

ФРОЛОВА Л. С.

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ГАНДБОЛУ
СТУДЕНТІВ**



Навчально-методичний посібник

ФРОЛОВА Л. С.

Методика навчання гандболу студентів

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2014

УДК 796.3

Ф 91

Фролова Л. С.

Методика навчання гандболу студентів: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2014. – 119 с.

Рекомендовано до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 6 від 27 березня 2014 року).

У навчально-методичному посібнику на основі аналізу літератури, наукових пошуків та особистого досвіду автора наведені матеріали про методику навчання техніці і тактиці гандболу. Представлено послідовність початкового навчання гандболу студентів у деталізованих конспектах лабораторних занять. Надано рекомендації щодо самостійного оволодіння технікою гри. Для організації та підготовки студентів до навчально-методичної практики у межах дисципліни «Спортивні ігри та методика її викладання» з проведення підготовчої частини заняття розроблені рекомендації до змістової частини конспекту, а також зауваження щодо атрибутів, спортивної форми та поведінки.

Навчально-методичний посібник розрахований на фахівців і студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, напрямів підготовки 6.010201 – Фізичне виховання та 6.010203 – Здоров'я людини.

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. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ	6
1.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ	6
1.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВОРОТАРЯ	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГАНДБОЛУ	36
2.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ У НАПАДІ	36
2.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ДІЯМ У НАПАДІ	39
2.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДИМ ДІЯМ У НАПАДІ	42
2.4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ	44
2.5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ	45
2.6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ	46
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ	47
РОЗДІЛ 4. АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ГАНДБОЛУ СТУДЕНТІВ	52
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ	102
5.1. ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕСТАФЕТ І РУХЛИВИХ ІГОР	102
5.2. ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕСТАФЕТ І РУХЛИВИХ ІГОР	111
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	114
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	116

ВСТУП

Сучасний процес підготовки кваліфікованих кадрів галузі фізичної культури орієнтується як на аудиторну, так і на самостійну роботу студентів, що вимагає наявності різноманітного навчально-методичного забезпечення, одним з яких і виступає даний посібник. В ньому викладені основи методики навчання гандболу, що є одним із блоків дисципліни «Спортивні ігри та методика їх викладання», передбачених начальним планом напрямів підготовки 6.010201 – Фізичне виховання та 6.010203 – Здоров'я людини.

Навчально-методичний посібник містить необхідний мінімум інформації, яка дозволяє розширити знання з навчання гандболу, і має доволі закономірну логіку його побудови. Зміст матеріалу викладено відповідно до принципу послідовного переходу від простих до складних техніко-тактичних прийомів гри з наступним описом методики навчання, що допоможе студентам у підготовці до навчально-методичної практики.

Студентам буде корисна інформація, яка стосується організації та підготовки до заняття з гандболу, що представлено у детальному описі вимог, рекомендацій та зауважень.

Даний навчально-методичний посібник підготовлено заслуженим тренером України, 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 свого власного практичного досвіду.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

1.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Стійка

При навчанні основній стійці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний метод організації групи.

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 ліній), 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.

Навчання основній стійці у нападі здійснюється одночасно з навчанням ловлі та передачі м'яча.

Переміщення

Методика навчання бігу та стрибкам не відрізняється від методики навчання у легкій атлетиці.

Вправи для ходьби, бігу, стрибків, зупинок проводяться у підготовчій частині заняття з гандболу. При цьому у навчанні використовується цілісний

метод вивчення елемента, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

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.

Вправи для вивчення бігу

Навчання бігу відбувається у послідовності від звичайного бігу до його різновидів. У гандболі основний рух гравців відбувається від 6-метрової до 6-метрової лінії, тому у підготовчій частині необхідно планувати вправи з бігу у напрямі основного руху гандболіста.

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, змійкою, 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.

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”.

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

При навчанні триманню м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

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

При навчанні ловлі використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації.

Послідовність навчання ловлі м'яча:

1) тримання м'яча двома руками;

- 2) вивчення способів ловлі м'яча двома руками на місці:
 - ловля м'яча зверху після підкидання вгору;
 - пряма ловля м'яча після накидання партнером;
 - ловля м'яча збоку та знизу після накидання партнером;
- 3) ловля м'яча двома руками у русі після накидання партнером;
- 4) ловля м'яча двома руками на місці після передач;
- 5) ловля м'яча двома руками у русі після передач;
- 6) ловля м'яча однією рукою без захвату на місці після накидання партнером;
- 7) ловля м'яча однією рукою без захвату у русі після накидання партнером;
- 8) ловля м'яча однією рукою з захватом на місці після передач;
- 9) ловля м'яча однією рукою з захватом у русі після передач.

Для індивідуального тренування ловлі м'яча рекомендується використовувати “нахилений батут”, стінку, баскетбольний щит та інші технічні засоби чи тренажери.

При навчанні передачам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а при виконанні вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації групи.

Послідовність навчання передачам м'яча:

- 1) навчання передачам з хльостким рухом руки зверху:
 - передачі м'яча у цілі на стіні, яка повинна бути розміщена на рівні піднятої вгору руки (бажано мати декілька рівнів розміщення цілі);
 - передачі в парах на місці з кроком опорної ноги вперед;
 - передачі в парах при умові виконання переміщень одним із партнерів;
 - передачі в парах у русі;
 - передачі з ускладненням умов виконання;
- 2) навчання різновидам передач:
 - передачі м'яча в парах на місці;
 - передачі м'яча в парах у русі;

- передачі з ускладненням умов виконання.

Особливості навчання ловлі та передачам:

1) приступаючи до навчання, необхідно впевнитися, що гандболісти добре володіють технікою тримання м'яча;

2) вивчення та вдосконалення ловлі та передач відбувається комплексно;

2) підбирати вправи так, щоб умови виконання вправ ускладнювалися поступово, відповідно до ступені засвоєння елементів та підготовленості гравців;

3) навчання базовим рухам ловлі та передач м'яча здійснюється у вправах на місці, але не більше ніж на одному занятті з обов'язковим використанням методу спрямованого відчуття руху та термінової інформації.

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 навісною 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 шикуються 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 місяцях за амплуа. 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.

Типові помилки при ловлі м'яча

1. Несвоєчасне випрямлення рук назустріч м'ячу.
2. Перенапруження кистей рук.
3. Великий та вказівний пальці рук не утворюють трикутника (хвату “замком”), в результаті чого м'яч прослизає (прокручується) через кисті.
4. Ловля м'яча на прямих ногах.
5. Кисті рук знаходяться не на одному рівні, від чого ловля м'яча здійснюється руками неодноразово.

Типові помилки при виконанні передач м'яча

1. Недостатня або надмірна сила передачі.
2. Недостатній замах та розгін м'яча.
3. М'яч передається у напрямі “неробочої” руки, що ускладнює ловлю та порушує рухову координацію для виконання наступного елемента.
4. Передача м'яча партнеру, що не очікує м'яча.
5. Виконання передачі не в положенні основної стійки, тобто на прямих ногах.

Ведення м'яча

При навчанні веденню м'яча використовується цілісний метод вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання:

- одноударне ведення на місці з постановкою правильного положення руки;
- одноударне ведення в русі;
- багатоударне ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;
- багатоударне ведення в русі;
- багатоударне ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку м'яча;
- багатоударне ведення м'яча в русі з обвідкою стійок.

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 "змією", 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

При навчанні кидкам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Навчання потрібно починати із кидків з опорного положення, спочатку вивчають техніку виконання одноопорного кидка (з ходу), а потім - двоопорного кидка (зі схрестного кроку). Після цього переходять до кидків у

стрибку з трьох кроків, і тільки здійснюється навчання іншим різновидам кидків.

Послідовність навчання:

- 1) засвоєння рухів основної фази кидка – розгону м'яча;
- 2) засвоєння рухів підготовчої фази кидка – руху ніг;
- 3) засвоєння рухів заключної фази кидка – руху руки;
- 4) цілісне виконання кидка з розбігу у три кроки.

Послідовність навчання кидкам відносно ігрової позиції:

- 1) кидки з місця центрального гравця;
- 2) кидки з місць підсередніх гравців;
- 3) кидки з місць кутових гравців;
- 4) кидки з місця лінійного гравця.

Особливості навчання:

1) навчання окремим частинам рухів здійснюється з використанням підвідних вправ;

2) при навчанні кидкам у стрибку основна увага звертається на постановку ступні опорної ноги під кутом до напрямку кидка;

2) тільки після засвоєння усіх фаз техніки кидка можна переходити до варіативності підготовчої фази: з розбігу після ведення, з розбігу після ловлі, з розбігу в 1 та 2 кроки, тощо;

3) для навчання кидкам у русі необхідне обов'язкове засвоєння ритму та довжини кроків, для чого використовується схема розбігу кидка у вигляді малюнку на підлозі;

4) навчання кидкам у падінні починається із заключної фази – приземлення, для чого обов'язково повинна бути м'яка поверхня.

Послідовність навчання:

- падіння на руки без м'яча;
- падіння на руки і ногу без м'яча;
- падіння на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах;
- падіння з кидком м'яча із різних вихідних положень;

- кидок у падінні;

5) навчання кидкам повинно проходити без перешкод, а при вдосконаленні повинен бути обов'язково контакт з захисником (пасивним чи активним);

6) не вивчати кидки поза гандбольним майданчиком та без воріт, оскільки це призводить до руйнування раніше сформованої навички і постановки нового, на що витрачається багато часу та зусиль спортсмена (сформований навик дуже складно зруйнувати);

7) якщо для вивчення кидків використовуються допоміжні пристосування, то даний етап навчання повинен тривати якомога коротше, щоб не сформувати стереотипу, при цьому важливого значення набуває контроль моменту формування відчуття руху, щоб здійснити перехід до умов виконання, близьких ігровій діяльності.

Методичні вказівки для ефективного удосконалення техніки виконання кидків

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних вихідних положень та дистанцій при напівпасивному захиснику.

2. Виконання кидків м'яча зі зміною швидкості, амплітуди та ритмо-швидкісної структури рухів при напівпасивному захиснику.

3. Виконання кидків м'яча при обмеженому часі та просторі дій нападаючого та з активними діями захисника.

4. Виконання швидких кидків м'яча в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яч від партнера.

5. Виконання кидків м'яча з одного та двох коротких і швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить.

6. Виконання кидків при максимальній швидкості рухів з відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо, на ведення, передачу і кидок м'яча при активному опорі захисника.

7. Виконання кидків м'яча при жорстких та активних діях одного і двох захисників.

8. Виконання кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при статичних і динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій.

9. Кидки м'яча виконуються при реалізації 2-3 варіантів заданих тактичних програм при активній дії захисника.

10. Виконання кидків м'яча при імпровізації засобів дії у змінних ігрових ситуаціях.

11. Удосконалення кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при взаємодії двох або трьох нападаючих та 1-2 захисників.

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, перекотитися 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 “змійкою” 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 по чергові 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, розігруючи – 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 “змійкою”. 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 зворотню 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.

Виправлення помилок

1. Для того, щоб поставити хльосткий рух руки необхідно проводити вправи на кидки з тумби в обруч, розташований у воротарській зоні, з відскоком м'яча від майданчика у ворота.

2. При виправленні неправильної техніки кидків можна збільшувати ворота за рахунок двох м'яких гімнастичних матів, що полегшує гандболісту завдання забити гол і акцентувати основну увагу на техніці.

3. Для підбору опорної ноги під час виконання кидків, надається вправа з кидками у ворота з опорою потрібної ноги на гімнастичну лаву.

4. Для розвороту тулуба у підготовчій фазі кидка з опорного положення використовується нерухомий м'яч на підставці чи руці викладача, тримаючись за який гравець виконує необхідні підготовчі рухи для кидка.

Фінти

При навчанні фінтам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання фінтам:

1) фінти проти пасивного захисника з завданням на напрямок та спосіб виконання;

2) пошук способів виконання фінтів для вирішення одного і того ж завдання;

3) диктування вибору дій;

4) виконання фінтів у групових діях;

5) виконання фінтів у командних діях;

6) виконання фінтів в умовах гри;

7) виконання фінтів у змагальних умовах.

Основні помилки при навчанні фінтам

1. Помилковий рух на початку фінта виконується дуже швидко і різко, це призводить до того, що захисник не встигає зреагувати на рух.

2. Гравець виконує фінт далеко від захисника, який встигає правильно протидіяти.

3. Гравець здійснює фінт близько від захисника, який встигає заблокувати нападаючого.

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

Послідовність навчання заслону:

- 1) підвідні вправи на орієнтування;
- 2) роз'яснення та показ;
- 3) виконання у спрощених умовах, але із збереженням тієї обстановки, яка використовується у грі;
- 4) розучування окремих елементів заслону (розчленований метод);
- 5) розучування взаємодії в цілому;
- 6) заслони проти пасивного захисника;
- 7) заслони проти активного захисника;
- 8) постановка заслона захиснику, що опікає нападаючого;
- 9) постановка заслона при комбінаційних переміщеннях;
- 10) вдосконалення заслонів у грі.

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

Методика навчання стійці захисника та способам переміщення у захисті така ж як і при навчанні стійці і переміщенням нападаючого (див. розділ техніка гри у нападі).

Блокування

При навчанні блокуванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання блокуванню м'яча:

- навчання техніці виносу, або випрямлення рук;
- виконання вправ з уявним м'ячем;
- виконання вправ з кидками у ворота.

Особливість навчання блокуванню м'яча полягає у тому, що це повинно відбуватися у комплексі вивчення переміщень захисника.

Послідовність навчання блокуванню гравця:

- 1) переміщення майданчиком з зоровим контролем нападаючого;
- 2) переміщення у зоні вільних кидків з зоровим контролем нападаючого;
- 3) переміщення із нещільним опікуванням нападаючого (відчуття достатньої для контролю відстані до гравця);
- 4) блокування гравця при пасивних діях опікуваного нападаючого;
- 5) блокування при активних діях опікуваного нападаючого.

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

При навчанні вибиванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Особливості навчання:

- 1) навчання здійснювати у комплексі вправ на ведення м'яча;

2) починати навчання необхідно тільки після засвоєння техніки ведення м'яча та достатнього рівня фізичної підновленості, оскільки цей елемент потребує прояву швидкості та координованості рухів;

3) навчання обов'язково починається із підготовчих вправ на бистроту і точність рухів, і тільки потім здійснюється перехід до засвоєння самого елемента.

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

При навчанні опікуванню гравця використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

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

При навчанні перехопленням м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

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

При навчанні підстраховці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення підстраховки

1. Всередині воротарської зони 6-7 гравців з м'ячами, які здійснюючи ведення м'яча, намагаються прорватися крізь щільну опіку захисників, що розташовані поза зоною. Завдання захисників – закривати 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

При навчанні переключенню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Вправи для вивчення переключення

1. Троє захисників розташовуються у зоні вільних кидків. Три нападаючих у схрестній взаємодії намагається 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. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВОРОТАРЯ

Процес навчання воротаря має три етапи:

- 1 – вивчення основних елементів;
- 2 – вивчення складних елементів;
- 3 – вдосконалення у техніці та використання прийомів у грі.

Послідовність навчання техніці:

- навчання переміщенням поза воротами;
- навчання переміщенням у воротах;
- імітація рухів відбивання та ловлі м'яча;
- навчання затримці м'яча однією і двома ногами;
- навчання затримці м'яча двома, однією ногою (випад, стрибок);
- навчання складним способам затримки м'яча ногами (шпагат, мах);
- навчання способам затримки м'яча руками .

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовується три способи організації вправ:

- 1) регламентування, при якому у ігровій ситуації надаються поправки на несподівану гру нападаючих, конкретизуючи можливі дії захисників;
- 2) імпровізації, при якому здійснюється самостійне прийняття рішень воротарем;
- 3) моделювання, при якому у процесі тренування для воротарів створюється удавана змагальна діяльність при активних і пасивних діях нападаючих і захисників.

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

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГАНДБОЛУ

2.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Методика навчання індивідуальним діям полягає у різнобічному та ефективному виростанні технічних прийомів гри у певних ситуаціях.

Використання стійки: стійка є початковою позицією для виконання технічних елементів та забезпечує як нападаючому, так і захиснику передумови впевненого, точного та швидкого реагування на ігрові ситуації.

Використання ходьби: ходьба використовується гравцями для переміщення майданчиком у тайм-аутах та між ігровими моментами, а також для затягування часу атаки, заміни чи видалення з поля.

Використання бігу: звичайний біг (на пальцях ніг, на повній ступні, із зміною напрямку) використовується для зміни місця положення гравця на майданчику, тобто переміщень під час атаки та повернення гравця у захист, та виконання деяких технічних елементів у русі; біг приставними кроками (на пальцях ніг та на повній ступні) застосовується гравцями для переміщень у захисті та виконання технічних елементів, які потребують приставних кроків (кидка, передачі, блокування, вибивання м'яча).

Використання зупинок: зупинки використовуються для зміни напряму руху, для виконання іншого технічного елементу, при порушеннях правил гри або зміні ігрових ситуацій.

Використання стрибків: стрибки використовуються для виконання ловлі м'яча, що летить високо, кидка у стрибку та у падінні, виконання блоку, перехоплення м'яча.

Використання тримання м'яча: гравець тримає м'яч у двох руках тільки при ловлі та підготовці до виконання технічних елементів, а у одній руці – при безпосередньому виконанні технічних елементів.

Використання ловлі м'яча двома руками: для оволодіння м'ячем після передач партнера, при перехопленні, підбиранні, вибиванні, а також для подальших дій у нападі.

Використання ловлі м'яча однією рукою у тих випадках:

- 1) коли дістати м'яч двома руками неможливо;
- 2) коли захисник щільно опікає нападаючого з однієї сторони;
- 3) коли необхідно здійснити миттєвий кидок у ворота без попередньої підготовки.

Використання ведення: одноударне ведення використовується з метою запобігти пробіжці, багатоударне ведення використовують у тих випадках, коли необхідно здійснити швидкий прорив, для обвідки суперника, а також для виходу гравця на вигідну ігрову позицію, а переведення м'яча з однієї руки на іншу використовують при необхідності обвести кількох суперників.

Використання передач

Передачі використовуються для забезпечення взаємодії партнерів при швидкому переміщенні м'яча до воріт суперника, утримання м'яча за своєю командою і створення вигідної ситуації для завершення атаки кидком у ворота. Виконуючи передачу необхідно враховувати позицію партнера, швидкість і напрям його переміщення, близькість опікаючого гравця.

Передачі здійснюються відкрито і скрито від контролю захисника. Відкриті передачі – це такі, при яких підготовчі дії відповідають напряму передачі. Поділяються вони на:

- поступальні, при яких м'яч передається партнеру не залежно від того, знаходяться вони обидва на місці чи у паралельному русі;
- супроводжуючі, при яких м'яч наздоганяє партнера;
- зустрічні, при яких м'яч рухається назустріч партнеру.

Скриті передачі – це передачі, при яких напрям польоту м'яча не відповідає підготовчим діям. До них відносяться:

- передачі кистю за спиною;
- передачі кистю за головою;

- передачі під ногою;
- передачі із-під руки;
- передачі махом руки вниз-назад;
- передачі махом руки вгору-назад;
- передачі з викрутом руки в сторону.

Необхідні умови використання скритої передачі:

- 1) рухатися у протилежному напрямі від руху партнера, якому планується передача;
- 2) контролювати дії партнера тільки периферичним зором;
- 3) передавати м'яч швидко і точно;
- 4) своїми діями супернику не видавати задум передачі;
- 5) щільніше підходити до гравця, який опікає, щоб позбавити його можливості перехоплення м'яча.

Використання кидків:

- з відкритих позицій, коли підготовча фаза кидка проглядається воротарем. В основному, це кидки з середніх та ближніх дистанцій з різним способами виконання та траєкторією польоту м'яча, при цьому враховуються зріст, фізична та технічна підготовленість воротаря;

- з закритих позицій, коли підготовча фаза кидка на контрольована воротарем. Вони здійснюються у двох ситуаціях:

- 1) коли нападаючий знаходиться за захисником і не маскує від нього свої дії, а намагається виконати кидок, рухаючись прямо на захисника, чим викликає відповідні дії (блокування);

- 2) коли нападаючий, готуючись до кидка, повністю маскує свої дії від захисника і здійснює кидок з найменшою затратою часу на його підготовку, щоб не дати захиснику використати контрдії.

Використання фінтів

Фінти без м'яча (переміщенням) використовуються для того, щоб звільнитися від опіки захисника і реалізуються при зміні напрямку і темпу руху. При виконанні фінта поєднуються різні способи переміщення.

