

ФРОЛОВА Л. С.

ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ



Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2015

Початкове навчання техніці гандболу

Навчально-методичний посібник

ФРОЛОВА Л. С. – *Заслужений тренер України з гандболу, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТМФВ та спортивних ігор Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького*

ФРОЛОВА Л. С.

Початкове навчання техніці гандболу

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2015

УДК 796.322:371.3 (075.3)

Ф 91

Фролова Л. С.

Початкове навчання техніці гандболу: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 80 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 4 від 27 листопада 2014 року)

У навчально-методичному посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду авторів наведені матеріали, що стосуються методики початкового навчання техніці гандболу. Представлено зміст вправ та послідовність початкового навчання гандболу у деталізованих конспектах 12 уроків, які можуть бути опорними для подальшого планування особисто вчителем фізкультури загальноосвітньої школи з урахуванням підготовленості контингенту та ступеня засвоєння навчального матеріалу.

Навчально-методичний посібник розрахований на вчителів фізичної культури і студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 – Фізичне виховання.

Рецензенти:

О. П. Безкопильний, канд. пед. наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

П. М. Гунько, кандидат педагогічних наук, методист циклової комісії фізичного виховання Черкаського державного бізнес-коледжу.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКА ГАНДБОЛУ ТА ЗАГАЛЬНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	6
1.1. ТЕХНІКА ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	6
1.2. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	37
РОЗДІЛ 2. 12 УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ	42
2.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО КОНСПЕКТІВ УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ	42
2.2. ЗРАЗОК КОНСПЕКТІВ УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Навчальним планом з фізичної культури загальноосвітньої школи передбачається така варіативна частина як «Гандбол», яка мало використовується вчителями фізичної культури із-за недостатнього інформаційного забезпечення щодо новітніх організаційно-методичних підходів, які широко впроваджуються у процес навчання техніко-тактичним прийомам гри у багатьох країнах світу.

Навчально-методичний посібник містить саме той об'єм інформації, яка дозволяє вчителю не тільки підвищити свій методичний рівень, але й може стати відправною точкою особистих розробок з планування уроків гандболу на підставі постійного пошуку ефективних засобів та методів навчання. Тема початкового навчання техніці обрана нами не випадково, оскільки саме правильна початкова постановка техніки основних рухових дій гандболістів є найбільш складною і тому мало вмотивованою для надання переваги даному варіативному модулю, порівняно із іншими.

Надана інформація буде корисна також і студентам інститутів фізичної культури, які у процесі вивчення дисципліни «Спортивні ігри та методика їх викладання» повинні засвоїти методику початкового навчання техніко-тактичним прийомам.

Даний навчально-методичний посібник підготовлено Заслуженим тренером України з гандболу, кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальненого теоретичного матеріалу, передового досвіду роботи провідних фахівців з гандболу та її власного практичного досвіду.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІКА ГАНДБОЛУ ТА ЗАГАЛЬНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

1.1. ТЕХНІКА ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

СТІЙКА

Стійка – це поза гравця, при якій його ноги в колінах ледь зігнуті, п'ятки відірвані від підлоги, опорна нога знаходиться попереду іншої на відстані 30-40 см, тулуб трохи нахилений, спина округлена, руки зігнуті у ліктях. Стійка відображає постійну готовність до активних дій на майданчику (рис. 1).

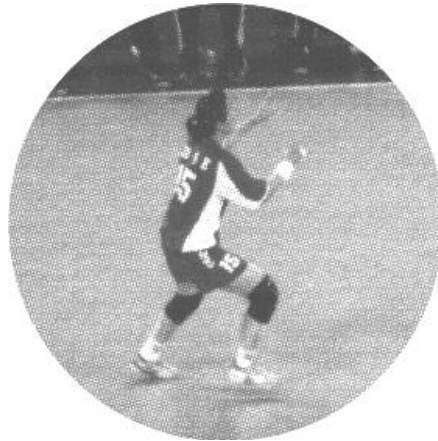


Рис. 1. Стійка нападаючого

Вправи для вивчення стійки

1. Гандболісти здійснюють переміщення майданчиком (периметром, поздовжньо, поперек) кроком або бігом. За сигналом викладача вони різко зупиняються, приймаючи при цьому положення основної стійки.

2. Гандболісти здійснюють переміщення майданчиком із зміною напрямку. Викладач одним умовним знаком (піднятою рукою), перемістившись до одних воріт (до бокової, 9-ти метрової, середньої лінії), зупиняє гравців, які одразу приймають положення основної стійки обличчям до нього, після цього іншим умовним знаком (опусканням руки) пропонує продовжити рух, тощо.

3. Гандболісти виконують декілька серій присідань (по 3 рази у кожній серії) у перерві між серіями - стрибки, після яких зупиняються у положенні основної стійки.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Ходьба

Для зміни позиції гандболіст використовує ходьбу звичайну та приставним кроками. Гравець може пересуватися вперед обличчям, спиною і боком.

Вправи для вивчення ходьби

1. Ходьба широким кроком, руки енергійно рухаються вздовж тулуба.
2. Ходьба на пальцях ніг.
3. Ходьба на п'ятках.
4. Спортивна ходьба.
5. Ходьба з глибокими випадами і нахилом тулуба вперед.
6. Ходьба у напівприсіді.
7. Ходьба приставними кроками.
8. Ходьба схрестними кроками.

Біг

У гандболі гравці виконують:

- біг на пальцях ніг, який допомагає гравцю у найкоротший час досягти максимальної швидкості переміщення. Використовується при стартах з місця та різних прискореннях;

- біг на повній ступні, який допомагає утримати положення рівноваги. Використовується при контратаці та в деякі моменти атаки;

- біг із зміною напрямку. Використовується гравцем для подолання перешкоди на шляху до воріт суперника (рис. 2).



Рис. 2. Біг із зміною напрямку

- біг приставними кроками (на пальцях ніг і на повній ступні).

Виконуючи біг, гандболіст намагається здійснювати рухи руками так, щоб вони не залежали від темпу та ритму роботи ніг.

Вправи для вивчення бігу

1. Біг від однієї лицьової лінії майданчика до іншої (або від однієї зони воротаря до іншої), який відтворює основний рух гандболіста на майданчику.

2. Прискорення на відрізках від 3 до 20 м із різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) обличчям та спиною вперед.

3. Біг на місці та при переміщенні вперед з максимальною частотою рухів.

4. Прискорення.

5. Чередування повільного темпу бігу та максимального.

6. Біг за лідером без зміни та із зміною напрямку (з поворотом, зміною, човниковий).

7. Біг із зміною напрямку і швидкості, приставними і схрестними кроками, спиною вперед.

8. Біг із зупинками, поворотами на 180° та 360° і прискоренням у будь-якому напрямі.

9. Біг з різкими нахилами тулуба і наступним прискоренням.

10. На одній половині поля розташовані три ящики невеликих розмірів, дві перевернуті гімнастичні лави, п'ять прапорців, один гімнастичний мат, одна гімнастична стінка. Викладач дає завдання гравцям вільно пересуватися на іншій половині майданчика, а за сигналом спортсмени повинні якомога швидше пройти смугу перешкод у вказаній послідовності.

11. Рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик номерів”, “Третій зайвий” та інші.

Зупинки

Зупинка – це перехід гравця від переміщення у положення стійки.

Зупинки виконуються:

- однією ногою, для чого гандболіст різко нахилиє тулуб назад, виставляє ногу вперед ступнею, розвернутою всередину, і повертає боком до напрямку руху, іншу ногу сильно згинає;

- двома ногами, після стрибка.

Вправи для вивчення зупинок

1. Ходьба, зупинка, ходьба.
2. Біг, зупинка, поворот, біг, зупинка.
3. Біг обличчям вперед, зупинка, біг спиною вперед.
4. Біг, зупинка однією ногою, біг, зупинка двома ногами, тощо.
5. Біг із зміною напрямку після зупинок.
6. Рухлива гра "Квач".

Стрибки

Стрибки у гандболі використовують при ловлі м'яча, який летить високо або далеко від гравця, та при кидках у стрибку. Здійснюючи стрибок можна відштовхуватися як однією, так і двома ногами з місця та розбігу. Приземлення при всіх способах повинне бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається амортизуючим рухом розчепічених ніг.

Вправи для вивчення стрибків

Навчання стрибкам здійснюється у такій послідовності:

- 1) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 2) стрибки в русі поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 3) стрибки при виконанні технічних елементів на місці та в русі;
- 4) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки;
- 5) стрибки поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки, в русі;
- 6) чередування стрибків різної інтенсивності;
- 6) стрибки зі скакалкою;

7) стрибки при виконанні технічних елементів у взаємодії з гравцями;

8) стрибки у грі.

ТРИМАННЯ М'ЯЧА

Тримання м'яча

Тримання м'яча – це захват сторін м'яча кистями. У гандболі тримання м'яча здійснюється:

- двома руками на рівні грудей (рис. 3, а) чи живота (рис. 3, б). М'яч обхоплюється широко розчепіреними пальцями;

- однією рукою : захватом (рис. 3, в) та на долоні (рис. 3, г).



а



б



в



г

Рис. 3. Тримання м'яча: а) двома руками на рівні грудей; б) двома руками на рівні живота; в) однією рукою захватом; г) однією рукою на долоні

Вправи для вивчення тримання м'яча

1. Гравці тримають м'яч двома руками. За сигналом викладача вони випрямляють руки вперед, демонструючи йому м'яч, а потім їх згинають, притягуючи м'яч до грудей.

2. Гравці тримають м'яч двома руками. Махи руками вгору і вниз не випускаючи м'яч із рук.

3. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу перекочують м'яч навколо тулуба, шиї, голови.

4. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу перекладають м'яч із руки в руку перед собою, за головою, за спиною.

5. Стоячи в парах обличчям один до одного, гандболісти вдвох тримають м'яч на рівні грудей. За сигналом викладача кожний із них намагається забрати м'яч із рук партнера.

6. Стоячи в парах обличчям один до одного, у першого гандболіста м'яч. Передаючи м'яч із руки в руку він намагається сховати його від партнера, який у свою чергу здійснює спроби доторкнутися до м'яча руками.

7. Гравці в парах розташовуються на відстані 1 м один від одного. Кожний із них володіє м'ячем. Перший передає м'яч правою на ліву руку партнера, а другий в цей час лівою рукою котить м'яч підлогою першому гравцеві.

ЛОВЛЯ ТА ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

Ловля м'яча – це оволодіння м'ячем з допомогою рук різними способами. Гандболісти ловлять м'яч однією та двома руками стоячи на місці та у русі.

Ловля двома руками поділяється на:

- ловлю на рівні грудей (рис. 4, а), при якій гравець, крокуючи лівою ногою у напрямі польоту м'яча, переносить на неї центр тяжіння, тулуб нахилиє вперед, руки долонями вниз-всередину спрямовує назустріч польоту м'яча, утворюючи ними так звану «воронку», пальці розчепірені. В момент ловлі руки

гравця згинаються у ліктьових суглобах, тулуб випрямляється, права нога з пальців переходить на усю ступню і м'яч притягується до грудей;



а



б



в



г

Рис. 4. Ловля м'яча:

а) на рівні грудей;

б) м'яча, який летить високо;

в) однією рукою захватом;

г) м'яча, який летить низько

- ловлю м'яча, який летить високо (рис. 4, б), тобто над головою, або вище піднятих рук;

- ловлю м'яча, який летить низько, тобто на рівні ніг (рис. 4, г);

- ловлю м'яча, що котиться.

Ловля однією рукою здійснюється двома способами:

- без захвату м'яча пальцями;

- з захватом м'яча пальцями (рис. 4, в).

Передача м'яча – це переміщення м'яча між гравцями з допомогою різних способів виконання, напрямів та траєкторій польоту.

Передача м'яча здійснюється однією рукою з місця та у русі і складається з трьох фаз:

1) підготовчої – розбігу (одно-, дво-, трикрокового) і замаху - відведення руки вгору-назад та в сторону-назад для розгону м'яча;

2) основної (рис. 5) – розгін м'яча:

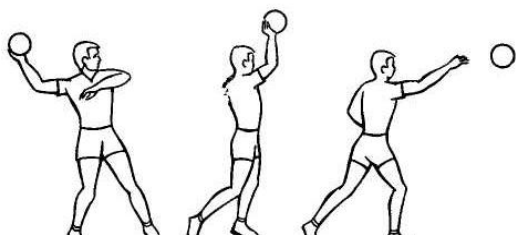


Рис. 5. Основна фаза передачі

- хльостким рухом, при якому у підготовчій фазі ступінь повороту тулуба гандболіста залежить від зусилля, що прикладається для руху м'яча, а у основній – розгін м'яча зусиллям плеча, передпліччя і кисті;

- поштовхом, при якому випрямляється зігнута рука, відштовхуючи від себе м'яч у потрібному напрямі;

- кистю, при якому у розгоні м'яча бере участь тільки передпліччя і кисть;

3) заключної – завершальні зусилля кисті, спрямовані на звільнення від м'яча згинанням і поворотом долоні вперед-вниз.

Розрізняють передачі:

1) в залежності від розбігу - одноопорні (рис. 6, а) та двоопорні (рис. 6, б);



а



б

Рис. 6. Передачі: а) одноопорні; б) двоопорні

2) в залежності від напрямку польоту м'яча – повздовжні, поперечні та діагональні;

3) в залежності від довжини польоту м'яча - дальні, середні, ближні;

4) в залежності від висоти польоту м'яча - низькі, середні, високі з відскоком від майданчика;

5) основні:

- зігнутою рукою зверху (рис. 7, г), при виконанні якої гандболіст здійснює одноопорний або двоопорний розбіг, повертається різнойменним плечем до напрямку переміщення, та, згинаючи руку у лікті під кутом 90° , відводить її вгору-назад для замаху. При розгоні м'яча тулуб здійснює поворот за рухом руки, центр тяжіння переходить на опорну різнойменну ногу, а завершує рух хльост кисті;

- прямою рукою зверху (рис. 7, а);

- прямою рукою знизу (рис. 7, д);

- зігнутою рукою збоку (рис. 7, б);

- поштовхом (рис. 7, в);



а



б



в



г



д

Рис. 7. Різновиди основних передач: а) прямою рукою зверху; б) зігнутою рукою збоку; в) поштовхом; г) зігнутою рукою зверху; д) прямою рукою знизу

б) спеціальні:

- над плечем (за головою) (рис. 8);



а



б

Рис. 8. Передача за головою: а) над плечем; б) за головою

- за спиною (рис. 9, а);

- під рукою (рис. 9, б).



а



б

Рис. 9. Спеціальні передачі: а) за спиною; б) під рукою

Вправи для вивчення ловлі та передач м'яча

1. Гравці з м'ячами в руках під час ходьби чи бігу імітують передачу вправо, вліво, вперед, тримаючи м'яч захватом.

2. Гравців розташовуються в коло. Передача м'яча колом вправо та вліво, ловля двома руками.

3. Гравці з м'ячами розташовуються в коло. В центрі знаходиться викладач. Передачі м'яча викладачу і ловля зворотної передачі двома руками.

4. Гравці з м'ячами розташовані півколом. Перед ними викладач. Передача м'яча викладачу, зміна положення тіла (сісти на підлогу, упор лежачи і т.д.), повернення у вихідне положення, ловля двома руками.

5. Передачі м'яча у двох шеренгах. У одній шерензі гравці під парними номерами, в іншій – під непарними номерами. М'яч починає рухатися від гравця під № 1 до № 2 передачею по прямій траєкторії, від № 2 до № 3 – вперед-вправо (вліво), і т.д. до останнього гравця. Теж саме у зворотному напрямі.

6. Передача м'яча трикутником. Гандболісти розміщуються у трьох колонах на місцях кутових (правого і лівого) та центрального гравця. М'яч рухається вправо(вліво), а гравців після передачі переміщуються у кінець своєї колони, або у кінець колони, гравцю якої здійснюється передача.

7. Передачі та ловля м'яча в парах, які розташовані поперек майданчика на відстані 10-12 м між ними.

8. Зустрічна передача м'яча із зміною місць у двох колонах.

9. Зустрічна передача м'яча із зміною місць у чотирьох колонах: 1-а навпроти 2-ої, а 3-я навпроти 4-ої; гравці колони 1 і 3, що розташовані на одній стороні майданчика, передають м'ячі вперед-вправо (вліво) на початок колон 4 і 2; після ловлі гравці цих колон повертають м'ячі у колони 3 і 1 прямою передачею, і т. д. Переміщення гравців після передачі відбувається тільки у протилежну колону.

10. Гравці в парах один за одним знаходяться на боковій лінії майданчика. Перший гравець опускає м'яч на майданчик, невеликим зусиллям котить його назад і виконує прискорення вперед. Його партнер повинен оволодіти м'ячем і виконати точну передачу.

11. На шестиметровій лінії майданчика розташований гравець № 1. Навпроти них розміщується колона гандболістів, а між колоною і гравцем гравець № 2, що буде виконувати роль захисника. Перший гравець у колоні (№ 3), відхиляючись від захисника вправо (вліво), передає м'яч гравцеві № 1, який

повертає його у колону наступному гравцеві нависною траєкторією, і т.д. За сигналом викладача відбувається зміна гравців № 1 і № 2.

