

Министерство высшего и среднего специального образования Республики
Узбекистан
Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности

Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Разуваева И.Ю.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ**

Учебное пособие

Ташкент – 2015

УДК: 796-057.875.(075.8)

В учебном пособии раскрываются вопросы по основам развития физических качеств, обучения и совершенствования технико-тактических действий студентов спортивных игр – гандбола, баскетбола, волейбола и футбола.

Особое место в работе отводится специальным физическим упражнениям, направленным на более эффективную подготовку студентов к предстоящим спортивным соревнованиям. Учебное пособие направлено на оказание помощи студентам и преподавателям в организации и проведении учебно-тренировочного процесса спортивных игр с целью подготовки команд для участия в соревнованиях различного уровня.

Рецензенты:

Кошбахтиев И.А. – доктор педагогических наук, профессор

Алламуратов Ш.И. – доктор биологических наук, профессор

Одобрено на заседании Ученого совета Ташкентского института текстильной и легкой промышленности и рекомендовано в качестве учебного пособия

Протокол № от «__» _____ 2015г.

Издательство «Типография Ташкентского института текстильной и легкой промышленности», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания студентов. В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость). Эффективно совершенствуется физическое развитие, воспитывается смелость, решительность и воля к победе. Организованные учебно-тренировочные занятия и соревнования на открытых спортивных площадках, имеют большое оздоровительное значение, способствуют укреплению и развитию двигательного аппарата. Спортивные игры являются наиболее из эффективных средств активного отдыха студентов.

В учебном пособии автор поставила цель оказать практическую и теоретическую помощь преподавателям и студентам, желающим заниматься такими спортивными играми как гандбол, баскетбол, волейбол и футбол в организации учебных занятий.

Спортивные игры, наряду с другими разделами физической культуры, позволяют избирательно воздействовать на воспитание морально-волевых и физических качеств, необходимых студентам в их будущей профессиональной деятельности. Студенты, регулярно занимающиеся спортивными играми, как правило, быстрее овладевают средствами физической культуры, более качественно усваивают программу обучения по другим дисциплинам. Учитывая разностороннее влияние спортивных игр на организм учащихся, на воспитание важных физических и морально-волевых качеств, они включены в содержание учебного процесса по физической культуре.

С провозглашением в Республике Узбекистан 2010 года «Годом гармоничного развитого поколения», в 2011 году «Развитие футбола в Республике и укрепление материально-технической базы», в 2014 году «Здоровый ребенок» Президентом И.А.Каримовым, в которых отмечается о дальнейшем усилении мер по формированию здорового поколения. Для чего необходимо усовершенствование государственных образовательных

стандартов, типовых, учебных программ. Последовательное усиление проводимой работы в сфере физического воспитания, по широкому вовлечению в систематические занятия физической культурой и спортом учащейся молодежи. Спортивные игры наряду с решением таких общих задач, как повышение эмоциональности занятий, снятия нервного перенапряжения, обеспечивают улучшение общей физической подготовленности. Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в спортивных играх двигательных задач способствуют формированию и закреплению у студентов устойчивого интереса к занятиям спортом.

В учебном пособии в доступной форме изложены основные методы и средства развития физических качеств у студентов, занимающиеся такими спортивными играми, как гандбол, баскетбол, волейбол и футбол. Особое внимание уделяется технике владения мячом, предлагается большое количество упражнений к обучению и тренировки, рассматриваются отдельные фазы движения и делаются конкретные руководства к практическому осуществлению. Выполнение приемов владения мячом подробно иллюстрируются рисунками. Техническая подготовка студентов спортивного совершенствования по спортивным играм предусматривает формирование двигательных навыков в различных способах передвижения, а также в технике владения мячом и в приемах единоборства. В результате освоения данной программы студенты должны знать: элементарные правила игр, правила замены игроков и поведение на поле, и выполнять технико-тактических действий из различных исходных положений.

**Бакалавр физической культуры и спорта по дисциплине
«спортивные игры» должен знать:**

- историю игровых видов спорта и подвижных игр;
- основы теории и методики обучения базовым техническим приемам в изучаемых видах спортивных игр;
- принципы устройства и установки основного оборудования, тренажеров, снарядов и приспособлений для изучаемых видов спортивных игр;
- основные требования, предъявляемые к специалисту в процессе обучения спортивным играм, основы формирования профессионального мастерства;
- приемы общения и специальную терминологию специалиста по физической культуре и спорту с коллективом и каждым индивидуумом в условиях игрового спортивного зала;
- специальную терминологию, используемую специалистами в игровых видах спорта;
- причины возникновения опасных ситуаций на занятиях спортивными играми, их предупреждение и преодоление, технику безопасности при проведении учебных занятий;
- духовную и социально-гуманитарную ценностную роль занятий игровыми видами спорта в профессиональном и личностном развитии;
- способы управления спортивной командой в учебно-тренировочном и соревновательном процессе;
- организацию и особенности проведения занятий по спортивным и подвижным играм с различным возрастным контингентом;
- основные правила проведения соревнований по спортивным играм;

уметь:

- определять цели и задачи обучения спортивным играм с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые занятия по начальному обучению спортивным играм лиц различного возраста и подготовленности;

- организовывать и проводить соревнования по спортивным играм с различным контингентом занимающихся;
- применять на занятиях по спортивным играм средства и методы, адекватные поставленным задачам;
- контролировать и оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности на занятиях спортивными играми;
- использовать технические средства и инвентарь, повышающие эффективность занятий по спортивным играм;
- выполнять основные технические приемы игры изучаемых видов спортивных игр;
- подбирать средства и методы для начального обучения основным техническим приемам игры изучаемых видов спортивных игр.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью предмета «Физической культуры и спорта» является формирование у студентов целостного видения содержания учебной дисциплины, усвоение теоретических знаний, овладение практическими умениями и организационными навыками использования спортивных игр в системе физической культуры и спорта.

Основными задачами дисциплины «спортивные игры» являются:

- развитие творческих способностей у студентов и обучение самостоятельному приобретению и интерпретации профессиональных знаний по использованию спортивных игр в области физической культуры и спорта.
- внедрение новых интенсивных технологий, позволяющих создать благоприятные условия для целостного функционирования системы профессиональных навыков спортивно-педагогической деятельности.

В качестве частных задач дисциплины «спортивные игры» программа предусматривает изучение студентами:

- истории возникновения и развития игровых видов спорта и подвижных игр;
- официальных правил и методики судейства спортивных игр для организации и проведения соревнований;
- техники и тактики спортивных игр;
- практического содержания технико-тактических действий и методики начального обучения в спортивных играх;
- способов решения профессионально-педагогических задач в процессе организации и проведении занятий и соревнований по спортивным и подвижным играм во всех типах образовательных учреждений, в организациях и на предприятиях различной формы собственности.
- элементов управленческой деятельности с учетом образовательных, оздоровительных, рекреационных задач в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских учреждениях любой формы собственности.

ГЛАВА I. ГАНДБОЛ

Типовая программа по физической культуре предусмотрено ознакомление студентов со спортивными играми, такими, как баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол. Но если первые из трех названных игр в той или иной степени культивируют в спортивных залах, то гандбол или, как его еще называют, «ручной мяч» незаслуженно, на наш взгляд, обделен и вниманием, и временем. Занимаясь со студентами практическим овладением техникой и тактикой гандбола, а также изучением правил игры, можно не только добиться высоких спортивных показателей, но и приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах.

Гандбол – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

Прежде чем начинать обучение гандболу в спортивном зале, следует подготовить зал и приобрести необходимый спортивный инвентарь.

1.1. ПРАВИЛА ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40x20 м сферическим надувным мячом размерами 20-24 см в окружности и весом 425-475 г у мужчин и 16-20 см в окружности и весом 325-375 г у женщин. Цель игры - забросить как можно больше мячей в ворота (3x2 м) противника. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с

Правило 1. Игровая площадка

Игровая площадка (Рис.1) представляет собой прямоугольник 40 метров длиной и 20 метров шириной и включает две площади ворот и игровую зону. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а короткие - линиями ворот (между стойками ворот) и наружными линиями ворот (с обеих сторон ворот). Вокруг игровой площадки должна располагаться зона безопасности, ширина которой составляет не менее 1 метра вдоль боковых линий и 2-х метров сзади наружных линий ворот. Характеристики игровой площадки не могут быть изменены в процессе игры в пользу одной из команд.

Ворота устанавливаются по центру каждой наружной линии ворот. Ворота должны быть надежно закреплены к полу или к стенке сзади них. Внутренние размеры ворот: высота - 2 метра, ширина 3 метра. Стойки ворот скреплены горизонтальной штангой. Задняя кромка стоек ворот должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот и штанга имеют квадратное сечение со стороной 8 см. Три поверхности ворот, которые можно видеть со стороны площадки, должны быть окрашены поперечными полосами в два контрастных цвета, четко отличающимися от цвета площадки. Ворота должны иметь сетку, которая крепится таким образом, чтобы мяч, брошенный в ворота, обычно оставался в воротах.

Все линии на площадке являются составной частью площади, которую они ограничивают. Линии ворот между стойками ворот должны быть 8 см шириной, в то время как все другие линии должны быть 5 см шириной. Линии между двумя соседними зонами могут быть образованы границей различных цветов этих зон.

Перед каждым воротами располагается площадь ворот. Площадь ворот ограничивается линией площади ворот (шестиметровая линия), которая проводится следующим образом: непосредственно перед воротами проводится линия длиной 3 метра параллельно линии ворот на расстоянии 6 метров от нее (измерение производится от внешней кромки линии ворот до внешней кромки

линии площади ворот); 3-х метровую линию с наружной линией ворот соединяют две четверти окружности каждые радиусом 6 метров (измерение производится от заднего внутреннего угла внешней стороны стоек ворот).

Линия свободных бросков (9-метровая линия) является пунктирной линией и проводится на расстоянии 3-х метров от внешней стороны линии площади ворот. Размеры сегментов линии, как и расстояние между сегментами составляют 15 см.

7-метровая линия - это линия длиной 1 метр, проведенная непосредственно перед воротами. Она проведена параллельно линии ворот и на расстоянии 7 метров от нее (измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней кромки семиметровой линии);

Линия ограничения вратаря (4-х метровая линия) - это линия 15 см длиной, проведенная непосредственно перед воротами. Она проведена параллельно линии ворот на расстоянии 4-х метров от нее (измеряется от внешней кромки линии ворот до внешней кромки 4-х метровой линии);

Центральная линия соединяет средние точки двух боковых линий (рис. 1).

Линия замены (часть боковой линии) для каждой команды включает участок боковой линии от центральной линии до точки, расположенной на расстоянии 4,5 метра от центральной линии. Линия замены заканчивается линией, которая проводится параллельно центральной линии на расстоянии 15 см внутрь от боковой линии и 15 см с внешней ее стороны.

Правило 2. Время игры. Финальная сирена и Тайм-аут

Обычно продолжительность времени игры для всех команд с игроками в возрасте от 16 лет и старше составляет два тайма по 30 минут. Время перерыва между таймами составляет 10 минут. Обычно продолжительность времени игры для детских команд в возрасте 12-16 лет составляет 2 x 25 минут и 2 x 20 минут для возрастных групп 8-12 лет. В обоих случаях время перерыва между таймами обычно составляет 10 минут.

Игровое время начинается по свистку судьи в поле на исходный начальный бросок. Оно заканчивается по финальной сирене, которая

срабатывает автоматически по информационному счетчику времени или по сигналу секундометриста. В случае отсутствия такого сигнала, судья подает свисток на окончание времени игры.

Судьи принимают решение, когда и на сколько, может быть прервано время игры ("тайм-аут"). Тайм-аут является обязательным, если:

- имеет место удаление на 2 минуты, дисквалификация или исключение;
- назначен 7-метровый бросок;
- предоставлен командный тайм-аут;
- имеет место нарушение правил замены, или на площадку вышел "лишний" игрок;
- прозвучал свисток секундометриста или технического делегата.

Правило 3. Мяч

Мяч изготавливается из кожи или из синтетического материала. Он должен быть круглым. Оболочка не должна быть скользкой и блестящей (17:3). Размеры мяча, т.е. его окружность и вес, для различных возрастных категорий команд должны быть следующими:

- 58-60 см и 425-475 г (Размер 3 ИГФ) для мужских и юношеских (старше 16 лет) команд;
- 54-56 см и 325-375 г (Размер 2 ИГФ) для женских команд, команд девушек (старше 14 лет) и команд юношей (от 12 до 16 лет);
- 50-52 см и 290-330 г (Размер 1 ИГФ) для команд девочек (от 8 до 14 лет) и мальчиков (от 8 до 12 лет).

Правило 4. Команда. Замена игроков. Форма игроков

Команда состоит из 12 игроков. Не более 7 игроков одновременно могут находиться на площадке. Остальные игроки являются запасными. В течение всей игры команда должна иметь на площадке одного из игроков в качестве вратаря. Игрок, который является вратарем, может в любое время стать полевым игроком. Аналогично и полевой игрок может в любое время стать вратарем. Команда должна иметь не менее 5 игроков на площадке в начале игры. Количество игроков может быть увеличено в любое время на

протяжении игры и дополнительного времени до 12-ти. Игра может быть продолжена, если даже число игроков команды на площадке становится меньше 5. Только судьи могут принять решение будет ли игра окончательно остановлена.

