

**СОЛОВЕЙ О.М., СОЛОВЕЙ Д.О.**

## **ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ**



Міністерство освіти і науки України  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**СОЛОВЕЙ О.М., СОЛОВЕЙ Д.О.**

## **ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ**

**Навчально – методичний посібник**

**Дніпро, 2018**

УДК: 796.322

*Розглянуто та рекомендовано до видання засіданням Вченої ради  
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту  
(протокол № від червня 2018 року)*

**Рецензенти:**

**Костюкевич В.М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методики спорту;

**Клопов Р.В.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

*Навчально – методичний посібник затверджений на засіданні кафедри спортивних ігор ПДАФКіС, протокол № 9 від 29 травня 2018 р. та методичною радою ПДАФКіС, протокол № від червня 2018 р.*

**Соловей О.М., Соловей Д.О.** Основи навчання тактики гри в гандбол [навчально – методичний посібник]. Дніпро, вид-во..., 2018. с. 112.

У навчально – методичному посібнику розкриті питання теорії тактики гри в гандбол. Дана класифікація тактичних дій в нападі і захисті, детальний опис індивідуальних, групових і командних тактичних дій, методика навчання і вправи для вдосконалення тактичних дій гравців. Посібник спрямований на ефективнішу підготовку студентів і викладачів в організації і проведенні навчально-тренувального процесу по гандболу з метою підготовки команд для участі в змаганнях різного рівня.

## ЗМІСТ

|   |            |
|---|------------|
| <b>ПЕРЕДМОВА .....</b>  | <b>6</b>   |
| <b>РОЗДІЛ I. ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ</b>                                 |            |
| <b>.....10</b>  |            |
| 1.1. Класифікація тактики гри в гандбол .....                                 | 10         |
| 1.2. Характеристика тактики гри .....   | 13         |
| 1.2.1. Тактика польового гравця у нападі.....                                 | 15         |
| 1.2.2. Тактика польового гравця у захисті .....                               | 33         |
| 1.2.3. Тактика гри воротаря .....   | 49         |
| <b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ .....</b>                      |            |
| <b>58</b>   |            |
| 2.1. Methodика навчання тактики гри в гандбол .....                           | 58         |
| 2.1.1. Methodика навчання тактики гри в нападі .....                          | 59         |
| 2.1.2. Methodика навчання тактики гри в захисті .....                         | 71         |
| 2.1.3. Methodика навчання тактики гри воротаря .....                          | 76         |
| <b>РОЗДІЛ III. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ГАНДБОЛІ .....</b>                      | <b>81</b>  |
| 3.1. Педагогічні основи контролю в гандболі .....                             | 81         |
| 3.2. Оцінка змагальної діяльності гандболістів у нападі .....                 | 88         |
| 3.3. Нові підходи до аналізу атакуючих дій в гандболі<br>вищих досягнень..... | 94         |
| <b>ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ .....</b>                            | <b>101</b> |
| <b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>                                       | <b>102</b> |

## ПЕРЕДМОВА

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Стратегія – це мистецтво керувати боротьбою. У спорті стратегія представляє собою систему знань про закономірності змагальної боротьби. Знання цих закономірностей дозволяє передбачати характер і умови майбутніх змагань. Стратегія передбачає:

- вивчення тенденцій розвитку гри;
- визначення спрямованості процесу підготовки команд на основі досвіду її участі в попередніх змаганнях і вивчення умов проведення майбутніх змагань.

В процесі підготовки до конкретного змагання стратегічними завданнями будуть:

- оцінка можливостей окремих гравців своєї команди і визначення плану гри;
- встановлення характеру гри супротивника і на цій основі вибір систем і форм гри;
- визначення режиму змагань в цілому.

Гандбол - гра колективна. Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа : воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центрального, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативних навичок, рівня розвитку фізичних якостей і інтелекту гравців.

За останнє десятиліття відзначається значна інтенсифікація гри. Це виражається у безперервній рухливості гандболіста в грі, в підвищенні швидкості пересування і виконання прийомів з м'ячом, в покращенні так званої гри без м'яча, у більшій напруженій боротьбі кожного спортсмена у будь-якому ігровому епізоді.

Сучасний гандбол – гра атлетична, що пред'являє високі вимоги до рухових і функціональних можливостей спортсмена. Беручи участь в змаганнях, гандболіст здійснює великий обсяг роботи. За гру спортсмен команди високого розряду долає в середньому відстань 4000-6500 метрів, при стрімкому переході в напад і від нападу до захисту своїх воріт, гандболіст здійснює до 50 ривків і прискорень, долаючи при цьому до 25% усієї відстані, що долається протягом гри. Пересування на високій швидкості поєднується з ловінням, передачею і кидком м'яча у ворота.

Рухова діяльність гандболістів включає ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння і передачу м'яча, кидки м'яча у ворота, у більшості випадків при єдиноборстві суперників. Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові.

Наприклад, виконуючи захисні дії, гандболісти переміщуються короткими ривками 2-10 м, долаючи за гру в середньому 600-метрову відстань. Проте центральний захисник (за даними В.І. Ізаака) долає шлях 730 м, а крайній – усього 400 м, при цьому центральний захисник при виході до гравця з м'ячом долає відстань 250 м, а крайній – всього біля 20 м.

Особливо великі розбіжності спостерігаються у кількості використання передач. Розігруючий і напівсередній гравці передають м'яч в 2-3 рази частіше, ніж крайній гравець, і в 6-8 разів частіше чим лінійний. Це відповідає завданням ігрового амплуа: гравці другої лінії нападу створюють умови для узяття воріт, розігруючи м'яч, а гравці першої лінії, знаходячись під щільною опікою захисників, в основному діють без м'яча.

При переході від нападу до захисту і, навпаки, від захисту до нападу найбільша активність спостерігається у крайніх гравців. Вони здійснюють багато прискорень, компенсуючи малу активність в ривкових рухах при позиційній грі. Найбільші вимоги до пересування короткими ривками пред'являються до захисників, які обороняються на центральних позиціях. Вони за одну гру виконують від 50 до 120 ривків, руйнуючи узгодженість дій супротивника в нападі.

Більше за всіх стрибків виконують напівсередні гравці. Проте загальна кількість стрибків в грі гандболістів невелика. В середньому гравці здійснюють не більше 20 стрибків. Ці закономірності властиві як грі чоловічих, так і жіночих команд з деякими невеликими поправками співвідношень.

Гандбол – гра з нестандартними рухами і динамічної силової роботи змінної потужності. Інтенсивність безперервно міняється. Це обумовлено обстановкою на майданчику в кожному ігровому моменті. Чергування

активних і пасивних фаз в руховій діяльності гравця в основному слідує через 3-20 с. Активні фази – це швидке переміщення, володіння м'ячем, єдиноборство з супротивником, а пасивні – повільне переміщення без м'яча і зупинка. У іграх із слабким супротивником пасивні фази подовжуються, а активні майже не змінюються.

Блоковий характер побудови ігрової діяльності в спортивних іграх типовий для класифікації техніки і тактики будь-якої гри. При створенні моделі майбутньої гри слід враховувати, що ігрова діяльність може розглядатися як сукупність так званих формальних і інтуїтивних складових.

Ігровий процес представляється в цьому випадку, у вигляді "дерева", де модельовані системи підготовки, переходять з одного стану в інший.

У моделі гри в гандбол основним елементом діяльності змагання є гравець. Кожен спортсмен є носієм певного набору фізичних, техніко – тактичних, психологічних і інших якостей. В процесі гри в кожній ігровій ситуації гравець знаходиться в певному стані.

Набір цих станів є числом кінцевим і може мати адекватне відображення в моделі гри команди як в нападі, так і захисту.

Прийнявши нове, доцільне, рішення продовження ходу гри, гравець застосовує ту або іншу ігрову дію. З послідовного набору ігрових дій і станів гравця складається алгоритм його поведінки на майданчику. Алгоритм поведінки гравця в нападі і захисті є послідовністю його станів і дій, що чергується, в ході гри.

Уся сукупність цих дій досить чітко визначена в теорії і практиці спортивної підготовки і досить добре вивчена в спортивно – педагогічних дослідженнях.

Створення школи техніки і тактики гандболу в дитячому і юнацькому віці – одна з вирішальних проблем спорту вищих досягнень. Щоб готувати спортсменів високого класу, необхідно з дитячого віку прищеплювати їм таку школу, яку потім не доведеться переробляти.



## **РОЗДІЛ І. ОСНОВИ ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ**

### **1.1. Класифікація тактики гри в гандбол**

Сучасний гандбол – вид спорту, широко представлений в програмі Олімпійських ігор, чемпіонатах світу і Європи, кубках Європи, характеризується жорсткою конкуренцією на найбільших змаганнях. Цінність змагальної діяльності в розвитку гандболу, на кінець, полягає в тому, що вони забезпечують оптимізацію практичної діяльності спортсменів і тренерів.

**Тактика гри** - це узгоджені, цілеспрямовані дії гравців команди в боротьбі з супротивником, спрямовані на досягнення перемоги. Напад – вирішальна фаза гри, від успіху якої в найбільшій мірі залежить її кінцевий результат. В абсолютній більшості єдина мета атаки – закинути м'яч в ворота супротивника.

**Класифікація тактики гри** – це розподіл видів дій і взаємодій гравців на основі подібних ознак. Тактика ділиться на тактику польового гравця і тактику воротаря. Розрізняють тактику нападу і захисту. У кожному з цих розділів міститься кілька груп, що характеризуються числом діючих гравців. Вона включає в себе індивідуальні, групові і командні дії.

**Індивідуальні дії** – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань, які здійснюються ним без безпосередньої допомоги партнера.

Індивідуальні дії нападників складаються в раціональному виборі місця і звільнення від опіки захисників за допомогою технічних прийомів. Звільняються від опіки різними пересуваннями без м'яча і з м'ячем. Нападник, звільняючись від опіки, намагається отримати м'яч від партнера. У свою чергу гравець з м'ячем прагне звільнитися, щоб провести кидок у ворота або передати його партнеру, що знаходиться в ще більш вигідних

умовах. Для цього нападник використовує ривки, зупинки, ведення м'яча, фінти і т. д.

Кожна атака повинна закінчуватися кидком. Опинившись у вигідному положенні, нападник швидко оцінює обстановку (дії захисників і воротаря) і вибирає відповідний спосіб і напрямок кидка. Розрізняють кидки в ближні та дальні (по відношенню до нападаючого), верхній і нижній кути воріт.

М'яч слід направляти в найбільш важко захищену частина воріт або складним для воротаря способом (кидки з відскоком перед лінією воріт). Якщо воротар переступає з ноги на ногу, м'яч посилають повз його опорної ноги; якщо ж він знаходиться в широкій стійці - між ногами. Слід також враховувати, що воротарі не однаково добре відбивають м'ячі, кинуті в різні кути воріт: вони витрачають більше часу, коли м'ячі спрямовані в верхній лівий (від воротаря) і нижній правий кути.

Гравець, який виконує кидок, найчастіше зустрічає саме активну протидію і йому важливо уникнути блокування свого кидка. Щоб уникнути блоку, нападаючому потрібно направити м'яч між руками захисника або, зблизившись, кидати під руками у нього.

Гравці різних ліній нападу зобов'язані володіти специфічними для даної лінії кидками.

Для гравців другої лінії атаки характерні кидки з далеких дистанцій (9-12 м) і з закритих позицій. Для цього використовують кидки в стрибку і в опорі, з нахилом і падінням в сторону.

Лінійні гравці користуються переважно кидками в падінні.

Кидки з краю відрізняються найбільшою результативністю; їх виконують ближньою і дальньою від воріт рукою в стрибку і з падінням. Бажано, щоб розбіг перед кидком проходив паралельно лицьової лінії або під кутом від неї.

Ведення м'яча застосовують для виходу на позицію кидка або передачі м'яча, звільнення партнера при зустрічному або перехресному пересуванні, а також для того, щоб зберегти контроль за м'ячем. І тим не менше, веденням

не слід зловживати: воно уповільнює гру, полегшує супротивнику можливість відібрати м'яч. Тому слід віддавати перевагу передачам м'яча, а не його веденню.

Дії, які відволікають увагу гравців у захисті (фінти) фактично стали органічною частиною більшості дій нападників. Звільнення, передачі, кидки набагато результативніші, якщо їх виконувати в поєднанні з діями, які відволікають увагу захисників. Важливо, щоб при цьому нападник стежив за діями захисника і негайно використав всі його помилки.

**Групові дії** – це взаємодія двох або трьох гравців, що виконують частину командного завдання.

В атаці гравці нападу діють в різних умовах: при чисельній рівновазі, при чисельній перевазі або в меншості по відношенню до захисників. Всі взаємодії між гравцями здійснюються і будуються на основі передач м'яча, узгоджених переміщень і заслонів.

Основу колективних дій в нападі складають передачі м'яча, тому кожен гравець повинен володіти всіма способами передач і особливо прихованими, несподіваними для супротивника. Оцінивши обстановку, нападник вибирає спосіб передачі та готує умови для її виконання.

М'яч можна направляти в руки або на вільне місце в напрямку виходу гравця. Розрізняють короткі, середні і довгі передачі. Вони бувають зустрічні, поздовжні, діагональні, з відскоком м'яча або без відскоку від майданчика.

Активним засобом взаємодопомоги є заслін. Він може бути частиною заздалегідь підготовлених груповий комбінації або самостійно обирається засобом розвитку ігрової ситуації.

Найкращих результатів досягають ті команди, які якісно і з високою швидкістю проводять відносно прості, але доведені до автоматизму комбінації за участю декількох гравців. Це не виключає і проведення комбінацій за участю більшої кількості гравців.

**Командні дії** – це взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення загальнокомандного завдання. В атаці команди використовують дві основні тактичні системи – стрімкий і позиційний напад. Кожна з них доповнює один одного і тому повинна бути взята на озброєння всіма командами.

Стрімкий напад включає елемент несподіванки, нападаючі діють проти неорганізованого захисту супротивника. Позиційний напад припускає певне заплановане розміщення гравців захисту і нападу і боротьба ведеться послідовно на різних позиціях. Щоб здійснити узяття воріт, необхідно застосовувати комбінації індивідуальних і групових дій.

**Комбінація** – це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлених місцем і певним складом виконавців. Комбінації застосовуються як по ходу гри в процесі застосування тієї або іншої системи, так і в стандартних положеннях при вкиданні м'яча із-за бічної лінії і вільному кидку.

**Види дій** характеризуються взаємним розташуванням або взаємним переміщенням гравців відносно один одного. Інакше кажучи, з'являється система дії. *Система гри* - це організація взаємодії гравців, в якій визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій обумовлене розташування гравців на майданчику. Будь-який вид дії можна здійснити кількома способами.

**Спосіб дії** – це переміщення гравців з певним впливом на супротивника: зосереджує їх або, навпаки, розосереджує по майданчику. Способи дії мають додаткові варіанти.

## **1.2. Характеристика тактики гри в гандбол**

Тактична підготовка гравців і команди має теоретичну і практичну спрямованість. Практична спрямованість вирішує завдання удосконалення

тактичної майстерності, а теоретична аналізує закономірності розвитку гри і досвід підготовки і участі у змаганнях, розглядає можливості зміни використовуваних засобів і способів ведення боротьби і залучення нових, враховуючи можливі зміни умов змагань.

Тактика гандболу постійно удосконалюється. Розвиток її відображається у постійній боротьбі нападу і захисту. Поява у грі нових, найбільше ефективних, засобів і способів захисних дій визиває необхідність пошуку більше дійових засобів атаки і навпаки.

Сучасна тактика гандболу потребує неперервного збагачення нових засобів, способів і форм ведення гри, нових знань. Їх найкраще використання можливо тільки при правильному урахуванні основних факторів, які реально впливають на конкретну гру, що є головним завдання тактики гри

Тактична підготовка передбачає оволодіння індивідуальними, груповими і командними діями. В основі індивідуальної тактики лежить технічна підготовка, творче використання прийомів у грі. Групові тактичні дії – це взаємодії гравців і тактичні комбінації, а командні дії – це використання вибраних засобів способів і форм ведення боротьби усіма гравцями.

**Засоби ведення гри** – технічні прийоми і способи їх виконання. У рамках тактики – це знання і уміння ефективно використати вивчені прийоми у конкретній ігровій ситуації. Опанування різноманітними засобами ведення гри створює сприятливі умови для використання найбільш гнучкої тактики. Не володіючи технікою, грати неможливо.

**Способи ведення гри** – раціональні індивідуальні, групові і командні дії гравців у окремих ігрових ситуаціях, що відображають загальний тактичний задум для досягнення перемоги: різні розташування гравців, системи нападу і захисту.

**Форми ведення гри** – це якісне проявлення засобів і способів ведення гри. Вони проявляються у діях гравців (активні і пасивні), темпом гри, умінням нав'язувати супротивнику манеру гри і темп: використання права

замін, підтримання ігрової дисципліни. Форму ведення гри вибирає тренер, керуючись ігровою ситуацією і можливостями команди. Наприклад, команда миттєво заволоділа м'ячем і має відмінні можливості для результативної атаки, а тренер навмисно стримує гравців і переводить гру у русло спокійного позиційного нападу. Мотивом таких дій тренера є конкретні обставини: необхідно втримати переможний рахунок, недостатня технічна підготовка гравців, а також необхідність награвати склад команди, утвердження ігрової дисципліни.

**Ігрова дисципліна** – показник спортивного інтелекту гравця і команди, прояв високої майстерності, активна демонстрація індивідуальної ініціативи і творчості в умовах чіткої підпорядкованості дій окремих гравців інтересам команди. Підтримання високої ігрової дисципліни – обов'язкові умови досягнення успіху на змаганнях із любим супротивником, залог росту майстерності гравців.

Тактична підготовка – синтез усього навчально-тренувального процесу. Усі види підготовки окремого гандболіста і команди в цілому у кінцевому результаті підпорядковані завданням тактичної підготовки. Тому рівень тактичної майстерності завжди залежить від якості технічної, фізичної, психологічної і теоретичної підготовленості. Враховуючи цю залежність, тренер-практик постійно повинен пам'ятати про кінцеву мету будь-якої підготовки.

### **1.2.1. Тактика гри польового гравця у нападі**

Тактика польового гравця представляє собою індивідуальні, групові і командні дії.

Класифікація тактики нападу польового гравця представлена в таблиці 1.

Індивідуальні тактичні дії. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності гравців. Чим

різноманітніший арсенал засобів і способів ведення гри кожного гравця у нападі, тим легше команді в цілому досягти перемоги. Знання правил застосування прийомів гри, уміння здійснити їх на практиці дають перевагу гравцям у нападі при єдиноборствах із захисниками. Індивідуальні дії включають декілька видів – відходи і відволікаючі дії, застосування кидка, передачі і ведення м'яча.

Індивідуальна тактика гри у нападі заключає у собі сукупність принципів і правил, за якими діють гравці під час гри з м'ячом і без м'яча, у момент єдиноборства з одним із захисників або коли взаємодіє з 1–2 партнерами по нападу. Індивідуальна гра, з точки зору тактики, лежить в основі колективних дій. Вона має важливе значення у сучасному гандболі, так як побудова ефективної колективної гри потребує можливо більше ризикованих дій кожного гравця окремо.

Таблиця 1

### Тактика польового гравця у нападі

| Тактика нападу          |                     |         |                  |            |            |                   |           |            |               |                |           |          |            |           |        |        |     |     |
|-------------------------|---------------------|---------|------------------|------------|------------|-------------------|-----------|------------|---------------|----------------|-----------|----------|------------|-----------|--------|--------|-----|-----|
| Індивідуальні взаємодії |                     |         |                  |            |            | Групові взаємодії |           |            |               | Командні дії   |           |          |            |           |        |        |     |     |
| Використання            |                     | Відхід  | Відволікаючі дії | Паралельні | Перехресні | Із заслоном       | Стрімкий  | Позиційний |               |                |           |          |            |           |        |        |     |     |
| Кидків                  | Передач             |         |                  |            |            |                   |           |            |               |                |           |          |            |           |        |        |     |     |
| Спосіб взаємодій        |                     |         |                  |            |            |                   |           |            |               |                |           |          |            |           |        |        |     |     |
| З відкритої позиції     | Із закритої позиції | Закрито | Відкрито         | Відкритий  | Прихований | Переміщенням      | Передачею | Кидком     | На стягування | Без стягування | Внутрішні | Зовнішні | Внутрішній | Зовнішній | Відрив | Прорив | 3:3 | 4:2 |

|   |                          |                           |                       |                      |   |             |            |   |             |            |   |
|---|--------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|---|-------------|------------|---|-------------|------------|---|
| — | Для відведення захисника | Для позбавлення від опіки | При паралельному русі | При зустрічному русі | — | Без відходу | З відходом | — | У більшості | У меншості | — |
|---|--------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|---|-------------|------------|---|-------------|------------|---|

**Відхід від захисника** – це індивідуальна дія за допомогою якої гравець у нападі намагається відірватися із під опіки супротивника. Відхід може бути прямий і непрямий.

Прямий відхід здійснюється тактичним використанням технічних прийомів переміщення на майданчику і за допомогою дій, що відволікають увагу супротивника. Сюди відносяться: різкі рухи, зміна напрямку руху, миттєві зупинки, прості і подвійні відволікаючі дії з м'ячем і без м'яча. При позиційному нападі відійти від захисника можна поверненням до своїх воріт, тим самим звільнитися від опікуна, що знаходиться в зоні вільних кидків. Гравець, що грає у лінії площі воротаря, відкривається, зміщуючись у сторону, різко відхиляється від захисника у момент, коли один із партнерів по команді намагається виконати кидок м'яча у ворота.

Непрямий відхід здійснюється без активної участі гравця нападу і є пасивною формою відходу. Нажаль, гандболісти дуже мало приділяють уваги максимальному засвоєнню непрямого відходу із під захисника. Його можна порівнювати до нападу із чисельною перевагою, а така ситуація теоретично дорівнює взяттю воріт.

Під час гри відхід від захисту можна облегшити раціональним використанням способів колективної тактики: зміною місць, переміщенням по «вісімці», вдалим проходженням, блокуванням. Бистрота переміщення



гравців, швидкість летіння м'яча, відволікаючі дії, миттєві передачі – усі ці фактори мають значення для успішного відходу із під опіки.

Використання у грі любого технічного прийому залежить від індивідуальної тактики і підпорядковується колективній тактиці.

**Використання ловіння м'яча.** Приймати м'яч необхідно двома руками, так як цей спосіб найбільше безпечний. Ловіння м'яча однією рукою використовується у тому випадку, якщо двома руками це виконати неможливо. Гравець у нападі повинен пам'ятати, що незначна відсутність уваги може призвести до втрати м'яча або, у кращому випадку, до затримки гри, а це вигідно буде захисникам. Дуже часто помилки при ловінні м'яча зривають кінцеву фазу якої-небудь комбінації. Кожен гравець повинен бути готовий у будь який момент прийняти м'яч, навіть тоді, коли між ним і гравцем із м'ячом немає візуального контакту, гравець із м'ячом дивиться на одного партнера, а передачу виконує іншому.

**Використання передач м'яча.** Точність, своєчасність і впевненість передачі м'яча необхідні для формування колективної гри. Під час виконання передачі м'яча завжди повинна враховуватися позиція гравця, якому вона виконується, відстань між ними, напрямок їх руху. Ці фактори впливають на силу, траєкторію летіння м'яча і вибір того чи іншого технічного прийому передачі. Передачі можуть бути відкриті і закриті.

Відкриті передачі – це такі, при яких підготовчі дії відповідають напрямку передачі. Їх можна розділити на паралельні, попутні і зустрічні. При паралельних передачах м'яч передається від партнера до партнера незалежно від того, знаходяться вони на місці чи при паралельному русі. При попутніх передачах м'яч передаємо вдогонку одному із партнерів. При зустрічних передачах м'яч передаємо гравцю, що рухається назустріч партнеру.

Скриті передачі – це такі, при яких напрямок летіння м'яча не відповідає підготовчим діям. Сюди ми відносимо усі кистьові передачі і передачі із-за спини, із-за голови, під ногою. Використання цих передач потребує від

гравців високого порозуміння, увари під час гри, так як вони виконуються тільки на малий відстані і суперник буде знаходитися рядом. Результат атаки, як виняток, залежить від уміння використовувати скриті передачі м'яча.

**Використання кидків м'яча у ворота.** Кидок м'яча у ворота є завершення колективних і індивідуальних дій команди у нападі. Як би хороша не була команда в цілому і як би технічні не були гравці команди, результат гри завжди залежить від кількості закинутих м'ячів у ворота супротивника. Для цього тренування необхідно проводити в умовах, наближених до умов гри під час змагань.

