпадами вперед и в стороны, прыжками вперед, в стороны бегом вперед спиной. При передвижении игрок должен всегда находиться на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках.

Блокирование

Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены,

Блокирование выполняется одним или группой игроков. При атаке ворот с дальних позиций, при розыгрыше свободных бросков, особенно когда время для атаки закончено, защитники применяют групповой блок. Одиночный блок ставится защитником в непосредственной близости перед игроком, выполняется позже, чем прыжок нападающего и должен совпадать с моментом замаха его руки с мячом назад. После блокирования игрок

приземляется на согнутые ноги, руки опускает вниз и принимает исходное положение защитной стойки

Перехват мяча

Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится вне посредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент", и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча.

Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника.

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Основные задачи игровой деятельности вратаря - не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку.

Техника защиты вратаря.

Стойка вратаря приобретает особо важное значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Основная стойка вратаря – это положение на согнутых под углом 160 –170 градусов ногах, расставленных на 20-30 см.

Перемещения вратаря

Ходьба – вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакт с опорой.

Прыжки - вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноимённой или разноимённой направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падения – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу.

Противодействие и овладение мячом

Задержание мяча – это приём, позволяющий изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот приём в зависимости от полёта мяча можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем.

Ловля – это приём, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Мяч, летящий по навесной траектории вблизи от вратаря, лучше поймать. Но если скорость полёта мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты ворот.

Техника нападения вратаря

Вратарю необходимо владеть передачами одной и двумя руками сверху и с боку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и длинные расстояния. Вне своей зоны приёма игры у вратаря такие же, как и у полевого игрока.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика защиты определяется из индивидуальных и коллективных действий.

Индивидуальные действия игроков в защите складываются из умения игроков перехватить мяч, блокировать игрока нападения с мячом и без мяча, выходить на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия в защите складываются из согласованных взаимодействий игроков команды, направленных на успешное отражение атаки противника.

Самой распространенной коллективной защитой ворот является зонная система защиты, сущность которой заключается в том, что каждый игрок должен активно оборонять определенную зону и блокировать находящегося в ней противника.

При зонной защите 6:0 шесть игроков располагаются у шестиметровой линии и активно перемещаются вдоль нее. В тот момент, когда нападающий готовится произвести бросок, защитник, играющий против этого игрока, быстро выходит вперед и преграждает ему путь. Другие защитники активно смещаются в сторону игрока, вышедшего на игрока владеющего мячом и тем самым заполняют свободное место.

При зонной защите 5:1 пять игроков располагаются вдоль шестиметровой линии и быстрыми согласованными перемещениями обеспечивают защиту ворот. Шестой игрок, обладающий высокой подвижностью, ловкостью, старается помешать нападающим, а при необходимости быстро переходит от защиты к нападению быстрым прорывом.

При зонной защите 4:2 четыре игрока располагаются вдоль шестиметровой линии и быстро перемещаются в сторону предполагаемой атаки. Два защитника, располагаются в зоне свободных бросков и активными перемещениями мешают игрокам нападающей комбинации, стараются перехватить мяч и препятствуют нападающим выполнять броски со средних и дальних расстояний.

При зонной защите 3:3 три игрока располагаются у шестиметровой линии, а три выдвинуты вперед. При защите ворот игроки двух линий защиты перемещаются одновременно, подстраховывают и организуют одиночный и групповой блок.

КОМБИНИРОВАННАЯ СИСТЕМА ЗАЩИТЫ

Комбинированная система защита представляет собой совокупность зонной и персональной защиты, направленных на нейтрализацию сильнейших игроков противника. Наиболее распространенными вариантами комбинированной защиты являются 5:1,4:2.

При комбинированной системе защиты 5:1 пятеро защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально опекают одного из нападающих на половине своей площадке.

При комбинированной системе защиты 4:2 четверо защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и организуют зонную защиту.