Игрок или официальное лицо имеют право принимать участие в игре, если они присутствуют на площадке к моменту начала игры и их фамилии внесены в протокол. Игрок, не имеющий права на участие в игре, должен быть дисквалифицирован, если он вышел на площадку. Игра возобновляется свободным броском командой соперника.

Замена игроков

Запасные игроки могут многократно включаться в игру в любое время игры без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемые игроки покинут игровую площадку. Игроки всегда должны выходить на площадку и покидать ее только через линию собственной зоны замены. Эти требования также относятся и к замене вратарей. Правила замены действуют также и при тайм-ауте (за исключением командного тайм-аута).

Игрок, допустивший нарушения правил замены, наказывается 2-минутным удалением. Если более одного игрока одной команды нарушают правила замены в одной ситуации, то только первый игрок, допустивший нарушения, должен быть наказан.

Если дополнительный игрок вышел на игровую площадку без замены, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию из зоны замены, то он должен быть наказан 2-минутным удалением. Команда сокращается на игровой площадке на одного игрока в течение следующих 2-х минут (независимо от того, что вышедший на площадку дополнительный игрок должен будет покинуть игровую площадку). Если удаленный игрок вышел на игровую площадку до окончания 2-минутного удаления, то он должен быть наказан дополнительно удалением на 2 минуты. Время удаления должно начаться немедленно, так чтобы команда была сокращена еще на одного игрока на тот отрезок времени, сколько "недосидел" до конца своего предыдущего

удаления вновь удаленный игрок. В обоих случаях игра возобновляется свободным броском командой соперников.

Форма игроков

Все полевые игроки команды должны иметь единую игровую форму. Комбинация цветов и дизайн формы одной команды должны четко отличаться от другой. Игрок, который выполняет функцию вратаря, должен иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника.

Игроки должны иметь номера по крайней мере 20 см высотой на спине футболки и по крайней мере 10 см впереди. Желательно использовать номера от 1 до 20. Цвет номеров должен четко отличаться от цветов и дизайна футболки. Капитан каждой команды должен иметь повязку на предплечье. Она должна быть шириной 4 см., а цвет ее должен отличаться от цвета футболки.

Правило 5. Вратарь

Вратарю разрешается: касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот; передвигаться с мячом в пределах площади ворот без соблюдения ограничений для полевых игроков; однако, вратарю не разрешается задерживать выполнение броска вратаря; покидать площадь ворот без мяча и принимать участие в игре в игровой зоне; при этом вратарь подчиняется общим правилам для игроков в игровой зоне. Считается, что вратарь покинул площадь ворот, как только он любой частью тела коснется площадки за пределами линии площади ворот; покидать площадь ворот с мячом и снова играть им в игровой зоне, если он не контролировал мяч в площади ворот.

Вратарю не разрешается: подвергать опасности соперника в процессе защиты ворот; покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем; снова касаться мяча за пределами площади ворот после броска вратаря, пока любой другой игрок не коснулся его; касаться мяча, находясь в пределах площади ворот, если мяч лежит или катится за пределами площади ворот; вносить мяч в площадь ворот, если он лежит или катится за пределами

площади ворот; возвращаться с мячом в площадь ворот из игровой зоны; касаться мяча стопой или ногой ниже колена, когда он лежит на полу в пределах площади ворот или движется в направлении игровой зоны; пересекать линию ограничения вратаря (4-метровая линия) или ее продолжение по обе стороны, пока мяч не покинул руку соперника, выполняющего 7-метровый бросок.

Правило 7. Игра мячом. Пассивная игра

Разрешается: бросать, ловить, останавливать, толкать или передавать мяч, используя ладони (открытые или закрытые), руки, голову, корпус, бедра и колени; держать мяч максимально 3 секунды даже, если он лежит на полу; делать максимально 3 шага с мячом.

Один шаг считается сделанным, если: игрок, стоящий обеими ногами на полу, отрывает одну ногу от пола и вновь ставит ее на пол или передвигает одну ногу с одного места на другое; игрок касается пола только одной ногой, ловит мяч, а затем касается пола другой ногой; игрок после прыжка касается пола одной ногой, а затем на той же ноге делает прыжок, или касается пола другой ногой; игрок после прыжка касается пола обеими ногами одновременно и после этого отрывает одну ногу и снова ставит ее на пол или передвигает одну ногу с одного места на другое.

Не разрешается: касаться мяча более одного раза, прежде чем он не коснется пола, другого игрока или ворот. Ошибки при ловле мяча не наказываются.

Пассивная игра

Команде не разрешается удерживать мяч без видимых попыток атаковать или выполнить бросок по воротам. Это расценивается как пассивная игра, в результате чего команда, владеющая мячом, наказывается свободным броском. Свободный бросок выполняется с места, где находился мяч в момент остановки игры. Если зафиксирована попытка использования пассивной игры, то используется предупредительный жест. Тем самым команде, владеющей мячом, предоставляется возможность изменить методы ведения атаки и избежать

потери атакующей позиции. Если атакующие действия не изменились после предупредительного жеста и нет броска по воротам, то назначается свободный бросок против команды, которая владеет мячом. В определенных ситуациях судьи могут назначить свободный бросок против команды, владеющей мячом, и без использования предупредительного жеста, например, когда игрок умышленно воздерживается от попытки использовать явную возможность взятия ворот.

Правило 8. Нарушения и неспортивное поведение

Разрешается: использовать руки и кисти рук для блока и овладения мячом; использовать открытую ладонь для "снятия" мяча с руки соперника с любой стороны; использовать тело для заслона соперника, даже если он не владеет мячом; вступать в физический контакт с соперником спереди и касаться его руками для контроля за его передвижениями.

Не разрешается: вырывать или выбивать мяч из рук соперника; блокировать или отталкивать соперника руками или ногами; обхватывать, задерживать, толкать, набегать и напрыгивать на соперника; мешать, препятствовать действиям соперника или подвергать его опасности (с мячом или без мяча), при этом нарушая правила.

Правило 9. Взятие ворот

Гол считается заброшенным, если мяч всей своей окружностью пересек всю ширину линии ворот, при условии, что не было нарушения правил со стороны игрока, бросавшего мяч, или другого члена команды до броска или во время броска. Судья у линии ворот двумя короткими свистками и жестом показывает, что гол засчитан. Гол засчитывается даже, если игрок защищающейся команды допускает нарушение правил в момент полета мяча в ворота. Гол не засчитывается, если судья или секундометрист прерывают игру до полного пересечения мячом линии ворот. Гол засчитывается команде соперников, если игрок бросает по собственным воротам, за исключением ситуации, когда вратарь выполняет вратарский бросок.

Правило 10. Начальный бросок

В начале игры начальный бросок выполняется командой, которая выиграла жеребьевку (подбрасывание монеты) и начинает игру, выбрав мяч. В этом случае соперник имеет право выбора ворот. Соответственно, если команда, которая выиграла жеребьевку, предпочитает выбор ворот, в этом случае соперник выполняет начальный бросок. Команды меняются воротами во втором тайме. Начальный бросок в начале второго тайма выполняется командой, которая не имела начального броска в начале игры. Каждый раз при назначении дополнительного времени проводится жеребьевка, и все изложенные выше рекомендации применимы также и к игре в дополнительное время. Каждый раз после взятия ворот игра продолжается начальным броском, который выполняет команда, в ворота которой был заброшен мяч. Начальный бросок выполняется в любом направлении из центра игровой площадки (при допуске в сторону примерно на 1.5м). Он выполняется после свистка в течение 3-х секунд. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен одной ногой находиться на центральной линии до тех пор, пока мяч не покинет его руку. Игрокам команды, выполняющей начальный бросок, не разрешается до свистка пересекать центральную линию.

Правило 11. Бросок из-за боковой линии

Бросок из-за боковой линии назначается в том случае, если мяч полностью пересек боковую линию или когда полевым игроком защищающейся команды последним коснулся мяча до пересечения им наружной линии собственных ворот. Бросок из-за боковой линии выполняется без свистка судьи командой, игроки которой не касались мяча до пересечения им линии.

Бросок из-за боковой линии выполняется с того места, где мяч пересек боковую линию или, если он пересек наружную линию ворот, с места пересечения боковой линии с наружной линией ворот на этой стороне.

Игрок, выполняющий бросок, должен стоять одной ногой на боковой линии пока мяч не покинет его руку. При этом игроку запрещается класть мяч на пол, а затем подбирать его или ударять им об пол и затем ловить его снова.

При выполнении броска из-за боковой линии игроки команды соперников должны находиться не ближе 3х метров от игрока, выполняющего бросок. Им, однако, всегда разрешается располагаться непосредственно у линии площади их собственных ворот, даже если расстояние между ними и игроком, выполняющим бросок, составляет менее 3х метров.

Правило 12. Бросок вратаря

Бросок вратаря выполняется: когда вратарь поймал мяч в площади ворот; или когда мяч выходит за наружную линию ворот и последним, кто его коснулся, был вратарь или игрок команды соперника. Бросок вратаря выполняется вратарем без свистка судьи из площади ворот через линию площади ворот. Бросок вратаря считается выполненным, если брошенный вратарем мяч пересек линию площади ворот. Игрокам другой команды разрешается находиться непосредственно за линией площади ворот, но они не должны касаться мяча пока он не пересечет линию.

Вратарь не имеет права вновь касаться мяча после выполнения броска пока к нему не прикоснется другой игрок.

Правило 13. Свободный бросок

В принципе, судьи прерывают игру и возобновляют ее свободным броском для команды соперников, когда: команда, владеющая мячом, допускает нарушение правил, которое приводит к потере мяча; защищающаяся команда допускает нарушение правил, что приводит к тому, что команда, владеющая мячом, теряет его.

Свободный бросок обычно выполняется без свистка судьи и, в принципе, с того места, где было допущено нарушение.

Правило 14. 7-метровый бросок

7-метровый бросок назначается, если: сорвана явная возможность взятия ворот в любом месте игровой площадки игроком или официальным лицом команды соперников; имеет место недозволенный свисток при явно голевой ситуации; сорвана явная возможность взятия ворот в результате вмешательства кого-либо, не принимающего участие в игре.

7-метровый бросок выполняется в направлении ворот по свистку судьи в поле в течение 3х секунд. Игрок, выполняющий 7-метровый бросок, не должен касаться или пересекать линию 7-метрового броска, пока мяч не покинул его руку. Игрок, выполняющий 7-метровый бросок, или его партнеры вновь не могут играть мячом до тех пор, пока мяч не коснется соперника или ворот. При выполнении 7-метрового броска члены команды игрока, выполняющего бросок, должны находиться за линией свободных бросков, пока мяч не покинет руки игрока. В противном случае будет назначен свободный бросок против команды, выполняющей 7-метровый бросок. При выполнении 7-метрового броска игроки команды соперника должны находиться за линией свободных бросков и на расстоянии не менее 3-х метров от линии 7-метрового броска, пока мяч не покинет руки игрока, выполняющего бросок, в противном случае, 7-метровый бросок будет повторен, если мяч не попадет в ворота.

Правило 16. Наказания

Предупреждение может быть вынесено при: нарушениях правил по отношению к сопернику, которые не подпадают под категорию "прогрессивного наказания";

Предупреждение должно быть вынесено при: нарушениях правил по отношению к сопернику, которые должны наказываться прогрессивно; нарушениях правил при выполнении броска соперником; неспортивном поведении игрока или официального лица команды.

Решение на удаление (2 минуты) должно быть вынесено при: нарушениях замены или неправильном выходе на площадку; повторных нарушениях правил, когда должно применяться прогрессивное наказание; повторном неспортивном поведении игрока на площадке или вне ее; повторившемся случае неспортивного поведения одним из официальных лиц команды, после того как один из них уже до этого получил предупреждение; невыполнении требований опустить или положить мяч на пол при назначении свободного броска против команды, владевшей мячом.

1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В любом игровом виде спорта тренироваться всегда приходится больше, чем играть. В спортивном гандболе тренировка, кроме игровой и специальной технической, как минимум на половину атлетическая, направленная и на специальную, и на общую физическую подготовку.

Основными моментами функциональной подготовки являются:

1. Стартовый рывок и бег на 10-60 м, т.е. это тренировка взрывной скорости, для того чтобы спортсмен мог быстро убежать от опекуна в атаку. Вся игра гандбол в основном состоит из мелких перебежек, поэтому этому элементу физической подготовки следует уделять большое внимание.

2. После отработки стартового рывка бег со сменой темпа, остановками и изменением направления, что соответствует основе игры в гандбол. Поставьте фишки на полу искривлённой траектории и бегайте небольшими перебежками от фишки до фишки по такой схеме: взрывное ускорение – поворот – взрывное ускорение

3. Бег спиной и боком – повышение функциональности, ловкости. Игрок с мячом должен быть в постоянном поле зрения, т.к. он может в любой момент дать вам пас, зачастую он находится позади, поэтому необходимо уметь быстро двигаться в любом положении.

4. Бег на выносливость на длинные дистанции – бег на длинные дистанции стоит включать в тренировочный процесс для того, чтобы спортсмен мог проводить полное время матча в хорошем физическом состоянии.