Фінти передачею використовуються для того, щоб:

- 1) відволікти увагу захисника від партнера, з яким нападаючий вирішив взаємодіяти (показати передачу одному, а м'яч віддати іншому гравцеві);
- 2) переключити увагу захисника і воротаря на партнера, щоб самому використати ситуацію для відходу та атаки воріт (показати передачу партнеру, а самому здійснити відхід з веденням, або кидок у ворота).

Фінти кидком використовуються:

- 1) для виведення із стану готовності захисника і воротаря (замах на кидок зверху – кидок збоку);
- 2) для зміни позиції захисником (замах на кидок – відхід з веденням м'яча; замах на кидок – передача м'яча партнеру, який звільнився від опіки).

Використання заслонів

Заслони використовуються для того, щоб:

- 1) дати можливість партнеру позбавитися від опіки захисника;
- 2) самому позбавитися від опіки, використавши скритий відхід;
- 3) дати можливість партнеру провести кидок у ворота.

Умови успішної взаємодії при виконанні заслонів:

- 1) відсікання захисника відбувається скрито;
- 2) гравець, що ставить заслон, не повинен наштовхуватися на захисника, а бути від нього на дистанції 10-20 см;
- 3) відсікання шляху захисника здійснюється тільки спиною до нього;
- 4) гравець, яким опікається захисник, не здійснює ніяких відходів до тих пір, доки партнер не поставить заслон.

2.2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Навчання груповим тактичним діям базується на технічній підготовленості гандболістів і починається із виконання вправ поточним методом.

Послідовність навчання:

- 1) підвідні вправи на орієнтування:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

2) виконання вправ у паралельній взаємодії гравців:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

3) виконання вправ у схрестній взаємодії (внутрішній чи зовнішній):

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

4) постановка та використання заслону:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

5) розучування взаємодій у комплексному поєднанні.

Вправи для вивчення паралельної взаємодії гравців

1. Передачі (в парах, трійках, четвірках) у паралельному русі (зустрічному) на різну дистанцію, різними способами, без кидка та з кидком у ворота, з пасивними та активними захисниками.

2. Поступальні передачі м'яча між нападаючими від кутового лівого до правого (та зворотному напрямку) з імітацією атаки. Для ускладнення вправи дається завдання переривання передач та виконання кидка у ворота гравцем, який в той час володів м'ячем, а також використати захисників (пасивних і активних).

3. Поступальні передачі м'яча між кутовим і півсереднім після фінта, або інших дій на стягування захисників без кидка, із кидком, без захисників та з захисником (пасивним і активним). Таку вправу можна виконувати у взаємодії гравців різних амплуа. Для ускладнення нападаючі виконують серію передач.

4. Передачі між трьома нападаючими, двоє із яких виконують схрестну взаємодію, а з третім гравцем здійснюється поступальна передача у паралельному русі на ворота без кидка, із кидком, без захисника та із захисником (пасивним і активним).

5. Взаємодія гравців у паралельному русі після виконання дій на стягування захисників та проходу на кидок у завершальній фазі атаки під заслон лінійного гравця.

Вправи для вивчення схрестної взаємодії гравців

1. Два захисники розташовуються на лінії площі воротаря на дистанції 4-5 м один від одного спиною до воріт. У кожного гравця м'яч. Дві групи гандболістів шикуються у колони на бокових лініях майданчика. Направляючі одночасно рухаються до захисників, отримують м'яч від найближчого до них і віддають передачу дальньому захиснику, після чого стають на місце свого захисника, тощо.

2. Нападаючі розміщуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців, м'яч у одного направляючого, який починає рух у напрямку позиції направляючого гравця протилежної колони, той, у свою чергу, рухається у напрямі іншої колони. Гравець з м'ячем повинен пройти перед гравцем без м'яча і віддати йому на схрестному русі передачу, і т.д. Для ускладнення вправи використовують захисників (пасивних і активних).

3. Передачі в парах з використанням схрестного переміщення (одного, двох, трьох) у будь-якій частині майданчика (в більшості випадків вони виконуються перед зоною вільних кидків у нападі на ворота суперника).

4. Дві групи гравців розташовуються на місцях лівого кутового та лівого півсереднього. Кутовий з м'ячем виконує передачу півсередньому, що рухається у напрямі кутового і прискорюється за спиною партнера, отримуючи на схрестному русі передачі, рух завершується кидком кутового у ворота. Таку вправу можна виконувати у взаємодії гравців різних амплуа. Для ускладнення у вправі використовують пасивних та активних захисників.

5. Група гравців знаходиться на місці лівого кутового, на місцях півсередніх гравців розташовуються два гандболісти. Кутовий віддає передачу лівому півсередньому, який рухається прямо на ворота з імітацією атаки і переводить м'яч кутовому на схрестному русі. Кутовий, продовжуючи рух, віддає передачу правому півсередньому, що імітує у русі на ворота атаку, і знову отримує м'яч на схрестному русі, після чого здійснює кидок у ворота. Для ускладнення вправи можна додати центрального, правого кутового, лінійного нападаючих та захисників (пасивних і активних).

2.3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Послідовність навчання стрімкому нападу:

- 1) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах відсутності суперника;
- 2) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності пасивного суперника;
- 3) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності активного суперника.

Вправи для вивчення стрімкого відриву

1. Гравці з м'ячами розташовуються у двох колонах на різних половинах майданчика зліва від площі воротаря. Одночасно направляючи колон передають м'яч своєму воротарю, виконують прискорення, отримують зворотну передачу і здійснюють кидок у ворота. Після виконання кидка наступні гравці в колонах повторюють те ж саме. Для ускладнення вправи можна використовувати пасивних і активних захисників, які супроводжують нападаючих під час руху до воріт суперника і намагаються завадити в отримання м'яча та виконанні кидка.

2. Гандболісти з м'ячами розташовуються у двох колонах на місцях півсередніх гравців. Лівий півсередній виконує кидок у ворота, поворот вліво, прискорення, ловить м'яч від воротаря і завершує відрив кидком у протилежні ворота. Те ж саме виконує правий півсередній.

3. Нападаючий і захисник на лівому та правому куті за сигналом виконують стрімке прискорення. Воротар віддає передачу нападаючому, що знаходиться у найбільш вигідній позиції для отримання м'яча. Нападаючі або самі атакують ворота, або взаємодіють між собою для завершення стрімкого відриву.

4. Три захисники розташовуються у зоні вільних кидків. За першим сигналом стрімкий ривок вперед виконує лівий кутовий, за другим сигналом – центральний, за третім сигналом - правий кутовий. Воротар здійснює передачу третьому гравцеві, той у свою чергу передає м'яч другому, а другий – першому, який завершає атаку кидком у ворота суперника.

5. Три захисники розташовуються у зоні вільних кидків, а проти них три нападаючих, які передаючи між собою м'яч здійснюють у напівсили кидок у ворота. Захисники виконують ривок вперед, а суперники намагаються їм завадити у контратаці. Воротар віддає передачу гравцеві, який найшвидше звільниться від опіки для здійснення стрімкого відриву.

Вправи для вивчення стрімкого прориву

1. Нападаючі в трійках розташовуються у воротарській зоні. Трійка захисників – на середній лінії майданчика. Нападаючі виконують прискорення вперед, а воротар віддає передачу будь-якому гравцеві. Атакуючій групі необхідно швидко пройти у взаємодіях між собою групу захисників і завершити атаку кидком у ворота.

2. Дві четвірки нападаючих знаходяться на лицьовій лінії майданчика, воротар в середині воротарської зони з двома м'ячами. Перша четвірка здійснює прискорення вперед, гравець, який першим перетне середню лінію, отримує м'яч від воротаря і виконує атаку протилежних воріт. В момент передачі стартує друга четвірка і, отримавши м'яч від воротаря, повинна здійснити швидкий прорив у протидії трьох захисників (гравцям першої четвірки, які не брали участі у попередній атаці).

3. Дві четвірки розташовуються на 9-метровій та середній лініях майданчика. М'яч у воротаря, який віддає передачу першій четвірці, що

здійснює прискорення від 9-метрової лінії. Четвірка повинна атакувати групу гравців на середній лінії, віддати передачу їх воротареві і повернутися у захист. А четвірка, після виконання захисних дій у центрі майданчика, отримує м'яч від свого воротаря і намагається стрімко атакувати ворота суперника.

Послідовність навчання позиційного нападу:

- 1) засвоєння тактики відриву;
- 2) засвоєння тактики стрімкого прориву;
- 3) засвоєння тактики позиційного нападу:
 - формування уяви про розстановку на майданчику;
 - набуття знань про функції гравців різних амплуа;
 - навчання технічним елементам;
 - послідовне виконання ряду технічних елементів;
 - на основі засвоєних групових дій виконання стандартних і класичних комбінацій;
 - розробка комбінацій для окремих гравців;
 - виконання тактичних комбінацій у стандартному положенні;
 - виконання тактичної комбінації при активній протидії захисників;
 - виконання декількох тактичних комбінацій, що увійшли до тактичної схеми;
 - вибір тактичної комбінації у відповідності до ігрової ситуації, і її реалізація при активній протидії захисників;
 - перехід з однієї незавершеної комбінації до іншої, тобто варіативність дій гравців у змінних умовах гри.

2.4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Використання опіки гравця

Опіка гравця використовується при:

1) необхідності завадити нападаючому у виборі позиції для отримання м'яча та умов для успішного його перехоплення;

2) необхідності завадити нападаючому здійснити кидок чи попередити взаємодію з партнерами.

Використання перехоплення м'яча

Перехопити передачу можна:

1) якщо вона виконується поперек майданчика, для чого вибирають відповідний момент гри для здійснення прискорення і перетинають напрям руху м'яча зручною рукою;

2) якщо вона виконується вздовж майданчика (у відрив чи прорив), для чого використовують стрімке прискорення і стрибок вгору з перетинанням напрямку руху м'яча зручною рукою.

Для здійснення перехоплення м'яча гравцеві необхідно вміти передбачити дії суперника та прорахувати момент початку руху.

2.5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Використання підстраховки

Підстраховка використовується:

1) при опіці, коли гравці захисту переміщуються в сторону руху м'яча, прикриваючи зону гравця, що здійснив вихід;

2) при блокуванні, коли підстраховуючий гравець збільшує площу перекриття простору кидка.

Використання переключення

Найбільш частіше переключення використовується при схресному та зустрічному русі нападаючих в той момент коли вони порівнюються один з одним.

Використання прослизання

Прослизання використовується:

1) при постановці заслонів, щоб запобігти створенню сприятливої для атаки суперника ситуації;

2) для запобігання зіткнень захисників між собою при опіці.

Використання розбору гравців

Розбір використовується:

1) в ігрових ситуаціях, коли захисники у певний момент гри одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападаючих;

2) для контролю за гравцями при виконанні тактичної комбінації суперником.

2.6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Послідовність навчання командним діям:

1) засвоєння розміщення гравців та їх функцій;

2) засвоєння правил захисту:

а) створення чисельної переваги;

б) переривання передач;

в) дії у протиході.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

Техніка гандболу має у своєму арсеналі прийоми, які включають основні рухові дії, що вивчалися у школі в межах інших розділів навчального матеріалу з фізичного виховання: біг, стрибки, зупинки, метання, протиборство. Різниця полягає у тому, що технічні прийоми гандболу мають специфіку рухів, що відповідає ігровій діяльності. Для засвоєння матеріалу студенту необхідно звернути увагу на особливості техніки гри, дотримуватися методичних рекомендацій стосовно виправлення помилок при вивченні та вдосконаленні окремих елементів, а також обов'язково отримувати консультації викладачів.

Основні помилки, що допускають студенти при самостійному засвоєнні матеріалу:

1. Неточне відтворення рухів технічного прийому. Часто студенту здається, що він виконує технічний прийом у відповідності до вимог. Таке трапляється у випадку, коли студент намагався вивчити елементи, не розділяючи його на фази. Для того, щоб уникнути порушення структури руху, студенту необхідно:

- уявити виконання прийому в цілому;
- уточнити в літературі положення тіла та його сегментів у підготовчій, основній та заключній фазах;
- уявити, а потім виконати рухи кожної фази окремо перед дзеркалом;
- здійснити імітацію всього технічного прийому перед заркалом;
- виконати технічний прийом на лабораторних заняттях;
- перевірити стабільність рухової навички при багатократному виконанні та в умовах протиборства партнерів.

2. Невміння використати техніко-тактичні прийоми у грі з-за недостатньої ігрової практики. Для отримання практичних навичок

рекомендується відвідувати лабораторні заняття групи СПУ гандбол згідно з розкладом.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння ведення м'яча:

- виконання одноударного ведення на місці з постановкою правильного положення руки з оптимальним натисканням на м'яч вільно розчепіреними пальцями і з розрахунком відповідного відскоку;

- виконання одноударного ведення в русі;

- виконання багатударного ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;

- виконання багатударного ведення в русі з переміщеннями на повній ступні та проштовхуванням м'яча вперед у відповідності до швидкості руху гравця (на 2-3 кроки здійснювати один удар м'яча);

- виконання багатударного ведення з контролем м'яча периферичним зором;

- виконання багатударного ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку м'яча;

- виконання багатударного ведення м'яча в русі з обводкою стійок з дотриманням правила дальньої руки.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння одноопорного кидка (з ходу):

- вивчення положення тіла і замаху (підготовча фаза);

- вивчення двокрокового розбігу (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під праву ногу) і трикрокового (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під ліву ногу) кроки та розгону м'яча у напрямі кидка (основна фаза);

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;

- вивчення постановки однойменної ноги та хльосту кисті (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;

- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння двоопорного кидка (зі схрестного кроку):

- вивчення положення тіла для розбігу і руки для замаху, де лікоть руки повинен знаходитись вище плеча (підготовча фаза);

- вивчення розбігу та розгону м'яча (основна фаза). Для того, щоб правильно здійснювати розбіг, необхідно спочатку засвоїти другий крок (однойменної ноги під кутом до напрямку руху з перенесенням на неї центру маси), потім додати третій крок (різнойменної ноги під кутом до напрямку руху з акцентом на постановці стопи, і тільки потім додати перший крок (різнойменної ноги у напрямі руху). Для того, щоб засвоїти розгін, необхідно окресливши м'ячем півколо з вихідного положення виносу назад в сторону через найвищу точку піднятої руки догори та відведення вперед;

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;

- вивчення завершальних зусиль кисті з переносом центру маси на різнойменну ногу (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;

- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння безопорного кидка (у стрибку):

- вивчення маху зігнутою ногою догори замаху та розгону м'яча (основна фаза). Для засвоєння необхідно спочатку на місці виконати замах (знизу, або через сторону) з одночасним махом розвернутої під кутом до напрямку руху ноги, а потім здійснити розгін м'яча, окресливши м'ячем півколо через найвищу точку піднятої руки догори та вперед;

- додати до вивчених рухів три кроки розбігу, при цьому перші два кроки здійснюється у напрямі руху (різноїменна та однойменна нога), а третій крок дещо під кутом (різноїменна нога) (підготовча фаза);

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;

- вивчення приземлення на різноїменну ногу та завершального хльосткого руху кисті з обов'язковим накриванням м'яча пальцями (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;

- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння трикрокового фінта:

- вивчення першого кроку підготовчої фази фінта, для чого під час руху здійснити раптову зупинку лівою ногою з частковим перенесенням центру маси на неї;

- вивчення другого та третього кроків основної фази фінта, для цього з положення опори на ліву ногу здійснити крок правою ногою вправо з переносом центру маси на праву ногу, а потім відштовхнутися правою ногою і виконати крок лівою вперед на здійснення кидка;

- виконання рухів заключної фази фінта, де після відштовхування правою ногою здійснюється крок лівою з розворотом тулуба під кутом до напрямку руху, перенос центру маси на ліву ногу, і активне відштовхування для кидка у стрибку;

- виконання послідовно рухів усіх фаз фінта з кидком у ворота;

- багатократне виконання фінта з пасивним та активним захисником.

У процесі навчання, особливо самостійного вивчення та засвоєння техніко-тактичних прийомів гри відбувається виправлення помилок, які для різних студентів неоднакові і залежать від рівня їх підготовленості. Однак не всі відхилення необхідно сприймати як помилку, тому що вони часто можуть бути індивідуальними особливостями виконання вправи. У процесі

самостійного оволодіння технікою вправ помилки можливі, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

Помилка – це виконання вправи з відхиленням від основної структури рухів елементу техніки, яке у змагальній діяльності може негативно вплинути на спортивний результат.

До помилок відносяться:

- неправильно виконані вправи;
- рухи, які у процесі вдосконалення рухової навички стають малоефективними;
- напружені або малоамплітудні рухи;
- рухи з відхиленням від моделі техніки.

Причини виникнення помилок:

- студент вивчав не саму раціональну техніку для вирішення рухового завдання;
- не стабілізувалася техніка в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання студент отримував інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, що забезпечують доцільне вирішення рухового завдання;
- індивідуальні особливості морфофункціонального статусу студентів;

У послідовності виправлення помилок при засвоєнні техніки рухів необхідно знайти причину, усунути її та поставити новий руховий навик при обов'язковій участі викладача.

Значний ефект у виправленні помилок мають спостереження за виконанням вправ своїми товаришами, тобто усі студенти спостерігають як їх товариш виконує прийом, а потім аналізують виконання.

РОЗДІЛ 4
АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ
ГАНДБОЛУ СТУДЕНТІВ

Лабораторне заняття № 1 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання стійкам і зупинкам.

Завдання:

1. Ознайомлення із гандбольним майданчиком, його розміткою та розмірами для класичного гандболу 7:7.
2. Навчання вихідним положенням загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ).
3. Навчання техніці переміщень, стійкам та зупинкам.
4. Удосконалення у техніці переміщень та зупинок.

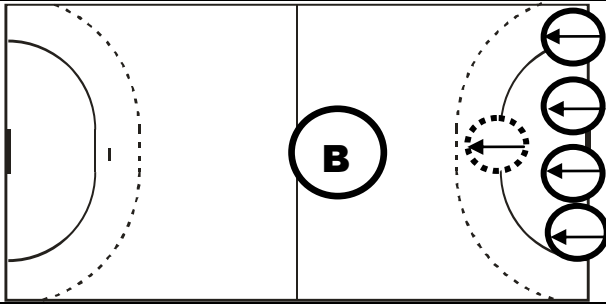
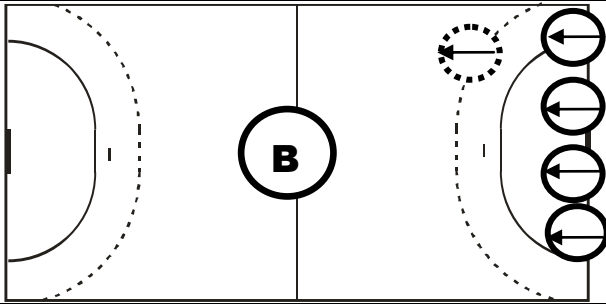
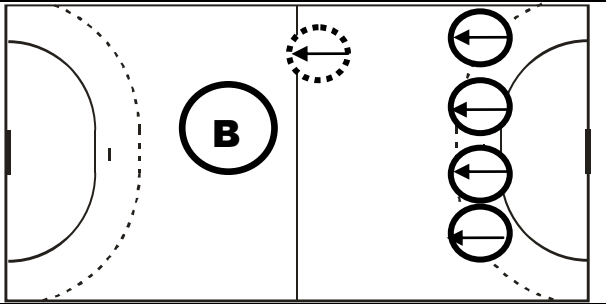
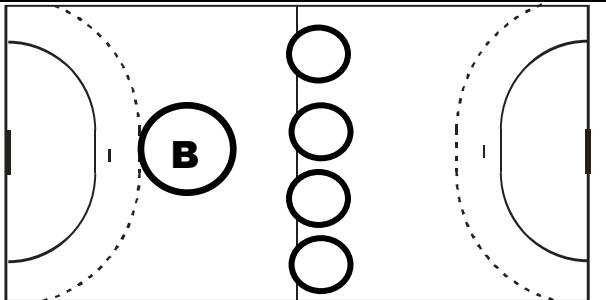
Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

Обладнання та інвентар: стійки (фішки).

Хід лабораторної роботи:

1. Ознайомлення студентів з розміткою та розмірами гандбольного майданчика.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шикування групи. 2. Повідомлення про форми майданчика та його класичні розміри. 3. Переміщення студентів з бокової лінії на лінію воріт.	1-2' 2-3' 1-2'	
4. Вихід до лінії воротарської зони. Повідомлення про призначення лінії.	1-2'	

5. Вихід до лінії штрафного кидка. Повідомлення про призначення лінії.	1-2'	
6. Вихід до лінії вільних кидків. Повідомлення про призначення лінії	1-2'	
7. Вихід до середньої лінії. Повідомлення про призначення лінії.	1-2'	
8. Виконання аудиторного завдання .	4-5'	

2. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 
2. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	2 р.	Рух вздовж воратарської зони.