12. Дві групи гравців розташовуються у двох шеренгах вздовж бокових ліній майданчика, а в одній із воротарських зон шикується в колону третя група з м'ячами. Гравці третьої групи передають по чергово м'яч гандболістам в шеренгах. За сигналом викладача зміна напрямку руху.

13. Гравці розміщуються у двох колонах на центральній лінії. М'яч у направляючого колони № 1. Передача м'яча в колонах з переміщенням гравців після передачі в кінець протилежної колони.

14. Гравці розташовуються на одній половині майданчика у шість колон на ігрових місцях за ампула. М'ячі знаходяться у колоні лівого кутового і лівого півсереднього. Передачі м'яча здійснюються двома трикутниками: кутовий лівий – розігруючий – кутовий правий та півсередній лівий – лінійний – півсередній правий. Зміна місць у своїх колонах (колом вправо, вліво).

15. Вправа в трійках з розташуванням гравців на лицьовій лінії майданчика. Один гравець з м'ячем виконує ведення від воротарської зони однієї половини майданчика до воротарської зони іншої половини, а пара, здійснюючи передачі, намагається його наздогнати в ігровій зоні. Зміна функцій.

16. Гравці розташовуються у дві колони на ігрових місцях кутових нападаючих. Направляючий колони лівого кутового з м'ячем імітує атаку воріт і здійснює передачу направляючому колони правого кутового, який виконує ті ж самі дії. Зміна гравців спочатку у своїх колонах, потім у протилежну колону.

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Ведення м'яча – це переміщення з м'ячем, вдаряючи його об поверхню майданчика зусиллям однієї кисті (рис. 10). Ведення дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем майданчиком у будь-якому напрямі та на будь-які відстані, а також володіти м'ячем, необхідний для цього час. М'яч можна вести як правою, так і лівою рукою, а також переводити м'яч з однієї руки на іншу.



Рис. 10. Багатоударне ведення гандбольного м'яча

Ведення м'яча буває:

- одноударне;
- багатоударне.

Правила виконання ведення м'яча:

- 1) пересуватися на усій ступні та зігнутих ногах;
- 2) натискати на м'яч тільки вільно розчепіреними пальцями;
- 3) натиск на м'яч здійснювати з таким розрахунком, щоб відскік був приблизно на рівні поясу;
- 4) проштовхувати м'яч вперед у відповідності до швидкості переміщення гравця;
- 5) контролювати м'яч периферичним зором;
- 6) дотримуватися правила дальньої руки при обведенні гравців.

Вправи для вивчення ведення м'яча

1. Ведення м'яча (високе і низьке) на місці правою і лівою рукою.
2. Ведення з використанням різних способів переміщення: у присіді, у русі схрестними кроками, у русі спиною вперед, у русі стрибками, з використанням поворотів на 180° та 360° .
3. Ведення м'яча з подоланням різних перешкод (перестрибуванням через гімнастичні лави, тощо).
4. В.п. гравці розташовуються в парах з різних сторін лінії, однією рукою тримають партнера, іншою виконують ведення м'яча. Перетягнути партнера на свою сторону при цьому не припиняти ведення м'яча.
5. Ведення м'яча між стійками, або набивними м'ячами.
6. Гравці, рухаючись майданчиком в колоні в середньому темпі ведуть м'ячі. Гравець, що замикає колону, використовуючи ведення "змієюю",

обходить усіх гравців попереду себе. Гравці повинні завадити партнеру обійти їх веденням, при цьому не втратити контроль над своїм м'ячем.

7. Гравці розташовуються у зустрічних колонах на відстані 15-20 м. Перший гравець однієї колони за сигналом виконує ведення м'яча до протилежної колони і передає м'яч гравцеві, що вийшов назустріч, після чого стає в кінець цієї колони, тощо.

8. Гравці займають положення у зоні вільних кидків на одній половині майданчика в парах у напрямі основного руху. Один із них - нападаючий з м'ячем, інший – захисник, який розташовується зі сторони сильної (слабкої) руки нападаючого. Рухаючись одночасно вперед, нападаючий намагається обійти захисника веденням сильною (слабкою) рукою, а захисник – завадити йому виконати завдання.

9. Естафета з веденням м'яча: обведення перешкод, ведення м'яча на гімнастичній лаві, біг гімнастичною лавою з веденням м'яча майданчиком, ведення у присіді і т.д.

Типові помилки при виконанні ведення м'яча

1. Якщо гравець виконує ведення на прямих ногах, необхідно планувати вправи з веденням м'яча у напівприсіді та присіді.

2. Якщо гравець надмірно нахилиє тулуб вперед, необхідно планувати вправи з веденням м'яча з контролем дій партнерів.

3. Якщо гравець штовхає м'яч напруженою долонею, необхідно планувати вправи на розслаблення м'язів передпліччя, кисті і пальців.

4. Якщо гравець веде м'яч перед собою, а не збоку, необхідно планувати вправи з веденням м'яча гімнастичною лавою.

КИДОК

Кидок – це переміщення м'яча від гравця в бік воріт за допомогою різних способів виконання, з різних позицій та траєкторій польоту м'яча.

Це елемент техніки, що визначає основну мету гри - закинути м'яч у ворота суперника. Кидки виконуються однією рукою, їх ефективність залежить від сили, швидкості та точності виконання.

Розрізняють:

I. Кидки з опорного положення:

- кидки в одноопорному положенні (з ходу). Переваги такого кидка в тому, що ритм рухів ніг не змінюється і гравець не зупиняється. Розбіг виконується у два (коли гравець виконує ловлю м'яча під ліву ногу) і у три (коли гравець виконує ловлю м'яча під праву ногу) кроки, замах з відведенням рук з плечем назад (рис. 11, а), розгін м'яча у напрямі кидка (рис. 11, б), та постановка однойменної ноги і хльост кисті у заключному русі (рис. 11, в).

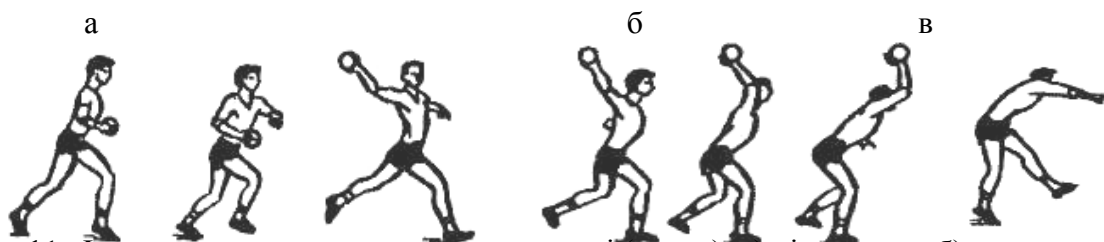


Рис. 11. Фази кидка в одноопорному положенні (сходу): а) підготовча; б) основна; в) заключна

- кидки у двоопорному положенні. Існує три види кидків, які різняться між собою способом розбігу:

1) розбіг зі схрестного кроку.

Схрестний крок може здійснюватися:

- рухом однойменної ноги вперед, при якому розбіг у послідовності постановки ніг: різнойменна - прямо, однойменна – під кутом до напрямку руху, різнойменна нога з початком розгону м'яча (рис. 12, а); розгін та завершальні зусилля кисті з переносом центру тяжіння на різнойменну ногу (рис. 12, б, в)

- рухом однойменної ноги назад;

- повороту на 90° .

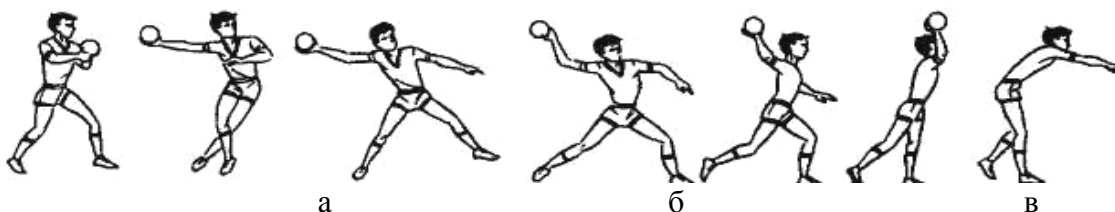


Рис. 12. Фази кидка зі схрестного кроку: а) підготовча; б) основна; в) заключна

2) розбіг з підскоку (рис. 13, а, б, в) [10];

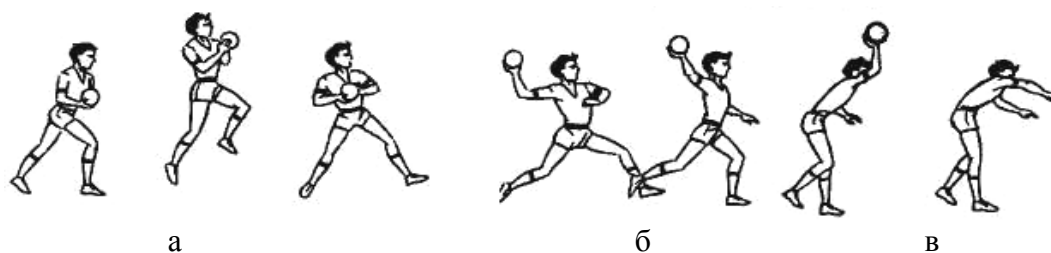


Рис. 13. Фази кидка з підскоку: а) підготовча; б) основна; в) заключна

3) розбіг з приставного кроку.

В залежності від ігрової ситуації, обраної позиції для кидка, положення захисника та воротаря, існують спеціальні кидки з опорного положення:

- кидок з нахилом тулуба вліво (рис. 14);
- кидок з нахилом тулуба вправо (рис. 15).

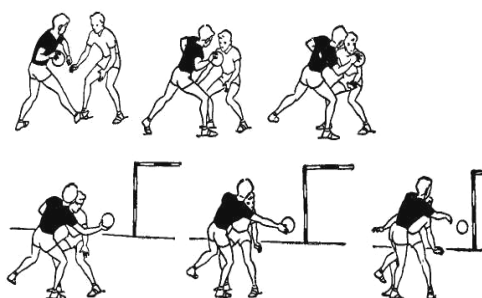


Рис. 14. Послідовність виконання кидка з нахилом тулуба вліво

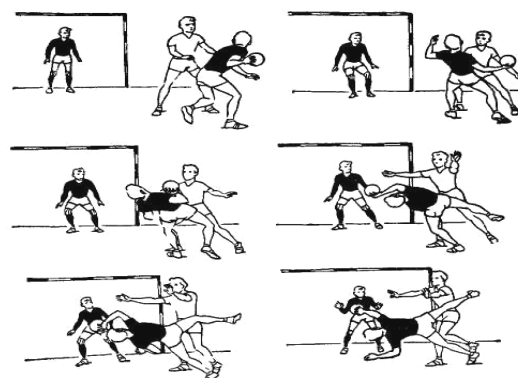


Рис. 15. Послідовність виконання кидка з нахилом тулуба вправо

II. Кидки у стрибку.

Фази кидка у стрибку:

- підготовча фаза (рис. 16, а) складається із розбігу, маху зігнутою ногою догори, відштовхування, замаху рукою. Способи розбігу такі ж як і при кидках з опорного положення з завданням – збільшення висоти і довжини стрибка, що підвищує ефективність завершальної фази цілісного руху;

- основна фаза (рис. 16, б). Розгін м'яча здійснюється різними способами:

- 1) рух руки і плеча через низ назад і вгору;
- 2) рух руки через сторону назад і вгору;

3) рух руки через низ в сторону.

- заключна фаза (рис. 16, в). Приземлення відбувається на різнойменну ногу, а сам рух завершується хльостом кисті з обов'язковим накриванням м'яча пальцями.

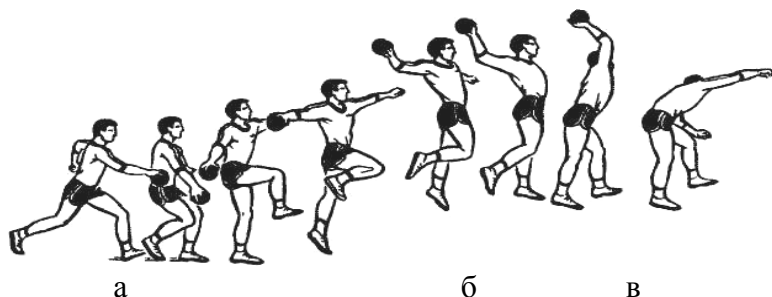


Рис. 16. Фази кидка у стрибку з відштовхуванням різнойменною ногою: а) підготовча; б) основна; в) заключна

Різновиди кидків у стрибку:

- відштовхуванням різнойменною ногою (рис. 17, а);
- відштовхуванням однойменною ногою (рис. 17, б);
- у падінні (рис. 17, в).



а



б



в

Рис. 17. Кидки у стрибку: а) з відштовхуванням різнойменною ногою; б) з відштовхуванням однойменною ногою; в) в падінні

Траєкторія польоту м'яча при виконанні кидків

Траєкторія польоту м'яча – це напрям руху м'яча до воріт. Вона може бути горизонтальною, вертикальною, навісною, низхідною та висхідною (рис. 18).

Горизонтальна траєкторія (рис. 18, а, В) використовується при різних способах кидка, висхідна (рис. 18, а, Г) - характерна для кидка збоку і знизу,

низхідна (рис. 18, а, Б) – для кидків зверху, а навісна (рис. 19, а, А) – для кидків ПОШТОВХОМ.

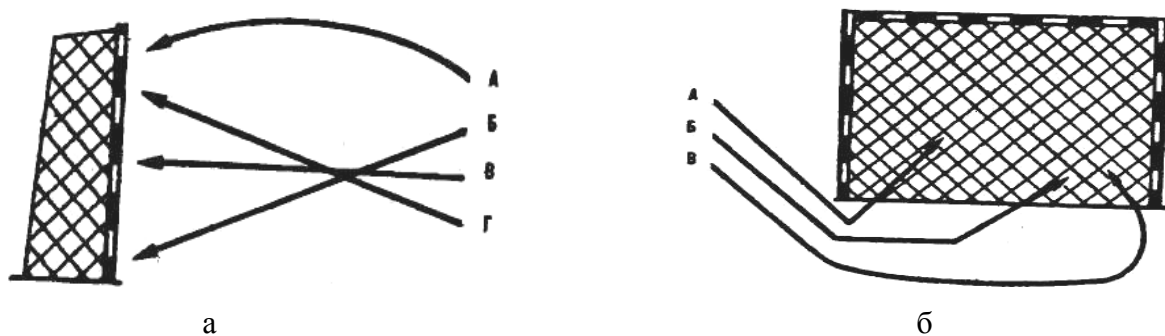


Рис. 18. Траєкторія польоту м'яча: а) А – навісна; Б – низхідна; В – горизонтальна; Г – висхідна; б) з відскоком від поверхні майданчика: А – відображений відскок; Б – ковзаючий відскок; В – відскок м'яча після підкручування

Якщо напрям руху м'яча до воріт пролягає через відскок від майданчика (рис. 18, б), то траєкторія польоту м'яча може бути:

- з відображеним відскоком (рис. 18, б, А), коли кут падіння м'яча рівняється куту відображення. Такий спосіб використовується при кидках зверху;

- з ковзаючим відскоком (рис. 18, б, Б), коли м'яч на деякій частині свого шляху до воріт стикається з поверхнею майданчика. Такий спосіб використовується при кидках збоку, знизу;

- з відскоком м'яча після підкручування (рис. 18, б, В), коли кут відображення м'яча не відповідає куту падіння навіть за напрямом. Обертанню м'яча сприяє заключний рух кисті.

Підготовчі та підвідні вправи для вивчення кидків

1. Із положення стоячи (в присіді) штовхання від грудей вгору гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг). При штовханні м'яча можна додати підстрибування.

2. Стійка ноги нарізно, м'яч знаходиться у витягнутій в сторону руці. Кидки м'яча через голову. Ловля однією рукою.

3. Метання гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг) вперед (для переносу центру тяжіння з ноги на ногу).

4. Метання гандбольного м'яча (з 12-14 років - набивного м'яча вагою 1 кг) із-за голови (для відчуття двоопорного положення при розгоні м'яча).

5. Метання гандбольного м'яча з місця із вихідного положення – рука вгорі (розгін м'яча без замаху).

Підготовчі вправи для вивчення кидків у падінні

1. Із положення лежачи на животі, руки вгору, виконати переكات на правий бік, на спину і на груди.

2. Із положення лежачи на животі, руки вгору, прогнутися і виконати переكاتи на груди та стегна.

3. Із положення стоячи на колінах, руки вниз, виконати переكات вперед послідовно торкаючись майданчика стегнами, животом, грудьми.

4. Із положення основної стійки виконати стрибок вперед, спертися на руки і, згинаючи їх, переكاتитися на груди.

Вправи для вивчення кидків

1. Гравці з м'ячами шикуються в одну шеренгу і виконують кидок у стінку.

2. Кидки м'яча у гімнастичну лаву, яка розташована на лінії воріт.

3. Кидки м'яча із зменшеної дистанції між лінією кидків та воротами.

4. Кидки м'яча у більші за розмірами ворота.