5. Броски на дальние расстояния – бросок является одним из основных в гандболе, поэтому его тренировка очень важна. От скорости, быстроты броска во многом зависит, сумеет спортсмен обмануть вратаря или нет. В дополнение к тренировке к броскам на дальние дистанции добавим броски снарядов весом до 1 кг

6. Прыжки в длину и высоту – для гандболиста очень важно владеть хорошим прыжком, чтобы выпрыгивать в зону вратаря, да и просто совершать обманные движения в воздухе.

7. Легкоатлетические упражнения и гимнастика.

8. Также можно использовать некоторые тренировки из других видов спорта - Баскетбол – от этого вида можно научиться ловкости и прыжку. Борьба – т.к. гандболисты находятся в постоянном контакте с соперником не лишними будут элементы борьбы. Также борьба развивает морально-волевые качества и общую физическую подготовку.

На занятия физической культуры и спорта приходят студенты с разной физической подготовкой. Поэтому преподавателю необходимо на первом этапе подготовки особое внимание уделить как общей физической, так и специальной физической подготовке занимающихся.

Дифференцированный подход на начальном этапе будет предпочтительным, он дает возможность за определенное время подтянуть тех занимающихся, которые имели слабую как общую физическую, так и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка гандболистов

Физическая подготовка занимающихся гандболом разнообразна. Поэтому в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, позволяющие эффективно воздействовать на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и прыгучести. Непосредственно перед выполнением технических приемов игры рекомендуется выполнять комплексы гимнастических упражнений без предметов с целью подготовки организма к предстоящей работе с мячом, после отработки технических элементов игры можно приступить к выполнению силовых упражнений без предметов и с предметами. По мере укрепления мышечного, связочного аппарата занимающимся рекомендуется выполнять различные физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

На первом этапе подготовки занимающихся рекомендуется особое внимание отводить общей физической подготовке, в ходе которой решаются задачи всестороннего развития организма и совершенствования физических

качеств. С этой целью на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется использовать различные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами, позволяющие успешно решать задачи при подготовке спортсменов высокого класса. Для решения поставленных задач рекомендуется включать в тренировочные занятия упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, выполняемые на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, гимнастической скамейке. Эффективными будут упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями и штангой, гимнастической палкой и обручами, теннисными мячами и скакалкой. Лучшими физическими упражнениями для выработки выносливости являются бег по пересеченной местности, езда на велосипеде и на лыжах, плавание и гребля. В тренировочные занятия необходимо включать упражнения в метании набивного мяча одной и двумя руками снизу, сверху, сбоку, из-за головы с места и в движении, а также метание теннисных, баскетбольных, гандбольных мячей на дальность. При выполнении упражнений в метании особое внимание уделяется точности и силе метания.

Несмотря на кажущуюся легкость и доступность, спринтерский бег требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты движений, общей и скоростной выносливости, мышечной силы и умения ее концентрировать в быстро выполняемом толчке, высокой координации движений, а также умения расслаблять мышцы. Все эти требования определяют выбор средств и методов тренировки, а также правильного их сочетания и распределения по периодам.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей. Для улучшения ОФП целесообразно применять достаточно широкий круг общеразвивающих упражнений, стараясь сделать их достаточно эмоциональными. Разнообразие средств, мест и условий занятия обеспечивает разностороннее развитие.

К таким упражнениям можно отнести:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности с мягким покрытием.

2. Спортивные игры с мячом по упрощенным правилам (футбол, гандбол, баскетбол).

3, Акробатические упражнения (стойка на кистях, перевороты, кувырки назад и вперед) с последующим бегом 10 — 20 м с низкого старта.

4. Упражнения на снарядах и без снарядов с целью улучшения координации движений и укрепления слабых групп мышц (живота, спины, рук, ног).

5. Упражнения с отягощением: штангой, гирями, набивными мячами.

6. Упражнения, на расслабление отдельных групп мышц.

7. Различные прыжки толчком одной и двумя ногами: а) прыжки из полуприседа в полуприсед толчком двумя («лягушка»); б) прыжки вверх на одной ноге из положения упора присев на одной и выпрямленной назад другой ноге («блоха»); в) прыжки вперед из стороны в сторону с ноги на ногу; г) прыжки на одной ноге с поджиманием толчковой ноги в полете; д) прыжки с места (тройной, пятерной, десятерной); е) различные прыжки с разбега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальной физической подготовки гандболистов заключается в целенаправленном воспитании основных физических качеств: специальной силы и силовой выносливости; быстроты движений с мячом и без мяча; ловкости при выполнении технических приемов; прыгучести при постановке блока или броска мяча. Для этого в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать упражнения, при помощи которых можно достичь нервно - мышечных усилий, соответствующих режиму работы организма при выполнении технических приемов игры в гандбол, а именно упражнения, выполняемые с гантелями, штангой, резиновым амортизатором. Если в начальной подготовке занимающихся преобладает физическая подготовка, то по мере совершенствования спортивного мастерства наибольшее значение приобретает специальная физическая подготовка.

В игре большое место занимают разновидности ходьбы, бега, прыжков, бросков и метания, акробатических падений, резких остановок и поворотов, броски мяча, ведение его, которые выполняются игроками в различных игровых ситуациях.

Занимающимся необходимо особое внимание обращать на овладение техникой разновидностей ходьбы и бега, остановок и поворотов, прыжков и метаний, перекатов, кувырков и падений.

Учитывая, что все элементы техники выполняются на больших скоростях и в сопротивлении с соперником, это предопределяет эффективность в развитии основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и решительности, необходимых человеку в постоянной как игровой, так и в трудовой деятельности.

Систематическое выполнение физических упражнений с постепенным повышением нагрузки вызывают положительные функциональные изменения в организме, что приводит к увеличению тренированности занимающихся, выработке устойчивости организма к инфекциям, перегреванию, охлаждению, снижению количества заболеваний. Под действием физических нагрузок укрепляется суставной и связочный аппарат, растет жизненная емкость легких, костный аппарат преобразуется в прочную координационную механическую систему.

Под воздействием физических упражнений значительно уменьшается количество воды и жировых отложений в работающей мышце, растет ее сила, увеличивается масса и объем мышцы. В результате целенаправленных тренировок наблюдаются положительные сдвиги в работе сердца. Это приводит к снижению сердечных сокращений, лучше становятся электрокардиографические показатели, вырабатывается тренированность сердечной мышцы, что приводит к обеспечению высокого уровня работоспособности организма.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на кровообращение и внешнее дыхание занимающихся. Возрастает максимальная

вентиляция легких, увеличивается глубина и уменьшается частота дыхания, значительно возрастает потребление организмом кислорода. Под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, что способствует более быстрому овладению новыми движениями, сохранению и повышению работоспособности человека.

Специальную физическую подготовку необходимо направлять на совершенствование физических качеств, необходимых для достижения цели. Для этого рекомендуется подбирать специальные физические упражнения по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма, сходные с выполнением технических приемов игры. Это в первую очередь упражнения для развития силы мышц, направленные на повышение дальности и силы броска.

Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, способствуют быстрому переходу игроков от защиты к нападению, организации отрыва, быстрому переходу игрока из стартового положения для выполнения технического приема в нападении или защите.

Для развития специальной ловкости рекомендуются разнообразные физические упражнения из гимнастики, акробатики, эффективны метания предметов левой и правой рукой, подвижные игры с элементами бега, прыжков, приседаний, кувырков, падений и стартов, выполняемые с мячом.

Для развития гибкости самыми эффективными будут упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями, с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Особое внимание при развитии этого качества следует обращать на подвижность в плечевом и локтевом суставах, голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Главное требование для развития гибкости - это ежедневное, регулярное выполнение физических упражнений на растягивание.

При развитии специальной выносливости хорошим средством являются различные спортивные и подвижные игры, игровые эстафеты, ходьба на лыжах, кроссы, многократное выполнение специальных и общеразвивающих

упражнений. В игре гандбол занимающимся рекомендуется развивать скоростную выносливость за счет многократного выполнения технических приемов игры.

Специальная физическая подготовка осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу и пр.). Специально-подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнений с отдыхом.

Целесообразно разделить тренировочные нагрузки на группы соответственно характеру их биохимического и физиологического воздействия.

Н. П. Волков в 1970 г. предложил классификацию программ основных тренирующих воздействий для спринтеров.

I программа. Нагрузки аэробной направленности. Бег с малой интенсивностью (кросс). Способствует укреплению всего организма, и особенно сердечно-сосудистой и нервной систем, повышению общей выносливости. В подготовительном, периоде целесообразно применять не реже 1 раза в неделю.

II программа. Нагрузки аэробно-анаэробного воздействия. Бег 400-800 м со средней скоростью. В подготовительном периоде применяется 1 раз в неделю.

III программа. Нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Бег с предельной и околопредельной скоростью на отрезках 150-300 м. На занятии рекомендуется выполнять сериями, по 2-3 повторения в серии. К этой программе следует отнести бег по 100 м в переменном темпе (для развития скоростной выносливости и тренировки регуляторных систем организма): бег

100 м быстро и 100 м медленно – 45-60 сек. Полезно один раз в неделю применять переменный бег на 100 м и один раз интервальный бег на 150- 300 м.

IV программа. Нагрузки анаэробно-алактатного воздействия. Эту группу можно разделить на подгруппы: локальная и интегральная подготовка.

Локальная подготовка. Специально-подготовительные упражнения, сходные по координационной структуре и режиму выполнения с основными упражнениями. Обеспечивают сопряженную (В. Дьячков, Ю. Верхошанский) подготовку, то есть способствуют не только развитию необходимых физических качеств, но и умению использовать их в беге. Применяются на протяжении всего года в разной дозировке 3 - 4 раза в неделю.

Интегральная подготовка. 1. Для развития скорости бега по дистанции и улучшения стартового разбега: пробегание 20-60м с ходу с низкого старта со скоростью 95-100% от максимальной. Это упражнение в занятии рекомендуется выполнять сериями. В каждой серии 3-4 повторения с отдыхом в среднем 3-4 мин. Отдых между сериями 5-7 мин. В занятии целесообразно выполнять 3- 4 серии. Занятия по модели В (см. ниже).

2. Для развития специально-скоростной выносливости: все выполняется, как в модели В, но отдых между повторениями пробеганий в сериях сокращается до 1-2 мин., а между сериями 5-7 мин. (занятия по модели А).

3. Пробегание 60, 100, 200 и 400 м на контрольных и подводящих соревнованиях.

Для использования в IV программе можно рекомендовать следующие упражнения.

Упражнения для развития быстроты реакции и движений.

1. Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием руками предметов. Интервалы между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 5- 7 сек. Изменяется и громкость команды «Марш!».

2. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием, длительность бега 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений (более 30 раз одной рукой за 10 сек.).

3. Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений выше 30 за 10 сек.

4. Спортивная ходьба с ускорением и задачей достичь максимальной частоты движений руками и ногами.

5. В положении лежа на спине и животе беговые движения ногами с большой амплитудой («ножницы»).

Упражнения для развития скорости бега.

1. Бег с ускорением на 50-100 м.

2. Бег с горы с целью достичь максимальной частоты и поддержать ее на ровном участке при сохранении оптимальной длины шага. Для этого целесообразно бежать по отметкам.

3. Бег по звуколидеру с задачей выйти на максимальную частоту шагов и сохранить их оптимальную длину.

4. Пробегание с околопредельной и предельной скоростью 30, 40, 60 м с низкого старта и с ходу в режиме В.

5. Передача эстафеты с увеличенным или уменьшенным гандикапом и задачей убежать от партнера или догнать его.

6. Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на 30, 50, 60 м в режиме В.

7. Участие в прикидках и соревнованиях на 30, 60, 100 м с равными и более сильными партнерами.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

1. Игры в баскетбол, футбол.

2. Повторное пробегание сериями 400, 300, 200, 150 м со средней, околопредельной и максимальной скоростью.

3. Переменный бег 3, 4, 5 раз по 100 м, чередуемый с бегом трусцой (45-60 сек.).

4. Пробегание в режиме А с околопредельной скоростью сериями 30-60 м.

5. Участие в соревнованиях на 400 и 200м.

6. Участие в прикидках и соревнованиях на 30, 60, 100, 200, 400м с равными и более сильными партнерами.

1.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приёмов, необходимых для ведения игры.

Под термином «приём» понимают 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 игры – это совокупность всех приёмов и способов их выполнения.

Техника выполнения приёма – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Классификация – это распределение всех приёмов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп, включает приёмы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. В характеристику способов выполнения приёма входят следующие признаки: 1) одну или две конечности используя, игрок при выполнении приёма; 2) положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом).

Обучение броску в опорном положении необходимо начинать с изучения разгона мяча хлестом сверху (рис. 2). Исходное положение – стоя на правой ноге, левая вперед, правая рука с мячом вверху, незначительный поворот туловища. Ставя левую ногу на пол, студент выполняет бросок мяча. Важно, чтобы мяч оставался в исходном положении до момента постановки левой ноги на пол. При поступательном движении студента вперед его мышцы передней поверхности туловища и руки будут растягиваться, и создавать благоприятные условия для метания. Следующая стадия – целостное выполнение броска с разбега в 3 шага. Чаще всего применяют разбег со скрестным шагом. Первый шаг студент делает разноименной ногой, не производя никаких подготовительных движений для броска.

Далее, отводя руку на замах, студент поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом к этому направлению. С постановкой разноименной ноги происходит бросок. Скрестный шаг можно делать легким напрыгиванием и быстро производить третий шаг стремясь принять устойчивое двухопорное положение.



