

**Тищенко В.О., Леонтєва І.В., Леонтєв О.В.**

**ТЕХНІКО -ТАКТИЧНА  
ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ  
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**



**м. Старобільськ - 2021**

**[Выберите дату]**

**Тищенко В.О., Леонтєєва І.В., Леонтєєв О.В.**

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГАНДБОЛІСТІВ**

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Рекомендовано Вченою радою Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Навчально науковий інститут фізичного виховання і спорту (протокол № 10 від 25 червня 2021 р.).

Рецензенти:

Глоба Олександр Петрович – доктор педагогічних наук, професор кафедри ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології НПУ ім.. М.П Драгоманова.

Полулященко Тетяна Леонідівна – завідувач кафедри спортивних дисциплін, кандидат педагогічних наук, доцент;

Тищенко В.О., Леонтєєва І.В., Леонтєєв О.В.. Техніко-тактична підготовка юних гандболістів. Методичні рекомендації. – Старобільськ ЛНУ ім.. Тараса Шевченка, 2021. – 40 с.

У роботі висвітлюються основні теоретичні відомості про технічні прийоми і тактичні дії в гандболі та методика їх вивчення. Матеріал викладено у відповідності до робочої програми з фізичного виховання у ЗОШ з дисципліни гандбол. Розроблені авторами інструкції допоможуть вчителю фізичної культури дотримуватися послідовності вивчення техніко-тактичних елементів гри, враховуючи їх складність та вік учнів, дозволять оптимізувати процес навчання, що сприятиме підвищенню ефективності засвоєння навчального матеріалу.

Методичні рекомендації розраховано на вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи, студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 – Фізичне виховання

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. Технічна підготовка юних гандболістів.....	
1. Основна стійка. Переміщення. Зупинка. Повороти. Ривки....	2-4
2. Ловля та передача м'яча на місці та у русі.....	4-7
3. Ведення м'яча: на місці і у русі, з обвідкою (предметів, партнера).....	7-8
4. Кидки м'яча.....	8-15
5. Обманні рухи (фінти).....	15-16
6. Гра воротаря.....	16-18
РОЗДІЛ 2. Тактична підготовка юних гандболістів.....	
7. Індивідуальні рухи у нападі та захисті.....	18-22
8. Групові тактичні рухи.....	22-30
9. Командні дії у нападі та захисті.....	30-37
РОЗДІЛ 3. Домашні завдання.....	37-39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	

### ВСТУП

Гандбол – наймолодший вид спорту. Гандбол – гра, повна динаміки, краси, що вимагає від спортсмена миттєвого ігрового мислення, високого атлетизму, що виховує швидкість, витривалість, силу, спритність та мужність. Атлетизм гри, насиченість та двобій, природні види рухів (біг, стрибки, метання), швидкий темп ігрової діяльності в умовах безпосереднього зіткнення з суперником у боротьбі за м'яч, швидка зміна ігрових ситуацій, висока емоційність та інші її особливості висувають великі вимоги до рухової, функціональної і психологічної підготовки учнів.

У нашій країні зібраний позитивний досвід з навчання учнів основам техніки ручного м'яча з перших кроків навчання і до становлення гравця.

Оволодіння школярами навичками гандболу сьогодні потребує уточнень та чітких методичних рекомендацій, оскільки існуючі на даний час інформаційні матеріали дещо застаріли та не відповідають сучасним вимогам. У відповідності до педагогічних принципів, з урахуванням віку та фізіологічних можливостей школярів авторами методичних рекомендацій розроблено і запропоновано інноваційний підхід до вивчення програмного матеріалу варіативного модуля «Гандбол» з фізичної культури для 5-9 класів. Представлені загальні рекомендації до навчання техніці і тактиці гандболу доповнюються авторськими рекомендаціями щодо самостійного вивчення технічних прийомів гри, а також структурою п'ятирічного процесу навчання. Матеріал змістового розділу варіативного модуля навчальної програми викладено відповідно до принципу послідовного переходу від простих до складних техніко-тактичних елементів гри з описом державних вимог до підготовленості учнів. Надана інформація, яка стосується організації та підготовки уроків з гандболу, буде корисна як вчителям фізичної культури, так і студентам інститутів фізичної культури під час підготовки до занять спортивними іграми та у період педагогічної практики у загальноосвітній школі.

Пропонується наступна послідовність навчання.

**1.** Основна стійка. Переміщення. Зупинка. Повороти. Ривки.

**2.** Ловля та передача м'яча на місці та у русі двома руками та передача однією рукою зверху від плеча. Кистьова передача зверху від плеча без замаху; передача двома руками зверху; м'яча, що котиться. Передача та ловля м'яча у паралельному русі; у зустрічному русі; у схресному русі «вісімкою»; з відскоком від поля. Кистьова прихована передача м'яча.

**3.** Ведення м'яча: на місці і у русі, з обвідкою (предметів, партнера).

**4.** Кидки м'яча: однією рукою зверху, з замахом з місця, з одного, з трьох кроків, знизу, збоку, зігнутою рукою з-під захисника, з відхиленням корпусу (перераховані кидки – опорні). Кидки м'яча

правою (лівою) рукою у стрибкі, із замахом із-за голови. Семиметровий кидок.

5. Обманні рухи (фінти): з відходом праворуч чи ліворуч.

6. Гра воротаря: стійка і переміщення у стойці, відображення м'яча одною чи двома руками (гасіння), ногами, тулубом, у випаді. Відображення м'яча воротарем з 6 та 9 м.

7. Індивідуальні рухи у нападі та захисті: переміщення по зонному захисту. Блокування володаря м'ячем гравця. Персональний захист (гравець гравця).

8. Групові тактичні рухи: взаємодія гравців 2x2, у захисті та нападі.

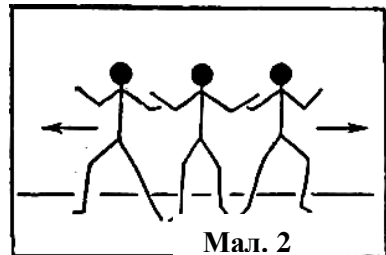
9. Командні дії у нападі та захисті: швидкий відрив, взаємодія воротаря із захистом. Система захисту 6:0, 5:1. Підстрахування у захисті. Позиційний напад та використання тактичних дій, комбінацій.

Спочатку необхідно ознайомитися з методикою навчання основним елементам та вправам у ручному м'ячі, засвоєння яких допоможе учням швидше оволодіти навчальним матеріалом програми. Навчання починається з оволодіння стойками (мал. 1) та переми-



Мал. 1

щень на полі по прямій та зі зміною напрямку (мал. 2). З цією метою використовуються різні вправи у бігу, у поєднанні зі стрибками, поворотами, зупинками: біг із зупинками за сигналом (у колонах); повільний біг із зупинками на ліву, праву ногу; швидкий біг з виставленням почергово однієї, потім іншої ноги; біг із зупинкою стрибком (на дві ноги); за сигналом швидкий біг, за другим сигналом поворот кругом (можна



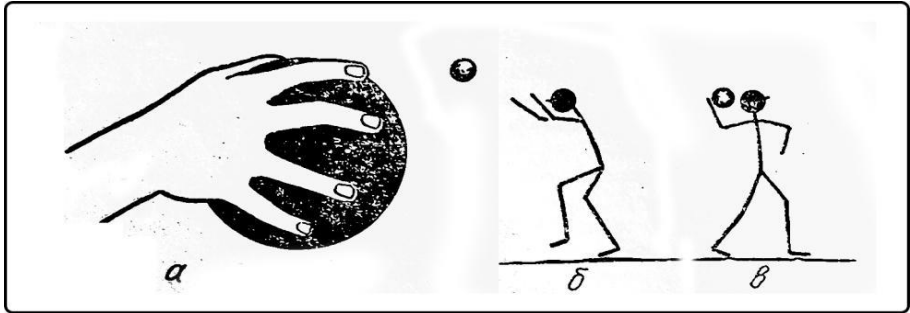
Мал. 2

у естафетному бігу); біг зі зміною напрямку (за направляючим); переміщення у сторони (ліворуч, праворуч, вперед, назад) у стойці захисника (за сигналом); чергування у переміщеннях у стойці захисника.

Ці вправи можна виконувати у колонах, шеренгах, поодінці, у парах, довільно та за командою (сигналом) вчителя, наприклад, за першим свистком – біг, за другим – зупинка на дві ноги, за третім – ривок вперед, за оплеском – біг в зворотному напрямку тощо.

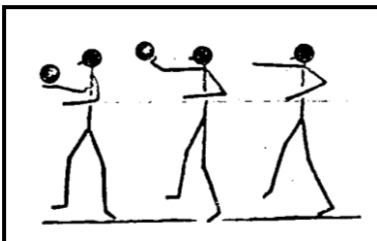
Можливі помилки при навчанні. При зупинці учні виставляють праву ногу (необхідно досягати того, щоб зупинка була виконана з виставленої вперед лівої ноги). При зупинці стрибком на дві ноги мимоволі відбувається рух одної ноги вперед (необхідно досягти миттєвої зупинки. Можна подати команду: «Не рухайся», «Замри на місці» та ін.).

Вивчення техніки оволодіння м'ячем починається з навчання прийомам ловлі та передачі м'яча. Воно проводиться одночасно і починається з вивчення передач зігнутою рукою зверху та ловлі м'яча, що летить на груди партнера, двома руками (мал. 3, а, б, в).



Мал. 3

**Навчання передачі зігнутою рукою зверху.** Стоячи лівим боком до сторони передачі, відвести праву руку з м'ячем (через сторону назад – вгору), одночасно відвести назад праву ногу, стопа направлена у сторону, ліва нога на місці (стопою вперед). Відштовхуючись відведеною назад правою ногою, зігнути руку у ліктьовому суглобі у положенні зверху та рухом кисті руки



на спрямувати м'яч у потрібному напрямку, супроводжуючи його рухом передпліччя (мал.4).

**Навчання передачі м'яча зігнутою одною рукою збоку** (кистьова передача). Після ловлі м'яча відвести праву (для тих, що кидають м'яч правою рукою) ногу назад, одночасно відвести праву руку з м'ячем у сторону. З поштовхом правої ноги одночасно зігнути руку у ліктьовому суглобі та спрямувати м'яч кистю у потрібному напрямку (мал. 5).

**Навчання прихованій передачі із-за спини.** Ліве плече рухається

вперед (одночасно з кроком лівої ноги

#### Мал. 4

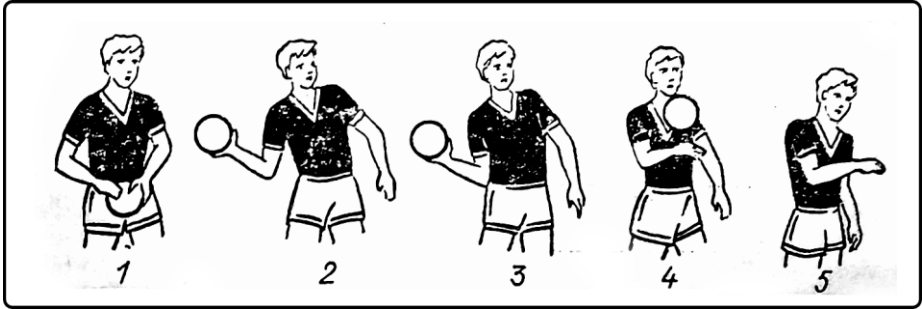
вперед), права рука з м'ячем – назад – вниз,

потім праворуч і рух закінчується передачею шляхом захльостування кисті руки (мал. б, а, б, в,).

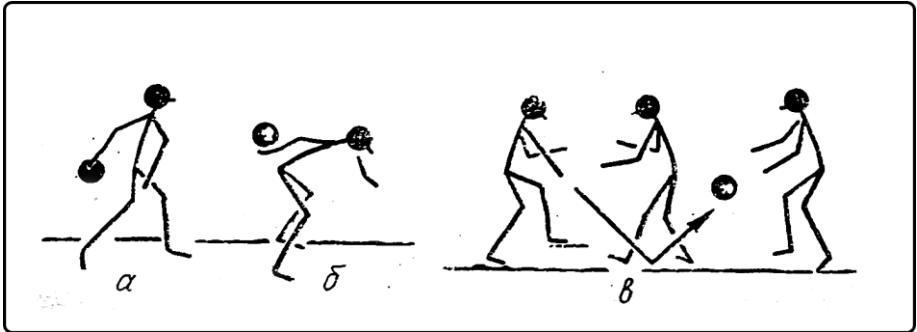
**Навчання передачі м'яча двома руками: 1** – м'яч накидається.