4. Жесты судей в гандболе

Свободный бросок - направление



Свободный бросок назначается в случае, если либо защитники, либо команда, владеющая мячом, совершают серьезное нарушение правил

Тайм-аут



Игровое время останавливается, когда это необходимо

Ошибка нападающего



Результатом ошибки нападающего является свободный бросок для защищающейся команды

Предупреждающий жест за пассивную игру



Несоблюдение 3-хметровой дистанции



Когда осуществляется бросок соперники должны находиться на 3-х метровой дистанции от мяча

Бросок вратаря



Бросок вратаря назначается когда: атакующая команда входит в площадку воротигрокатакующей командыкасается мяча, когда он катится или лежит на полу в площадке ворот вратарь контролирует мяч в площадке ворот или когда мяч выходит за линию площадки ворот.

Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд



Назначается свободный бросок для нападающей команды в случае более 3-х шагов с мячом

Ошибка введения



Ошибка ведения (двойное подбрасывание) приводит к назначению свободного броска для защищающейся команды

Бросок из-за боковой линии



Бросок из-за боковой линии назначается, когда мяч выходит за пределы игровой площадки

Пассивная игра



Заступ в площадь ворот



Захват, удержание или толчок



Удар



Гол



Предупреждение (желтая карточка). Дисквалификация (красная карточка)



Удаление (2 минуты)



Разрешение для 2-х лиц (кто имеет право на участие) выйти на игровую площадку во время тайм-аута



5. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой(для юношей).

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазания по канату, шеренгу, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес», «Борьба», «Гребля».

Упражнения для развития быстроты:

Повторнопробегание отрезков от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов(вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);

перешагивание и перепрыгивание; выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стене, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения со скалкой: пробегание под скакалкой, прыжки. Эстафеты типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (4 гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей. Игры мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек и др. «чехарда»). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. *Упражнения для развития общей выносливости:*

Бег равномерный и переменный 500,800,1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, (для мальчиков и девушек). Марш-бросок. Туристические походы.

6. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 1 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать мяч. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие дистанции с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег с резкой остановкой и рывком в любом направлении. Прыжки

в глубину с последующим выпрыгиванием вверх(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу(на дальность при определенном кол-ве прыжков; на кол-во прыжков при определенном отрезке от10до50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны(одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями(пояс, манжеты, на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисным мячом(сжимание). Имитация броска с амортизатором(резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема(теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг (на точность, дальность, быстроту). Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок(игра в «городки»). Удары по летящему мячу(волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Падение в сторону на бедро и туловище. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, кувырков, рывков, падения. Ловля мяча после рывка, кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появляющуюся цель. Броски мяча в стену(батут) с расстояния от 1 до 9 м последующей ловлей (на время и кол-во раз).

Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ловля и передача мяча в момент перепрыгивания препятствий (скамейки, мяча), спрыгивание с возвышения, напрыгивание на возвышение.

Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета(сохранить вертикальное (положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку;

ведение с ударом о пол, передвигаясь по скамейке; ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинирование упражнения состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точностью постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линий).

Эстафеты с прыжками, бегом, изменениями направлений, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м(тень). Подвижные игры: «Салки» (осаливать только в спину, в стопу, в кисть руки); «Выжигало» (на чьей стороне окажутся сразу два мяча: через волейбольную сетку, под сеткой, через гимнастическую скамейку с ударом в площадку на своей стороне); «кто быстрее» выбьет цели (мячи, булавы) на стороне противника; «Борьба за мяч».

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Для воспитания специальной выносливости упражнения выполняются в состоянии эмоционального напряжения и состоянии утомления.

Режимы интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений следующие: малая интенсивность 130уд. мин; средняя от 130 до 150уд.мин; большая от 150 до 170уд.мин; высокая -от 170 и выше уд. мин.

7. Упражнения для изучения и совершенствования техники игры

Техники перемещения

1. Рывки до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию.
2. Рывки из исходного положения, лёжа, сидя, приняв любую позу.
3. Бег с перепрыгиванием, перешагиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.
4. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.
5. Бег с обеганием препятствий.
6. Бег и прыжки с перекладыванием различных предметов (мячей, булав).

Техники ловли

1. Подбросить мяч перед собой и поймать.
2. Подбросить и поймать мяч после отскока от пола.
3. Подбросить мяч левой рукой , а поймать правой.
4. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой и поймать.
5. Подбросить поочередно два мяча и поймать.