Рис. 2 Техника полевого игрока

При проведении бросков с места, с хода гандболисты непрерывно меняются ролями рис 3, 4.

Вспомогательная игра в одни ворота пятью наступающими против четырех активно обороняющихся, типичное упражнение по тактике. В нем нагрузка не велика, но она требует от студентов умения внимательно оценивать происходящее на поле. Целесообразно менять последовательно места гандболистов, чтобы каждый из них поиграл на всех местах. Вспомогательная игра (3х3) в одни ворота по нагрузке менее тяжелая.

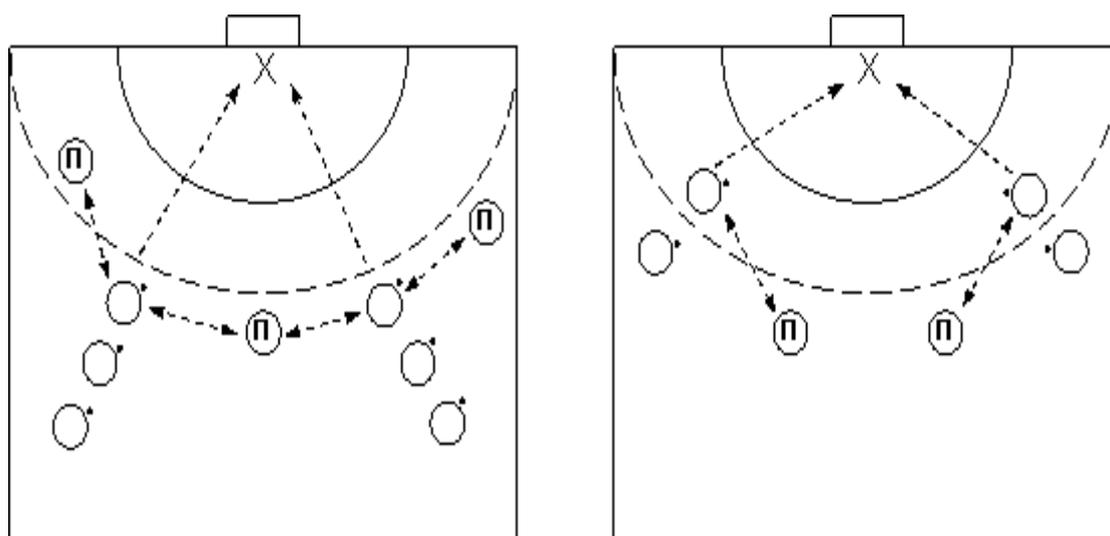


Рис 3. Изучение техники бросков с полусредних и крайних позиций

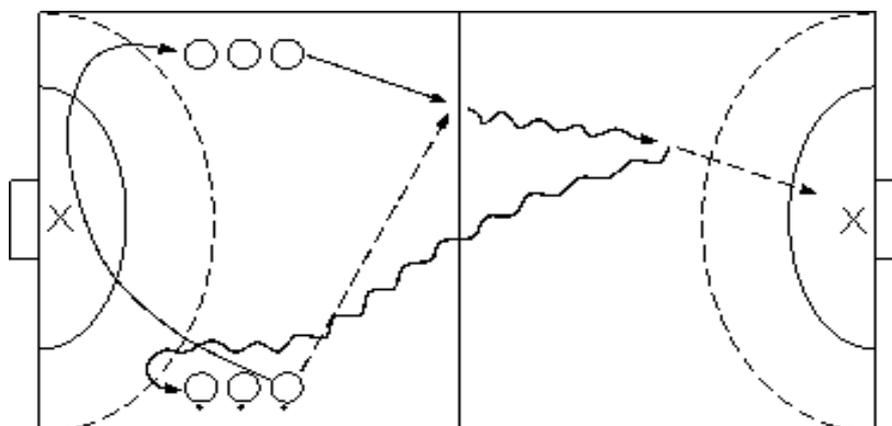


Рис 4. Изучение ведения мяча в комплексном упражнении

Техника нападения

В процессе игры в нападении гандболист применяет определённые приёмы. Участие в игре обязывает спортсмена постоянно быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока, которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста

– это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются игроки разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив мяч, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для отталкивания.

Перемещения

Для перемещения по площадке игрок использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперёд.

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.

Примерные упражнения для обучения технике бега:

- чередование медленного бега с быстрым;
- бег лицом вперед и спиной вперед по прямой, по кругу;
- бег приставными шагами в разные стороны;
- бег с ускорением по прямой из непривычных исходных положений (упор присев, упор лежа и др.);
- то же, но по звуковому сигналу;
- об бегание различных предметов, расставленных по прямой и ломаной линиям.

Остановка – В связи с постоянно меняющейся игровой ситуацией на площадке гандболисту приходится постоянно останавливаться. Умение быстро погасить скорость даёт большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий. Остановка производится одной или двумя ногами.

Примерные упражнения для обучения технике остановки:

- остановка после бега в любом месте площадки, то же в заранее обусловленном месте;

- бег по кругу, по команде делают остановку шагом;

- стоят в шеренгу по одному, по команде по очереди выбегают из шеренги и делают остановку шагом;

- стоят во встречных колоннах на расстоянии 8-10м. друг от друга. Из одной колонны выбегает игрок, ведет мяч до середины промежутка между колоннами, делает остановку шагом, передает мяч впередистоящему игроку встречной колонны и бежит в хвост своей колонны и т.д.;

- остановка после ловли мяча.

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

Примерные упражнения для обучения технике прыжка:

- прыжки через неподвижную скакалку на одной, двух ногах, лицом, боком, спиной;

- прыжки на одной, двух ногах, с ноги на ногу, с подтягиванием колена к груди, из полного приседа;

- прыжки с доставанием подвешенных предметов толчком двух ног с поворотом на 180° и 360° .

Владение мячом

Ловля - это приём, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной или двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полёта мяча и положением игрока по отношению к мячу.

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.

Таблица 1

Возможные ошибки	Пути исправления
Руки заранее вытянуты вперед и закрепощены	Максимально расслабить руки перед их движением вперед
Ловля с хлопком, как следствие касания мяча ладонями	При ловле в начале соприкосновение первыми фалангами пальцев с последующим перекатом мяча на всю поверхность пальцев.
Ненадежность контроля мяча при его удержании	«Шаровой» обхват мяча широко разведенными пальцами, равное и близкое положение больших пальцев друг к другу, сдавливание поверхности мяча конечными фалангами пальцев.

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.

Таблица 2

Возможные ошибки	Пути исправления
Узкая позиция, прямое положение ног, сохранение равновесия на одной ноге	Соблюдать широкую позицию равномерно полусогнутых ног с распределением веса тела на обе ноги.
Неправильное держание мяча руками	Контроль за правильным держанием мяча.
Выпуск мяча только за счет усилий плеча и предплечья	Выпрямление руки с конечным движением кисти - энергичное сгибание кисти при выпуске мяча (после выпуска мяча кисть находится в положении глубокого сгибания)

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами: хлестом, толчком и кистью.

Примерные упражнения для обучения передаче и ловле мяча:

- передача и ловля мяча в парах на месте различными способами;
- передача и ловля мяча в движении вперед без смены мест игроками;
- передача и ловля мяча в тройках со сменой мест;
- передача и ловля мяча в движении во встречных колоннах;
- совершенствование передач мяча различными способами в подвижных играх.

Ведение мяча. Этот прием рекомендуется начинать стоя на месте, а затем в движении.

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.

Ведение мяча позволяет студенту передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника. При многоударном ведении осуществляется последовательными толчками пальцами одной руки. Для изменения направления движения меняется и место касания мяча. Чтобы послать мяч вперед, необходимо касаться мяча сзади. Чтобы продвигаться вправо, пальцы должны прикасаться к мячу слева. Также необходимо студенту соблюдать следующие правила: передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах; толчок мяча производить пальцами; не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом; производить толчок мяча с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса; контролировать мяч периферическим зрением (рис 5).

Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:

- ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
- ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- подвижные игры с элементами ведения.

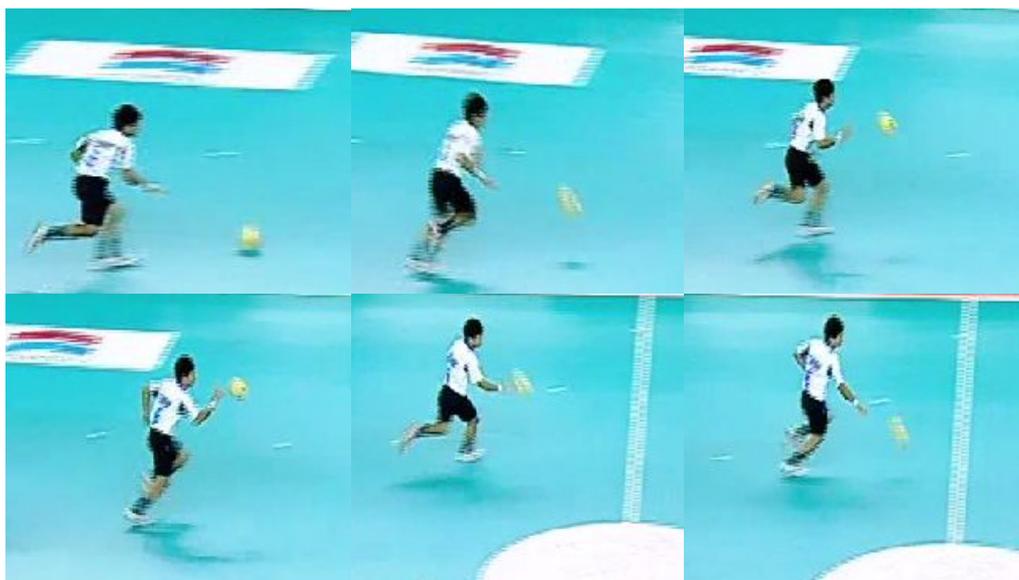


Рис. 5 Техника ведения мяча

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.

Таблица 3

Возможные ошибки	Пути исправления
Ноги расположены параллельно цели	Выставить ногу, противоположную бросающей руке вперед
Ноги прямые	«Сесть» на ногу, одноименную бросающей руке
При броске сильно согнута бросающая рука, ее кисть проходит около уха	Бросать мяч прямой рукой
Перед броском корпус излишне скручен	Следить за тем, чтобы мяч не заносился за вертикальную плоскость, проходящую через цель и носок сзади стоящей ноги.
Мяч бросается только рукой. Нет энергичного движения	Предложить бросить мяч только за счет резкого поворота и сгибания корпуса.

Бросок в прыжке применяют в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам (рис. 6). Подготовительная фаза броска в прыжке состоит из нескольких последовательных элементов: разбега, маха ногой вверх, отталкивания, замаха рукой, маха ногой вниз. Виды разбега при броске в прыжке могут быть те же, что и при броске опорном. Но задачей разбега является увеличение высоты и длины прыжка. Скорость движения, приобретенная в разбеге, должна способствовать более длительному полету студента. Чем выше взлет, тем больше времени на сложные подготовительные движения броска. Для того, чтобы бросок был сильным и точным, необходимо сохранить вертикальное положение туловища. Поставив толчковую ногу на площадку, еще до отталкивания студент должен резко выносить согнутую в коленном суставе другую ногу вверх-вперед. Этот мах способствует взлету.

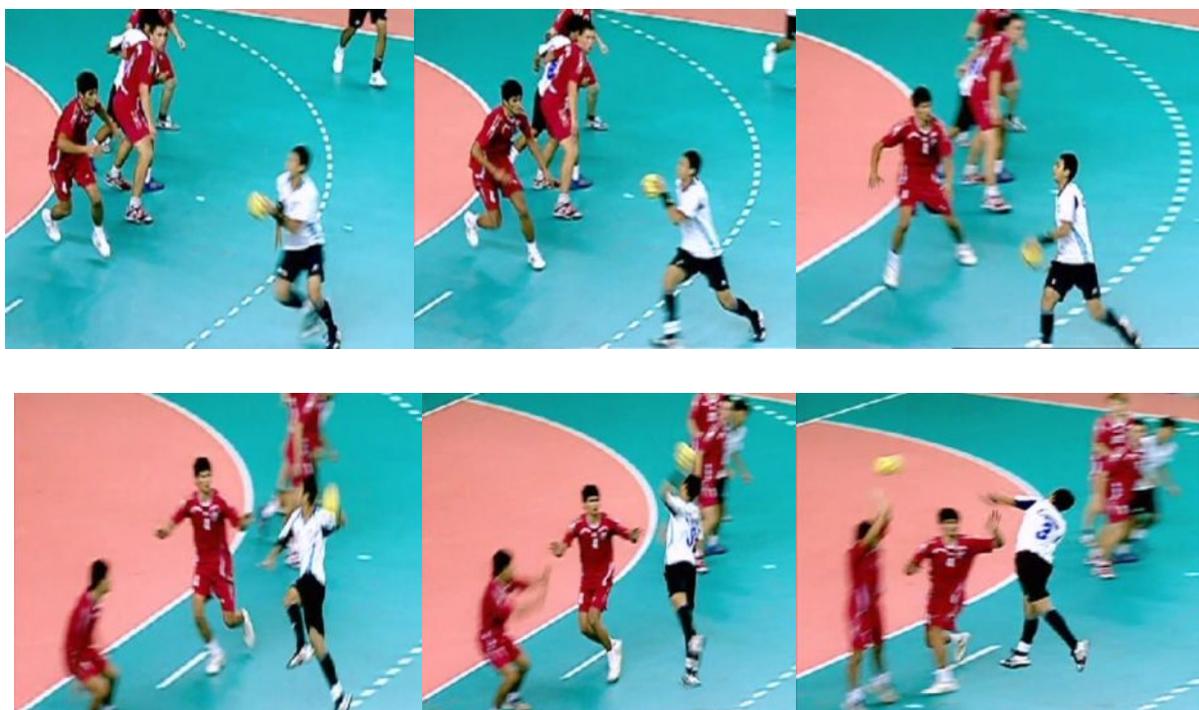


Рис. 6 Техника броска в прыжке

Далее следует отталкивание и замах. Завершив размах рукой с мячом, студент резко выпрямляет маховую ногу вниз, а толчковую выносит вперед для

приземления на нее. Ноги развивают усилия в противоположных направлениях, создают встречные силы, которые уравнивают друг друга и удерживают тело студента в вертикальном положении. Компенсаторное движение маховой ноги позволяет создать ту опору, без которой невозможно совершить сильный бросок в прыжке.