5. На шестиметровій лінії на відстані 80-100 см один від одного розкладаються обручі (кількість визначає викладач), в кожний з яких стає гравець, інші гравці з м'ячами шикуються в колону біля останнього обруча. За сигналом м'яч від першого гравця в колоні послідовно передається гравцям в обручах де останній гравець виконує кидок у ворота. Після кидка гравець підбирає м'яч, переміщується на місце початку передач, а інші гравців займають позицію наступного.

6. Гравці виконують 5-6 стрибків через гімнастичну лаву і кидають м'яч у ворота.

7. Гравець котить гандбольний м'яч, обводить набивний, що лежить на лінії вільних кидків, підбирає гандбольний м'яч, підкидає його вгору, ловить і виконує кидок у ворота.

8. На лінії вільних кидків по центру майданчика лежить гімнастичний мат, через кожні 2 м від нього стоять три стійки. Перед стійками розташовуються гравці з м'ячами в руках. Ведення м'яча між стійками, від стійок до гімнастичного мату - підкидання м'яча вгору-вперед, перекид вперед на гімнастичному маті, ловля і кидок м'яча у ворота.

9. Гравці з м'ячами розташовуються у площі воротаря. У протилежній площі воротаря ставлять п'ять стійок. За сигналом кожний гравець на максимальній швидкості, використовуючи ведення м'яча, рухається до протилежних воріт, досягнувши крайньої стійки, виконує кидок м'яча в ціль, оббігає "змієюю" стійки і прискорюється до протилежних воріт, підбирає м'яч і виконує кидок (дистанція вказується до початку вправи).

10. Гравці з м'ячами розташовуються у дві колони на місцях півсередніх. На лінії вільних кидків знаходиться гравець через якого здійснюється передача почергово з кожної колони. Після ловлі м'яча гравці здійснюють кидки у ворота заданим способом. Для ускладнення вправи додається пасивний (активний) захисник.

11. Гравці з м'ячами розташовуються у три колони (на місцях півсередніх та розігруючого). Навпроти кожної колони у зоні вільних кидків стає захисник, через якого здійснюється передача м'яча. Півсередні гравці виконують кидки у ворота з опорного положення, розігруючий – у стрибку (способи виконання кидків можна змінювати).

12. Гравці розташовуються у три колони (на місцях лівого кутового, лівого та правого півсереднього). В зоні вільних кидків ставляться три стійки на відстані 1 м одна від одної. Кутовий віддає передачу лівому півсередньому і оббігає стійки "змієюю". В цей час лівий півсередній після імітації атаки віддає передачу правому півсередньому, який імітує кидок з дальньої дистанції

і віддає передачу кутовому для виконання кидка із ближньої дистанції (можна змінювати положення колони з лівого кута у правий кут).

13. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на місцях півсередніх, а на шестиметровій лінії – лінійний гравець. Лінійний гравець отримує передачу від правого півсереднього і здійснює кидок у ворота, після чого стає у захист проти правого півсереднього, який виконує кидок, отримавши передачу від з лівого півсереднього. Зміна гравців здійснюється колом.

14. Кидки м'яча у ворота над планкою (мотузкою) – висота регулюється в залежності зросту гравців та способу виконання кидка. Поступово ускладнюючи вправу можна додавати захисника перед планкою, проти якого необхідно спочатку виконати фінт, а потім - кидок у ворота через перепону; двох захисників – перед планкою та за нею, при цьому нападаючий виконує два кидки у ворота: фінт проти першого захисника – кидок через планку, фінт проти другого захисника – кидок із шестиметрової лінії.

15. Кидки на двоє воріт. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах в правих кутах майданчика. Направляючі колон віддають одночасно передачі своїм воротарям і отримують зворотну передачу у русі до протилежних воріт. Отримавши м'яч вони здійснюють кидки. Після кидка гравці стають у кінець колони на тій стороні майданчика, де завершили рух кидком. Вправу можна ускладнити за рахунок одного (двох) захисників та партнера.

16. Гравці розташовуються у дві колони на місцях кутових. У всіх гравців м'ячі, окрім направляючого з правої колони, який починає рух до лівої колони гравців, отримує передачу і здійснює кидок у ворота з ближньої дистанції. Після передачі гравець лівої колони рухається до гравців правої колони, отримує передачу від направляючого і здійснює кидок. Після кидків гравці підбирають м'яч і стають у кінець колони з якої здійснювалася їм передача.

Вдосконалення сили кидків (починаючи з 12-14 років)

1. Група розбивається на 2, 3 і більше команд, які змагаються між собою. Навпроти кожної команди на однаковій відстані знаходиться гімнастична лава,

на якій розташовані кеглі чи інші предмети. За сигналом гравці команд, виконуючи кидки набивними м'ячами, намагаються швидко збити якомога більше виставлених предметів.

2. Група розбивається на дві команди. Навпроти кожної команди на відстані 9-10 м розташовуються гімнастичні лави із набивними м'ячами. Гравці команд, виконуючи кидки по-черзі, намагаються збити набивні м'ячі. Після вдалої спроби гравець, що виконував кидок несе предмет у визначену зону. Перемагає команда, яка найбільше назбирає предметів у своїй зоні.

3. Кидки набивними м'ячами на дальність польоту.

Вдосконалення точності кидків

1. Кидки в обручі, квадрати, інші предмети, підвішені в кутах воріт, у сектори, які намальовані на стінці.

2. Кидки у розставлені на гімнастичній лаві, чи іншому пристосуванні, предмети, можна на різній висоті.

3. Гравці розташовуються у двох шеренгах обличчям одна до одної, м'ячі у гандболістів на одній стороні. До стелі прикріплюється мотузка з м'ячем, яка розгойдується викладачем. За час розгойдування мотузки вздовж шеренги і назад гравці однієї команди, використовуючи кидки, повинні якомога більше раз попасти у прив'язаний предмет. Наступну спробу здійснює інша команда.

ФІНТИ

Фінт – це індивідуальна техніко-тактична дія, яка складається з раптово початих і перерваних технічних елементів, спрямованих на дезорієнтацію суперника і втрату ним готовності до протидії.

Фінти поділяються на:

I) фінти без м'яча (переміщенням):

- із зупинкою та поворотом;
- із змінним рухом та поворотом.

II) фінти з м'ячем:

- фінти передачею;
- фінти кидком;

- фінти одно-, дво- і три крокові (рис. 19).



Рис. 19. Фінт з м'ячем (однокроковий)

Вправи для вивчення фінтів

1. Гравці розташовуються в колону, руки витягнуті в сторони, на одній руці м'яч (через одного гравця м'яч у правій, у інших – у лівій руці). Нападаючий рухаючись змійкою між гравцями перекладає їх м'ячі з руки одного гравця в руку іншого. В кінці колони в нього залишається м'яч, і він приймає положення гравців у колоні. А гандболіст без м'яча стає нападаючим.

2. Захисники розташовуються в одну колону, а нападаючі з м'ячами – в другу навпроти неї. Нападаючий з м'ячем виконує фінт проти кожного захисника і повертається у свою колону і т.д. Після серії фінтів колони міняються місцями. Захисник спочатку повинен здійснювати пасивні рухи, а для ускладнення вправи – перейти на активну протидію.

3. Нападаючий приймає положення лежачи на майданчику, захисник з м'ячем знаходиться на відстані 6-8 м від нього. Захисник котить м'яч лежачому нападаючому, який повинен швидко піднятися, заволодіти м'ячем і виконати фінт проти захисника. Після серії фінтів - помінятися ролями.

4. Гравці знаходяться на відстані 3-4 м один від одного. Один із них володіє двома м'ячами і тримає їх на витягнутих руках. Гравець відпускає один із м'ячів, а його партнер повинен підібрати м'яч і використовуючи будь-який фінт завершити рух під витягнутою рукою з м'ячем.

5. Один захисник розташовується у зоні вільних кидків, а інший - за зоною. Нападаючі з м'ячами у колоні напроти захисників. Виконати фінт проти першого пасивного захисника і другого активного захисника, після цього нападаючий здійснює атаку воріт.

6. Вправа виконується в трійках. Перший гравець з м'ячем розташувавшись між другим і третім, виконує фінт проти пасивного другого гравця і віддає йому м'яч, другий гравець в свою чергу виконує фінт проти активного третього гравця і здійснює кидок у ворота. Воротар віддає передачу третьому гравцеві, який виконує фінт проти пасивного першого гравця, віддає йому передачу і стає на його місце, а перший, використовуючи фінт, проходить активного другого гравця і завершує рух кидком у ворота, тощо.

ЗАСЛОНИ

Заслон – це техніко-тактичний прийом взаємодії гравців, при якому один із нападаючих своїм тілом перешкоджає здійснювати захисні дії проти партнера.

Існує два способи виконання заслону:

I) внутрішній заслон (рис. 20);



Рис. 20. Внутрішній заслон

II) зовнішній заслон.

Зовнішній заслон поділяється на:

- заслон без відходу (рис. 21, а);
- заслон з відходом (рис. 21, б);
- заслон із супроводом.



а



б

Рис. 21. Способи виконання зовнішнього заслону: а) заслон без відходу; б) заслон з відходом

Вправи для вивчення заслонів

1. Гравці розташовуються у двох зустрічних колонах. Направляючий однієї із колон виконує переміщення до іншої і ставить прямий заслон першому гравцеві, рахує до двох і стає у кінець цієї колони, після цього гравець, якому ставили заслон, виконує переміщення вперед і ставить заслон першому гравцеві протилежної колони, рахує до двох і стає в кінець цієї колони, тощо.

2. Гравці розташовуються у двох зустрічних колонах, поряд з якими стоять стійки, у одного направляючого м'яч. Гравець з м'ячем віддає передачу направляючому гравцеві протилежної колони і рухається за м'ячем до стійки, ставить заслон, рахує до двох і відходить в кінець колони. Гравець, який отримав м'яч, виконує ті ж дії, що і попередній.

3. Біля лінії воротарської зони розташовуються три захисники, а нападаючі – у двох колонах (на місці кутового без м'ячів, а на місці лівого півсереднього – з м'ячами). Кутовий гравець ставить кожному захиснику заслон, а нападаючий виконує імітацію кидка проти двох захисників і кидок у ворота проти останнього. Кутовий підбирає м'яч і стає у колону півсередніх, а півсередній – у колону кутових. Те ж саме можна виконувати на правій стороні майданчика, а також для ускладнення використати активного захисника.

4. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на різних половинах майданчика зліва від площі воротаря. Перед ними за середньою лінією – два гравці: один із них - захисник, а інший - нападаючий. Направляючі колон віддають передачі своєму воротарю, здійснюють переміщення вперед і отримують зворотну передачу, далі виконують передачу нападаючому на середній лінії, який атакуючи захисника ставить йому заслон і віддає передачу партнеру, що вільно проходить під заслон атакувати ворота, тощо.

5. Виконання лінійним гравцем внутрішніх заслонів з відходом у взаємодії з гравцями першої та другої ліній атаки. Для ускладнення використовувати активних захисників.

СТІЙКА ЗАХИСНИКА

Стійка захисника (рис. 22) – це поза, з якої можна успішно виконувати усі прийоми для захисту воріт. Це положення на зігнутих під кутом $160-170^{\circ}$ і розчепіраних на 20-40 см ногах, спина не напружена, руки, зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом, знаходяться в вигідному положенні для швидкого руху у будь-якому напрямі, вага тіла розподілена на обидві ноги, погляд на підопічного нападаючого, а периферичний зір контролює положення інших гравців і переміщення м'яча майданчиком.



Рис. 22. Стійка захисника

БЛОКУВАННЯ

Блокування

Блокування – це перетинання різними способами напрямку руху м'яча або нападаючого.

Блокування м'яча здійснюється однією (зверху, збоку, знизу) і двома руками зверху, збоку (рис. 23).

Блокування гравця здійснюється у той момент, коли можливий вихід нападаючого на ловлю м'яча (рис. 24).

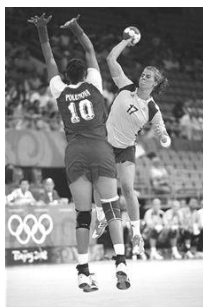


Рис. 23. Блокування м'яча



Рис. 24. Блокування гравця

Вправи для вивчення бокування

1. Імітація блокування м'яча при імітації кидків у ворота: спрямування м'яча в руки блокуючого; рух рук блокуючого за рухом руки з м'ячем нападаючого (вправо і вліво).

2. Гравці стають в пари, один з них - нападаючий з м'ячем. Відстань між гравцями 3-4 м. Захисник піднімає руки вгору, в сторони. Нападаючий виконує кидок м'яча у руки захисника.

3. Гравці стають в пари, один з них - нападаючий з м'ячем. Відстань між гравцями 3-4 м. Захисник піднімає руки вгору, в сторони. Нападаючий виконує кидок м'яча над захисником вправо або вліво від нього. Захисник блокує м'яч.

4. Вправа в трійках. Між двома гравцями (нападаючими), один з яких з м'ячем, розміщується третій гравець (захисник). Нападаючі виконують між собою передачі, а захисник намагається заблокувати їх різними способами.

5. Захисник розташовується на лінії воротарської зони. Нападаючі - вздовж 9-метрової лінії. Почергове блокування кидків. Для ускладнення вправи дається завдання оволодіти м'ячем, що відскочив від блоку без боротьби з нападаючим (у боротьбі з нападаючим).

5. Захисник розташовується на лінії воротарської зони, нападаючі з м'ячами – в трьох колонах (лівий півсередній, розігруючий, правий півсередній). Захисник блокує кидки нападаючих переміщуючись від колони до колони до тих пір, доки останній гравець не виконає кидок, після чого здійснюється зміна захисника.

6. Два захисники розташовуються у зоні вільних кидків проти лівого півсереднього (колона нападаючих з м'ячами), а один захисник – проти правого півсереднього (колона нападаючих без м'ячів). Передача м'яча з ліва направо, де нападаючий імітує кидок з опорного положення і повертає м'яч лівому півсередньому, який здійснює кидок м'яча долаючи подвійний блок захисників. Захисники узгоджують свої дії під час блокування м'яча.

ВИБИВАННЯ

Вибивання – це активні рухи захисника, спрямовані на переривання ведення м'яча суперником (рис. 25). Здійснюється вибивання ударом руки в м'яч у той момент, коли він знаходиться між рукою нападаючого і поверхнею майданчика.

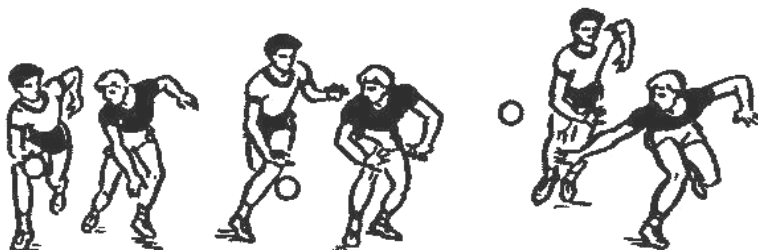


Рис. 25. Вибивання м'яча

Вправи для вивчення вибивання м'яча

1. Двоє гравців, у паралельному русі майданчиком на відстані 5-7 м один від одного передають м'яч, а третій намагається доторкнутися до гравця, який на той момент володіє м'ячем.

2. Краями коридору шириною 5 м двоє нападаючих ведуть м'ячі. Захисник, що розташовується між ними, переміщуючись від одного до іншого гравця, по чергово намагається вибити м'яч. Починати вправу з невеликої швидкості та пасивної гри нападаючих і поступово ускладнювати умови виконання вправи.

3. Рухлива гра. Гравці рухаються майданчиком з веденням м'яча, а один (два, три) квачі намагаються вибити м'яч і заволодіти ним. Після успішної спроби, гравець, який втратив м'яч стає квачем.

ОПІКА ГРАВЦЯ

Опіка гравця – це дії захисника, спрямовані на запобігання і попередження атаки суперника.

Опіка гравця поділяється на:

- 1) опіку без м'яча (щільну і нещільну);
- 2) опіку гравця з м'ячем.

Вправи для вивчення опіки гравця

1. В коридорі шириною 3-4 м знаходяться гравці, з яких один нападаючий, інший захисник. Нападаючий намагається обійти захисника, який перегороджує йому шлях для чого рухається разом з ним і тримає у полі зору його дії.

2. В трійці один захисник розміщується між двома нападаючими. Один нападаючий намагається доторкнутися до іншого, чому повинен завадити захисник. Зміна гравців за сигналом.

3. Два захисники проти трьох нападаючих, один з яких не має права перетинати умовну середину половини майданчика. Інших двох нападаючих щільно опікають захисники. Завдання нападаючим – звільнитися від опіки, а захисникам – утримуючи їх у полі зору не дати здійснити атаку воріт.

4. Два захисники на середній лінії майданчика. Їх атакують двоє нападаючих, один з яких з м'ячем. Завдання захисника, що опікає нападаючого без м'яча – не дати можливості звільнитися від опіки і отримати передачу від партнера, а завдання захисника, що опікає нападаючого з м'ячем – створити умови для здійснення помилки нападаючим (подвійного ведення, пробіжки, неточного пасу, невігідної позиції для атаки воріт суперника).