При виконанні кидка м'яча у ворота гравець повинен враховувати положення воротаря у воротах, його відволікаючі дії, розміщення захисників на майданчику і, безпосередньо біля лінії площі воротаря, і у залежності від цих факторів, вибирати самий необхідний спосіб кидка. Гравець нападу також повинен враховувати фізичні, технічні і морально-вольові якості воротаря.

Із далекої відстані кидки слід виконувати миттєво, із під захисника, коли воротар не бачить гравця, що виконує кидок. Способи кидків час від часу необхідно міняти, щоб воротар і захисники не вивчали їх і не використовували відповідні протидії.

**Використання ведення м'яча.** Тактика використання ведення м'яча – обвести захисника і атакувати ворота; чи, застосувавши ведення, як можна ближче підійти до зони воротаря для завершального кидка; чи змусити декілька захисників опікати себе, щоб потім віддати м'яч для завершення атаки вільному від опіки партнерові. Ведення гравець здійснює далекою, від опікаючого гравця, рукою. Чим ближче опікун, тим нижчим має бути відскік м'яча. Не слід зловживати багатоударним веденням у безпосередній близькості від опікуна. Використати ведення підкиданням вигідно при відриві, щоб без м'яча набрати найбільшу швидкість. Нераціонально вести м'яч, якщо попереду є відкритий партнер.

## **Використання дій, що відволікають увагу супротивника.**

Відволікаючі дії у сучасному гандболі – необхідний прийом для кожного гравця нападу, так як їх використання завжди ставить захисника у трудне положення. Вони переслідують тактичну мету і складаються із миттєво розпочатих і незавершених прийомів гри, направлені на дезорієнтування захисника і втрату готовності до протидії основному прийому.

Відволікаючі дії можна виконувати з м'ячем і без м'яча. Без м'яча гравець нападу використовує відволікаючі дії переміщенням, щоб відкритися для прийому м'яча, відволікти увагу захисника від партнера. З м'ячем гравець використовує відволікаючі дії передачею, кидком м'яча, переміщенням для одержання вигідного положення для атаки воріт або самого взяття воріт. Відволікаючі дії мають дві назви (прохід – прохід, передача – передача, кидок – кидок), перша назва дії – це відволікаюча дія, друга – дія, яку буде виконувати гравець нападу.

Відволікаюча дія переміщенням (прохід – прохід, прохід – передача, прохід – кидок) використовується гравцем для того, щоб звільнитися від опіки захисника. Ці дії в основному виражаються у зміні напрямку і темпу руху. При цьому використовуються поєднання прийомів переміщення – біг із поворотами, зупинками, зміною напрямку руху, а також поєднання прийомів техніки володіння м'ячем – передачі, кидки. Гравець нападу миттєво виконує зупинку, імітує передачу або кидок, захисник по інерції пробігає далі, реагує на передачу чи кидок, цим і користується нападник.

Відволікаюча дія передачею (передача – передача, передача – прохід, передача – кидок) використовується для того, щоб відволікти увагу захисника від партнера з яким гравець з м'ячем мав намір взаємодіяти (показати передачу м'яча одному, а виконати другому партнеру), переключити увагу захисника і воротаря на свого партнера, щоб самому використати ситуацію для відходу або атаки воріт (показати передачу партнеру, а самому переміститися за допомогою ведення м'яча або виконати кидок м'яча у ворота).

Відволікаюча дія кидком м'яча у ворота (кидок – кидок, кидок – передача, кидок – прохід) використовується для того, щоб вивести із стійки готовності захисника і воротаря ( замах для виконання кидка зверху, а виконати збоку), щоб захисник змінив позицію, змістився вліво або вправо (замах на кидок – виконати передачу м'яча партнеру, що звільнився з під опіки, або відійти за допомогою ведення м'яча).

Для успішного використання відволікаючих дій гравець нападу повинен діяти так, щоб ці дії були правдоподібні, як звичайний технічний прийом і супротивник зміг би повірити у намір нападника, виконувати відволікаючі дії швидко без пауз на відстані 1-1,5 м від захисника, змінювати різновидності дій, виконувати дії на які ведуться захисники як з м'ячем так і без м'яча.

Гравці також повинні розуміти, що відволікаючі дії виконуються для відволікання уваги супротивника, а не своїх партнерів.

### **Групові тактичні дії.**

Групові дії – це виключно важливі тактичні типові блоки з яких складається фундамент злагоджених комбінаційних дій команди. У групових діях проявляються навички творчої взаємодії гравців, вони є тою основою, на який будуються взаємодії усієї команди. Знаючи правила групових дій і грамотно здійснити їх на практиці, можна швидко добитися взяття воріт супротивника. У групових тактичних діях можуть приймати участь два або три гравці.

Вид групових тактичних дій визначається тим, як переміщуються гравці один відносно другого: паралельно, перехресно або використовують заслон. Кожен вид групової дії може здійснюватися декількома способами. Спосіб того чи іншого виду характеризується впливом, який оказує на захисників це переміщення, зводить захисників до гурту чи розводить на різні фланги.

**Паралельні взаємодії гравців у нападі.** Це вид групових дій у нападі, при яких шлях руху гравців у нападі при виконанні атаки воріт суперника не пересікаються. В залежності від завдань, які ставляться перед командою,

гравці нападу тримають захисників на відповідній відстані один від одного, або примушують їх зійтися близько на одну із ділянок ігрового майданчика.

При дії без стягування захисників кожен із гравців нападу, виконав передачу м'яча партнеру, звільняється від опіки захисника і знову отримує м'яча. Головна умова взаємодії – відхід виконувати без м'яча. У русі можуть знаходитися один або два гравці.

При дії на стягування захисників гравці з м'ячом своїми діями надають партнеру умови для скритого відходу від опіки захисника. Перегравши свого захисника, гравець заставляє сусіднього захисника переключитися на себе, звільняючи тим самим партнера від опіки.

Для успіху при паралельних взаємодіях необхідно на великій швидкості виконувати швидкі і точні скриті передачі м'яча і відволікаючі дії.

**Перехресні дії гравців.** Перехресні дії гравців у нападі – це вид групових взаємодій, при яких рух або напрям руху партнерів у нападі пересікаються при виконанні атаки, з метою надати можливість одному із партнерів виконати кидок м'яча у ворота із далекої відстані. Вони бувають як внутрішні, так і зовнішні. Щоб переграти захист, гравці нападу передають м'яч один одному, переміщуються на майданчику, міняються між собою місцями або рухаються по попередньо наміченому напрямку, будуючи комбінації у нападі таким чином, щоб усі дії гравців були синхронні.

При внутрішній перехресній дії гравець із м'ячом примушує захисника вийти від лінії площі воріт, звільняючи тим самим простір для дій партнера по команді біля площі воротаря. Партнер по команді, переміщуючись на зручну позицію для прийому м'яча, пересікає напрямок руху гравця з м'ячом. Для здійснення внутрішньої перехресної взаємодії необхідно забезпечити чисельну перевагу за допомогою використання відволікаючих дій і відходів, а також виконувати на великій швидкості передачі м'яча і переміщення, в тому числі і скриті передачі.

При перехресній зовнішній взаємодії гравець, який розпочинає взаємодію, рухається у сторону свого партнера, при цьому наводить одного

захисника на другого, тим самим будує коридор для завершення атаки партнеру, який переміщуючись, пересікає його шлях. Передача м'яча виконується у момент зустрічі партнерів на лінії атаки другого.

При виконанні зовнішніх перехресних дій необхідно, щоб гравець, який розпочинає дію, рухався у сторону свого партнера, використовував скриту передачу і після чого, імітував кидок, а після виконаної передачі продовжував рухатися з метою дальше відвести захисника.

**Заслін.** Це така тактична дія у нападі, за допомогою якої здійснюється кидок м'яча у ворота у стрибку, через захисника, а також кидок із далекої відстані. Це вид взаємодії, коли один із гравців нападу перешкоджає захиснику вийти на свого партнера і блокувати його, або завадити йому виконати кидок у ворота.

Суть використання заслону наступна: гравець нападу стає біля захисника, що опікує його партнера по команді, вибирає місце таким чином, щоб перешкодити захиснику найкоротший шлях, по якому він може переслідувати гравця, що відходить від нього. Гравець нападу, що ставить заслін захиснику, стримує переміщення його або примушує його рухатися по більше далекому шляху, аніж шлях партнера, що дозволяє тому на деяку долю часу звільнитися від опіки і виконати атаку воріт супротивника.

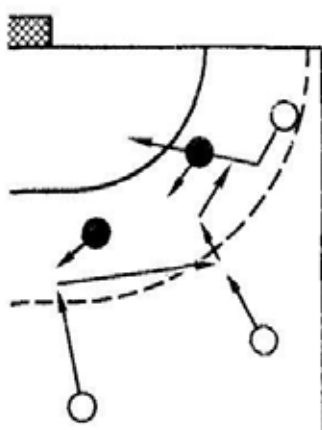


Рис. 16. Ложная атака

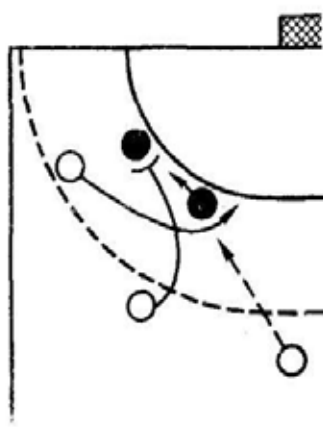


Рис. 17. Заслон игроку без мяча

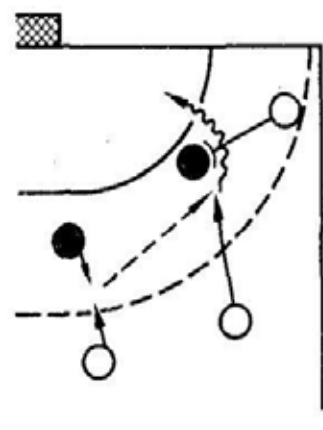


Рис. 18. Заслон игроку с мячом

Заслін широко використовується при вільних кидках із 9-метрової лінії. Існує два способи заслонів: внутрішній і зовнішній.

Внутрішній заслін – це взаємодія гравців, при якій гравець, що ставить заслін захиснику, знаходиться між своїм партнером і цим захисником. Якщо гравець нападу виконав внутрішній заслін, то партнер по команді частіше всього виконує кидок у ворота у стрибку через обох гравців, або із закритої позиції завершує кидок, так як внутрішній заслін лишає захисника готовності до опіки, або блокуванню.

Зовнішній заслін – це взаємодія, при якій гравець, що ставить заслін, знаходиться по за лінією атаки партнера, праворуч або ліворуч від захисника. Зовнішній заслін буває без відходу, з відходом, а також у супроводі захисника і використовується в основному для відходу від опіки, для переміщення до лінії площі воротаря і для кидка м'яча у ворота повз гравців захисту.

Для успішної взаємодії при заслонах необхідно придержуватися наступних вимог, а саме це заслін виконувати приховано, не доторкатися до захисника і знаходитися від нього на відстані 10 – 30 см, стояти спиною до захисника, так як краще буде відійти від захисника і менше можливості порушити правила гри.

### **Командні тактичні взаємодії.**

У сучасному гандболі успіхи у нападі залежать від колективних взаємодій гравців і спрямовані на те, щоб раціональними шляхами і якомога швидше надати одному із партнерів вигідне положення для завершення атаки – взяття воріт. Без командних дій, що потребують чітких організованих форм, взаємного порозуміння, зіграності, підпорядкуванню індивідуальних бажань, інтересам усього колективу, не може бути повноцінної гри у нападі. Команда, що складається із сильних гравців, але не вміє грамотно взаємодіяти між собою, рідко коли може досягти успіху над кваліфікованими супротивниками.

Командна тактика у нападі у собі поєднує принципи і правила, за якими ведеться розвиток гри в цілому, коли гравці діють у тісному взаємозв'язку

один із одним проти системи захисту супротивника. Маневруючи різними способами, гравці команди нападу намагаються наблизитися до площі воріт супротивника і закинути м'яч у ворота. Дії гравців нападу розвиваються злагоджено, кожен гравець використовує усі свої сили і знання для користі команди. Злагоджені дії двох і більше гравців дають початок тактичним комбінаціям. У основі тактичних комбінацій нападу лежать індивідуальні дії. Чим вища технічна майстерність і знання індивідуальної тактики, тим ефективніші колективні дії гравців.

Командні взаємодії діляться на два види: стрімкий і позиційний напад.

**Стрімкий напад** – це вид командних дій проти захисників, які діють не злагоджено, не організовано, і включають до себе елементи, яких не чекають супротивники. При цьому здійснюється швидке переміщення до воріт супротивника одного або декілька гравців нападу. Цей вид атаки можна виконати швидким відривом і атакою з ходу (прорив).

Організаторами швидкого відриву у командах є крайні гравці захисту. Коли гравці нападу атакують ворота, виконують кидок м'яча, незалежно від того, м'яч потрапив у ворота чи воротар парирував кидок, крайні гравці стрімко здійснюють переміщення до воріт супротивника. Якщо команда нападу досягла бажаного результату, м'яч потрапив у ворота, тоді гравці, що здійснювали швидкий відрив, зупиняться і будуть розпочинати гру із центру, а якщо воротар парирував кидок, він швидко оволодіває м'ячем і виконує передачу гравцю, який у більш вигідній ігровій позиції, а той, у свою чергу, завершує атаку воріт супротивника.

При швидкому відриві один або два гравці нападу виконують стрімке переміщення до воріт супротивника, а воротар або партнер по команді довгою супроводжуючою передачею надають умови для взяття воріт. У другому випадку гравець у захисті виконує перехоплення м'яча, за допомогою ведення м'яча наближається до воріт супротивника, і виконує взяття воріт.



Атака сходу (прорив) найбільш ефективний спосіб атаки. Однак, застосовуючи його, гравці зустрічаються з низкою труднощів. Тому найбільшу питому вагу займає позиційний напад. І тим не менше ніж частіше використовується прорив, тим більше кидків здійснюють нападники. Саме цим шляхом розвивається сучасний гандбол.

Мета швидкого прориву – використовувати тимчасову неорганізованість дій противника, що виникає в момент після втрати м'яча при переході від нападу до захисту. Тому до швидкого прориву обов'язково переходити після раптового відбору м'яча у противника. Найчастіше це вдається зробити за допомогою перехоплення м'яча, ловлі його воротарем, пом'якшеним ударом про блок, оволодіння м'ячом, що відскочив від воріт або відбитим воротарем, після порушення правил нападниками.

Швидкий прорив відрізняється стрімкістю – атака триває 4–7 с, порівняно простотою взаємодією, що здійснюються переважно невеликим числом гравців.

Виграш часу і простору веде до створення чисельної переваги на ближніх підступах до воріт, реалізувати який не складає труднощів. Однак для цього необхідно, щоб всі дії нападників були гранично швидкими, рішучими і добре узгодженими.

Особливо важливим є правильний вибір моменту для переходу в прорив, а також швидка і точна перша передача. Прорив може здійснюватися як одним, так і всіма гравцями команди. Чим більше гравців бере участь в прориві, тим складніше протидіяти їм.

Прориваючись до воріт, нападники розташовуються по всій ширині майданчика в одну і в дві лінії. Гравців, які стартували першими (1-3 гравця) підтримують гравці, які біжать ззаду. Один гравець відстає на випадок втрати м'яча і відповідної атаки. Якщо гравцям першої лінії не вдається створити чисельну перевагу, то можливість успішного завершення атаки є у гравців другої лінії, що намагаються увірватися в вільні «коридори», що залишилися

між захисниками. Такий ешелонований розвиток прориву з завершенням атаки гравцями другої лінії отримало назву «атака з ходу».

Швидкий прорив довгою передачею – простий і досить ефективний спосіб атаки. Передачу зазвичай виконує воротар або гравець, хто оволодів м'ячем. Гравець, який проривається першим, робить ривок вздовж бокової лінії або по центру майданчика. Для успіху важливо, щоб цей ривок був випереджаючим. Зазвичай виконує його висунутий вперед захисник або гравець, який знаходиться на протилежному краї від місця кидка.

Передавати м'яч гравцю, який відірвалася від переслідувачів потрібно швидко і точно. Краще, якщо м'яч буде летіти з невисокою траєкторією. Однак передача не повинна бути занадто довгою, інакше воротар супротивника зможе перехопити її. Якщо воротареві завадять відразу віддати м'яч в прорив, то він повинен негайно передати його найближчому партнеру, який і віддає його гравцеві, який проривається вперед.

Швидкий прорив короткими передачами організовується в тих випадках, коли гравця, який іде у відрив першим, надійно прикривають. Слідом за ним в прорив спрямовуються і інші гравці. Щоб позбавити супротивника можливості перервати атаку, в тому числі з порушенням правил, гравці, і в першу чергу гравець, який володіє м'ячем, намагаються швидше зорієнтуватися і передати м'яч вільному партнеру, не входячи в контакт із захисником.

Нападники рухаються вперед по всій ширині майданчика. У першій лінії можуть перебувати відразу 3-4 гравця. Нападники рухаються найкоротшим шляхом до воріт. Як правило, достатньо зробити 3-4 передачі, щоб на одній з ділянок знайти неприкритого противником нападника.

Під час виконання атаки з ходу один або декілька гравців нападу під опікою переміщуються до воріт супротивника, а за ними вслід рухаються партнери по команді вільні від опіки, яким виконують передачу м'яча і вони з ходу атакують ворота супротивника. Головне під час атаки з ходу не дати супротивнику організувати захист своїх воріт. Уся команда повинна швидко

рухатися до воріт супротивника незалежно від того, скільком захисникам вдалося відійти до захисту своїх воріт. При чисельній рівновазі і навіть при чисельній більшості захисників не слід відмовлятися від намагання прорватися до воріт супротивника.

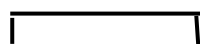
Для здійснення стрімкого нападу необхідно: 1) уміти швидко орієнтуватися в ігрових ситуаціях, правильно визначати момент відходу для того, щоб випередити супротивника; 2) володіти технікою гри на високий швидкості переміщення; 3) використовувати системи захисту із висунутим вперед гравцем; 4) попередньо націлити усіх гравців команди, особливо самих швидких, на здійснення цього способу нападу; 5) мати воротаря, який повинне уміти організувати стрімкий напад.

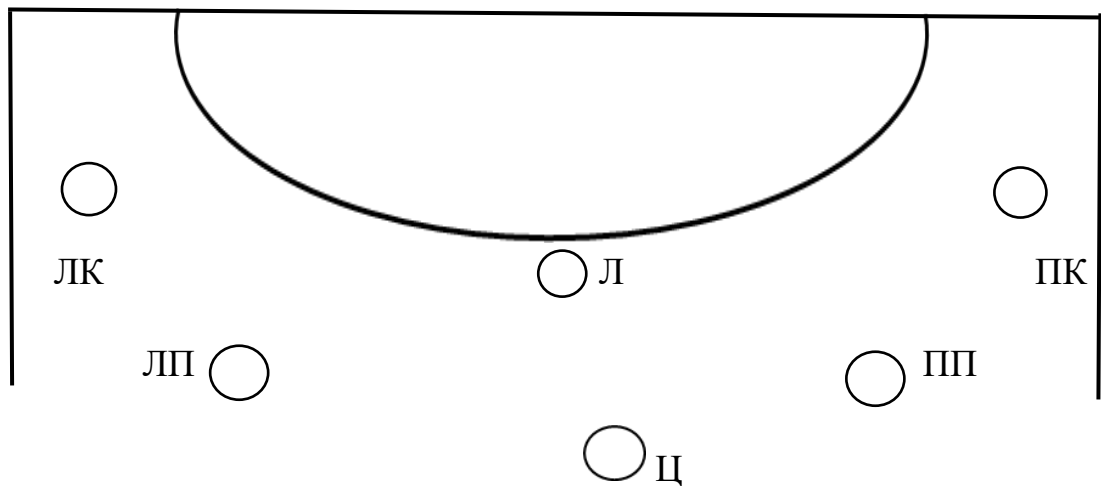
**Позиційний напад.** Це вид командних взаємодій проти організованого захисту. Якщо швидкий відрив або атака з ходу не одержала позитивного результату, супротивник організував захист своїх воріт, гравці команди, яка проводить атаку, займають місця на майданчику біля площі воротаря відповідно своїм ігровим амплуа. Постійно прискорюючи темп передачі м'яча, гандболісти розігрують різноманітні комбінації в залежності від вибраної системи нападу, щоб добитися бажаного результату.

**Розміщення гравців на майданчику згідно ігрового амплуа.** Розміщення гравців на майданчику визначається вибраним способом нападу, а також системою захисту супротивника.

Гравці розміщуються двома лініями нападу. На першій лінії нападу розміщуються гравці, що діють у районі 6 – метрової лінії або у безпосередній близькості до неї. Друга лінія нападу розміщується і діє у районі 9 – метрової лінії вільних кидків.

Перша лінія складається із двох крайніх гравців і гравця, який грає у лінії площі воріт. Друга лінія нападу складається із двох на півсередніх (правого і лівого) гравців і центрального (розигруючого) гравця (рис. 1).





Мал. 61. Розміщення гравців по амплуа: ЛК - лівий крайній, ПК - правий крайній, ПП - правий напівсередній, ЛП - лівий напівсередній, Л – лінійний, Ц – центральний.

Кількість гравців, що складають ці дві лінії, можуть бути змінені у залежності від системи нападу, що використовується у конкретній ігровій ситуації. Таким чином, якщо команда діє у нападі із чотирма гравцями у лінії, то лінії нападу кількісно змінюються. Таке розміщення гравців у нападі називається системою позиційного нападу 4:2. Чотири гравці першої лінії сковуюють своїми активними діями гравців захисту, створюючи передумови для кидків з далеких і середніх дистанцій для гравців другої лінії. Якщо крайні гравці нападу дещо відтягнуті назад і разом із напівсередніми гравцями складають другу лінію із чотирьох гравців у районі 9 – метрової лінії вільних кидків, тоді це буде система позиційного нападу 2:4. Система нападу 2:4 характеризується значною кількістю заслонів, вимагає чіткої взаємодії гравців нападу, швидкої і точної передачі м'яча. Велика рухливість гравців першої лінії спричинює додаткові ускладнення для захисту і створює умови для атаки з крайніх кутових позицій.

Таким чином, у гандболі усі гравці нападу повинні мати різносторонню підготовку для успішного виконання усіх завдань, що стоять перед усіма гравцями на будь-якому ігровому місці. Розміщення гравців у нападі

ведеться із урахуванням завдань, відповідного місця, фізичних, технічних і тактичних якостей гравців.

**Крайні гравці нападу**, як виняток, гравці швидкі, їх використовують для завершення атаки швидким відривом. На лівому краї майданчика грає гравець, у якого робоча рука права, а на правому – лівша, це дає їм можливість збільшити кут атаки при виконанні кидка м'яча у ворота.

Крайні гравці повинні вміти рухатися на високій швидкості між захисниками, що знаходяться біля 6 – метрової лінії, миттєво зупинятися, точно передавати і ловити м'яча, володіти усіма способами кидків м'яча у ворота: кидок у стрибку близькі, далекі, нижні і верхні кути воріт, а також кидок навісом через воротаря, у падінні.

**Лінійний гравець** - це гравець, що діє у зоні вільних кидків у 6 – метровій лінії між захисниками і під їх суворою опікою. Кількість їх залежить від використовуваної системи позиційного нападу і може коливатися від 1 до 3. У сучасному гандболі ці гравці, як виняток, високі на зріст, міцні, фізично сильні, рухливі і спритні. Вони повинні володіти хорошою реакцією і особливо швидкістю виконання різних прийомів гри. Підготовчі рухи, як і сам кидок м'яча у ворота, повинні виконуватися швидко, так як захисники знаходяться у безпосередній близькості і люба затримка може призвести до блокування кидка.

Лінійні гравці переміщуються у зоні або у відповідній її частині у залежності від системи позиційного нападу, що використовує команда. У якій би ситуації вони не були, потрібно улюбий момент бути готовим прийняти м'яча, спритно і швидко маневрувати із м'ячем, щоб його не перехватили супротивники. Виконуючи відволікаючі дії у зоні вільних кидків, вони намагаються відірватися від опіки, щоб мати можливість прийняти участь у блокуванні або заслоні, сприяючи таким чином кидку м'яча у ворота із далекої відстані, що виконує напівсередній гравець.

Лінійні гравці повинні добре виконувати кидки м'яча у ворота у падінні, у стрибку, стоячи спиною до воріт, так як ці технічні прийоми дуже ефективні у сучасному гандболі.

**Напівсередні гравці** повинні бути високі на зріст, сильні, гнучкі, спритні, добре володіти індивідуальною технікою швидкої ловлі і передачі м'яча, впевнено використовувати відволікаючі дії на кидок м'яча у ворота і передачі, а також володіти кидками м'яча у ворота із далекої відстані. При системах позиційного нападу 2 – 4 і 4 – 2 вони координують діями нападу, виконують роль диспетчера гри. Сильними кидками із далекої відстані вони витягують захисників вперед, звільняючи місце для дій лінійних гравців для відриву крайніх.