Техника защиты. Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом.

Основная стойка защитника – это на согнутых под углом 160 – 170 градусов и расставленных на 20 – 40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлён на противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке.

Перемещения

Ходьба – нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом, выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развёрнуты наружу.

Прыжки – применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами.

Противодействие владению мячом

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска защитник быстро выпрямляет руку преграждая путь мячу.

Выбивание – это приём, позволяющий прервать ведение мяча его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание защитник применяет в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки. Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник проводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

Техника вратаря

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку – вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры делится на технику защиты и нападения.

Техника защиты

Стойка вратаря приобретает особо важное значение, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча. Основная стойка вратаря – это положение на согнутых под углом 160 –170 градусов ногах, расставленных на 20-30 см.

Перемещения

Ходьба – вратарь применяет ходьбу обычную и приставным шагом для выбора позиции. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах. При этом постоянное состояние готовности обязывает его не терять контакт с опорой.

Прыжки - вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки, толчком одноимённой или разноимённой направлению передвижения ногой, чаще перед прыжком, если позволяет ситуация, он делает всего один шаг.

Падения – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим средством для быстрого перемещения к мячу.

Противодействие и овладение мячом

Задержание мяча – это приём, позволяющий изменить направление летящего в ворота мяча после броска нападающего. Этот приём в зависимости от полёта мяча можно выполнить одной или двумя руками, одной или двумя ногами, туловищем (рис 7,8).



Рис. 7 Задерживание мяча одной рукой



Рис.8 Задерживание мяча рукой и ногой

Ловля – это приём, позволяющий преградить доступ мячу в ворота с обязательным овладением им. Ловля выполняется только двумя руками. Мяч, летящий по навесной траектории вблизи от вратаря, лучше поймать. Но если скорость полёта мяча велика, то вратарь должен применять любой другой способ защиты ворот.

Техника нападения вратаря

Вратарю необходимо владеть передачами одной и двумя руками сверху и с боку в опорном положении. Особенно важны для него передачи на средние и длинные расстояния. Вне своей зоны приёмы игры у вратаря такие же, как и у полевого игрока.

Примерные упражнения для обучения технике игры вратаря:

- преподаватель выполняет несильные броски в различные части ворот. Вратарь ловит мяч и возвращает;
- двое занимающихся поочередно бросают мячи в разные углы ворот. Вратарь после отбивания мяча в правом углу перемещается влево и обратно;
- вратарь стоит у стены на расстоянии 2-3м от нее. Партнер бросает мяч в стену, а вратарь ловит его после отскока;
- подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Защита укрепления».

1.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные тактические действия. Чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый гандболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с противником. В практике состязаний часто складываются ситуации, когда один нападающий должен разыграть мяч и точно передать его партнеру, находящемуся в удобном положении для продолжения атаки, или когда он, получив мяч, должен самостоятельно принять решение и забросить мяч в ворота без непосредственной помощи партнеров. Только высокий уровень тактической подготовленности позволит нападающему выйти победителем в единоборстве с защитником.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относятся отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжить атакующие действия, или чтобы освободить партнеру часть площадки и создать ему выгодные условия единоборства с противником. Другими словами игру гандболиста высокого класса отличает стремление занять наилучшую позицию на площадке для дальнейших маневров в рамках общекомандного тактического плана.

На рисунках 9, 10 показаны способы выхода на свободное место игроков различных игровых амплуа.

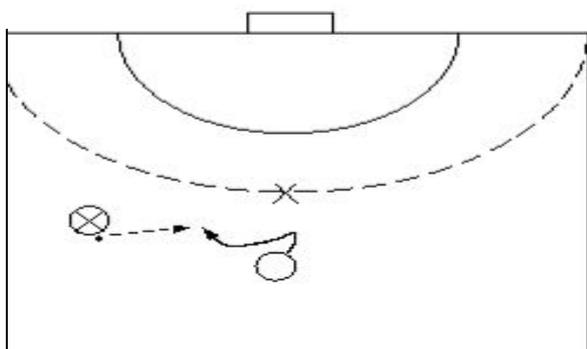


Рис.9 Выход на свободное место центрального игрока

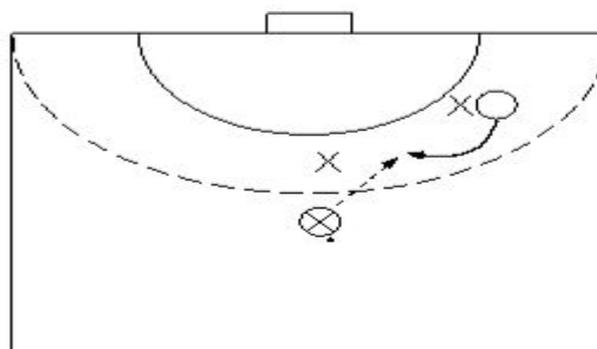


Рис.10 Выход на свободное место линейного игрока

При выполнении любого способа выхода на свободное место отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки ворот, игроку следует предварительно сблизиться с защитником, сделав финт на рывок в сторону, противоположную входу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника. Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему осуществление подстраховки или перехвата мяча;

2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику осуществление одновременного зрительного контроля за подопечным и мячом;

3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру проведение взаимодействия;

4) быть готовым в момент броска в ворота занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

Групповые тактические действия. Фундаментом слаженных хорошо организованных комбинационных действий всей команды являются небольшие, но исключительно важные типовые групповые взаимодействия игроков различных линий. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. Сущность комбинации состоит в том, что нападающий с мячом, встретив защитника и сблизившись с ним, передает мяч своему партнеру. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собою нападающие: взаимодействовать, держать защитников на определенном расстоянии друг от друга или заставить их близко сойтись. На рисунках 11 и 12 показаны варианты таких взаимодействий.

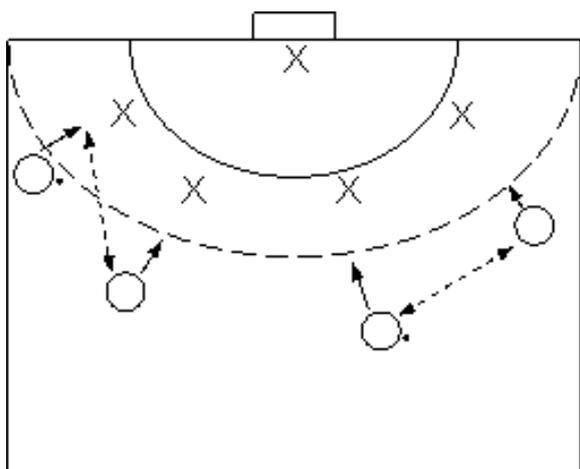


Рис.11 Взаимодействие игроков без стягивания

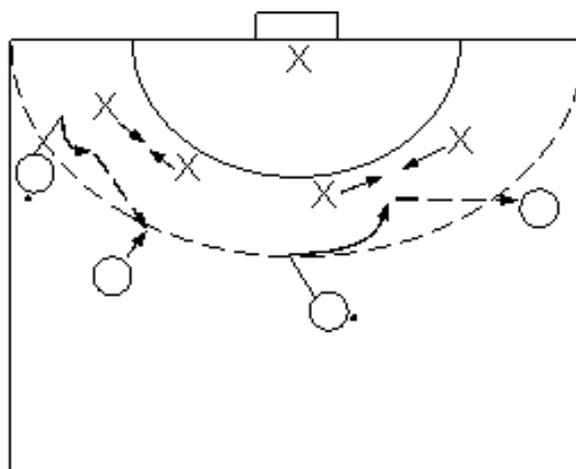


Рис.12 Взаимодействие игроков со стягиванием

КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Различные расстановки игроков применяются в игре для того, чтобы усложнить противнику игру в защите и дать возможность своим наиболее сильным игрокам применять активное участие в игре. Основными видами расстановок в гандболе являются 2-2-2 (или 2-4) и 3-3 (рис.13,14).

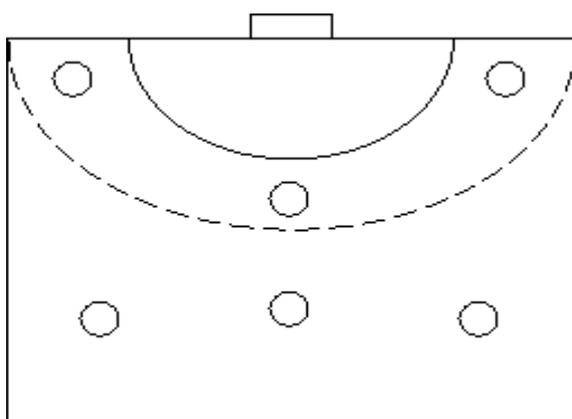


Рис. 13 Расстановка игроков 5-1

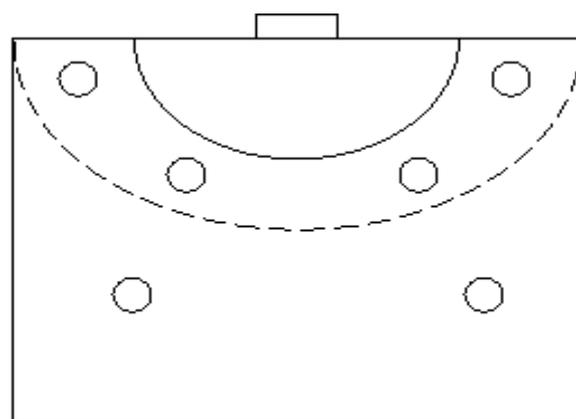


Рис. 14 Расстановка игроков 4-2

При наличии в составе команды двух нападающих, обладающих сильными бросками со средних и дальних дистанций, можно с успехом применять

расстановку 2-2-2 – два игрока сзади (вторая линия нападения), два у линии площадки ворот, два на краях (первая линия нападения).

Команда, в составе которой есть два бомбардира и один разыгрывающий, способный координировать действия партнеров может применить расстановку 3-3 – трое в первой линии нападения, трое – во второй линии. Три игрока первой линии нападения располагаются вдоль площадки ворот так, чтобы два были на флангах, а один (линейный) в центре. Игроки второй линии обычно располагаются на одной линии: разыгрывающий игрок – в центре, а два других (полусредние) – в 3 -5 метрах от него. В зависимости от индивидуальных особенностей разыгрывающего он может находиться несколько сзади других игроков, или наоборот выходить вперед (в зону свободных бросков).

При формировании команд для двусторонних игр необходимо учитывать игровые качества и склонности занимающихся. Игроков, обладающих хорошим рывком, умеющих уверенно ловить мяч на большой скорости, лучше размещать на флангах. Высоких игроков с сильными бросками нужно поставить в центре, во втором эшелоне нападения. В линии игроки должны владеть высокой техникой ловли мяча, хорошо завершать атаку бросками с места, с выпрыгиваниями в площадку ворот, с падениями.

Игроки должны помнить, что в атаке могут участвовать два или три игрока, остальные должны занимать позиции исключающие скученность и способствующие тем самым максимально, эффективному развитию атакующих действий. Так, если защитник выдвигается к игроку, владеющему мячом, и в освободившуюся зону устремляется линейный, туда не должен перемещаться крайний нападающий.

Самым эффективным способом борьбы против излишней концентрации игроков является использование дополнительного правила при судействе учебных игр: за скопление двух и более игроков нападающей команды на отдельных участках площадки судья временно приостанавливает игру и передает мяч противоположной команде.

ТАКТИКА ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ

Индивидуальные тактические действия.

Действия игрока без мяча. Основу действий защитника в любой ситуации при обороне ворот составляет персональная опека противника. Опека противника может быть разнообразной – от исключения передачи опекаемому игроку до лишения его возможности занять выгодную позицию перед воротами. Защитник должен находясь между нападающим игроком и собственными воротами, выбрать правильное расстояние от него для хорошего обзора, внимательно охраняя зону, откуда может быть произведен бросок.