Техника передачи

1. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-10 м и передают мяч.
2. Два партнера с мячом стоят на расстоянии 5-10м лицом друг к другу. Третий между ними (боком к ним), ловя поочередно мяч от того и другого, передает его обратно заранее обусловленным способом.
3. Два партнера с мячами стоят лицом друг другу на расстоянии 10-20м. Между ними посередине ещё двое спиной друг к другу. По команде крайние передают мяч гандболистам, которые в середине к ним лицом. Те передают мяч обратно, оббегают друг друга и снова ловят мяч.
4. Игроки образуют круг диаметром 10-20м. мяч передается через круг от одного партнера к другому без определенного порядка. После передачи мяча игрок бежит на место того, кому он передал мяч.
5. Построение в колонны на углах треугольника. Игроки передают мяч в соседнюю колонну, перемещаются за мячом или перемещаются в направлении, противоположном передаче.
6. Два игрока перемещаются вперед параллельно друг другу и передают мяч. Скорость перемещения постепенно увеличивается.
7. То же делают три игрока.
8. Игроки построены в круг в затылок друг другу. Очередной игрок передают мяч бегущему у впереди. Ловить и передавать мяч надо не меняя ритма бега.
9. Передачи мяча бегущему сзади партнеру в прыжке с поворотом.
10. Игроки разделены на две группы, расположены в колонны лицом друг к другу. По команде один игрок передают мяч бегущему навстречу партнеру и уходит в конце противоположной колонны.

Техника введения

1. Ведение, перемещаясь шагом лицом или спиной вперед, боком.
2. То же, но перемещаясь бегом.
3. Ведение зигзагом и вокруг препятствий (стойки, мячи, скамейки).
4. Ведение, перепрыгивая или перешагивая через препятствия.
5. Ведение, перемещаясь со сменой темпа (ускорение, ускорение — остановка).
6. Ведение со сменой направления (на 90, 180, 360°).
7. Ведение поочередно правой и левой рукой (по 2—3 удара);

8. Ведение двух мячей одновременно.
9. Введение двух мячей одновременно: одного – руками, другого – ногами.

Техника перемещений в защите

1. Ходьба и бег вправо-влево, вперед-назад в стойке.
2. Челночное и зигзагообразное передвижение лицом, спиной вперед.
3. Игра «Пятнашки» лицом друг к другу. Салить разрешается только в спину.
4. Упражнение в парах. Игрок, резко меняя направление, движется то влево, то вправо, то вперед, то назад. Партнер, располагаясь на расстоянии 2—4 м лицом к нему, старается соблюдать заданную дистанцию.
5. Упражнение в тройках. Два нападающих пытаются проскочить мимо защитника неосаленными по краям коридора шириной 3 м
6. В коридоре шириной 2—3 м защитник пытается блокировать нападающего, задача которого с помощью обманных движений обойти защитника. Упражнение выполняется против игрока с мячом и без мяча.

Техника блокирования мяча

1. Нападающий имитирует бросок в ворота различными способами, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением руки в направлении броска.
2. Партнер бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник выставляет руку, преграждая путь к мячу
3. Защитник, стоя спиной к стене, старается блокировать мяч, посланный нападающим в условные ворота с расстояния не менее 2—3 м от защитника

Упражнения для выбивания мяча

1. Игра «Пятнашки» в паре. Партнеры передвигаются приставными шагами лицом друг к другу. Разрешается салить только в кисть или в стопу.
2. Игроки образуют круг диаметром 6—8 м. Водящий внутри круга должен коснуться мяча, который занимающиеся передают друг другу с обязательным отскоком мяча от поверхности площадки. В случае касания мяча водящим его место занимает тот, от кого шел мяч. Количество мячей и водящих может быть различным.
3. Упражнения в парах. Один ведет мяч, другой выбивает. Сначала на месте, потом передвигаясь шагом и, наконец, бегом.

4. Игра. У каждого из играющих мяч, кроме водящего. Все участники произвольно водят мяч по площадке, прерывать ведение нельзя. Водящий старается выбить мяч у любого из них. Потерявший мяч становится водящим.