5. Два захисники на середній лінії майданчика, а два на 9-метровій. Їх атакують четверо нападаючих, двох із яких щільно опікають в центрі майданчика, а інші - передачами переміщуються до зони вільних кидків, де одного із них починає щільно опікати захисник. Завдання захисників полягає у тому, щоб не дати можливості своєчасного звільнення від опіки для допомоги у нападі, а завдання захисника, який буде опікати гравця з м'ячем не дати можливості здійснити атаку воріт.

ПЕРЕХОПЛЕННЯ М'ЯЧА

Перехоплення м'яча – це оволодіння м'ячем під час виконання передачі суперниками, для чого у підготовчій фазі необхідно визначити напрямок та швидкість польоту м'яча, обрати вигідну позицію, та підготуватися до прискорення.

Вправи для вивчення перехоплення м'яча

1. Гравці розташовуються в трійках в одну лінію. Гравець, який зайняв позицію посередині – здійснює перехоплення м'яча при передачах між іншими двома гравцями. Перехопивши м'яч, він стає на позицію того гравця, який м'яч втратив.

2. Зустрічна передача в колонах. Направляючий однієї колони з м'ячем виконує передачу направляючому гравцеві іншої колони. В момент передачі гравець, що стоїть позаду направляючого, вибігає вперед і здійснює перехоплення м'яча після чого віддає передачу у зустрічну колону, тощо.

3. Гравці шикуються у три колони на місцях лівого кутового та лівого півсереднього у нападі, в центрі зони вільних кидків - захисники. Нападаючі здійснюють схресту взаємодію під час якої захисник намагається перехопити м'яч під час виконання гравцями передачі. Дана вправа може виконуватися у взаємодії гравців різних амплуа.

4. Нападаючий здійснює швидкий відрив з отриманням передачі від воротаря, а захисник намагається перехопити цю передачу, використовуючи різні способи переміщення з різних ігрових місць.

5. Група нападаючих намагається атакувати у швидкому прориві суперника, який поступається у чисельному складі. Нападаючі використовують цю перевагу для звільнення одного гравця і передачі йому м'яча для атаки воріт. У момент виконання передачі із кута майданчика (зліва або справа воротарської зони) здійснює прискорення захисник, який повинен перехопити м'яч.

ПІДСТРАХОВКА

Підстраховка – це вид дій, при яких кожний захисник проявляє найвищу готовність допомогти своєму партнеру.

Підстраховка буває:

- 1) при опіці;
- 2) при блокуванні.

Вправи для вивчення підстраховки

1. Всередині воротарської зони 6-7 гравців з м'ячами, які здійснюють ведення м'яча, намагаються прорватися крізь щільну опіку захисників, що розташовані поза зоною. Завдання захисників – закрити зони прориву, якщо їх партнер щільно опікає гравця з м'ячем.

2. Проти чотирьох захисників п'ять нападаючих, один із них лінійний гравець. Нападаючі намагаються виконати передачу лінійному, одні захисники виконують виходи на атакуючих з м'ячем, інші – підстраховують лінійного від отримання м'яча.

3. Нападаючі розміщуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців проти двох захисників, м'яч у лівого півсереднього, який передає м'яч правому півсередньому і біжить у зону вільних кидків зайняти позицію для отримання м'яча між захисниками. Правий нападаючий імітує атаку з далекої відстані і намагається віддати передачу партнеру в лінію. Один захисник виходить на правого півсереднього, а інший - підстраховує відкриту зону за ним від входу лівого півсереднього.

ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ

Переключення – це вид дій, при яких захисники здійснюють зміну опікуваними нападаючими.

Вправи для вивчення переключення

1. Троє захисників розташовуються у зоні вільних кидків. Три нападаючих у схрестній взаємодії намагаються заплутати захисників і залишити без контролю одного із гравців. Захисники переміщуючись за своїм гравцем, якого вони щільно опікали у момент їх схрестної взаємодії передають свого гравця іншому захиснику, а приймають для опіки його нападаючого.

2. Чотири захисники щільно опікають нападаючих в центрі майданчика, на центральній лінії воротар з м'ячем. За сигналом нападаючі, використовуючи переміщення вправо, вліво, вперед, намагаються звільнитися від опіки захисника і отримати від воротаря м'яч для атаки воріт суперника, а захисникам – використати переключення.

3. П'ять захисників щільно опікають нападаючих без м'яча, а шостий захисник – нападаючого з м'ячем, який, використовуючи заслон, намагається вивільнити партнера від опіки, щоб той завершив атаку кидком у ворота. Захисникам - використати переключення.

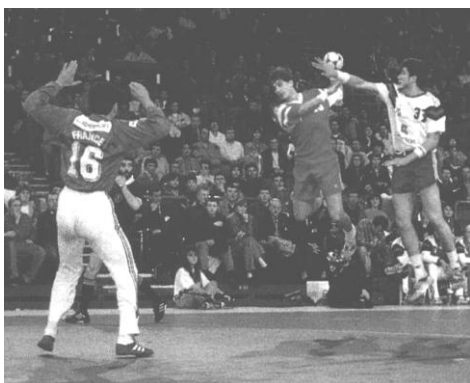
1.2. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

СТІЙКА ВОРОТАРЯ

Стійка воротаря – це поза, в якій воротар готовий до захисту воріт.

Виділяють основну (рис. 26, а) та допоміжну стійку (рис. 26, б).

Основна стійка воротаря – це поза на зігнутих під кутом $160-170^{\circ}$ ногах, що розчепірені на 20-40 см, при цьому вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги з опорою на передню частину стопи, ледь зігнуті руки розведені в сторони долонями вперед.



а



б

Рис. 26. Стійка воротаря: а) основна; б) допоміжна

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Ходьба

Ходьба – це основний спосіб переміщення воротаря. Ходьба виконується:

- звичайними кроками, коли він не захищає свої ворота, тобто гра перемістилася на половину поля суперника;

- приставними кроками, для вибору позиції при постійному стані готовності захисту воріт, не втрачаючи контакту з опорою. Якщо м'яч

розігрується на дальніх від воріт позиціях, то воротар переміщується широкими кроками, якщо ж з'являється загроза взяття воріт – короткими кроками, намагаючись якомога швидше прийняти двоопорне положення.

Воротар виконує переміщення у різних напрямках: вперед, назад, в сторони.

Стрибки

Це не основний спосіб переміщення воротаря, але у складних ситуаціях він користується цим засобом для швидкого оволодіння м'ячем (рис. 27).



Рис. 27. Виконання воротарем стрибка під час захисту воріт

ПРОТИДІЯ І ОВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

Затримання м'яча

Затримання м'яча – це технічний прийом, що дозволяє воротарю змінити напрям спрямованого у ворота м'яча після кидка нападаючого.

Затримання м'яча виконується:

- двома ногами, під час якого воротар з'єднує ступні і стрибає вперед на прямих ногах вздовж поверхні майданчика на дистанцію 1 м;

- однією ногою способом:

1) маху ноги (рис. 28, а);

2) у випаді (рис. 28, г);

3) шпагату, при польоті м'яча у нижні кути воріт. М'яч відбивають будь-якою частиною витягнутої ноги (рис. 28, б);

- двома руками;

- однією рукою (рис. 28, в).



а



б



в



г

Рис. 28. Затримання м'яча: а) махом ноги; б) у шпагаті; в) однією рукою; г) у випаді

Ловля

Ловля м'яча – це технічний прийом, що дозволяє воротарю оволодіти м'ячем, який спрямований у ворота після кидка нападаючого. Ловля виконується тільки двома руками.

Спеціально-підготовчі вправи воротаря

1. Воротар займає положення упор лежачи у центрі воріт. Нападаючі з м'ячами виконують кидки у нижню частину воріт у напівсили. Воротар відбиває кидки лівою і правою ногами по чергово не відриваючи рук від підлоги.

2. Воротар займає позицію у центрі воріт в упорі лежачи, а партнер тримає його за ноги. Гравці виконують серію кидків у нижню частину воріт. Воротар намагається відбивати м'ячі по чергово руками.

3. Воротар розміщується між двома колонами гравців з м'ячами, приймає положення сидячи обличчям до однієї колони, і в такому положенні воротар відбиває м'яч руками, потім перевертається на живіт, піднімає вгору руки і відбиває м'яч після кидка гравця іншої колони, тощо.

4. На відстані 1,5-2 м від воріт між двома стійками натягують гумовий джгут на висоті 50-60 см. Воротар перестрибує через нього, потім пролізає під ним назад, займає вихідне положення і відбиває серію (4-6) кидків, спрямованих у кути воріт (можна починати із одного кута і ускладнювати додаючи різні кути).

5. Сидячи у воротарській зоні воротар підкидає м'яч вгору, встає, відбиває один (два, три, чотири і т.д.) кидок і ловить свій м'яч.

6. Від верхніх кутів воріт до спеціального паска кріпляться гумові джгути. Воротар виконує затримку м'ячів, спрямованих у нижню частину воріт.

7. Воротар руками тримає гумові джгути. Нападаючі виконують кидки у верхню частину воріт, а воротар намагається їх відбити руками, долаючи опір джгутів.

Вправи на розвиток швидкості переміщення воротаря

1. Підкидаючи м'яч угору вперед, воротар здійснює прискорення, доганяє м'яч і ловить його. Ускладнюючи вправу можна додати після прискорення приземлення до того як м'яч торкнеться підлоги, а потім накривання руками м'яча, що відскочив від майданчика.

2. Партнер розставляє руки з м'ячами в сторони. Воротар, знаходячись на відстані 1,5-2 м від нього, повинен доторкнутися до відпущеного м'яча ногою, або рукою.

3. Один гравець, володіючи двома м'ячами, підкидає їх одночасно вгору. Три воротарі, що розташовані від нападаючого на відстані 3 м, намагаються оволодіти м'ячами. Воротар, який залишився без м'яча, виконує прискорення на 20 м.

Вправи на розвиток спритності воротаря

1. Воротар розташовується обличчям до стіни на відстані 3 м від неї. Гравці стоять за спиною воротаря і здійснюють почергові кидки тенісних м'ячів у стінку. Воротар затримує м'ячі, які відскочили від стінки.

2. Воротар займає позицію у воротах, а гравці з м'ячами у двох колонах на півсередніх. Воротар повинен відбити м'ячі після почергових кидків нападаючих у ворота в різні кути.

3. Воротар розташовується у воротах. Один гравець виконує удари з 12-14 м в ворота тенісною ракеткою, інший гравець підкидає йому тенісні м'ячі для удару, а воротар повинен їх відбивати.

Вправи для технічної підготовки воротаря

1. Між двома стійками на висоті 30-50 см натягується гумовий джгут. Воротар перестрибує через нього і в момент приземлення воротаря гравець почергово виконує кидки у верхні кути воріт. Воротар намагається їх затримати.

2. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах: одна – біля стійки воріт, інша на позиції лівого (правого) півсереднього. Гравець колони, що біля стійки, повинен витягнути руку з м'ячем в сторону воріт, воротар в цей час здійснює до нього переміщення і вибиває м'яч з руки. Потім йому необхідно затримати м'яч після кидка півсереднього.

3. Перший воротар з м'ячем розташовується у воротах, другий з м'ячем обличчям до нього у воротарській зоні. Перший воротар віддає м'яч партнеру на груди, а другий кидає м'яч у кут воріт. Воротар у воротах повинен своєчасно зреагувати на м'яч партнера і заволодіти ним.

4. Всі гравці володіють двома м'ячами (тенісним і гандбольним) і розташовуються у центрі майданчика. При русі до воріт гравці почергово виконують кидки м'ячів у різні кути воріт.

5. Воротар навмисне займає у воротах позицію не в центрі. Гравці виконують кидки у дальню від воротаря частину воріт. Завдання воротаря – затримати якомога більше м'ячів.

РОЗДІЛ 2

12 УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

2.2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО КОНСПЕКТІВ УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

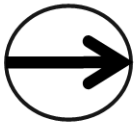
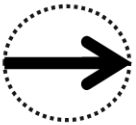
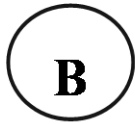






Перш за все необхідно вказати на те, що надані у наступному підрозділі зразки конспектів уроків початого навчання техніці гандболу мають вигляд незавершених конспектів, оскільки включають тільки розділи змісту, організації та методики вправ, без розділу дозування. Такий виклад матеріалу зумовлений наданням повноважень вчителю визначати, у відповідності до підготовленості контингенту учнів та ступеня засвоєння ними навчального матеріалу, кількісні параметри тої чи іншої вправи.

У розділі «Зміст вправ» надається чітке формулювання назви вправи та її опис, який конкретизує рухові дії, а також визначає послідовність їх виконання. Вправи можуть мати варіанти виконання, які можна застосовувати на уроці або вибірково, або послідовно, дотримуючись правила поступового зростання ступеня складності. У представлених комплексних вправах не передбачається вибірковість виконання певної рухової дії, а виставляється вимога чіткого дотримання послідовності вказаних дій. У вправах, де необхідно демонструвати техніку прийому, який вивчається, не представлений опис техніки виконання даного елемента, оскільки він є у розділі 1 даного навчально-методичного посібника. Тому ми рекомендуємо при підготовці до уроку звернутися до матеріалу, щоб учням дати чітке визначення технічного прийому, назвати його різновиди та представити фази його виконання.

У розділі «Організаційно-методичні вказівки» представлена організація вправи та методи, що сприятимуть ефективному оволодінню навичками виконання. Схеми організації вправ подаються на малюнках гандбольного майданчика як у даному розділі конспектів, так і поза його межами, що обумовлено складністю розташувань та переміщень учнів під час виконання рухових дій. Розроблялися схеми-малюнки з використанням як зображень

гравців, так і символів. Пояснення до цих символів приведено нижче як умовні позначення.

умовні позначення

		
учень	можливе розташування учня	викладач
		
напрямок руху гравця	передача	кидок
		
ведення	фінт	заслон

2.2. ЗРАЗОК КОНСПЕКТІВ УРОКІВ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

Урок № 1

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками виконання стійки і переміщень.

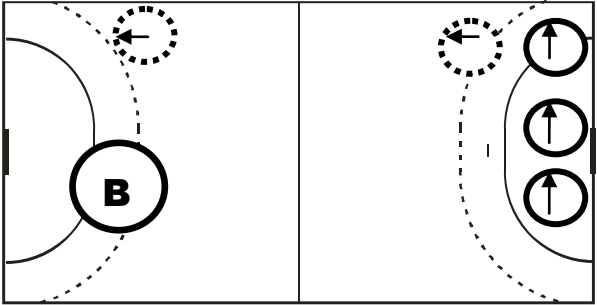
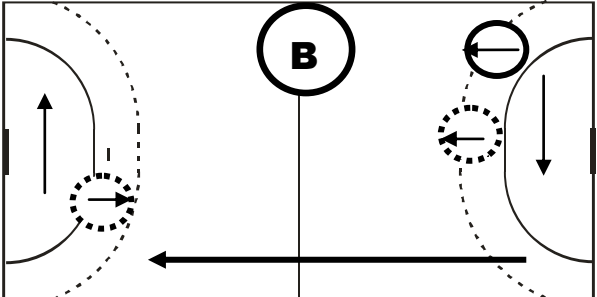
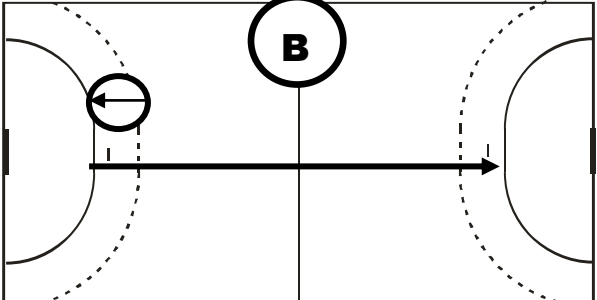
Завдання уроку:

1. Навчання техніці стійок та переміщень (різновиди бігу, зупинки).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик.

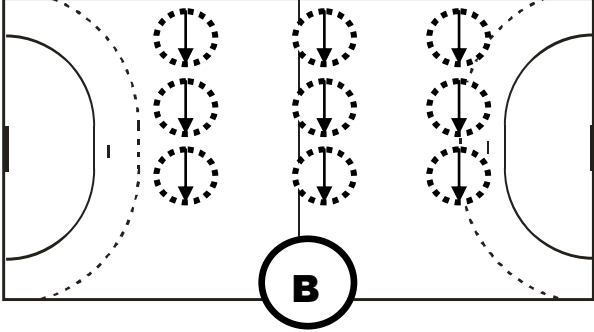
Хід уроку:

1. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1. Біг.	<p>Рух колоною периметром майданчика.</p> 
2. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	<p>Рух вздовж воратарської зони.</p> 
3. Біг спиною вперед.	<p>Рух від воратарської до воратарської зони центром майданчика.</p> 

2. Навчання техніці стійок і переміщень (зупинки).

Зміст вправ	Організація вправ
1. Перешикування у три шеренги.	