Представлена зона действий защитников, выполняющих различные игровые функции. В зоне I крайний защитник атакует обычно крайнего нападающего соперника, при этом он перемещается вдоль линии площади ворот одновременно с крайним нападающим. Если игра идет вблизи зоны, занимаемой им, он не покидает линию площади ворот, иначе оголится зона. Когда же игра переходит на другую сторону, он может покинуть свою зону, что выгодно для организации контратаки. При стремлении крайнего нападающего войти в глубину обороны (зона III), защитник должен оттеснять его из зоны и всячески затруднять его передвижение.

При выполнении своих функций в зоне II защитнику необходимо перемещаться в направлении движения нападающего. Если же последний входит в зону III, защитник должен выполнять задачи, соответствующие игре в этой зоне.

В зоне III преобладает персональная опека нападающего (линейного) опекают сзади или со стороны бросающей руки, затрудняя ему прием мяча, не забывая о том, что во время броска линейный чаще всего выполняет поворот вокруг разноименной ноги.

Действие против игрока с мячом. Защитник стремится захватить инициативу в единоборстве. С нападающим путем непрерывного активного воздействия на него с целью затруднения маневрирования и выталкивания в сторону неудобную для броска. При этом используются выходы на бросающего игрока, перехваты мяча, блокирование бросков, «связывание».

Когда игроки команды заняли свои места в обороне, защитники играют против нападающих в соответствии с тем, в какой зоне они находятся. В зоне I защитники выдвигаются далеко вперед, а после выполнения передачи отступают на исходные позиции. Приближаясь к нападающему, защитник препятствует выполнению броска: отходить приходится для того, чтобы часть линии площади ворот не оставалась длительное время неприкрытой. В зоне III игра против нападающего ведется очень активно, применяется прессинг. Обороняя ворота, защитник всегда находится к ним спиной.

Групповые тактические действия.

Страховка является составной частью защитной тактики. В ней участвуют два-три игрока. Если игрок Б приближается к нападающему с мячом (2), игроки А и В перемещаются на свободное место площадки за игроком Б. они прикрывают (страхуют его). Страхующие не должны при этом забывать о своих непосредственных обязанностях в обороне.

Разбор игроков. Сущность этого действия заключается в том, что каждый защитник определяет (находит в данный игровой момент своего подопечного и начинает его опеку (защитники «разбирают» нападающих). В ходе этой комбинации надо считаться с количеством игроков в зоне и их перемещением. Защитник может «передать» нападающему своему партнеру только в том случае, если тот подготовлен для выполнения этого действия.

Защитник А преследует нападающего 4, пока тот не войдет в контакт с защитником Б, которому его и «передает». Защитник Б действует против нападающего и начинает перемещаться вместе с ним. Игрок А опекает теперь нападающего 3, который занял место левого полусреднего 4.

Командные тактические действия в защите.

Зонная защита 6-0. Этот вариант защиты применяется против команд, игроки которых не обладают сильными бросками в прыжке с дальних позиций. Защитники располагаются в одну линию вдоль площади ворот (рис.15).

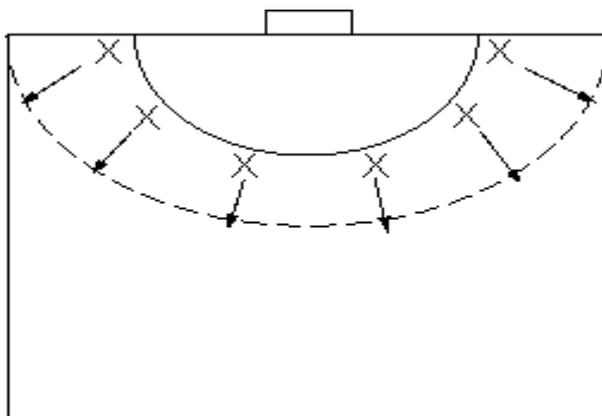


Рис.15 Система зонной защиты 6-0

При начальном обучении игроки защищаются по принципу «Игрок против игрока», по возможности подстраховывая действия соседа по защите. По мере овладения элементами игры защита ведется по принципу постановки двойного блока каждому опасному нападающему. При этом игроки стоят ближе друг к другу и крайние защитники не так далеко оттягиваются на края.

Эффективность игры повышается в случае выполнения защитником выхода против опасного нападающего. В такой ситуации партнеры по обороне смещаются вдоль линии площади ворот в освободившуюся зону и страхуют при этом вышедшего вперед защитника. Нейтрализовав нападающего, защитник отходит назад на свое место, а его партнеры также занимают свои места. При выполнении указанных взаимодействий не должно быть нарушений в первоначальной расстановке. Выходы вперед на нападающего с мячом ведутся не далее 8-9 метров от ворот.

Зонная защита 5-1 (рис.16). Пятеро защитников, равномерно рассредоточиваясь, занимают места вдоль линии площади ворот, а один выходит вперед и находится в центре защиты у линии свободных бросков. Передний защитник (наиболее подвижный, опытный и выносливый) выполняет по объему работу. Он атакует любого нападающего с мячом в центре, препятствует передачам мяча, перемещениям игроков и разрушает завязывание комбинаций в центре.

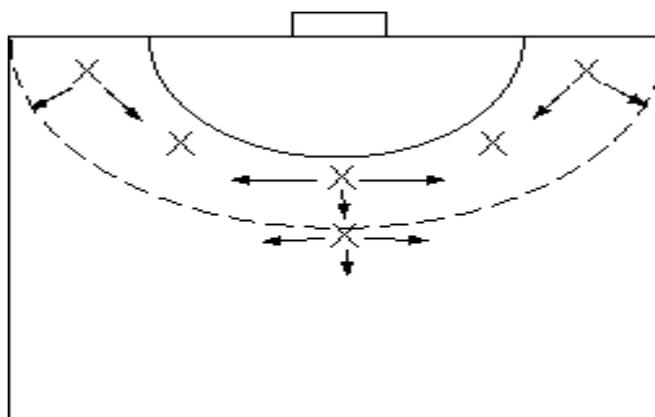


Рис.16 Система зонной защиты 5-1

Активизация защиты предполагает выдвижение полусредних защитников на наиболее опасных нападающих, владеющих мячом. В этом случае необходимо четкое взаимодействие между партнерами по обороне: передний защитник страхует центральную зону, если туда врывается нападающий, а центральный защитник контролирует действия линейного. Необходимо четкое взаимодействие защитников при проходах нападающих с флангов за спиной вышедших вперед полусредних защитников. Важно, чтобы крайние защитники блокировали это движение нападающих, сопровождая при этом нападающего и передавая его своему соседу. Для этого подаются сигналы голосом. Защита с выходящими полусредними игроками может с успехом применяться против любой команды.

Упражнения:

1. Площадка делится на коридоры шириной 3 метра каждый. Занимающиеся становятся парами. Один из них защитник, другой – нападающий. Упражнение проводится в парах поточно в пределах коридоров. Расстояние между очередными парами 8-10 метров. Нападающий бежит зигзагообразно (в пределах коридора), все время, изменяя скорость и направление бега, чтобы обойти защитника. Защитник старается соблюдать дистанцию. Расстояние между ними и нападающим должно быть не ближе вытянутой руки (защитник стремится не допустить нападающего вплотную к себе). Для этого защитник отступает назад и одновременно в сторону, чтобы своевременно преградить выход нападающего на удобную позицию для атаки.

2. Две-три колонны игроков располагаются в 10-12 метрах от ворот. На линии площади ворот занимают место защитники. Занимающиеся проводят приемы в строго определенном порядке. Защитник выдвигается на 8-9 метров к нападающему, нападающий удерживает мяч двумя руками на уровне пояса. Он имеет право сделать шаг в любую сторону, чтобы обойти защитника и выполнить бросок в ворота. Защитник пытается за счет своевременного перемещения нейтрализовать действия нападающего.

В данном упражнении нападающему, проигравшему начальную фазу единоборства, разрешается изменить направление прохода для беспрепятственной атаки ворот (в этом случае, защитник не должен ему мешать). После 2-3 повторений, занимающиеся меняются ролями.

3. Игра «Малый гандбол» (1×1). Занимающиеся делятся на тройки, которые играют в квадратах 3×3 метра. В каждой тройке капитан, нападающий и защитник. В группах, с большим числом занимающихся, упражнение проводится в квадратах 5×5 метров с пятью игроками в каждой команде: капитан, два нападающих, два защитника. В этой игре капитана не опекают. Он выполняет функции подыгрывающего (передает мяч нападающему, когда он свободен от опеки). После передачи капитан выбегает на свободное место и готовится принять обратную передачу от нападающего. Нападающий, преследуемый защитником, непрерывно выбегает на свободное место, резко меняя направление и скорость, чтобы принять передачу от капитана. Поймав мяч, нападающий с помощью обманных движений, старается уйти от защитника и открыться в ту сторону, где находится капитан. После выполнения не менее одного финта нападающему разрешается передать мяч обратно капитану. Капитану и нападающим не разрешается делать передачи дугой (т.е. поверх головы защитника). Защитник преследует нападающего, пытается перехватить мяч и мешает сделать прямую передачу. Через короткий промежуток времени занимающиеся меняются ролями. Смена производится ранее установленного времени, если защитник перехватил мяч или мяч по вине капитана или нападающего вышел за пределы площадки.

4. Два игрока на позициях: крайний – полусредний, полусредний крайний – центральный выполняют передачи мяча. Задача партнеров по защите – подстраховать вышедшего на перехват.

5. Игрок перемещается в левую и правую стороны на каждые 6-8 перемещение выполняет выход – блокирование.

**Вопросы к зачету по разделу
«теория и методика гандбола».**

Техника, тактика и методика обучения:

1. История возникновения и развития гандбола.
2. Классификация техники гандбола.
3. Классификация тактики гандбола.
4. Классификация техники игры вратаря.
5. Классификация тактики игры вратаря.
6. Стойки, передвижения, остановки и повороты в гандболе.
7. Классификация передач мяча в гандболе.
8. Классификация бросков мяча в гандболе.
9. Техника выполнения передачи мяча согнутой рукой сверху на месте, с 3-х шагов, в движении. Методика обучения.
10. Техника выполнения ловли мяча двумя руками (катящегося, прямого, с отскоком, высоколетящего). Методика обучения.
11. Техника выполнения броска мяча согнутой рукой сверху в прыжке. Методика обучения.
12. Техника выполнения ведения мяча. Методика обучения.
13. Техника выполнения броска мяча в опоре сбоку, с отклонением. Методика обучения.
14. Техника выполнения выбивания, вырывания мяча. Методика обучения.
15. Техника выполнения одиночного блокирования. Методика обучения.
16. Техника выполнения группового блокирования.
17. Техника выполнения постановки заслона. Методика обучения.

18. Стойки и перемещения вратаря. Методика обучения.
19. Техника выполнения задержания мяча вратарем. Методика обучения.
20. Система стремительного нападения (отрыв, быстрый прорыв).
21. Система персональной защиты.
22. Групповые тактические взаимодействия в нападении.
23. Групповые тактические взаимодействия
24. Командные тактические взаимодействия в позиционной защите
6:0;5:1;5+1; 3:3.

Правила игры:

1. Площадка для игры.
2. Ворота для игры.
3. Площадь вратаря.
4. Время игры.
5. Мяч.
6. Игроки.
7. Вратарь.
8. Игра мячом.
9. Отношение к сопернику.
10. Взятие ворот.
11. Начальный бросок.
12. Бросок из-за боковой линии.
13. Бросок от ворот.
14. Свободный бросок.
15. Семиметровый штрафной бросок.
16. Спорный бросок.
17. Выполнение бросков.
18. Наказание нарушителей.
19. Регламент зоны запасных игроков.

ГЛАВА II. БАСКЕТБОЛ

Баскетбол - атлетическая спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом, вы станете сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитаете в себе меткость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Эмоциональная игра поднимает настроение человека, делает его общительным и контактным.

Со времени своего возникновения (1891, США) баскетбол претерпел много изменений и уточнений. Совершенствовалась техника и тактика игры, уточнялись правила соревнований и судейства, размеры игрового поля, его разметка и оборудование. Игра получила широкое распространение во всем мире, стали проводиться многочисленные встречи и соревнования по баскетболу, вплоть до межконтинентальных. Возникла целостная педагогическая система подготовки баскетболистов.

Атака - продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Быстрая атака называется также быстрым прорывом.

Блокировка - нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом.

Бросок - действие игрока, направленное на попадание мячом в кольцо соперников (умейте отличать бросок от передачи). Спорным броском называют введение мяча в игру подбрасыванием между двумя игроками разных команд в одном из трех кругов на площадке. Штрафной бросок - бросок в кольцо, назначенный за техническую или персональную ошибку соперников, выполняется с линии штрафного броска без помехи соперников. На тактических схемах бросок обозначают дважды перечеркнутой линией со стрелкой.

Вбрасывание - введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передачей из-за боковой линии) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником из-за лицевой линии).

Ведение мяча - продвижение игрока с мячом, ударяя его в пол одной или поочередно двумя руками. Ведение мяча также называют дриблингом (от англ. dribbling), а игрока, ведущего мяч,- дриблером. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение - возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно. На тактических схемах ведение обозначают волнистой линией со стрелкой.

Заслон - разрешенное противодействие сопернику при его выходе на более выгодную позицию или для получения мяча. Двойным называется заслон, поставленный двумя игроками для своего партнера.