При ловлі м'яча руки витягують вперед, ловлять м'яч пальцями і притискають його до грудей (при ловлі м'яча пальці рук розчепірені, відстань між долонями – на величині м'яча). **2** – передача м'яча зверху зігнутою рукою (в парах) стоячи спочатку на відстані 2–3 потім 4–5 м один від одного. **3** – передача м'яча в парах, під час руху – під час ходьби, повільного бігу, з прискоренням. Передача м'яча в трійках при паралельному русі. **4** – передача м'яча у зустрічних колонах. **5** – передача м'яча в трикутнику (із захисником) – на місці, з кроком у сторону, під час руху вперед. **6** – передача м'яча в парах на швидкість (хто виконає більше передач). **7** – передача м'яча в схресному русі (в трійках). Передача м'яча у «вісімці» (елемент позиційного нападу) виконується так: два гравці з обох боків і три ззаду (два на півсередніх та один центральний гравець). Починає передачу у «вісімці» центральний (рухаючись вліво або вправо), на його місце рухається напівсередній назустріч до центру, отримуючи м'яч за спиною від центрального гравця тощо. **8**– естафети з елементами передач м'яча у зустрічних колонах. Естафети з ловом і передачею м'ячем, що котяться по землі. **9** – закріплення навичок передачі м'яча з елементами рухливих

ігор: «М'яч своєму», «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», «М'яч зверху», «М'яч під ногами».



Мал. 5



Мал. 6

Можливі помилки при навчанні ловлі та передачі м'яча. Учні не встигають зустріти м'яч (необхідно повністю розігнути руки у ліктьових суглобах). Деякі ловлять м'яч, приймаючи його на груди і притримуючи його (обіймаючи) знизу. При передачі м'яча під час руху учні виконують біг боком – це ускладнює рух вперед. Біг повинен бути прямолінійним, а перед прийманням м'яча гравець повертає тулуб у бік, який летить м'яч.

Навчання ловлі та передачі м'яча зверху і м'яча, що котиться: **1** – стоячи в парах накидання м'яча вліво, вправо, вгору і у чергуванні – на місці, під час руху (ходьби, бігу). **2** – передача м'яча, що котиться, у зустрічних колонах, в естафетних командах. **3** – передача м'яча у всіх напрямках (можна включити передачу з відскоком від



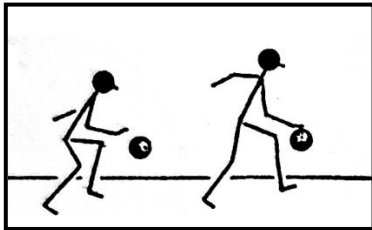
землі). Вправи виконують у трійках з одним захисником, на місці і під час просування вперед.

**Навчання кистьовий передачі:** 1 – імітація передачі м'яча кистю, зверху (зігнутою рукою). 2 – удари м'яча об землю кистю, зверху (зігнутою рукою). 3 – передача м'яча в парах, трійках, у зустрічних колонах. 4 – передача м'яча кистю однією рукою у парах, трійках, з одним захисником на місці та під час руху.

**Навчання передачі м'яча у схресних рухах:** 1 – імітація передачі в парах, у схресному русі. 2 – стоячи у колоні по три, імітація схресного руху в трійках, з просуванням вперед. 3 – імітація схресного руху з імітацією передачі у стрибку однією рукою знизу в трійках (вправи 1, 2, 3 необхідно виконувати з м'ячем). 4 – передача м'яча у парах, у трійках у схресному русі проти одного, а потім двох захисників.

*Можливі помилки при навчанні.* Учень, який отримав передачу, рухається попереду передавального (необхідно бігти на одному рівні з гравцем, який володіє м'ячем). Передавальний занадто сильно посилає м'яч тому, хто біжить позаду партнера (м'яч необхідно передавати тільки рухом кисті). Гравець, що приймає м'яч, оббігає позаду передавального по великій дузі (необхідно пробігати за спиною майже впритул до гравця).

**Навчання веденню м'яча.** Ведення м'яча виконується однією рукою (лівою чи правою). Корпус злегка нахилений вперед, ноги напівзігнуті, м'яч збоку, біля лівої чи правої ноги. Вести м'яч однією рукою або по черговою обома руками можна необмежену кількість разів (мал. 7).



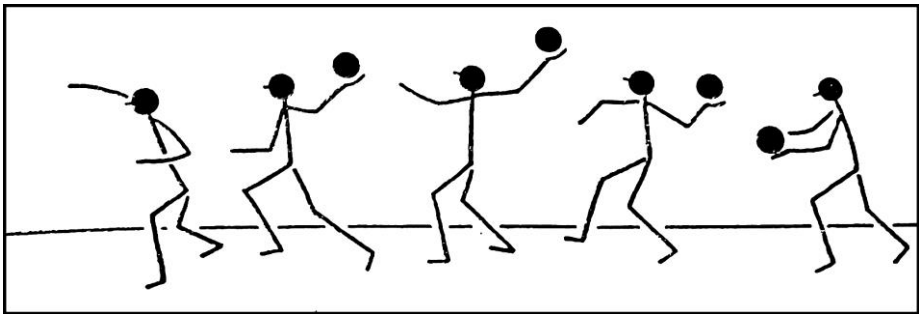
Мал. 7

Навчання веденню м'яча краще починати після того, як людина, що займається, оволодіє ловом і передачею м'яча, оскільки ведення м'яча є

допоміжним компонентом техніки гандболіста. Його слід застосовувати, обводячи суперника, при швидкому відриві, контргрі проти персонального захисту по всьому полю.

Навчання веденню м'яча проводиться за схемою: після показу вправи, ведення м'яча на місці рукою (правою, лівою) з кроком вперед, назад; ведення м'яча у зустрічних колонах по прямій, зі зміною напрямку, зі зміною висоти відскоку, з зупинками (за сигналом) і продовженням ведення на місці; ведення м'яча по коридору (в парах) з передачею партнеру; ведення м'яча зі зміною швидкості з подальшою передачею партнеру; ведення м'яча з обведенням стійок, предметів, з подальшою передачею партнеру; ведення м'яча з обведенням пасивного захисника; ведення та передача м'яча в комбінованих естафетах, рухливих іграх.

*Можливі помилки при навчанні веденню м'яча.* Учень веде м'яч попереду себе (треба вести м'яч збоку – спереду; прикриваючи його



**Мал. 8**

тулубом). Занадто високий відскок м'яча (правильно вести м'яч на напівзігнутих ногах і нахилитися нижче). При обведенні противника гравець веде м'яч ближньою до супротивника рукою (необхідно вести м'яч тільки дальньою від гравця рукою, прикриваючи м'яч тулубом і вільною рукою). Удар м'яча об землю виконується на кожний крок ведучого (необхідно вести м'яч так, щоб під час одного удару м'яча об землю учень виконував 3 – 4 бігових кроки).

**До навчання кидкам м'яча по воротах** необхідно приступати після того, як учні навчилися ловити, передавати м'яч і виконувати замахи однією рукою: п. п. гравця при кидку (стійка гравця), імітація кидка з місця: кидок-передача з відскоком від землі (в парах); кидки м'яча в стінку на точність; кидки м'яча по воротах на точність і перевірка правильності виконання техніки кидка; кидки по воротах за завданням вчителя: влучити у праву штангу воріт, у ліву; у верхню перекладину; у верхні кути; в нижні кути. Всі кидки виконуються з шестиметрової позначки.

*Можливі помилки при навчанні кидкам по воротах.* Кидок виконується тільки верхньою частиною тулуба, рукою, а ноги не беруть участі в роботі. Кидок виконується після того, як нога, що стоїть попереду, тобто опорна нога була зрушена з місця. В обох випадках необхідно досягти узгоджених рухів руки, ніг і тулуба.

**Навчання кидку м'яча з трьох кроків** (мал. 8). Відразу після лову м'яча починається трикроковий розбіг перед кидком зігнутою рукою зверху. Перший крок називається схресним: відштовхнутися лівою ногою вперед-вгору, приземлитися на праву ногу (схресний крок), стопа правої ноги розвернена в сторону (з одночасним відведенням правої руки з м'ячем в сторону-назад). Другий крок виконується лівою ногою, стопа лівої ноги при цьому розвернена вперед, а руку з м'ячем з положення в сторону – назад підняти назад – вгору. Поштовхом правої ноги відштовхнутися вперед, одночасно зігнути руку вгорі – ззаду і виконати кидок м'яча по воротах.

Навчають цьому кидку у наступному порядку:

– імітація кидка з одного кроку. Зробити крок лівою вперед, одночасно відвести руку (праву) назад – вгору. Цю вправу необхідно виконати з м'ячем;

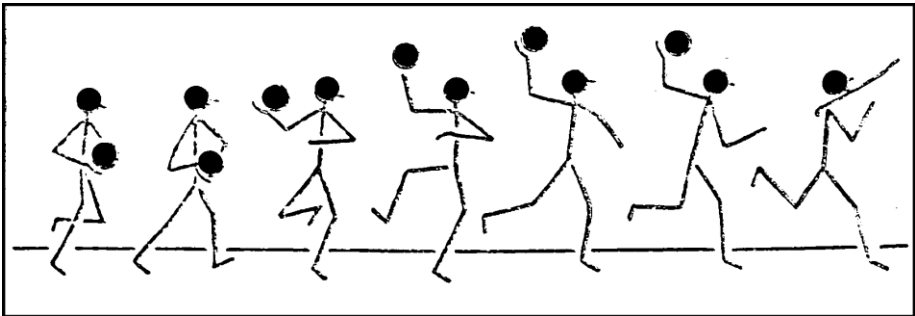
– з п. п. основна стійка для кидка зробити імітацію двох схресних кроків з одночасним відведенням руки назад – вгору з додаванням третього кидкового кроку;

– кидки м'яча з трьох кроків після лову його від партнера (ловити м'яч під ліву ногу), після ведення у кроці, у повільному бігу, у швидкому бігу;

– кидки м'яча з трьох кроків (у естафетних командах). Напри-мер, клас побудований у зустрічні колони: зустрічна передача м'яча, ловля м'яча, ведення м'яча; виконання передачі-кидка з трьох кроків зустрічному гравцеві з іншої команди; кидки м'яча з трьох кроків після лову м'яча збоку у стрибку із зупинкою, після ведення, обведення предметів, пасивних захисників (можна проводити у вигляді естафетного командного бігу).

*Можливі помилки при навчанні.* Після ловлі м'яча гравець поспішає і починає вести м'яч відразу, в результаті чого збивається з ритму руху і, навпаки, якщо він починає занадто повільно вести м'яч, то, як правило, виконує чотири кроки, що є порушенням (необхідно зробити два-три кроки, а потім почати вести м'яч). Після ведення гравець ловить м'яч під праву ногу, внаслідок чого виконується кидок з чотирьох кроків (необхідно ловити м'яч у той момент, коли попереду ліва нога).

**Навчання кидку м'яча у стрибку** (мал. 9. Після ловлі м'яча під



**Мал. 9**

ліву ногу зробити крок правою вперед, зробити крок-поштовх лівою ногою, права нога, зігнута в коліні, рухається вперед – у сторону (для утримання рівноваги в повітрі). Одночасно права рука з м'ячем відводиться убік - назад. Перебуваючи в повітрі, гравець різко розгинає праву ногу назад, ніби відштовхуючись від невидимої стіни, а права рука виконує ті ж рухи, що і під час кидка з опори з трьох кроків.