Упражнения для обучения зонной защите

1. Шесть игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два игрока с мячом - за линией свободных бросков. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку передвигаются по ходу передачи мяча.
2. Пять игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, один перед линией свободных бросков, а два игрока с мячом - за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игрок, стоящий перед линией свободных бросков, пытается перехватить мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются приставными шагами по ходу передачи мяча.
3. Четыре игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два - перед линией свободных бросков, три игрока передают друг другу мяч. Игроки, стоящие перед линией свободных бросков, стараются перехватить мяч или мешают выполнять точную передачу мяча партнеру. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются по ходу передачи мяча.
4. Три игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, три - перед линией свободных бросков. Четыре игрока с мячом располагаются за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу, три игрока, стоящие перед линией свободных бросков, быстрыми передвижениями мешают передавать мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по направлению передачи мяча.

Упражнения для обучения комбинированной системе защиты

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 2-3 м друг против друга и условно разбиваются на две команды, продвигаясь к игрокам второй команды, блокируют их и не дают возможности пройти вперед.
2. Одни игроки выстраиваются вдоль линии площадки вратаря, другие - вдоль линии свободных бросков. По сигналу игроки, стоящие за девятиметровой линией, передают мяч друг другу и активно

передвигаются по площадке. Игроки, защищающие ворота, передвигаются к игрокам, передающим мяч, выбирают для персональной опеки игрока и на протяжении игры мешают своему подопечному свободно играть с мячом.

3. Одни игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а другие - вдоль линии вратарской площадки. Игроки, защищающие ворота, получают задание, каждому активно играть против одного из нападающих. По сигналу игроки защиты быстро передвигаются к своим подопечным, по второму сигналу возвращаются на исходную позицию.
4. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 4-6 м, между ними - игрок-защитник. По сигналу игроки передают друг другу мяч различными способами, игрок-защитник старается овладеть мячом и после этого он занимает место игрока, потерявшего мяч.
5. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между ними - два игрока - защитника, стоящие спиной друг к другу на расстоянии 3-4 м. По сигналу игроки, стоящие друг против друга, передают мяч различными способами. А игроки - защитники персонально играют против игрока, стоящего напротив, и не дают ему свободно передвигаться и выполнять передачу мяча. Игрок - защитник, овладевший мячом, занимает место игрока, против которого он играл.

Словарь гандбольных терминов

Аут — место за пределами площадки; игровой момент, когда мяч вылетает (выкатывается) за пределы площадки.

Блокирование броска — технико-тактическое действие, когда один или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота.

Боковая линия — черта, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки.

Быстрая атака — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

Ведение мяча — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки.

Вратарь — гандболист, защищающий ворота.

Гол — заброшенный в ворота соперников мяч.

Дисквалификация — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

Желтая карточка — карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре.

Жеребьевка — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи — движения рук, которыми судья показывает о нарушении правил или дальнейшем продолжении игры.

Замена игроков — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками.

Запасной игрок — спортсмен, не зарегистрированный в основном составе команды и не играющий на поле. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

Защита — организованные технические и тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот.

Защитник — игрок, основная функция которого — помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

Красная карточка — показываемая судьей карточка красного цвета, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

Линия ворот — линия шириной 8 см между стойками ворот.

Линия площади ворот — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5 см, расстояние от ворот 6 м

Линия середины поля — черта шириной 5 см, которая делит гандбольную площадку на две равные части.

Линия свободных бросков — пунктирная линия, начертанная в 8 м от ворот параллельно линии площади вратаря. Ширина ее 5 см, расстояние между пунктирами и длина пунктира 20 см.

Линия штрафного броска — отметка на поверхности площадки, откуда выполняются штрафные броски. Длина линии 100 см, ширина 5 см, расстояние от ворот при игре в гандбол 7 м, в мини-гандбол 6 м.

Ловля мяча — технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч.

Международная федерация гандбола — международный спортивный орган, который организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу.

Мини-гандбол — игра в гандбол по упрощенным правилам для детей.