Защита - организованное противодействие атаке соперников, стремление не допустить бросок мяча в свое кольцо. Различают следующие варианты защиты: зонная - обороняющиеся игроки опекают определенную часть области штрафного броска, не давая игроку соперника в этой зоне получить мяч или выполнить бросок по кольцу; личная - игрок обороняющейся команды опекает определенного игрока соперников; смешанная - при которой комбинируются признаки зонной и личной опеки игроков; подстраивающаяся - приспособляющаяся к системе атаки соперников.

Защитник - термин имеет два значения: так называют всякого игрока защищающейся команды; так называют игроков задней линии (разыгрывающих). На тактических схемах защитников обозначают чаще всего треугольником с номером игрока.

Зона. И этот термин имеет несколько значений. Зоной называют части площадки: тыловая зона - половина площадки, на которой находится защищаемое командой кольцо; зона нападения - половина площадки, защищаемая командой соперников; средняя зона - треть площадки у средней линии. При зонной системе защиты зонами называют небольшие участки области штрафного броска под своим щитом, опекаемые отдельными защитниками. Выделяют также трехсекундную зону - часть области штрафного броска, ограниченную трапецией, размеченной на полу.

Игрок - всякий участник игры или член команды (в том числе и запасной игрок). Центровой игрок - один из игроков команды, обычно самый высокий, располагающийся в центре атаки, вблизи кольца соперников.

2.1. ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах.

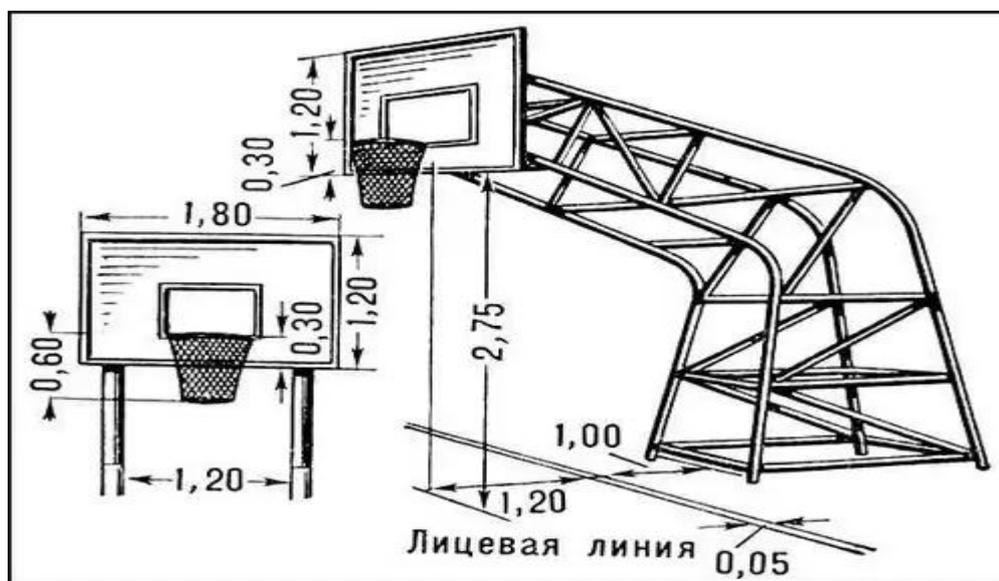


Рис 17. Стандартные размеры баскетбольного кольца

С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов). В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют

только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко - бросок со штрафной линии

2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка - бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28x15 м. Щит размером 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча - 74,9-78 см, масса - 567- 650 г (для женских соответственно 72,4-73,7 см и 510-567 г) (рис. 17).

Игровая площадка. Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами двадцать восемь (28) метров в длину и пятнадцать (15) метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии. Национальные Федерации имеют право утвердить для своих соревнований существующие игровые площадки с минимальными размерами двадцать шесть (26) метров в длину и четырнадцать (14) метров в ширину.

Линии. Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого), иметь ширину пять (5) см и быть отчетливо видимыми.

Ограничивающая линия. Игровая площадка должна быть выделена ограничивающей линией, состоящей из лицевых (по коротким сторонам площадки) и боковых (по длинным сторонам площадки) линий. Эти линии не являются частями игровой площадки. Любые препятствия, включая лиц, сидящих на скамейке команды, должны находиться на расстоянии не менее двух (2) метров от игровой площадки.

Центральная линия, центральный круг и полукруги
Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середин боковых линий. Она должна выступать на пятнадцать (15) см за каждую боковую линию. Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг окрашен, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны. На игровую площадку наносятся полукруги радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска.

Линии штрафного броска и ограниченные зоны
Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий. Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке области,

ограниченные лицевыми линиями, линиями штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии трех (3) метров от середин лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае линий штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых линий, являются частями ограниченной зоны. Ограниченные зоны могут быть окрашены, но они должны быть одного цвета с центральным кругом. Места для борьбы за подбор вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, размечаются.

Зона трехочковых бросков. Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- Две параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, дальние края которых находятся на расстоянии 6,25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперников. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м.
- Полукруг радиусом 6,25 м, измеренным до внешнего края окружности от центра (который находится в той же точке, как было указано выше) до пересечения с параллельными линиями.

Зоны скамеек команд. Зоны скамеек команд должны быть выделены за пределами площадки на той же стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. Каждая зона должна быть ограничена линией длиной не менее двух (2) метров, являющейся продолжением лицевой линии, и другой линией длиной не менее двух (2) метров, нанесенной на расстоянии пяти (5) метров от центральной линии под прямым углом к боковой линии. В зоне скамейки команды должны быть четырнадцать (14) мест для тренеров, запасных и сопровождающих команду. Любые другие лица должны находиться на расстоянии не ближе двух (2) метров за скамейкой команды. Трехочковая линия не является частью зоны трехочковых бросков. Положение секретарского столика и стульев для замены

Секретарский столик и его стулья должны располагаться на возвышении. Диктор и/или секретари-статистики (если присутствуют) могут сидеть в стороне и/или позади секретарского столика.

Нарушения

Аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

- пробежка - игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;

- нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

- три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

- пять секунд - игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

- восемь секунд - команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;

- 24 секунды - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч брошенный по кольцу коснулся дужки кольца. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

- новое 14-секундное владение, если осталось 13 и менее секунд владения.

Плотноопекаемый игрок - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) - команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

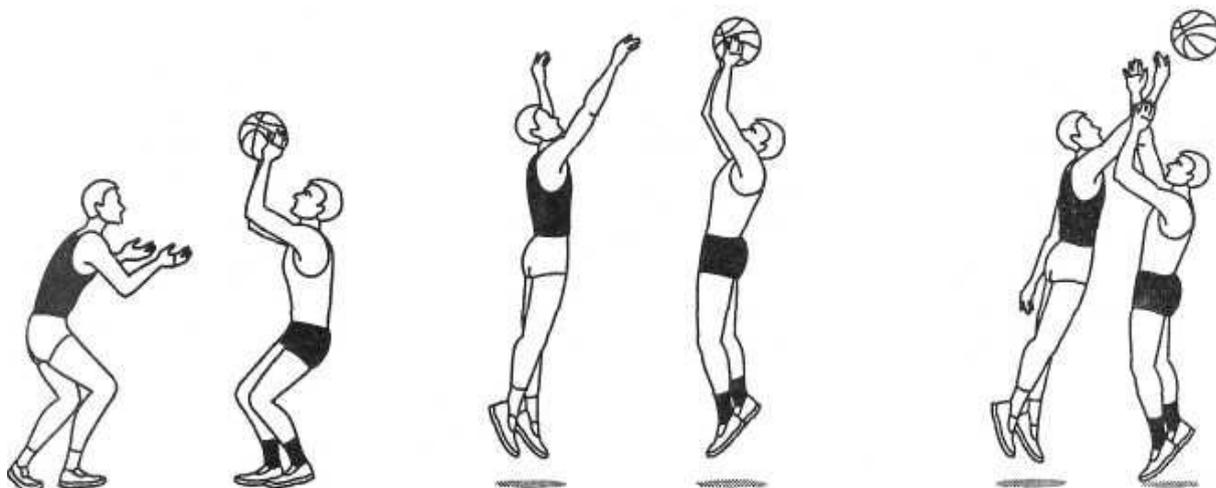


Рис. 18 Фолы

Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением (рис.18). Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Тренер дисквалифицируется, если:

- он совершит 2 технических фолла;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фолла;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фолла;
- запрещена нецензурная брань и оскорбления.

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фолла, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Персональный фол - фол, вследствие персонального контакта.

Наказание:

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов в четверти или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;

- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных.

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;

- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

Неспортивный фол - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.

Наказание: если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание: количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание: любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

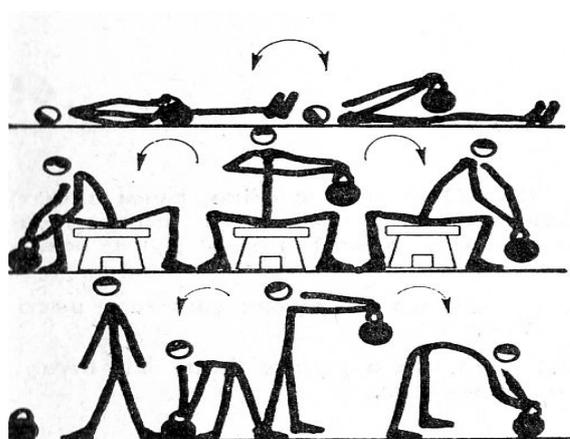
2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Кроме того, круговая тренировка позволяет моделировать игровую ситуацию. Поэтому очень важно подбирать упражнения для круговой тренировки, проводить комплексы упражнений в необходимом временном режиме. Отсюда вытекает необходимость в дальнейшем исследовать применение составленных комплексов упражнений в учебном процессе студентов, решая задачи двигательной подготовленности к условиям игровой деятельности.

Упражнения для развития силы

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью; работа с отягощениями или сопротивлением околопредельного или предельного веса и сопротивления. Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением околопредельного и предельного веса и сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение, которого промежутка времени, так как организм ученика не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода, необходимого для превращения энергии. При работе с малыми отягощениями и сопротивлением до отказа тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых первая регуляция по своему характеру близка к регуляции, имеющей место при работе с околопредельными отягощениями. На это необходимо обращать внимание, для того чтобы учащиеся сознательно подходили к границам своих возможностей и старались их постепенно расширить. Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживания, что особенно важно в работе с девушками слабо подготовленными подростками. Эффективность применения силовых упражнения методом круговой тренировки в значительной мере зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны

носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой – либо группы мышц, а третий – специальный, связанный с определенным программным материалом. Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий. Целесообразно отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением своего веса включать в домашние задания, постепенно увеличивая в них нагрузку. Регулярные тренировки приспособляют организм к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. Здесь целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину отягощений, количество повторений упражнения и число прохождения кругов за урок. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять их. Часто смены комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна и может зависеть от смены программного материала, поставленных задач физической подготовки и т. п. По рекомендациям они меняются один раз в 2 – 6



недель.

Рис. 19 Упражнения для развития силы

1. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, гиря весом 16кг, сбоку.

Выполнение: Перенос гири с одной стороны на другую опуская руками (поднимая и опуская гирю, не стучать ее о пол). Вдох делать в начале упражнения, допускается кратковременное натуживание, спуск в конце, после опускания.

2. Тоже, сидя на скамейке, весом 16 – 24кг.

3. Тоже, но стоя, ноги врозь, гиря весом 24 – 32кг.

Упражнения для развития быстроты

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал. Быстрота, в особенности если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. подвижности нервных процессов. При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. Например, сначала обучают принимать мяч на заранее обусловленную передачу, затем ученику предлагают это движение, но в более сложном варианте, с выполнением дополнительных действий, постепенно наращивая скорости или увеличивая отрезок пути. Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы учащиеся на уроках сознательно развивали и

увеличивали свою силу. С психологической точки зрения проявления быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного и игрового метода выполнения упражнений, ставить перед учащимися конкретную задачу.

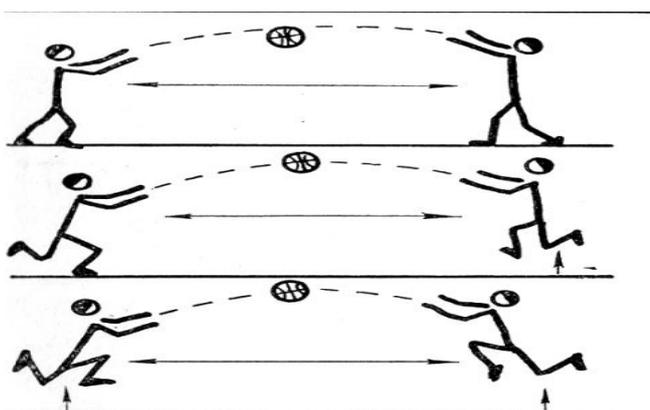


Рис. 20 Упражнения для развития быстроты движений

1. И. п. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м.
Выполнение: Быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге.
3. То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

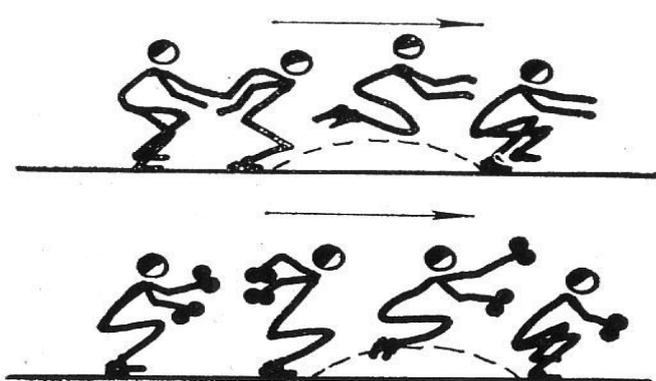


Рис. 21 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. И.п. Низкий присед, руки отведены назад.
2. То же, но в руках гантели весом 2 – 3кг.
3. То же, но в руках гантели весом 4 – 5кг.

