

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦА ВЫСЕЛКИ**

**Методическая разработка
«Обучение технике бросков в гандболе»**

тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст.Выселки
Н.А.Евтухова

ст. Выселки

2024 год

Введение

Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются: сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель.

Обычно каждому броску в ворота предшествует небольшой замах руки с мячом. Чем меньше замах, тем меньше времени игрок тратит на бросок. Правильной можно считать такую технику броска, когда игрок бросает мяч с минимальным замахом или вовсе без замаха, сохраняя при этом силу броска. Техника таких бросков основана на том, что начальное движение на бросок начинается от корпуса. Заметное движение вперед выполняют последовательно плечом и предплечьем, обгоняя кисть с мячом. Эти движения создают почти те же условия для броска, что и замах, но они дают значительный выигрыш во времени и силе броска. Завершает бросок резкое хлестообразное движение кисти, и в результате финального усилия мяч целенаправленно посылается пальцами. Такие броски дают наибольший эффект в игре, они неожиданны и для защиты и вратаря.

Поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки в гандболе, каждый игрок обязан владеть комплексом разнообразных бросков, куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций.

Классификация бросков в ворота.

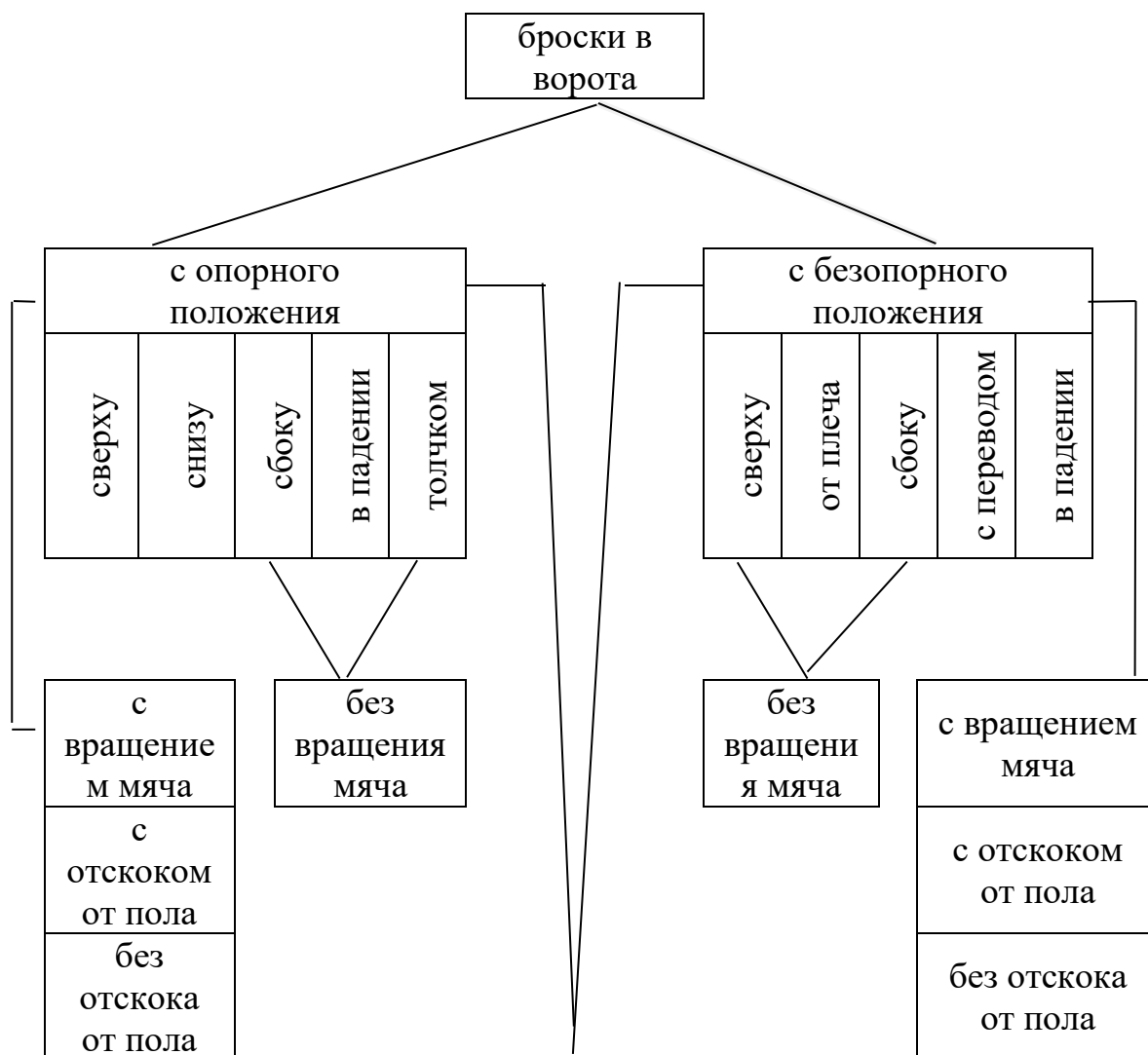
При анализе основных способов бросков в ворота в общей структуре конкретного способа выделяются три фазы: подготовительная, основная и завершающая. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних условий без заметного ущерба для точности приема, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Бросок согнутой рукой – это основной вид бросков в ворота. Подобный способ бросков может использоваться из различных исходных положений – с места, с хода, в прыжке и в падении.