Послідовність навчання кидку м'яча в стрибку наступна:

– імітація кидка м'яча у стрибку з місця, з кроку, з одного кроку розбігу, поштовхом лівої (правої), підстрибнути, мах правою (маховою), зігнутою в коліні ногою, зробити рух вперед – у сторону, правою рукою імітувати рухи замахом назад – вгору (рухи гравця вперед і стрибок вгору виконується лівим боком по відношенню до воріт);

– передача-кидок з двох кроків, потім з м'ячем;

– передача-кидок м'яча у стрибку з кроку (в парах), у повільному бігу, з трьох кроків розбігу, після виконання схресних двох кроків і після ведення м'яча;

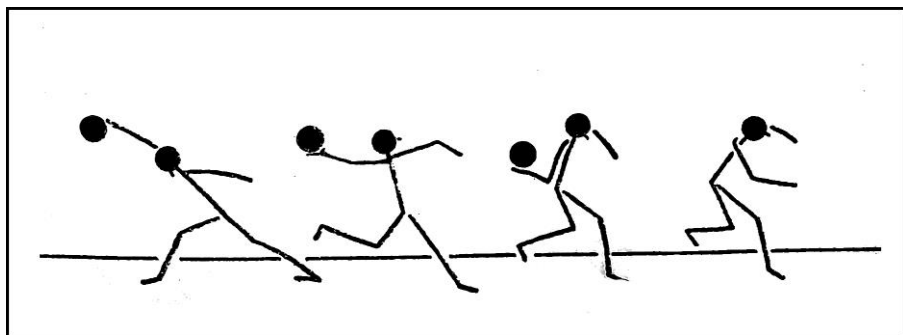
– кидки м'яча в стрибку з місця через високі перешкоди (натягнута поперек майданчика тасьма, гумовий джгут, волейбольний сітка), попадання у баскетбольний щит та ін.;

– кидки м'яча в стрибку з розбігу по воротах з центру, з місця напівсереднього гравця, з кута;

– гра над сіткою «Піонербол»;

– кидки м'яча в стрибку з розбігу через пасивного захисника, який стоїть, піднявши руки вгору; з використанням заслону через пасивного захисника (заслін ставить партнер гравця, який нападає).

*Можливі помилки при навчанні.* При виконанні стрибка коліно правої (махової) ноги робить рух назад, у той же час воно не повинно знаходитися і занадто спереду. Учень виконує кидок м'яча в початковій стадії поштовху (необхідно виконати кидок у вищій точці зльоту). У момент стрибка гравець розгортається грудьми вперед (необхідно повернутися лівим боком до воріт). У стрибку, в момент кидка, гравець не відштовхується правою ногою (маховою) ззаду в повітрі.



Мал. 10

**Навчання кидку м'яча зігнутою рукою збоку (рис. 10).** Кидок зігнутою рукою збоку виконується на висоті пояса, стегна і нижче залежно від нахилу учня вперед перед кидком. Замах виконується, як і при кидку, зігнутою рукою зверху.

Після схресного кроку учень опиняється у початковому положенні для кидка: ноги широко розставлені, вага тіла на правій нозі, руки занесені назад, тулуб повернуто лівим плечем до воріт і починає нахилитися вперед-вправо. В останній момент гравець, що кидає м'яч, переносить вагу тіла на ліву ногу і, повертаючись грудьми (попередньо відштовхнувшись правою ногою) до воріт, посилає зігнуту в ліктьовому суглобі руку паралельно полю. Потім гравець випрямляє руку і рухом передпліччя, кисті і пальців, що ніби захльостують, посилає м'яч у потрібному напрямку до воріт. За характером руху кидок нагадує рух при метанні плоского каменю по воді. Кидок – складний за технікою і вимагає кропіткої і тривалої підготовки. Виконувати кидок м'яча зігнутою рукою збоку рекомендується у наступній послідовності:

- п. п. при кидку збоку, імітація кидка після кроку лівої (опорною) ногою, після виконання схресних двох кроків, з додаванням третього, кидкового кроку;

- кидки-передачі м'яча з відскоком від підлоги з місця (в парах, у зустрічних колонах), з трьох кроків, в бігу (на відстані 5–8 м один від одного);

– кидки м'яча з-під натягнутої скакалки, низько опущеної планки, волейбольної сітки. Вправа виконується з двох сторін поля (в естафетних командах);

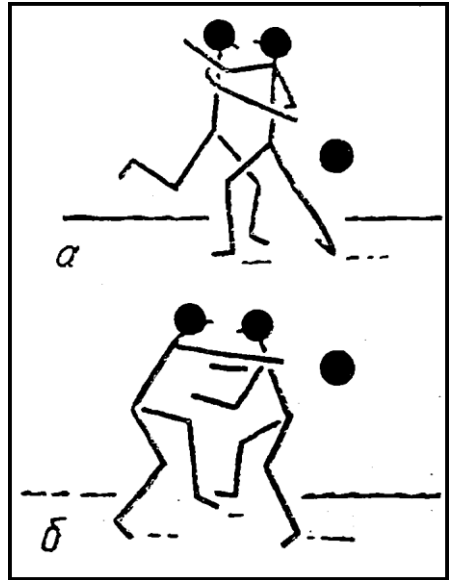
– кидки-передачі м'яча в трійках з одним захисником (мал.62,а);

– кидки м'яча збоку по воротах з-під пасивного захисника (мал.11, б).

*Можливі помилки при навчанні.* Під час виконання кидка по воротах м'яч летить занадто далеко від захисника (1-1,5 м), в результаті чого воротар бачить цей м'яч і ловить його (необхідно кидати м'яч так, щоб він пролітав впритул з противником, що стоїть). М'яч при кидку йде убік від основної траєкторії польоту (необхідно кінцевий рух рукою закінчити всією кистю).

**Навчання кидку м'яча з відходом від захисника вправо.**

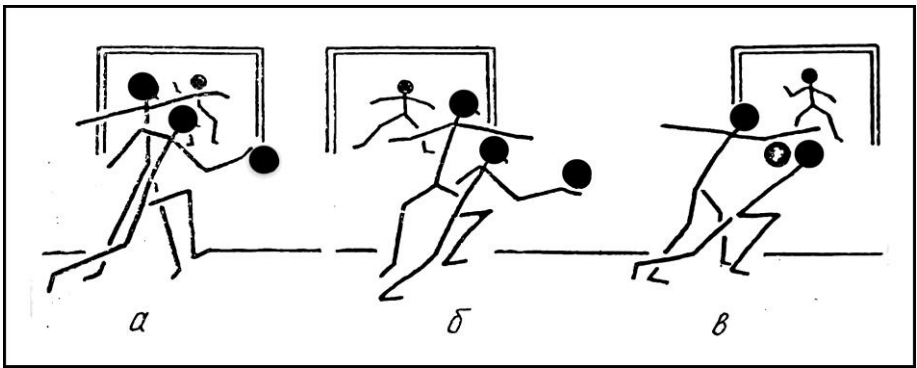
Після схреного руху правою ногою і другого кроку лівої готується замах на кидок м'яча зверху зігнутою рукою, потім з опорою на праву ногу робиться додатковий крок лівою (третій крок) з різким нахилом вперед і вправо (мал. 12, а). Вага тіла переноситься на ліву ногу, рука відведена назад. Гравець, відштовхуючись правою ногою (мал. 12, б), тулуб повертає вперед до воріт (мал. 12, в), переносить вагу тіла на ліву ногу, посилає зігнуту в ліктьовому суглобі руку паралельно полю. Потім гравець випрямляє руку і рухом, що ніби захльостує, посилає м'яч до воріт. У кінці руху кисть розгортається долонею догори. Після виконання кидка гравець приземляється шляхом перевороту через праве плече.



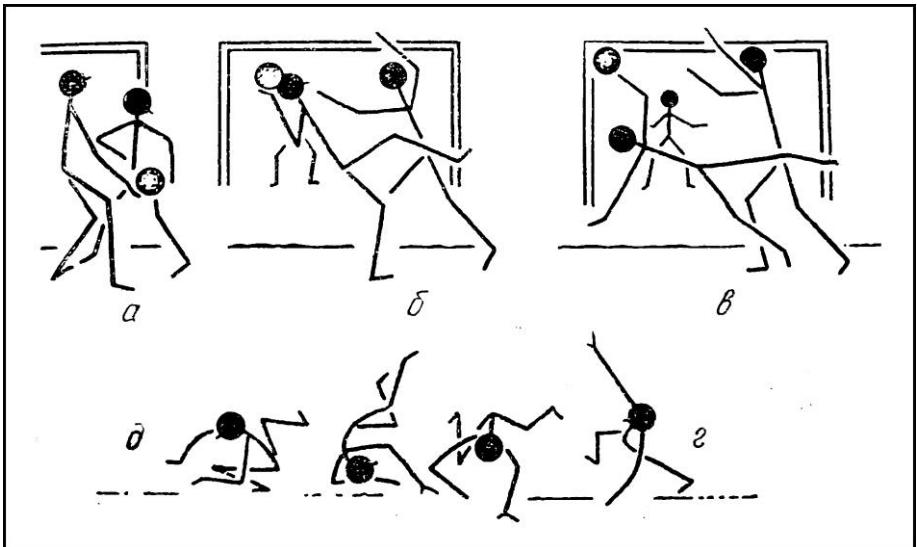
Мал. 11

**Кидок з відходом від захисника вліво** виконується після виконання схресного кроку вперед на захисника, з замахом м'яча зверху і крок лівою ногою вліво (*мал. 13, а*), потім гравець починає виконувати різкий ухил вліво–назад (*мал. 13, б*). Ліва нога залишається опорною, а права різко піднімається вгору – у сторону (напівзігнута у колінному суглобі), потім (*мал. 13, в*) йде переворот вперед, гравець випрямляє руку і закінчує рух, кистю направляючи м'яч у ворота, з одночасним відштовхуванням правою ногою в повітрі. Після кидка гравець приземляється на ліву руку (*мал. 13, г*) і виконує





Мал. 12



Мал. 13

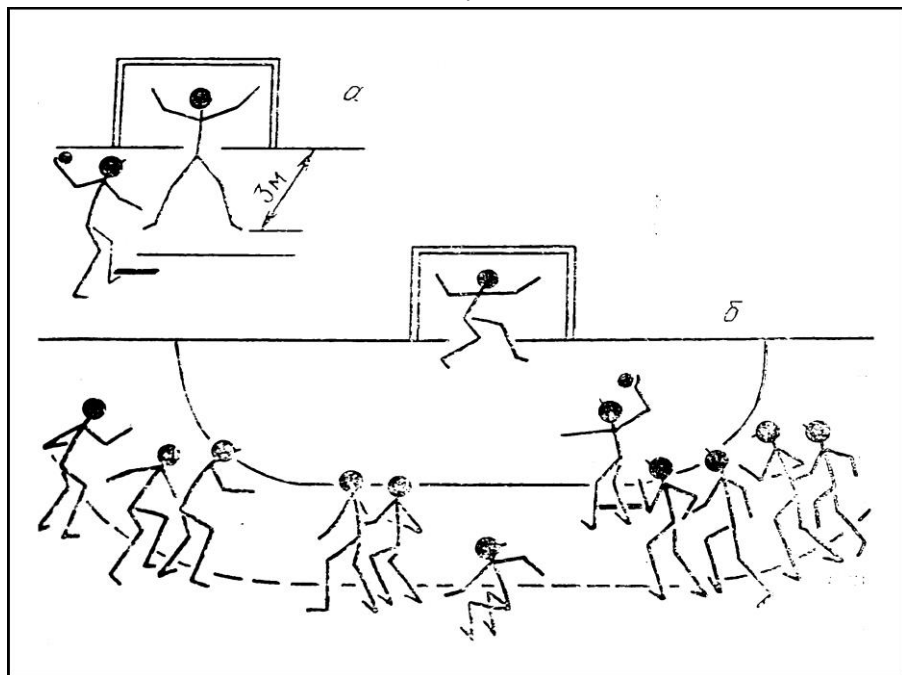
переворот через праве плече шляхом приземлення на праве передпліччя, потім на праве плече – спина кругла (мал. 13, д). Кидок – складний за технікою і вимагає кропіткої підготовки з попереднім навчанням елементів акробатики.

При навчанні кидкам м'яча з відходом від захисника ліворуч (праворуч) витримується наступна послідовність:

- з п. п. стоячи на колінах впасти вліво (вправо), спертися на ліву (праву) руку, пом'якшивши падіння, потім зробити перекат;
- виконати попередні вправи, але з п. п. у присіді, стоячи, ліва нога вперед;
- кидки м'яча з ухилом без падіння через пасивний захист: з замахом рукою без м'яча, з м'ячем; з кидком м'яча в цілому.

*Можливі помилки при навчанні.* Гравець виконує слабкий ухил вліво, вправо. Немає достатньої відстані для виконання кидка м'яча нападаючим (1 м від захисника). Кидки з ухилом виконуються дуже повільно. Перед кидком не виставляється вперед опорна нога. Під час падіння гравця, що нападає, немає перекату на спину (падіння виконується на спину).