Специфічними прийомами кидків м'яча у ворота для напівсередніх гравців є: кидки у стрибку через захисників, кидок у стрибку, якому попередньо сприяли перехресні кроки, кидки із відривом від захисника, кидки із відхиленням тулуба. Напівсередні гравці повинні також добре володіти багатьма прийомами кидків м'яча у ворота, яким сприяють відволікаючі дії, наприклад:

- відволікаючі дії на кидок у ворота від стегна із послідувачим за ним кидком із відривом від захисника;
- таж відволікаюча дія, але завершувати кидок у ворота від плеча;
- таж відволікаюча дія і кидок у ворота стоячи до них спиною із розворотом;
- таж відволікаюча дія і кидок у стрибку;
- відволікаюча дія на кидок від стегна з права, а кидок виконати із відхиленням тулуба в ліво;
- відволікаюча дія на передачу м'яча вліво, а потім виконавши поворот, як би бажаючи виконати передачу м'яча вправо, і в цю мить швидко виконує кидок м'яча у ворота.

Так як місце напівсередніх гравців на майданчику далеко від воріт супротивника, у випадку втрати м'яча своєю командою вони першими відходять у захист перешкоджаючи швидкому відриву або атаці з ходу.

**Розігруючий гравець (центральний)** повинен володіти усіма техніко – тактичними прийомами, що використовують і напівсередні гравці. Крім того, він повинен володіти великим відчуттям фантазії і імпровізації. Знаходячись у центрі майданчика, він повинен взаємодіяти за допомогою передач м'яча із напівсереднім, крайнім і лінійним гравцями. Він є ініціатором зміни місць між гравцями другої лінії нападу, виконує заслони і дає знак для початку якої – небудь тактичної комбінації у нападі. Відволікаючими діями він відволікає на себе увагу захисників, тим самим допомагає відкриватися своїм партнерам.

Розігруючий гравець повинен бути лідером колективної гри, де зможуть проявити свої здібності усі гравці.

**Принципи тактики командних дій у нападі.** Принципи тактики – це основні закономірності по веденню спортивної боротьби, спираючись на які, гандболісти раціонально організують свої тактичні командні взаємодії. Знання їх допомагає гравцю діяти свідомо, підтримуючи порядок взаємодій і дисципліну гри. Підтримуючи принципи тактики підпорядковує спосіб дій у нападі, але не обмежує проявляти ініціативу. Аналіз підтримання, або не підтримання принципів тактики дає тренеру і гравцям матеріал для контролю правильного використання командних дій, зіграності команди.

*1.Принцип побудови кількісної переваги.* Суть цього принципу полягає у порушенні кількісної рівноваги між гравцями нападу і захисту. Досягти кількісної переваги у нападі можна різними способами: а) переміщення центру атаки із однієї сторони майданчика на другу за рахунок довгої передачі м'яча; б) швидкою зміною позицій гравцями, насамперед, крайніми; в) чергуванням темпу переміщення гравців на майданчику; г) використанням заслонів, або відволікаючих дій.

2. *Принцип використання різноманітних взаємодій.* Цей принцип виключає шаблонні використання тактичних взаємодій. Любі взаємодії гравців у нападі повинні бути для захисників неочікуваними. Досягти цього можливо: а) використанням різних систем нападу під час гри; б) чергуванням комбінацій із різноманітними варіантами завершення атаки; в) зміною гравців одного ігрового амплуа, але із різним стилем гри; г) імпровізація дій.

3. *Принцип підтримання дисципліни гри.* На кожну гру із командою супротивника відпрацьовується план тактичних взаємодій. Перед конкретною грою тренер доводить цей план до усіх гравців команди, роз'яснює сильні і слабкі сторони супротивника і планує шляхи боротьби із ним. На початку гри гравці повинні здійснювати цей план, але при цьому вносять корективи у окремі ігрові ситуації. Для здійснення цього принципу у грі необхідно:

- а) усім гравцям команди засвоїти основні принципи тактики гри;
- б) добросовісно виконувати функції свого ігрового амплуа і команди в цілому;
- в) зберігати оптимальне співвідношення запланованих взаємодій і дій імпровізації.

4. *Принцип взаємодопомоги.* Гандбол – командна гра і успіх залежить від зусиль усіх гравців команди. Тому дії кожного гравця повинні бути підпорядковані виконанню командних завдань. При тому, кожен гравець повинен виконувати свої ігрові обов'язки і по мірі і необхідності брати на себе обов'язки партнерів. Для здійснення цього принципу гандболісти повинні раціонально використовувати технічні прийоми гри. Необхідно пам'ятати, що: а) відповідальним за передачу м'яча є гравець, що її виконує, він повинен розрахувати швидкість переміщення і місце знаходження партнера; б) якщо гравець з м'ячом, не розрахував свої можливості і йому не має кому виконати передачу м'яча, партнер по команді зобов'язаний відійти від свого опікуна і знайти можливість прийняти м'яча; в) якщо гравець з



м'ячом допустив помилку і втратив м'яча. Усі його партнери миттєво переходять до захисних дій і захищають свої ворота.

### **1.2.2. Тактика гри польового гравця у захисті**

Добре організований захист не тільки закріплює успіх, що досягнутий гравцями нападу, але і впливає на характер подальших дій команди. Команда, що має надійний захист, не боїться іти на загострення гри, рішуче виконує кидки м'яча у ворота із близької, середньої і далекої відстані, сміливо і наполегливо бореться за кожен м'яч.

Дії команди, що захищається, є відповіддю на дії команди, що атакує і організовуються у залежності від особливостей вибраної тактики супротивника.

Перед командою, що захищається стоять декілька основних завдань:

- 1) не дозволити гравцям супротивника виконати точний кидок м'яча у ворота;
- 2) відібрати у супротивника м'яч і побудувати умови для виконання контратаки;
- 3) порушити награні зв'язки і взаємодії між лініями нападу і окремими гравцями супротивника;
- 4) не допустити швидкого переходу супротивника до контратаки.

Захист, спрямований на поєднання чіткої, продуманої оборони своїх воріт із активною боротьбою за оволодіння м'ячом, дозволяє перехватити ініціативу і нав'язати супротивнику свій тактичний малюнок гри. Тут рекомендується така послідовність у орієнтуванні:

- оцінити особисту позицію, напрямок і швидкість переміщення по відношенню до лінії площі воріт, своїх воріт, супротивника, якого опікає;
- оцінити позицію, напрямок і швидкість переміщення партнерів;
- визначити гравців супротивника, що мають найбільшу безпеку у даний момент для команди і взяття воріт;

## Тактика польового гравця у захисті

| Тактика захисту               |                                |       |                |              |             |            |                |               |                  |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
|-------------------------------|--------------------------------|-------|----------------|--------------|-------------|------------|----------------|---------------|------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|----------------------|-------|---|--|
| <i>Дії гравця</i>             |                                |       |                |              |             |            |                |               |                  |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
| Індивідуальні                 |                                |       |                | Групові      |             |            |                | Командні      |                  |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
| Опіка                         |                                | Фінти | Підраховування | Перемикання  | Розбір      | Посливання | Системи        |               |                  |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
| Перехоплення гравців з м'ячом | Перехоплення гравців без м'яча |       |                |              |             |            | Особиста       | Зонна         | Змішана          |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
| <i>Способи дій</i>            |                                |       |                |              |             |            |                |               |                  |                                |                 |                     |                      |       |   |  |
| Щільна опіка                  | Не щільна опіка                | Вихід | Відхід         | Переміщенням | Блокуванням | При опіці  | При блокуванні | Зміною гравця | Передачею гравця | При стандартних положеннях     | З переключенням | Без переключення    | 6:0, 5:1, 4:2, 3:3   | 5 + 1 | 4 + 2                                   |  |
| В а р і а н т и               |                                |       |                |              |             |            |                |               |                  | По усьому полю, у ближній зоні |                 | З виходом на гравця | Без виходу на гравця |       | Опіка тільки на позиції, по всьому полю |  |

– визначити, де знаходиться гравець супротивника, якого ти опікуєш, або своє місце у зонному захисті;

– уточнити місце знаходження лідера, лінійного, гравця із сильним кидком, можливість і необхідність у допомозі;

- визначити початок попередньо награної комбінації або парної взаємодії супротивників для уточнення варіантів взаємодій із партнерами.

У любій ігровій ситуації захисту необхідні:

- боротьба, щоб виграти час і простір;
- боротьба за ініціативу, за те, щоб нав'язати супротивнику свою волю і стиль гри;
- здійснювати постійний тиск на супротивника, що володіє м'ячем;
- побудова передумов для швидкої контратаки.

Тактика захисту побудована на індивідуальних, групових і командних взаємодіях.

**Індивідуальна тактика захисту.** Індивідуальна тактика захисника включає до себе сукупність правил і принципів, за якими він діє у грі у момент, коли команда супротивника володіє м'ячем. Захисник переміщується на майданчику таким чином, щоб перехопити м'яча у супротивника, закрити його і перешкодити кидку м'яча у ворота.

Гравці, що діють у захисті, повинні виконувати відповідні вимоги, що диктуються специфікою гри у захисті. У гандболі не має спеціалізації гравців, кожен гравець у рівній мірі повинен виконувати функції як захисника, так і гравця нападу.

Сучасна гра потребує від захисника швидкості переміщення на коротку відстань. Швидкість переміщення і швидкість реакції допоможуть йому вийти переможцем у боротьбі із супротивником. Загальна і спеціальна витривалість є необхідною якістю захисника, так як вона дозволяє йому постійно використовувати специфічні переміщення на майданчику. Захисник повинен бути спритним, рухливим, мати добру координацію рухів, так як у боротьбі із супротивником йому часто приходится попадати у скрутні ситуації.

Він повинен володіти добре розвинутою загальною і спеціальною фізичною силою і особливо сильно розвитими м'язами ніг, що дає йому можливість виконувати різкі рухи під час бігу або миттєвій зупинці.

Від захисника потребуються володіння усіма технічними прийомами, специфічних для гри у захисті. Незнання одного прийому, або не уміння його використати під час гри, може призвести до взяття власних воріт. Якщо у нападі не уміння виконати якого – небудь технічного прийому можна успішно замінити іншими, то у захисті подібна заміна виключена.

У захисті незалежно від вибраної системи захисту кожен захисник опікує одного гравця нападу. Захисник повинен слідкувати за ним і увесь час опікати його. Ці тактичні дії захисту носять назву «розбір гравців». Правильно і швидко проведений розбір гравців нападу лежить у основі усіх індивідуальних і колективних взаємодій захисту. Розбір гравців нападу, як виняток, проводиться із сторони краю до центру, кожен захисник у залежності від місця, що він займає у команді, використовує одну із форм, найбільш ефективну для опіки суперника.

Захисник приймає таку позицію, щоб закрити супротивнику шлях до воріт і блокувати його руку, якою він виконує кидки м'яча у ворота. Захисник діє і переміщується на майданчику таким чином, щоб під час спроби гравця нападу виконати кидок м'яча у ворота, успіти поставити блок. Необхідно атакувати супротивника у той момент, коли він очікує м'яча, який знаходиться у повітрі, цим він виключає можливість гравця нападу виконати відволікаючі дії.

До індивідуальної тактики захисту відносяться: опіка гравця з м'ячем і без м'яча, використання відбору м'яча, блокування гравця і кидок м'яча у ворота, а також відволікаючих дій.

**Опіка гравця без м'яча.** Опіка гравця – це дія, коли захисник спостерігає за усіма рухами гравця нападу, стараючись усіма способами перешкодити йому виконати ловіння м'яча, переміщуватися із ним на майданчику, виконувати передачі або кидки у ворота. У залежності від дій супротивника опікати його можна за допомогою спостереження, опіка на близькій відстані і перехопленням.

*Опіка спостереженням.* Така опіка характерна для зонного захисту і деяких варіантах захисту «гравець проти гравця», це індивідуальна дія захисника, спрямована на те, щоб перешкодити гравцю нападу вибрати вигідну позицію для одержання м'яча, атаки воріт і перехопити його. Захисник стає на лінії, що з'єднує гравця нападу із центром воріт, де що в стороні, в залежності від того, якою рукою гравець буде виконувати кидок, щоб мати можливість спостерігати за передачами м'яча, діями гравців на майданчику і усіма його рухами.

*Опіка на близькій відстані.* Це дія захисника, спрямована на те, щоб перешкодити гравцю нападу одержати м'яча. Під час опіки на близькій відстані захисник знаходиться близько біля свого опікуна. Це означає, що захисник не завжди знаходиться точно на лінії, яка з'єднує гравця нападу із центром воріт, а де що у стороні від нього, щоб той не зміг одержати м'яча від свого партнера. Таке розміщення дає йому перевагу, так як примушує гравця нападу діяти у напрямку, добре знайомому захиснику.

*Опіка перехопленням.* Ця форма опіки використовується під час гри біля лінії площі воріт. Головне правило для опіки спостереженням і опіки на близькій відстані, коли захисник повинен знаходитися між супротивником і воротами, для опіки перехватом це правило не дійсне. У даному випадку захисник знаходиться близько біля гравця нападу на лінії, що з'єднує його із гравцем, який виконує передачу м'яча. Це перешкоджає йому переміщуватися біля лінії і виконувати ловлення м'яча. Головним завданням захисника тут не є виконати перехоплення м'яча, а перешкодити виконанню передачі м'яча гравцю, який зможе виконати кидок м'яча у ворота. Для цього необхідно швидко змінювати місце розміщення по відношенню до супротивника в залежності від зміни знаходження м'яча.

Дуже доброго, сильного гравця на лінії, який легко може пройти до площі воріт, повинен «тримати» захисник, який знаходиться обличчям до нього, а спиною до площі воріт. Але досвідчені захисники опікують супротивника стоячи спиною до гравця, який виконує кидок м'яча у ворота.

**Опіка гравця з м'ячом** – це індивідуальні дії захисника, спрямовані на те, щоб завадити гравцю нападу, що знаходиться під опікою, виконати кидок м'яча у ворота, відхід на вільну позицію і перешкодити взаємодію з партнером по команді. Не завжди у захисника виходить, навіть при опіці на близькій відстані, добитися того, щоб гравець нападу не одержав м'яча. Якщо все ж таки гравець нападу одержав м'яча і знаходиться на деякій відстані, то захисник повинен швидко до нього наблизитися, щоб завадити здійснити кидок м'яча у ворота, обмежити зону взаємодій з партнером. Ця дія називається вихід на гравця з м'ячом. Вихід необхідно виконувати у той момент, коли супротивник готується прийняти м'яча, так як у подібних ситуаціях можливість виконати відволікаючі дії гравцем нападу буде мінімальна. У поєднанні із виходом на гравця захисник, як виняток, використовує блокування гравця або м'яча.

Якщо вихід на гравця не буде успішним, якщо гравець нападу, заволодівши м'ячом, опередить захисника своїми подальшими діями, тоді захисник миттєво відходить назад на 1,5 – 2 м. Подальші його дії будуть продиктовані поведінкою гравця нападу, якого він опікує.

Проти гравця нападу з м'ячом захисник повинен грати агресивно, відважно боротися за м'яч, одночасно придержуватися усіх правил захисту своїх воріт, підстраховки і взаємодій із партнерами. Найбільше важко боротися при чисельній перевазі супротивників, коли захисник знаходиться один проти двох гравців нападу, які прориваються до воріт.

Опікуючи свого супротивника, захисник зобов'язаний увесь час спостерігати за усією ігровою ситуацією на майданчику. Це дозволяє своєчасно оцінювати умови, що змінюються на майданчику, і успішно взаємодіяти із партнерами.

**Використання відбору м'яча.** Щоб відібрати м'яча у супротивника, гравці захисту використовують такий прийом, як перехоплення м'яча. Перехоплення – це цілеспрямовані або випадкові дії захисника, за допомогою

яких він ловить м'яча або відбиває його партнерам по команді. Перехоплюючи м'яча у супротивника, захисник сприяє розвитку атаки.

Під час виконання перехоплення м'яча захисник повинен визначити напрям його руху, швидкість, вибрати вигідну позицію для надійного оволодіння м'ячом. Якщо передача довга, навісна або ж траєкторія летіння м'яча проходить близько до захисника, тоді він може різко вийти вперед і перехопити м'яч. Для цього захиснику необхідно заздалегідь підготувати себе до можливого виконання ривка, при цьому не видавати свій намір, а коли гравець нападу виконав усі підготовчі дії для виконання передачі і вже не може змінити напрям польоту м'яча, зайняти місце на лінії майбутньої передачі. Рухатися необхідно до гравця, якому виконується передача, швидко наближення захисника у момент ловіння м'яча порушує орієнтацію гравця нападу, примушує його приховувати м'яча.

Для вибивання м'яча у гравця нападу захисник повинен вміти визначити відстань до м'яча, швидкість руху гравця, розміщення своїх партнерів для направлено вибивання м'яча і розміщення гравців супротивника, щоб випадково не спрямувати їм м'яча. Головна умова тактики вибивання під час виконання ведення м'яча – несподіваність. Для цього потрібно маскувати свій намір спокійною поведінкою на майданчику.

**Використання блокування гравця і кидок м'яча у ворота.** Гравець нападу, який виконує ведення м'яча, володіє ним у зоні вільних кидків і може виконати кидок м'яча у ворота, повинен бути негайно атакований захисником. Неможна давати йому часу для роздумів і підготовки до виконання кидка або передачі м'яча партнеру, який може знаходитися у більш вигідній позиції для кидка.

Атака супротивника тулубом є самою важливою для перешкоди його переміщенням. Використання такої тактичної дії допускається правилами гри, але діяти можна тільки грудьми, при цьому неможна розводити руки в сторони. Захисник повинен намагатися вчасно розгадати напрям руху супротивника і, якщо тактичний момент дозволяє, закрити йому шлях руху.

Гравець нападу вимушений буде обійти захисника і ця затримка дає перевагу команді, яка веде оборону своїх воріт.

Із точки зору тактики ведення гри, захисник повинен розрізняти рухи істинного кидка м'яча у ворота від дій, що відволікають увагу гравця, і блокувати його. Досвідчений захисник може примусити гравця нападу помилитися, угадати кидок і в останню мить намагатися самому, або у взаємодії із партнером, поставити заслін. Захисник повинен знаходитися перед гравцем нападу і де що зміститься у сторону в залежності, якою рукою буде виконуватися кидок м'яча у ворота. Йому буде краще блокувати кидок і, цим самим, він допоможе своїми діями воротарю.

Використовуючи блокування, захисник повинен вміти: 1) відрізнити істинний кидок від дії, що відволікає увагу гравця, щоб правильно реагувати; 2) визначити спосіб кидка і його різновидність, щоб виявити напрям польоту м'яча; 3) зайняти правильну позицію перед гравцем нападу, щоб закрити оптимальну зону воріт.

**Використання відволікаючих дій.** Дії, що відволікають увагу супротивника – це індивідуальні дії захисника, спрямовані на те, щоб примусити гравця нападу діяти адекватно.

*Відволікаючі дії захисника переміщенням.* Щоб примусити гравця нападу зміститися на одну із сторін майданчика, захисник із лінії його атаки зміщується дещо у сторону. Побачивши відкриту зону, гравець нападу миттєво зміщується туди, а захисник тим самим блокує його тулубом. Щоб визвати поспішні дії у гравця нападу, захисник швидко підходить до нього. Як виняток, той буде старатися звільнитися від м'яча, або намагатися виконати ведення м'яча. У цей час захисник зупиняється на відповідній відстані і готовий протидіяти гравцю нападу.

Якщо захисник буде знаходитися між двома гравцями нападу, він повинен зміститися на гравця, який володіє м'ячем. Цією дією він примусить гравця перервати ведення м'яча, а потім миттєво переключиться на його



партнера, здійснюючи близьку опіку. Гравцю, що володіє м'ячем нічого не залишається як виконати кидок м'яча у ворота з місця, або втратити його.

*Відволікаючі дії блокуванням* здійснюються наступним чином. Захисник закриває заздалегідь ту частину простору воріт, у яку краще виконує кидок гравець нападу. Цим захисник примушує використати найменше відпрацьований спосіб кидка і може вгадати істинний напрям польоту м'яча, щоб виконати миттєво його блокування.

**Групова тактика захисту.** Групові дії у захисті передбачають взаємодії двох – трьох гравців, спрямовані на допомогу для активного протистояння гравцям нападу у різних ігрових ситуаціях. До групових взаємодій відносяться розбір гравців, страховка партнерів, переключення уваги на іншого гравця.

**Розбір гравців.** Це вид групових дій, при яких захисники у відповідний момент одночасно здійснюють близьку опіку усіх гравців нападу. Ця взаємодія спрямована на те, щоб не дати гравцям нападу використати чисельну перевагу на одній із частин майданчика. Дуже важливо визначити момент здійснення розбору гравців. Якщо захисник раніше розпочне близьку опіку гравців, тоді гравець з м'ячем прийме інше рішення. Розбір гравців потрібно проводити наступним чином: 1) коли команда втратила м'яча під час атаки і команда супротивника намагається виконати швидкий відрив, або атаку з ходу; 2) коли супротивник використовує позиційний напад; 3) коли гравець з м'ячем після ведення і ловіння виконує третій крок, готується до передачі; 4) коли суддя дав сигнал на введення м'яча у гру; 5) якщо гравець у стрибку готується виконати передачу м'яча партнеру.

**Страховка партнерів.** Під час гри захисники постійно готові надати допомогу своєму партнеру переключаючись на гравця нападу, який вийшов із під контролю або створює йому додаткові труднощі. Страховка – це один із видів групових взаємодій у захисті і використовується під час опіки і блокування.

Під час зонного захисту гравці зміщуються у сторону м'яча, щоб перекрити зону партнера по захисту, який виходить або вступає у єдиноборство із гравцем нападу. Якщо один захисник не може впоратися із опікою гравця нападу, найближчий партнер по захисту тут же вступає до боротьби, намагаючись перешкодити успішним діям гравцю нападу. Гравець, що страхує партнера по захисту, повинен відтіснити гравця нападу до його опікуна, який слідує за своїм підопічним.

Під час страховки при блокуванні гравець, що страхує, не дублює дії опікуна, а старається збільшити площу простору через яку намагаються здійснити кидок м'яча у ворота. Якщо партнери стоять рядом, то їх руки повинні побудувати «стінку», а якщо стоять один за другим, то гравець, що стоїть по переду, використовує блокування зверху, а по заді – збоку або знизу. Одного захисника може легко переграти гравець нападу, отже партнери по команді використовують страховку своїх партнерів, тим самим полегшують дії воротаря і команди в цілому.

**Переключення уваги.** Якщо гравці супротивника вміло використовують заслони або переключення, захисникам необхідно відповідати на ці взаємодії переключенням уваги, тобто зміною підопічних. Переключення уваги – це один із способів групових взаємодій гравців захисту.

Переключення уваги можна здійснити під час зустрічного або перехресного руху гравців нападу. У такому випадку зміна підопічних виконується в момент, коли гравці нападу будуть близько один біля другого.

Переключення уваги здійснюється і в тому випадку, коли один гравець нападу рухається вздовж майданчика воротаря. Тоді захисник, що опікує гравця нападу, супроводжує його до ближнього партнера і передає йому свого гравця. Тепер уже цього гравця нападу опікує інший захисник.

Переключення уваги здійснюється і при заслонах. Захисник переключає увагу на гравця, який ставить йому заслін, а партнер, що стоїть рядом – на гравця з м'ячом. Не можна переключати увагу на іншого гравця, коли

опікаєш гравця з м'ячем. Його потрібно опікати до тих пір, доки він не виконає передачу м'яча своєму партнеру. Також не слід переключати увагу на гравця більше швидкого ніж захисник.

**Командна тактика захисту.** Командний захист – це злагоджені дії усіх гравців команди, що захищається, спрямовані на те, щоб гравці нападу не виконали кидок м'яча у ворота і на організацію контратаки. Командна тактика завжди визначається рівнем підготовленості команди і з урахуванням реальних можливостей супротивника. Ефективність взаємодій гравців команди, що захищається, залежить від їх злагоджених дій. Усі захисники зобов'язані знати своє місце і функції, а також завдання і дії партнерів. Усі елементи командної тактики відпрацьовуються заздалегідь і потребують удосконалення на кожному тренуванні. Командна тактика не повинна бути шаблонною: кожній команді необхідно мати на озброєнні не менше трьох варіантів системи захисту. Різноманітна тактична підготовленість команди сприяє високому психологічному настрою гравців улюбих умовах.