3. Біг спиною вперед.	2 діагоналі майданчика	Рух діагонально майданчика.

2. Загальнорозвиваючі вправи у трьох шеренгах на місці:

а) організація групи: метод фронтальний (одночасне виконання вправ студентами);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
Перешикуння у три шеренги.	1-2'	Розрахунком на перший-третій та виходом вперед студентів з рахунком 2 і 3 відповідну кількість кроків.

б) комплекс загальнорозвиваючих вправ;

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
1. В.п. – о.с. 1 – руки через сторони догори, піднятися на пальці ніг, вдих; 2 – в.п., видих.	2-3 р.	
2. В.п. – стійка, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вправо;	3-4 р.	

4 – нахил голови вліво.		Вивчення вихідних положень супроводжувати демонстрацією та акцентуванням уваги на положенні тіла, рук і ніг.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 – кисть правої руки підняти догори, а кисть лівої – опустити донизу; 2 – зміна положення рук; 3-4 – те ж саме.	4-5 р.	
4. В.п. – стійка ноги нарізно, права рука догори. 1 – зміна положення рук з одночасним відведенням максимально назад; 2-4 – теж саме.	4-5 р.	
5. В.п. – стійка ноги нарізно, права рука на пояс, ліва – догори. 1-2 – нахил вправо; 3-4 – зміна положення рук з одночасним нахилом вліво.	3-4 р.	
6. В.п. – широка стійка, руки на поясі. 1 – руки догори; 2-3 – пружинячі нахили вперед; 4 – в.п.	3-4 р.	
7. В.п. – широка стійка, руки на поясі. 1 - присід на праву, ліва пряма в бік; 2 – в.п.; 3 – присід на ліву, права в бік; 4 – в.п.	3-4 р.	

3. Навчання техніці переміщення, стійок та зупинок.

а) організація групи: метод фронтальний (потокком);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у три шеренги на воротарській зоні однієї половини майданчика.	1-2'	Інтервал та дистанція – на витягнуті руки. 

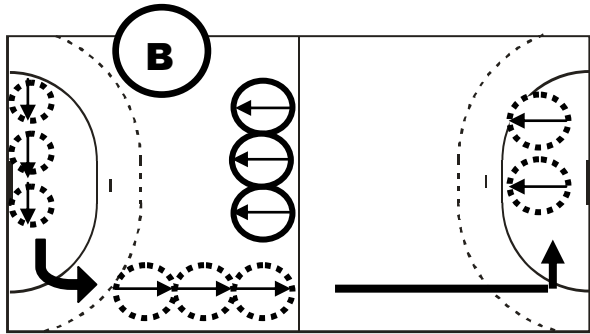
б) методика навчання;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Демонстрація стійок.		Використовується наочний та

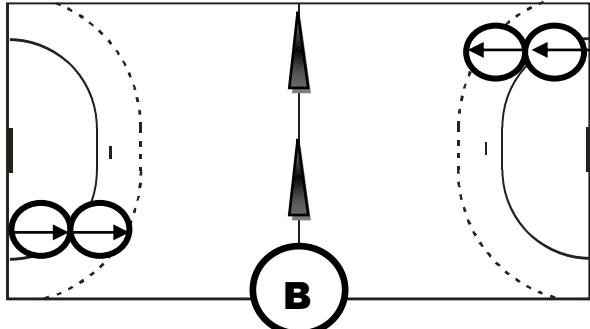
	1-2'	словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на непаралельному положенні ніг і розвороті тулуба до м'яча у нападі та до нападаючого у захисті).
3. Виконання студентами стійок на місці.	3-4'	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
4. 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.	2 майданчики	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.	1-2'	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.	3-4'	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.	2 майданчики	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.	2 майданчики	Довільний вибір ноги для зупинки. Контроль розташування стоп при переході від стрибка у положення стійки здійснювати в індивідуальному порядку.

4. Удосконалення у техніці переміщень.

а) організація групи: метод фронтальний (потокком);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у дві колони.	1-2'	

б) методика удосконалення;

2. Розстановка стійок і підготовка групи до виконання вправи 1.	1-2'	<p>Гравці розташовуються двома колонами у кутах майданчика. Присутні студенти або направляючі колон ставлять стійки на середній лінії.</p> 
3. Вправа 1. Гравці виконують почергові прискорення до стійок, зупинка перед ними, повернення до 9-метрової лінії (рис.1).	5-6'	<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>

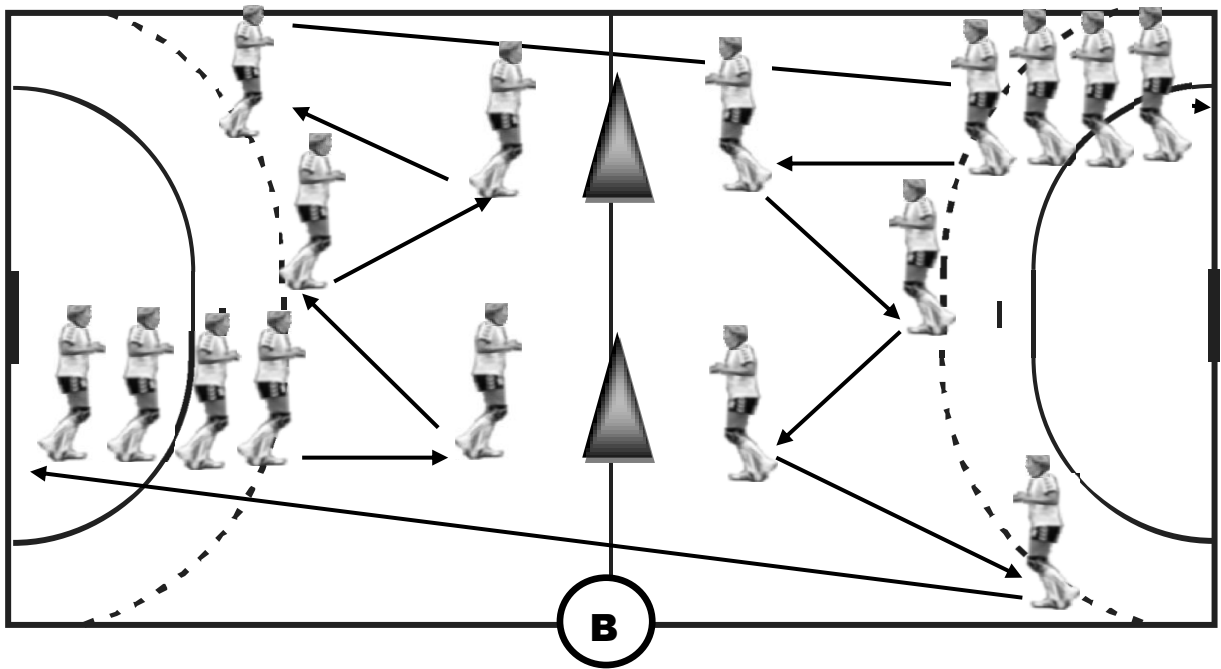
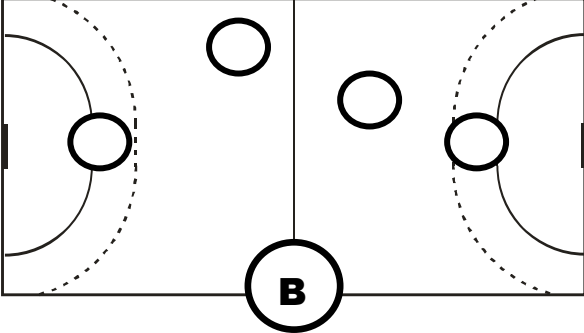


Рис. 1. Організація вправи на переміщення та зупинки

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
4. Підготовка групи до виконання вправи 2.	1-2'	<p>Гравці розташовуються довільно у межах майданчика. Із числа студентів призначаються 2 «квачі».</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).	5-6'	<p>Завданням гравців є зміна напрямку та швидкості руху після зупинок. Використовується ігровий метод з частково регламентованою дією.</p>

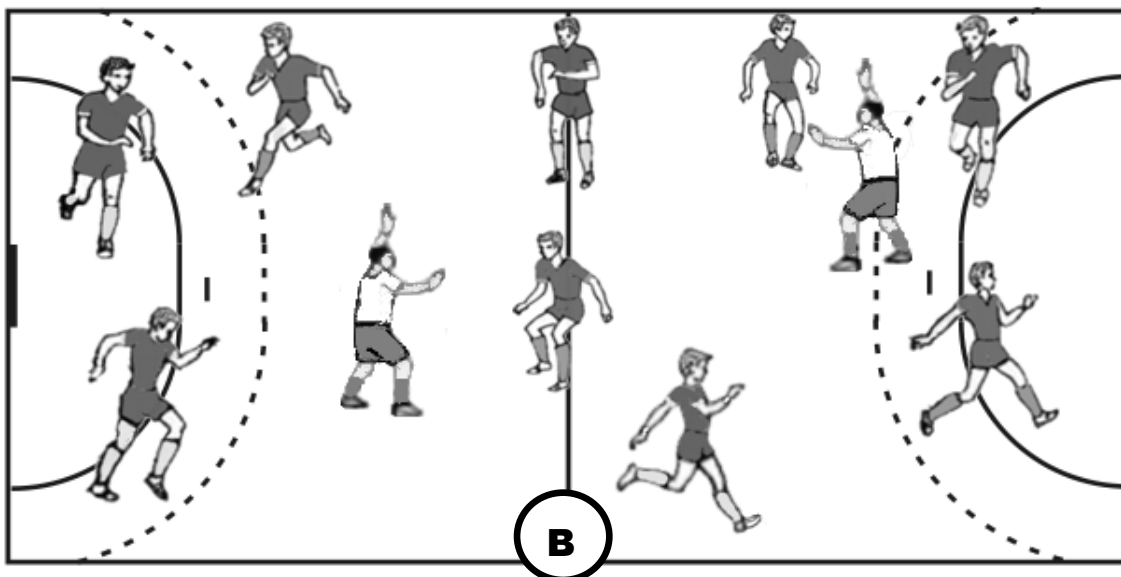


Рис. 2. Організація рухливої гри «Квач без м'яча»

Завдання для аудиторної роботи:

- 1) записати назви ліній та зон гандбольного майданчика.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) записати визначення і вивчити терміни – стійка і зупинки;
- 2) описати вихідне положення, представлене на рисунках.

Результати роботи:

1. Знати розміри та розмітку гандбольного майданчика.
2. Вміти виконувати стійки та зупинки.

Лабораторне заняття № 2 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання триманню і веденню м'яча.

Завдання:

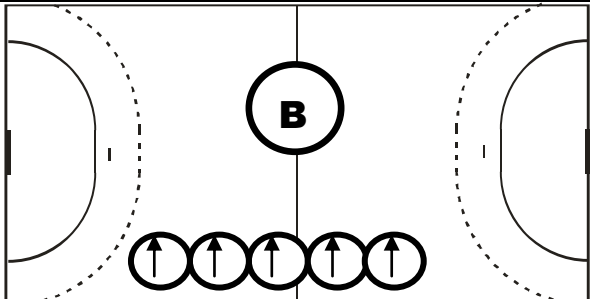
1. Ознайомлення із видами та розмірами гандбольних м'ячів.
2. Навчання основам розробки комплексу загальнорозвиваючих вправ (послідовність вправ).
3. Навчання техніці тримання та ведення м'яча.
4. Удосконалення у техніці ведення м'яча у русі.

Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

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

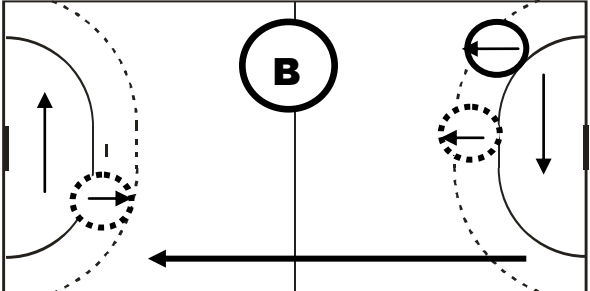
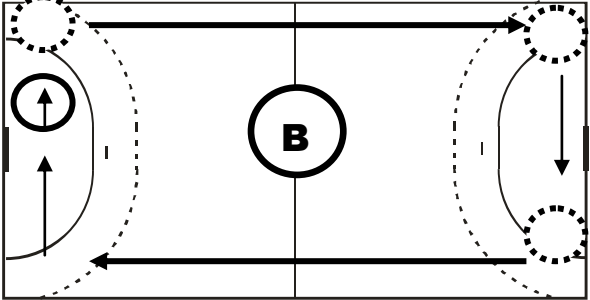
Хід лабораторної роботи:

1. Ознайомлення студентів з із видами та розмірами гандбольних м'ячів.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шиккування групи.	1-2'	

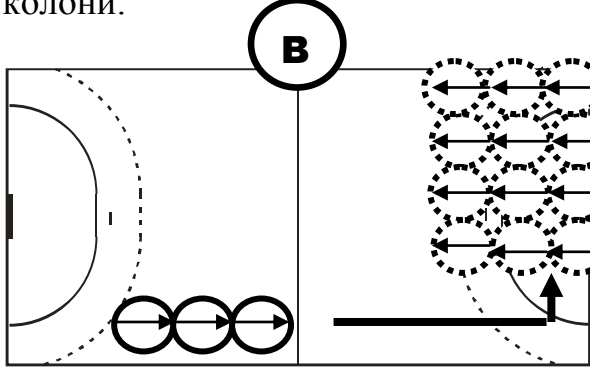
2. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 

<p>2. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.</p>	<p>Дві лінії воротарських зон</p>	<p>Рух вздовж лінії воріт.</p> 
<p>3. Біг з максимальною швидкістю (прискорення).</p>	<p>4 дистанції (від 6-метрової до 6-метрової)</p>	<p>Рух вздовж бокової лінії майданчика.</p> 

2. Загальнорозвиваючі вправи у чотирьох шеренгах на місці:

a) організація групи: метод фронтальний (одночасне виконання вправ студентами);

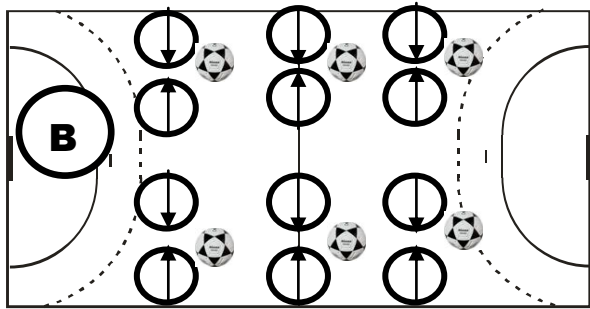
Зміст вправ	Дозування	Організація групи
<p>Перешиккування у чотири шеренги.</p>	<p>1-2'</p>	<p>Через перешиккування у чотири колони.</p> 

б) комплекс загальнорозвиваючих вправ;

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
<p>1. В.п. – о.с. 1 – руки через сторони догори, піднятися на пальці ніг, вдих; 2 – в.п., видих.</p>	2-3 р.	<p>Вивчення послідовності загальнорозвиваючих вправ супроводжується акцентуванням уваги студентів на частинах тіла, м'язи яких задіяні у вправі.</p>
<p>2. В.п. – стійка, руки на поясі. 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил голови назад; 3 – нахил голови вправо; 4 – нахил голови вліво.</p>	3-4 р.	
<p>3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 – кисть правої руки підняти догори, а кисть лівої – опустити донизу; 2 – зміна положення рук; 3-4 – те ж саме.</p>	4-5 р.	
<p>4. В.п. – стійка ноги нарізно, права рука догори, ліва донизу. 1 – зміна положення рук з одночасним відведенням максимально назад; 2-4 – те ж саме.</p>	4-5 р.	
<p>5. В.п. – стійка ноги нарізно, права рука на пояс, ліва – догори. 1-2 – нахил вправо; 3-4 – зміна положення рук з одночасним нахилом вліво.</p>	3-4 р.	
<p>6. В.п. – широка стійка, руки на поясі. 1 – руки догори; 2-3 – пружинячі нахили вперед; 4 – в.п.</p>	3-4 р.	
<p>7. В.п. – широка стійка, руки на поясі. 1 - присід на праву, ліва пряма в бік; 2 – в.п.; 3 – присід на ліву, права в бік; 4 – в.п.</p>	3-4 р.	

3. Навчання техніці тримання та ведення м'яча.

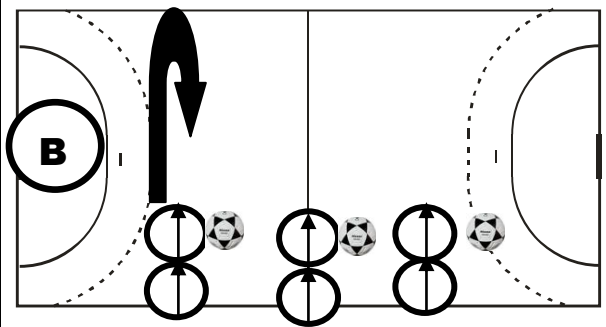
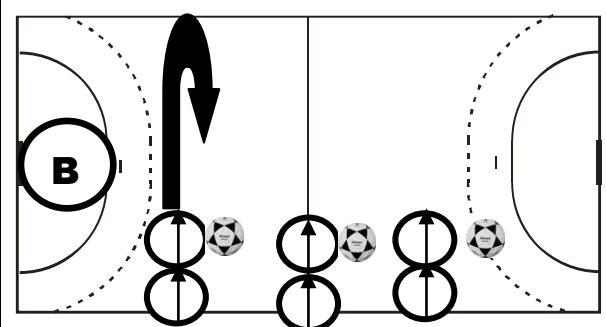
а) організація групи: метод фронтальний (робота позмінно);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешикунання у пари. Один із партнерів бере гандбольний м'яч.	1-2'	

б) методика навчання;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Демонстрація тримання м'яча двома руками.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні пальців).
2. Виконання студентами тримання м'яча (почергово).	3-4'	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.
3. Демонстрація тримання м'яча при активних діях суперника.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні рук і тулуба).
4. Гра «Доторкнутися до м'яча». Гравець, тримаючи м'яч двома руками, відводить його від партнера, який, у свою чергу, намагається доторкнутися до м'яча.	3-4'	Зміна функцій партнерів здійснюється після торкання м'яча. У процесі навчання використовується метод термінової інформації контроль типових помилок в індивідуальному порядку.
5. Демонстрація одноударного ведення м'яча.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на положенні рук).

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
6. Виконання одноударного ведення м'яча на місці.	2-3'	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів. Зміна партнерів після одноударного ведення
7. Демонстрація багатоударного ведення.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на висоті відскоку м'яча, положенні руки щодо тулуба та ніг).
8. Ведення м'яча на місці почергово правою та лівою рукою.	2-3 рази кожний партнер (5-6 ударів кожною рукою на одного партнера)	Зміна партнерів після виконання. Контроль виконання в індивідуальному порядку.
9. Ознайомлення з правилом дальньої руки при веденні у русі. Демонстрація обводки партнера.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розташуванні партнерів відносно м'яча при обведенні перешкод).
10. Перешикування у дві шеренги. М'ячі у гравців однієї шеренги.	1-2'	<p>Із двох шеренг студенти перешиковуються у одну відступивши крок від бокової лінії усередину майданчика.</p> 
11. Обводка партнера правою та лівою рукою.	4 обводки партнера правою рукою, 4 обводки лівою рукою	Застосовується метод цілісного розучування з постановкою часткових задач та метод термінової інформації. Контроль дотримання правила дальньої руки у індивідуальному порядку.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
12. 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.	4 дистанції кожний партнер	Пари розташовуються уздовж однієї бокової лінії. 
13. Демонстрація асинхронності при багатоударному веденні у русі.	1-2'	При демонстрації використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на момент удару м'яча об поверхню майданчика, який виконують на кожні 2-3 кроки руху).
14. Багатоударне ведення у русі з використанням асинхронності.	4 дистанції кожний партнер	

4. Удосконалення у техніці переміщень.

а) організація групи: метод фронтальний (робота позмінно);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовка групи до виконання вправи.	1-2'	Гравці розташовуються довільно у межах майданчика. Гравці, які були без м'ячів – «квачі» (рис. 3).
2. Рухлива гра «Квач з веденням м'яча». Гравці з м'ячами здійснюють довільні переміщення. Призначені «квачі» наздоганяють гравців і намагаються торкаються до них рукою.	7-8'	Гравець, що втратив м'яч (до гравця доторкулися, або він здійснив подвійне ведення), стає «квачем», а право на ведення переходить до того, хто спровокував помилку. Використовується ігровий метод.