Наколенник — специальное защитное средство от травм колена.

Налокотник — специальное защитное средство от травм локтя.

Нападение (атака) — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

Опорная нога — во время броска выставленная вперед нога игрока.

Ошибка — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

Передача — техническое действие, с помощью которого игрок разными способами передает мяч партнерам по команде.

Площадь вратаря — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь. Обозначена полукругом на расстоянии 6 м от лицевой линии.

Правило — установленный порядок ведения игры.

Правило трех секунд — это правило разрешает игроку держать, стоя на месте, мяч не более трех секунд.

Пробежка — нарушение правила, по которому игрок с мячом может сделать не больше трех шагов.

Прорыв — стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот.

Расписание соревнований — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

Свисток судьи — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

Система защиты — расположение игроков защищающейся команды на площадке. Бывают системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1.

Система нападения — расстановка игроков атакующей команды на площадке. Бывают системы нападения 2+4, 1+5, 3+3.

Скамейка запасных — скамейка, на которой сидят неиграющие запасные игроки команды, тренеры, руководители соревнования, врачи.

Спорный мяч — игровой момент, когда:

1. два игрока противоположных команд одновременно ловят мяч;
2. отскочивший от игроков или ворот мяч касается потолка;
3. судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

Стойка гандболиста — положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке.

Судья — лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-информатор — судья, информирующий команды и зрителей о составе команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол игры.

Судья-секундометрист — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

Судья у табло — судья, фиксирующий забитые командами голы.

Тактика игры — оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, ведение мяча, отвлекающие действия, опека противника и т. д. Техника игры — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей гандболистов.

Угловой бросок — бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч улетел за пределы поля.

Штрафной бросок — назначенный судьей за нарушение правил игры бросок в ворота противника.

Вопросы (с ответами) для самопроверки

1. Где и когда появилась игра в гандбол?

Ответ: в 1898 г. эту игру предложил преподаватель физической культуры реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсон для того, чтобы сделать уроки физической культуры для девочек более привлекательными.

2. Что означает слово «гандбол»?

Ответ: в переводе с голландского оно означает «ручной мяч».

3. Когда гандбол появился в России?

Ответ: в России гандбол появился в 1909 г.

4. В чем состоит цель игры в гандбол?

Ответ: две противостоящие друг другу команды пытаются забить руками мяч в ворота соперника, защищая свои ворота. Побеждает команда, забившая больше мячей.

5. Как производится ловля гандбольного мяча одной рукой?

Ответ: двумя способами — без захвата мяча пальцами и с захватом мяча пальцами.

6. Что такое замах в гандболе?

Ответ: это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах выполняют вверх назад, вниз вперед, в сторону назад.

7. Какие способы передачи мяча используют спортсмены при игре в гандбол?

Ответ: передачи хлестом, толчком, кистью.

8. Чем отличается одноударное ведение гандбольного мяча от многоударного?

Ответ: при одноударном ведении игрок, поймав мяч, делает три шага и затем ударяет им о площадку. Поймав отскочивший мяч, гандболист снова может сделать три шага, прежде чем отдать его партнеру или выполнить бросок. Многоударное ведение осуществляют многократными толчками мяча одной рукой.

9. Из каких положений спортсмены выполняют гандбольный бросок?

Ответ: бросок выполняют из опорного положения, в прыжке, в падении, с места, с разбега.

10. В каких случаях гандболисты производят броски по воротам ударом?

Ответ: когда мяч невозможно поймать и провести с ним какие-либо подготовительные действия. Удар очень похож на волейбольный.

11. Что является главным в технике выполнения гандбольного броска?

Ответ: волнообразная передача движения от нижних конечностей верхним и мячу.

12. Как во время игры вратарь может задержать летящий в ворота мяч, отражая его одной ногой?

Ответ: махом, в выпаде, в шпагате.

13. В каких случаях гандбольные вратари применяют шпагат?

Ответ: если мяч направлен в нижний угол ворот.

14. Какими могут быть тактические действия команды гандболистов в нападении?

Ответ: индивидуальными, групповыми, командными.