У практиці гандболу склалися три системи командного захисту: персональна, зонна і змішана. Уміння варіативно використовувати різні види захисту своїх воріт дає перевагу команді у боротьбі за перемогу.

**Персональний захист** – основний вид захисних дій у гандболі. Суть його в тім, що кожен захисник опікує одного із гравців нападу, постійно заважаючи йому переміщуватися в сторону воріт, виконувати ведення і передачі м'яча, кидки м'яча у ворота.

Цю різновидність захисту можна використовувати у грі проти любого супротивника і системи організації гри у нападі. Вона дозволяє руйнувати комбінації супротивника, збиває темп атаки, ускладнює взаємодії гравців нападу, надавати кращі умови для перехоплення м'яча. Якщо захисники добре підготовлені і перевершують супротивника у техніці і швидкості, то персональний захист стає кращим засобом реалізації цих переваг.

Велика роль персонального захисту у гандболістів і команди полягає в тому, що він є тим фундаментом техніко-тактичної майстерності, який

дозволяє гравцю впевнено діяти прилюбій системі ілюбому варіанті колективного захисту. Тільки той може вважати надійним гравцем захисту, хто впевнено засвоїв ази персонального захисту.

Основу персонального захисту складає опіка захисником відповідного гравця нападу – їх єдиноборство. Персональна опіка може бути близько біля гравця або на відстані, використовується із зміною підопічних або без зміни.

Персональний захист можна використовувати у зоні вільних кидків, на своїй половині майданчика і по всьому майданчику.

**Особистий захист у зоні вільних кидків.** Кожен гравець захисту займає позицію перед своїм опікуном (гравцем нападу) і діє у відповідній зоні захисту, між лінією площі воротаря і лінією вільних кидків. У зоні вільних кидків особистий захист, як виняток, виконується із зміною підопічних, така зміна безпеки не несе в собі (сильний гравець нападу пішов із свого основного місця і уже не такий безпечний). Якщо гравець нападу змінює свою ігрову позицію, переміщується на інший фланг або ігрову зону, захисник супроводжує його до партнера по захисту. Упевнившись, що його підопічного прийняв партнер, захисник повністю переключається на іншого гравця нападу, що знаходиться в його зоні. Кордони ігрових зон між окремими гравцями захисту не обмежені, а рухливі. Опікувати найбільше безпечного бомбардира – лідера нападу суперника захисники можуть і без зміни підопічних.

В окремих моментах гри ( на стадії завершення гри, при великому розриві в рахунку, а також з метою психологічного впливу на супротивника) захист у зоні вільних кидків може проводитися і без зміни підопічних. Тут кожен захисник опікує гравця нападу на близькій відстані. Особливу увагу необхідно звернути на своєчасне і якісне звільнення від заслонів. Такий захист переходить у особистий захист на своїй половині майданчика.

**Особистий захист на своїй половині майданчика.** Під час використання особистого захисту на своїй половині майданчика кращий захисник закріплюється за кращим бомбардиром або розігруючим гравцем

команди супротивника, швидкий захисник – до самого швидкого гравця нападу. Кожен гравець захисту відповідає за дії конкретного гравця нападу. Захист ведеться без зміни підопічних (за винятком в край необхідних випадків, пов'язаних із захистом своїх воріт від неминучого кидка м'яча у ворота).

Особистий захист має два варіанти виконання: перший – близька опіка гравця з м'ячом і його найближчих партнерів (захисник приймає дещо низьку стійку, максимально наближається до гравця нападу і тим самим перешкоджає виконувати передачі і ловлення м'яча, кидки м'яча у ворота), а інші гравці нападу опікуються спостереженням (на відстані до 1,5 м); другий – коли усі гравці нападу опікуються на близькій відстані (пресинг). Пресинг використовується у випадках, коли гравцям захисту необхідно швидко заволодіти м'ячом (мінімальна різниця в рахунку наприкінці гри, після помилки гравця нападу).

У першому варіанті гравці повинні так розподілити дії (поєднуючи близьку опіку із опікою спостереженням), що м'яч здебільшого знаходився у найбільше слабих гравців нападу і як можна подальше від воріт, за лінією вільних кидків.

Найбільше складний момент особистої опіки – звільнення захисника від заслонів. Для боротьби із заслонами захиснику необхідно: обігти гравця, який ставить заслін і, відступив назад, продовжувати опіку; змінити опікунів, а також переключитися на гравця, який звільнився від опіки. Головним завданням гравців захисту у такому випадку необхідно добитися зупинки часу, призначення вільного кидка у сторону своїх воріт.

**Особистий захист по всьому майданчику.** У випадку, коли команда програє, гравці захисту використовують особистий захист по всьому майданчику. В цілому захист проводиться за тими нормами, що і персональний захист на своїй половині майданчика.

Опікуючи гравця нападу, захисник повинен пам'ятати, що не тільки гравець нападу атакує захисника, але і на оборот. Вибір моменту атаки

захисником – важливий компонент підготовки гравця захисту, його свідомості. Важливо визначити момент передачі м'яча за допомогою периферичного зору і розпочати атаку гравця нападу, якого опікує цей захисник, а також при довгих передачах захисник атакує із спробою перехопити м'яча.

При особистому захисті нерідко виникають моменти, коли одному захиснику приходится вступати у боротьбу із двома гравцями нападу. Досвід і ігрова хитрість дозволяє йому, імітуючи поперемінно атаки на гравців нападу, добиватися положення, щоб поєдинок звівся до єдиноборства з одним із гравців нападу. Головним завданням захисника є відтіснити одного гравця нападу як можна дальше у кут і атакувати іншого (щоб завершальний кидок м'яча у ворота виконувався із флангу).

**Зонний захист.** В останні роки у зв'язку із загально якісним удосконаленням гандболу іде зближення виконавчої майстерності представників особистого і зонного захисту – перш за все за рахунок загальної підвищеної активності (точніше – агресивності) зонного захисту: збільшення дій на випередження, часткового відказу від підстраховки, надійної гри гравців захисту.

Аналіз змагань сучасності дає можливість вважати зонний захист головним засобом оборони, потіснивши і особистий і змішаний захист.

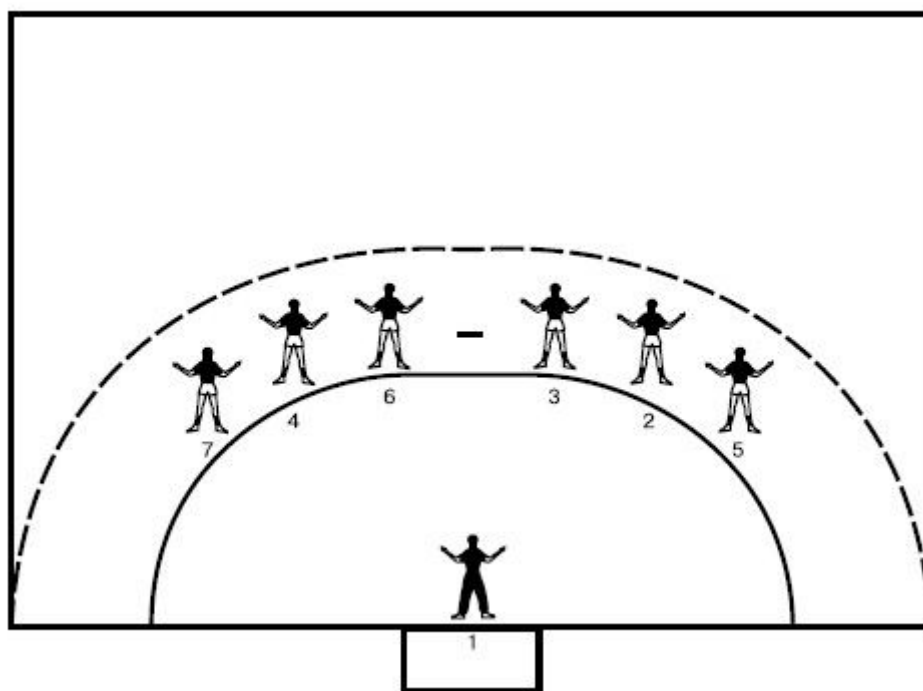
При зонному захисті гравці постійно знаходяться обличчям у сторону боротьби за м'яч і не випускають із поля зору гравців нападу у своїй зоні захисту. Захисники постійно зміщуються у сторону м'яча і підстраховують один одного, намагаються здійснити чисельну перевагу у будь-якому місці, де виникає безпека або передумови для взяття воріт. При цьому кожен гравець захисту відповідає не за опіку конкретного гравця нападу, а за свої дії у відповідно відведеній йому зоні.

Дії захисника при зонному захисті суттєво відрізняються від дій при персональній опіці. Під час особистого захисту головним об'єктом уваги гравця захисту завжди був гравець нападу. При зонному захисті увага

захисника спрямована туди, де знаходиться м'яч. Постійно зростають вимоги гандболу, перспективи його розвитку уже сьогодні висувують перед спортсменами і тренерами складні завдання. Насамперед, у критичному перегляді головної тези зонного захисту: «... увага захисника завжди рівномірно спрямована на м'яч і гравця нападу у зоні опіки або у зону в яку він входить».

Одним із важливих завдань зонного захисту – перешкодити кидкам м'яча у ворота. У залежності від прийнятого на гру варіанта зонного захисту гравці у захисті розміщуються в одну, дві або три лінії захисту. Отже варіанти зонного захисту прийнято відмічати цифрами: перша цифра – кількість гравців захисту, що грають позаду ( ближче до лінії майданчика воротаря), наступні цифри – кількість захисників, що розміщуються на передніх лініях. Наприклад: 6: 0, 5:1, 4:2, 3:3. Кожне таке розміщення може мати різні способи виконання.

**Система захисту 6:0.** При такій системі захисту гравці розміщуються вздовж лінії майданчика воротаря або дещо вперед на відстань 2-3 метри (мал. ).



Мал. 71. Розміщення гравців при захисті 6: 0

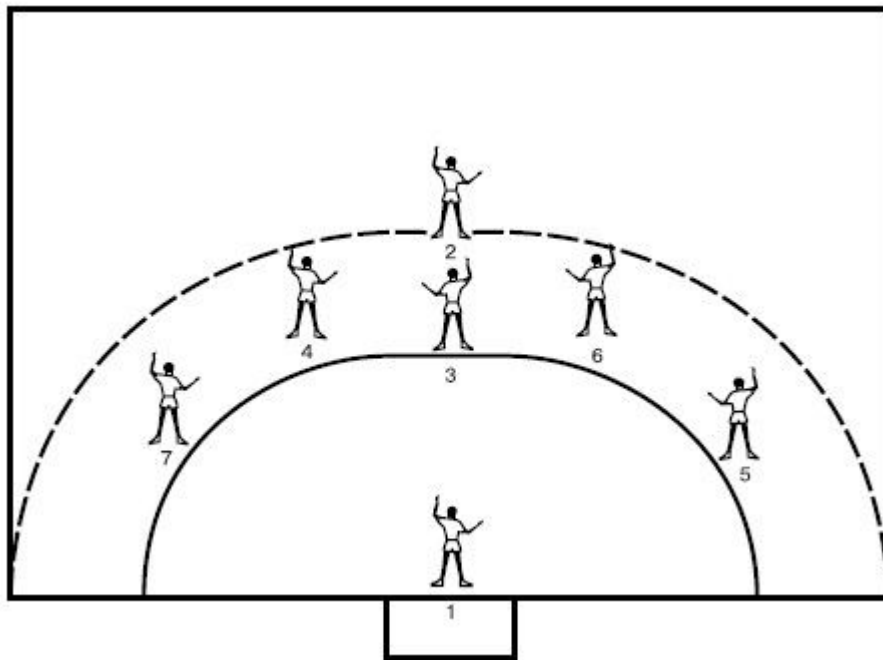
Це дає можливість закрити найбільшу частину лінії майданчика воротаря. Якщо один із гравців нападу загрожує воротам, то захисник, що знаходиться у цій зоні, виходить вперед і блокує кидок м'яча у ворота. Якщо гравець нападу виконав передачу м'яча своєму партнеру, захисник швидко відходить на своє місце.

Самі високорослі захисники розміщуються у центральній частині лінії майданчика воротаря, більш низькі – з права і зліва від них, а самі низькі – на краях. Захист вздовж лінії майданчика воротаря дає перевагу, якщо він використовується проти команди, гравці якої не володіють кидками із далекої відстані, а також проти тих команд, які діють широким фронтом і мають безпечних крайніх гравців нападу.

Недоліки цієї системи буде дуже великі, якщо команда супротивника має два – три гравці, що володіють кидками із далекої відстані. Якщо команда супротивника діє швидко, злагоджено, тоді захисникам дуже важко атакувати гравців нападу другого ешелону, що виконують кидки м'яча у ворота із відстані 7–8 м.

**Система захисту 5:1.** Вздовж 6 – метрової лінії розміщуються п'ять гравців захисту. Напроти них, на 9 – метровій лінії знаходиться шостий гравець захисту ( мал. ). Звідси і назва цієї системи зонного захисту.





Мал. 72. Розміщення гравців при захисті 5: 1

Гравці на лінії взаємодіють між собою вздовж лінії майданчика воротаря за тими принципами і тактичними правилами, як і при системі зонного захисту 6:0, за винятком центрального гравця, який тільки у окремих випадках виходить вперед. У завдання гравця, що висунутий вперед, входить протидія супротивнику здійснити кидок м'яча у ворота із далекої відстані центральної зони майданчика, а також заважати розігравати м'яча.

### 1.3.1. Тактика гри воротаря

#### Тактика гри воротаря в захисті

Результат матчу багато в чому залежить від гри воротаря. Він останнім з гравців може вплинути на політ м'яча, допустити або не допустити узяття воріт. Після затримання м'яча, що йде у ворота, воротар передає м'яч гравцям своєї команди, після чого настає спокійний час, так звана "пасивна" фаза. У цей період знижується емоційна напруга, проте воротар продовжує стежити за ходом гри і зберігає готовність активно в неї включитися.

Тактична майстерність воротаря, як і будь-якого гравця команди, визначається передусім умінням прийняти найкраще рішення. Проте він не може заздалегідь чітко планувати свої дії, оскільки вони залежать від дій польових гравців, напряду польоту м'яча до воріт. Вірне рішення дій у відповідь відноситься до тактичної майстерності вартового воріт. Загальна схема тактики воротаря представлена в таблиці 9.

Дії воротаря в захисті воріт протікають за типом складної реакції, коли руховому акту передують сприйняття інформації, її осмислення і ухвалення рішення. При виконанні прийому затримання м'яча воротар витрачає від 0,5 до 0,9 з, а м'яч, посланий нападаючим навіть з 10-метрової відстані, досягає воріт через 0,44 с. Отже, щоб встигнути відбити м'яч, воротар повинен почати виконання прийому раніше, ніж той буде випущений з рук того, що атакує.

Таблиця 9

### Класифікація тактики гри воротаря

| Тактика гри воротаря                    |   |                                    |                               |
|---|---|------------------------------------|-------------------------------|
| <i>Спрямованість дії</i>                |   |                                    |                               |
| Індивідуальні                           |   | Командні                           |                               |
| <i>Спосіб дії</i>                       |   |                                    |                               |
| Вибір позиції                           | Відволікаючі дії                              | Взаємодія з захистом               | Взаємодія з нападом           |
| <i>Умови дії</i>                        |   |                                    |                               |
| в воротах в зоні воротаря на майданчику | переміщенням основною стійкою вибором позиції | в ворота: при опіці при блокуванні | в зоні воротаря на майданчику |

Виконання захисної дії вимагає мобілізаційної готовності, яка виражається в моторних і вегетативних реакціях, зміні тону м'язів, зміщенні центру тяжіння та ін. Проявляється вона тільки перед виконанням

дії. Стан мобілізаційної готовності дозволяє прискорити формування програми дій і скоротити період виконання самої захисної дії.

Готовність воротаря проходить чотири фази формування:

1. Фаза цілеспрямованого стеження.
2. Фаза прогнозування найбільш вірогідного напрямку польоту м'яча.
3. Фаза випереджаючої захисної дії.
4. Фаза корекції точності захисної дії і оцінка його ефективності.

*У першій фазі* на підставі сприйманої інформації про переміщення гравців і передачу м'яча нападаючими воротар вибирає позицію у воротях. Ця фаза характерна стійким положенням воротаря, що дає йому можливість в потрібний момент змінити програму своєї поведінки.

*Дії воротаря в другій фазі* спрямовані на уточнення початкового положення для можливого початку руху, оскільки на основі отриманої інформації про кидок воротар вже прогнозує напрям польоту м'яча.

При цьому він враховує: 1) з якого напрямку і відстані виконується кидок; 2) переміщення ланок тіла нападаючого і особливо його руки з м'ячем; 3) спосіб виконання кидка; 4) розташування партнерів в захисті; 5) можливостей гравця, що виконує кидок.

*Третя фаза* мобілізаційної готовності воротаря характерна зменшенням площі опори, збільшенням тонусу м'язів, зменшенням інерції спокою тіла. З безлічі способів захисту воріт воротар відбирає найбільш оптимальний в цій ситуації.

Як тільки буде прийнято рішення про здійснення тієї або іншої захисної дії, починається четверта фаза, в якій відбувається уточнення необхідного руху.

Від того, як швидко і наскільки правильно воротар вирішить завдання, залежить ефективність здійснення плану майбутньої дії. Ухвалення рішення до виконання захисної дії є найбільш тривалою фазою.

Під час кидку з центральної зони майданчика випередження воротарем моменту випуску м'яча нападаючим виражається в наступних часових величинах: з відстані до воріт 6 м  $\approx 0,15$  с; з 8 м –  $\approx 0,08$  с; з 10 м –  $\approx 0,01$  с.

Під час виконання 7-метрового штрафного кидка воротар може займати позицію безпосередньо у воротах, а іноді виходити вперед на 2-3 м. Вихід можна робити заздалегідь. Частіше за все успіх в такій позиції домагаються воротарі високого зросту, яким важко закинути м'яч по навісній траєкторії. Можна міняти позицію у момент підготовчих рухів нападаючого, що виконує кидок.

### Індивідуальні дії

Успішність гри воротаря в захисті нерідко визначається тим, наскільки раціонально він вибере спосіб затримання м'яча. Застосовувати різні прийоми, вибирати спосіб затримання воротареві доводиться, зважаючи на те, куди летить м'яч. Умовно розділимо ворота на квадрати і визначимося з термінологією (мал. 75).



Мал. 75. Умовні зони воріт

Якщо м'яч летить в нижні квадрати, назвемо його низьким. Якщо в два наступних - середнім, а у верхні - високим.

М'ячі, що летять в квадрати 1, назвемо далекими, в квадрати 2 - середніми, а в квадрати 3 - ближніми.

**Застосування прийомів.** Якщо низький м'яч летить в квадрат 1, то воротар застосовує його затримання однією ногою способом "шпагат" або випадом; якщо в квадрат 2 - випадом або махом; у квадрат 3 - однією ногою випадом або двома ногами.

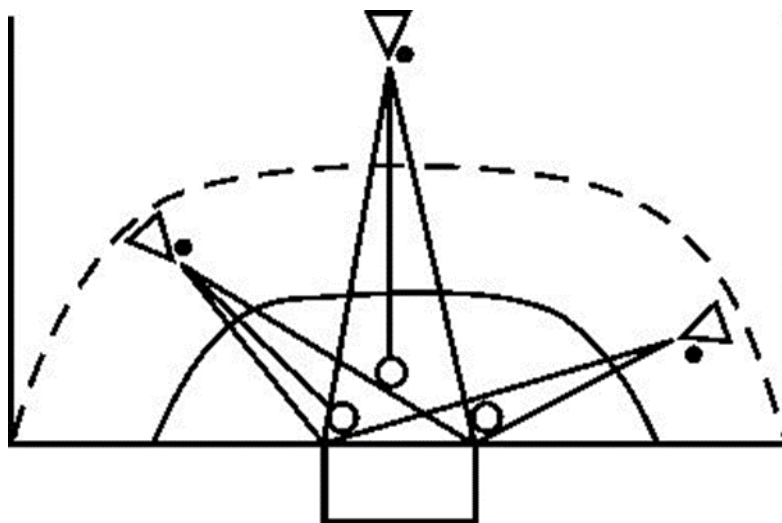
Якщо середній м'яч летить в квадрат 1, то воротар застосовує його затримання однією рукою з кроком в зону 3; якщо в квадрат 3 - рукою, стегном або махом ноги.

Якщо високий м'яч летить в квадрат 1 або 2, воротар затримує його однією рукою в стрибку; якщо в квадрат 3 - двома руками.

Вибір позиції воротарем багато в чому вирішує результат його поєдинку з нападаючим. Цей вибір залежить від того, де знаходиться гравець з м'ячом.

*При виборі позиції* у воротах воротар переміщається від штанги до штанги по прямій і по уявній дузі, що сполучає обидві штанги воріт (мал. 76).

Коли кут кидка менше  $30^\circ$ , воротар займає місце у штанги на відстані 40-50 см в глиб майданчика. Залежно від видалення м'яча від лицьової лінії до центру воротар вибирає позицію на лінії атаки нападаючого (мал. 77). Для цього йому досить зробити 1-2 кроки убік.



Мал. 76. Схема варіантів вибору позиції у воротах

*Вибір позиції в площі воротаря* не менш важливий. Дуже важкими для затримання є м'ячі, послані від лінії центральної зони, оскільки у нападаючого тут великі можливості для вибору напрямку кидка. У такому разі воротар вибирає позицію, значно віддалену від воріт. Він сміливо повинен вийти вперед, щоб зменшити кут кидка (мал. 78). Таким виходом вперед

воротар зменшує простір, який йому потрібно загороджувати, щоб м'яч не потрапив у ворота.

Трудність цієї тактичної дії полягає у визначенні моменту виходу. Важливо піти назустріч нападаючому і прийняти стойку готовності до кидка. Це зробити раціонально тоді, коли нападаючий не може змінити напрям польоту м'яча і вихід для нього - велика несподіванка. Інакше буде виконаний кидок з навісною траєкторією і воротар програє єдиноборство.

*Вибір позиції воротарем в полі* не можна залишати без уваги. Під час нападу своєї команди воротар повинен зайняти позицію навпроти своїх воріт біля 9-метрової лінії. Якщо він вийде близько до центру поля, то можливість закинути м'яч в його ворота з'явиться навіть у воротаря протилежної команди після оволодіння м'ячем. Якщо воротар знаходиться в межах своєї зони, то він не зможе перешкоджати "відриву" при контратаці супротивника і не зможе вступити у взаємодію зі своїми гравцями, якщо їм це буде необхідно.

**Відволікаючі дії (фінти)** - це індивідуальні тактичні дії воротаря, спрямовані на те, щоб викликати нападаючий на кидок у бажану частину воріт бажаним способом. Хитрощі воротаря можна розділити на три групи: хитрощі вибором позиції, хитрощі стойкою, хитрощі переміщенням.

Відволікаючі дії вибором позиції полягають в тому, як воротар розташується у воротах і своїй зоні:

- прийнявши положення в 2-3 м перед воротами, воротар змушує нападників застосувати кидок з навісною траєкторією;
- змістившись в яку-небудь сторону з лінії атаки нападаючого, воротар пропонує кидати м'яч у відкриту частину воріт.

Відволікаючі дії основною стійкою воротаря можна виконати декількома способами, головне – показати незахищену частину воріт:

- сильно зігнувши ноги і нахилившись вперед, відкрити верхню частину воріт;
- стоячи на прямих ногах з піднятими вгору руками, пропонувати кидок в нижню частину воріт;

- опустити руки уздовж тулуба, відкривши верхню частину воріт;
- широко розставити ноги для любителів ефектно закинути м'яч між ногами.

*Відволікаючі дії переміщенням* можна виконати декількома способами:

- зробити ривок вперед і тут же повернутися на вихідну позицію, щоб викликати нападаючий на кидок з навісною траєкторією;
- показати переміщення убік нахилом тулуба і голови і повернутися в колишнє положення;
- перенести тяжкість тіла на одну ногу, викликаючи на кидок у бік опорної ноги;
- почати рух ногою убік, а потім швидко приставити ногу.

Воротареві необхідно застосовувати різні хитрощі, виконувати їх швидко, добре вивчати супротивника і хитрощі, на які піддаються окремі нападаючі; діяти так, щоб хитрощі виглядали природно.

### **Командні дії**

Воротар - останній гравець в команді, який може запобігти узяттю воріт супротивником. Від його індивідуальних дій часто залежить результат матчу. Але команда ще більше може розраховувати на успіх, якщо дії воротаря і захисту взаємозв'язані.

**Взаємодія при опіці.** Якщо захисник опікає гравця з м'ячем, що проходить з краю, воротар не повинен метушитися. Головне в його грі - зайняти позицію у штанги, щільно заклавши ближні кути. У таких ситуаціях захисник відтісняє нападаючий до лицьової лінії, не даючи йому закинути м'яч в далеку частину воріт.