	
2. Демонстрація стійок.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на непаралельному положенні ніг і розвороті тулуба до м'яча у нападі та до нападаючого у захисті).
3. Виконання стійок на місці.	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
4. Виконання стійок у русі. Варіант 1: ходьба, стійка, ходьба. Варіант 2: біг, стійка, біг (біг із зміною напрямку руху). Викладач час від часу перекладає м'яч із руки в руку для засвоєння розвороту тулуба.	Вправа виконується у зоні малої інтенсивності. Перехід від переміщення до стійки і навпаки – за сигналом. У процесі навчання використовується метод термінової інформації: спочатку контроль типових помилок із зупинкою групи, а потім – в індивідуальному порядку.
5. Демонстрація зупинок правою та лівою ногою.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на точності постановки стопи під час зупинок та руху тулуба).
6. Виконання зупинок на місці.	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
7. Зупинки у русі. Варіант 1: ходьба, зупинка, ходьба. Варіант 2: біг із зміною напрямку руху та зупинки.	Вправа виконується у зоні низької інтенсивності. Зупинки під час ходьби з почерговою зміною ноги, а під час бігу – з довільним вибором. Зупинки і продовження руху – за сигналом. У процесі навчання використовується метод термінової інформації та індивідуальний контроль виконання.
8. Комплексна вправа у русі: біг, зупинка, стрибок, стійка, біг.	Довільний вибір ноги для зупинки. Контроль розташування стоп при переході від стрибка у положення стійки.

Урок № 2

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками виконання стійки і переміщень.

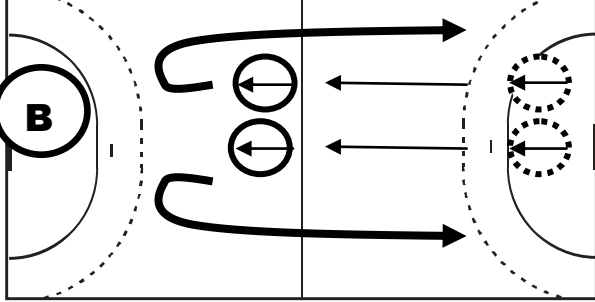
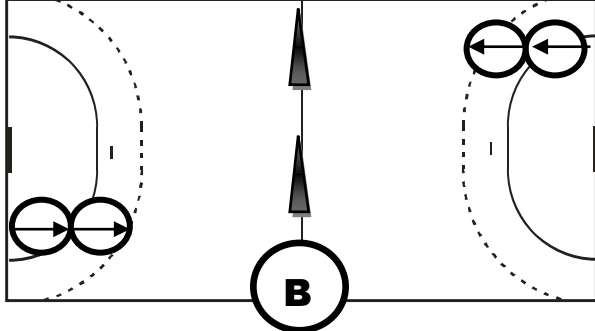
Завдання уроку:

1. Удосконалення у техніці переміщень (біг, зупинки).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, стійки (фішки).

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці переміщень.

Зміст вправ	Організація вправ
1. Перешиккування у дві колони. Біг.	<p>Рух у парах через центр з проти ходом вздовж бічних ліній майданчика.</p> 
2. Розстановка стійок і підготовка до виконання вправи 1.	<p>Учні розташовуються двома колонами у кутах майданчика. Направляючі колон ставлять стійки на середній лінії.</p> 
3. Вправа 1. Учні виконують почергові прискорення до стійок, зупинка перед ними, повернення до 9-метрової лінії (рис.1).	<p>Застосовується поточно-груповий метод організації та метод введення орієнтирів. Після виконання вправи на одній половині майданчика перехід у кінець колони на іншу сторону.</p>

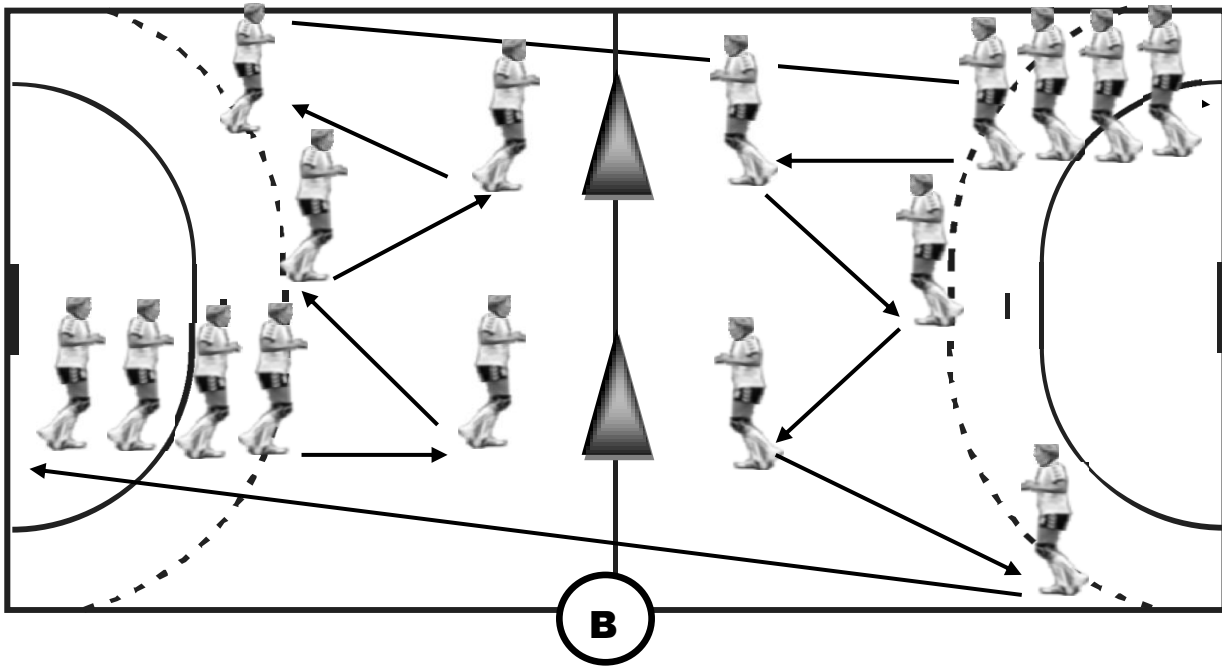
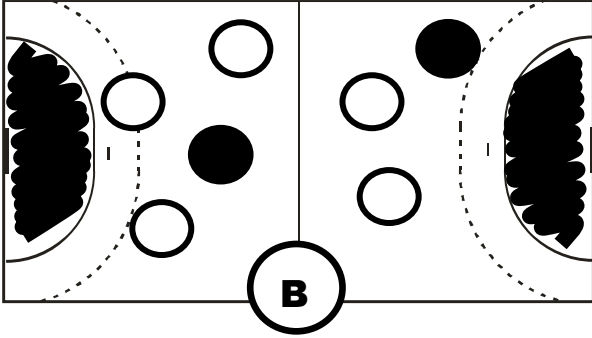


Рис. 1. Організація вправи на переміщення та зупинки

Зміст вправ	Організація групи
<p>4. Підготовка до виконання вправи 2.</p>	<p>Учні розташовуються довільно у межах ігрової зони майданчика. Із числа учнів призначаються 2 «квачі».</p> 
<p>5. Рухлива гра «Квач без м'яча». Гравці здійснюють довільні переміщення у межах майданчика. Призначені «квачі» наздоганяють будь-кого з гравців і доторкнувшись до нього рукою передають йому «квача» (рис. 2).</p>	<p>Завданням гравців є зміна напрямку та швидкості руху після зупинок. Використовується ігровий метод з частково регламентованою дією.</p>

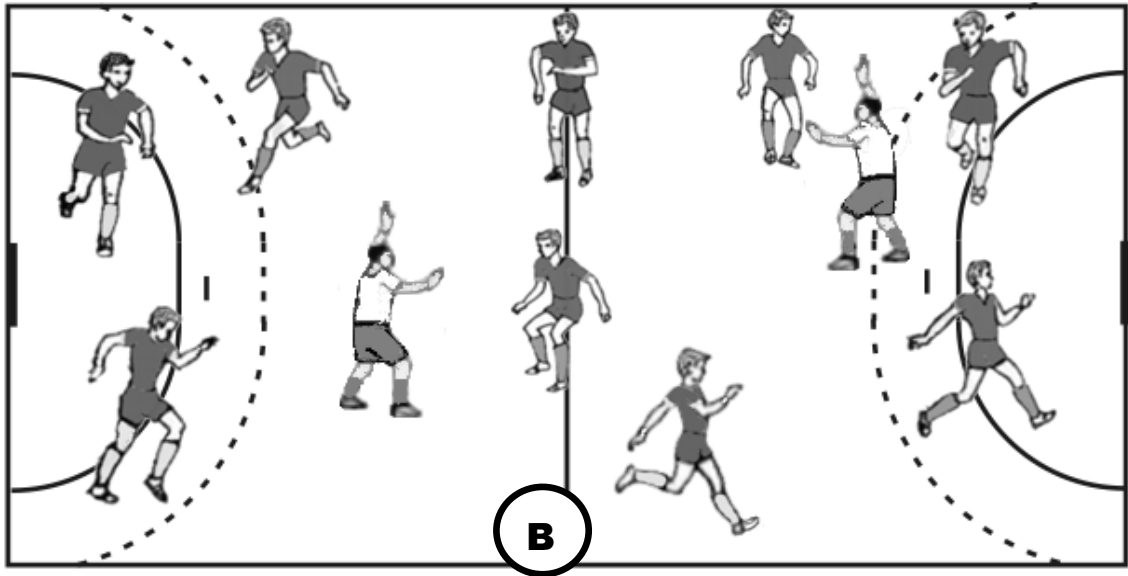


Рис. 2. Організація рухливої гри «Квач без м'яча»

Урок 3

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками тримання і ведення м'яча.

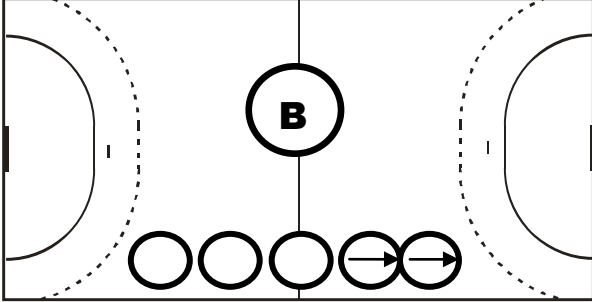
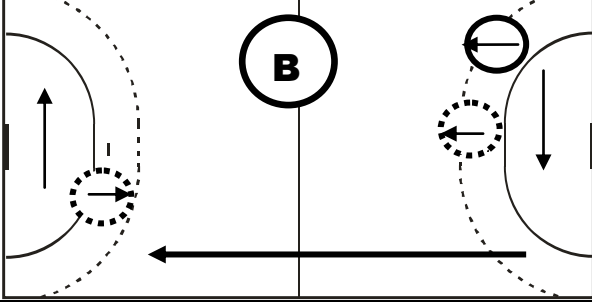
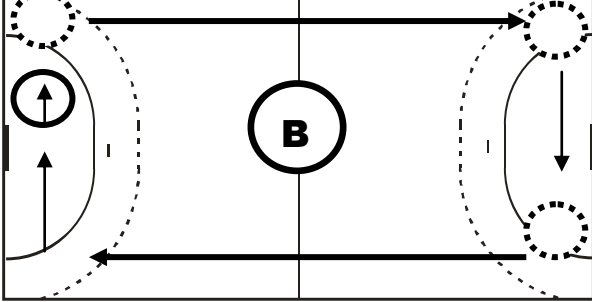
Завдання уроку:

1. Навчання техніці тримання та ведення м'яча.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

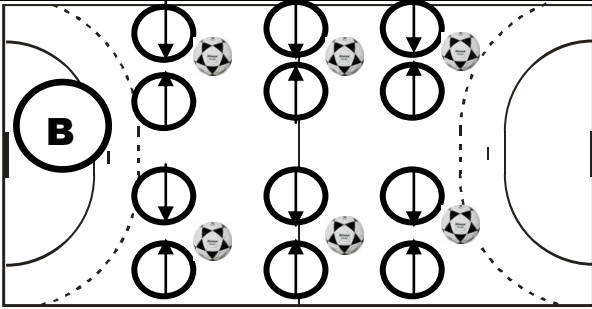
Хід уроку:

1. Удосконалення в техніці переміщень.

Зміст вправ	Організація групи
1. Біг.	Рух колоною периметром майданчика. 
2. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	Рух вздовж лінії воріт. 
3. Біг з максимальною швидкістю (прискорення).	Рух вздовж бокової лінії майданчика. 

2. Навчання техніці тримання та ведення м'яча.

Зміст вправ	Організація групи
1. Перешикування у пари. Один із партнерів бере гандбольний м'яч.	

	
2. Демонстрація тримання м'яча двома руками.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні пальців).
3. Виконання тримання м'яча (почергово).	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
4. Демонстрація тримання м'яча при активних діях суперника.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні рук і тулуба).
5. Гра «Доторкнутися до м'яча». Гравець, тримаючи м'яч двома руками, відводить його від партнера, який, у свою чергу, намагається доторкнутися до м'яча.	Зміна функцій партнерів здійснюється після торкання м'яча. У процесі навчання використовується метод термінової інформації контроль типових помилок в індивідуальному порядку.
6. Демонстрація одноударного ведення м'яча.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні рук).
7. Виконання одноударного ведення м'яча на місці.	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів. Зміна партнерів після одноударного ведення
8. Демонстрація багатоударного ведення.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на висоті відскоку м'яча, положенні руки щодо тулуба та ніг).
9. Ведення м'яча на місці почергово правою та лівою рукою.	Зміна партнерів після виконання. Контроль виконання в індивідуальному порядку.
10. Підготовка до виконання вправи.	Гравці розташовуються довільно у межах майданчика. Гравці, які виявилися без м'ячів – «квачі» (рис. 3).

11. Рухлива гра «Квач з веденням м'яча».
Гравці з м'ячами здійснюють довільні переміщення.
Призначені «квачі» наздоганяють гравців і намагаються доторкнутися до них рукою.

Гравець, що втратив м'яч (до гравця доторкнулися, або він здійснив подвійне ведення), стає «квачем», а право на ведення переходить до того, хто спровокував помилку. Використовується ігровий метод.

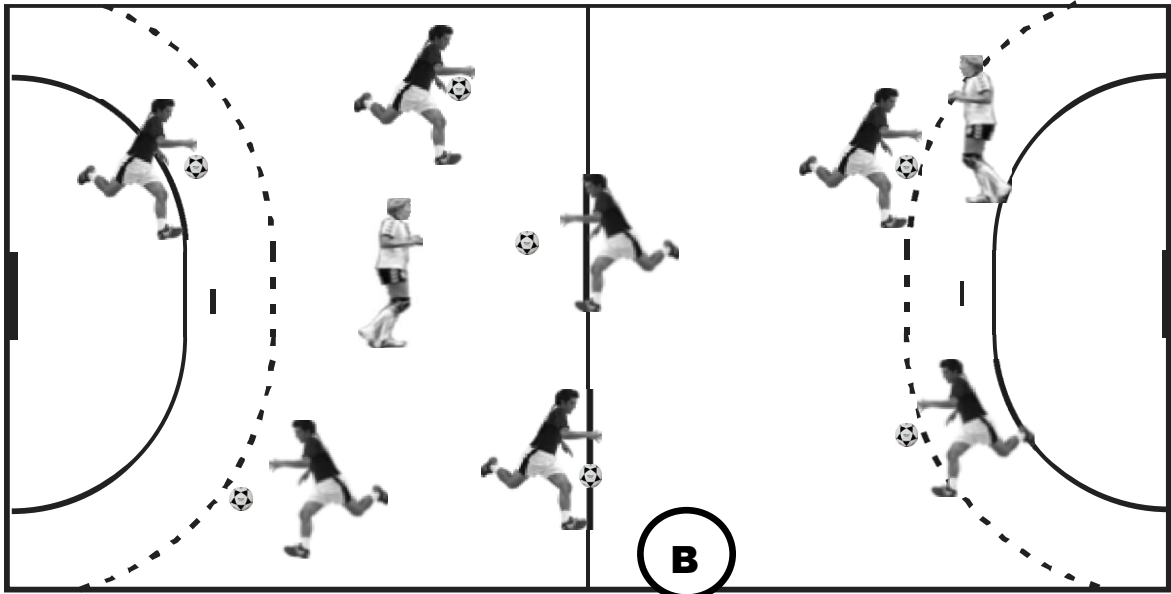


Рис. 3. Організація рухливої гри «Квач з веденням м'яча»

Урок 4

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками ведення м'яча.

Завдання уроку:

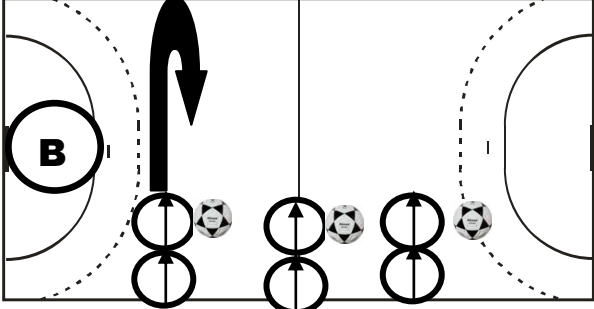
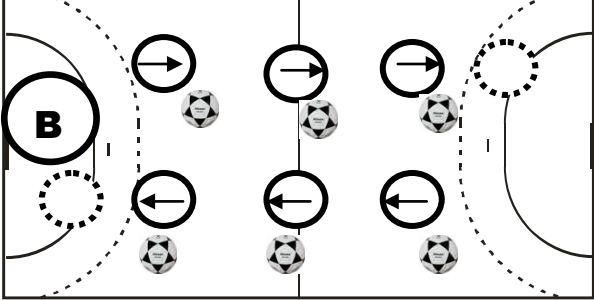
1. Удосконалення у техніці ведення м'яча у русі.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці ведення м'яча у русі.