Основой в данных бросках является исходное положение руки с мячом. Бросок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой. Мяч находится в кисти руки на уровне головы игрока. В отдельных случаях исходное положение руки с мячом может быть перед корпусом игрока, на линии плеч или даже сзади. Чаще всего этот бросок выполняется со средних и дальних дистанций с большим замахом в подготовительной фазе. Иногда кисть с мячом может занимать положение несколько выше головы игрока, может быть отведена в сторону или опущена до уровня груди.

Важно, чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем начинает движение и рука: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, затем, следует выпрямление руки вперед и выпуск мяча резким захлестывающим движением кисти.

Классификация бросков мяча.



по характеру передвижения			по расстоянию			по направлению		
с места	в движении	в прыжке	дальние	средние	близкие	с центральной позиции	с полусредней позиции	с крайней позиции

Бросок с места. Игрок держит мяч в одной руке широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска боком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с

рукой, производящей бросок. Такое положение занимает игрок в момент приема мяча и передачи в одну руку (бросающую).

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком), отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу (ноги последовательно выпрямляются). С разворотом корпуса начинается движение и рука. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок чаще применяется для взятия ворот с близкого и среднего расстояния, при этом, он должен выполняться быстро и неожиданно. Бросок с места применяется также для выполнения семиметрового штрафного броска, в этом случае он может сочетаться с падением вперед.

Бросок с ходу. После ведения или ловли игрок перекладывает мяч в ту руку, которой производится бросок. Исходное положение для броска занимает к моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом выполняется сам бросок. Такой бросок является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке.

Слагающими броска в данном случае будут скорость движения игрока и ускорения: за счет толчка опорной ноги, подачи корпуса вперед и наклона его в последней фазе броска, катапультирующего выправления руки с акцентированным захлестыванием кисти и послания мяча к цели выпрямлением пальцев.

Именно в такой последовательности гандболисты должны научиться выполнять движения в броске с ходу.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок под шаг и левой и правой ноги или даже в момент между шагами.

Бросок с ходу применяется для взятия ворот при завершении атаки с ближних, средних, дальних дистанций. Выполняться он должен быстро и неожиданно.

Бросок в прыжке. Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске, целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке, применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим. Этот бросок, может выполняться и с места, при выпрыгивании в площадь ворот. Тогда, прыжок направлен не вверх, а больше вперед и сам бросок выполняется без выраженного замаха.

Бросок в падении. Применяется играющими у линии площади ворот. Поймав мяч и находясь спиной или боком к воротам, игрок быстро разворачивается к ним лицом. Разворот нужно уметь производить и влево и вправо. Мяч вначале «прячется» от защитника ближе к груди нападающего. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу и дальше вперед. Выпрыгивание в площадь ворот осуществляется за счет толчка опорной ноги и энергичного взмаха вперед – вверх другой ногой. Бросок производится в момент полета: чем меньше замах, тем больше возможностей для взятия ворот.