В усіх випадках, коли захисник бореться з нападаючим при кидку, воротар повинен проявляти витримку. Якщо воротар занадто наблизиться до вогнища боротьби, то м'яч може потрапити у ворота по непередбачуваній траєкторії, оскільки нападаючий зможе проштовхнути м'яч будь-яким способом. Якщо воротар кидається, то йому важко затримати м'яч, що відскочив від рук захисника.

**При блокуванні** за домовленістю із захисниками воротар прикриває далеку частину воріт, а захисники - ближню. Але і тут воротар має бути наготові і страхувати своїх партнерів. При 9-метровому вільному кидку воротар керує постановкою "стінки".

Постійно керувати захисниками, даючи їм словесні вказівки, воротар не повинен. Ці вказівки мають бути епізодичними.

По-перше, захисники утілюють в грі свої тактичні плани і диктування воротаря збиває; по-друге, вони часто просто не чують воротаря; по-третє, надмірне захоплення спостереженням за грою захисту відволікає воротаря, що нерідко призводить до несподіваного гола.

### **Тактика гри воротаря в нападі**

Воротар - перша ланка в ланцюзі організації контратаки. Його завдання - відбити м'яч і міцно оволодіти ім. Куди б за межі майданчика не відскочив м'яч, воротар повинен швидко його підібрати і зі своєї зони ввести в гру передачею гравцеві у відрив або передати ближньому з партнерів. Воротар застосовує в основному супроводжуючу передачу. Траєкторія польоту м'яча не завжди має бути однаковою. Якщо нападаючий не закритий захисниками, то воротар повинен якнайшвидше передати йому м'яч на будь-яку відстань по прямій траєкторії. Якщо нападаючий-партнер випередив супротивників, а вони переслідують його, воротар може послати м'яч по навісній траєкторії на випередження гравця, що біжить. Треба стежити за воротарем протилежної команди, щоб той не встиг перехопити м'яч. Коли команда нападає, воротар може взяти участь в розіграші м'яча як сьомий польовий гравець.

### **Питання і завдання для самоперевірки ?**

1. Характеристика гандболу як виду спорту?
2. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в нападі.
3. Які дії нападаючого входять до складу індивідуальних?
4. Назвіть види групових дій нападу?
5. Назвіть види командних дій нападу?



6. Що таке "гра без м'яча"?
7. Назвіть правила застосування прихованої передачі.
8. У чому особливості застосування кидка в опорному положенні?
9. Назвіть послідовність включення партнерів в дію при груповій перехресній, паралельній взаємодії і заслоні.
10. Дайте характеристику різних систем нападу.
11. Дайте загальну характеристику класифікації тактичних дій в захисті.
12. Назвіть види групових дій захисту?
13. Назвіть види командних дій захисту?
14. Назвіть послідовність вивчення тактичної дії.
15. Як навчати індивідуальним тактичним діям в нападі і захисті?
16. На чому необхідно концентрувати увагу при початковому навчанні?
17. При яких ситуаціях потрібний розбір гравців?
18. Проаналізуйте умови застосування різних систем захисту.
19. Розкрийте правила тактичних дій команди в нападі і захисті.
20. Дайте характеристику індивідуальним діям воротаря.
21. У чому відмінність хитрощів нападаючого, захисника і воротаря?
22. Охарактеризуйте фази готовності воротаря.
23. Як воротар здійснює взаємодію із захистом і нападом?
24. Характеристика стрімкого і позиційного нападу?
25. Тактика захисту польового гравця?
26. Особистий захист як вид командних дій?
27. Тактичні комбінації та їх види?
28. Структура навчання тактики гри у нападі і захисті?

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ**

### **2.1. Методика навчання тактики гри в гандбол**

Навчання руховим діям, техніці фізичних вправ з психологічної точки зору – це процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння ними до рівня заучених дій, тобто навичок.

Це єдиний процес, керований тренером – викладачем і спортсменами. Теорія навчання руховим діям відповідно до специфіки дидактичних завдань і особливостей методики навчання виділяє три етапи, що відбивають фази утворення рухових навичок:

- етап початкового розучування дій;
- етап поглибленого деталізованого розучування;
- етап закріплення і подальше вдосконалення дій.

Кожен технічний прийом або тактичну дію при його вивченні важливо розглядати по фазах. Причому головну увагу необхідно концентрувати

спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої фази. Вивчення будь-якого прийому або взаємодії припускає проходження чотирьох етапів його формування.

*Розучування індивідуальних, групових і командних дій має таку послідовність:*

- 1) розповідь і показ на схемі, макеті;
- 2) розучування схеми дій безпосередньо на майданчику;
- 3) те ж з пасивним захисником;
- 4) те ж з активним захисником;
- 5) те ж в змагальній формі;
- 6) закріплення у двосторонній грі.

Навчання груповим дій необхідно будувати на базі підвідних вправ на орієнтування. Такими вправами можуть служити передачі м'яча між партнерами з одночасним перестроюванням в різних напрямках як слідом за м'ячем, так і в протилежну сторону одним і двома м'ячами.

**Ознайомлення з прийомом або взаємодією** відбувається за допомогою наочних методів, щоб створити загальне зорове і рухове уявлення про нього. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, кінокольцовки та ін.), акцентується увага на найбільш важливих деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, про найбільш раціональне їх застосування в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового представлення дається пробна спроба.

**Розучування в спрощених умовах** припускає відсутність перешкод для освоєння структури руху. Успіх в даному випадку багато в чому залежить від правильного підбору підготовчих вправ. Для того, що відчуті елементарні рухи використовуються різні прийоми, де відбуваються штучні обмеження рухів і фіксації положень.

**Виконання технічного прийому або тактичної дії в ускладнених умовах** припускає наявність перешкод. Ними можуть бути додаткові м'ячі,

супротивник, несподівані завдання по ходу виконання і інші варіанти. На цьому етапі важливо підбирати комплексні вправи, в яких послідовно поєднуються декілька прийомів та взаємодій.

**Застосовувати прийоми та взаємодій в грі** гандболісти розпочинають, коли ті ще мало засвоєні, і потім знову продовжують удосконалювати їх в спрощених і ускладнених умовах. Якщо усі прийоми техніки та тактичні дії доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, на це піде багато часу.

### **2.1.1. Методика навчання тактики гри в нападі**

Систему нападу освоюють за допомогою спеціально підібраних вправ. На першому етапі зазвичай виконують підвідні вправи без м'яча і з м'ячом. Наступну групу складають спеціальні вправи і потім - ігрові вправи. Умови виконання поступово ускладнюють: збільшують швидкість і темп рухів, підключають захисників, послідовно збільшуючи їх число.

Навчання індивідуальним тактичним діям розпочинається разом з вивченням прийомів техніки гри. Викладач, ознайомлюючи з прийомом, повинен розповісти учням про призначення і застосування його в грі. Коли основи руху досить засвоєні в простих умовах, їх ускладнюють введенням різного роду перешкод. На пошук раціональних способів подолання цих перешкод і має бути спрямована тактика.

Для навчання **індивідуальним тактичним діям** необхідно виконувати вправи з елементами єдиноборства.

**При навчанні застосуванню передачі** необхідно вирішити наступні завдання.

1. Передача м'яча з точки зору тактики – це засіб, що об'єднує гандболістів в єдину систему дій. Тому подальше вивчення застосування передач м'яча повинне йти шляхом формування поняття про раціональніші

способи передання м'яча при різному розташуванні партнерів (про поступальну, супроводжуючу, зустрічну передачі).

2. Поняття про те, яку перевагу має той або інший спосіб передачі м'яча, необхідно формувати в учнів разом з вивченням техніки передачі. Це створює передумови для осмисленого застосування кожного способу передачі м'яча у відповідній ігровій ситуації. Необхідно знати: яка має бути швидкість, скритність, точність, дальність передачі тим або іншим способом.

3. Наступним завданням при вивченні тактики використання передачі м'яча необхідно освоєння прихованої передачі, тобто, маскування свого задуму при виконанні передачі. Для цього у вправу вводяться перешкоди. Спочатку нападаючі діють у більшості. Основний напрям навчання полягає в створенні представлення, як удвох обіграти одного захисника, а у трьох – двох.

4. Учні повинні засвоїти, що передавати м'яч партнерові не можна, якщо супротивник знаходиться на уявній лінії між ними. Треба шукати позицію, щоб він знаходився поза цією лінією. У такій вправі гандболіст сам починає створювати умови для передачі м'яча партнерові, передбачаючи розташування партнерів і розташування супротивника відносно них. Ці вправи можна вважати підвідними для вивчення групових дій.

#### **Рекомендовані вправи:**

1. Передачі в парах з просуванням на максимальній швидкості, з обігранням одного або декількох захисників і з кидком у ворота.

2. Те ж в трійках.

3. Передача м'яча воротарем гравцю, який біжить у відрив.

4. Передача воротарем одному з двох гравців, які виконують відрив, проти яких діє один захисник.

5. Прорив після передачі або перехоплення трьох нападаючих проти двох захисників.

6. Прорив чотирьох нападаючих проти трьох захисників.



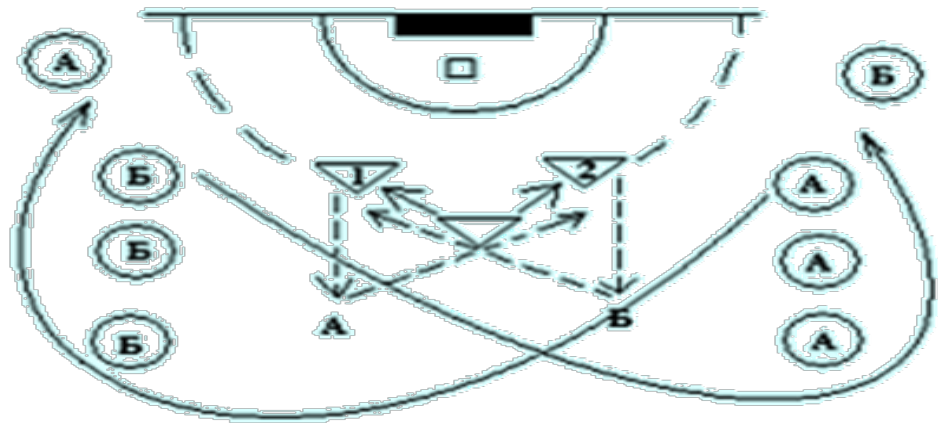


Рис. 13 Групові дії зі зміною крайніх гравців

3. Те ж, що і вправа 2, але між двома гравцями 1 і 2 розташовується ще один, який заважає виконати точну передачу.

4. Гравці знаходяться в п'яти колонах. Передача м'яча по «зірочці» двома м'ячами:

- а) зміна гравців у своїх колонах;
- б) по колу вліво або вправо;
- в) у бік передачі м'яча.

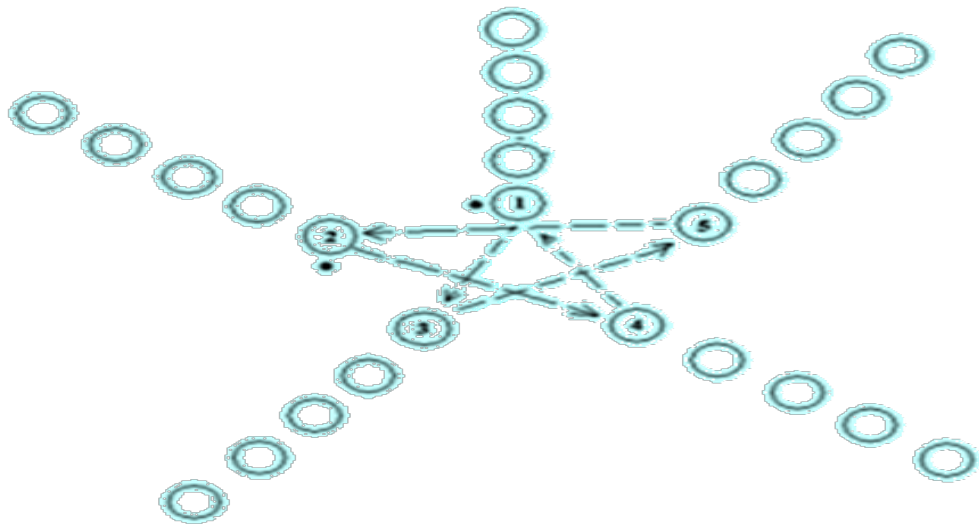


Рис. 14 Передача м'яча по «зірочці» двома м'ячами

**Навчання тактиці кидка** здійснюється в певній послідовності.

*Перше тактичне завдання* – обіграння в єдиноборстві воротаря. Дуже важливо, навчаючи техніці кидків з різними траєкторіями польоту м'яча, повідомити про труднощі, які створює воротареві той або інший напрям польоту м'яча. Дуже важливо вказати найбільш вразливі місця в захисті воротаря (над головою, кути воріт, на рівні тазу) і найбільш вразливі місця воротаря при кидках з певних ігрових позицій.

*Друге тактичне завдання* – обіграння в єдиноборстві захисника. В цьому випадку учні від викладача повинні отримати відомості про значення способів і варіантів кидка (збоку, зверху, з нахилом тулуба, з різних позицій). Крім того, гравець повинен знати найбільш доцільні напрями кидка відносно захисника (біля голови, біля тулуба, під піднятими руками) і вчитися маскувати свої дії відволікаючими рухами. Спочатку кидки виконують в порожні ворота із завданням обіграти захисника. Далі у воротах розміщують мішені, які потрібно уразити, після того, як захисник буде обіграним. У вправі уточнюють відстань до захисника, якої необхідно дотримуватися нападаючому, застосовуючи найбільш раціональні способи кидка, залежно від поведінки захисників.



*Третє завдання* – обігравання одночасно захисника і воротаря. У вправах такої спрямованості вирішуються два завдання, але з конкретним варіантом вибору раціонального рішення в кожній. Теоретичною передумовою для практичного здійснення дії служитимуть знання про два варіанти кидка із закритої позиції.

### **Рекомендовані вправи:**

1. Захисник розташовується проти нападників. Всі нападники володіють м'ячами. За сигналом тренера нападники виконують кидок у ворота в заздалегідь обумовлене місце. Захисник блокує кидки.

2. Два захисника розташовуються перед стійками. Нападники в двох колонах розташовуються на 11-12 м. На середині майданчика знаходиться тренер, поруч лежать м'ячі. Нападники виконують зустрічну передачу в русі, після передачі йдуть в кінець протилежної колони. Захисник повинен зробити вихід до 10 м. Якщо захисник не встиг, нападник робить кидок по воротах. У цьому випадку тренер повинен вчасно передати запасний м'яч нападнику, щоб підтримати високий темп вправи. Захисник, повертаючись до 6 м, повинен оббігти стійку.

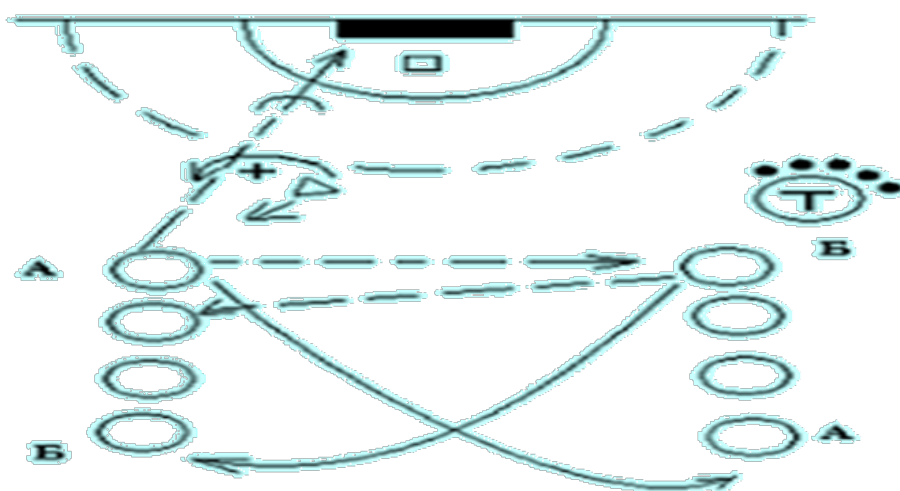


Рис. 15 Кидки по воротах із захисником поточним методом

**Навчання відволікаючих дій і відходу від супротивника** проводять у вправах, що передбачають єдиноборство. Спочатку навчання йде з обігранням пасивного захисника. При цьому треба поставити завдання, вказати напрям руху і спосіб обіграння. Далі учень чергує способи обіграння для вирішення одного і того ж завдання, знаходить варіанти як напряму руху, так і поєднань відволікаючих дій. Потім можна включати у вправу активного захисника, щоб вибір його поведінки диктувала дія нападаючого.

Вдосконалення відволікаючих дій і відходу від захисника триває в групових взаємодіях. При цьому вправи потрібно підбирати так, щоб гандболіст міг застосувати відволікаючі дії в різних ігрових ситуаціях, ставлячи перед собою і здійснюючи конкретне завдання, наприклад:

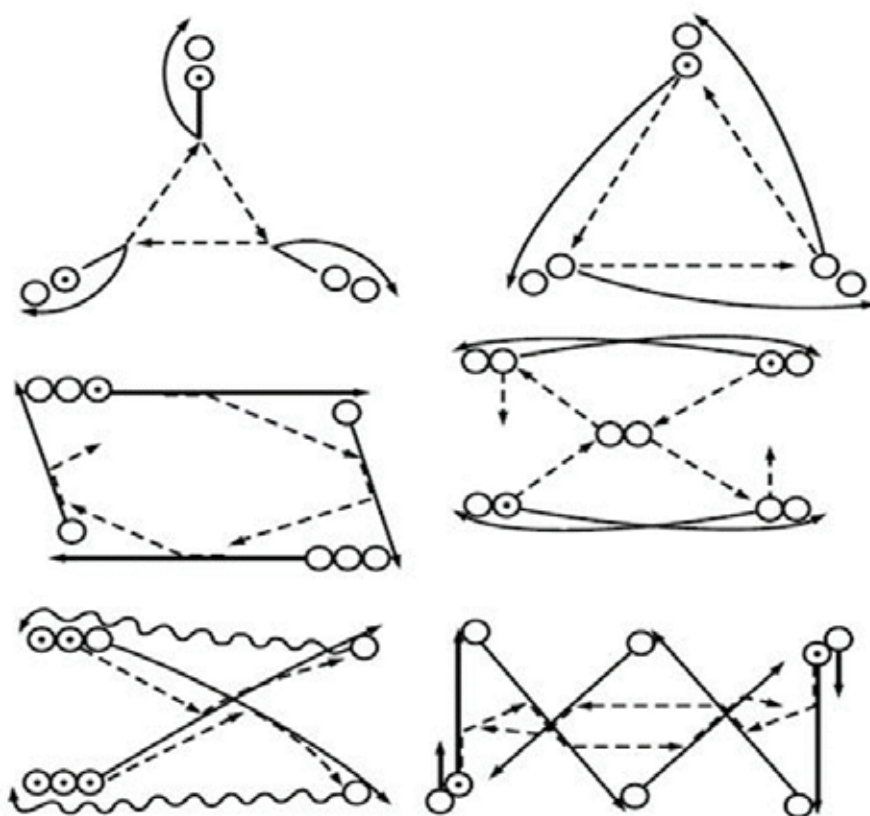
- нападаючий володіє м'ячем, застосувавши відволікаючі дії, здійснює відхід від супротивника і виконує кидок у ворота;
- нападаючий не володіє м'ячем, застосувавши відволікаючу дію, робить відхід, ловить м'яч і виконує кидок.

Відкритий відхід від захисника здійснюють у вправах разом із застосуванням відволікаючих дій, а прихований відхід вимагає специфічних ситуацій. Тому навчання прихованому відходу потрібно вести в ігрових вправах, де орієнтиром служить гравець, що володіє м'ячем.

**Навчання груповим тактичним діям у нападі** необхідно будувати на базі підвідних вправ на орієнтування. Такими вправами можуть служити передачі м'яча між партнерами з одночасним переміщенням вперед, в сторону, по діагоналі (трикутник, квадрат). Крім того, переміщення гравці можуть виконувати в різних напрямках: як услід за м'ячем, так і в протилежну від м'яча сторону.

Спочатку таку вправу група учнів виконує, передаючи один м'яч, а потім вводяться два м'ячі. Це примушує гандболістів бути гранично зосередженими і розподіляти свою увагу відразу на декілька об'єктів. У таких вправах

удосконалюються увага, сприйняття, мислення, пам'ять. Коли у гандболіста сформувалися поняття про те, як обіграти супротивника у більшості, можна переходити до розучування основних групових взаємодій, в яких кількість нападаючих і захисників рівна.

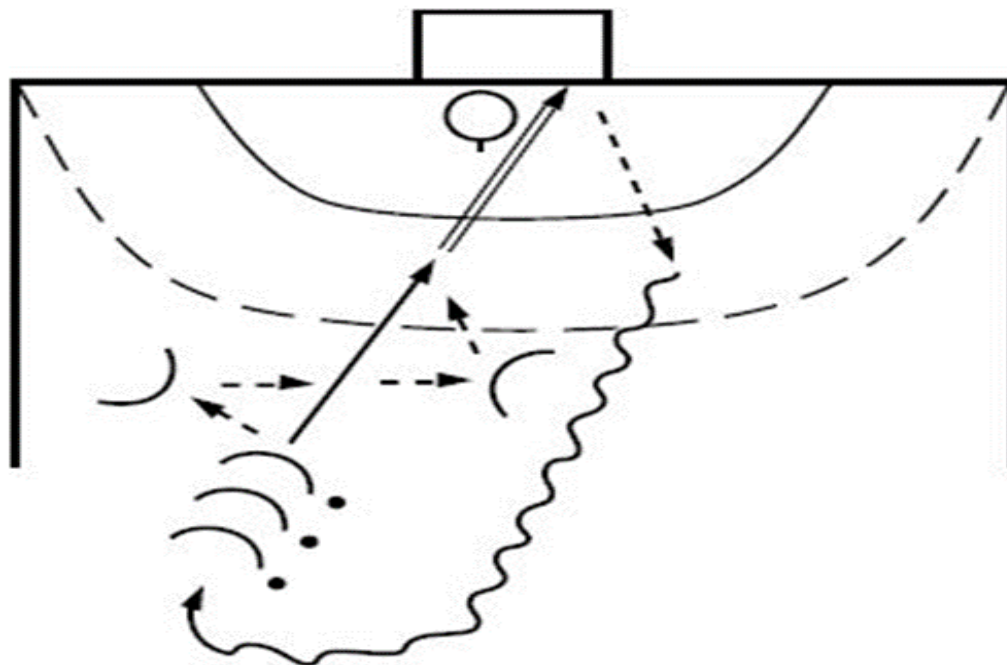


Мал. 80. Поточні вправи на орієнтування

Після пояснення і показу дія, що вивчається, виконується в спрощених умовах. Проте необхідно зберегти ту обстановку, в якій ця дія зазвичай застосовується в грі. Наприклад, проводити розучування на розміченому гандбольному майданчику, на певній позиції, місця захисників мають бути відмічені стійками або гравцями, що пасивно стоять. Починати навчання потрібно із застосування поточних вправ.

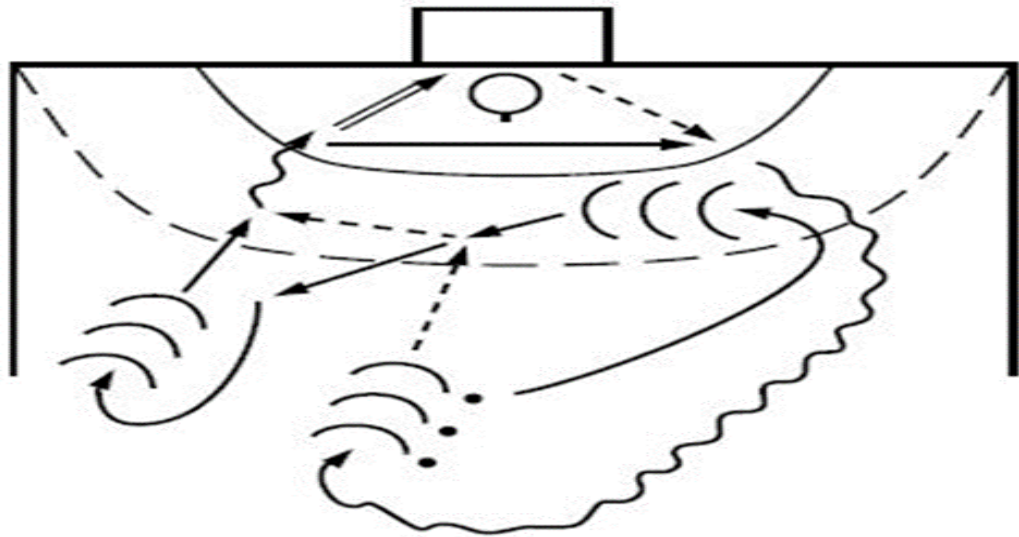
**Навчання паралельним взаємодіям.** Учні розташовані в колону по одному на відстані 15-20 м від воріт. Попереду справа і ліворуч знаходяться два гравці на відстані 2 і 5 м від колони. Перший в колоні по черзі передає їм м'яч, ловить і робить кидок у ворота. Завданням вправи є освоєння

своєчасного ривка за м'ячем. Спочатку на шляху гравця, передавального м'яч, можна поставити стойки, потім пасивного захисника і, нарешті, активного захисника, якого він повинен обіграти хитрощами перш, ніж упіймати м'яч. У партнерів з'являється необхідність у взаємодії.