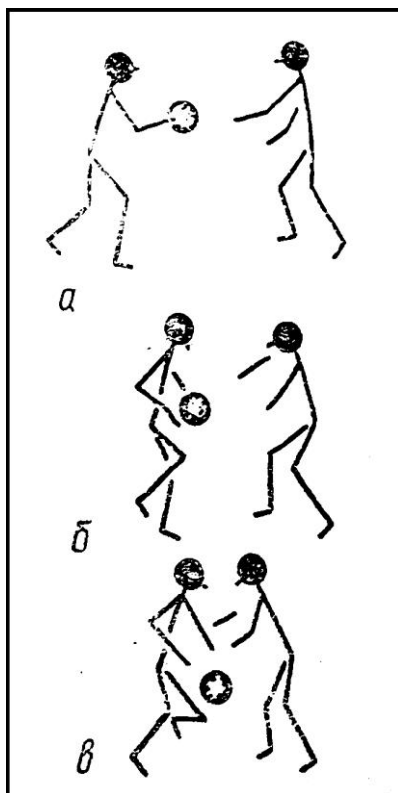
Такі спеціальні вправи як кидки м'яча з переведенням повз блоку, кидки в опорному положенні, з відходом від захисника мають спільну рису: вони виконуються з ухилом у бік падіння. Послідовність навчання цим кидкам залишається в основному такою ж.



Семиметровий штрафний кидок за специфікою виконання повністю ідентичний кидку з місця (не дозволяється в момент кидка відривати носок ноги, що стоїть попереду). Кидок поштовхом двох ніг в падінні не можна виконувати в повітрі, оскільки носки обох ніг можна відірвати тільки після виконання кидка в падінні. При виконанні семиметрового кидка (мал. 14, а) воротар не має права вийти з воріт більш ніж на 3 м. Всі гравці (що нападають і захищають) знаходяться за дев'ятиметровою лінією (крім того, що б'є гравця). Одночасно з оволодінням технікою кидка по воротах необхідно навчити швидкому орієнтуванню в ігровій ситуації, що передує кидку у ворота. Необхідно вимагати, щоб учні виробили в себе (в момент лову м'яча) вміння спостерігати за положенням гравців супротивника (мал. 14, б).

**Навчання обманним рухам (фінтам)** починають одночасно з навчанням ручному м'ячу. Обведення необхідно виконувати відразу після ознайомлення з ловом і передачею м'яча. Після лову м'яча під ногу, що стоїть попереду, (наприклад, ліву) за 1-2 м до захисника гравець виконує рух

**Мал. 14** ногою в сторону (лівій - вліво) і приземляється на цю ж ногу. Гравець двома руками тримає м'яч, який спрямований у бік руху ноги, що крокує, (лівої), ніби імітуючи початок ведення м'яча. Відразу ж після приземлення на ліву ногу треба відштовхнутися у протилежну сторону (вправо), руки разом з м'ячем теж направляються вправо. Прикривши м'яч від захисника, різко почати рух з веденням м'яча вправо (мал. 15, а, б, в).



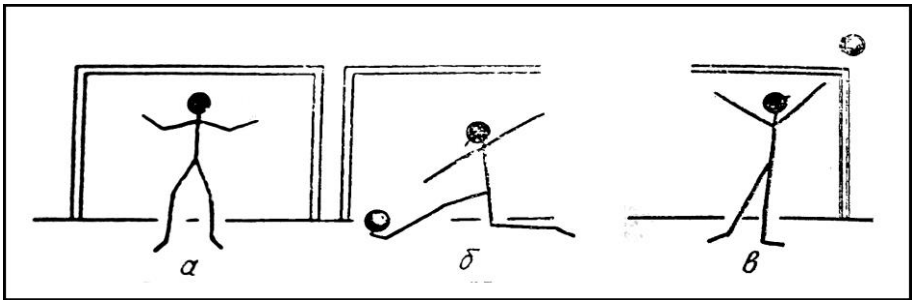
Мал. 15

Якщо перший помилковий рух потрібно виконати відносно повільно (щоб противник побачив ваші наміри), то другий крок і відхід з веденням треба виконати максимально швидко.

Імітація вихідного положення без м'яча, кроки з м'ячем: кроком лівої (правої) гравець показує, що виконуватиме ведення вліво (вправо). Тулуб і м'яч теж подаються в цю ж сторону. Після постановки лівої (правої) ноги на землю відштовхнутися нею в праву (ліву) сторону і виконати оволодіння м'яча вправо (вліво).

Обведення нерухомого предмета, пасивного партнера: вправа в парах проти активного захисника (обведення виконується після лову м'яча).

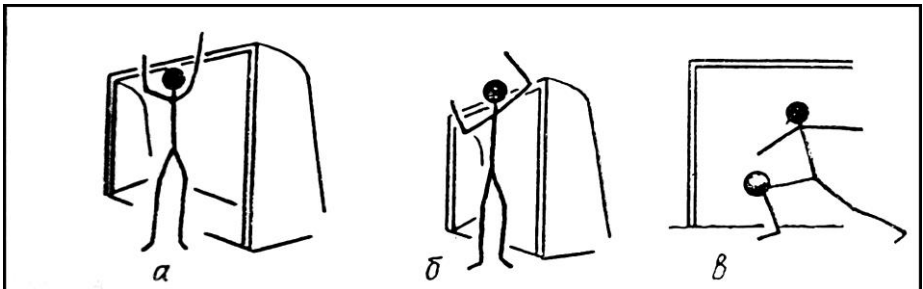
*Можливі помилки при навчанні.* Учні занадто рано починають виконувати другий крок (необхідно акцентувати увагу на виконанні першого кроку-стрибку). При виконанні першого кроку-стрибку в



сторону, не беруть участь групи м'язів рук і тулуба.

### Вправи для навчання воротаря

1. Ознайомлення зі стійкою воротаря (мал. 16, а).
2. Пересування в стійці воротаря за сигналом (вліво - вправо).
3. Випади воротаря з підстраховкою рук – кидки в нижні, потім у верхні кути воріт за сигналом (мал. 16, б, в).



4. Вправи 1-3 виконати з легким накиданням м'яча у заданому напрямку.

5. Кидки м'яча по воротах упівсили (гравці розташовуються уздовж шестиметрової лінії).

6. Зі стійки воротаря імітація відбиття м'яча руками (руки піднімаються різко знизу вгору), ногами в випаді, з підстраховкою однойменної руки.

### Мал. 17

7. Відбиття м'яча тулубом (м'яч кидається в область грудей, голови), руками вниз, вгору, у випадках (м'яч кидається в заданому вчителем напрямку), ногами вниз у випаді з підстраховкою рук (мал.17, а, б, в).

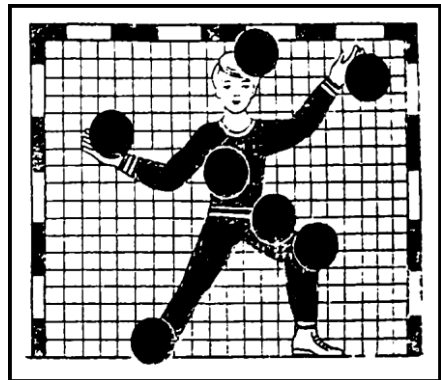
8. Відбиття м'яча в будь-якому напрямку – з центру поля, з лінії, з кутового кидка.

9. Відбиття м'яча з поворотом після сигналу (кидок виконується упівсили).

10. Відбиття м'яча, що відскочив від стінки при кидку із-зі спини воротаря (воротар стоїть обличчям до стінки).

Більш поглиблене навчання воротаря доповнюється спеціальними вправами підвищеної складності: відображення м'яча, що відскакує від землі; відображення м'яча, стоячи обличчям до щиту з ребристою, кривою поверхнею та ін.

Техніка і тактика гри воротаря вдосконалюються в усіх вправах, що включають ловлю, передачі та відображення м'яча. На мал. 18 показано найбільш правильне розташування воротаря при відображенні кидків з центру, спрямованих в праву частину воріт (вразливим залишається простір тільки в середині і в самому кутку внизу).



Мал. 18

Виконання перерахованих прийомів (передача м'яча, кидки, ведення, обманні рухи і з'єднання обманних рухів з веденням, ловом і кидками) і є індивідуальні дії гравця при нападі.

Прийоми і вправи, що навчають індивідуальним діям у захисті:

1. Стійка захисника.

2. Пересування гравця за сигналом вліво, вправо, вперед, назад. Вправа виконується у захисній стійці.

3. Пересування в парах: захисник повторює рухи нападаючого.

4. Захисник не дає можливості пройти вперед нападаючому (місце проходу визначає вчитель).

5. Захисник вибиває м'яч у нападаючого.

6. Захисник перехоплює м'яч при виконанні передачі двома супротивниками, що нападають.

7. Захисник висувається вперед, зупиняючи нападника, який намагається кинути м'яч по воротах.

8. Захисник діє проти гравців нападаючої команди (проти крайнього, напівсереднього, проти лінійного).

9. Пересування захисника без м'яча за гравцем по всьому полю (повторювати всі рухи супротивника).

### **Вправи для навчання блокуванню гравця з м'ячем**

1. Стоячи в шерензі, учні імітують блокування у заданому напрямку (за сигналом вчителя).

2. Кидки-передачі двох гравців з одним блокуючим (гравцем, що перехоплює).

3. Кидки м'яча (в парах) з блокуванням в стінку, тренувальний щит.

4. Блокування кидків у ворота (м'яч кидати упівсили): блокування кидків м'яча у верхні кути (*мал. 19, а*); блокування кидків, спрямованих в середню частину воріт (*мал. 19, б*).

5. Вихід блокуючого вперед на гравця, що виконує кидок (захисник йде вперед до виконання кидка).

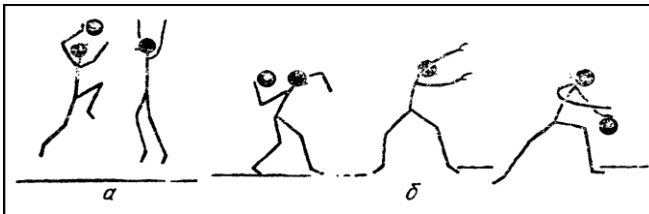
6. Блокування трьох захисників, двох атакуючих гравців (пересування захисників дозволяється тільки уздовж шестиметрової зони).

7. Навчальна гра з обмеженням прав захисників (забороняється виходити вперед, тільки уздовж шестиметрової зони).

8. Кидки м'яча по воротах проти пасивного блокуючого і його взаємодія з воротарем.

Навчання тактичним діям і технічним прийомам проводиться одночасно з оволодінням самих рухів. Необхідно розповісти учням про призначення та можливості застосування того чи іншого прийому. Наприклад, якщо під час атаки противник не вийшов на гравця (стоїть на місці), то треба виконати кидок по воротах з трьох кроків розбігу. Якщо ж захисник рухається вперед на гравця з м'ячем, то можливі два варіанти: обіграти суперника (обійти його), зробивши обманний рух (фінт), або віддати м'яч товаришеві по команді. Після неодноразового виконання досліджуваного руху в полегшених умовах слід запропонувати учням виконати вправу, в якій за допомогою цього прийому вирішується нескладне тактичне завдання. Наприклад, нападник, обігравши, вийшов вперед захисника (застосувавши фінт), змушує переключитися на нього іншого захисника і полегшує нападаючій команді взяття воріт. Як видно з прикладу, це відбувається на певних позиціях (в ході гри) в результаті єдиноборства двох гравців. Потім ці індивідуальні дії розглядаються та вивчаються як основа елементів групової взаємодії.

До вивчення узгодження дій у нападі приступають майже одночасно з оволодінням необхідних для цього технічних прийомів – передач, кидків. Навчання взаємодії починається при чисельній перевазі – два нападники проти одного захисника (2x1).



**Навчання  
взаємодії в  
парах при  
2x1**

1. Передачі м'яча на місці, в пересуванні.

2. Передача м'яча партнеру, який вийшов на вільне місце (приймає м'яч робить несподіваний ривок на вільне місце); із зворотного передачею, з попереднім замахом на виконання кидка; з кидком по воротах.

3. Передачі м'яча під час руху вперед по прямій; зі зміною напрямку; з веденням м'яча і кидком по воротах; в схресному русі і з веденням, кидком м'яча по воротах.

4. Поставити заслін один одному по черзі (вправа виконується в парах). Після виконання заслону піти в сторону (повернутися).

5. Виконати передачу м'яча партнеру, а самому поставити заслін захиснику.

6. Передача м'яча партнеру, який, отримавши м'яч, починає його вести в сторону заслону.

7. Передача м'яча партнеру, який після відходу від заслону, передає м'яч товаришеві, що звільнився після заслону (поставити зворотний заслін); з додаванням кидка м'яча по воротах будь-якого з партнерів (залежно від дій, що вживаються захисниками).

### **Навчання взаємодії в парах при 2х2**

1. Передачі м'яча на місці, з атакою, з трьох кроків розбігу по воротах супротивника.