Приземление после броска происходит на свободную от броска руку с последующим перекатом на ноги, бедро и корпус.

Бросок в падении может применяться и в сочетании с прыжком с разбега. В этом случае корпус игрока занимает в полете горизонтальное положение (может применяться замах на бросок), приземление производится вначале на обе руки, а затем как обычно.

Бросок в падении применяется для взятия ворот с близких дистанций в условиях непосредственной близости защитников. Выполняется бросок очень быстро.

Бросок сбоку, низом. Игрок с мячом делает шаг одноименной бросающей руке ногой, в сторону и, резко наклоняя корпус в ту же сторону, производит бросок. Мяч выпускается из руки на уровне пояса или ниже его. Бросок низом применяется для взятия ворот с места и в движении. В сочетании с обманными движениями и при быстром исполнении без ярко выраженного замаха этот бросок успешно используется при взятии ворот.

Броски прямой рукой. Броски прямой рукой применяются в игре в тех случаях, когда перед нападающими находятся защитники противника. Основные виды бросков прямой рукой включают в себя следующие способы: сверху, сбоку, снизу, назад и с поворотом. Каждый из них может выполняться с места, в движении и в прыжке. Особенностью броска является положение вытянутой руки с мячом в момент броска, за счет чего нападающий получает возможность сделать бросок в ворота, уходя от преследующего или блокирующего защитника.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет кругообразное движение вниз–назад–вверх и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Бросок сбоку. Нападающий с мячом занимает позицию боком в сторону ворот. Мяч – в дальней от ворот руке. Кисть с мячом для броска отводится назад в сторону. Центр тяжести переносится на дальнюю от ворот ногу. Переноса центр тяжести на переднюю ногу и разворачивая корпус в сторону ворот, игрок выполняет бросок. Окончательное направление полету мяча сообщается резким хлестообразным движением кисти. Бросок должен выполняться без заметной подготовки и с применением обманных движений.

Комбинированные броски– это броски, уже рассмотренные выше. Отличие их состоит в том, что они представляют комбинацию из двух различных действий: первого – ложного (отвлекающего) и второго – собственно броска. Например, игрок после выполнения имитации броска, заставляет защитника выполнить блок сверху, после чего наклоняет корпус в сторону и проносит руку с мячом в броске сбоку от блокирующего. Оба движения выполняются слитно, в предельно быстром темпе, но так, чтобы защитник успел среагировать лишь на первое (обманное) движение.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места, с обязательной опорой на переднюю ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двух опорном положении.

2. Из положения стоя на одной ноге, спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения сзади стоящей ноги в сторону.
3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

Критерии эффективности бросков. Игрок должен:

- 1) определить, когда и как бросать мяч, когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска. Овладеть всеми основными способами бросков и совершенствовать те, которые больше всего ему подходят;
- 2) уметь расслабляться при броске, совершенствовать это умение на каждой тренировке в любых условиях;
- 3) быть уверенным в своих силах. Воспитывать в себе чувство способности реализовать каждый бросок. В тренировках начинать бросать с близких дистанций, постепенно, по мере возрастания надежности броска, увеличивать расстояние до ворот. Это поможет развить уверенность в бросках;
- 4) быть в равновесии и сохранять основную стойку. Хотя каждый способ броска характеризуется особым положением тела, игроки при любом броске должны находиться в равновесии, удерживая мяч двумя руками и сохранять основную стойку. Только после этого игрок может выполнять бросок. Есть несколько исключений из этого правила, но оно все равно остается основным при бросках;
- 5) применять несколько способов разбега при бросках. При разбеге обычными шагами замах и метание, должны осуществляться при опоре на одну ногу. Для увеличения скорости и точности броска необходимо использовать встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги;
- 6) тренироваться в условиях максимально приближенных к игровым. При отработке бросков работать в ситуации «один против одного», с подключением нейтрального игрока, подающего мяч;
- 7) после освоения определенных способов бросков игрок должен учиться бросать мяч в ворота максимально быстро, причем не просто бросать, избавляясь от мяча, а бросать, контролируя мяч и свои движения на протяжении всего времени выполнения приема.
- 8) определять направление броска. Оно зависит от выпуска мяча по прямой линии, от корпуса нападающего к воротам. Когда же при броске одной рукой игрок постоянно направляет мяч в одну сторону, он должен проверить, придается ли мячу небольшое обратное вращение и плавно ли он уходит с кончиков пальцев. Если этого не происходит, то значит техника броска неправильна.