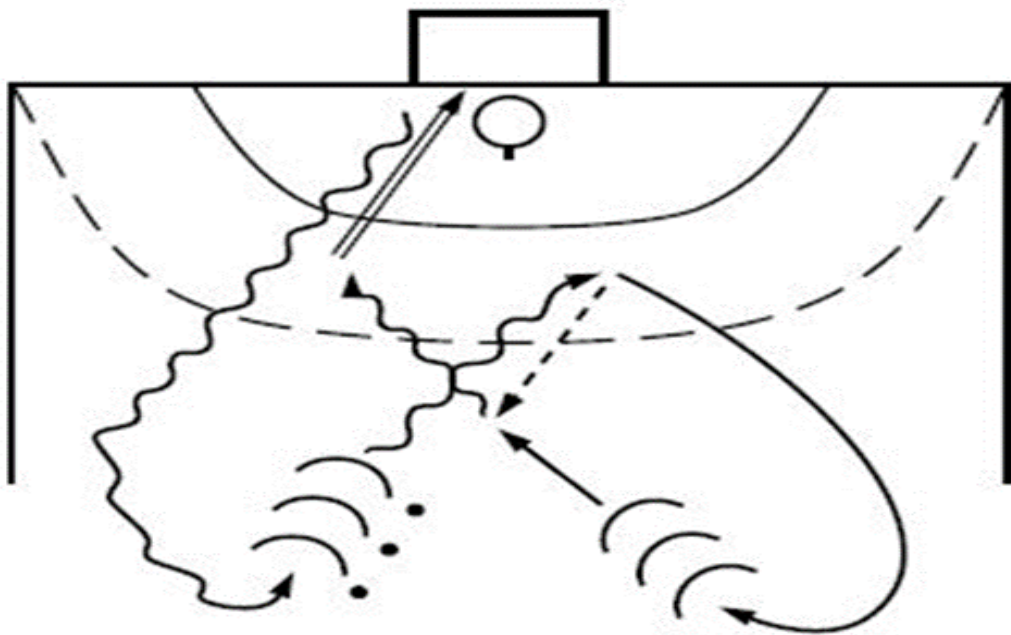


**Мал. 81.** Поточна вправа для навчання паралельній взаємодії

Перехресні внутрішні взаємодії потрібно розпочинати з простої поточної вправи, схема якої зображена на мал. 82. Гравці вишикувані в три колони. Гравець з лівої колони після ривка отримує м'яч від гравця з центральної колони і повинен узгоджувати свою подальшу передачу м'яча з діями гравця, який готується до атаки воріт з правої колони. Усі гравці переходять в ту колону, куди віддають м'яч. Завдання цієї вправи – навчити гравців вибирати момент ривка, швидкість переміщення залежно від дій партнера в ситуації перехресного пересування.



Мал. 82. Поточна вправа для навчання перехресній внутрішній взаємодії



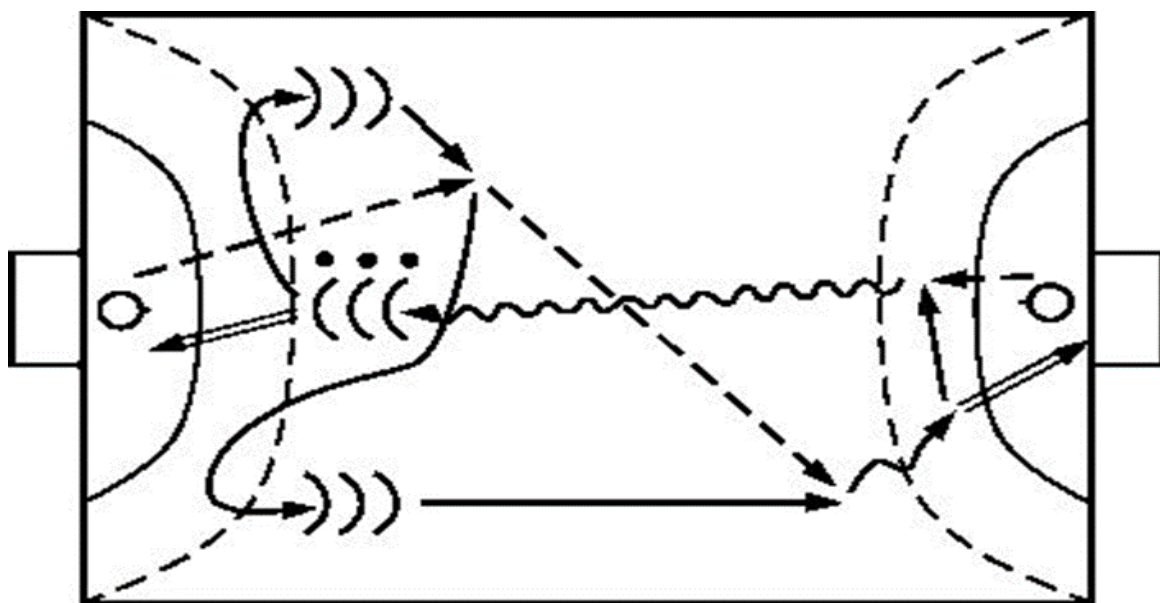
Мал. 83. Поточна вправа для навчання перехресній зовнішній взаємодії

Перехресна зовнішня взаємодія вивчається у вправі, показаній на мал. 83. Гравці з лівої колони ведуть м'яч, а з правої колони роблять ривок до лінії вільних кидків і отримують його, знаходячись на лінії атаки ведучого. Розрахувати свої дії потрібно так, щоб передача сталася саме в цій ситуації. Зовнішній заслін краще вивчати у вправі, коли тренер стає в центрі взаємодії, щоб по ходу вправи коригувати положення гравця, який ставить заслін



потім уточнюють окремі ланки і знову зводять воедино дії усіх гравців. При складанні комбінації тренер повинен спиратися на знання правил командних дій. Знаючи початкове розташування гравців команди, чітко представляючи закономірності індивідуальних і групових дій, можна створити комбінації для будь-якого складу гравців команди. Розучувати їх рекомендується з розвитком дії як в один, так і в інший бік, як на одній, так і на іншій стороні майданчика.

**Навчання стрімкому нападу** розпочинається з освоєння "відриву". Спочатку гандболісти виконують вправи без опору супротивника, освоюючи взаємодію з партнером в полі і з воротарем (мал. 85).



Мал. 85. Поточна вправа для навчання стрімкому нападу

Далі у вправу вводиться супротивник. Наприклад, дві команди ведуть гру на одному майданчику: одні нападають, інші захищаються. Гравці команди, яка володіє м'ячом, після декількох передач несильно посилають м'яч у ворота. Воратар, оволодівши м'ячом, шукає для передачі м'яча партнерів, що втікають у бік чужих воріт. Якщо партнери воротаря не убіжать у відрив від захисників, їм доведеться прориватися до воріт,



застосувавши серію передач між собою. Так навчають "прориву", уточнюючи найбільш вигідні моменти взаємодій.

### **2.1.2. Методика навчання тактики гри в захисті**

**Навчання індивідуальним тактичним діям** розпочинається з вивчення прийомів техніки захисту. Причому при поясненні особливу увагу треба приділити вибору місця відносно нападаючого, моменту початку дії. Навчання завжди повинне проходити в єдиноборстві з нападаючим, якому даються певні завдання.

**Навчання опіці гравця** можна розпочинати з вправ реагування на рухи партнера. Стоячи один до одного обличчям, учні по черзі виконують ролі то нападаючого, то захисника. Природно, що нападаючий намагається прорватися у бік воріт, а захисник перешкоджає йому шлях, стаючи на шляху. Далі нападаючий з м'ячом намагається виконати цю ж вправу.

**Навчати перехопленню м'яча** можна в різних вправах, де є можливість реагувати на м'яч, що летить. Приміром, підходить вправа, коли гравці розташовані на лінії вільних кидків і довільно передають м'яч один одному, а захисники, які знаходяться на лінії площі воротаря, намагається їм завладіти. (рухлива гра «Собачка»).

**Блокування м'яча.** Щоб навчити застосовувати блокування м'яча, необхідно вирішити два основні завдання: визначити напрям польоту м'яча і вибрати варіанти блокування (рухливе або нерухоме, у русі або на місці).

Для вирішення першого завдання підбирають вправи, в яких учень повинен реагувати на різні кидки різними способами блокування (блокування зверху, збоку на різних рівнях). Для цього м'яч посилають з різної відстані до захисника із застосуванням різних замахів. Спочатку вибір напрямку польоту потрібно обмежити певним завданням нападаючому, а потім дозволити довільні кидки, щоб захисникові доводилося застосовувати різні способи блокування м'яча.



*Блокування у русі.* Для застосування блокування у русі, тобто випрямлення рук після того, як визначений напрям польоту м'яча, захисник повинен мати неабияку швидкість і реакцію. Потрібні деякі знання про супротивника, необхідно проявити спостережливість і кмітливість. Спочатку завдання гравця нападу повинні містити несподівану швидку імітацію кидка, а далі і кидок. Для оволодіння таким способом блокування захисник повинен реагувати, знаходячись в стійці, але руки внизу.

### **Рекомендовані вправи:**

1. Нападники переміщуються вподовж лінії вільних кидків і імітують кидки у ворота в стрибку. Захисник по черзі виконує блокування з виходом вперед з метою опіки.

2. Гравці в стійці захисника переміщуються вподовж шестиметрової лінії, на лінії вільних кидків лежать 5-6 м'ячів. Гравці, виконуючи вихід вперед, доторкуються м'яча і повертаються назад.

3. Нападник з м'ячом імітує кидки м'яча у ворота. Один з двох захисників виходить вперед і щільно опікає, другий займає його місце і виконує блокування. Захисники міняються функціями.

4. Зустрічна передача м'яча, шиккування у дві або в чотири колони. Виконавши зустрічну передачу, гравець виконує функцію захисника і надалі переміщаються у зустрічну колону.

5. Гравці розташовуються в трьох колонах. Гравці колони I володіють м'ячом. Гравець колони I передає м'яч гравцеві колони II і стає замикаючим в цій колоні. Гравець колони II, отримавши м'яч, виконує пряму атаку з м'ячом і робить кидок у ворота, після чого займає місце замикаючого в колоні III. Гравець колони III займає позицію нейтрального захисника і блокує м'яч в момент кидка, після чого займає місце замикаючого в колоні I.

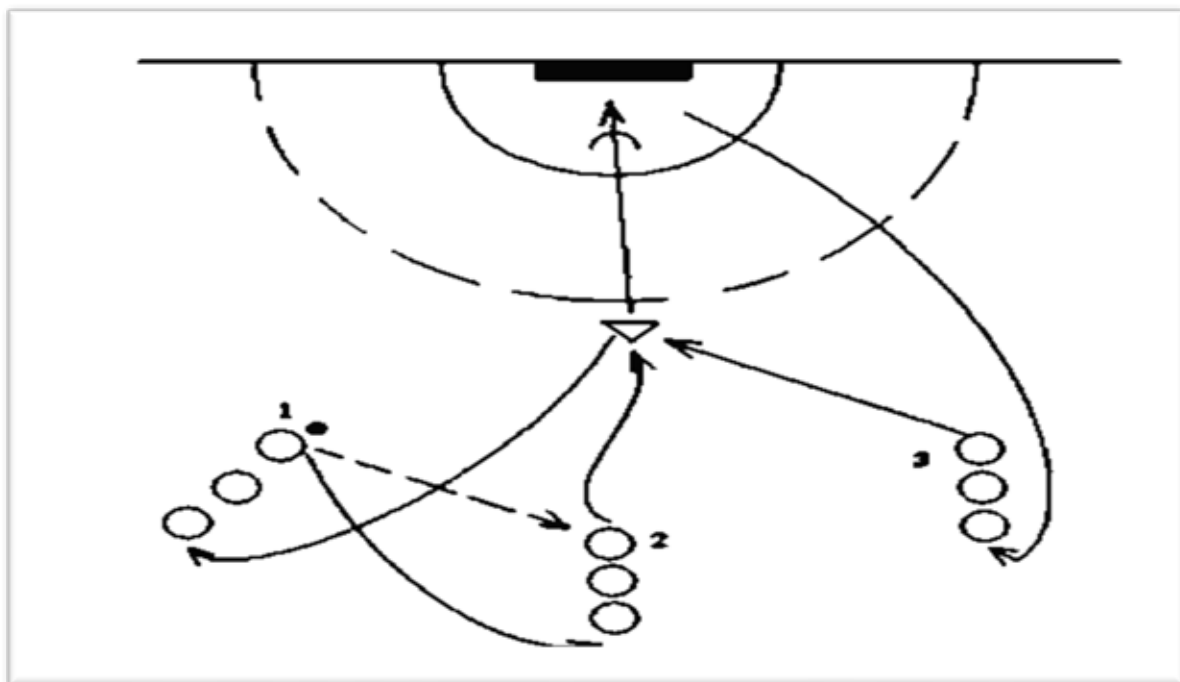


Рис. 22 Кидки по воротах після перехресної взаємодії

6. Нападники розташовуються в двох колонах, напроти колони II – захисник. Нападники колони II передають м'яч направляючому колони I, який швидко переміщається уздовж лінії вільних кидків. Отримавши м'яч, гравець виконує обведення захисника в будь-яку сторону і кидає м'яч у ворота. Захисник прагне не пропустити гравця. Вправа виконується праворуч і ліворуч від воріт (рис.23).

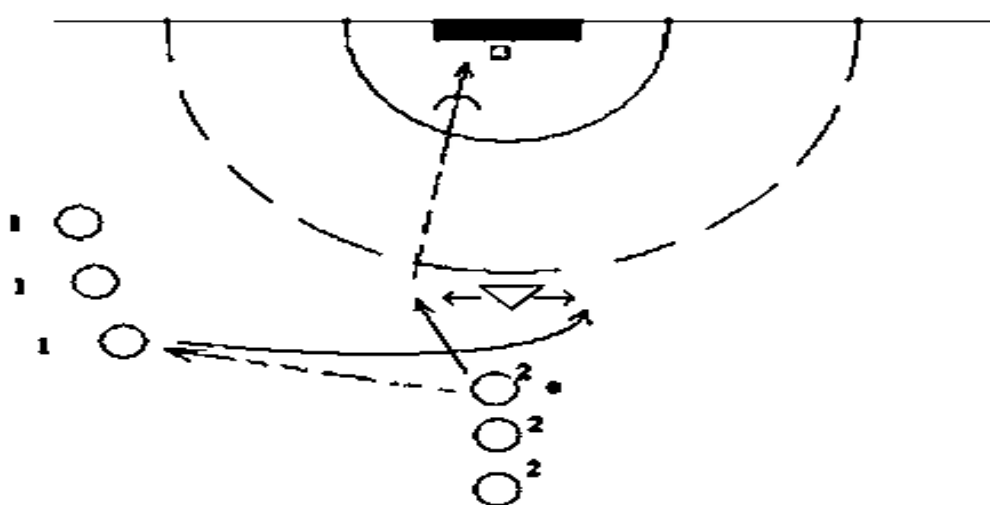


Рис. 23 Кидки по воротах після передачі через захисника

7. Вправа виконується в парах. Нападник виконує ведення м'яча. Захисник розташовується на відстані 2-3 м від нападника і, використовуючи швидкі виходи вперед, намагається вибити м'яч у нападника.

8. Захисник розташовується проти нападників. Всі нападники володіють м'ячами. За сигналом тренера нападники виконують кидки у ворота. Захисник намагається виконати блок.

9. Те ж, що і упр.8. Після виконання кидка м'яча у ворота захисник і нападник вступають в єдиноборство за м'яч, який відскочив від воротаря.

**Навчання груповим тактичним діям захисту** починають разом з вивченням групових дій нападу. Усе навчання будується на протидії нападаючим. Кожна групова тактична дія змушує захисників застосовувати конкретний контрприйом. Для вивчення, наприклад, переведення уваги нападаючі можуть виконувати заслін, перехресні зовнішні взаємодія; для підрахування потрібні паралельні дії; для прослизання – особиста опіка та інші. Розпочинають навчання із спільної дії двох гравців, а потім трьох і більше.

#### **Рекомендовані вправи:**

1. Розміщення захисників 4:0. Нападники знаходяться на майданчику зліва від воріт на лінії вільних кидків, у кожного м'яч. Нападники переміщуються уздовж лінії вільних кидків. Захисники по черзі зустрічають нападника, щільно опікають його і «передають» своєму партнеру.

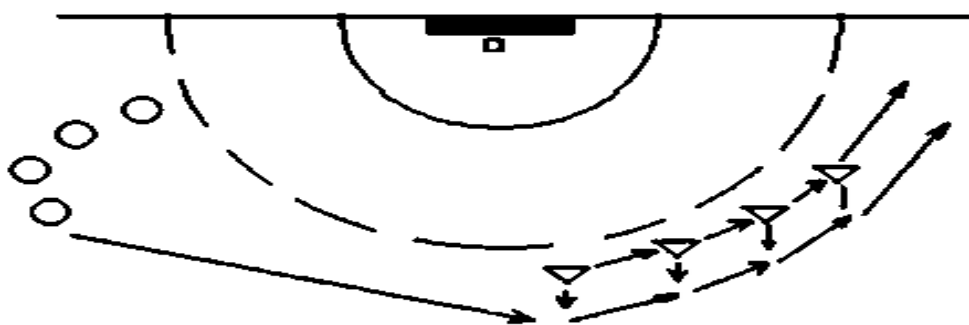


Рис. 24 Групові взаємодії в захисті (переключення)

2. Розміщення захисників 4:0. Нападники в двох колонах. Нападники 1 виконують пряму атаку без м'яча, намагаючись перешкоджати виходу захисника 1 вперед. Нападники під номером 2 виконують пряму атаку з м'ячами на ворота з подальшою імітацією кидка. Захисники 1, вступаючи у двобій з нападниками без м'яча, обходять їх і перешкоджають виконанню атакуючих дій гравців з м'ячом.

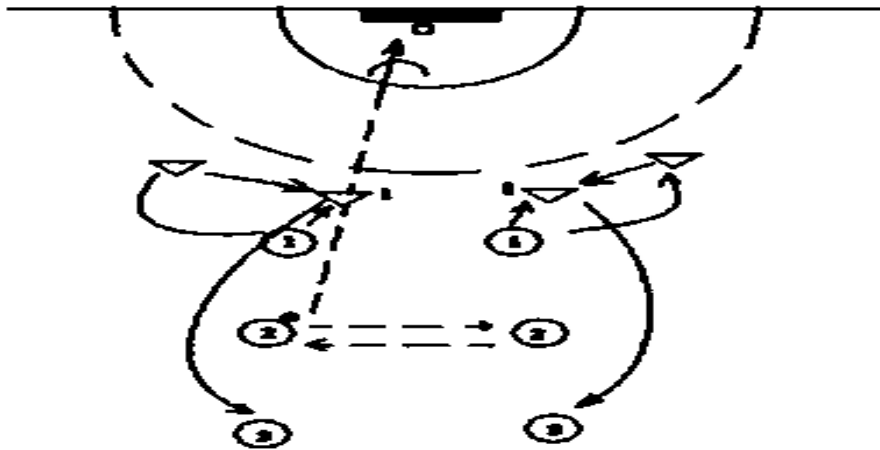


Рис.25 Кидки по воротам в парах з активними діями захисника

3. Гравці розташовуються в три шеренги і по черзі активно виконують функції захисників і нападників.

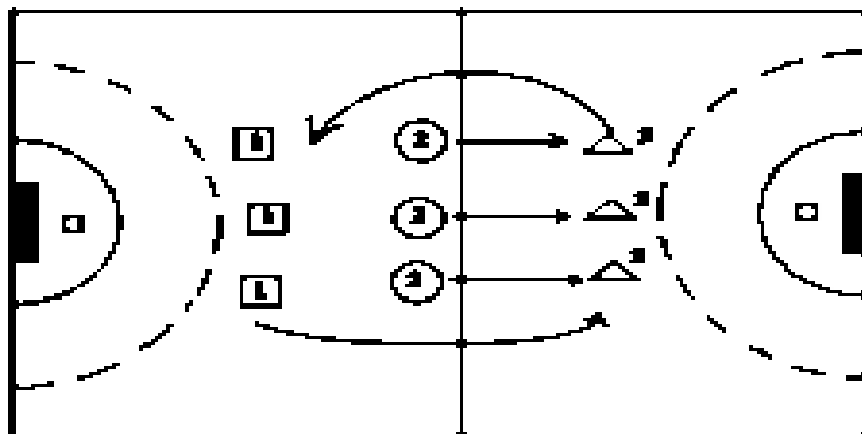


Рис.26 Командні дії (гра трійками)

4. Чотири захисника протидіють шести нападникам, які прагнуть закинути м'яч у ворота.

5. Нападники розміщені в дві колони зліва (позиція крайнього) і праворуч (позиція напівсереднього). Два захисника у лінії майданчика воротаря. Крайній нападник рухається уздовж лінії вільних кидків, імітує атаку воріт. Напівсередній гравець виконує переміщення і, отримавши приховану передачу, кидає м'яч у ворота. Захисники, контролюючи дії першого нападника, повинні своєчасно переключитися і активно протидіяти нападнику.

**Навчання командним діям** розпочинають з ознайомлення з розміщенням гравців на майданчику і основними завданнями гравців різного амплуа в різних системах захисту. Вдосконалення командних захисних дій треба вести відповідно до правил, які прийнятні для усіх видів і способів захисту: створення чисельної переваги, передбачення і протидія передачі і правила протиходу.

Зіграність гравців оборони, їх спортивна «агресивність» залежатимуть від того, наскільки грамотно гандболісти зможуть здійснити в конкретній боротьбі з супротивником дотримання цих правил. Керуючись ними, можна оцінити правильність дій захисника в тій або іншій ситуації, аналізуючи вибрану ним позицію. Це полегшує завдання виправлення помилок, виявлення слабких сторін оборони. Своєчасне теоретичне і практичне опрацювання конкретних варіантів допоможе швидко ліквідувати недоліки.

### **2.1.3. Навчання воротаря тактичним діям в грі**

До навчання тактиці воротаря приступають тоді, коли гандболіст знатиме основні способи затримання м'яча поза воротами.

Починають навчання з вибору способу затримання м'яча при різних рівнях польоту м'яча. Для відпрацювання тактики застосування прийомів гри можна використати спеціальний щит (у розмір воріт), на якому в квадратах написані цифри великим шрифтом. Воратар стає лицем до щита на відстані 2-3 м. Тренер – викладач, стоячи у нього за спиною, називає цифри, а воротар, відшукавши квадрат на щиті, виконує прийом, орієнтуючись на названий квадрат (передбачається, що м'яч летить з цього квадрата).

Поступово темп виконання вправи потрібно прискорювати. Після кожної імітації прийому воротар знову приймає стійку готовності. Далі можна давати йому завдання на затримання м'ячів, які летять один за іншим.

Щоб поступово підводити воротаря до правильного реагування на м'яч, можна поставити перед ним натягнуту сітку (похилий батут) і в неї кидати м'яч. Воратар повинен вибирати прийом затримання відповідно до польоту м'яча. Крім того, така обережність знімає страх перед м'ячом, що летить, привчає стежити за м'ячом, виконуючи при цьому необхідні рухи.

Далі майбутній воротар стає у ворота. Тренер накидає м'яч в різні кути на різній висоті, стежить за правильністю вибору способу і уточнює правильність виконання прийому.

**Вибір позиції у воротах** розпочинають навчати разом з переміщенням по дузі. Щоб у початкуючого воротаря створилося чітке уявлення про необхідне розташування у воротах, можна використати наступне пристосування. Кінці шнура завдовжки 15 м прив'язати до основи штанг воріт. Тренер бере шнур за середину і, тримаючи його в руці, щоб той вільно міг пересуватися, переміщається по полю уздовж зони воротаря.