2. Передачі м'яча після атаки (з трьох кроків розбігу) між двома захисниками; з додаванням гравця, що володіє м'ячем, і з кидком по воротах.

3. Передачі м'яча в схресному русі (зі зміною напрямку) у поєднанні з веденням.

4. Передачі м'яча і постановка заслону на місці; з відходом гравця, що отримав м'яч, з веденням (відхід убік заслону, зворотний заслін).

Ці вправи необхідно багаторазово повторити з імітацією, а потім в русі із застосуванням ведення, передачі та кидків м'яча.



Після того, як чітко засвоєні взаємодії двох нападників проти одного і проти двох захисників, можна приступити до відпрацювання взаємодій між гравцями суміжних позицій: крайній - напівсередній - центр - лінійний гравець.

**При навчанні взаємодії крайнього гравця з напівсереднім** всі вправи виконуються в трійках (двоє нападників проти одного захисника).

1. Передача м'яча крайнім нападаючим з кута напівсередньому гравцеві: на місці, з атакою на захисника, з веденням, і кидком по воротах, після виконання схресного руху.

2. Передача м'яча з веденням, кидком по воротах крайнього гравця з місця напівсереднього, а напівсереднього гравця з місця крайнього нападника.

3. Після передачі м'яча крайній нападаючий ставить заслін, а напівсередній ловить м'яч; виконати в зворотному порядку (міняються місцями) з кидком по воротах.

При успішному засвоєнні цих вправ завдання можна ускладнити і почати навчання взаємодії цих вправ при 2х2 (тільки в схресному русі).

**При навчанні взаємодії центрального гравця (який розігрує) з лінійним (стоїть в лінії)** всі вправи також виконуються в трійках (двоє нападників проти одного захисника).

1. Передача м'яча центральним гравцем передньому нападнику через захисника в різних варіантах: всі гравці стоять, па одній лінії; після ведення м'яча; після замаху з трьох кроків розбігу для виконання кидка; із завершальним кидком лінійного по воротах.

2. Передача м'яча в лінію після обведення центральним гравцем захисника противника; після зворотного заслону з обох сторін.

3. Передача м'яча в лінію після обведення центрального гравця і зворотної передачі; після зворотного заслону. Ця вправа виконується 2х2.

Після засвоєння основних прийомів парної взаємодії учнів знайомлять з ігровими діями трьох гравців і більше.

### **Вправи, що навчають взаємодії трьох гравців**

1. Передача м'яча на місці (між собою, стоячи на одній лінії).
2. Передачі м'яча з атакою на ворота і відходом на задану позицію після передачі.
3. Передачі м'яча з атакою на ворота зі зміною місць під час атаки; з виконанням схресних рухів; з входом одного з крайніх передавальних гравців у лінію; з входом середнього гравця в лінію. Після виконання імітації цих вправ за заданою вчителем схемою учням пропонується виконати це завдання з кидком м'яча по воротах. У міру засвоєння вправ можна виконувати це завдання проти двох пасивних захисників.
4. Передачі м'яча з постановкою заслону одному із захисників із завершальним кидком з-під заслону; з передачею м'яча після відходу з-під заслону третьому гравцеві і завершальним кидком (розіграш зайвого). Після цього переходять до виконання цих вправ проти трьох пасивних захисників.

На заключному етапі навчання (при закріпленні вивченого матеріалу) всі перераховані взаємодії гравців наближають до ігрових ситуацій (до проведення двосторонніх ігор: 3x3, 4x4 і 5x5 гравців), поступово наближаючись до нормальних умов гри у ручний м'яч (шість на шість). Спочатку ці ігри носять характер пасивних дій захисників, що поступово переходять до більш активних дій.

### **Вправи, що навчають взаємодії чотирьох гравців**

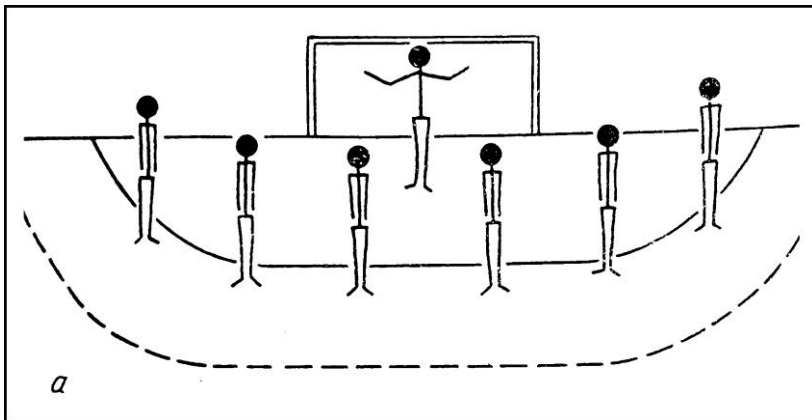
1. Передача м'яча на місці (гравці знаходяться на одній лінії); в русі з атакою на ворота і відходом на вихідну позицію після виконання передачі; зі зміною місць в певній послідовності; з виконанням схресних рухів у вісімці; з входом одного з крайніх в лінію; з входом другого крайнього (слідом за першим) в лінію.
2. Всі ці вправи виконуються з кидками м'яча по воротах гравцями, що входять в лінію; проти трьох пасивних захисників.
3. Передачі м'яча з наступним заслоном; із завершальним кидком з-під заслону; з передачею м'яча наступному гравцеві (завершує кидок

останній з чотирьох нападників). Потім учням пропонується виконати ці вправи проти чотирьох пасивних захисників наближено до ігрової обстановки (3x3, 4x4, 5x5).

При навчанні ігровій взаємодії 3x3 і 4x4 виявляється певна аналогія: після пояснення і показу вправи на місці взаємодія гравців виконується в облегшених умовах: спочатку без захисників, потім у русі (можна в уповільненому темпі, потім у більш швидкому залежно від підготовленості учнів). Пізніше в гру вступають пасивні захисники, спочатку при меншому, потім при рівному числі нападників. Поступово вправи ускладнюються (наближаються до обстановки навчальних двосторонніх ігор).

При взаємодії п'яти нападників проти п'яти захисників вправи в навчанні повинні проводитися аналогічно за схемою 3x3, 4x4.

Одночасно з навчанням груповим діям у нападі відбувається оволодіння прийомами захисту проти них. До цього часу учні в достатній мірі володіють технікою та індивідуальною тактикою захисту і можуть погоджувати свої дії один з одним.



**Навчання взаємодії гравців у захисті** (мал. 20, а) проводиться в наступному порядку: спочатку вивчається групове блокування, яке при

виконанні вправ у захисті аналогічного порядку їх виконання при навчанні індивідуальному блокуванню з тією лише різницею, що в цьому варіанті необхідно загострити увагу учнів на одночасне піднімання рук в певному напрямку. Крім того, необхідно стежити, щоб гравці стояли так щільно один до одного, аби не пропустити гравця, а тим більше м'яч під час кидка противником.

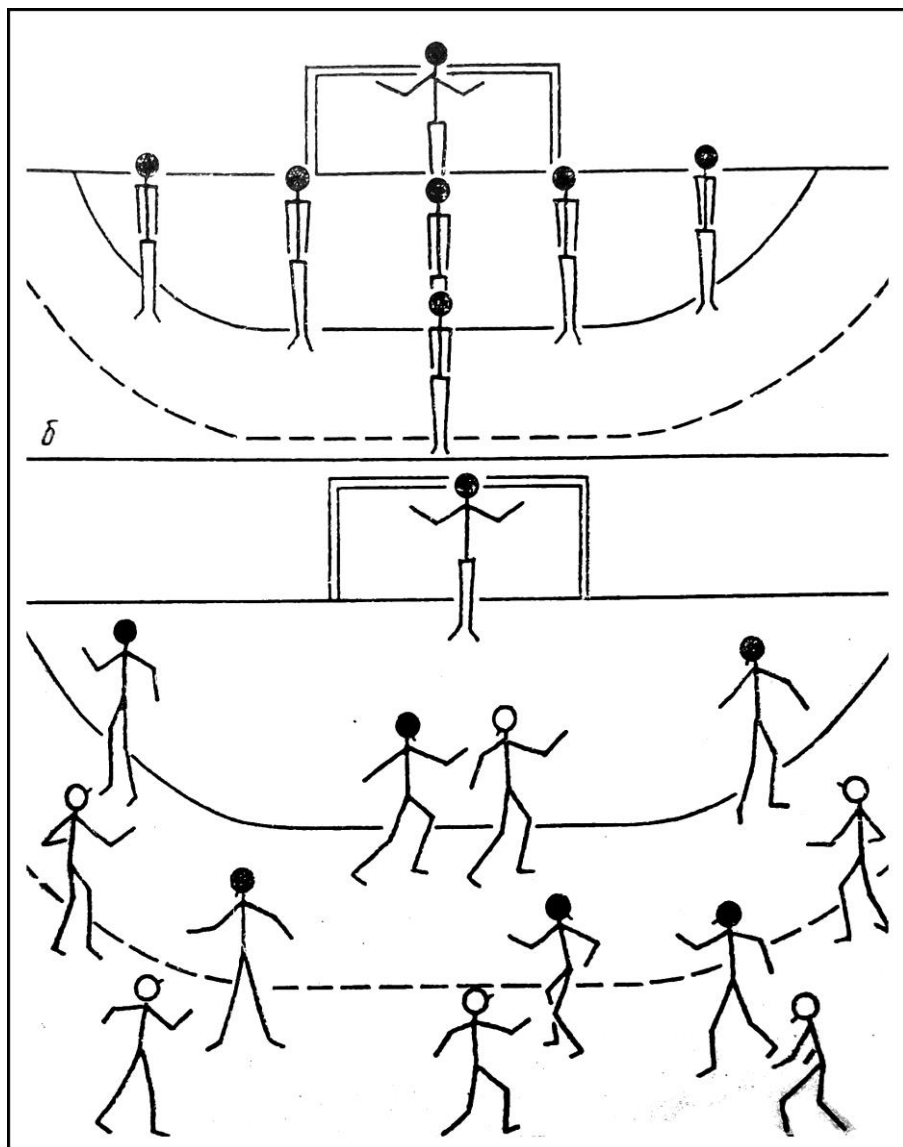
Після цього приступають до навчання підстрахуванню партнера, що вийшов на гравця з м'ячем. Наприклад, три захисника переміщуються вліво – вправо (синхронно). Середній захисник за сигналом виконує два кроки вперед (імітує вихід на противника, що нападає з м'ячем), одночасно з його відходом з трійки останні два захисники роблять по приставному кроку один до одного. Цю вправу (або аналогічні) застосовують проти двох, трьох, чотирьох нападників (мал. 20, б).

#### **Мал. 20 а**

Учні знайомлять з грою в захисті при заслонах, де захисники зобов'язані помінятися місцями з нападниками. Зміна нападників і захисників зазвичай проводиться при виконанні вправ в парах.

Методика навчання грі в захисті проводиться одночасно з навчанням взаємодій у нападі. Після пояснення і показу прийому учителем учні виконують його проти умовного нападника або гравця, що протидіє в пасивному, уповільненому темпі. Поступово швидкість дії нападників і захисників збільшується до змагальної (мал. 70, в).

Закріплюють матеріал в ігровій, навчальній обстановці і двосторонній грі. При цьому можна одночасно навчати певним побудовам в захисних лініях: розташування зонного захисту 6:0; розташування зонного захисту 5:1; персональна захист (гравець – гравця) на своїй половині поля.



Мал. 20 б.в

Навчання командним діям у нападі починається з виконання швидкого прориву. Стоячи в колоні по одному, гравці за сигналом тікають у відрив по прямій – воротар передає їм м'яч. Потім один з

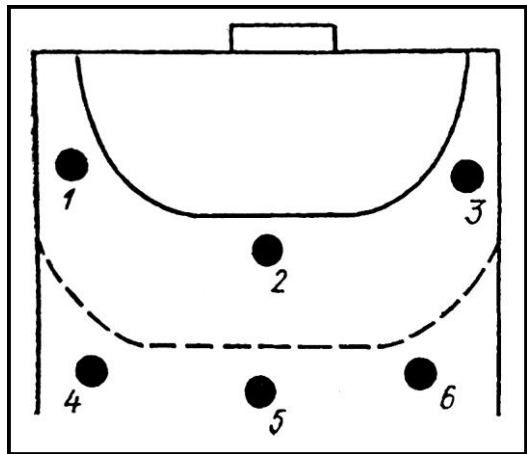
гравців виконує ведення, передачу і кидок м'яча. Після цього всі гравці будуються в колону по два – далі передача м'яча у відрив, передача м'яча один одному і виконання завершального кидка.