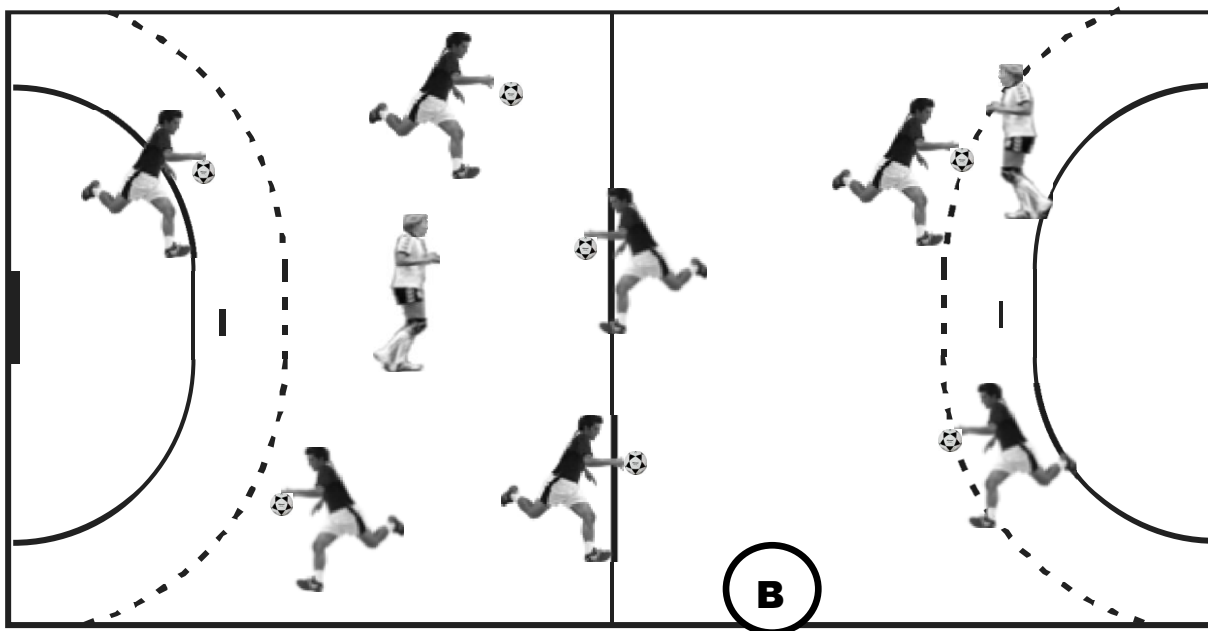


Рис. 3. Організація рухливої гри «Квач з веденням м'яча»

Завдання для аудиторної роботи:

- 1) вписати у праву колонку таблиці номера вправ у правильній послідовності.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) записати визначення термінів «тримання» та «ведення м'яча».

Результати роботи:

1. Знати види та розміри гандбольних м'ячів.
2. Вміти виконувати тримання та ведення м'яча.

Лабораторне заняття № 3 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання передачам м'яча.

Завдання:

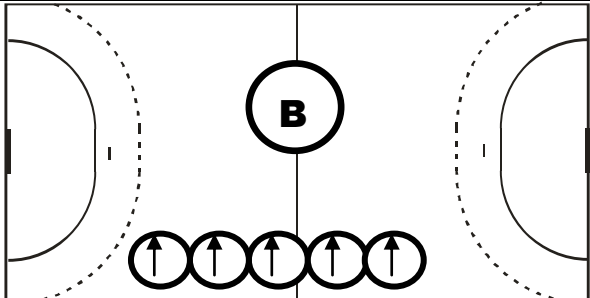
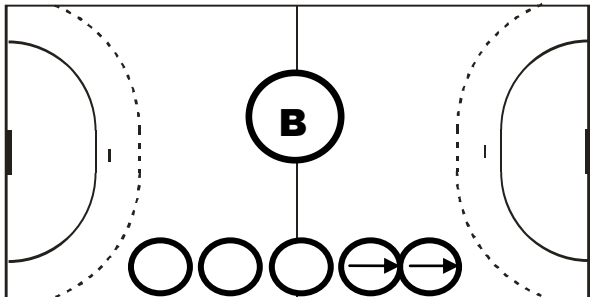
1. Навчання підбору загальнорозвиваючих вправ для занять гандболом (для м'язів верхніх кінцівок).
2. Навчання техніці ловлі та передач м'яча (ловля двома руками, передача з розбігу зі схрестного кроку зігнутою рукою від плеча).
3. Удосконалення у техніці ловлі та передач м'яча на місці.
4. Удосконалення у техніці ведення м'яча у русі.

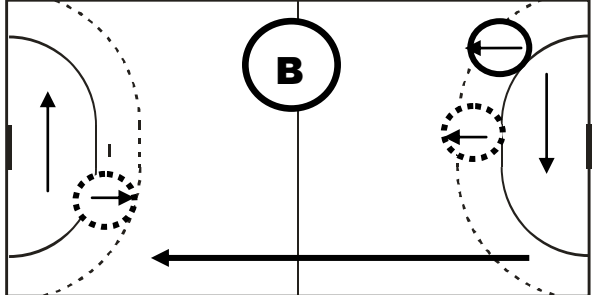
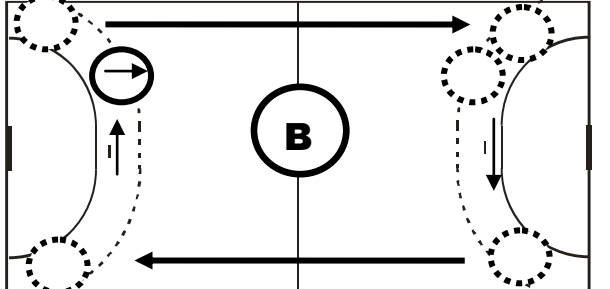
Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

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

Хід лабораторної роботи:

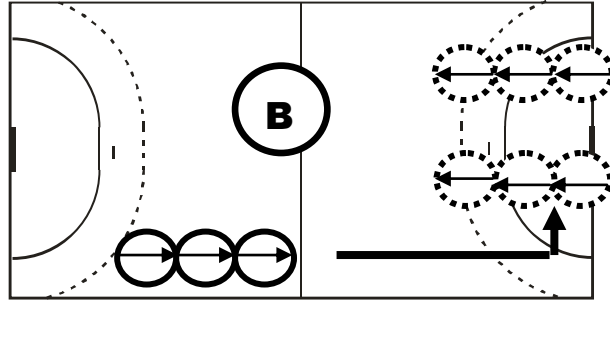
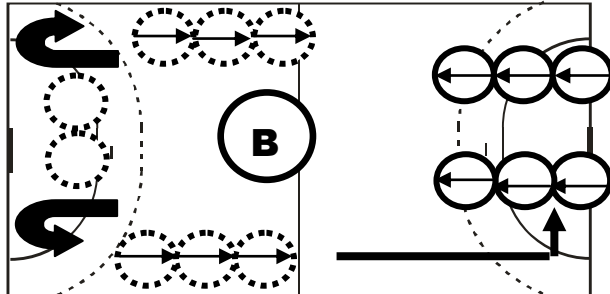
1. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шиккування групи.	1-2'	
2. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	Дві лінії воротарських зон	Рух вздовж лінії воріт. 
4. Комплексна вправа: біг приставними кроками, біг з максимальною швидкістю (прискорення).	4 дистанції (від 6-метрової до 6-метрової)	Рух вздовж бокової лінії майданчика. 

2. Загальнорозвиваючі вправи у русі двома колонами:

a) організація групи: метод фронтальний (потокком);

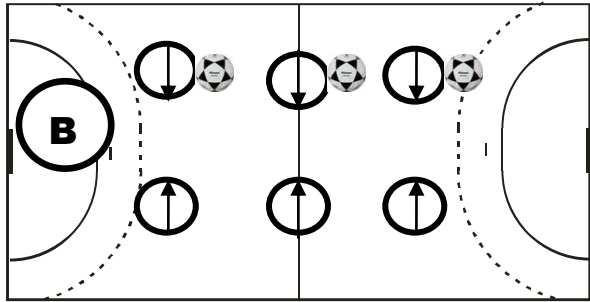
Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у дві колони.	1-2'	
2. Повідомлення про переміщення групи під час виконання вправ.	1-2'	Рух у вправах (ходьба) здійснюється від лінії воріт однієї половини майданчика до лінії воріт іншої з протиходом колон назовні (бігом). 

б) комплекс загальнорозвиваючих вправ (для м'язів верхніх кінцівок);

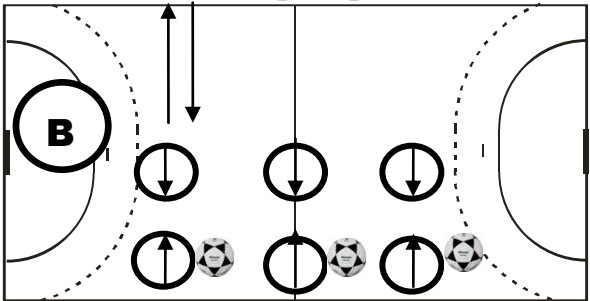
Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
1. В.п. – руки перед грудьми, кисті в замок. 1-4 – оберти кистями вправо; 5-8 – оберти кистями вліво.	1 майданчик (рух між лініями воріт)	Вправи виконуються під час ходьби. Вивчення підбору загальнорозвиваючих вправ супроводжується акцентуванням уваги студентів на підготовці важливих для гандболу м'язів кистей.
2. В.п. – кисті зігнуті у кулаки, руки перед собою. 1-4 – оберти кистями всередину; 5-8 – оберти кистями назовні.	1 майданчик	
3. В.п. – руки в сторони. 1-4 – оберти передпліччями всередину; 5-8 – оберти передпліччями назовні.	1 майданчик	
4. В.п. – права рука зігнута за головою, хват лівої за кисть правої. 1-3 – відтягування правої руки за голову з незначним нахилом тулуба вліво; 4 – зміна положення рук; 5-7 – відтягування лівої руки за голову з незначним нахилом тулуба вправо; 8 – зміна положення рук.	1 майданчик	
5. В.п. – руки догори. 1-4 – оберти прямих рук вперед; 5-8 – оберти прямих рук назад.	1 майданчик.	
6. В.п. – руки за головою. 1 – крок лівою, поворот тулуба вліво; 2 – крок правою, поворот тулуба вправо.	1 майданчик	
7. В.п. – руки за спиною, кисті в замок. 1 – нахил тулуба вперед, відведення прямих рук; 2 – в.п.	1 майданчик.	

3. Навчання техніці ловлі та передачі м'яча.

а) організація групи: метод фронтальний (робота позмінно);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у пари. Один із партнерів бере гандбольний м'яч.	1-2'	

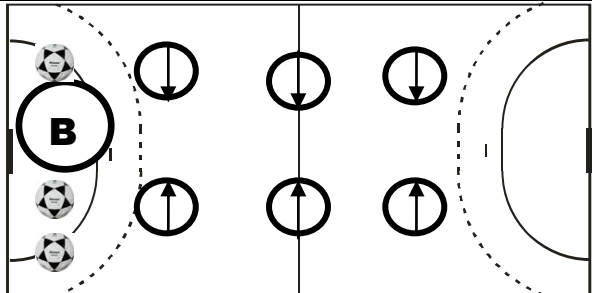
б) методика навчання;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Демонстрація ловлі.	1-2'	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.	10-12 раз кожний партнер	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.	2 майданчики	Дистанція між партнерами – 2-3 м. 

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Перешикунання.	1-2'	<p>Дві шеренги вздовж ігрової зони. Відстань між шеренгами – 5-6 м.</p> 
5. Демонстрація передачі з розбігу зі схрестного кроку зігнутою рукою від плеча.	1-2'	При демонстрації використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розгоні м'яча у основній фазі передачі).
6. Виконання заключної фази передачі: 3-4 хльостких рухи кисті з м'ячем зігнутою у лікті рукою – передача партнеру.	5-6 раз кожний партнер	Застосовується метод розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів.
7. Виконання основної фази передачі стоячи на місці з фіксацією положення тіла та руки для розгону м'яча.	10-12 раз кожний партнер	Контроль типових помилок – із зупинкою групи та використанням оціночних суджень положення руки й розвороту тулуба.
8. Виконання рухів ногами підготовчої фази передачі з розбігу без передачі.	1-2'	Виконання супроводжується контролем типових помилок, а для їх виправлення використовуються оціночні судження положення ніг та тулуба.
9. Поєднання усіх фаз при виконанні передачі на місці.	10-12 раз кожний партнер	Виконання супроводжується контролем типових помилок, а для їх виправлення використовуються оціночні судження положення ніг та тулуба.

4. Удосконалення у техніці ловлі та передач м'яча.

а) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовка групи до виконання вправи.	1-2'	

б) методика удосконалення у техніці ловлі м'яча на місці;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
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).	4 дистанції (від передачі викладача до зворотної передачі йому)	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.

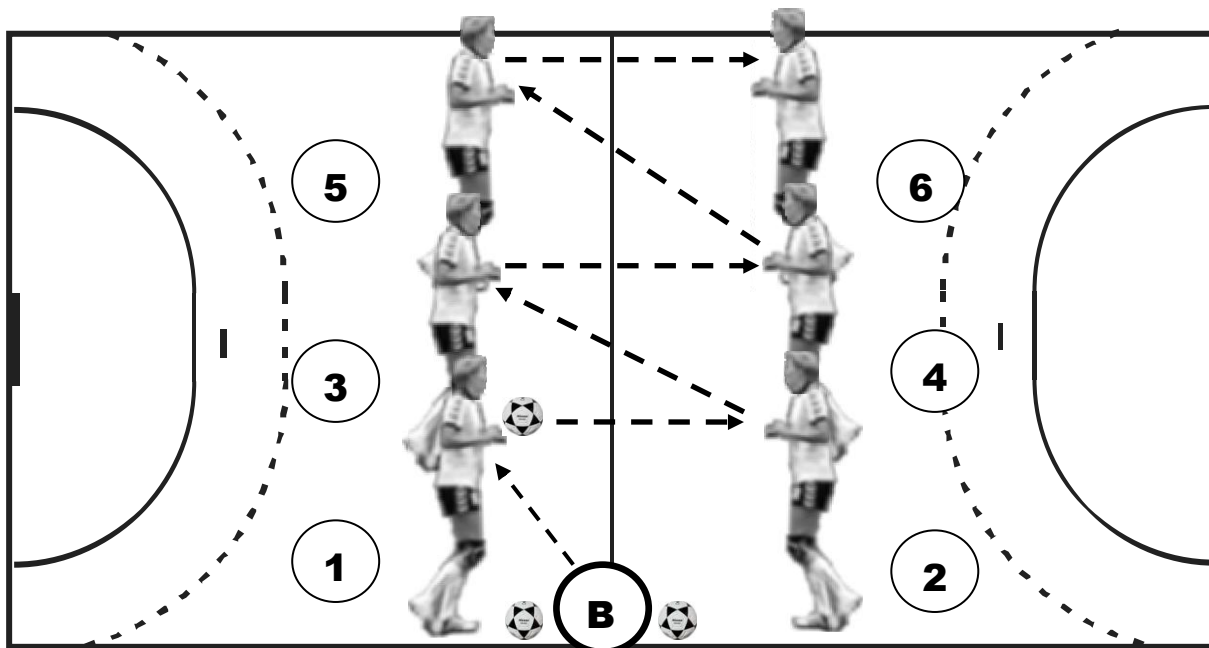
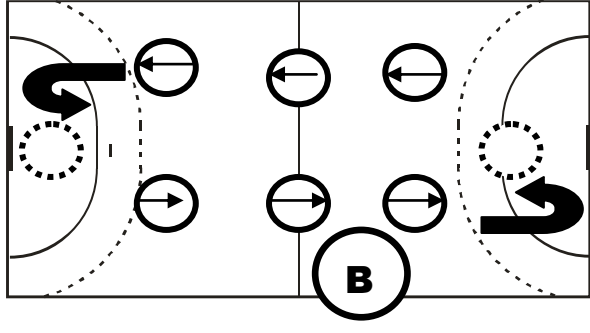
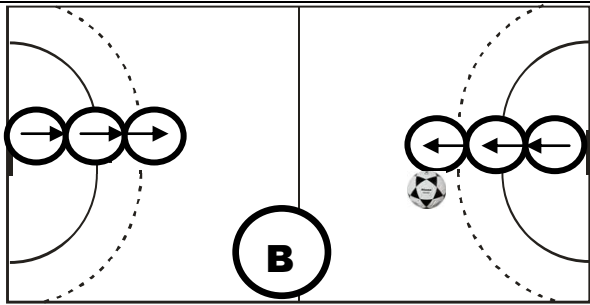


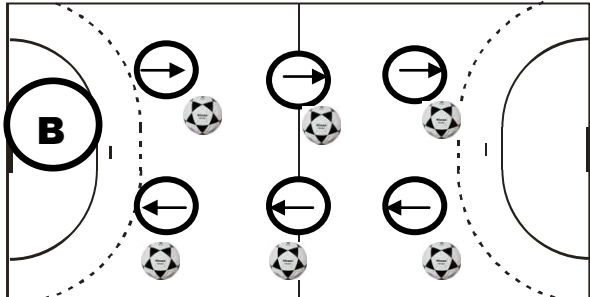
Рис. 4. Організація вправи на вдосконалення ловлі на місці.

в) методика удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча на місці;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Перешикунання у дві колони.	1-2'	
2. Передача і ловля м'яча у двох колонах.	4рази	 <p data-bbox="890 913 1481 1072">Гравець, який здійснив передачу м'яча, присідає і піднімається тільки тоді, коли йому приходиться передача у зворотному напрямі.</p>

5. Удосконалення у техніці ведення м'яча.

a) організація групи: метод фронтальний (робота позмінно);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Якщо кількість студентів відповідають кількості м'ячів група перешиковується у дві колони. М'яч у кожного гравця.	1-2'	
2. Вправа 1. 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 (рис. 5).	4-5'	Усі гравці колони виконують багатоударне ведення м'яча на місці. Усі гравці повинні виконати обведення партнерів своєї колони

Завдання для аудиторної роботи:

1) вказати способи шикування групи, зображені на рисунках.

Завдання для самостійної роботи:

1) записати визначення термінів «ловлі» та «передачі» м'яча.

Результати роботи:

1. Знати види шикування групи.
2. Вміти виконувати ловлю та передачу м'яча.

Лабораторне заняття № 4 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання кидкам м'яча.

Завдання:

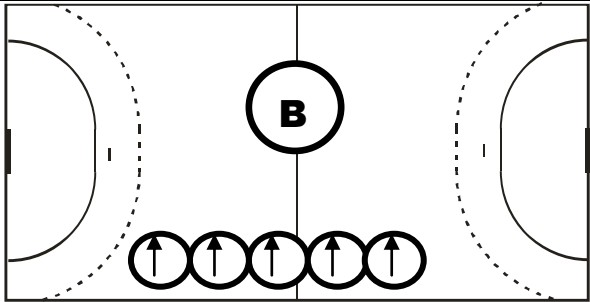
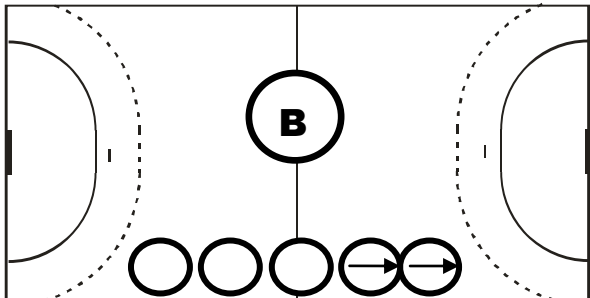
1. Навчання підбору загальнорозвиваючих вправ для занять гандболом (для м'язів тулуба).
2. Навчання техніці кидка м'яча у стрибку.
3. Удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча у русі.