Общие ошибки при выполнении бросков:

- 1) неумение сосредоточить внимание на цели в завершающей фазе броска;
- 2) недостаточно эффективно используются встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги;
- 3) слишком сильное вращение мяча;
- 4) плохое равновесие тела;
- 5) поспешность при выполнении броска;
- 6) не использование финтов перед броском, особенно при плотной опеке;

- 7) разведение локтей при выполнении броска;
- 8) неумение принять соответствующее положение после броска для перехода в защиту.

Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска, что в значительной мере зависит от техники. Обучение начинается с овладения правильного исходного положения. Затем изучается согласованность движений рук, ног и туловища. Важный фактор – навыки прицеливания, которые должны воспитываться вместе с обучением движениям броска. Необходимо сразу обучить умению видеть одновременно цель и мяч, контролируя свои движения до момента их завершения.

Способы бросков изучаются после того, как изучены одноименные передачи. Это в значительной мере сокращает сроки обучения. Сложные броски (с уклоном, в падении, с переводом) изучаются, когда спортсмены имеют значительный опыт и подготовку. Трудность в выполнении броска зависит от ряда причин. В начале обучения необходимо учитывать дальность и ориентацию относительно ворот. Чем больше дальность, тем больше отклонение мяча от цели. Поэтому вначале изучаются броски с ближней дистанции, затем со средней и дальней.

При совершенствовании техники бросков, как в опорном положении, так и в прыжке, основное внимание следует обращать на работу кисти. Этому способствуют упражнения, направленные на воспитание ощущения на кончиках пальцев и управление кистью:

1. Поднять прямую руку с мячом вверх, выполнить тыльное сгибание кисти, скатить мяч с кончиков пальцев назад по руке.
2. Из исходного положения вынести мяч наверх и скатить его с кончиков пальцев за счет ладонного сгибания кисти.

Затем вышеприведенные упражнения выполняются в ситуациях, приближенных к игровым: с линии площади ворот с различных точек. Затем бросок соединяется с разбегом в три шага. Так как к этому времени занимающиеся уже владеют выполнением прыжка с разбега, ловлей и передачей в движении, то основное внимание уделяется теперь выносу мяча в исходное положение. Этому способствуют следующие упражнения:

1. Игроки располагаются в колонне на расстоянии 10-12 м от ворот. Занимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и, продолжая движение, выполняет бросок.

2. То же самое упражнение, но преподаватель подбрасывает мяч, чтобы занимающиеся овладевали им в воздухе.

3. То же самое, но мяч ловят с передачи навстречу.

В настоящее время в гандболе широко используются броски в прыжке, как со средних, так и с дальних дистанций. Указанные броски изучаются после того, как будет освоена техника бросков в опорном положении. Повышению эффективности бросков в прыжке способствуют имитационные упражнения, вернее, передачи с траекторией, свойственной броску. Внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем отталкивание для прыжка.

Эффективность выполнения бросков со средних и дальних дистанций, зависит не только от правильной техники, но и определенной подготовки. Для бросков подобного рода выбирается один из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально с учетом уровня подготовленности спортсмена. Основное внимание должно

быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног, затем обращается внимание на заключительное усилие кисти.

По мнению известных специалистов по спортивным играм наиболее благоприятные условия для точного броска создаются в том случае, если угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, является минимальным. Уточняя исходное положение, необходимо стремиться к совмещению указанных линий. При этом основное внимание следует обращать на постоянную полноту амплитуды в движениях рук, особенно в локтевых суставах. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, отклонением мяча от цели, необходимо корректировать (при правильной работе рук) за счет работы ног: энергичного, короткого толчкового движения при разгибании. Правильные движения по основным характеристикам позволяют уточнить работу кисти. Если рука двигается с полной амплитудой, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

По мере повышения уровня технической подготовленности спортсменов необходимо определить индивидуальные способы бросков, тренировать их точность, а также изучать сложные броски (например, такие как бросок с переводом, с уклоном, снизу вверх и др.).