Потім ці вправи виконують троє нападників проти двох захисників (з виконанням схресних рухів трьох нападників), після гри в одні ворота – 3х3, 4х4. На завершення навчають ігровій взаємодії в атаці за участю всіх гравців команди.

Після передачі-кидка м'яча від воротаря кожен гравець команди супротивника починає швидкий відрив з розстановкою по своїм місцях (перша група – кути і попереду гравець, друга група – задня лінія); після перехоплення м'яча; після кидання з-за бокової одним із захисників. Потім це завдання виконується проти чотирьох і п'яти захисників противника. Закріплюють пройдений навчальний матеріал в ігрових вправах зі зменшеним складом команди – 4х4, 5х5.

**До навчання позиційного нападу** приступають після ознайомлення учнів з швидким проривом (мал. 21).

Насамперед учнів знайомлять з розстановкою гравців і їх задачами в нападі. У стартовому позиції: **1, 2, 3** – гравці передньої лінії, **4, 5, 6** – задньої лінії. Перший і третій гравці – крайні (кутові) нападники. Зазвичай це швидкі учні, які вміють завершувати атаку з кутів у падінні. Другий гравець – передній (лінійний) – всі



Мал. 21

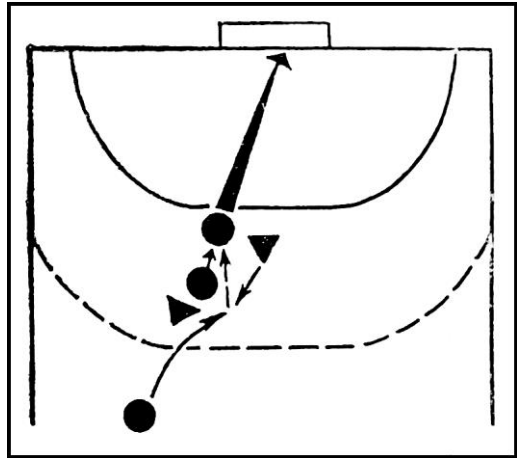
кидки виконує з поворотом до воріт і в падінні. Четвертий і шостий – напівсередні гравці, вміють добре виконувати кидки з 9–12-м. П'ятий гравець – центральний, починає гру – «диригент», що володіє набором прихованих передач, гравець універсальний, тому що повинен вміти

добре виконувати кидки по воротах з 9 м через захисників (бажано, щоб третій і шостий гравці були лівші).

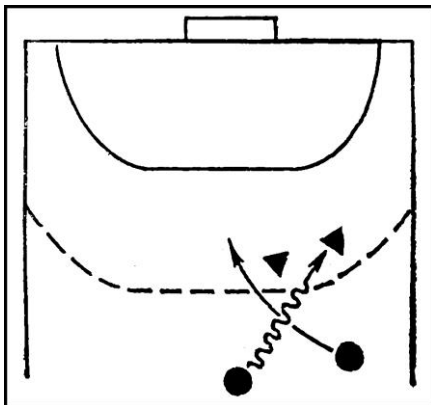
Потім учнів знайомлять з найпростішими елементами тактичної взаємодії з найближчим партнером. До них відноситься взаємодія двох гравців (центрального гравця з лінійним, напівсереднього з кутовим). Аналогічним взаємодіям навчають в парах: напівсередній з кутовим гравцем, напівсередній з центральним гравцем, напівсередній з лінійним гравцем. Розберемо деякі з цих взаємодій.

#### *Взаємодія*

*напівсереднього гравця і лінійного* (двійка або зворотний заслін). Напівсередній гравець з м'ячем наближається до зони вільних кидків. Назустріч йому (роблячи 3–4 кроки вперед) для блокування кидку рухається захисник супротивника. Одночасно лінійний нападник ставить заслін захиснику противника (що вийшов вперед на м'яч) і напівсередній гравець вільно рухається до центру, де на нього переключається захисник противника, який раніше опікувався лінійним гравцем. Тоді лінійний гравець іде від захисника, що вийшов вперед, назад в лінію, де отримує м'яч від свого партнера (напівсереднього гравця) і завершує атаку кидком по воротах супротивника (мал. 22).



Мал. 22



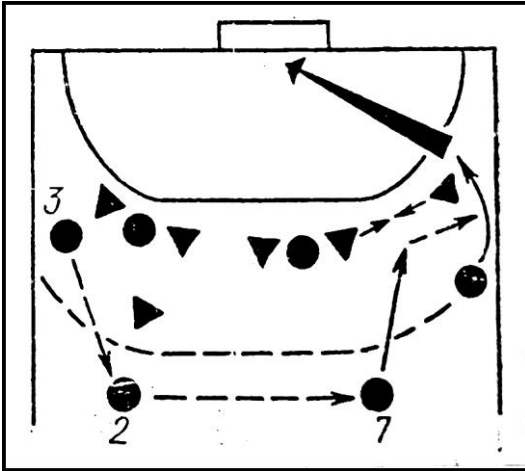
Мал. 23

і завершує атаку кидком по воротах супротивника (мал. 22).

*Взаємодія напівсереднього і центрального гравця, що нападає* (схресний маневр). Центральний нападник з м'ячем веде атаку на позиції напівсереднього гравця

своїєї команди. В момент імітації кидка центральним нападаючим (коли двоє захисників противника зблизилися для блокування) за його спиною схресно пробігає напівсередній нападаючий цього флангу. Центральний гравець передає йому м'яч, напівсередній (на швидкості) звільняється від опіки, отримує при цьому м'яч і може вільно виконати кидок по воротах. Якщо на нього починає рухатися інший захисник противника, він передає м'яч своєму партнеру, якого цей захисник залишив без уваги (мал. 23).

*Взаємодія напівсереднього гравця з крайнім нападником. Після*

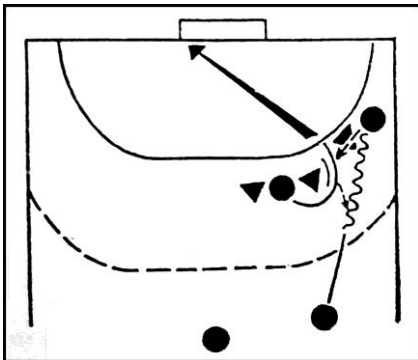


Мал. 24

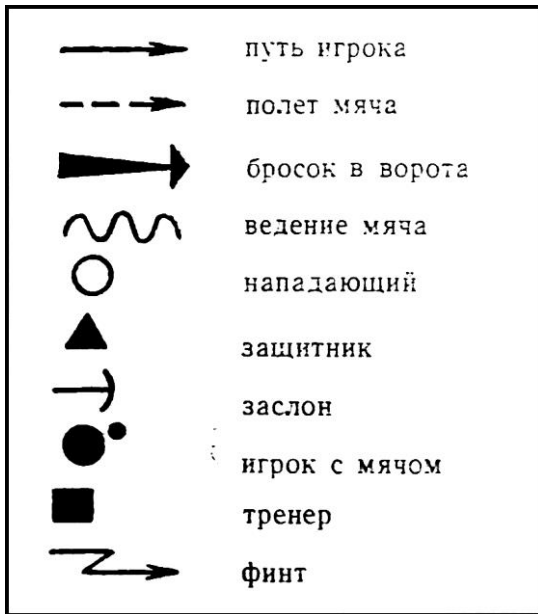
того, як напівсередній гравець виконав передачу м'яча іншому напівсередньому (захисники противника не встигають підтягнутися), гравець, який отримав м'яч, атакує прямо перед собою (імітує кидок м'яча з трьох схресних кроків із замахом рукою з-за голови). У цей момент крайній нападаючий спрямовується без м'яча паралельно руху

напівсереднього гравця. Крайній захисник противника змушений виконувати підстраховку свого товариша, який не встиг перешкодити руху напівсереднього гравця з м'ячем вперед. Підпустивши до себе

якогого ближче захисників, напівсередній передає м'яч крайньому нападаючому своєї команди, який і завершує атаку кидком по воротах (мал. 24).







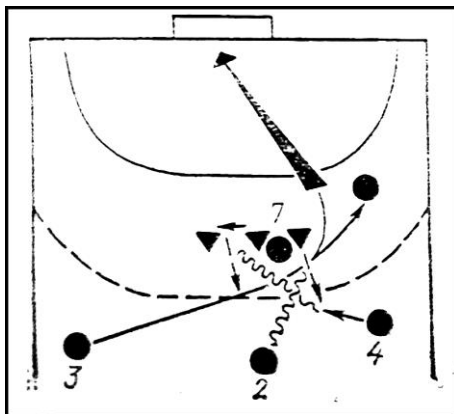
Мал. 26

Можливі варіанти взаємодії гравців при позиційному нападі: взаємодія трьох, чотирьох гравців, при атаці. Наприклад, у взаємодіях беруть участь напівсередній гравець, крайній нападаючий і лінійний нападник. Крайній нападаючий з м'ячем починає рухатися до центру і несподівано вривається між крайніми захисниками, віддаючи м'яч напівсередньому. Останній вже починає зміщуватися до краю і за ним спрямовується

крайній захисник. Тут крайній нападник опікується другим захисником, а лінійний нападник, використовуючи цей заслін, вибігає в бік краю, отримує м'яч і завершує взаємодію гравців своєї команди кидком по воротах (мал. 25).

Умовні позначення позиційного та комбінаційного нападу наведено на мал. 26.

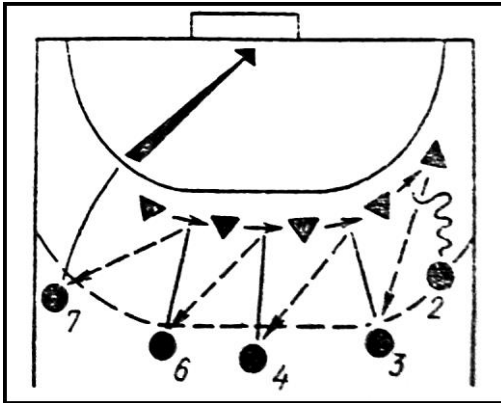
Взаємодія гравців задньої лінії – «стріла» (мал. 27). Гравець 2 (центральний), отримавши під час руху м'яч (необхідно навчити учнів передавати м'яч під час руху, тобто попередньо зробити 2–3 кроки розбігу), входить в зону вільних кидків у напрямку напівсереднього гравця (4), починає імітувати кидок у ворота, стягуючи перед собою



Мал. 27

захисників для блоку. У момент замаху рукою на кидок м'яча ззаду гравця 2 пробігає гравець 4, якому передають м'яч, і йде від захисників, імітуючи замахи на кидок м'яча. Ззаду гравця 4 пробігає гравець 3 (напівсередній), і м'яч передається йому. Гравець 3 може вільно кидати м'яч здалеку, взаємодіяти з лінійним гравцем (7) або крайнім нападником.

У цьому варіанті можна підключати четвертого гравця, тобто взаємодія напівсереднього гравця з лінійним (зворотний заслін).



Мал. 28

Взаємодія п'яти і шести гравців – «хвиля» (мал. 28) починається з одного з країв поля. Гравець 2 з м'ячем атакує ворота між крайнім і другим гравцем захисту, які змушені смикатися перед ним. Цю можливість використовує гравець 3 (напівсередній), який починає атаку і отримує м'яч від гравця 2, рухається між другим і центральним захисником, який змушений підстрахувати свого товариша. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4, який спрямовується з м'ячем між центральним та захисником справа. З кожною передачею м'яча захист все більше звільняє лівий фланг і до моменту отримання м'яча нападаючим (7) його шлях до воріт вільний. Необхідно навчити нападників-гравців (3, 4, 6, 7) починати рух в той момент, коли гравець 2 виконує помилковий замах для кидка (Не раніше і не пізніше).

При навчанні учнів руху «вісіркою» гравці переміщуються на полі і м'яч передається переважно між спортсменами, що виходять в центр поля з обох боків. Після передачі гравцеві 6 гравець 4 тікає на місце лінійного гравця з протилежного флангу. Його переміщення не повинно бути пасивним: гравець 4 зобов'язаний зробити заслон (роблячи вигляд, що отримує м'яч, він витягає руки в сторону м'яча) і

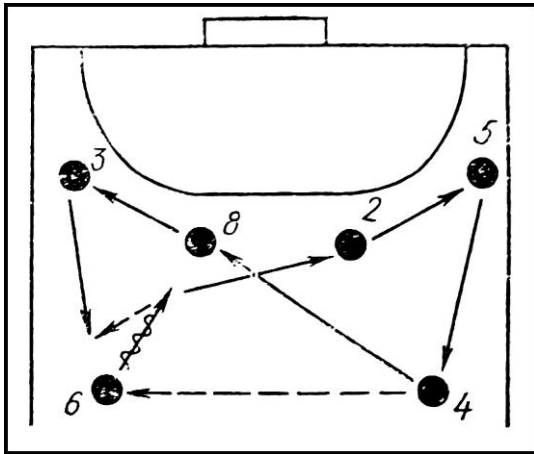
перешкодити виходу захисників назустріч напівсередньому гравцеві 6 з м'ячем.