<p>1. Ознайомлення з правилом дальньої руки при веденні у русі. Демонстрація обводки партнера.</p>	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розташуванні партнерів відносно м'яча при обведенні перешкод).</p>
<p>2. Перешикування у дві шеренги. М'ячі у гравців однієї шеренги.</p>	<p>Із двох шеренг студенти перешиковуються у одну відступивши крок від бокової лінії усередину майданчика.</p> 
<p>3. Обводка партнера правою та лівою рукою.</p>	<p>Застосовується метод цілісного розучування з постановкою часткових задач та метод термінової інформації. Контроль дотримання правила дальньої руки у індивідуальному порядку.</p>
<p>4. Багатоударне ведення із зміною напрямку руху. Ведення сильною рукою до іншої бокової лінії, зупинка, не припиняючи ударяти м'яч об поверхню, продовжити ведення слабкою рукою у зворотному напрямі, передача м'яча партнеру.</p>	<p>Пари розташовуються уздовж однієї бокової лінії.</p> 
<p>5. Демонстрація асинхронності при</p>	<p>При демонстрації використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика,</p>

багатоударному веденні у русі.	у процесі яких акцентується увага на момент удару м'яча об поверхню майданчика, який виконують на кожні 2-3 кроки руху).
6. Багатоударне ведення у русі з використанням асинхронності.	
7. Якщо кількість учнів відповідають кількості м'ячів група перешиковується у дві колони. М'яч у кожного гравця.	 <p>Якщо кількість м'ячів менша за кількість учнів, то гравці без м'ячів шикуються перед колонами партнерів з м'ячами.</p>
8. Останній гравець колони обводить гравців, що попереду. У той час як гравець порівнюється з останнім у колоні, усі інші гравці здійснюють два кроки назад. Той гравець, що стає останнім, виконує наступне обведення партнерів.	Усі гравці колони виконують багатоударне ведення м'яча на місці. Гравці повинні виконати обведення партнерів своєї колони. В умовах не відповідної кількості м'ячів гравцям, гравець, який здійснював обведення після останнього гравця з м'ячем, передає м'яч партнеру без м'яча перед ним, колона здійснює два кроки назад, і тільки тоді відбувається обведення наступним гравцем.

Урок 5

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками ловлі та передачі м'яча.

Завдання уроку:

1. Навчання техніці ловлі та передачі м'яча (ловля двома руками, передача з розбігу зі схрестного кроку зігнутою рукою від плеча).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Навчання техніці ловлі та передачі м'яча.

Зміст вправ	Організація групи
1. Перешиккування у пари. Один із партнерів бере гандбольний м'яч.	
1. Демонстрація ловлі.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні рук та кистей).
2. Ловля на місці. Пійманий м'яч фіксується у руках протягом 2-3 с у положенні тримання двома руками на рівні грудей.	Передача для ловлі здійснюється партнером двома руками із-за голови. Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів. Контроль типових помилок – у індивідуальному порядку.
3. Ловля у русі. Передача для ловлі здійснюється двома руками від грудей.	Дистанція між партнерами – 2-3 м. 
4. Перешиккування.	Дві шеренги вздовж ігрової зони. Відстань між шеренгами – 5-6 м.

	
<p>5. Демонстрація передачі з розбігу зі схрестного кроку зігнутою рукою від плеча.</p>	<p>При демонстрації використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розгоні м'яча у основній фазі передачі).</p>
<p>6. Виконання заключної фази передачі: 3-4 хльостких рухи кисті з м'ячем зігнутою у лікті рукою – передача партнеру.</p>	<p>Застосовується метод розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів.</p>
<p>7. Виконання основної фази передачі стоячи на місці з фіксацією положення тіла та руки для розгону м'яча.</p>	<p>Контроль типових помилок – із зупинкою групи та використанням оціночних суджень положення руки й розвороту тулуба.</p>
<p>8. Виконання рухів ногами підготовчої фази передачі з розбігу без передачі.</p>	<p>Виконання супроводжується контролем типових помилок, а для їх виправлення використовуються оціночні судження положення ніг та тулуба.</p>
<p>9. Поєднання усіх фаз при виконанні передачі на місці.</p>	<p>Виконання супроводжується контролем типових помилок, а для їх виправлення використовуються оціночні судження положення ніг та тулуба.</p>

Урок 6

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками ловлі та передачі м'яча.

Завдання уроку:

1. Удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча на місці та у русі.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча на місці.

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовка групи до виконання вправи.	
2. Ловля м'яча при передачах двома руками. Починає передачі викладач і завершуються передачі викладачеві. М'яч рухається: В. → № 1 → № 2 → № 3 → № 4 і т.д. Теж саме у зворотному напрямі (рис. 4).	При великій кількості студентів шеренги шикуються вздовж ігрової зони майданчика (див. вище), а при невеликій кількості – вздовж середньої лінії майданчика (див. рис. 4). Спочатку один м'яч у роботі, потім – два м'ячі, а на завершення вправи – 3 м'ячі у роботі.

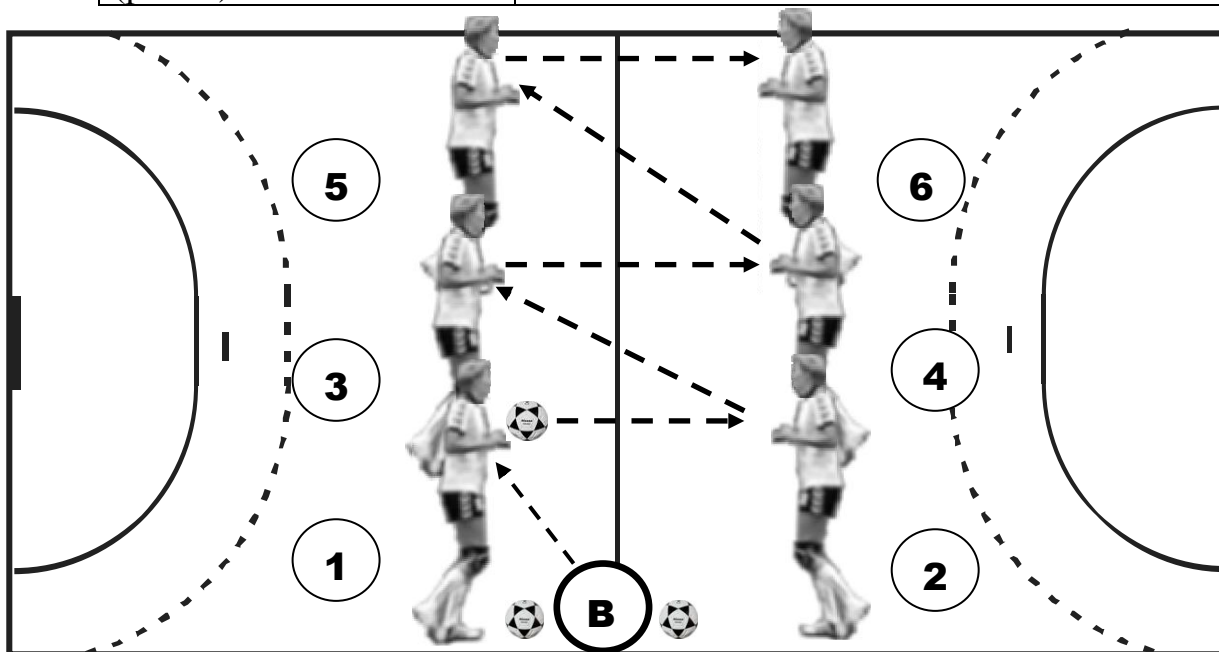


Рис. 4. Організація вправи на вдосконалення ловлі на місці.

<p>3. Перешикуння у дві колони.</p>	
<p>4. Передача і ловля м'яча у двох колонах.</p>	<p>Гравець, який здійснив передачу м'яча, присідає і піднімається тільки тоді, коли йому приходить передача у зворотному напрямі.</p>

2. Удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча у русі.

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
<p>1. Перешикуння у чотири колони.</p>	
<p>2. Гравці колони № 1 і № 3 передають м'ячі діагонально на початок колони № 4 і № 2, які здійснюють зворотну передачу у колони № 3 і № 1 (рис. 5).</p>	<p>Зміна гравців у протилежні колони.</p>

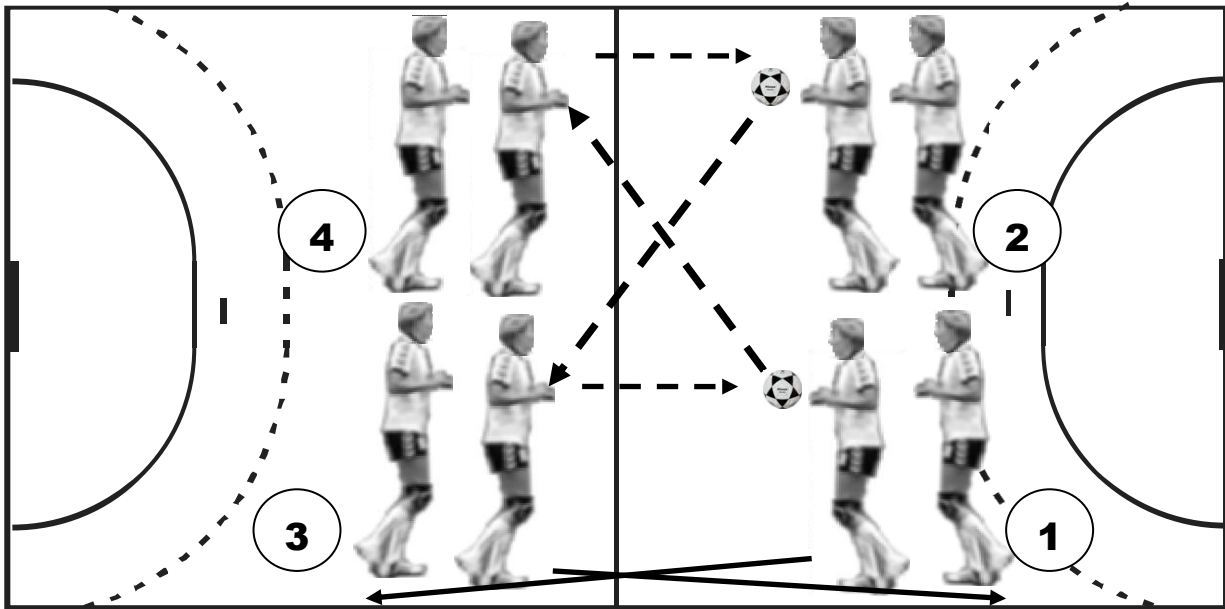
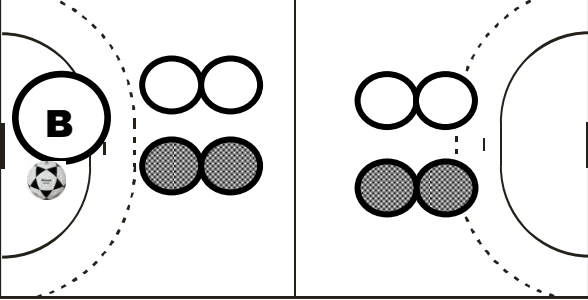


Рис. 5. Організація вправи на передачі у чотирьох колонах.

<p>3. Перешиккування на дві команди.</p>	 <p>Дві колони зліва від викладача об'єднуються в одну команду, а дві колони справа від викладача – у другу команду.</p>
<p>4. Рухлива гра «Перехопи м'яч».</p>	<p>Одна команда володіє м'ячем і, здійснюючи передачі, намагається виконати якомога більшу їх кількість не втративши м'яч. Гравці іншої команди намагаються заволодіти м'ячем під час передач іншої команди і виконати більшу кількість передач до втрати м'яча. Перший період закінчується тоді, коли кожна команда один раз володіла м'ячем. За кожну перевагу у періоді команді нараховується 1 очко.</p>

Урок 7

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками кидків м'яча.

Завдання уроку:

1. Навчання техніці кидка у стрибку.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Навчання техніці кидка м'яча у стрибку.

Зміст вправ	Організація групи
<p>1. Перешиккування у три колони. Гандбольні м'ячі розподіляються рівномірно серед перших гравців у кожній колоні.</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>
<p>2. Демонстрація кидка.</p>	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розгоні м'яча у основній фазі кидка).</p>
<p>3. Кидок м'яча у стрибку з одного кроку розбігу.</p>	<p>Кидки виконуються у площину екрану на воротах одночасно гравцями трьох колон. Застосовується метод розчленованого розумування та спрямованого відчуття рухів. Акцентується увага на заключній фазі кидка з положення розгону руки способом хльосту, де м'яч знаходиться у верхній точці положення напівзігнутої руки (ліктьовий суглоб вищий за плечовий). Контроль типових помилок – із зупинкою групи та використанням оціночних суджень положення руки та розвороту тулуба.</p>

<p>4. Кидок м'яча у стрибку з двох кроків розбігу.</p>	<p>Увага студентів акцентується на основній фазі кидка – надання швидкості та напряму польоту м'яча (розгін м'яча). Контроль виконання – в індивідуальному порядку.</p>
<p>5. Кидок м'яча у стрибку з трьох кроків розбігу.</p>	<p>Увага студентів акцентується на підготовчій фазі кидка – кроках розбігу та початку замаху. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.</p>

Урок 8

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками кидків м'яча.

Завдання уроку:

1. Удосконалення у техніці кидка у стрибку.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці кидка м'яча у стрибку.

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовка групи до виконання вправи.	 <p>Після кидка гравцями однієї колони, гравці іншої підбирають м'яч, що відскочив від екрану. Гравці однієї колони здійснюють кидки у ворота з екраном, а іншої – у ворота без екрану.</p>
2. Кидок у стрибку після підкидання м'яча над собою.	Увага акцентується на ловлі м'яча під крок правою ногою та здійсненні після цього першого кроку розбігу лівою ногою. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.
3. Кидок у стрибку після одноударного ведення.	Увага акцентується на ударі м'яча об підлогу під крок правою ногою та здійсненні після цього першого кроку розбігу лівою ногою. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.
4. Кидок у стрибку після багатоударного ведення.	Увага акцентується на безперервності руху гравців. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.
5. З кожної колони виводиться один гравець на передачу (рис. 6). З колон одночасно виходять гравці через передачу своєму воротарю, і рухаються	Воротар запускає наступного гравця тільки після кидка гравця з іншої колони. Гравці, які виконали кидок, змінюють гравця на передачі (№ 1), який у свою чергу підбирає м'яч і стає у кінець найближчої колони.

у напрямі інших воріт.
Після отримання м'яча
гравці віддають
передачу партнеру № 1,
отримують зворотну
передачу і здійснюють
кидок у стрибку.

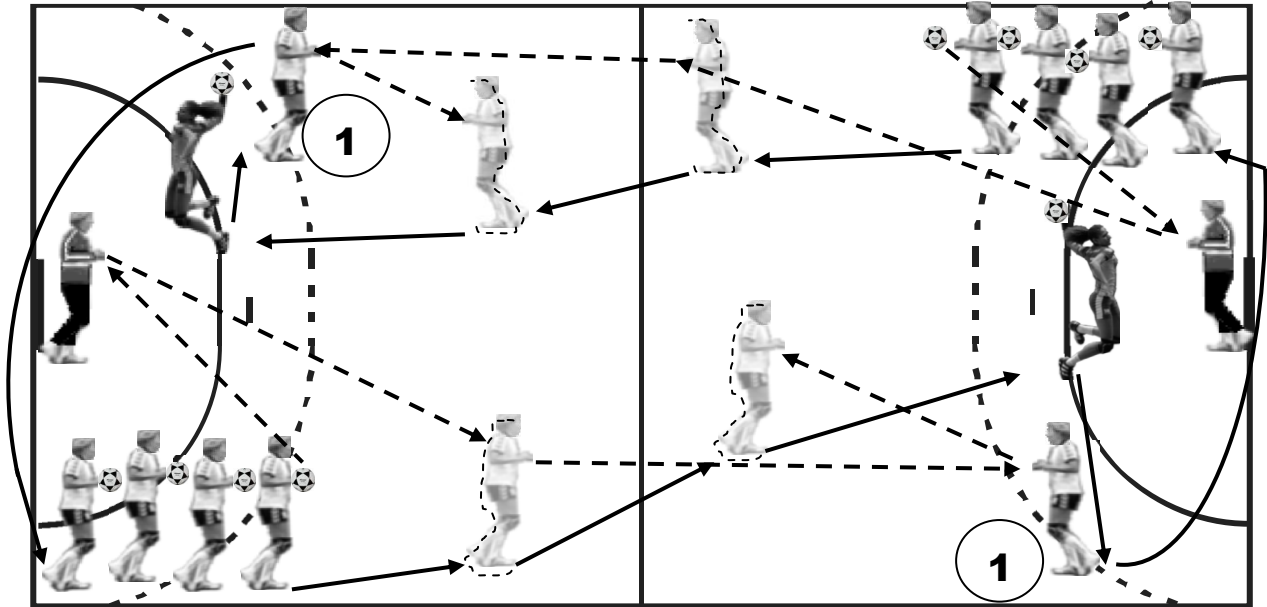


Рис. 6. Організація вправи на кидки у стрибку з використанням передач.