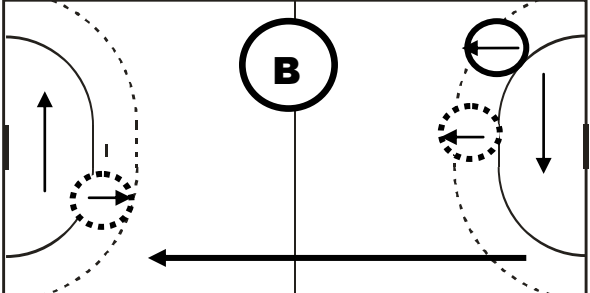
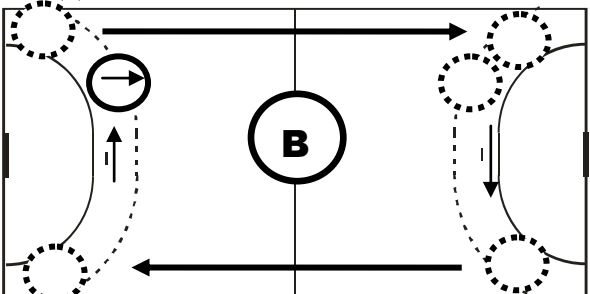
Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

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

Хід лабораторної роботи:

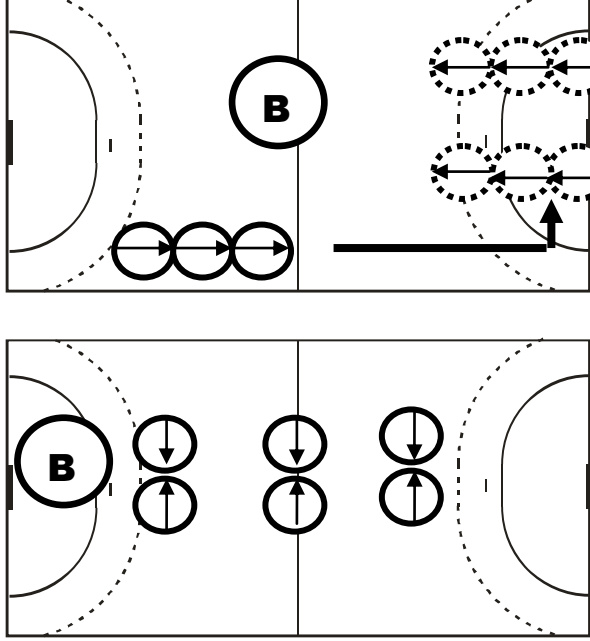
1. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шикування групи.	1-2'	
2. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	Дві лінії воротарських зон	Рух вздовж лінії воріт. 
4. Комплексна вправа: біг приставними кроками, біг з максимальною швидкістю (прискорення).	4 дистанції (від 6-метрової до 6-метрової)	Рух вздовж бокової лінії майданчика. 

2. Загальнорозвиваючі вправи у парах:

a) організація групи: метод фронтальний;

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у дві колони.	1-2'	

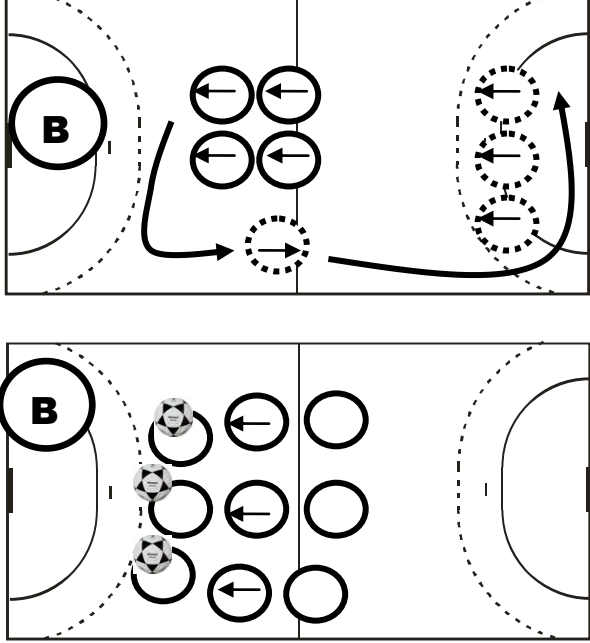
б) комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах (на м'язи тулуба);

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
<p>1. В.п. – широка стійка, спиною один до одного, руки догори, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – нахил тулуба вправо (відносно першого партнера);</p> <p>2 – в.п.;</p> <p>3 – нахил тулуба вліво (відносно першого партнера);</p> <p>4 – в.п.</p>	<p>3-4 р. у кожний бік</p>	
<p>2. В.п. – широка стійка, спиною один до одного, руки догори, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – нахил тулуба першого партнера вперед, не піднімаючи партнера на спину, другий відхиляє тулуб назад;</p> <p>2 – в.п.;</p> <p>3 – нахил тулуба другого партнера вперед, не піднімаючи партнера на спину, перший відхиляє тулуб назад;</p> <p>4 – в.п.</p>	<p>4-5 р. кожний партнер</p>	<p>Вивчення підбору загальнорозвиваючих вправ супроводжується акцентуванням уваги студентів на важливих для гандболу групі м'язів.</p>
<p>3. В.п. – широка стійка, обличчям один до одного на відстані двох кроків, нахил вперед, кисті партнерів з'єднані і торкаються підлоги.</p> <p>1-3 – підняти руки та голову догори, прогинаючи при цьому тулуб;</p> <p>4 – в.п.</p>	<p>5-6 р.</p>	
<p>4. В.п. – широка стійка обличчям один до одного на відстані одного кроку, хватом за кисть однойменної руки партнера.</p> <p>1 – нахил тулуба першого партнера назад з торканням вільною рукою п'ятки;</p> <p>2 – в.п., зміна рук;</p> <p>3 – те ж саме іншою рукою.;</p> <p>4 – в.п., зміна рук.</p>	<p>6-8 р. кожний партнер</p>	

<p>5. В.п. – широка стійка першого партнера, сід другого партнера спиною до першого, ноги разом, руки за голову. 1-3 – пружинячі нахили тулуба другого партнера вперед з нажимом на спину кистями першого партнера; 4 – в.п.</p>	<p>4-5 р. кожний партнер</p>	
<p>6. В.п. – стійка на колінах першого партнера, який тримає за ноги. лежачого на животі другого партнера. 1 – перший партнер піднімає тулуб з нахилом голови назад; 2 – поворот тулуба і голови першого партнера вправо; 3 – поворот тулуба і голови першого партнера вліво; 4 – в.п.</p>	<p>3-4 р. кожний партнер</p>	

3. Навчання техніці кидка м'яча у стрибку.

а) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
<p>1. Перешиккування у три колони. Гандбольні м'ячі розподіляються рівномірно серед перших гравців у кожній колоні.</p>	<p>1-2'</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>

б) методика навчання;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Демонстрація кидка.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на розгоні м'яча у основній фазі кидка).
2. Кидок м'яча у стрибку з одного кроку розбігу.	3-4'	Кидки виконуються у площину екрану на воротах одночасно гравцями трьох колон. Застосовується метод розчленованого розучування 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.
3. Кидок м'яча у стрибку з двох кроків розбігу.	3-4'	Увага студентів акцентується на основній фазі кидка – надання швидкості та напрямку польоту м'яча (розгін м'яча). Контроль виконання – в індивідуальному порядку.
4. Кидок м'яча у стрибку з трьох кроків розбігу.	4-5'	Увага студентів акцентується на підготовчій фазі кидка – кроках розбігу та початку замаху. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.

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

a) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовка групи до виконання вправи.	1-2'	 <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>

б) методика удосконалення у техніці кидка у стрибку;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Кидок у стрибку після підкидання м'яча над собою.	4-5'	Увага акцентується на ловлі м'яча під крок правою ногою та здійсненні після цього першого кроку розбігу лівою ногою. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.
2. Кидок у стрибку після одноударного ведення.	4-5'	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.
3. Кидок у стрибку після багатоударного ведення.	4-5'	Увага акцентується на безперервності руху гравців. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.

4. Удосконалення у техніці передач м'яча у русі.

а) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Перешиккування у чотири колони.	1-2'	

б) методика удосконалення у техніці ловлі та передачі м'яча у русі;

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).	4-5'	Зміна гравців у протилежні колони.
---	------	------------------------------------

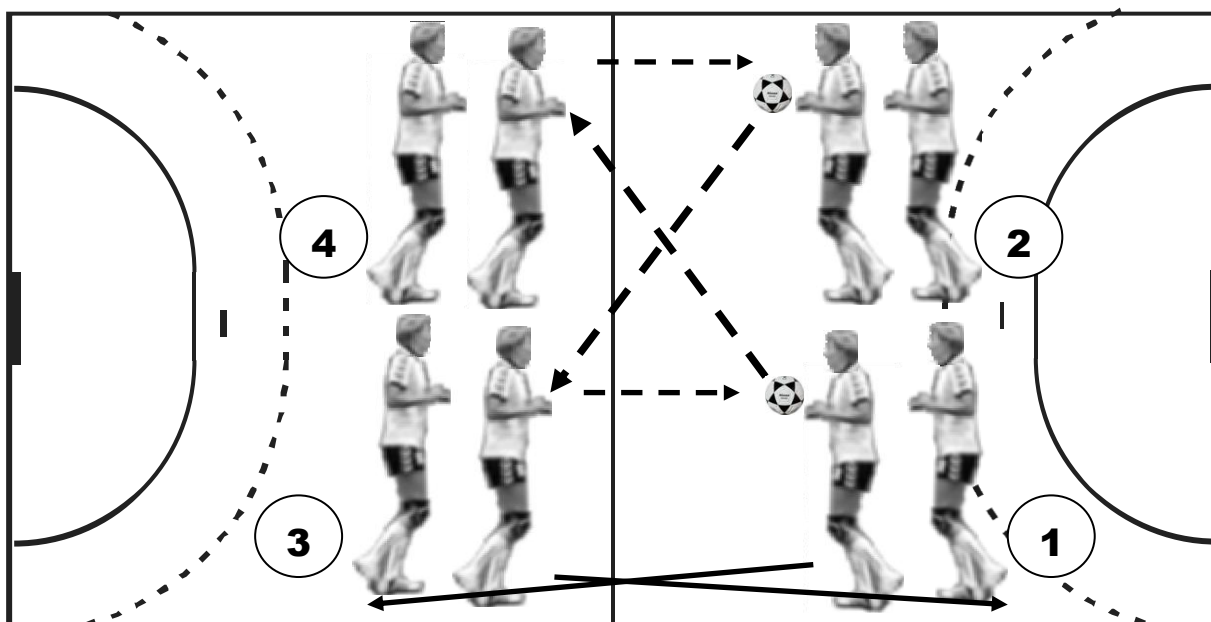
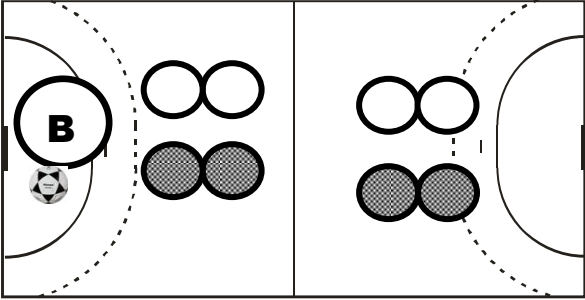


Рис. 5. Організація вправи на передачі у чотирьох колонах.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Перешиккування на дві команди.	1-2'	 <p data-bbox="887 566 1473 730">Дві колони зліва від викладача об'єднуються в одну команду, а дві колони справа від викладача – у другу команду.</p>
4. Рухлива гра «Перехопи м'яч».	до 5 очок, набраних однією командою	<p data-bbox="887 741 1473 1279">Одна команда володіє м'ячем і, здійснюючи передачі, намагається виконати якомога більшу їх кількість не втративши м'яч. Гравці іншої команди намагаються завладіти 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>

Завдання для аудиторної роботи:

- 1) намалювати розмітку однієї половини гандбольного майданчика.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) записати визначення терміну «кидок» м'яча та вказати його різновиди.

Результати роботи:

1. Знати особливості здійснення розмітки воротарської зони та 9-метрової лінії у гандболі.
2. Вміти виконувати кидок м'яча у стрибку.

Лабораторне заняття № 5 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання фінтам.

Завдання:

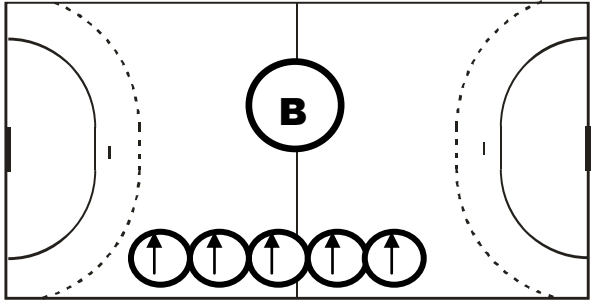
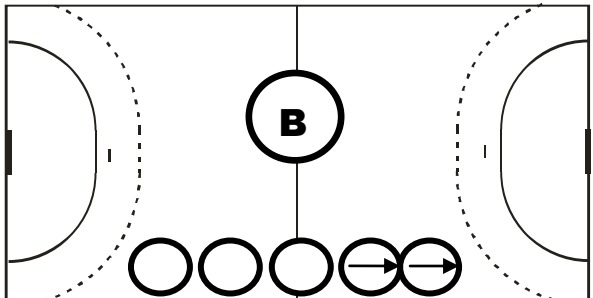
1. Навчання підбору загальнорозвиваючих вправ для занять гандболом (для м'язів нижніх кінцівок).
2. Навчання фінтам (переміщеннями).
3. Удосконалення у техніці кидків м'яча у стрибку.

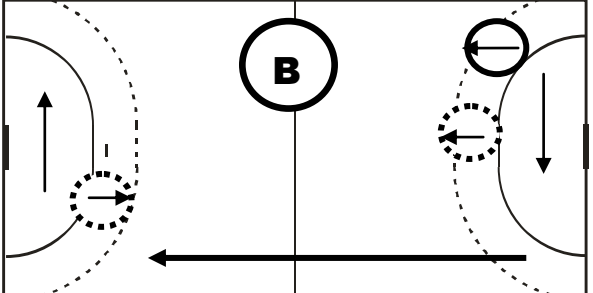
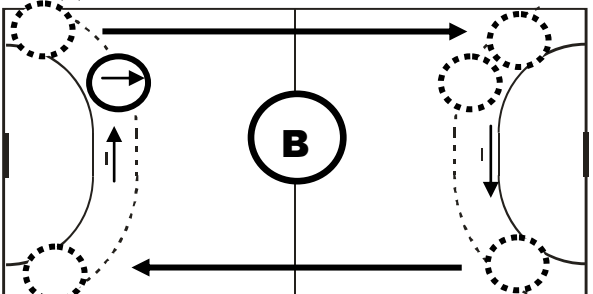
Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

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

Хід лабораторної роботи:

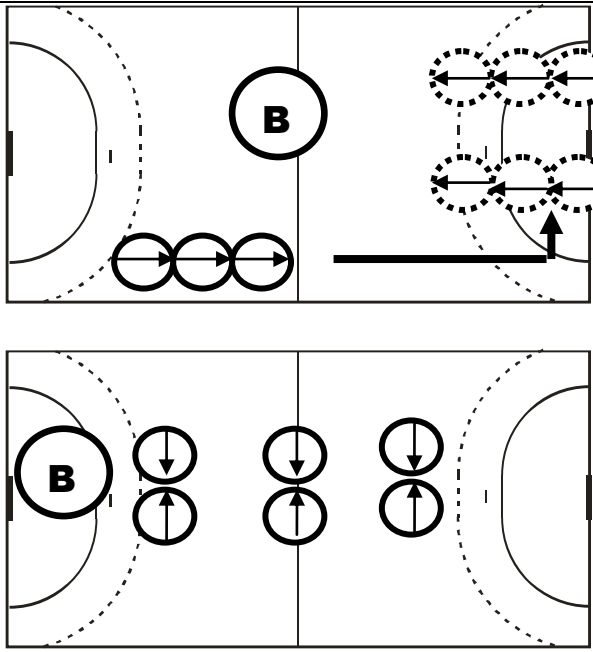
1. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шикування групи.	1-2'	
2. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	Дві лінії воротарських зон	Рух вздовж лінії воріт. 
4. Комплексна вправа: біг приставними кроками, біг з максимальною швидкістю (прискорення).	4 дистанції (від 6-метрової до 6-метрової)	Рух вздовж бокової лінії майданчика. 

2. Загальнорозвиваючі вправи у парах:

a) організація групи: метод фронтальний;

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у дві колони.	1-2'	

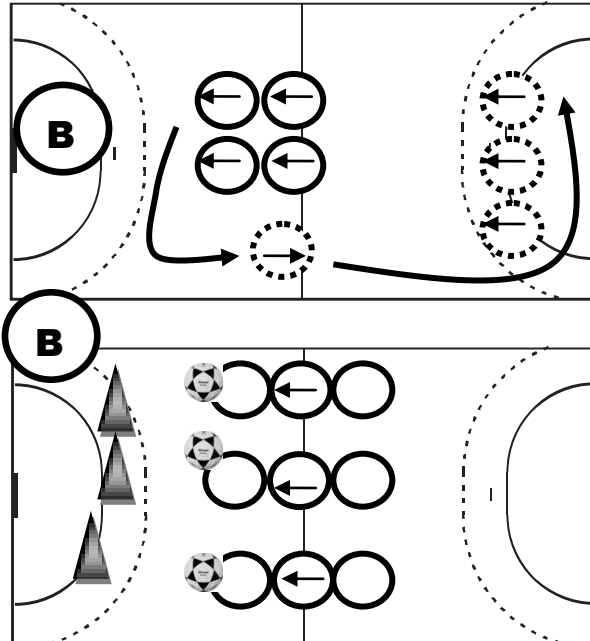
б) комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах (на м'язи нижніх кінцівок);

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
<p>1. В.п. – широка стійка, обличчям один до одного на відстані одного кроку, руки вперед, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – присід на праву, ліва пряма у бік; 2 – в.п.; 3 – присід на ліву, права пряма у бік; 4 – в.п.</p>	<p>3-4 р. у кожний бік</p>	<p>Вивчення підбору загальнорозвиваючих вправ супроводжується акцентуванням уваги студентів на важливих для гандболу групах м'язів.</p>
<p>2. В.п. – стійка, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки вперед, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – присід; 2 – в.п.</p>	<p>4-5 р.</p>	
<p>3. В.п. – сід, обличчям один до одного, ноги максимально широко, впираючись стопами у стопи партнера, руки вперед, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – відхилення першого партнера назад, а другого – вперед; 2 – відхилення другого партнера назад, а першого – вперед.</p>	<p>5-6 р. кожний партнер</p>	
<p>4. В.п. – сід, обличчям один до одного, права нога зігнута у коліні, ліва пряма, впираючись у стегно іншого партнера, праву руку вперед, взявшись за кисті партнера.</p> <p>1 – відхилення першого партнера назад, а другого – вперед; 2 – відхилення другого партнера назад, а першого – вперед.</p>	<p>6-8 р. кожний партнер</p>	
<p>5. В.п. – упор сидячи обличчям один до одного, ноги догори впираючись у стопи партнера.</p> <p>1-4 – почергове згинання та розгинання ніг.</p>	<p>5-6 р. кожний партнер</p>	

6. В.п. – лежачи, обличчям догори, ноги разом догори, впираючись у стопи партнера, руки у бік. 1 – розвести ноги максимально широко; 2 – в.п.	4-5 р.	
---	--------	--

3. Навчання техніці фінтів.

а) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешикування у три колони. Гандбольні м'ячі розподіляються рівномірно серед перших гравців у кожній колоні.	1-2'	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>

б) методика навчання;

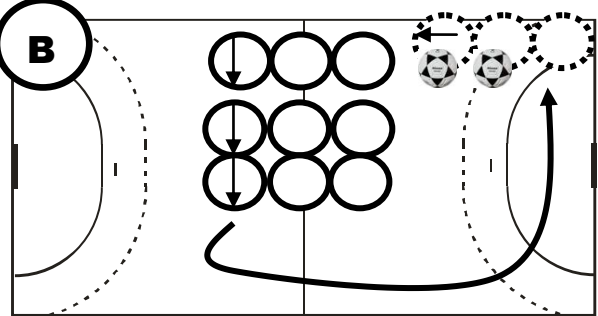
Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Демонстрація фінта переміщенням з одиночним обманним рухом.	1-2'	Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті зупинки та продовження руху).
2. Фінт переміщенням з одиночним обманним рухом. Послідовність виконання рухів	3-4'	На підлозі розміщуються наклейки із зображенням стопи за схемою кроків при виконанні фінта. Застосовується метод

<p>початкової фази:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вліво від стійки; - зупинка лівою ногою. 		<p>розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>3. 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. 	3-4'	<p>Увага акцентується на швидкому переміщенні тулуба вправо та перенесенні центру тяжіння на праву ногу.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>4. 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. 	3-4'	<p>Увага акцентується на змінній швидкості у фазах фінта.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>5. Демонстрація фінта переміщенням з подвійним обманним рухом.</p>	1-2'	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті зупинок та продовження руху).</p>
<p>6. 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. 	3-4'	<p>На підлозі розміщуються наклейки із зображенням стопи за схемою кроків при виконанні фінта.</p> <p>Застосовується метод розчленованого розучування та спрямованого відчуття рухів.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

<p>7. 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 ногою; - крок лівою вліво. 	<p>3-4'</p>	<p>Увага акцентується на швидкому переміщенні тулуба вліво та перенесенні центру тяжіння на ліву ногу.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>
<p>8. Фінт переміщенням з одиночним обманним рухом. Послідовність виконання рухів початкової, основної та заключної фаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча вправо від стійки; - зупинка правою ногою; - крок лівою вліво; - крок правою на ворота з наступним кидком. 	<p>3-4'</p>	<p>Увага акцентується на змінній швидкості у фазах фінта.</p> <p>Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

4. Удосконалення у техніці фінтів (переміщеннями).

