



"Классификация техники игры полевого игрока"



"Классификация техники игры полевого игрока"

- **Техника игры** – это совокупность всех приёмов и способов их выполнения.
- **Приём** - двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение одной и той же игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).
- **Техника выполнения приёма** – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.



"Классификация техники игры полевого игрока"

По характеру игровой деятельности технику делят:

- техника полевого игрока
- техника вратаря.

По направленности деятельности в каждом разделе можно выделить подразделы:

- техника нападения
- техника защиты.



"Классификация техники игры полевого игрока"

В технике нападения выделяют группы:

- Перемещения,
- Владения мячом.

В технике защиты:

- Перемещения,
- Противодействия владению мячом.



Техника нападения.

Техника нападения:

- Перемещения,
- Владение мячом.



Перемещения.

- **Стойки** - различают стойки нападающего игрока с выставленной вперед ногой и с расположением стоп на одной линии. Ноги полусогнуты, руки согнуты в локтях и находятся на уровне груди. Голова приподнята.
- **Ходьба** – обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперёд.



Перемещения.

- **Бег** – основное средство перемещения гандболистов. Применяются бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать быстрый рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения.



Перемещения.

- **Повороты** - выполняются на месте и в движении. Устойчивое положение достигается за счет снижения центра тяжести, более низкой стойки. Вес тела переносится на ту ногу, на которой выполняется поворот. Поворот на месте выполняется одновременным поворотом туловища и небольшим шагом в сторону поворота. Опорная нога не отрывается от площадки.



Перемещения.

- **Остановки** - выполняются в два шага или прыжком. Сгибая ноги, игрок гасит энергию. Туловище отклоняется в сторону, противоположную движению. Первый шаг при выполнении остановки в два шага несколько растянут, второй шаг короткий, стопорящий. При остановке прыжком сгибание ног происходит одновременно и более энергично.



Перемещения.

- **Прыжки**

- применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно одной или двумя ногами.



Владение мячом.

- **Ловля** - это приём, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной или двумя руками.
- **Передача мяча** – Это основной приём, обеспечивающий взаимодействие партнёров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.



Владение мячом.

- **Замах** – это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх – назад и в сторону – назад. Замах является носителем информации для противника. Поэтому чем он короче, тем меньше даст сведений о действиях игрока. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи.



Владение мячом.

- **Ведение мяча** – это приём, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника.



Владение мячом.

- **Бросок** – Это приём, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приёмы направлены на создание условий для броска. Бросок можно выполнить в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега. В зависимости от того, в каких условиях выполняется бросок, его подготовительная фаза, включающая разбег, прыжок и замах, различна.



Владение мячом.

- **Семиметровый штрафной бросок** выполняется без отрыва опорной ноги до момента выпуска мяча. Техника броска отличается активным замахом руки и вращением туловища, которые сообщают полету мяча необходимую скорость. За ключительное движение придает броску нужное направление. Бросок может выполняться с отскоком от площадки.



Владение мячом.

- **Финт на проход** выполняется с места или с хода, заканчивается этот финт может проходом, передачей или броском. Мяч находится перед проходом в двух руках на уровне пояса. После финта туловищем на проход в одну сторону поворотом туловища изменяется направление движения и выполняется проход в другую сторону.



Противодействия владению мячом.

- **Стойки** - являются исходным положением для выполнения всех защитных действий.
- **Перехваты** - могут выполняться с выходом защитника сзади или сбоку от нападающего. Активные действия защитников затрудняют передачи и создают возможность для перехвата.



Противодействия владению мячом.

- **Отбор или выбивание мяча** при ведении выполняется ближней к ведущему игроку рукой. За счет встречи мяча в более низкой точке при отскоке его от площадки мяч накрывается кистью, и выполняется отбор или отбивание мяча в сторону. Отбор выполняется, когда защитник находится сзади нападающего, выбивание производится при расположении защитника сбоку.



Противодействия владению мячом.

- **Блокирование бросков**

выполняется руками с целью преградить путь мячу. При бросках в прыжке защитник выпрыгивает в момент броска с вытянутыми вверх руками, при бросках с отклонением или отскоком блокирование производится несколькими игроками одновременно, что требует согласованных действий защитников. Защитник может блокировать передвижение нападающего, располагаясь на пути его движения.

