

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

ПРИНЯТА

На заседании педагогического
совета

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»

Директор

М.А.Тюрин



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по виду спорта
«ГАНДБОЛ»

Тема: **«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
И ТАКТИКЕ ИГРЫ ВРАТАРЯ»**

(для детей 10-17 лет)

Авторы:
Гарбуз М.В.-методист
Асадчая О.Е.-методист
Гарбуз В.В.-методист

г. Краснодар

Введение

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

Тактика – это система действий, направленная на решение текущих задач борьбы в ходе одной встречи. В процессе борьбы одна команда, владеющая мячом, стремится забросить его в ворота соперника наибольшее количество раз, переиграв защиту и вратаря. Противоположная команда ставит себе другие задачи: не позволить забросить мяч в свои ворота, перехватить мяч до совершения броска соперника и провести ответную атаку. Соответственно стремлению обеих команд и разворачиваются ситуации борьбы между ними.

Стратегия – это искусство руководств борьбой. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Стратегия предусматривает: 1) изучение тенденций игры; 2) определение направленности процесса подготовки команд на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих.

В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегическими задачами будут: 1) оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры; 2) установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры; 3) определение режима соревнований в целом.

Гандбол – игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний,

крайний, линейный) и обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитники).

Двигательная деятельность гандболистов в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательной деятельности зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков.

За последнее десятилетие отмечается значительная интенсификация игры. Это выражается в непрерывной подвижности гандболиста в игре, в повышении скорости передвижения и выполнения приемов с мячом, в улучшении так называемой игры без мяча, в более напряженной борьбе каждого спортсмена в любом игровом эпизоде.

Современный гандбол – игра атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсмена. Участвуя в соревнованиях, гандболист совершает большую работу. За игру спортсмен команды высокого разряда преодолевает в среднем расстояние 4000-6500 м. при стремительном переходе в нападение и от нападения к защите своих ворот гандболист совершает до 50 рывков и ускорений, преодолевая при этом до 25% всего покрываемого за игру расстояния. Передвижение на высокой скорости сочетается с ловлей, передачей и броском мяча в ворота.

Двигательная деятельность гандболистов включает в себя ходьбу, бег, прыжки, рывки, ловлю и передачу мяча, броски мяча в ворота, в большинстве случаев при единоборстве соперников. Количественные характеристики перечисленных компонентов двигательной деятельности у игроков разного амплуа неодинаковы. Например, выполняя защитные действия, гандболисты перемещаются короткими рывками 2-10 м, преодолевая за игру в среднем 600-метровое расстояние. Однако центральный защитник (по данным В.И. Изаака) преодолевает путь 730 м, а крайний – всего 400м. при этом центральный защитник при выходе к игроку с мячом преодолевает расстояние 250 м, а крайний – всего около 20м.

Особенно большие расхождения наблюдаются в количестве применений передач. Центральный разыгрывающий и полусредний передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний игрок, и в 6-8 раз чаще чем линейный. Это соответствует задачам игрового амплуа: игроки второй линии нападения создают условия для взятия ворот, разыгрывая мяч, а игроки первой линии, находясь под плотной опекой защитников, в основном действуют без мяча. При переходе от нападения к защите и, наоборот, от защиты к нападению наибольшая активность наблюдается у крайних игроков. Они совершают

много ускорений, компенсируя малую активность в рывковых движениях при позиционной игре. Наибольшие требования к передвижению короткими рывками предъявляются к защитникам, которые обороняются на центральных позициях. Они за одну игру выполняют от 50 до 120 рывков, разрушая согласованность действий противника в нападении.

Больше всех прыжков выполняет полусредний. Однако общее количество прыжков в игре гандболистов невелико. В среднем игроки совершают не более 20 прыжков. Эти закономерности присущи как игре мужских, так и женских команд с некоторыми небольшими поправками соотношений.

Гандбол – игра с нестандартными движениями и динамической силовой работы переменной мощности. Интенсивность непрерывно меняется. Это обусловлено обстановкой на площадке в каждый момент игры. Чередовании активных и пассивных фаз в двигательной деятельности игрока в основном следует через 3-20 с. Активные фазы – это быстрое перемещение, владение мячом, единоборство с противником, а пассивные – медленное перемещение без мяча и остановка. В играх со слабым противником пассивные фазы удлиняются, а активные почти не изменяются.

Методика обучения технике игры вратаря

Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

Вратарь применяет ходьбу приставным шагом для выбора позиции. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется реальная угроза воротам, необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принять двухопорное положение.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки. Чаще всего перед прыжком он делает всего один шаг. **Падение** – не основной

способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим приемом.

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление мяча, летящего в ворота после броска нападающего. Мячи, летящие на уровне колен и ниже, вратарь отбивает ногами: летящие во вратаря – туловищем, в остальных случаях – защищает руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он резко смыкает ступни, делая скачок до 1 м вперед. Задержать мяч одной ногой можно: 1) махом – когда мяч летит на уровне колена; 2) выпадом – когда мяч летит в угол ворот. При этом вратарь ставит голень почти перпендикулярно площадке. Стопа развернута к направлению мяча. Одной рукой страхуется отскок мяча от ноги; 3) «шпагатом» – мяч отражается вытянутой ногой, можно с опорой на колено толчковой ноги.