а) організація групи: метод фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>1. Перешиккування у одну колону. М'ячі знаходяться за їх кількістю у перших гравців колони.</p>	<p>1-2'</p>	 <p>Після виконання вправи гравець переходить у кінець своєї колони і передає м'яч гравцю, який стоїть попереду без м'яча.</p>

б) методика удосконалення у техніці фінтів (переміщеннями);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
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. 6).	4-5'	Повертають у колону, здійснюючи багатударне ведення м'яча. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.

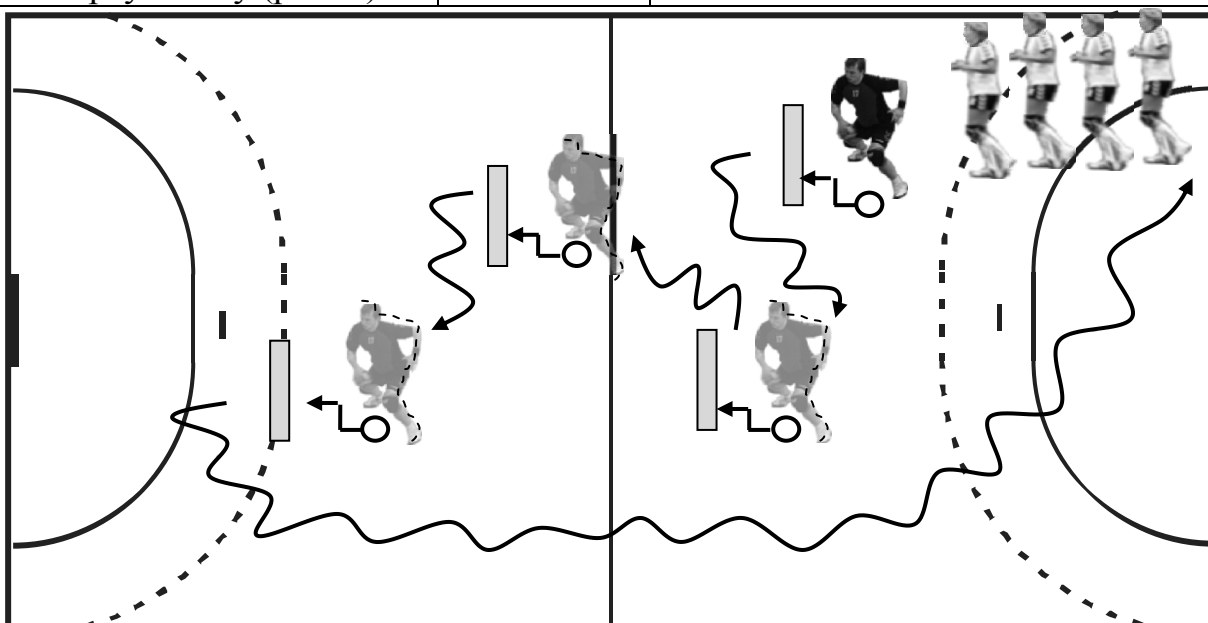


Рис. 6. Організація вправи на виконання фінтів з одиночним обманним рухом.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
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	4-5'	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>передачу воротарю і отримують зворотну. Далі проходять наступну полосу перешкод з використанням ведення та фінтів і через передачу воротарю повертаються у колону (рис. 6).</p>		
--	--	--

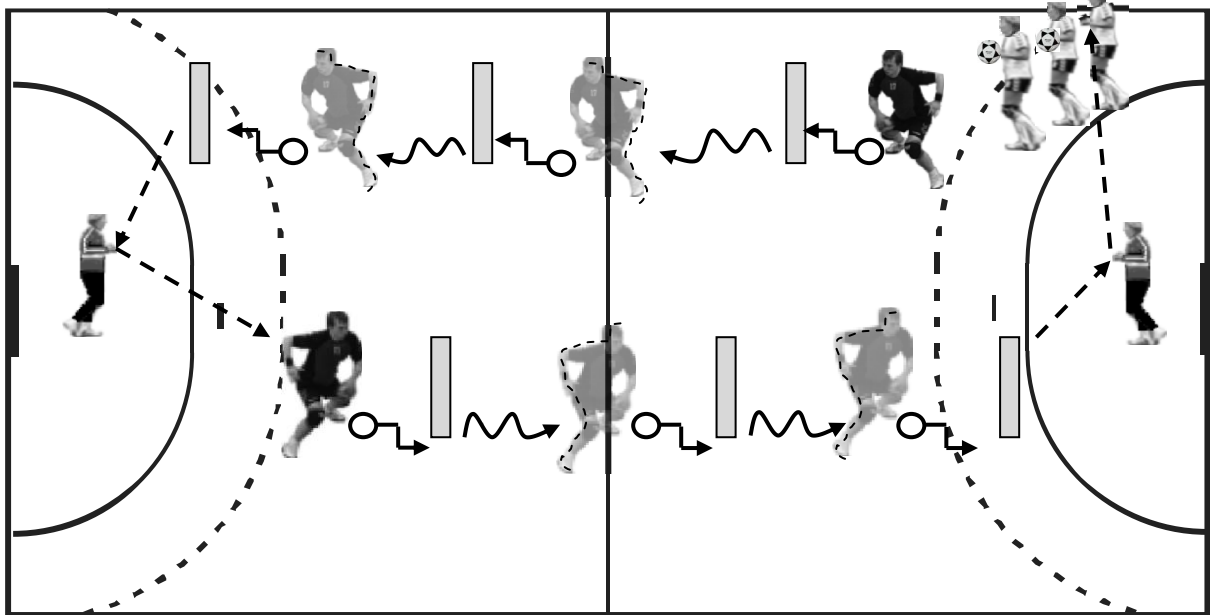
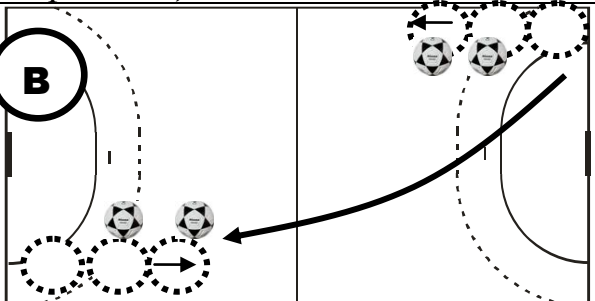


Рис. 6. Організація вправи на виконання фінтів переміщенням.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>4. Перешиккування у дві колони розподілом студентів на дві підгрупи. М'ячі знаходяться за їх кількістю у перших гравців колон.</p>	<p>1-2'</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</p>	<p>4-5'</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>

<p>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 (рис. 7).</p>		
---	--	--

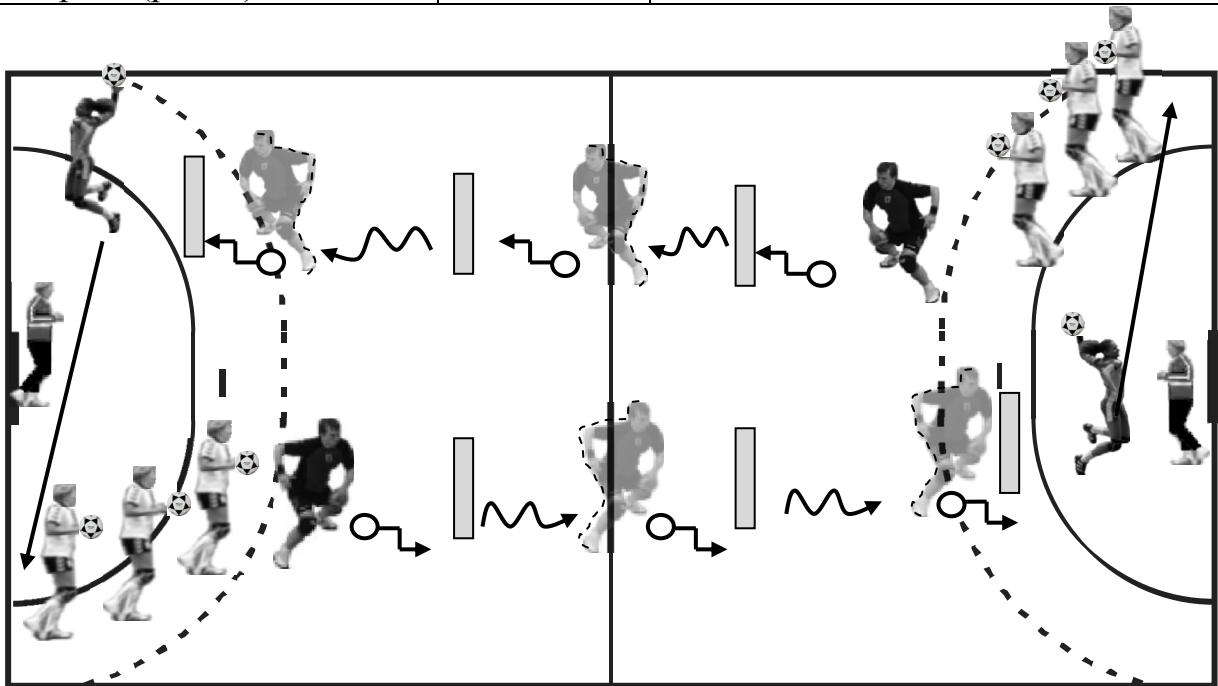


Рис. 7. Організація вправи поєднання фінта та кидків.

4. Удосконалення у техніці кидків м'яча у стрибку.

<p>1. З кожної колони виводиться один гравець на передачу (рис. 8). З колон одночасно виходять гравці через передачу своєму воротарю, і рухаються у напрямі інших воріт. Після отримання м'яча гравці віддають передачу партнеру № 1, отримують зворотну передачу і здійснюють кидок у стрибку.</p>	<p>4-5'</p>	<p>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.</p>
---	-------------	---

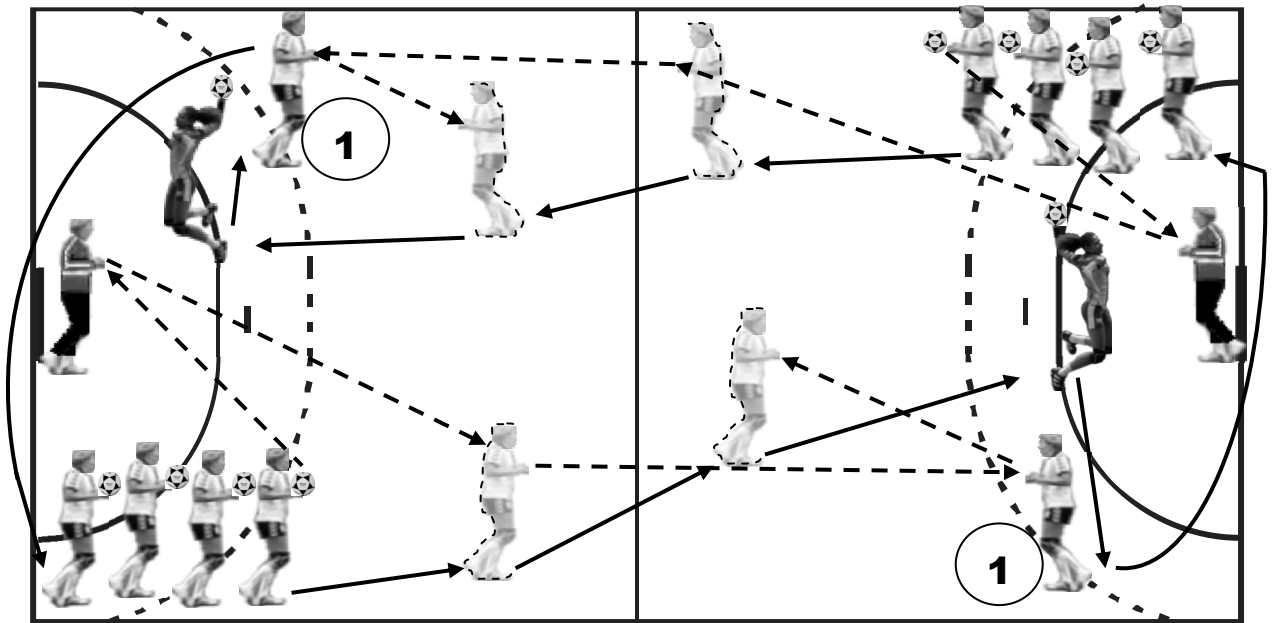


Рис. 8. Організація вправи на кидки у стрибку з використанням передач.

Завдання для аудиторної роботи:

- 1) вказати розміри та вагу гандбольних м'ячів.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) записати визначення терміну «фінт» та вказати його різновиди.

Результати роботи:

1. Знати види та розміри гандбольних м'ячів.
2. Вміти виконувати «фінти».

Лабораторне заняття № 6 (2 години)

ТЕМА: ТЕХНІКА ПОЛЬОВИХ ГРАВЦІВ.

Мета заняття: оволодіння основами організації та методики навчання техніці захисту.

Завдання:

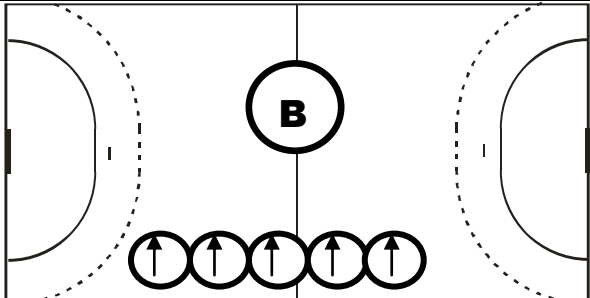
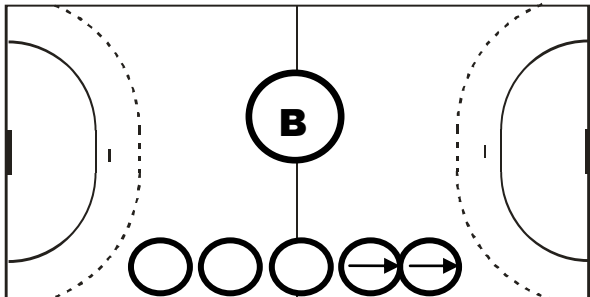
1. Навчання підбору загальнорозвиваючих вправ для занять гандболом (з м'ячем).
2. Навчання техніці захисту (вибивання, перехоплення, блокування).
3. Удосконалення у техніці захисту (вибивання, перехоплення, блокування)
4. Удосконалення у техніці фінтів переміщеннями.

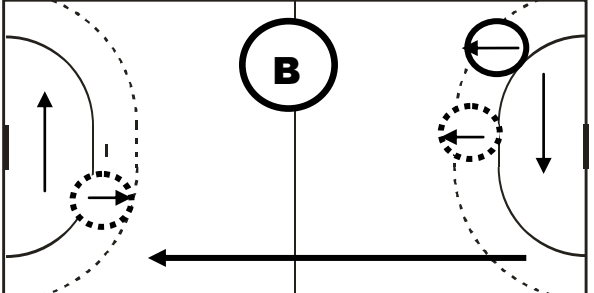
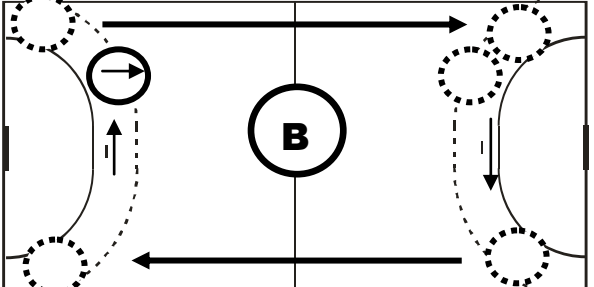
Місце проведення: спортивний зал корпусу № 2.

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

Хід лабораторної роботи:

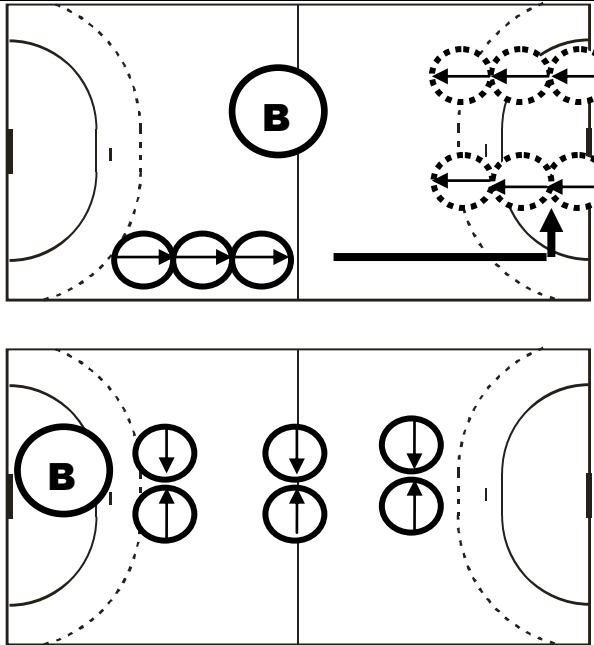
1. Біг та його різновиди.

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Шиккування групи.	1-2'	
2. Біг.	2 кола	Рух колоною периметром майданчика. 

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. В.п. – стійка захисника. Біг приставними кроками правим та лівим боком.	Дві лінії воротарських зон	Рух вздовж лінії воріт. 
4. Комплексна вправа: біг приставними кроками, біг з максимальною швидкістю (прискорення).	4 дистанції (від 6-метрової до 6-метрової)	Рух вздовж бокової лінії майданчика. 

2. Загальнорозвиваючі вправи у парах:

a) метод організації групи: фронтальний;

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
1. Перешиккування у дві колони.	1-2'	

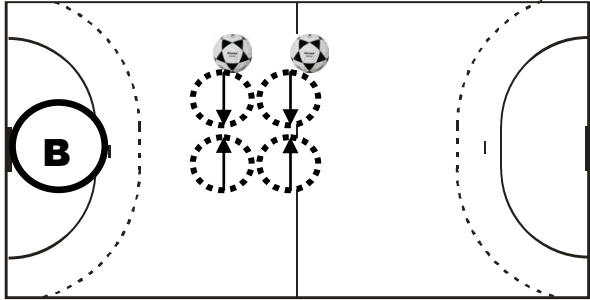
б) комплекс загальнорозвиваючих вправ у парах (з м'ячем);

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
<p>1. В.п. – стійка, обличчям один до одного на відстані одного кроку, руками впертися у м'яч. 1 – одночасне згинання рук з упором на гандбольний м'яч; 2 – одночасне розгинання рук.</p>	<p>2-3 р. на пару</p>	<p>Доцільно для уроку з гандболу підбирати вправи з м'ячем, оскільки вони виконуються із предметом гри і сприятимуть найбільш ефективній підготовці до вирішення завдань основної частини.</p>
<p>2. В.п. – стійка, обличчям один до одного на відстані одного кроку, руки на плечах партнерів, м'яч зажатий ліктьовими суглобами одного з них. 1-3 – пружинячі нахили тулуба вперед з утриманням м'яча; 4 – в.п.</p>	<p>2-3 р. на пару</p>	
<p>3. В.п. – стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, руки догори, взявшись кистями за м'яч. 1 – нахил першого партнера вправо, а другого – вліво; 2 – в.п. 3 – нахил першого партнера вліво, а другого – вправо. 4 – в.п.</p>	<p>3-4 р. у кожний бік</p>	
<p>4. В.п. – стійка, ноги нарізно, спиною один до одного. 1 – поворот першого партнера вправо, передача м'яча другому партнеру, який повертається вліво; 2 – поворот першого вліво, отримання м'яча від другого партнера, який повернувся вправо.</p>	<p>5-6 р. у кожний бік</p>	
<p>5. В.п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, руки догори, м'яч у першого партнера. 1 – одночасний нахил партнерів назад, руки догори, перший партнер передає м'яч іншому над головою; 2 – одночасний нахил партнерів вперед, другий партнер передає м'яч іншому між ногами.</p>	<p>5-6 р. кожний партнер</p>	

<p>б. В.п. – широка стійка, ноги нарізно, один партнер з м'ячем у руках спиною до іншого партнера.</p> <p>1 – передачі м'яча із руки в руку під ногами «вісімкою», нахил тулуба вперед, м'яч передати партнеру між ногами, поворот кругом;</p> <p>2 – отримати м'яч між ногами від партнера, поворот кругом, передачі м'яча із руки в руку під ногами «вісімкою», нахил вперед, м'яч передати партнеру між ногами, поворот кругом.</p>	<p>4-5 р. кожний партнер</p>	
--	------------------------------	--

3. Навчання техніці захисту.