Урок 9

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками виконання фінтів.

Завдання уроку:

1. Навчання фінтам (переміщеннями).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі, стійки (фішки).

Хід уроку:

1. Навчання техніці фінтів.

Зміст вправ	Організація групи
<p>1. Перешиккування у три колони. Гандбольні м'ячі розподіляються рівномірно серед перших гравців у кожній колоні.</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>
<p>2. Демонстрація фінта переміщенням з одиночним обманним рухом.</p>	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті зупинки та продовження руху).</p>
<p>3. Фінт переміщенням з одиночним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової фази: - ведення м'яча вліво від стійки; - зупинка лівою ногою.</p>	<p>На підлозі розміщуються наклейки із зображенням стопи за схемою кроків при виконанні фінта. Застосовується метод розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

<p>4. Фінт переміщенням з одиночним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової та основної фаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вліво від стійки; - зупинка лівою ногою; - крок правою вправо. 	<p>Увага акцентується на швидкому переміщенні тулуба вправо та перенесенні центру тяжіння на праву ногу. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>5. Фінт переміщенням з одиночним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової, основної та заключної фаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вліво від стійки; - зупинка лівою ногою; - крок правою вправо; - крок лівою на ворота з наступним кидком у стрибку. 	<p>Увага акцентується на змінній швидкості у фазах фінта. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>6. Демонстрація фінта переміщенням з подвійним обманним рухом.</p>	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті зупинок та продовження руху).</p>
<p>7. Фінт переміщенням з подвійним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової фази:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вправо від стійки; - зупинка правою ногою. 	<p>На підлозі розміщуються наклейки із зображенням стопи за схемою кроків при виконанні фінта. Застосовується метод розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>8. Фінт переміщенням з подвійним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової та основної фаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вправо від стійки; - зупинка правою 	<p>Увага акцентується на швидкому переміщенні тулуба вліво та перенесенні центру тяжіння на ліву ногу. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

<p>ногою; - крок лівою вліво.</p>	
<p>9. Фінт переміщенням з одиначним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової, основної та заключної фаз: - ведення м'яча вправо від стійки; - зупинка правою ногою; - крок лівою вліво; - крок правою на ворота з наступним кидком.</p>	<p>Увага акцентується на змінній швидкості у фазах фінта. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

Урок 10

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками виконання фінтів.

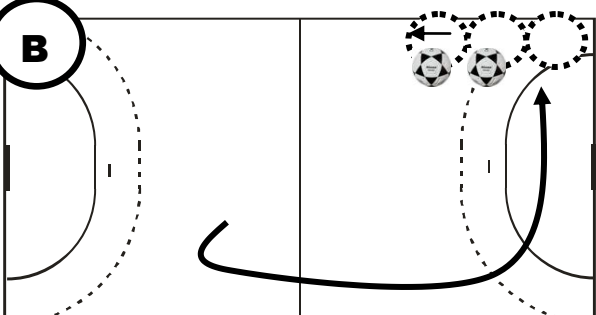
Завдання уроку:

1. Удосконалення у техніці виконання фінтів.

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі, стійки (фішки).

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці фінтів (переміщеннями).

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
<p>1. Шиккування в одну колону у одному із кутів гандбольного майданчика. М'ячі знаходяться за їх кількістю у перших гравців колони.</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>
<p>2. Гравці по чергово виходять із колони з веденням м'яча у напрямі першої стійки, здійснюють одиночний обманний рух і продовжують шлях веденням м'яча до другої стійки, далі проходять таким же чином третю і четверту стійку (рис. 7).</p>	<p>Повертають у колону, здійснюючи багатоударне ведення м'яча. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.</p>

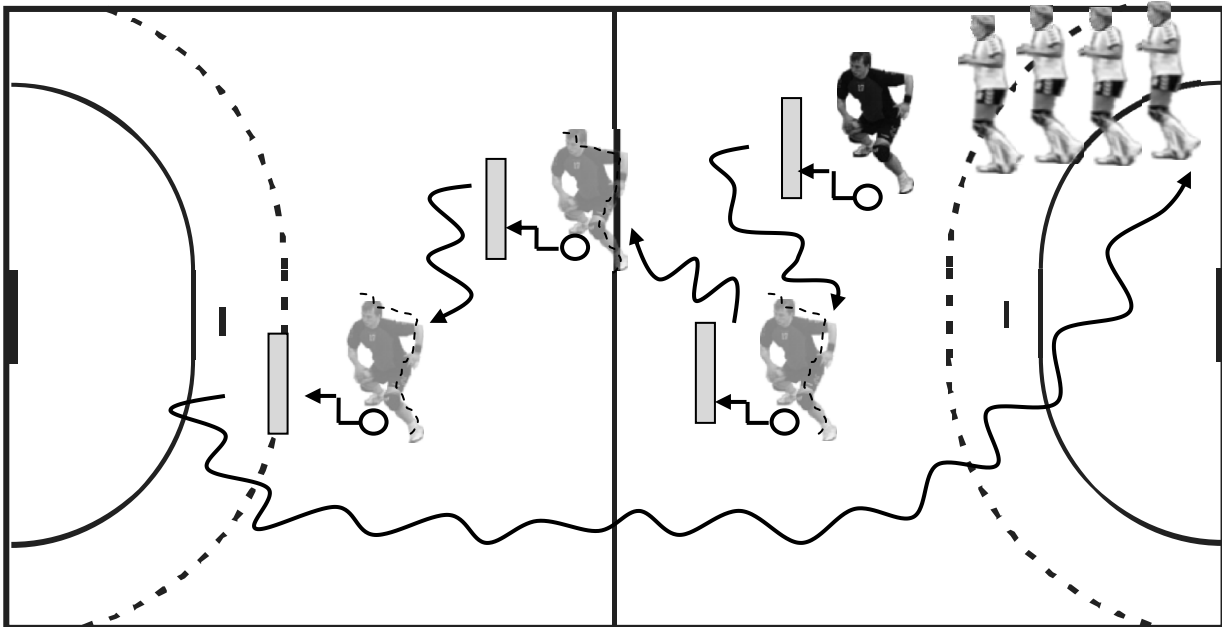


Рис. 7. Організація вправи на виконання фінтів з одиночним обманним рухом.

<p>3. Гравці по чергово здійснюють ведення м'яча у напрямі стійок, що розташовані на певній відстані одна від одної навпроти колон. За крок до кожної стійки гравці переривають ведення м'яча і здійснюють фінт переміщенням. Після проходження останньої стійки виконують передачу воротарю і отримують зворотну. Далі проходять наступну полосу перешкод з використанням ведення та фінтів і через передачу воротарю повертаються у колону (рис. 8).</p>	<p>Виходячи із колони гравці здійснюють фінти з одиночним обманним рухом, а після передачі воротарю – здійснюють фінти з подвійним обманним рухом. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.</p>
--	--

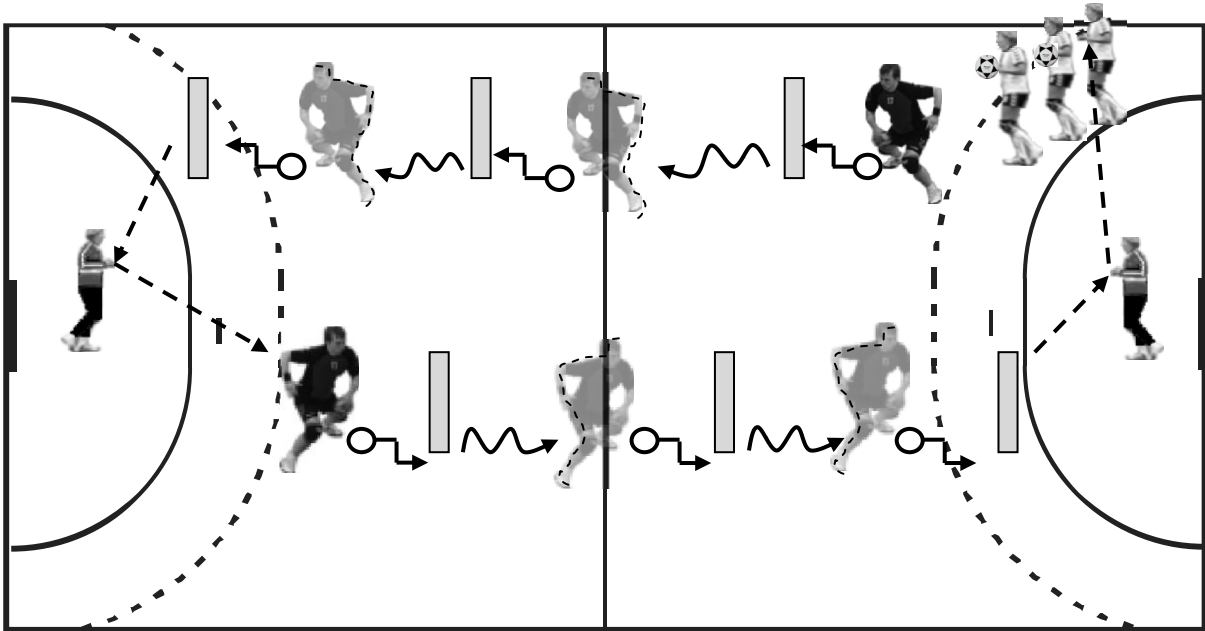
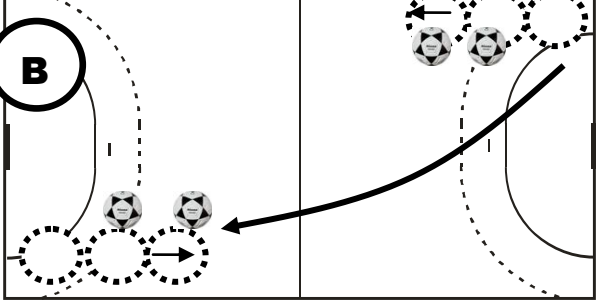


Рис. 8. Організація вправи на виконання фінтів переміщенням.

<p>4. Перешиккування у дві колони розподілом студентів на дві підгрупи. М'ячі знаходяться за їх кількістю у перших гравців колон.</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець іншої колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>
<p>5. Гравці по чергово з обох колон одночасно здійснюють ведення м'яча у напрямі стійок, що розташовані на певній відстані одна від одної навпроти колон. За крок до кожної стійки гравці переривають ведення м'яча і здійснюють фінт переміщенням. Після проходження останньої стійки виконують кидок, підбирають м'яч і стають у кінець другої колони. Теж саме у зворотному напрямі</p>	<p>Виходячи із колони гравці здійснюють фінти з одиночним обманним рухом, а у зворотному напрямі – здійснюють фінти з подвійним обманним рухом. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.</p>

(рис. 9).

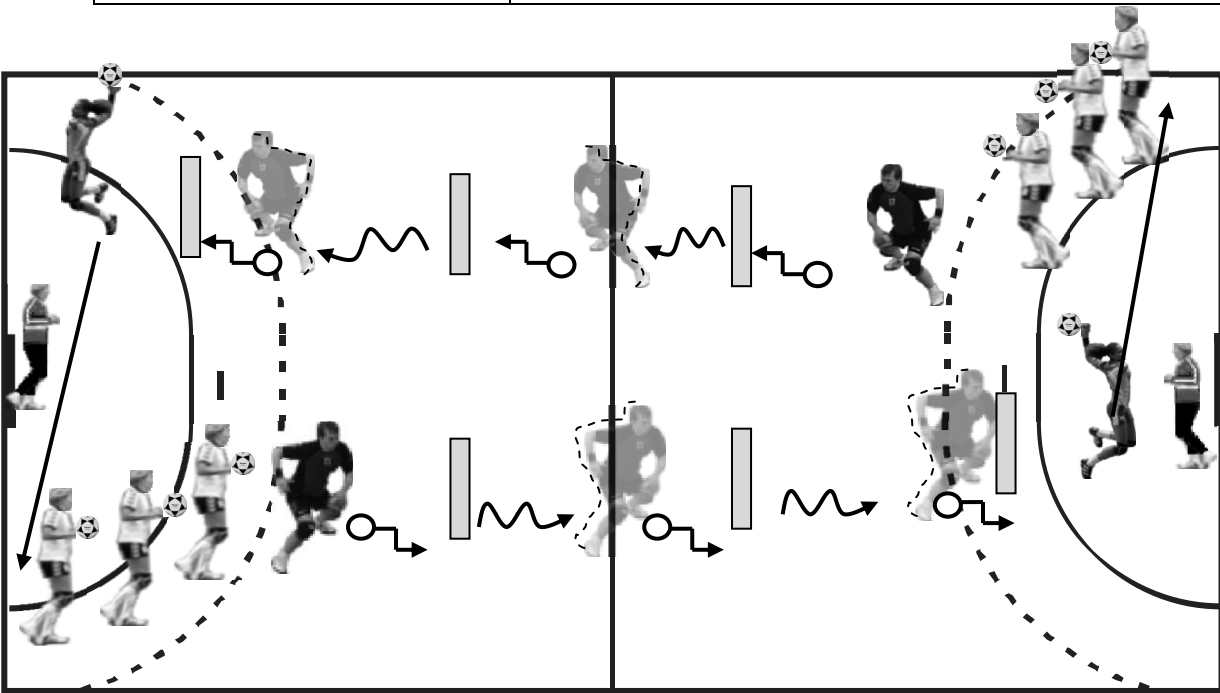


Рис. 9. Організація вправи поєднання фінта та кидків.

б. Почергово з кожної колони гравці здійснюють ведення м'яча та фінт переміщенням одиночним обманним рухом з кидок у стрибку (рис. 10).

Зміна у колонах після кидка та підбору м'яча з першої до другої, з другої до третьої, з третьої до першої. Якщо м'ячів не вистачатиме, то гравець, який виконав вправу і перейшов у іншу колону, віддає м'яч гравцям попереду себе. Контроль помилок – в індивідуальному порядку

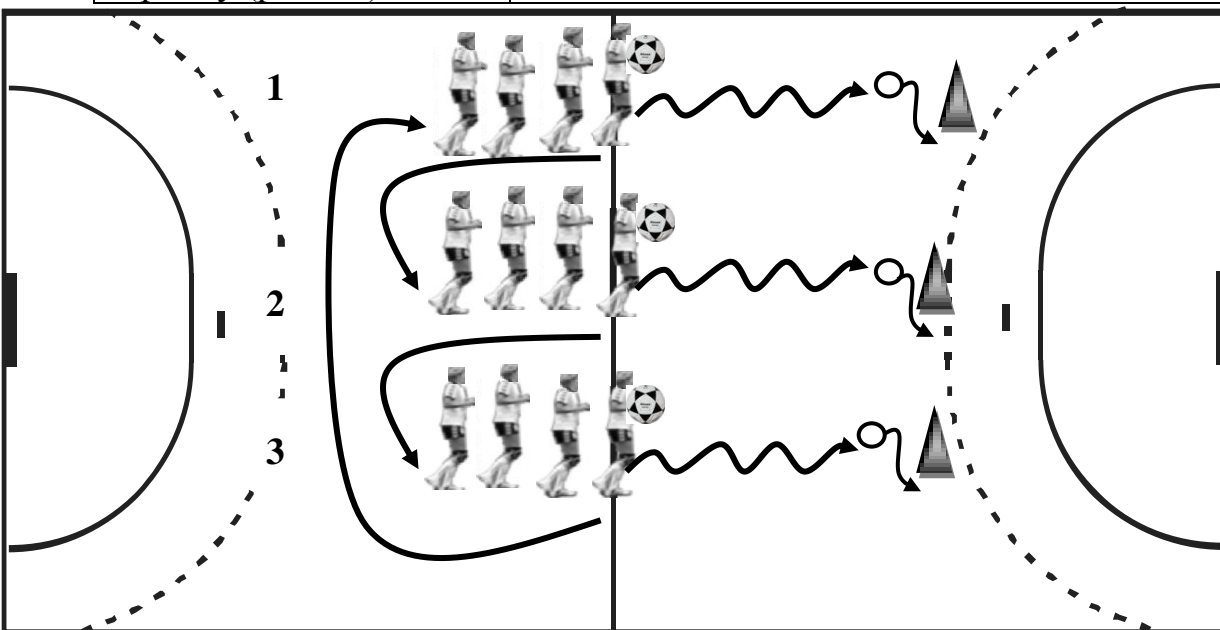


Рис. 10. Організація вправи на удосконалення у техніці фінтів.

Урок 11

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками техніки захисту.