Совершенствование техники должно быть направлено на стабилизацию движений, на умение выполнять броски в различных условиях игры и противодействия соперников, стабилизацию точности при различных физиологических и эмоциональных состояниях.

В процессе тренировочной работы над совершенствованием техники бросков следует соблюдать важное методическое правило: упражнения для стабильности движений должны постоянно выполняться в одинаковых условиях большими сериями. Необходимо стремиться к тому, чтобы игрок занимал позицию для броска после предварительного выполнения какого-либо приема или сочетания приемов, при этом он должен принять исходное положение кратчайшим путем. В процессе тренировочных занятий необходимо добиться сокращения времени на подготовку броска.

При изучении броска после остановки следует тщательно отработать устойчивое положение. Как правило, при этом наблюдается потеря равновесия, которая существенно влияет на точность броска. Надо учить точному переходу в «стойку».

При отработке бросков в прыжке большое количество упражнений должно быть направлено на управление телом в безопорном положении, с тем, чтобы игрок мог, в зависимости от ситуации, сознательно управлять движениями.

Основной задачей спортивного высшего мастерства на этом этапе является повышение меткости. Следует помнить, что между меткостью и высоким уровнем технической подготовленности не всегда имеется положительная связь. В связи с этим следует знать, что процесс повышения меткости индивидуален и очень трудоемок. В методике тренировки меткости имеются свои особенности, основной из которых является разработка специальных игровых ситуаций, с учетом уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

В наблюдениях последних лет над командами высокой квалификации по гандболу установлено, что точность бросков, выполняемых с близкой дистанции без противодействия, составляет 83,4%. При активном противодействии она снижается примерно на 26%. К психологическому фактору, оказывающему влияние на точность, относится мобилизационная готовность, концентрация внимания, моральные факторы и др.

Примером влияния функционального состояния спортсмена является снижение точности к концу игры или в моменты, когда броски выполняются после большой нагрузки.

Известные методы тренировки точности базируются на одном из следующих принципов:

- а) совершенствовании дифференцировочного торможения;
- б) повышении уровня двигательной чувствительности;
- в) использовании переноса на выносливость тренированности;
- г) воздействии на психомоторику спортсмена.

В основе принципа дифференцировочного торможения лежат следующие методы тренировки: точечный, контрастный, сближаемых заданий. При точечном методе серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Отметим, что этот способ наиболее приемлем на ранних ступенях подготовки спортсмена.

При методе сближаемых заданий броски могут выполняться поочередно с очень близкой и очень далекой дистанции, затем места бросков постепенно сближаются. При контрастном методе задания чередуются: основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии площади ворот и бросок с более удаленной дистанции).

Одним из способов повышения эффективности тренировочного процесса по совершенствованию техники бросков может быть включение в тренировочное занятие мячей разного веса. Однако следует помнить, что изменение веса мяча оправдано лишь в том случае, если применяются облегченные мячи. Тренировка мячами только увеличенного веса отрицательно сказывается на меткости.

В последнее время в спортивных играх и в гандболе, в частности, все чаще в тренировочном процессе используются методические приемы, направленные на совершенствование психомоторных функций при отработке техники бросков. При этом используются методы: «дополнительных ориентиров», «идеомоторный», «изменения эмоциональных состояний».

Указанные методы тренировки меткости и точности бросков предполагают использование разных приемов.

Например, ряд принципов.

1. Принцип: дифференцировочное торможение.

Метод: контрастных заданий.

Прием: чередование бросков с близкой дистанции в различной последовательности.

Упражнение: после 5-ти рывков на 3 м, серия из 10 бросков с чередованием бросков с линии площади ворот с бросками на 1 м дальше нее.

2. Принцип: дифференцировочное торможение.

Метод: сближаемых заданий.

Прием: а) изменение направления бросков; б) изменение дальности бросков.

Упражнение:

а) броски в прыжке, после получения мяча в движении от партнера (место броска и направление полета мяча постоянное, в один и тот же угол);

б) броски в прыжке чередуются с опорными бросками по сигналу тренера (место броска постоянное, направление полета мяча меняется).

3. Принцип: воздействие на психомоторику.

Метод: дополнительных ориентиров.