Мета виконання руху «вісімкаю» – навчити діяти гравців без м'яча.

Атака команди завершується в результаті певних взаємодій різних пар гравців або при суто індивідуальних діях нападників на кидок.

Завершальний етап – навчання діям команди проти певних систем захисту противника при рівному і нерівному співвідношенні гравців.

Основним засобом вивчення та закріплення командних дій є гра бхб в одні і двоє воріт. Одна команда захищається, інша намагається виконати варіанти тактичних дій всіх гравців. У міру оволодіння взаємодіями всіма гравцями (спочатку проти меншого числа захисників, потім проти пасивного захисту) умови гри повинні



Мал. 29

наближатися до змагальних. Взаємодія всіх гравців нападу відпрацьовується спочатку окремо в зв'язках (мал. 29).

**Перша зв'язка:** передача м'яча гравцем 4 гравцеві 6, що рухається з атакою на ворота, і пересування гравця 4 на місце гравця 8.

**Друга зв'язка:** передача м'яча гравцем 6 гравцеві 3, який йде на

місце гравця 6, а гравець 8 рухається на місце гравця 3.

Тільки після ретельного відпрацювання в зв'язках і ознайомлення усіма гравцями з обов'язками на своєму місці виконуються вправи в з'єднанні всіх дій команди. Учні повинні вміти швидко рухатися, добре

ловити, передавати і вести м'яч. Велике значення набувають особисті навички обведення, застосування помилкових рухів (фінтів), пересувань всіх гравців без м'яча, але у визначеному вчителем, заздалегідь вивченому напрямку, взаємодія двох, трьох гравців. Наприклад, зворотній заслін, що застосовується при взаємодії напівсереднього і лінійного гравців.

Одночасно з вивченням нападаючих дій команди велику увагу варто приділяти і навчанню командним діям в захисті. Слід пам'ятати, що за своєю специфікою гра в захисті засвоюється значно важче, ніж в нападі.

При навчанні командний діям слід розглянути спочатку систему особистого захисту по всьому полю. Спочатку застосовуються вправи, що навчають взаємодії пар, а також рухливі ігри «м'яч своєму», «м'яч капітану» та ін. Вивчення захисту на своїй половині поля при позиційному нападі дозволяє гравцям концентрувати свою увагу на основному напрямку атаки. Доцільно ознайомити гравців з системою зонного захисту в найпростішому варіанті – 6:0.

Навчати учнів цьому захисту рекомендується за такою схемою: розстановка захисників і нападників; синхронне переміщення нападників і захисників; дії захисників при переміщенні одного нападника; дія захисту при передачі м'яча; дії захисників при взаємному пересуванні нападників; дії гравців при проведенні двосторонніх навчальних ігор з варіантом захисту 6:0.

Наостанок наводимо кілька практичних рекомендації вчителю фізвиховання.

При навчанні початківців гандболістів, особливо 4-6-х класів, основну увагу необхідно приділяти техніці індивідуальної гри (освоєння прийомів передачі, лову, ведення та кидків м'яча), а також психологічній підготовці одночасно з навчанням техніці і тактиці гри .

Необхідно розвивати у дітей наполегливість, відданість, вміння кожен гру проводити на повну силу, знаходити вихід у важких ігрових ситуаціях. Викладач повинен організовувати вечори, зустрічі з відомими спортсменами, відвідування змагань і проведення їх у школі,

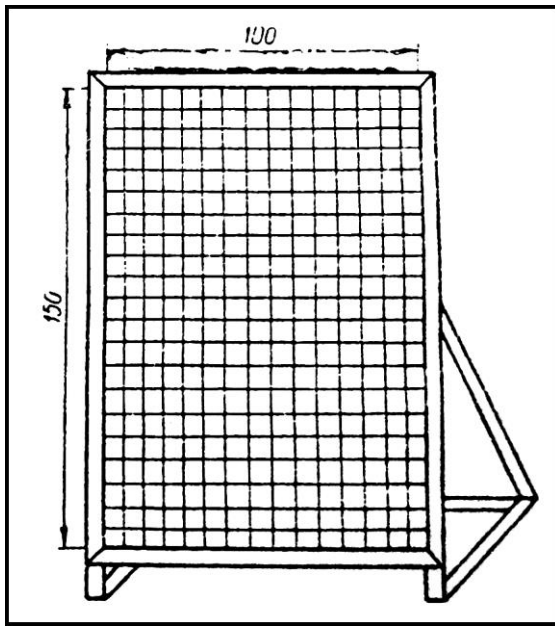
перегляд кінофільмів про спорт. Слід заохочувати заняття футболом, баскетболом, настільним тенісом: ці види спорту допомагають розвивати в учнів гарну координацію руху, виховують сміливість і спритність рухів.

### **Нестандартне обладнання**

В даний час в багатьох школах успішно на уроках фізвиховання застосовують обладнання, яке допомагає процесу навчання, полегшує проведення уроків методом кругового тренування (по станціях) і сприяє оволодінню більш досконалою технікою володіння м'яча. Як правило, це нестандартне обладнання виготовляється силами учнів під керівництвом вчителя фізвиховання в шкільних майстернях, за допомогою батьків, шефів. Правильне поєднання і розстановка обладнання на уроці сприяє виникненню позитивних емоцій у учнів.

Найпростішим нестандартним снарядом є стійки для обведення. Стійка – конструкція з круглої основи (дерев'яне або металеве) діаметром 50-60 см і власне стійки висотою 1 м. Можна виготовити такі стійки з металевих труб або дерев'яної рейки. Спосіб кріплення стійки до основи залежить від матеріалу, з якого зроблено основу (можна застосовувати стійки для стрибків у висоту).

Підвісний мішок застосовується для відпрацювання техніки проходів і обведення супротивника. Передчасне розгойдування їх ускладнює умови виконання вправи. Мішки діаметром від 10 до 20 см і довжиною до 100 см, що виготовляються з брезенту або щільного матеріалу, заповнюються піском або ганчір'ям (з одного кінця мішка пришивається невелика ручка для його підвішування). Мішки розвішуються довільно на сталевому тросі або товстій мотузці через весь зал або поперек (уздовж) поля.

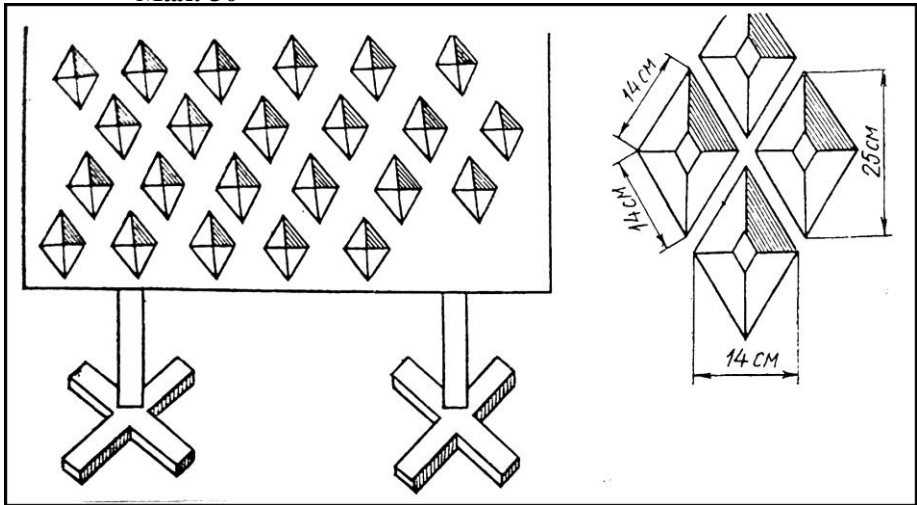


Наприклад, для вдосконалення техніки обведення гравця з наступник кидком по воротах, а також для вдосконалення техніки помилкових рухів мішки можна розвісити вздовж лінії вільного кидка. Якщо в школі немає можливості зшити такі мішки, їх можна замінити медицинболами 1, 3, 5 кг.

Вертикальний батут (мал. 30) використовується для відпрацювання передач, кидків, лову м'яча і тренування воротаря. Удосконалюючи обведення або ловлю м'яча, учень може

**Мал. 30**

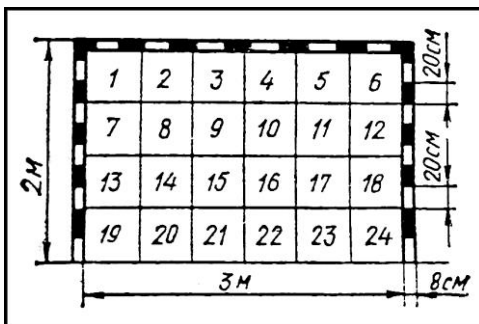
використовувати вертикальний



**Мал. 31**

батут як партнера для гри в «стінку». Виготовляють його з труб діаметром 50 мм (зварюють каркас 100x150 см). Потрібні ще трикутники зі сторонами 15-20 см і болти з гайками довжиною 60 мм. На кінцях труб просвердлюють отвори відповідно отворах в трикутниках. Болт пропускають через отвір труби трикутника і затискають гайкою. На готовий каркас можна натягнути волейбольну або футбольну сітку. Кріпити її можна за допомогою тасьми або гумового бинта. Встановлюють батут в вертикальному положенні (на підставці або до стіни в спортзалі).

Ромбічний щит (мал. 32) допомагає спортсмену вдосконалювати ловлю м'яча, що відскакує (м'яч від щита відскакує за різними напрямками). Ця вправа сприяє розвитку швидкості реакції, швидкості мислення, а також шпритності, а також



**Мал. 32**

вдосконаленню техніки відображення м'яча воротарем. На дерев'яний щит розміром 2х3 м прибивають усічені на конус ромби (бічні сторони - 14 см, найбільшу відстань по діагоналі – 25 см, найменша – 14 см). Ромб вирізають з дощок товщиною 50 мм. Після зрізання усіх боків під кутом 45° виходить усічена піраміда. Її можна прибити на щит або кріпити за допомогою шурупів. Один ромб знаходиться на відстані 5 см від іншого.

Для відпрацювання точності кидків по воротах виготовляють щити розмірами воріт (2х3 м) з дощок. Їх розмічають на квадрати і прикріплюють позаду воріт. Квадрати можна пронумерувати і розфарбувати різними кольорами. За завданням вчителя необхідно потрапити в певний квадрат (*мал. 32*).

Спеціальне обладнання можна виготовити в шкільній майстерні:

- пояс з піском – для зміцнення м'язів тулуба і ніг, для розвитку стрибучості;

- манекен-захисник (встановлюється на стійках) з руками, що рухаються (в області ліктів і плечей). Кріплення у вигляді болтів з гайкою;

- підвісна планка (стрічка) для відпрацювання кидків у високому стрибку (можна використовувати волейбольну сітку або мотузку з навішеними кольоровими паперовими стрічками);

- мішені (кріпляться в різних частинах на стінах спортивного залу, на різній висоті);

- для точного попадання в ціль (дев'ятку) на верхні кути воріт прибивають кольорові смужки розміром 35х35 см.