а) метод організації групи: фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
<p>1. Шикування у дві шеренги. Гандбольні м'ячі у гравців однієї шеренги.</p>	<p>1-2'</p>	

б) навчання;

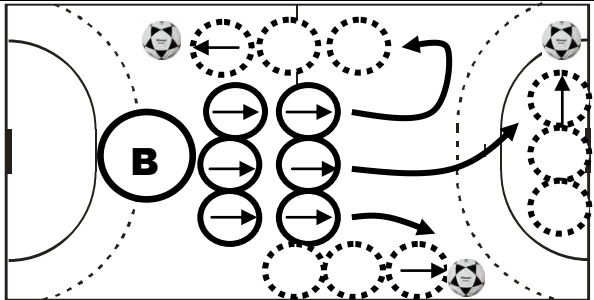
<p>2. Демонстрація блокування м'яча.</p>	<p>1-2'</p>	<p>Використовується наочний та словесний метод (опис та характеристика, у процесі яких акцентується увага на моменті підняття рук).</p>
<p>3. Блокування м'яча при імітації кидка партнера.</p>		<p>Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів.</p>
<p>4. Блокування м'яча після кидка партнера на рівні витягнутих рук.</p>	<p>3-4'</p>	<p>Кидок партнера здійснюється у напівсили. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.</p>

Зміст вправ	Дозування	Організація групи
5. Перешиккування у дві колони. Гандбольні м'ячі у гравців однієї колони.	1-2'	 <p data-bbox="890 564 1481 687">Після виконання ведення гравець віддає м'яч партнеру і обидва переходять у кінець інших колон.</p>
6. Демонстрація вибивання м'яча.	1-2'	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 правою рукою.	3-4'	Застосовується метод цілісного розучування та спрямованого відчуття рухів. Контроль виправлення помилок – в індивідуальному порядку.
8. Вибивання м'яча зліва від партнера при повільному веденні правою рукою.	3-4'	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.	2-3' на кожний варіант	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. Перешиккування у три шеренги. Гандбольні м'ячі у гравців однієї шеренги.	1-2'	 <p data-bbox="890 1937 1481 2020">Перешиккування з двох колон через одну колону у три шеренги.</p>

11. Демонстрація перехоплення м'яча .	3-4'	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 спini гравця № 2 і перехоплює м'яч. Після перехоплення гравець повертається за спину партнера № 2.	10-12 раз кожний гравець	Після завершення кожної серії гравці міняються місцями. Передачі здійснюються у напівсили. Контроль типових помилок – в індивідуальному порядку.

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

а) метод організації групи: фронтальний (робота потоком);

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Перешикування у три колони.	1-2'	

б) методика удосконалення у техніці захисту;

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
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. 9).	По 2 рази вибити м'яч у першого гравця своєї колони	Колони рухаються периметром майданчика з дистанцією між гравцями в один крок. Рух колон повільний. Контроль виконання – в індивідуальному порядку.

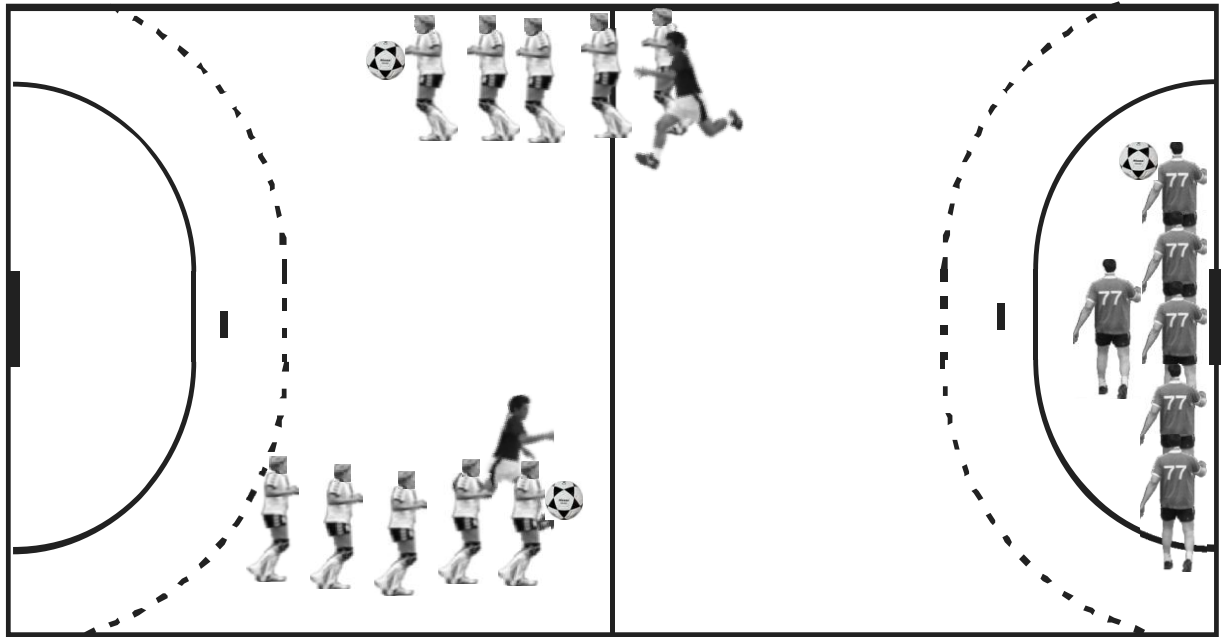
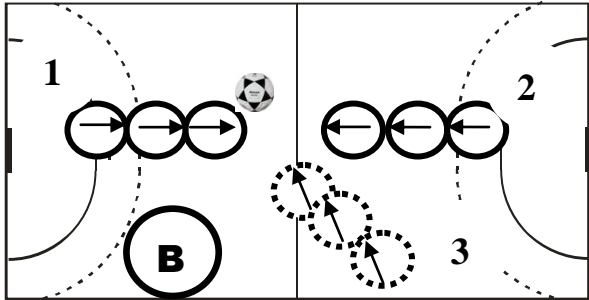


Рис. 9. Організація вправи на удосконалення у техніці вибивання м'яча.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>3. Перешиккування у три колони. М'яч у першого гравця колони № 1.</p>	<p>1-2'</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. 10).</p>	<p>4-5'</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>

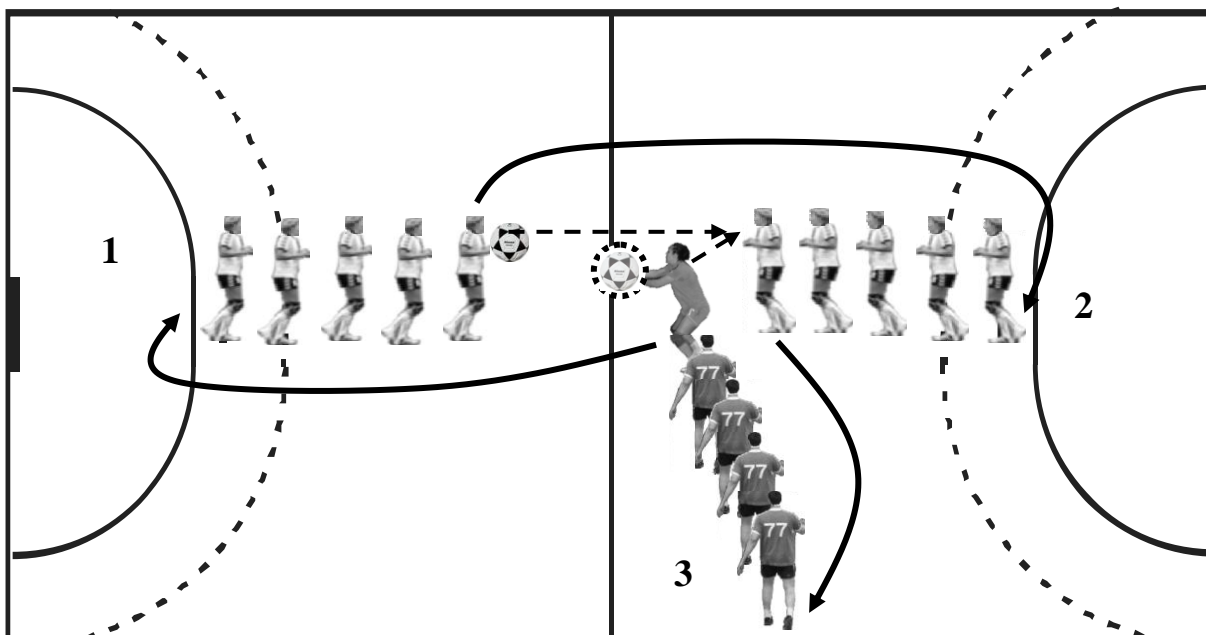


Рис. 10. Організація вправи на удосконалення у техніці перехоплення м'яча.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
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. 11).	4-5'	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.

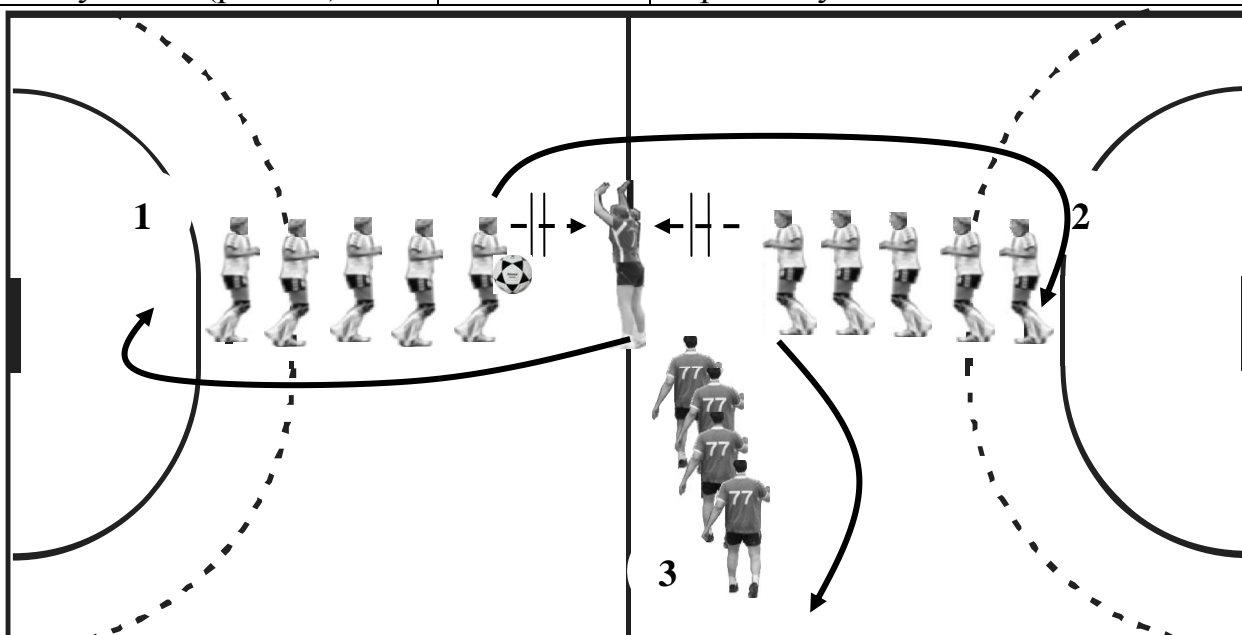


Рис. 11. Організація вправи на удосконалення у техніці блокування м'яча.

5. Удосконалення у техніці фінтів (переміщеннями).

1. Почергово з кожної колони гравці здійснюють ведення м'яча та фінт переміщенням одиничним обманним рухом з кидок у стрибку (рис. 12).	4-5'	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
---	------	--

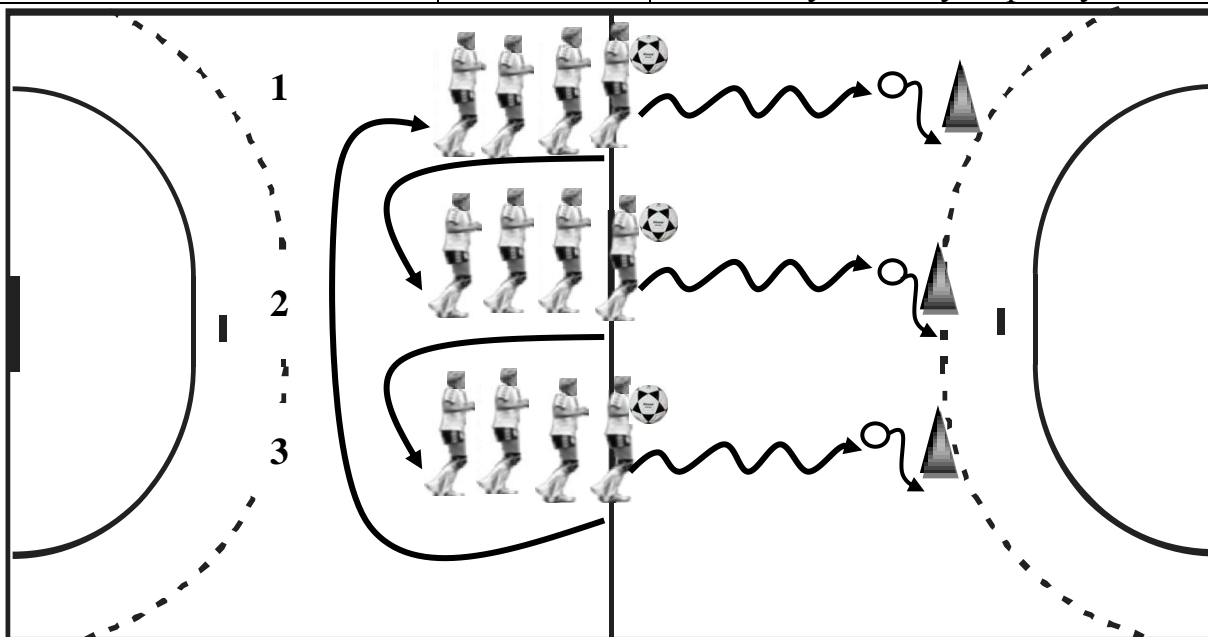


Рис. 12. Організація вправи на удосконалення у техніці фінтів.

Завдання для аудиторної роботи:

- 1) записати вихідне положення загальнорозвиваючих вправ у парах з м'ячем.

Завдання для самостійної роботи:

- 1) записати визначення термінів «вибивання м'яча», «перехоплення м'яча», «блокування м'яча»;
- 2) зобразити схематично послідовність рухів у загальнорозвиваючих вправах у парах з м'ячем.

Результати роботи:

1. Знати послідовність запису вихідних положень.
2. Вміти виконувати вибивання, перехоплення та блокування м'яча.

РОЗДІЛ 5

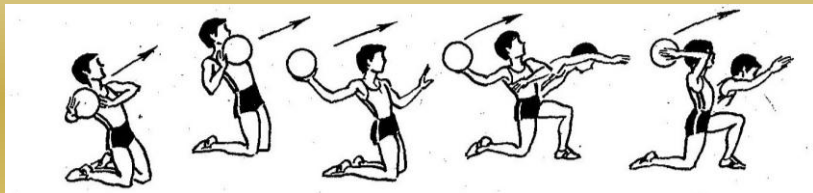
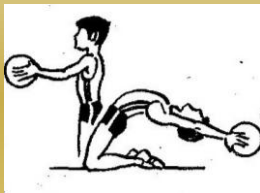
МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ГАНДБОЛУ

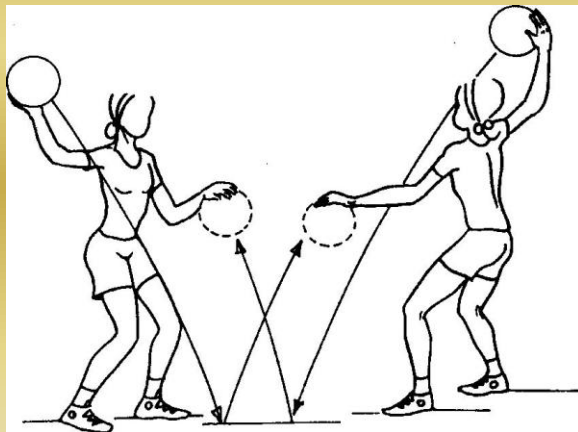
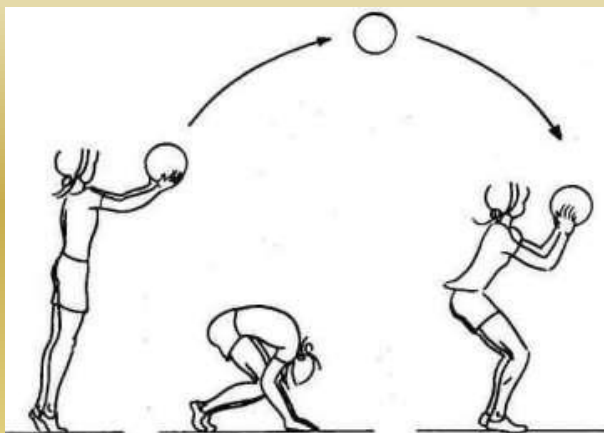
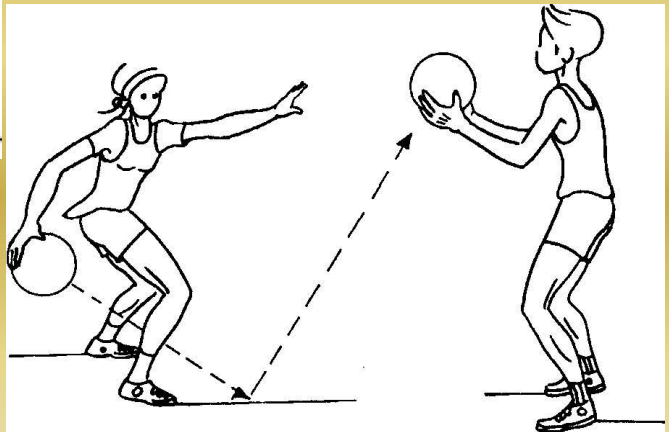
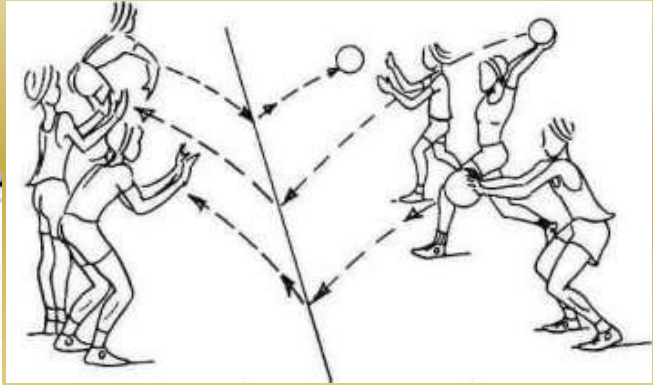
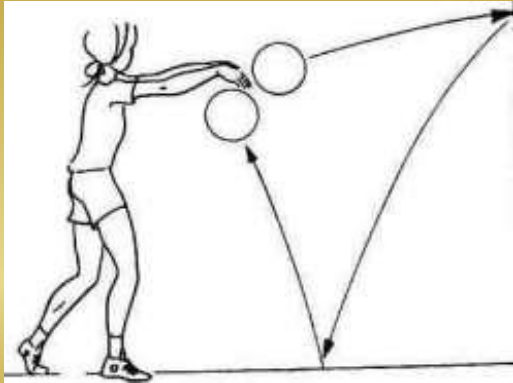
5.1. ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (ЗРВ) З М'ЯЧАМИ

Умови правильного підбору комплексу вправ:

➤ вправи повинні бути розраховані не на загальнозміцнюючі функції організму, а здійснювати вплив, адекватний (відповідний) основним завданням уроку

ПРАВИЛЬНО !!!





НЕПРАВИЛЬНО !!!

Вправа:

В.п. – стійка руки в бік у
правій м'яч.

1 – руки вперед;

2 – руки догори;

3 – руки вперед;

4 – В.п., перекласти м'яч
в іншу руку.



НЕПРАВИЛЬНО !!!