Прием: смена направления полета мяча с изменением углов в завершающей фазе броска.

Упражнение: броски выполняются серийно с дальних и средних дистанций в следующей последовательности:

- а) против пассивно играющего защитника;
- б) против активного защитника, играющего на дальних подступах к воротам.

На различных этапах совершенствования меткости бросков значение выше перечисленных методов и приемов неодинаково. Так, на первом этапе, главной задачей будет создание предпосылок для закрепления бросковых навыков и совершенствования двигательной чувствительности по основным бросковым параметрам (направление, скорость, сочетание их между собой). В этой связи в тренировочном процессе наиболее целесообразно применять «точечный» метод и метод «выключения зрения».

По мере усвоения основных двигательных навыков акцент делается на всемерном совершенствовании меткости путем:

- а) достижения независимости в движениях бросающей руки, соподчинённости работы отдельных звеньев тела, умения создавать двигательный фон;
- б) совершенствования регулирования параметров выброса мяча;
- в) повышения уровня двигательной чувствительности;
- г) повышения уровня пространственно-временной оценки.

Наибольшее значение при этом имеют методы: «сближаемых заданий», «контрастный», «постановки задач труднее основной».

По мере повышения уровня технического мастерства всё большие требования предъявляются к достижению и удержанию максимального уровня меткости в экстремальных условиях. Поставленные задачи решаются путем сочетания специальных методов тренировки меткости с методами организации упражнений, способствующих приобретению общей тренированности и игрового мастерства.

Совершенствование приемов противодействия на данном этапе подготовки проводится в упражнениях параллельно совершенствованию приемов нападения.

Индивидуализация техники. Индивидуализация техники должна быть направлена на:

- а) отработку изученных движений в соответствии с индивидуальными морфофизиологическими особенностями спортсмена;
- б) приспособление изученных приемов к выполнению определенных функций в команде.

Решение первой задачи предполагает использование наиболее характерных особенностей игрока, приспособивая к ним технику определенных приемов, и одновременно развивая те технические навыки, которыми спортсмен владеет слабо. Приемы, входящие в индивидуальный комплекс, базируются на ранее изученных примерах. Они приобретают свою окраску и специфику в зависимости от места выполнения, времени действия и возможных взаимодействий с партнерами.

Для ведения игры и выполнения технических приемов нападающим второй линии атаки, центровым и полусредним необходимо уметь:

- а) принимать мяч от партнеров, находясь в движении;
- б) создавать условия партнеру для эффективного завершения атакующих действий команды;
- в) умело взаимодействовать с линейными и крайними нападающими;

- г) атаковать ворота и завершать атаки бросками со средних и дальних дистанций;
- д) осуществлять своевременный отход в зону защиты после неудачной атаки.

Игрокам, выполняющим функции крайних нападающих нужно:

- а) овладеть бросками с углов, отталкиваясь как правой, так и левой ногой;
- б) входить в глубину обороны с целью создания преимущества на одном из участков площадки;
- в) создавать возможности для атаки ворот партнерам по нападению (полусредним и центральным игрокам).

Для этого используются:

- а) входы в глубину обороны с целью выполнения заслона, «прижатия» защитника, получения мяча от центрального или полусреднего нападающих в условиях жесткого противодействия защитника;
- в) «стягивание» двух защитников (крайнего и полусреднего) с последующим выполнением точной передачи партнеру по нападению;
- г) выход с крайней позиции в углу площадки для получения мяча и завершения атаки броском.

Для ведения игры на месте линейного нападающего необходимо уметь:

- а) освободиться от опеки с целью получения мяча от игроков второй линии атаки;
- б) овладеть техникой броска, отталкиваясь в «удобную» и «неудобную» сторону;
- в) создавать условия для атаки ворот игрокам второй линии атаки.

Для освоения минимума техники специальных приемов могут быть использованы следующие упражнения:

- а) после ловли мяча в положении спиной к воротам – бросок в прыжке с поворотом;
- б) выход вперед на 7-8 м к линии свободных бросков, получение мяча от игрока второй линии, возвращение на исходную позицию, завершение атаки броском в ворота;
- в) самостоятельная атака ворот после получения мяча в борьбе с защитником;
- г) после ловли мяча выполнение финта в левую сторону и бросок в правую.