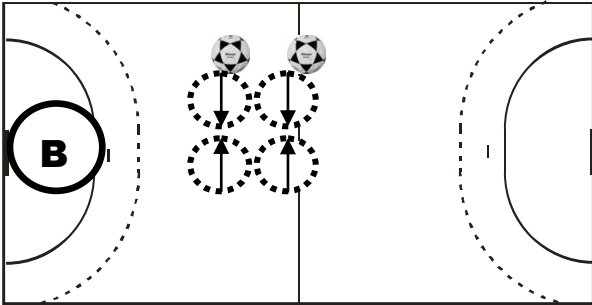
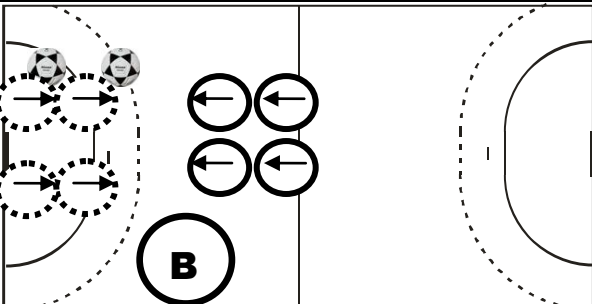
Завдання уроку:

1. Навчання техніці захисту (вибивання, перехоплення, блокування).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Навчання техніці захисту.

Зміст вправ	Організація вправ
1. Шиккування у дві шеренги. Гандбольні м'ячі у гравців однієї шеренги.	
2. Демонстрація блокування м'яча.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті підняття рук).
3. Блокування м'яча при імітації кидка партнера.	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
4. Блокування м'яча після кидка партнера на рівні витягнутих рук.	Кидок партнера здійснюється у напівсили. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.
5. Перешиккування у дві колони. Гандбольні м'ячі у гравців однієї колони.	 <p data-bbox="679 1641 1414 1765">Після виконання ведення гравець віддає м'яч партнеру і обидва переходять у кінець інших колон.</p>
6. Демонстрація вибивання м'яча.	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на рухах при веденні ближньою і дальньою руками).
7. Вибивання м'яча справа від партнера при повільному веденні	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів. Контроль виправлення помилок – в індивідуальному

правою рукою.	порядку.
8. Вибивання м'яча зліва від партнера при повільному веденні правою рукою.	Акцентувати увагу на моменті відскоку м'яча від підлоги. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.
9. Вибивання м'яча у партнера при довільному переміщенні майданчиком.	Спочатку партнер наздоганяє гравця з м'ячем, а потім гравець з м'ячем намагається веденням обійти партнера, а той, у свою чергу, вибити м'яч при веденні. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.
10. Перешикування у три шеренги. Гандбольні м'ячі у гравців однієї шеренги.	 <p>Перешикування з двох колон через одну колону у три шеренги.</p>
11. Демонстрація перехоплення м'яча .	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на виборі моменту прискорення для перехоплення).
12. Перехоплення м'яча: гравці № 2 та № 3 передають між собою м'яч, а гравець № 1 вибігає із-за спину гравця № 2 і перехоплює м'яч. Після перехоплення гравець повертається за спину партнера № 2.	Після завершення кожної серії гравці міняються місцями. Передачі здійснюються у напівсили. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.

Урок 12

Тема уроку: Техніка польових гравців.

Мета уроку: оволодіння навичками техніки захисту.

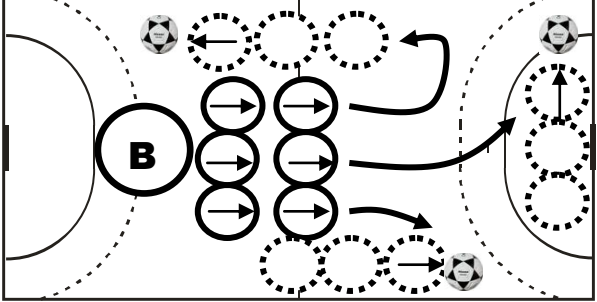
Завдання уроку:

1. Удосконалення в техніці захисту (вибивання, перехоплення, блокування).

Обладнання та інвентар: гандбольний майданчик, гандбольні м'ячі.

Хід уроку:

1. Удосконалення у техніці захисту (перехоплення, блокування, вибивання).

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1. Перешиккування у три колони.	
2. Перший гравець кожної колони веде м'яч, а останній на швидкості вибігає до нього і здійснює вибивання м'яча, після чого сам продовжує ведення м'яча попереду колони (рис. 11).	Колони рухаються периметром майданчика з дистанцією між гравцями в один крок. Рух колон повільний. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.

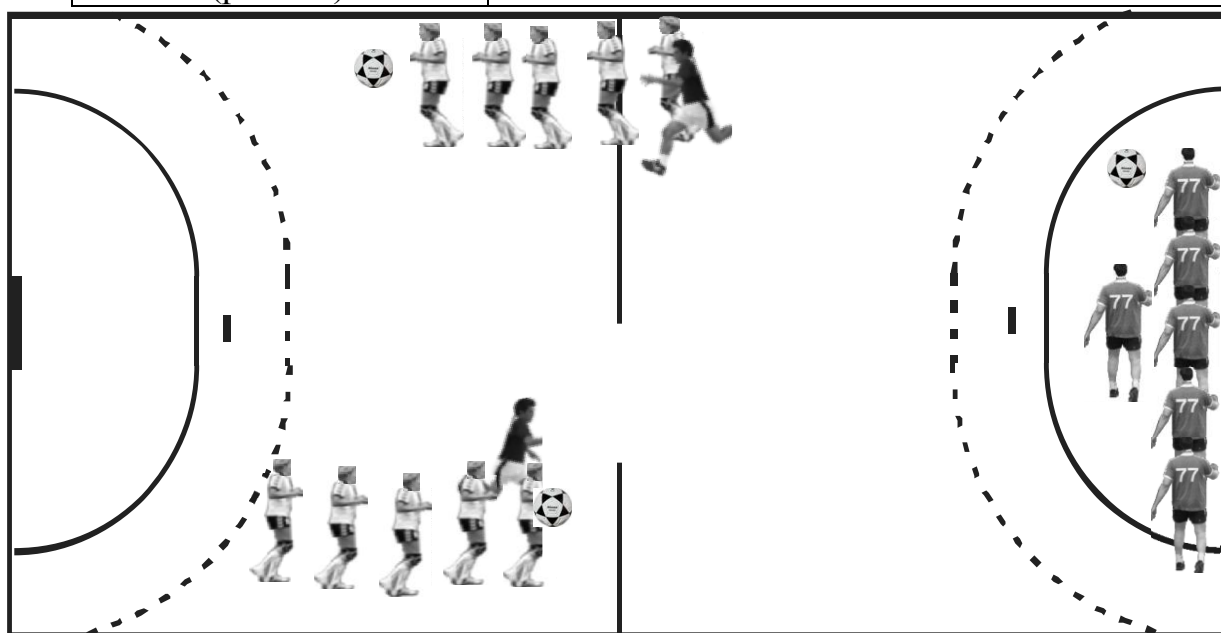
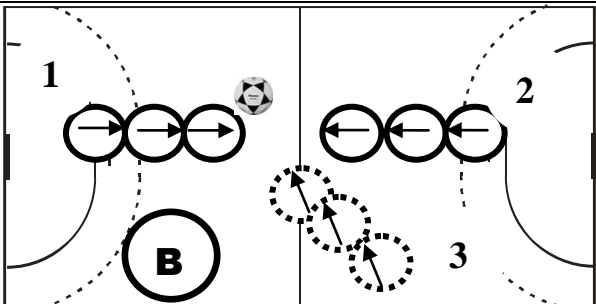


Рис. 11. Організація вправи на удосконалення у техніці вибивання м'яча.

<p>3. Перешикування у три колони. М'яч у першого гравця колони № 1.</p>	 <p>Дві колони займають положення в центрі кожної половини майданчика за 1,5-2 м до середньої лінії, а третя колона – вздовж середньої лінії.</p>
<p>4. Гравець колони № 1 здійснює передачу гравцю колони № 2. У той же час гравець колони № 3 на швидкості перехоплює м'яч і віддає гравцю у колону № 2. Гравець колони № 2 здійснює передачу гравцю колони № 1, а гравець колони № 3 перехоплює м'яч і віддає його гравцю колони № 1 (рис. 12).</p>	<p>Зміна гравців у колонах здійснюється за годинниковою стрілкою: із колони № 1 після передачі у колону № 2, із колони № 3 після передачі у колону № 1, із колони № 2 після передачі – у колону № 3.</p> <p>Виправлення помилок здійснюється із зупинкою групи та внесенням коректив у дії.</p>

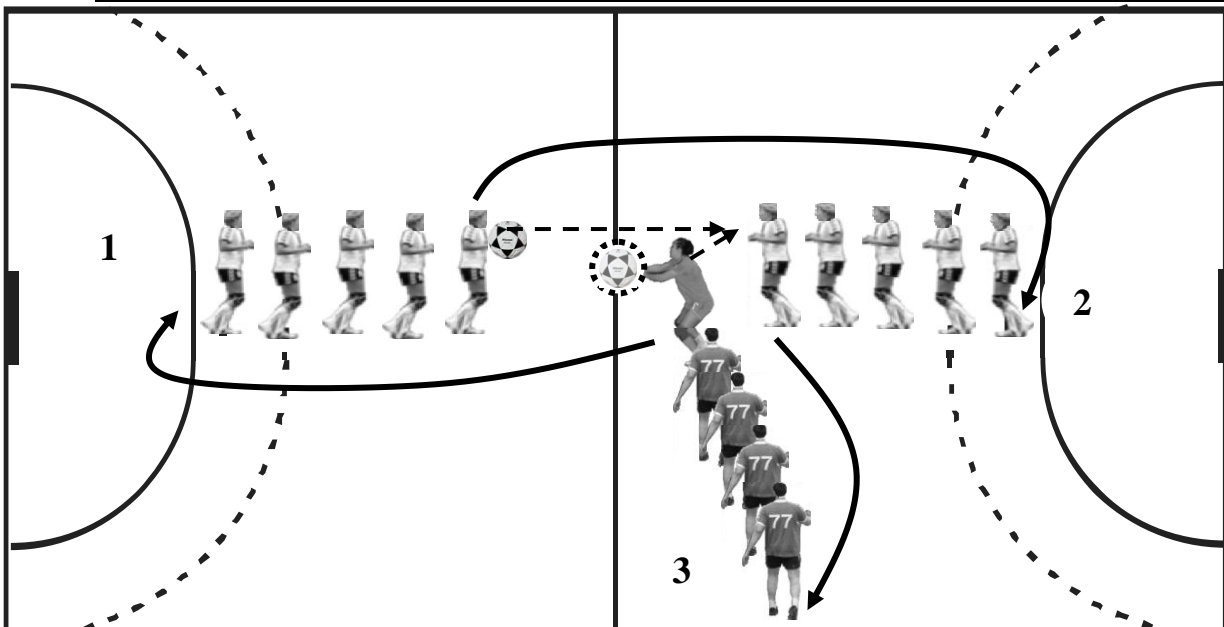
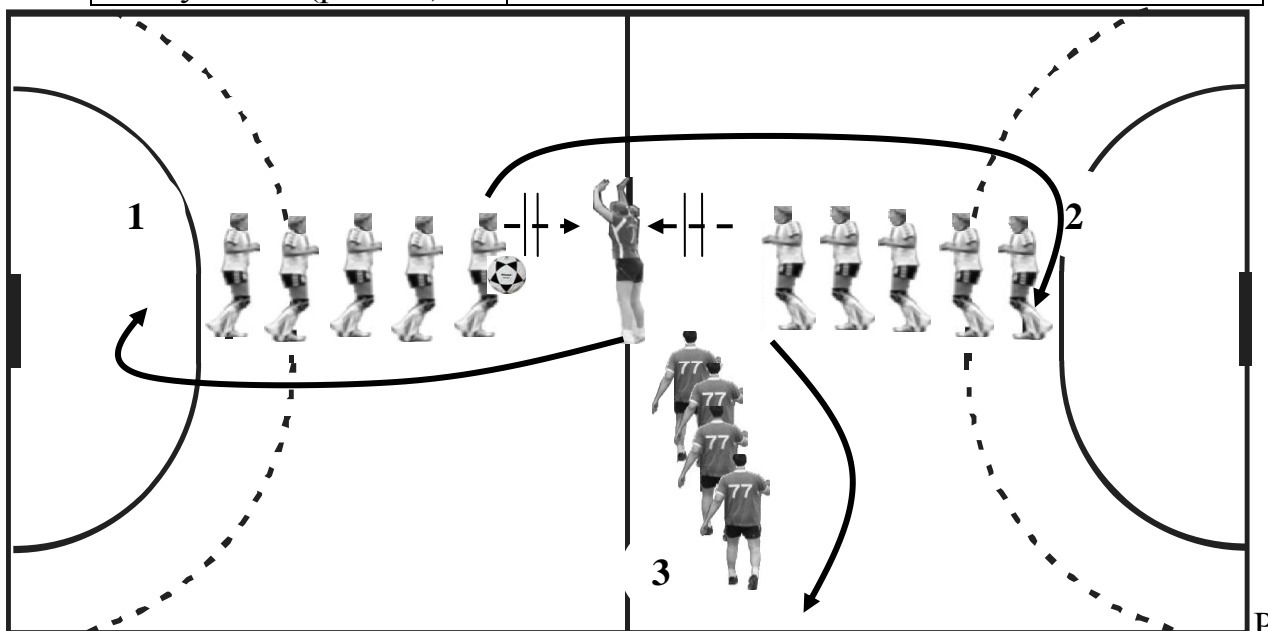


Рис. 12. Організація вправи на удосконалення у техніці перехоплення м'яча.

5. Гравець колони № 1 здійснює кидок через гравця колони № 3, який його блокує. Блокуючий передає м'яч гравцю колони № 2, який здійснює кидок через того ж самого блокуючого (рис. 13).

Зміна гравців у колонах здійснюється за годинниковою стрілкою: із колони № 1 після кидка у колону № 2, із колони № 3 після блоку у колону № 1, із колони № 2 після кидка – у колону № 3. виправлення помилок здійснюється із зупинкою групи та внесенням коректив у дії.



ис. 13. Організація вправи на удосконалення у техніці блокування м'яча.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - К: Здоров'я, 1991. – 164 с.
2. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – Москва: Физкультура и спорт. – 1986. – 172 с.
3. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в ДЮСШ: Дисс...канд. биол. наук. – М., 1968. – 128 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. /Під ред. Данилова О.О., Кубраченко О.Г. – К., 2003. – 150 с.
7. Гандбол. Программа для системы дополнительного образования детей /Под ред. Игнатъевой В.Я., Петрачевой И.В. – М., 2003. – 116 с.
8. Гандбол. /Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р.; Под общ. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: Вища школа, 1988. - 199 с.
9. Гандбол. Международные правила соревнований. - К., 2001. – 90 с.
10. Гарбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
11. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. //Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2007. – С. 58-64.
12. Джордж Ф. Мозг как вычислительная машина. – Москва: Из-во иностранной литературы, 1963. – 528 с.

13. Евтушенко А.Н. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
14. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. - 128 с.
15. Зеленко Н.А. Методика записи игры гандболистов как средство управления тренировочной и соревновательной деятельностью команд мастеров// http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Snsv/2006-09/06znadkm.pdf.
16. Игнатъева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с.
17. Игнатъева В.Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
18. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
19. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
20. Кудрицкий В.Н. Гандбол. - Минск: Беларусь, 1977. - 112 с.
21. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
22. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 151 с.
23. Клусов К., Цуркан А. Школа стремительного мяча. – М.: Молодая гвардия, 1983.-127 с.
24. Кунст-Германеску И. Ручной м'яч 7:7. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 218 с.
25. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Радянська школа, 1980. - 84 с.
26. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Здоров'я, 1974. – 98 с.

27. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. – Київ, 2006. – 395 с.
28. Пожилова В. Портрет команды в разных измерениях. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
29. Ратианидзе А., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-112 с.
30. Суслов Н.Г. Ручной мяч. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 88 с.
31. Темченко В.А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх. [//http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm](http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm)
32. Тренировка гандболиста. Сост. Клусов Н. П. – М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
33. Турчин И. Стратегия игры. – К.: Молодь, 1988. - 176 с.
34. Фролова Л.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування. – //Слобожанський вісник. – 2007. – № 11. – С. 20-24.
35. Фролова Л.С., Глазирін І. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток. – //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - № 1. – С. 109-113.
36. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.
37. Щорічний журнал турніру «Олком – кубок Турчина». – Державний комітет молодіжної політики спорту та туризму. – 23 – 25.11.2001.
38. Эйдер Е., Бойченко С., Рудник В. Обучение движению: Монография. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – 291 с.
39. WORLD HANDBALL MAGAZIN. – N 3. – 2004.
40. Dilmen Ayberk. Smart project – case study: Turkey. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 64-66.

41. Feldmann Klaus. Handball Camps. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 75-76.
42. Guerrero Jesus. Handball at school. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 67-70.
43. Hörytsch Helmut. Fair Play And Top Competitions – Controversial Concepts in European Handball? // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 70-74.
44. Hjorth Steen. Handball schools in Denmark. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – S. 77-79.
45. Minihandball. A pamphlet of the European handball Federation and the International handball Federation. – Vienna: EHF, 1994. – P. 42.
46. Glazyrin I.D., Frolova L.S. Forming of the handball players' game and tactincs thinking the process of long-term training. – //Матеріали симпозиуму “Annales universitatis Curie-Sklodovska”. – Люблін, 2008.