Задержать мяч двумя руками можно сверху и снизу. Вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями.

Задерживать мяч одной рукой можно на месте или с перемещением. Чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь одной ногой, другой нужно сделать мах. Согласование толчка одной и маха другой способствует успешному задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

При задерживании мяча, летящего по навесной траектории, вратарь быстро поворачивается на 90° , делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад нерационально. При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, «раковины». Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на согнутых ногах. Далее, эти же приемы выполняет в воротах. Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот. Обучение противодействию начинают со способа задержания мяча одной и двумя руками, далее одной и двумя ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок), и только после этого приступают к освоению сложных способов задержания дальних, и низких, и средних мячей (шпагат, мах).

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при соприкосновении с мячом, должно быть встречное разгибание рук в локтевом суставе.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях;
2. Тренер несильно бросает мяч на вытянутую руку. Задерживать мяч, напрягая руку.
3. Отбить мяч в прыжке при набрасывании мяча выше головы;
4. При броске мяча в сторону от вратаря (1-1,5м) принять мяч на руку, делая шаг в сторону;
5. При защите ворот ногами важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью стопы и голени к летящему мячу.

Рекомендуемые упражнения:

- Ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу на одной линии.
- Ходьба приставным шагом, ступни развернуты.
- Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты.
- Игра мячом в стенку внутренней поверхностью голеностопного сустава.
- Передача мяча партнеру внутренней поверхностью ноги.
- Задержание мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями.
- Задержание мяча, ударяемого с отскоком от площадки.

В упражнениях обучающих приему задержания мяча махом, обратить внимание на хлестообразное движение ноги.

1. Ходьба влево – вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу;
2. Поочередные махи ногами влево – вправо;
3. Махи в передвижении;
4. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево – вправо;
5. Доставание подвешенного мяча ногой, имитация задержания мяча махом;
6. Задержание мяча, брошенного тренером на уровне колена, на уровне бедра.

Рекомендуемые упражнения для обучения задержания мяча выпадом, шпагатом:

- Ходьба выпадами вперед;
- Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у определенной отметки;
- Задержание мяча выпадом мяча, летящего ниже колена (до 1м);
- Задержание мяча, с силой бросаемого в любую сторону от вратаря;

- «Шпагат» на растягивание;
- Из полуприседа, хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку;
- Задержать мяч в «шпагате», летящий с любой стороны от вратаря.

Обучение тактике игры вратаря

К обучению тактике вратаря приступают тогда, когда игрок получит понятие об основных способах задержания мяча вне ворот. Начинают обучение с выбора способа задержания мяча при различных уровнях полета мяча. Для отработки тактики применения приемов игры используют специальный щит (размером с ворота), на котором крупно написаны цифры в квадратах. Вратарь становится лицом к щиту на расстоянии 2-3м. Тренер, стоя у него за спиной, называет цифры, а вратарь, отыскав нужный квадрат на щите, выполняет прием, ориентируясь на названный квадрат (предполагается, что мяч летит из этого квадрата).

Постепенно темп упражнения убыстряется, далее можно давать ему задания на задержание мячей, летящих один за другим. Чтобы постепенно подводить вратаря к правильному реагированию на мяч, можно поставить его за натянутую сетку и в нее бросать мяч. Это снимает у вратаря страх перед летящим мячом.

Далее будущий вратарь становится в ворота. Тренер набрасывает мячи в разные углы, на разной высоте, следит за правильностью выбора способа отражения мяча.

Выбору позиции в воротах начинают обучать вместе с перемещениями по дуге. Можно использовать следующее приспособление: концы шнура длиной 15м привязать к основанию штанг ворот. Тренер берет шнур за середину и, держа его в руке, перемещается вдоль зоны вратаря. Передвигаясь по дуге в воротах (нарисовать дугу мячом), вратарь должен занять место на воображаемой биссектрисе угла, образованного шнуром (тренер на вершине угла).

Несколько игроков, расположившись по дуге на линии свободных бросков, последовательно передают мяч друг другу, а вратарь, сохраняя стойку готовности, непрерывно старается занять место на линии атаки каждого, не удаляясь от ворот не более 1м. Если один нападающий имитирует бросок в ворота, вратарь делает навстречу ему один шаг, а затем возвращается на исходную позицию.

Приступать к обучению финтам нужно тогда, когда выполнение приемов игры будет достаточно освоено и выбор позиции не будет

представлять больших трудностей. Обучают сначала финтам при выполнении штрафных бросков, а затем уже можно пробовать их в процессе непосредственной атаки с «игры».

Тактика согласованных действий с защитой и нападением вырабатывается в процессе совместной тренировки.

Рекомендуемые упражнения:

1. Три игрока с мячами на расстоянии 16-17 м широким фронтом движутся в сторону ворот, выполняют замах для броска мяча, но бросок выполняет только один игрок. Вратарь занимает исходное положение в воротах, следит за всеми игроками и отражает мяч.