В процессе выполнения упражнений могут возникать следующие ошибки: нарушение ритма шагов (подскок); прыжок в длину, а не вверх; поперечные раскачивания мяча в момент выноса его в исходное положение.

Определение основных, наиболее часто встречающихся ошибок в технике выполнения бросков мяча является основанием для разработки специальных подводящих упражнений.

Упражнения

1. Занимающиеся в колонне располагаются на расстоянии 10-12 м от ворот. Преподаватель с мячом стоит на линии 9 м – линии свободных бросков. Игрок выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподавателя и, продолжая движение, выполняет бросок.

2. То же упражнение, но преподаватель подбрасывает мяч, чтобы занимающиеся овладевали им в воздухе.

3. То же самое, но мяч ловят с передачи навстречу.

4. Занимающиеся с мячами располагаются в колонне, на месте левого полусреднего, на расстоянии 9-10 м от ворот.

Преподаватель стоит в центре, на позиции крайнего нападающего. Направляющий делает три шага, получает мяч от преподавателя и выполняет бросок в ворота.

5. То же, что и в упражнении 4, но занимающийся передает мяч преподавателю, получает его обратно и выполняет бросок.

6. То же, что и в упражнении 4, но занимающийся выполняет бросок с центральной позиции и с места правого полусреднего.

7. То же, что и в упражнении 4, но занимающийся получает мяч от преподавателя с угла и выполняет бросок с места левого и правого полусредних.

8. То же, что и в вышеперечисленных упражнениях, но в упражнения включается защитник.

9. Занимающиеся с мячами располагаются в колонне на месте левого (правого) краев. Преподаватель стоит на позиции левого (правого) полусредних игроков (рис. 2.9.). Последовательность выполнения заданий такая же, что и в вышеприведенных упражнениях.

10. То же, что и в упражнении 9, но первая передача выполняется в борьбе с защитником.

Штрафной бросок. В процессе тренировочной деятельности изучению 7-метрового штрафного броска должно быть уделено особое внимание. Следует помнить, что он является разновидностью броска с близкой дистанции и приобретенные навыки будут полезны в реальных условиях игры.

В команде обычно выделяются 2-3 игрока, которые выполняют штрафные броски; с ними должна проводиться целенаправленная дополнительная работа. В теоретической части тренировки указанным игрокам необходимо объяснить правила прицеливания, уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к выполнению броска в постоянном ритме, с одной амплитудой. Порядок упражнений следующий:

1. Встать за линию штрафного броска и принять исходное положение.
2. Встать в исходное положение. Ударить один-два раза мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать выдох, задержать дыхание и выполнить бросок.
4. Выполнить всю процедуру подготовки и сам бросок.
5. Выполнить серию бросков, не менее 5-10 бросков, мяч подается партнером.
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подается партнером, за вторым выполняющий идет сам.

Отклонение мяча от цели чаще всего бывает в результате: несогласованных движений рук и ног; неравномерного и непрямолинейного движения рук по отношению к воротам; неравномерного захлёста кистью, неодинакового давления всех пальцев на мяч; стремления выполнить заключительный толчок за счет разгибания рук, только в локтевых суставах. Ошибки устраняются избирательным направлением внимания и дополнительными упражнениями.

Список используемой литературы

- 1). В.Я.Игнатьева «Гандбол» «Физкультура и спорт».
- 2). Изаак В.И., Набиев Т.Э. «Техника и тактика гандбола» Ташкент 2005 год.
- 3). Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гамаун А., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе.
- 4). Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре. Москва, 2008.
- 5). Игнатьева В.Я., Овчинникова А.Я., Котов Ю.Н., Минабутдинов Р.Р., Иванова С.В. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре.Москва, 2008.
- 6). Игнатьева В.Я., Ализар Т.А., Гамаун А. Анализ соревновательной деятельности женских и мужских вратарей высокой квалификации. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре.Москва, 2008.
- 7). Игнатьева В.Я. Применение комплексных средств для подготовки гандболистов и повышения качества физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. 8). Методическое письмо тренерам по гандболу и учителям общеобразовательных школ. Москва, 2008.
- 9). Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: М.: Советский спорт , Метод. пособие. - 216 с.