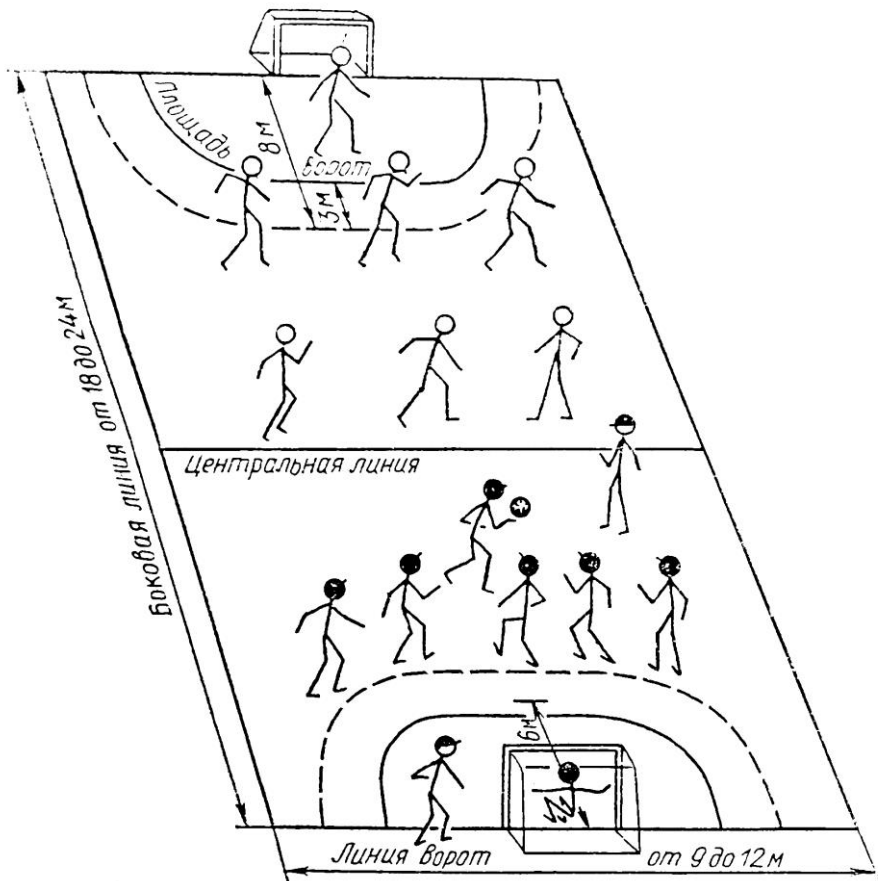
## **ЗМАГАННЯ В ШКОЛІ ТА ЇХ ОСНОВНІ ПРАВИЛА**

Спортивні змагання з ручного м'яча в школі є складовою частиною педагогічного процесу. Саме з їх допомогою перевіряється авторитет вчителя фізвиховання і предмета, підводяться підсумки, намічаються шляхи поліпшення роботи на наступний цикл уроків, на



навчальний рік. На шкільних змаганнях визначається і основний склад команди школи з ручного м'яча.

До початку змагань учитель складає положення про проведення першості школи і вивіщує його. Зазвичай в положенні про змагання відображені цілі і завдання змагань; терміни і місце їх проведення; керівництво проведенням змагань; беруть участь класи, збірні команди класів, їх склад; система розіграшу (по колу, з вибуванням); нагородження команд переможниць і команд, що зайняли призові місця; терміни і форма подачі заявок.



**Мал. 33**

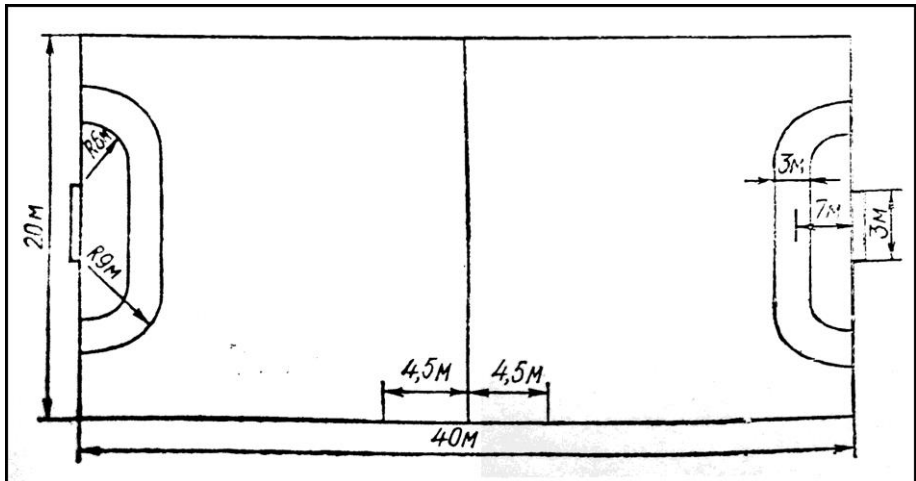
Після здачі заявок усіма класами проводиться жеребкування, вивішується графік ігор і склад суддів. Як правило, судьями на шкільних змаганнях бувають самі хлопці, але викладач повинен бути присутнім на змаганнях. До початку змагань школярі-судді знайомляться з основними правилами змагань з гандболу та на уроках фізвиховання поступово долучаються до суддівської практики.

Склад команди: шість польових гравців і один воротар. Мета гри в гандбол – закинути м'яч у ворота суперників. Переможцем вважається

команда, що закинула більше м'ячів у ворота противника. Тривалість гри для юнаків та дівчат старшого віку – 60 хв. (два тайми по 30 хв. з 10-хвилинним переривом); для хлопчиків і дівчаток 13–14 років – 40 хвилин (два тайми по 20 хв. з 10-хвилинною перервою).

Стандартний розмір майданчика для гри в ручний м'яч – 40x20м (мал. 33, 34). Залежно від умов школи можна проводити змагання за спрощеними правилами (в залі і на площадках нестандартного розміру). Мінімальний розмір площадки на вулиці – 24x12 м. Зона воротаря в цьому випадку скорочується до 5 м, а замість дев'ятиметрової проводиться восьмиметрова штрафна лінія. Розміри воріт стандартні (3x2 м). При скороченні розмірів майданчика і його розмітки число гравців в команді можна зменшити до 5.

При складанні заявки до складу команди включають до 11 гравців (7 основних і 4 запасних). Заміна гравців у ході гри проводиться необмежене число разів і в будь-який час гри, причому тільки в певному правилі відрізьку майданчика (на відстані 4,5 м від середньої лінії з кожного боку). Кожна команда має право на заміну своїх гравців



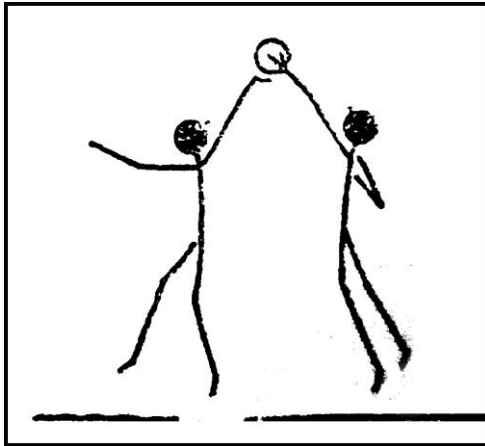
Мал. 34

тільки зі свого боку площадки. Гра починається кидком м'яча з центру поля в будь-якому напрямку. М'яч, закинутий з початкового кидка,

зараховується. (Всі кидки, виконані з бічного і кутового кидка в свої або чужі ворота, зараховуються). Гравець може вести м'яч однією рукою, а після лову передати партнеру. М'яч у руках гравця без руху може перебувати лише протягом 3 с. М'яч можна кидати, ударяти (розкритою долонею, передпліччям).

Забороняється гра ногами. Відбивати м'яч ногами дозволяється тільки воротареві. Ведення м'яча можна виконувати багаторазово почергово однією або іншою рукою. М'яч, який вийшов за бокову лінію, вкидається у гру однією рукою, причому нападник повинен однією ногою стати на бічну лінію. Якщо м'яч, зачепивши захисника (крім воротаря), іде за ворота, призначається кутовий кидок. Виконання кутового кидка проводиться так само, як і бічного.

Кожен гравець за порушення правил може бути вилучений з поля до трьох разів по дві хвилини. Після третього видалення гравця замінюють. За неспортивну поведінку (удар м'яча ногою, підніжки в ігровій ситуації, апеляція до глядачів, вигуки з лавки та ін.) Суддя гравцю, що провинився, на полі пред'являє червону картку. Гравець



Мал. 35

видаляється на дві хвилини, після чого його можна замінити іншим польовим гравцем. Гравець, що провинився, більше не має права грати і повинен покинути лаву запасних. За умисну грубість, сперечання і суперечки з суддею, застосування фізичної сили гравець може бути видалений

до кінця гри без права заміни (дискваліфікація).

Гравцеві, що обороняється, дозволяється зупиняти гравця, який володіє м'ячем, однією рукою, двома. Дозволяється зняти м'яч з руки

противника, який володіє м'ячем неміцно, тобто не двома руками (мал. 35).

Дозволяється відбирати м'яч при веденні без відштовхування противника або перехопити м'яч, що летить. Забороняється віднімати м'яч, вибивати його у супротивника, який міцно володіє м'ячем, або настрибувати, хапати руками гравця. Покарання за порушення – дев'ятиметровий штрафний кидок, попередження, двохвилинне видалення, семиметровий штрафний кидок.

## ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ

Готуючись до вивчення навчального матеріалу з ручного м'яча, вчитель повинен заздалегідь визначити, які вправи необхідно дати учням для самостійного виконання вдома. В першу чергу, це мають бути вправи, які не засвоюються учнями відразу в цілому і вимагають додаткового часу для їх правильного виконання. Це все імітаційні вправи в бігу, пересування у різних напрямках із зміною швидкості, імітацією лову, передачі і кидків по воротах і інші елементи. Ці вправи можна виконувати з м'ячем, бажано розмірами близькими до гандбольного (гумовий). Вони обов'язкові у 4-5-х класах.

Виконувати імітаційні вправи краще стоячи перед дзеркалом, а вправи з м'ячем – стоячи обличчям до стіни на відстані 1–3 м.

Основне педагогічне правило виконання домашніх завдань – від простої вправи до складної. Перевіряти виконання домашнього завдання слід на уроці в міру проходження нового і закріплення пройденого матеріалу. Результати задачі завдань треба доводити до відома всіх учнів у формі бесіди, під час виставлення відміток, при виконанні основних елементів на уроці у грі.

Рекомендовані нами завдання є зразковими. Тому вчитель може запропонувати додаткові завдання по засвоєнню тих чи інших вправ (у

тому числі з розвитку рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

#### **4-й клас**

1. Імітація лову та передачі м'яча однією рукою.
2. Ловля і передача м'яча однією рукою (біля стіни, стоячи, сидячи).
3. Імітація кидків м'яча. Кидки м'яча в ціль з відстані 1–3 м (намалювати на стіні ворота або квадрати і виконувати кидки).

#### **5-й клас**

1. Ловля м'яча двома руками і передача однією рукою від плеча (тримаючись однією рукою за опору, стоячи, сидячи).
2. Кидки м'яча в стрибку з замахом зверху (у дворі).
3. Кидки м'яча в стрибку з опори.
4. Ведення м'яча на місці, з обведенням партнера, дерев, предметів.

#### **6-й клас**

1. Кистьова передача м'яча від плеча (без замаху), стоячи обличчям до стіни.
2. Кидки м'яча (стоячи, сидячи) згори, збоку, знизу.
3. Відображення м'ячів ногами ударами в стінку (гра воротаря).

#### **7-й клас**

1. Ловля і передача м'яча з відскоком від стінки, від підлоги (на місці і в русі).
2. Кистьова передача м'яча (в стіну).
3. Кидки м'яча без відриву опорної ноги (в ціль, у дворі, тримаючись однією рукою за опору).
4. Гра ногами у стіни.

## **8-й клас**

1. Передача та ловля м'яча (на місці, в русі).
2. Передача та ловля м'яча з відскоком (від підлоги, від стінки).
3. Обманні рухи (фінти). Розучити спочатку стоячи перед дзеркалом, потім з м'ячем у дворі будинку, виконуючи обманні рухи перед нерухомими предметами або з партнером.

У **9-10-х класах** необхідно повторити виконання елементів гри і підготувати учнів до самостійного проведення частин уроку. Учні старших класів повинні вміти виконувати правильно такі вправи, як біг приставними кроками (вліво, вправо), біг спиною вперед, ривки, зупинки на дві ноги, імітація кидків, обманні рухи в бігу, вправи в опорі (варіант: захисник – нападаючий в парах) та ін. Вправи з розділу легкої атлетики: біг стрибками, вистрибування вгору, прискорення, метання різних снарядів 1–2 кг; з розділу гімнастики – підтягування у висі, згинання рук в упорі, вправи для м'язів живота.

## **Література**

1. Тищенко В.О. Гандбол: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. Акцент Інвест – трейд, 2014. – 22 – 232 с.
2. Леонт'єв О.В., Максимов Г.Я., Леонт'єва І.В. Основи теорії та методики підготовки гандболістів. Навч. посіб. для. студентів. – Луганськ. - 98 с.
3. Тищенко В.О. Контроль тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу. – Запоріжжя: Статус, 2017. – 103 - 132 с.
4. Гандбол. Міжнародні правила гри. Львів, 1994.