Пересуваючись по дузі у воротах (намалювати дугу крейдою), воротар повинен займати місце на уявній бісектрисі кута, утвореного шнуром (тренер на вершині кута). За допомогою цього ж пристосування навчають вибору позиції в зоні, тобто з виходом з воріт. По сигналу учень робить декілька

кроків вперед і повертається на початкове положення, орієнтуючись по натягнутому шнуру.

Декілька гравців, розташувались по лінії вільних кидків, послідовно передають один одному м'яч. Воротар, зберігаючи стійку готовності, безперервно намагається зайняти місце на лінії атаки кожного, не віддаляючись від воріт більш ніж на 1 м. Якщо один з нападаючих імітує кидок у ворота, воротар робить йому назустріч крок, а потім знову повертається на вихідну позицію.

Орієнтиром в центрі воріт для воротаря служить відмітка в його зоні на відстані 4 м, а вибір інших позицій він може здійснювати по визначених, вибраних ним самим, орієнтирам.

**Вихід воротаря на гравця першої лінії атаки** під час навчання можна умовно розділити на декілька етапів:

- воротар у воротах займає вихідне положення основної стійки і виконує ривки на 3-4 м у напрямку нападника з м'ячем (крайні, півсередні, розігруючий);
- воротар стрімко виходить на гравця з м'ячем і у відповідь на замах імітує затримку м'яча руками і ногами;
- лінійний гравець атакує по центру (з лівого і правого флангів) в опорному положенні (у стрибку), воротар виходить на нього і парирує м'яч, який летить зверху (знизу, збоку, після відскоку);
- три нападники (один із них лінійний) атакують двох захисників, завершує атаку тільки лінійний, воротар виходить із воріт і парирує м'яча.

**Гра воротаря при виконанні 7-метрових штрафних кидках:**

- основна стійка воротаря по центру воріт, при виконанні кидка воротар відбиває м'яч руками і ногами (кидки спочатку не далеко від воротаря, але досить сильні, потім по кутам);

- основна стійка воротаря, в момент кидка воротар імітує випад вліво, а коли нападник виконує в протилежну сторону, воротар зміщується і відбиває м'яч рукою або ногою в шпагаті;
- основна стійка воротаря в 2-3 м від лінії воріт, в момент кидка воротар виконує серію відволікаючих дій руками і відбиває його руками і ногами;
- основна стійка воротаря в 2-3 м від лінії воріт, в момент кидка воротар зближується на 1-2 м з нападником, виконує випад в сторону руки з м'ячем і відбиває його руками і ногами.

### **Гра воротаря при виконанні 9-метрових вільних кидках:**

- будує «стіну» із партнерів по команді, сам займає вигідну позицію у слабо захищеному куту воріт (виконувати кидки з позиції крайнього, півсереднього, центрального гравців);
- воротар керує діями захисників при побудові «стіни», розподіляє свої функції і функції гравців по команді.

### **Організація швидкого відриву:**

- основна стійка воротаря по центру воріт, після кидка з 6-7 м воротар парирує м'яча і після короткого розбігу виконує точну передачу партнеру, який стоїть на місці, на 15-20 м у відрив;
- те ж саме, але партнер рухається по бічній лінії з лівого, або правого флангу;
- основна стійка воротаря по центру воріт, на лінії вільних кидків стоять три партнери по команді (два по краях і один по центру), по сигналу гравці виконують швидкий відрив, воротар підбирає м'яч, який лежить на підлозі, і виконує передачу одному із партнерів;
- те ж саме, але перед нападниками на відстані 2-3 м знаходяться захисники, воротар виконує передачу своєму гравцю, який раніше відірвався від захисника.

**Приступати до навчання відволікаючих дій** треба тоді, коли виконання прийомів гри досить освоєне і не представляє великих труднощів.



Навчають спочатку відволікаючим діям при виконанні штрафних кидків, а потім вже (із зростанням кваліфікації гравця) можна пробувати їх в процесі безпосередньої атаки в грі.

Тактика погоджених дій із захистом і нападом засвоюється в процесі спільного тренування.

### **Питання і завдання для самоперевірки ?**

1. Назвіть послідовність вивчення прийомів гри.
2. На чому передусім необхідно концентрувати увагу при початковому навчанні?
3. Як навчати переміщенням в нападі і захисті?
4. Як навчати лову, передачі і веденню м'яча?
5. Які помилки виникають при освоєнні техніки опорного кидка, їх причини?
6. Назвіть початкові вправи для навчання техніці кидка в стрибку.
7. Які помилки виникають при освоєнні техніки кидка в стрибку, їх причини?
8. Назвіть початкові вправи для навчання техніці в падінні.
9. Які помилки виникають при освоєнні техніки кидка в падінні, їх причини?
10. Як навчають блокуванню м'яча, гравця і перехопленню м'яча?
11. Назвіть послідовність вивчення тактичної дії.
12. На чому необхідно концентрувати увагу при початковому навчанні?
13. Як навчати індивідуальним тактичним діям в нападі і захисті?
14. Які завдання необхідно вирішити при навчанні кидку м'яча?
15. Які причини помилок при освоєнні тактики індивідуальних дій?
16. Які причини помилок при освоєнні тактики групових взаємодій?
17. Як навчають командним діям?

## **РОЗДІЛ III. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ГАНДБОЛІ**

### **3.1. Педагогічні основи контролю в гандболі**

Швидке зростання результатів в спорті вищих досягнень і конкуренція, що загострилася на міжнародній арені, настійно вимагають вдосконалення системи підготовки спортсменів.

У останнє десятиліття статистика констатує факти невдалих виступів збірних команд України в різних відбіркових змаганнях чемпіонатів Європи, світу і Олімпійських ігор. Не радують високими результатами в європейських кубкових турнірах також наші гандбольні клуби, на жаль, нині українські гандболісти втратили свої позиції на міжнародних змаганнях ми безнадійно почали відставати в підготовці висококласних гандболістів.

У сучасному спорті вищих досягнень неможливо досягти високих результатів на міжнародному рівні без спеціалізованого, систематичного, науково-методичного супроводу. Тренерському складу потрібний глибокий усебічний аналіз діяльності змагання і науково обґрунтована інформація про стан гравців і команди в цілому. Актуальною інформацією для тренерів є і кількісна характеристика ігрової діяльності команд.

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом та підвищувати рівень ефективності вирішення поставлених завдань при підготовці спортсменів.

Якісне управління підготовкою спортсменів припускає наявність відповідних моделей тренувальної роботи, підбираючи величину і співвідношення її основних компонентів в різних структурних утвореннях тренувального процесу на конкретних етапах становлення спортивної майстерності. Багатоцільова спрямованість підготовки в спортивних іграх обумовлює, у свою чергу, необхідність присутності в цих моделях оптимального поєднання і раціональної послідовності використовуваних тренувальних засобів.

Аналізуючи досвід підготовки і виступу команд вищих розрядів, у тому числі і збірних команд країни по гандболу, необхідно відмітити, що методологічною основою багаторічної підготовки команди має бути системний підхід, що дозволяє об'єднати усі види і етапи підготовки. Системність припускає, створення багаторівневої моделі підготовки клубних і національної збірних команди країни.

Аналіз публікацій останніх років свідчить про низку досліджень з питань контролю в спортивних іграх, розробки систем оцінювання, однак науковці відмічають відсутність визначення системи педагогічного контролю в зв'язку з сучасними тенденціями розвитку командних ігрових видів спорту.

Останнім часом з'явилася досить велика кількість робіт, в яких оцінюється стан сучасного спорту. Їх аналіз дозволяє виявити наступні основні тенденції в розвитку спорту взагалі, і гандболу зокрема, що спостерігаються в останнє десятиліття: впровадженням нових методів тренування, які відрізняються більшою ефективністю; зміною умов проведення змагань, вдосконаленням інвентаря, устаткування, спортивної екіпіровки; значним збільшенням об'ємів тренувальної і змагальної роботи; використанням нових прийомів підвищення працездатності (психологічної і фізіологічної спрямованості), створенням нових фармакологічних засобів відновлення спортсменів; економічними стимулами змагань.

Елітний гандбол ХХІ ст. демонструє великі зміни в якості фізичної, технічної, тактичної, інтегральної та психологічної підготовленості

гандболістів: вони стають атлетичними, швидкими, агресивними і інтелектуальними, здатними швидко і ефективно "читати гру" супротивника в умовах дефіциту часу.

Тенденція до спортивної "агресивності" під час виконання різноманітних кидків м'яча в ворота і їх сила зобов'язують мати в команді добре підготовлених захисників, які нейтралізують дії гравців у нападі, мають високу якість і віртуозність блокування гравців і кидки, неабиякі спеціальний фізичний якості і атлетизм. У кращих командах світу практично усі гравці намагаються опанувати арсеналом різноманітних кидків м'яча в ворота, задаючи при цьому будь-яку траєкторію, велику швидкість і силу польоту м'яча.

Спостерігається тенденція до тотального нападу, швидкого відриву та атаки сходу, при поєднанні виправданого ризику і стабільності.

На підставі спостережень і проб В.Я. Ігнат'єва (2005), В.А. Цапенко (2006), В.І. Циганок, О.М. Соловей (2013), В.О. Тищенко (2014) визначили і виділили наступні чинники, що визначають фундаментальні вимоги у відборі і підготовці гравців:

- мотивація до гри в нападі і захисті;
- високий рівень зорово-моторної реакції;
- стабільність виконання технічних прийомів гри в нападі і захисті;
- здатність концентрувати увагу з початку і до кінця розіграшу кожної атаки і кожного ігрового епізоду;
- надійність у виконанні ігрових дій (індивідуальна здатність до точності сенсорно – моторних тренувальних і змагальних дій);
- працездатність і високий рівень психофізіологічних функціональних можливостей;
- здатність швидко відновлюватися;
- висока рухливість нервової системи;
- стабільність психіки до фізичних і психологічних навантажень гри і тренування;

– високий рівень розвитку спеціальних почуттів : почуття часу, почуття ритму, тактильна чутливість, просторова орієнтація, інтуїція і т. д.;

– універсалізм і атлетизм, здатність різнобічного оволодіння техніко-тактичними прийомами гри: в ускладненому "інформаційному полі" освоювати, накопичувати і аналізувати слабкі і сильні тактичні "легенди" як своєї команди, так і команди супротивника; швидко відмовлятися від неефективних стереотипів через відсутність в них ігрової агресивності.

Сучасний розвиток гандболу вимагає вдосконалення методичних прийомів контролю і аналізу ігрової діяльності спортсменів. Нині на усіх етапах підготовки усе більш широко розпочинають використовуватися інформаційні технології, особлива потреба в яких є присутньою при підготовці висококваліфікованих гандболістів. В той же час існують певні проблеми при підготовці гандболістів вищої спортивної майстерності, які широко вивчаються багатьма ученими і останнім часом знаходять своє відображення в дослідженнях.

У науковій та навчально-методичній літературі існують різні трактування «педагогічного контролю». Так, автори Холодов Ж.К. і Кузнецов В.С. (2000) характеризують педагогічний контроль як систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень. Далі ними сформулюється мета педагогічного контролю - «це визначення зв'язку між факторами впливу (засоби, навантаження, методи) і тими змінами, які відбуваються у гандболістів у стані здоров'я, фізичного розвитку, спортивної майстерності.

Інша група фахівців вказує, що спортивний результат не може служити критерієм ефективності тренувального процесу, тому що по ньому не можна всебічно оцінити сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, визначити ефективні напрямки тренувального процесу.

Найбільш переконливою є точка зору, що спортивний результат залежить від ряду основоположних характеристик змагальної діяльності, значною мірою незалежних один від одного, що необхідно встановити чітко

субординаційне відношення між структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості. Важливо знати фактори підготовленості, що забезпечують ефективність змагальної діяльності. Звідси випливає, що вся система вдосконалення окремих компонентів підготовленості повинна ув'язуватися з вузловими компонентами змагальної діяльності, оскільки між ними існує чітка субординація.

Система включає в себе наступне: 1) спортивний результат як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена; 2) основні компоненти змагальної діяльності; 3) інтегральні якості, що визначають ефективність виконання основних складових змагальної діяльності; 4) основні функціональні параметри, що забезпечують ефективне виконання змагальних вправи; 5) інші приватні показники.

За останні роки значно посилюється інтерес до дослідження змагальної діяльності спортсменів. Необхідність цього викликана широким поширенням нового перспективного напрямку в управлінні системою підготовки спортсменів, заснованого на цільовому програмуванні. Суттєвою особливістю зазначеного напрямку є моделювання спортивної діяльності. Створюються моделі підготовки, змагальної діяльності команди, окремого спортсмена. Розробляються вони на основі специфіки гандболу, виділення факторів, що обумовлюють досягнення високих результатів.

У гандболі проблема моделювання може бути вирішена на наступному рівні: – модель змагальної діяльності; – спортсмена - модельні характеристики його майстерності, прогнозування його результату; – системи спортивної підготовки - модель її планування, моделювання в умовах тренування; – системи розвитку гандболу в світі і насамперед олімпійського гандболу.

Як зазначає В.І. Тхорєв (1999), зараз велике значення приділяється розробці моделей найсильніших спортсменів. Блок-схема моделі містить три рівня відповідно до загальних уявлень про їх субординаційні взаємини. Перший рівень – змагальна діяльність, куди входить характеристика

найсильніших спортсменів у відповідальних змаганнях. Другий рівень – модель майстерності, що включає характеристики фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмена, що знаходиться в стані спортивної форми. Третій рівень – модель спортивних можливостей, що включає характеристики функціональної і психічної підготовленості, морфологічних особливостей, віку та спортивного стажу занять.

Порівняльний аналіз тенденцій розвитку світового гандболу дозволяє в якості системоутворюючих виділити наступні:

- підвищення мотивації та престижності вищих спортивних досягнень;
- загострення конкуренції за вищі спортивні титули;
- зростання рівня техніко-тактичних дій.

Їх взаємодія зумовлює виникнення і розвиток найчастіше більш виражених тенденцій. Результатом їх спільної дії є ускладнення змагальної та тренувальної діяльності із витісненням звичайної роботи у всіх ланках підготовки гандболістів вищої кваліфікації.

Постійне відстеження та аналіз основних тенденцій розвитку світового та вітчизняного гандболу – необхідні передумови для розробки та вдосконалення ефективної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, відзначає в своїх дослідження В.О. Тищенко (2014). Основним фактором досягнення стійких спортивних результатів у концепції підготовки є постійне вдосконалення технології підготовки. Так, наприклад, в результаті проведених у ГК «ЗТР» досліджень, виявлено такі специфічні тенденції розвитку:

- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;
- підвищення ролі і частки спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі;
- прискорення процесу підготовки внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкою девальвацією техніко-тактичних дій;

- уніфікація підготовки як результат швидкого розповсюдження, в гандбольному світі, прогресивних технологічних нововведень, що забезпечує вирішальну односторонню перевагу на змаганнях;

- персоніфікація індивідуальної підготовки в рамках стабілізованих параметрів тренувального навантаження за часом, кількістю тренувань і тренувальних днів;

- поєднання індивідуального та командного підходів у плануванні та програмуванні процесу підготовки команди;

- збільшення кількості контрольних ігор у річному макроциклі;

- доведення підготовленості гандболістів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності;

- стирання граней між періодами підготовки з редукцією відновного періоду в річному циклі;

- інтенсифікація науково-дослідних робіт з розробки та обґрунтуванню основних компонентів інноваційних технології щодо підготовки: тренажерів, пристроїв і технічних засобів контролю.

В сукупності це дозволяє підвищити ефективність навчання і розвиток необхідних фізичних якостей

Результати спостережень і аналізу змагальної діяльності дозволили підтвердити тенденцію ведучих національних і клубних команд до застосування силових кидків як в опорному так і безопорному положенні по всій ширині майданчика воротаря, використовувати малу кількість технічних дій при підготовці завершальної стадії атаки,

Так, наприклад, щойно пройшов в січні 2017 року чемпіонат світу з гандболу серед чоловічих національних збірних команд, об'єктивно не дає відповідь на питання, наскільки і за рахунок чого команди сильніші або слабші одна за іншу, хто є найсильнішим гравцем чемпіонату і т. п. Очевидний той факт, що перемога збірної Франції не викликає сумнівів, але не зрозуміло за рахунок яких показників вона змогли добитися таких



результатів. Тим актуальнішим є питання, в яких компонентах гри інші збірні поступається французам.

Очевидно, що зараз французи на голову сильніші за більшість команд – це підтвердив виграний ними домашній чемпіонат світу. По суті, тільки Швеція в чвертьфіналі змогла нав'язати їм боротьбу, програвши всього три м'ячі (30: 33). Інші збірні команди програли мінімум шість-сім м'ячів, включаючи фіналістів – норвежців.

У Франції окрім зірок рівня братів Карабатич є неймовірне підживлення з дуже хорошої молоді. По суті, у них в резерві дві команди сильних гравців міжнародного класу. Якщо резервістів виставити в основу на чемпіонаті світу, то французи можуть цілком гідно виступити і з ними. Адже їх молодь вже ставала чемпіонами світу серед збірних 1994 і 1996 років народження.

Аналіз науково – методичної літератури свідчить про недостатність матеріалів про організацію системи комплексного контролю за тренувальною і змагальною діяльністю в гандболі, про відсутність об'єктивних систем оцінок.

Тренувальна і змагальна діяльність найсильніших європейських збірних команд по гандболу, характеризується численними показниками, що визначають ефективність дій спортсмена і команди в цілому, а саме: кількість і ефективність кидків м'яча в ворота з різних ігрових позицій, швидких і позиційних атак, функціональних можливостей гравців.

Ці показники – своєрідні критерії дій спортсмена. І тому їх облік дозволяє не тільки відобразити і відтворити процес змагання та поведінку спортсмена і команди, а й планувати і корегувати подальшу підготовку.

В зв'язку з сучасними тенденціями розвитку гандболу на сьогодні виникає необхідність формування комплексної системи контролю тренувальної і змагальної діяльності гандболістів різної кваліфікації.

### **3.2. Оцінка змагальної діяльності гандболістів у нападі**

В даний час провідне значення набувають наукові обґрунтування процесу вдосконалення висококваліфікованих спортсменів та розробки ефективних методів управління процесом підготовки. Для ефективного управління тренувальним процесом необхідна інформація про кількісні показники і якісний аналіз взаємозв'язків різних характеристик рухових дій.

До числа найбільш актуальних питань підготовки спортсменів високої кваліфікації в спортивних іграх відноситься контроль техніко-тактичної майстерності, рівень якого багато в чому визначає результат ігрової діяльності. Сучасний гандбол характеризується зростанням темпу гри, підвищенням сили і точності кидків у ворота. Тому виникає необхідність поглибленого дослідження сучасної техніки гандбольного кидка і розробки нових технологій вдосконалення технічної оснащеності гандболістів. Це, в свою чергу, висуває особливі вимоги до розробки і деталізації тренувальних програм на основі врахування індивідуального рівня володіння технікою кидка і реалізованих в ній рухових якостей.

Особливе місце в підготовці гандболістів займають виконання кидків по воротах на високих швидкостях, спеціальна швидкісно-силова і технічна підготовка. Для успішного вдосконалення гандболістів важливо виділити ті критерії, за якими можна оцінити рівень їх технічної майстерності. Для цього необхідно чітко знання основних біомеханічних закономірностей виконання рухів, основних елементів рухової дії, без корекції яких неможливо домогтися найкращого результату.

Однією з тенденцій сучасного гандболу є розмаїтість виконання кидків в стрибку. У зв'язку з цим виникає необхідність поглибленого дослідження біодинамічних структур сучасної техніки кидка і розробки нових технологій вдосконалення технічної підготовки в цьому напрямку. Побудова рухів при виконанні кидка відрізняється значною складністю, тому вдосконалення цього прийому гри є тривалим і складним педагогічним процесом. У зв'язку з цим однією з актуальних проблем сучасного гандболу є оптимізація процесу вдосконалення гандбольного кидка на основі вивчення його біомеханічної

структури. Дослідження в цьому напрямку мають важливе практичне значення, так як відповідають запитам спортивної практики.

Науковцями проведений біомеханічний аналіз техніки гандбольного кидка в стрибку, який дозволив встановити, що швидкість вильоту м'яча забезпечується строгою послідовністю включення в роботу окремих ланок руки, наростанням швидкостей, які мають хвилеподібний характер. Швидкість вильоту м'яча досягає 23,54 м/с. Горизонтальні швидкості ланок руки мали найвищі значення і склали у лучезапястному суглобі – 12,09 м/с, ліктьовому – 10,42 м/с, плечовому – 3,98 м/с. Значення вертикальних швидкостей менша і склали відповідно – 5,05, 4,15 та 2,46 м/с, а по фронтальній осі значення швидкостей склали 3,79, 5,33 та 2,08 м/с.

Одним з показників ефективності техніки є послідовне розгинання нижніх кінцівок у разі різноспрямованої зміни кутів тазостегнового і колінного суглобів при переході від амортизації до відштовхування. При постановці ноги на опору кут згинання колінного суглобу ноги, якою відштовхується гравець, складає 145 °, при амортизації зменшується до 116 °, а кут в тазостегновому суглобі збільшується до 134°. Високоєфективне використання ланок нижніх кінцівок спостерігається в збігу в часі руху махових ланок вгору зі згинанням колінного суглобу ноги, якою відштовхується гравець, в кінці амортизації. Максимальне значення згинання в колінному суглобі ноги, якою відштовхується гравець, відповідає максимальному згинанню в колінному суглобі махової ноги до 53 °.

Показниками порівняльної ефективності спортивної майстерності є початкова швидкість вильоту м'яча і максимальні значення швидкостей ланок руки, якою виконується кидок. Середній показник горизонтальної швидкості вильоту м'яча у провідних гандболістів складає в середньому 17,13 м/с. Максимальні значення горизонтальних швидкостей всіх ланок руки, що беруть участь в кидку, високі (швидкість плечового суглобу – 3,98 м/с, ліктьового – 8,20 м/с, лучезапястного – 11,36 м/с). Найвищі показники швидкості у гравців другої лінії нападу (напівсередні, розигруючого).

Досягнення гандболістами високих результатів і їх ефективність під час виконання кидків м'яча в ворота визначається певними показниками стану найважливіших сторін його спортивної майстерності.

Одним із найголовніших чинників, що узагальнює всі сторони підготовленості та відображає спроможність гандболістів досягти бажаного результату, є його технічна майстерність. Технічну майстерність спортсмена можна охарактеризувати як зовнішньою формою (візуалізація виконання вправи), так і внутрішніми механізмами регулювання системи рухових дій, що забезпечують максимальну реалізацію рухового потенціалу спортсмена.

Дискримінативними показниками техніки кидка є максимальні значення горизонтальної та вертикальної швидкостей колінного суглоба махової ноги при виконанні відштовхування. Середні значення вертикальної швидкості махової ноги у гандболістів в середньому складає 3,81 м/с, а горизонтальної – 4,10 м/с.

Аналіз взаємозв'язку швидкості вильоту м'яча з кінематичними характеристиками техніки кидка, підтверджує важливість при виконанні кидка активної постановки ноги, якою відштовхується гандболіст, оптимальної глибини згинання ноги в період амортизації, широкої амплітуди руху і збільшення вертикальної швидкості колінного суглоба махової ноги. Найбільш тісний взаємозв'язок швидкості вильоту м'яча спостерігається з максимальними значеннями горизонтальних швидкостей ланок руки в фінальному зусиллі. Коефіцієнт кореляції з максимальною швидкістю лучезапястного суглобу в середньому складає  $r=0,82$ , ліктьовому –  $r=0,67$ , плечовому –  $r=0,59$ . Максимальне значення вертикальної швидкості колінного суглобу махової ноги взаємопов'язане з довжиною останнього кроку розбігу ( $r = 0,62$ ) з максимальним значенням горизонтальної швидкості колінного суглобу махової ноги ( $r = 0,68$ ).

Швидкість вильоту м'яча багато в чому визначається рівнем швидкісно-силової підготовленості гандболістів. Швидкість м'яча має високу тісноту

зв'язку з результатами в метанні м'яча масою 1 кг з місця ( $r = 0,89$ ), потрійному стрибку ( $r = 0,88$ ) і з показником становий сили ( $r = 0,82$ ).

Гандболісти провідні національних збірних команд Європи мають найвищий руховий потенціал і демонструють найвищі показники реалізаційної ефективності на змаганнях найвищих рівнів.

Педагогічні вимоги, які необхідно виконувати при навчанні та вдосконаленні кидка в стрибку полягають в наступному: необхідно виконувати кидок на оптимальній швидкості розбігу, ставити ногу, якою здійснюється відштовхування, на опору з оптимальним кутом згинання в колінному суглобі, виконувати активне розгинання її і випрямлення тулубу, а також виконувати швидкий мах ногою вгору. Особливу увагу необхідно приділяти спеціальним вправам, спрямованим на вдосконалення руху ніг при виконанні відштовхування і махових рухів.