Вправа:

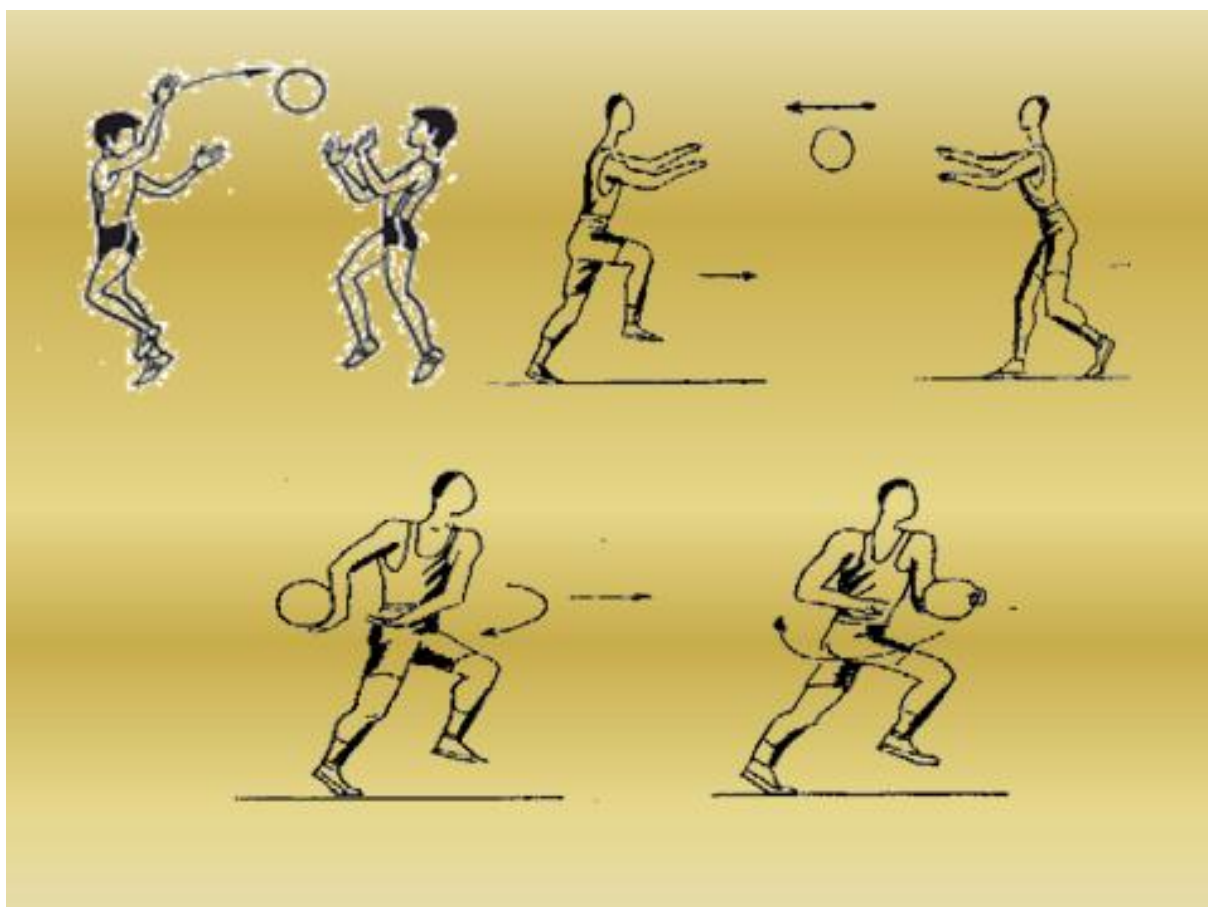
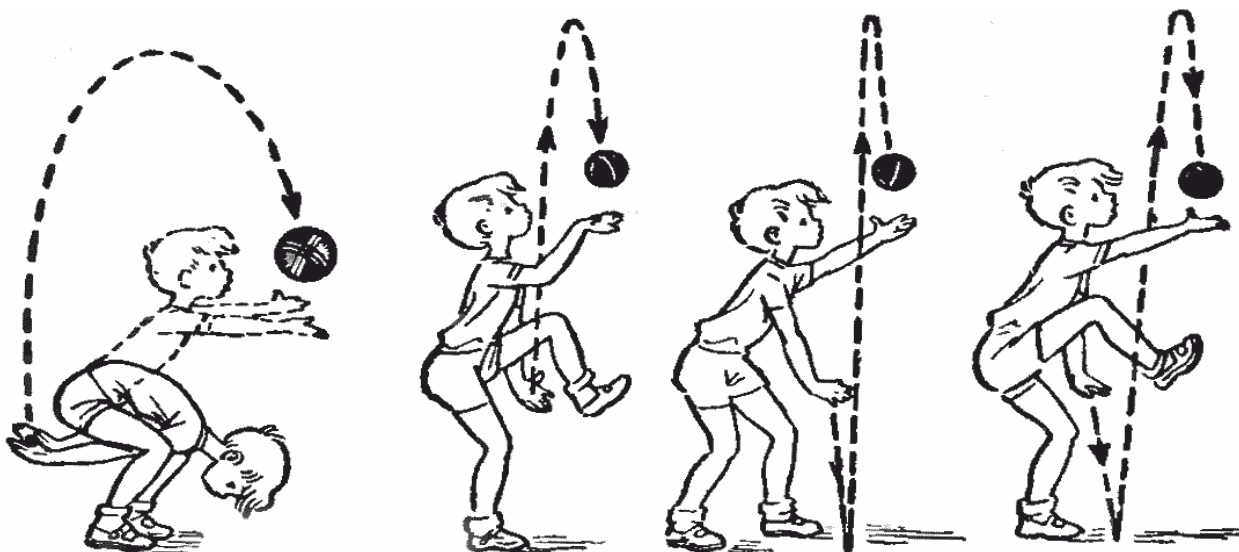
В.п. – сидячи на
стілці, ноги зігнуті у
колінах, м'яч на
стегнах.

1 – випрямити ноги;

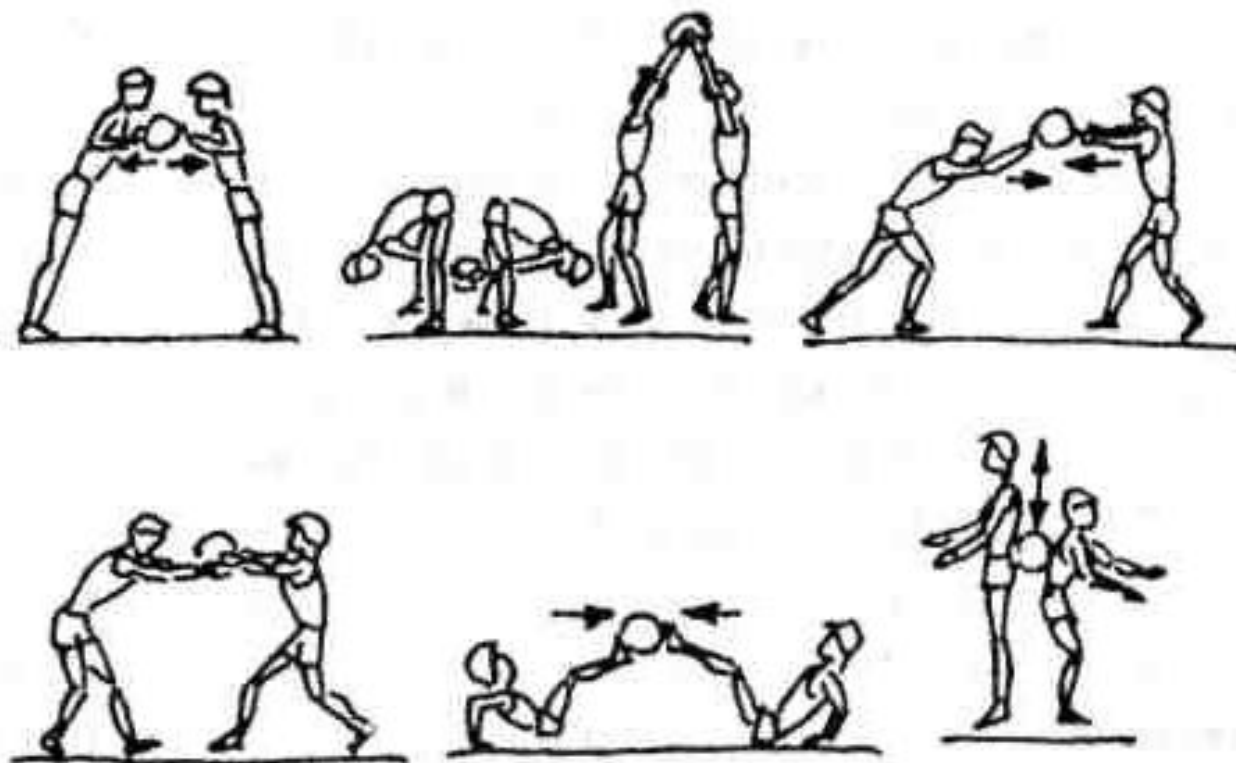
2 – В.п.



➤ вправи повинні подаватися одна за одною у порядку зростання навантаження. Слід починати з вправи динамічного характеру, простих за формою та легких за навантаженням,



а потім переходити до вправ статичного характеру;



➤ підбирати вправи необхідно так, щоб у роботу включалися різні групи м'язів: при цьому повинні чередуватися скорочення м'язів із розтягуванням,



а напруження – із розслабленням



5.2. ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕСТАФЕТ І РУХЛИВИХ ІГОР

Умови правильного підбору естафет:

- Кожна естафета повинна включати рухи, які уже вивчені, оскільки від учасників вимагається прояв умінь і навичок, що будуть вдосконалюватися.
- Складність естафет повинна зростати поступово: *від простих до складних рухів.*
- Підбір рухів для естафет базується на правилі: *від вправ дрібної до великої моторики.*

► Для кожної естафети планується чітке *місцеположення викладача* (або помічники суддів із числа підопічних) для *об'єктивного* визначення переможця.

► Естафети повинні мати *чіткі правила їх виконання*, порушення яких *карається* відповідно вказаним чином.

► В естафетах з м'ячами визначається *коридор передачі естафети*.

► Заохочення переможців та покарання переможених *обговорюється перед проведенням естафет*.

► Для проведення естафет команди повинні мати *однаковий кількісний склад учасників* (якщо є зайвий гравець, то він може бути помічником судді, або у кожній неповній команді один гравець виконує естафету два рази).

Дрібна моторика

Дрібна моторика - здатність маніпулювати дрібними предметами, передавати об'єкти з рук в руки, а також виконувати завдання, що вимагають скоординованої роботи очей і рук.

Велика моторика

Велика моторика включають в себе виконання таких дій, як перевертання, нахили, ходьба, повзання, біг, стрибки і тому подібні.

Наприклад:

Естафети в трьох колонах.

Шиккування групи	1-2'	
1. В.п. – м'яч в руках. до місця повороту – ведення м'яча правою рукою; обвести стійку; до місця старту – ведення м'яча лівою рукою; передати естафету.	1 раз	 <ol style="list-style-type: none">1. Передача естафети в коридорі прямою передачею.2. Слідкувати за своєчасним виходом гравців з місця старту.

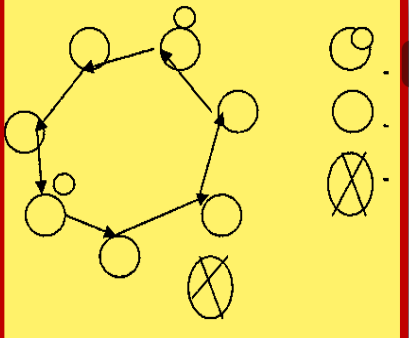
Умови правильного підбору рухливих ігор:

- ➡ Кожна гра повинна включати рухи, які уже вивчені, оскільки від учасників вимагається прояв умінь і навичок, що будуть *вдосконалюватися*.
- ➡ Гра повинна мати *чіткі правила*, порушення яких *карається* відповідно вказаним чином.
- ➡ Заохочення переможців та покарання переможених *обговорюється перед проведенням гри*.
- ➡ Для проведення гри команди повинні мати *однаковий кількісний склад учасників* (якщо є зайвий гравець, то він може бути помічником судді).
- ➡ Гра може *ускладнюватися*, в залежності від *рівня володіння руховими навиками*.

Умови правильного проведення рухливих ігор:

- ➡ Викладач повинен пояснити гру *доступною і образною мовою* з включенням *суддівських жестів*.

- Якщо група не виконує умови гри, *зупинити та пояснити ще раз.*
- Викладач слідкує за *активністю усіх учасників гри*, а при її відсутності, зупиняти гру та примусово включати їх у процес як ведучих.
- Обов'язково проводити *підведення підсумків гри*, де не тільки визначати переможця, але й наголошувати на елементах, які під час гри засвоювали підопічні.

ЗМІСТ УРОКУ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
<p style="text-align: center;">ГОНКА М'ЯЧІВ У КОЛІ</p> <p>ПІДГОТОВКА ДО ГРИ В грі приймають участь від 8-10 до 15-16 гравців, які розташовуються в коло на відстані 1 м один від одного. Два гравці, які знаходяться по діаметру, один проти одного, тримають по м'ячу</p> <p>ХІД ГРИ За сигналом викладача гравці починають швидко (обумовленим способом) передавати м'яч своєму сусіду вправо, вліво (за вказівкою викладача). Програє той, у кого одночасно опиниться два м'ячі</p>	<p>4-5 хв.</p>	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>○ -</p> <p>○ -</p> <p>⊗ -</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ГРАВЦІ З М'ЯЧЕМ</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ГРАВЦІ</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ВИКЛАДАЧ</div> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #90EE90;"> <p style="text-align: center;">ПРАВИЛА</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передавати м'яч тільки тому гравцю, який стоїть поруч. 2. Той, хто втратив м'яч, повинен підняти його, зайняти своє місце і продовжувати передачі </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #4169E1; color: white;"> <p style="text-align: center;">ВАРІАНТИ</p> <p style="text-align: center;">Передачу м'яча здійснювати різними способами</p> </div>

РОЗДІЛ 6
ПІДГОТОВКА СТУДЕНТА ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З
ГАНДБОЛУ

Умови правильної підготовки студентів до заняття з гандболу:

1. НЕОБХІДНІ АТРИБУТИ:

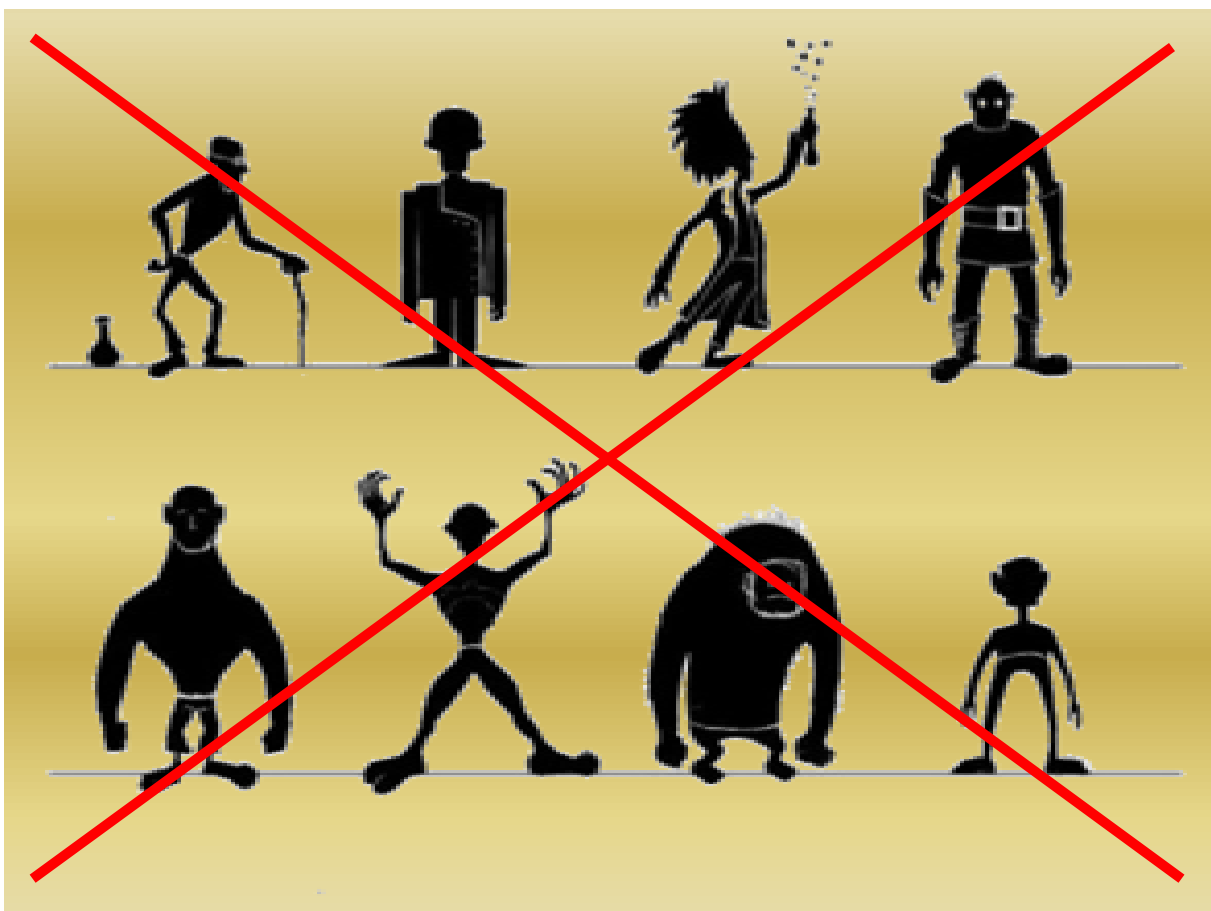
СВИСТОК, ГОДИННИК, АБО СЕКУНДОМІР



2. СПОРТИВНА ФОРМА



3. ПОВЕДІНКА



СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Блокування – перетинання шляху м'ячу чи нападаючому.

Ведення м'яча – технічний прийом, який дозволяє гравцю пересуватися з м'ячем у межах майданчика у будь-яких напрямках і на будь-яку відстань.

Вибивання – прийом, який дозволяє перервати ведення м'яча.

Вихідне положення – створення найбільш вигідних умов для початку наступних рухів, кращої орієнтації у просторі, збереження рівноваги, забезпечення свободи рухів, відповідного впливу на певні органи і системи організму.

Гандбол (англ. handball від hand - рука і ball – м'яч), командна спортивна гра, у процесі якої дві протидборчі команди прагнуть закинути у ворота суперника якомога більшу кількість м'ячів і не пропустити у свої (в межах визначених правил). Гандбол – гра з нестандартними і динамічними рухами перемінної потужності.

Гандболіст – спортсмен, що займається гандболом.

Деталі техніки – другорядні особливості руху, що не порушують його основний механізм.

Еволюція правил гри – живий творчий процес, на який впливає вдосконалення інвентарю, зміни правил гри та темпи популяризації у світі.

Замах – відведення руки з м'ячем для подальшого розгону м'яча і виконання передачі або кидка.

Затримка м'яча – прийом, який дозволяє воротарю змінити напрям м'яча, що летить у ворота після кидка нападаючого.

Заслон – вид дії, при якому один із нападаючих перетинає шлях опікуну партнера.

Кидок – технічний прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота.

Ловля – технічний прийом, який забезпечує можливість оволодіння м'ячем і здійснення з ним подальших дій.

Напря́м руху – зміни положення тіла і його частин у просторі відносно якої-небудь площини або зовнішнього орієнтиру.

Передача м'яча – технічний прийом, який забезпечує взаємодію партнерів.

Промі́жне положення – збереження найбільш вигідної пози тіла чи яких-небудь його частин у процесі виконання самого руху.

Приховані передачі – передачі, при яких напрямок польоту м'яча не відповідає підготовчим діям.

Стійка гравця – це поза гравця, що відображає постійну його готовність до активних дій на майданчику.

Техніка гри – сукупність раціональних цілеспрямованих рухів, що складаються із окремих прийомів, необхідних для ведення гри.

Траєкторія руху – шлях, який здійснює та чи інша частина (точка) тіла у просторі.

Тривалість руху – час, який використаний для його виконання.

Фінт – дії нападаючого, що складаються із не очікувано початих та перерваних прийомів гри, спрямованих на дезорієнтування захисника і втрату ним готовності до протидії основному прийому.

Ходьба – засіб переміщення гравця, що використовується ним для зміни позиції.

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. Зеленько Н.А. Методика записи игры гандболистов как средство управления тренировочной и соревновательной деятельностью команд мастеров// http://www.nbuuv.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.