15. В какой последовательности начинающий гандболист должен осваивать технику бега во время игры?

Ответ: сначала он осваивает обычный бег, затем бег с изменением скорости, бег с изменением направления движения, бег скрестным шагом, бег с подскоками, бег с изменением ритма бега.

16. В какой очередности осваивают технику перемещения гандболиста прыжками?

Ответ: прыжок, отталкиваясь двумя ногами; прыжок с места, отталкиваясь одной ногой; прыжок с разбега, отталкиваясь одной ногой.

17. Какое действие необходимо освоить, прежде чем приступить к обучению передач мяча?

Ответ: необходимо научиться правильно держать мяч.

18. С какой фазы следует начинать обучение гандболиста броску в опорном положении?

Ответ: с основной фазы броска — разгона мяча (обычно вначале осваивают разгон мяча «хлестом сверху»).

19. С какой целью при обучении технике игры в гандбол применяют подводящие упражнения?

Ответ: для более точного выполнения отдельных элементов техники и прочного освоения необходимых движений

20. Какие упражнения применяют, как правило, в качестве подготовительных при обучении гандболистов броску в падении?

Ответ: гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на батуте и т. п.).

21. С какой фазы начинают обучение технике броска мяча в падении?

Ответ: с заключительной фазы — приземления..

22. Для развития какого физического качества применяют выполнение двигательных действий с изменением положения тела в пространстве, упражнения на равновесие на ограниченной площадке опоры, жонглирование двумя мячами?

Ответ: для развития ловкости.

23. Сколько игроков может находиться на площадке в одной команде во время игры в гандбол?

Ответ: 6 полевых игроков и вратарь.

24. Какие размеры имеет площадка для игры в ручной мяч?

Ответ: длина площадки 40 м, ширина — 20 м.

25. Какой вес имеет гандбольный мяч для мужчин и для женщин?

Ответ: для мужчин мяч должен весить 425— 475 г, для женщин — 325—400 г.

26. Сколько времени продолжается игра в ручной мяч?

Ответ: игра продолжается 60 мин с 10-минутным перерывом после первых 30 мин.

27. С какого расстояния в гандболе выполняют штрафной бросок по воротам соперника?

Ответ: с 7 м.

28. Сколько времени атакующая команда может владеть мячом?

Ответ: атакующая команда может контролировать мяч не более 45 с; если в течение этого времени не будет произведен бросок по воротам соперника, то мяч передают другой команде.

29. Какая команда выполняет начальный бросок в игре?

Ответ: команда, которая выбрала по жребию начало игры. Если по жребию команда выбрала ворота, то начальный бросок выполняет другая команда.

30. Какие части тела можно использовать для выполнения передачи или броска по воротам?

Ответ: руки, предплечья, голову, туловище, бедра, колени.

31. В каких случаях во время игры в гандбол назначают бросок от ворот?

Ответ: если мяч вышел за лицевую линию или остался во время игры в пределах вратарской площадки.

32. В каких случаях во время игры назначают семиметровый штрафной бросок?

Ответ: если игрок защищающейся команды допустил грубое нарушение правил с целью помешать броску по воротам, умышленно вошел в площадь своих ворот или отбросил мяч своему вратарю; если вратарь занес мяч в площадь своих ворот.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гандбол: учебное пособие / В.Ф. Кириченко, А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, О.В. Юрина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 164 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс].
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429338>
2. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учебное пособие / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. - Москва : Спорт, 2015. - 160 с. : ил., табл. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-9906734-8-9 ; То же [Электронный ресурс].
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430424>
3. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учебник / В.Я. Игнатьева. - Москва : Спорт, 2016. - 328 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-45-9 ; То же [Электронный ресурс].
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454242>
4. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Учебное издание

Ковалева Светлана Александровна

старший преподаватель каф ФВ и С

Алиев Тофик Джаброилович

старший преподаватель каф ФВ и С

Кравченко Николай Николаевич

старший преподаватель каф ФВ и С

ГАНДБОЛ

Учебное пособие

Авторская редакция

Объем ЭИ: 0,9 Мб.

ФорматЭИ: Portable Document Format (PDF).