Проведені дослідження основних кінематичних механізмів кидка і порівняльний аналіз техніки дозволили сформулювати педагогічні вимоги, що пред'являються в процесі підготовки до техніки кидка в стрибку. Вони полягають в наступному:

- швидкість розбігу при виконанні кидка повинна бути оптимальною для кожного гандболіста;
- ногу, якою відштовхуються гандболісти, необхідно ставити на опору під кутом згинання в колінному суглобі 145-155 °;
- необхідно виконувати активне розгинання ноги, якою виконується відштовхування, і випрямлення тулубу;
- виконувати маховий рух ногою вгору до згинання її в колінному суглобі на 50-60 °.

Ступінь реалізації виконання одних педагогічних вимог сприяє успішній реалізації інших. Тренувальними засобами для гандболістів можуть виступати імітаційні вправи, підготовчі вправи і спеціальні вправи швидко-силової підготовки з обов'язковою присутністю в них, в якості біомеханічної основи, розгинання ніг і корекції махового руху ногою.

У спеціально розроблені програми повинні входити вправи, спрямовані на вдосконалення махового руху ноги при виконанні кидка в стрибку, насамперед це:

- імітаційні вправи махів ногою стоячи на місці, махові рухи ногою з різним обтяженням, тримаючись руками за гімнастичну стінку, махові рухи ногою, дістаючи коліном підвішені на різній висоті предмети;

- стрибкові вправи: потрійний стрибок з місця, багатоскоки з ноги на ногу з просуванням вперед і вгору з акцентом на маховий рух, стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна на місці і з просуванням вперед;

- вправи з кидком м'яча в ворота: кидки в ворота з розбігу, відштовхуючись від підвищення (лавки, містка), кидки у ворота через планку, розташовану на висоті витягнутої вгору руки гандболістів.

Для підвищення ефективності техніки кидка необхідна індивідуалізація засобів швидко-силової підготовки. Це вправи однієї з груп: загального впливу, вправи для м'язів плечового поясу, вправи для м'язів нижніх кінцівок і тазу.

Гандболістам з добре розвиненими м'язами плечового поясу необхідно збільшувати силове навантаження, спрямоване на розвиток ніг і тазу і, навпаки, з добре розвиненими м'язами ніг і тазу більший акцент слід робити на зміцнення плечового поясу.

Вправи загального впливу – це підйом штанги на груди; станова тяга; поштовх і ривок штанги; повороти в положенні стоячи і лежачи на гімнастичному коні; нахили зі штангою на плечах в положенні лежачи на коні.

Вправи для м'язів плечового поясу – це згинання-розгинання рук в упорі лежачи і підтягування; розведення і зведення рук з обтяженням в положенні лежачи і стоячи; жим лежачи різними хватами.

Вправи для м'язів нижніх кінцівок і тазу - це присідання і напівприсідання з обтяженням на плечах; підскоки, зі штангою на плечах;

підйоми на пальцях ніг зі штангою на плечах; вистрибування зі штангою різної ваги; жим штанги ногами; стрибки з низького присіду.

Розподіл засобів підготовки необхідно здійснювати з урахуванням зростання їх специфіки і ігрового амплуа з наближенням до змагань. На початку макроцикла застосовувати стандартні вправи загальнозміцнюючого характеру. На загально-підготовчому етапі в базовому розвиваючому мезоциклі необхідно здійснювати індивідуальний підхід у розвитку швидкісно-силових здібностей. При цьому виконувати кидки з контрольованою швидкістю і без перешкод. На спеціально-підготовчому етапі проводити швидкісно-силову підготовку, цілеспрямовано індивідуалізувати засоби і збільшуючи обсяг вправ технічної підготовки. На перед змагальному етапі вдосконалення кидків має проходити в умовах, що моделюють змагальну діяльність.

Обсяги навантаження і результати тестування рівня швидкісно-силової підготовленості необхідно зводити в індивідуальні карти для кожного гравця. Аналіз і зіставлення контрольних даних поетапного педагогічного тестування служитимуть підставою для індивідуального планування навантаження на наступний етап і внесення, в разі необхідності, корекцій в розроблену програму.

Ефективність техніки кидка в стрибку можна оцінити за результатами швидкості вильоту м'яча при кидку в опорному положенні. Були розраховані рівняння регресії і розроблені таблиці оцінок, які дозволяють оцінити технічну підготовленість гандболістів. Кидок в опорному положенні з місця більш простий по координації, ніж кидок в стрибку. Структура рухів руки при розгоні м'яча після замаху є однаковою при виконанні кидків обома способами. За порівнянням регресії можна розрахувати, який результат при кидках в стрибку повинен бути у гандболістів при даному результаті кидка в опорному положенні.

### **3.3. Нові підходи до аналізу атакуючих дій в чоловічому гандболі вищих досягнень**

Міжнародні гандбольні форуми останніх років яскраво демонструють тенденцію провідних гандбольних команд до збільшення швидкісних параметрів ведення гри, зростають вимоги до атлетичного і технічного протистояння команд, підвищення ефективності застосування індивідуальних і групових тактичних дій. Відзначається зниження використання складних (багатоходових) командних тактичних схем в нападі. Простежується пошук варіантів посилення тактики захисту для нейтралізації швидкісних, тобто коротких атак, що не дозволяють організувати позиційний захист. Діяльність змагання в гандболі є складним, динамічним процесом з параметрами ігрової діяльності, що постійно міняються. Діапазон зміни величини параметрів залежить від рангу змагань, рівня майстерності і підготовленості спортсменів, від стратегії і тактики матчу.

Для виявлення основних тенденцій розвитку чоловічого гандболу необхідно постійно вести моніторинг змагальної діяльності команд на змаганнях високого рівня, старі технології (стенографування, кодування для ручної реєстрації та ін.) трудомісткі і не дозволяють отримувати коректні результати. Нині необхідно використати спеціальні автоматизовані системи реєстрації і аналізу змагальної діяльності, що дозволяють здійснювати експрес-оцінку і поглиблений аналіз. Уперше в офіційних змаганнях міжнародного і українського гандболу використовувалися комп'ютерні технології для реєстрації, аналізу і оцінки змагальної діяльності, що дозволили отримати результати на рівні міжнародних стандартів.

Практика свідчить, що процес спортивної підготовки потрібно будувати відповідно до запитів змагальної діяльності, а не абстрагуючись від неї. У гандболі змагання є одним з основних методів інтегральної підготовки, а засобом цієї підготовки є спеціально організована і керована двостороння навчальна гра.



Для повної реалізації в навчально-тренувальному процесі так званої спортивно-еталонної функції змагань (В.М. Платонов, 2013) в ігрових видах спорту, як і в більшості інших, необхідно постійне оновлення цього процесу інформацією про показники змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, характерних для дій спортсменів в найпрестижніших міжнародних змаганнях, в числі яких одним з найбільш представницьких є Олімпійські ігри.

На олімпійському турнірі в Ріо-де-Жанейро з гандболу, в яких приймали участь 12 чоловічих національних збірних команд, проведено 38 матчів, враховуючи груповий етап і матчі плей-офф.

У число провідних критеріїв змагальної діяльності в гандболі включаються показники результативності, ефективності та активності. Висока спортивна майстерність характеризується надійністю і безпомилковістю дій.

Аналіз протоколів і відеозаписів ігор олімпійського турніру дали можливість визначити особливості змагальної діяльності гандболістів.

В результаті проведеного аналізу змагальних дій гандболістів чотирьох збірних команд з гандболу, які боролися за призові місця на XXXI Олімпійських іграх в Бразилії (Данія, Франція, Німеччина, Польща) визначено кількісні та якісні показники.

Вивчення атакуючих дій команд в цілому, дозволяє диференціювати види атак. В середньому провідні збірні команди в одному матчі проводять  $44 \pm 1,49$  атак в позиційному нападі, що складає 87,2% від загальної кількості атак. По кількості позиційних атак в матчі лідирує збірна команда Німеччини – 49 атак, ефективність її атак складає 44% – це найнижчий показник якості атакуючих дій в позиційному нападі. Найвища ефективність атак в позиційному нападі у лідера світового гандболу, збірної команди Франції, вона складає 56 % при цьому команда виконує в середньому 47 позиційних атак в матчі.

Середня кількість позиційних атак на олімпійському турнірі в Бразилії знаходиться в діапазоні 40 – 49 в одному матчі. Середня ефективність позиційних атак ліги складає –  $50,29 \pm 2,15$  %.

У практиці гандболу нині в сегменті «варіанти швидкого переходу» розрізняють три основні параметри: індивідуальний прорив (1x1), контратака (груповий або командний швидкий перехід) і "швидкий початок".

Паралельно з олімпійським турніром у експериментальних дослідженнях отримані результати змагальної діяльності команд суперліги чемпіонату України, які мають тенденцію підвищення до міжнародних стандартів ІГФ і ЄГФ.

Аналіз кількісних показників змагальної діяльності команд української суперліги не має істотних відмінностей, тоді як показники якості виконання ігрових дій істотно впливають на результативність матчів. Порівняльний аналіз атакуючих дій команд еліти світового гандболу і української суперліги, свідчить про істотне відставання українських команд. В позиційному нападі ефективність дій українських команд нижче на 12,5 %, у варіантах швидкого переходу на 8,8 %. Результатів досліджень атакуючих дій команд є критеріями для розробки модельних характеристик, створення тренувальний програма і модель змагання діяльність команда.

На олімпійському турнірі – 2016 року гандболісти закинули у ворота супротивників 2081 м'ячів, в середньому 54,8 м'ячів за гру.

Результативну гру демонстрували гандболісти Кароль Білецький (Польща), який закинув у ворота 55 м'ячів на турнірі, ефективність 56,8 %, Уве Генсхаймер (Німеччина) – 49 м'ячів, 79 %, Міккель Хансен (Данія) – 46 м'ячів, 60,5 % та Мікаель Гігу (Франція) – 39 м'ячів, 75 %, але найбільшу ефективність (82 %) на турнірі продемонстрував Тобіас Райхман (Німеччина), який виконав 50 кидків м'яча у ворота супротивників і 41 кидок був влучним.

Аналізуючи виступи гандболістів ми провели порівняльний аналіз кращих результатів спортсменів команд-призерів в особистому заліку.

Об'єктивними показниками для порівняння результативності в гандболі є кількість кидків м'яча у ворота з різних ігрових позицій в залежності від ігрового амплуа і їх ефективність.

Гандболісти намагаються проводити атаку як з центральної зони, по відношенню до воріт, де найбільший радіус досягнення цілі, так і з флангів – радіус атаки зменшується. Кидки м'яча в ворота з центральної зони гандболісти виконують із близької (6 м) та далекої (9 м) відстані.

З 6-метрової лінії проводити атаку складно, так як захисники чинять найбільший опір, велика скупченість гравців у захисті. Так, найбільше м'ячів у ворота супротивників з 6 метрів за турнір закинули Уве Генсхаймер (Німеччина) – 20 м'ячів, ефективність 80 %, по 17 м'ячів – Мікаель Гігу (Франція) та Кароль Білецький (Польща), ефективність складала по 81%. Найефективніше атакували ворота супротивників Лассе Сван Хансен (Данія) – всі 6 кидків були результативними 100 %, Валантен Порт (Франція) – 8/9, 88,9 % та Юліус Кюн (Німеччина) – 7/8, 87,5 %.

Для ефективного виконання змагальних дій гандболістам необхідний певний рівень підготовленості. Кидки м'яча в ворота з далекої відстані (9 м) доцільно виконувати із центральної зони, намагаючись переграти захисників за допомогою відволікаючих дій, раптових кидків. Так, проти організованого захисту активно виконували кидки з лінії вільних кидків (9 м) Кароль Білецький (Польща) – 31/56, 55,4 %, Міккель Хансен (Данія) – 24/52, 46,2 %, Мікаель Гігу (Франція) – 19/26, 73,1 %. Французький гандболіст має найвищу ефективність – 73,1 %.

Добре виконують свої функціональні обов'язки крайні гравці першої лінії атаки, яких чітко відрізняє уміння вибірково і точно виконувати кидки м'яча у ворота з крайніх кутових позицій. Слід відмітити влучні кидки із флангів Уве Генсхаймера та Тобіаса Райхмана (Німеччина), які закинули за турнір, відповідно 17 та 16 м'ячів із 23 кидків, ефективність становить 73,9 % та 69,6 %. Високу ефективність (81,8 %) демонстрував на

олімпійському турнірі Даніель Нарсісс із збірної Франції, у якого із 11 кидків 9 були влучними.

Одним з чинників, що забезпечують ефективну ігрову діяльність гандболіста являється стабільність виконання 7-метрових штрафних кидків. Так, гравці збірної Данії отримали право на 15 штрафних кидків у ворота своїх опонентів 13 із яких досягли цілі (86,7 %). Всі кидки виконував штатний пенальтист Міккель Хансен. У ворота супротивників збірної Франції судді призначали 38 кидків із відмітки 7 метрів і 27 кидків були влучні (71,1 %). Найбільш влучні кидків у французькій збірній виконував Мікаель Гігу (19/26, 73,1 %).

Бронзовий призер олімпійського турніру збірна Німеччини виконували протягом турніру 28 штрафних кидки, кращі результати у збірній показав Уве Генсхаймер (20/26, 76,9 %). Високих показників досягли гандболісти збірної Польщі виконуючи 7-метрові штрафні кидки. Із 29 призначених кидків 23 – були влучні (79,3 %),

Слід зазначити, що рівень індивідуальної підготовленості гандболістів характеризується активністю їх в захисті і нападі, виконуючи зрив атаки суперника і організації швидких атак своєї команди. Так, найбільш активно у захисті грали польські гандболісти, які організували 75 швидких атак із яких 60 були результативні, лідером був Міхал Дазжек, який на 100 % реалізував свої 17 індивідуальних атак.

Високу ефективність під час організації швидких атак продемонстрували німецькі гандболісти у яких 44 атаки із 50 були результативні (88,0 %), Уве Генсхаймер бездоганно виконував свої здібності при організації цих атак (20/20, 100 %).

Лідери олімпійського турніру, гандболісти збірних Данії та Франції, протягом турніру більше уваги приділяли позиційному нападу, а ефективність швидких організованих атак була нижчою від своїх конкурентів – у збірної Данії 61,5 % (16/26), а збірної Франції 71,1 % (27/38).

Таким чином, можна підкреслити атакуючий потенціал лідерів олімпійського турніру на XXXI Олімпійських іграх 2016 року, за окремими показниками змагальної діяльності вони поступаються одна другий і навіть за наявності певних недоліків вони є найсильнішими командами світу.

Під час виконання технічних елементів гандболу звертали на себе увагу точні і сильні передачі м'яча, які сприяли атакуючим діям при максимальних швидкостях руху. Очевидний був прогрес у техніці ведення м'яча, особливо у діях атакуючого гравця проти захисника, але тут необхідно відзначити, що не завжди гравці досконало виконували ведення сильною або слабою рукою.

Також слід відмітити, що помітно збільшився прогрес у технічній підготовці гравців при виконанні дій, що відволікають увагу суперника, своєчасність їх виконання в залежності від ігрових ситуацій. Уміло гандболістки виконували переміщення без м'яча під час атаки, а техніка рухів захисників відстає, що не дозволяє із успіхом використовувати індивідуальну тактику гри у захисті.

Сучасне впровадження в практику гандболу досягнення науково-технічного прогресу, інноваційних технологій, науково-методичного, медико-біологічного і інформаційного забезпечення є вирішальним фактором підвищення ефективності підготовки гандболістів і команд взагалі. За останні роки в спорті відбулися зміни, які пов'язані із удосконаленням матеріально-технічної бази, виготовлення нових моделей інвентаря, тренажерів, спортивного взуття, одяжі та інше.

Швидкість, майстерність і витривалість є ключовими факторами успіху в сучасному гандболі, швидкому і захоплюючому командному виді спорту. Дії гравців у групі характеризувалися багаточисельними фізичними контактами і інтригою усіх матчів, що дозволяло на змаганнях збирати велику кількість вболівальників на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.

### **ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ:**

1. Вплив занять спортивними іграми на організм людини.
2. Місце спортивних ігор в системі фізичного виховання України.
3. Історія розвитку гандболу за кордоном і в Україні.
4. Характеристика діяльності Міжнародної федерації гандболу.
5. Характеристика діяльності Європейської федерації гандболу.
6. Характеристика діяльності федерації гандболу України.
7. Документи, які регламентують діяльність Міжнародної федерації гандболу, Європейської федерації гандболу та федерації гандболу України.
8. Досягнення Українських гандболістів на міжнародній арені.
9. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.
10. Суддівство змагань.
11. Склад суддівської бригади.

12. Контроль змагальної діяльності гандболістів різного віку і кваліфікації.
13. Контроль тренувальної діяльності гандболістів різного віку і кваліфікації.
14. Особливості підготовленості юних гандболістів в ДЮСШ, СДЮСШОР і загальноосвітніх школах.
15. Контроль змагальної і тренувальної діяльності груп ПФСС і ПСМ.
16. Характеристика кваліфікаційного відбору збірних команд до фінальної частини олімпійського турніру.
17. Характеристика положення про змагання.
18. Характеристика змагальної діяльності гандболістів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Большая Советская Энциклопедия. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.074.help-rus-student.ru/text/115.htm>.
2. Борисова О.В. Развитие спортивных игр в условиях глобализации спорта. метод. рекоменд. / О.В.Борисова, Р.О.Сушко. – К., 2016. – 36 с.
3. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.:«МП Леся», 2007. – 448 с.
4. Гандбол: Методичні вказівки / Укл.Ю.Б.Ячнюк. – Чернівці: Рута, 2000. – 43с.
5. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436 с.
6. Зотова Ф.Р. Анализ тенденций развития современного спорта / Ф.Р. Зотова, И.Г. Герасимова, С.В. Садыкова // сб. науч. статей Полесский государственный университет. Пинск. – 2015. – С. 70 – 73.
7. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник. М.: Физическая культура. 2008. 384 с.

8. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
9. Крамской С.И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сб. статей: электрон. науч. конф. – Харьков: ХГАДИ, 2005. - С. 84-85.
10. Кубраченко А.Г. Гандбол: учеб.для высших учеб. завед. систем. физ. воспит. и спорта / А.Г.Кубраченко, В.Г.Ткачук. –К.: 2010. – 416 с.
11. Левкін В.І. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. / В.І.Левкін, Н.В.Кудріна, В.Л.Згоба. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 136 с.
12. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: [http:// www.ihf.info](http://www.ihf.info)
13. Мизхер Хейдерш. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов / Хейдерш Мизхер // автореф. дисс... к. пед. наук – Москва. 2011. – 25 с.
14. Обучение основам техники и тактики игры в гандбол: учеб. – метод. рекомендации для студентов фак. физ. воспитания / сост. К. И. Белый, О. А. Садко; БрГУ им. А. С. Пушкина, каф. спортив. дисциплин. – Брест: БрГУ, 2009. – 47 с. – Библиогр.: с. 47.
15. Овчинникова А. Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Овчинникова Алия Якубовна. – М., – 2008. – 21 с.
16. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В.Н.Платонов. К.: Олимпийская литература. 2013. – 624 с.



17. Сидорчук С.А. Некоторые особенности соревновательной деятельности команд-лидеров мирового юношеского гандбола /С.А. Сидорчук // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 9. – С. 73-78.
18. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.
19. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высших пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексанов; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
20. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна ; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків : Точка, 2010. – 200 с.
21. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.
22. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2001. – 518 с.
23. Тищенко В.О. Методологічні основи сучасної системи підготовки гандболістів вищої кваліфікації / В.О. Тищенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С., – Харків: ХХІІІ, – 2014. – № 1. – С. 76-79.

24. Турчин И.Е. Стратегия игры: Худож. докум. повесть / И.Е.Турчин, А.М.Семененко, В.З.Фисюн. – Киев.: Из-тво «Молодь», 1988. – 176 с.: ил. /Знаменосцы спорта/.
25. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования / В.И.Тхорев // автореф. дис... д. пед. наук. – Краснодар. 1999. – 50 с.
26. Цыганок В.И. Новые подходы к анализу атакующих действий в мужском гандболе высших достижений / В.И. Цыганок, А.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2012. – № 1. – С.35-39.
27. Цыганок В.И. Спортивные игры: от теории к практике: Учебное пособие. – Запорожье, «Диво», 2009. – 198 с., с ил.
28. Федерація гандболу України: [електронний ресурс] //режим доступу: <http://www.handball.net.ua>
29. Feldmann Klaus. Handball Camps. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 75-76.
30. Guerrero Jesus. Handball at school. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 67-70.
31. Hörytsch Helmut. Fair Play and Top Competitions – Controversial Concepts in European Handball? // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 70-74.
32. Hjorth Steen. Handball schools in Denmark. // Handball. Peryodical. – N 2. – 2004. – S. 77-79.
33. Minihandball. A pamphlet of the European handball Federation and the International handball Federation. – Vienna: EHF, 1994. – P. 42.
34. 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.



## ГЛОСАРІЙ

*Блокування* – це прийом, що перегороджує шлях руху м'яча або гравця нападу. Блокування м'яча виконується однією або двома руками вгорі, збоку, знизу.

*Кидок* - це прийом, що дозволяє закинути м'яч у ворота. За його допомогою досягається результат гри.

*Ведення м'яча* – це прийом, що дозволяє гравцеві пересуватися з м'ячем по майданчику у будь-якому напрямі і на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника. Ведення буває одноударне і багатоударне.

*Групові дії* – це взаємодії двох або трьох гравців, що виконують частину командного завдання.

*Заслін* – це вид дії, при якій один з нападників перегороджує шлях опікунові партнера.

*Зонний захист* - це вид командних дій, при яких кожен захисник виконує певні функції в системі переміщень гравців і несе відповідальність за певну зону цієї системи.

*Індивідуальні дії* - це самостійні дії гравця, спрямовані на рішення поставлених перед командою тактичних завдань, здійснюваних ним не безпосередньої допомоги партнера.

*Командні дії* - це взаємодії усіх гравців команди, спрямовані на рішення загальнокомандної задачі.

*Комбінація* - це послідовний ряд індивідуальних і групових дій, заздалегідь обумовлений місцем і певним складом виконавців.

*Особистий захист* - це вид командних дій, при яких кожен захисник опікає одного нападника.

*Ловіння* - це прийом, який забезпечує можливість опанувати м'ячем і здійснити з ним подальші дії. Ловіння виконується однією і двома руками.

*Основна стійка гандболіста* - це положення на злегка зігнутих ногах, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом для ловіння м'яча, спина

пряма, плечі розслаблені.

*Паралельні дії* - це вид групових дій, при яких шляхи руху нападників при атаці не перетинаються.

*Передача м'яча* - це основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів. У гандболі передачі виконуються однією рукою з місця і з розгону.

*Перемикання* - це вид групових дій, при яких захисники міняються своїми підопічними.

*Перехоплення м'яча* - це прийом, який забезпечує перехід команди в контратаку. Він здійснюється різким виходом захисника із-за гравця вперед. Для цього використовують ривок або довгий випад.

*Підстрахування* - це вид групових дій, при яких кожен захисник постійно готовий допомогти своєму партнерові і в потрібний момент надати допомогу, перемикаючись на нападника, що вийшов з-під опіки, або створюючи йому додаткові труднощі.

*Позиційний напад* - це вид командних дій проти організованого в певну систему захисту.

*Прослизання* - це вид групових дій, що дозволяють захисникам уникати заслонів і зіткнень між собою при опіці.

*Розбір* - це вид групових дій, при яких захисники в певний момент одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападників.

*Перехресні дії* - це вид групових дій, при яких шляхи руху або напряму руху партнерів перетинаються під час атаки.

*Змішаний захист* - це вид командних дій, при яких частина гравців здійснює функції зонного захисту, а частина опікає нападників персонально.

*Стрімкий напад* - це вид командних дій проти розрізнених захисників. При цьому здійснюється швидке переміщення до воріт супротивника одного, декількох або усіх гравців.

*Тактика* - це система дій, націлена на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі.

*Техніка* - це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги над супротивником.

*Відхід* - це індивідуальні тактичні дії, за допомогою якого нападник звільняється від опіки супротивника і займає вигідну позицію для подальшого ведення гри. Відхід можна зробити відкрито і приховано.

*Відволікаючі дії* - це дії нападника, що складаються з несподівано початих і перерваних прийомів, спрямовані на дезорієнтацію захисника і втрату ним готовності до протидії основному прийому.

## ДЛЯ ПОДАТОК

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СОЛОВЕЙ О.М., СОЛОВЕЙ Д.О.



## ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ В ГАНРДБОЛ

Навчально – методичний посібник  
(українською мовою)