2. Вратарь занимает исходное положение в воротах спиной в поле. Игрок находится на расстоянии 6м. Выполняя бросок мяча в ворота, игрок подает сигнал вратарю в момент отделения мяча от руки. По сигналу вратарь поворачивается лицом к игроку и отражает мяч.

3. Группа игроков, с мячами расположившись по одному в семи зонах, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6м в верхнюю, среднюю, нижнюю части ворот. (рис.1)

4. То же, только броски выполняются в разной последовательности (рис.2)

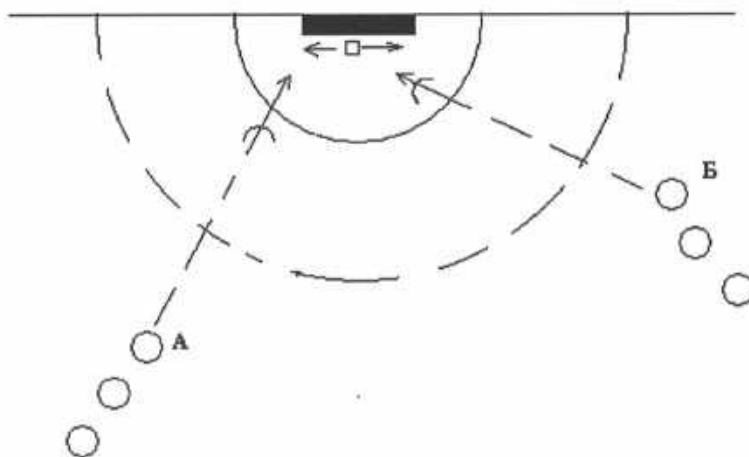


Рис. 1 Броски с разных позиций поочередно в разные углы ворот

5. Игроки располагаются в двух колоннах лицом друг к другу. Вратарь у линии своей площадки, в центре. Игрок №4 передает мяч вратарю и выполняет бросок в ворота. В момент ловли мяча игроком 4, игрок под номером 7 начинает упражнение.

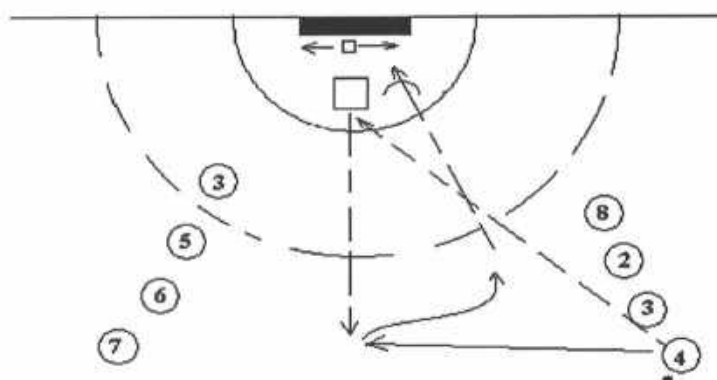


Рис. 2 Броски по воротам справа и слева от вратаря.

6. Между двумя стойками на высоте 30-50 см натянута резина. Вратарь перепрыгивает через резину толчком двух или одной ноги. В момент приземления вратаря игрок поочередно выполняет два броска влево вверх и вправо вверх. Вратарь задерживает мячи.

7. Вратарь занимает исходное положение в воротах. Игрок бросает мяч в стенку мимо ворот. Задача вратаря как можно быстрее подобрать мяч и отдать пас игроку в «отрыв»;

8. Из исходного положения, лежа на спине, на полу вратарь делает перекат на живот без помощи рук. Игрок с двумя мячами на расстоянии 2-3 м от вратаря делает последовательно два броска вниз, которые вратарь отражает лежа на животе.

9. Вратарь занимает позицию в воротах, находясь в полном приседе. Игроки выполняют серию бросков вниз. Вратарь задерживает мячи ногами за счет выпадов в сторону.

10. Одна группа игроков (Б) располагается на позиции левого полусреднего на расстоянии 10-11 м от ворот, другая группа (А) – на позиции правого полусреднего на расстоянии 6м. Игроки группы Б выполняют броски с максимальным усилием с 9м. Игроки группы А бросают мяч в ворота с 6м в падении. Броски игроков групп Б и А осуществляются поочередно. Вратарь должен успеть отбить мяч у игрока группы Б и, сместившись, среагировать на бросок игрока группы А.

Список литературы.

1. Гарбальяускас Ч.Л.: Играем в ручной мяч. - М.: Просвещение, 1988
2. Клусов Н.П.: Ручной мяч в школе. - М.: Просвещение, 1986
3. Игнатьева В.Я.: Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Ратианидзе А.Л.: Игра гандбольного вратаря. - М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Сост.: А. Бирюков, В. Хотинский ; Авт. текста Ю. Лукашин: Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1980
6. Сост. Н.П. Клусов: Тренировка гандболиста. - М.: Физкультура и спорт, 1975
7. Клусов Н.П.: Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1977