Выполнение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.

4. Передача мяча: Передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24-30 с) с установкой на выполнение максимального числа повторений; то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач; то же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.; передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования:

- ловля осуществляется после отскока мяча от пола;
- то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;
- то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);
- ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола;
- передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала;
- подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;
- то же, но с выполнением передач мяча партнеру;
- «все мячи — одному»;
- два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи;
- то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами;
- то же, но в ситуации «между двух огней»: игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°;
- то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;

- передачи игроку, стоящему в круге, — «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;

- передачи на месте несколькими мячами: в парах - двумя мячами; - в тройках (в треугольнике) - двумя и тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки); - в четверках (в квадрате) - тремя и четырьмя мячами и т. п.; - «звездочка» - пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения);

- передачи двумя мячами в парах на месте - по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.;

- то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.;

- передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия;

- выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п.);

- то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки;

- передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

Упражнения для развития ловкости

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях, иными словами,

справляться с двигательной задачей, возникшей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения. Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. Различают три основных этапа в воспитании ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движения. Вторым этапом характеризуется совершенствованием такой пространственной точности координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях. Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию на различных этапах общефизической и профессионально-прикладной подготовки применяются разные средства, так как ловкость – это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, выработку быстроты реакции на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, уравнивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий.

Упражнения:

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке.

Выполнение: Темповая переброска правой рукой мяча из – за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку.

2. То же, но левой из – за спины в правую, а правой спереди в левую.

3. То же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой.

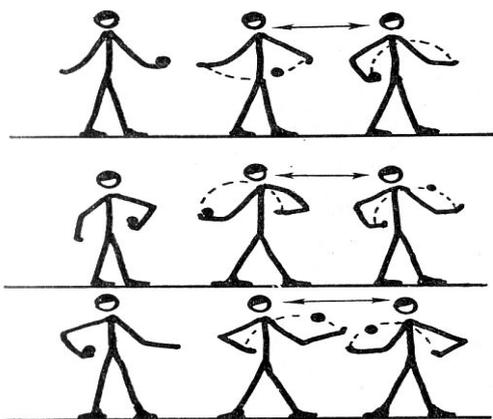


Рис. 22 Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития выносливости

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости. Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения на станциях круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить. Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз. Но чтобы достичь этого, учащимся необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму

нагрузку на станциях, так и прохождение количества кругов на протяжении всего учебного года.

Упражнения:

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
а) от лицевой линии до штрафной и обратно; б) до центра и обратно;
в) до противоположной штрафной и обратно; г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 5 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Она необходима при производственной деятельности и для различных рабочих специальностей, где нужна определенная, часто большая амплитуда, т.е. запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве. В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера. Упражнения с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на открытом воздухе. Для достижения большой амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую – либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т.п.). Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда запрограммировано во взаимосвязи с воспитанием силы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Передача мяча:

- разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча;
- то же, но набивными мячами;
- серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами;
- передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и.п.;
- ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах;

- то же, но используя 2-3 мяча в тройках, четверках и т.д.;
- выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке, в сочетании с прыжками - толчком двумя ногами через гимнастическую скамейку, стоя боком к ней; мяч направляется по навесной траектории над скамейкой;
- то же, но с прыжками через вращающуюся большую скакалку: два партнера вращают скакалку, третий набрасывает мяч прыгающему игроку;
- ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки: в парах - одним и двумя мячами; в тройках - двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

2. Броски мяча в корзину:

- многократное выполнение имитации броска мяча в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту;
- с прыжками только под корзинами;
- с прыжками через каждые 2 - 3 беговых шага;
- серийное выполнение завершающей фазы броска мяча в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание;
- то же, но с отталкиванием от гимнастического мостика;
- многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега на песке (в воде);
- индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча;
- повторное выполнение броска мяча в движении в целом с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей;
- то же, но после прохода - броска; с одноударным и многоударным ведением мяча;
- и. п. — стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой: отталкиваясь от скамейки, совершить смену

положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке;

- то же, но с набивным мячом;
- то же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка;
- серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке:

• запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха;

• выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол;

спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке;

- то же, но после прыжка в глубину и отталкивание от пола;
- бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке;
- то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку;
- ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит - бросок мяча в прыжке в корзину;

• повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита;

• поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит;

• серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину;

• многократное добивание мяча в корзину из-под щита: все бросковые движения выполняются в прыжке;

• то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

Организационно-методические указания.

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.
2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть по сильными.
3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.
4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1 — 2 кг; чередовать упражнения баскетбольным и набивным мячами.
5. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при развитии скоростно-силовых качеств в рамках совершенствования приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа; начальная высота спрыгивания не может превышать 30см, в дальнейшем она доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5 – 6 раз в серии, количество серий – не более 2 – 3.

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главное в баскетболе - результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры: побеждает команда, игроки которой большее число, раз забросят мяч в кольцо соперников. Все остальные элементы техники призваны создавать наилучшие условия для результативного броска. Чем лучше вы овладеете разнообразными элементами техники, тактическими вариантами игры, тем больше будете забрасывать мяч в кольцо, тем чаще будете побеждать. Рассмотрим основные элементы техники баскетбола. Держание мяча: выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Проделайте упражнение: взяв мяч,

поднимите его вверх, быстро опустите до уровня коленей, затем прямыми руками поднимите мяч вправо, быстрым движением перенесите влево, сделайте круги мячом в одну и в другую стороны. Если мяч надежно контролируется во всех этих точках, значит, держание мяча выполняется правильно. !Помните!: мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхности ладоней. Другое упражнение: возьмите мяч, дайте ухватиться за него партнеру, после чего энергичными движениями вверх, вниз, от себя, на себя, вращениями, толчками и рывками отберите мяч, преодолевая сопротивление партнера.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процесс развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства: свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя

коронными приемами нападения и защиты; точность и эффективность выполнения указанных приемов; стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов (значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.); умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника; надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения. Тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Классификация техники игры – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков прежде всего относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений. Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

- прием - бросок мяча в корзину;
- способ выполнения – одной рукой сверху;
- разновидность – с отклонением туловища;
- условия выполнения – в прыжке после остановки, со средней дистанции.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнувшись в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное

место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставяемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Обучение разновидностям бега в нападении.

1. Передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки.

2. Сочетание разновидностей передвижений, стартуя из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом спиной или боком по направлению движения и т.п.) в эстафетах.

3. Выполнение разновидностей передвижений в сочетании с другими игровыми приемами: стойками, ловлей и передачей мяча и т.п. (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки при выполнении разновидностей бега в нападении.

1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед.
2. Одноименное (симметричное) движение рук и ног во время бега.
3. Чрезмерное закрепощение плечевого пояса и рук.
4. Медленная смена направлений или скорости передвижений.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком

двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок. Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой.

Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается двумя способами амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Обучение остановке прыжком.

1. Имитация приема с места: и.п. - стойка готовности; шаг сзади стоящей ноги с последующим толчком и приземлением на две ноги.
2. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы.
3. Выполнение разновидностей приема в целом по ориентирам после медленного бега.

4. Воспроизведение приема в целом в эстафетах и подвижных играх: соревнования на качество и быстроту исполнения.

Основные ошибки при выполнении разновидностей остановок.

1. До выполнения приема игрок передвигается с удлинением шагов, пытаясь «подобрать» нужную для удлиненного шага или отталкивания ногу: чувствуется неуверенность и чрезмерная закрепощенность.

2. В момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка.

3. Нет сгибания в тазобедренных и коленных суставах, занимающийся приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – в сторону, куда он обращен спиной.

Обучение поворотам на месте.

1. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и - раз», «и - два» (на «и» перенести массу тела на всю стопу впереди стоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» - отталкиваясь впереди стоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом массы тела на сзади стоящую и вращением на ее носке).

2. Выполнение поворотом на месте с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед - передвижение бегом спиной вперед; поворот назад - рывок на исходную позицию и т.п.

3. Выполнение разновидностей поворотов на месте с освобождением от опеки условного (пассивного) защитника.

4. Выполнение сочетания поворотов на месте с мячом в руках при пассивном, а затем активном противодействии условного защитника.

Обучение поворотам в движении.

1. Последовательное выполнение всех составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение.

2. Выполнение приема в целом по разметке площадки со сменой направления движения после поворота.

3. Выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам.

4. Выполнение разновидностей приема с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Основные ошибки при выполнении поворотов.

1. Выполнение вращений вокруг всей стопы, а не на носке опорной («осевой») ноги.

2. Отрывание опорной ноги от площадки во время выполнения приема на месте в стойке игрока, владеющего мячом, - пробежка.

3. Расчлененное, а не целостное выполнение поворота в движении: остановка при переступаниях, замедленное («ленивое») осуществление движений - потеря ритма.

4. Отсутствие наклона туловища вперед при повороте в движении - потеря равновесия или падение игрока.

Техника владения мячом

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля мяча. Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен

смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча. При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча одной рукой. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.

Обучение ловли мяча двумя руками на месте.

1. Имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого.

2. Индивидуальные упражнения:

- ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;
- ловля мяча, брошенного в стену после его отскока.

3. Упражнения ловли мяча, посланного партнером:

○ ловля мяча, посланного партнером навстречу по навесной траектории в заранее поставленные кисти;

○ то же, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;

○ то же, но ловлю осуществлять с шагом навстречу мячу.

4. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

5. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись» «Мяч ловцу» и т.п.

Основные ошибки при ловле мяча двумя руками.

1. При ловле мяча, летящего навстречу:

○ отсутствует встречное движение руками и вышагивание к мячу: попытка ловли мяча у туловища затруднена в связи с отсутствием возможности для амортизационного движения;

○ отсутствие укрывания мяча выставленными в стороны локтями, туловищем или вышагивающей ногой после овладения им - соперник получает возможность для выбивания.

2. При ловле мяча, летящего сбоку.

- кисти располагаются на разных уровнях;
- игрок поворачивается грудью к направлению полета мяча.

3. При ловле мяча, летящего сзади-сбоку.

○ останавливая мяч одной рукой, запаздывает с подхватыванием его другой рукой: роняет мяч на пол;

- отсутствует своевременная амортизация руками после обхвата мяча двумя кистями: длительная обработка мяча.

Передача мяча. Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема.

При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи.

Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед - вниз.

Передачи мяча двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника (рис. 23).

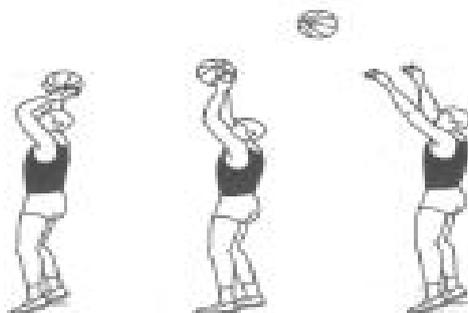


Рис.23 Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками снизу применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию (рис. 24).



Рис. 24 Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча одной рукой от плеча – наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м (рис. 25).



Рис. 25 Передача мяча одной рукой от головы или сверху

Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника (рис. 26).

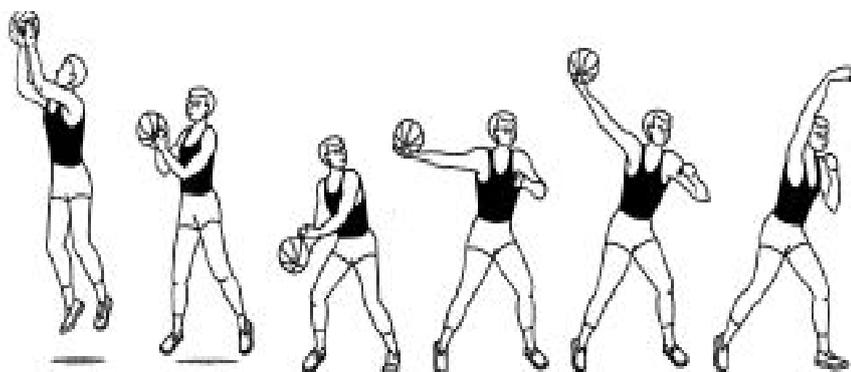


Рис. 26 Передача одной рукой «крюком»

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 27).



Рис. 27 Передача одной рукой снизу

Скрытая передача мяча за спиной (рис. 28). Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи,

которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличаются сравнительно коротким замахом и мощным завершающим движением кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч.

Основные движения при передаче за спиной – это мах слегка согнутой рукой назад – за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

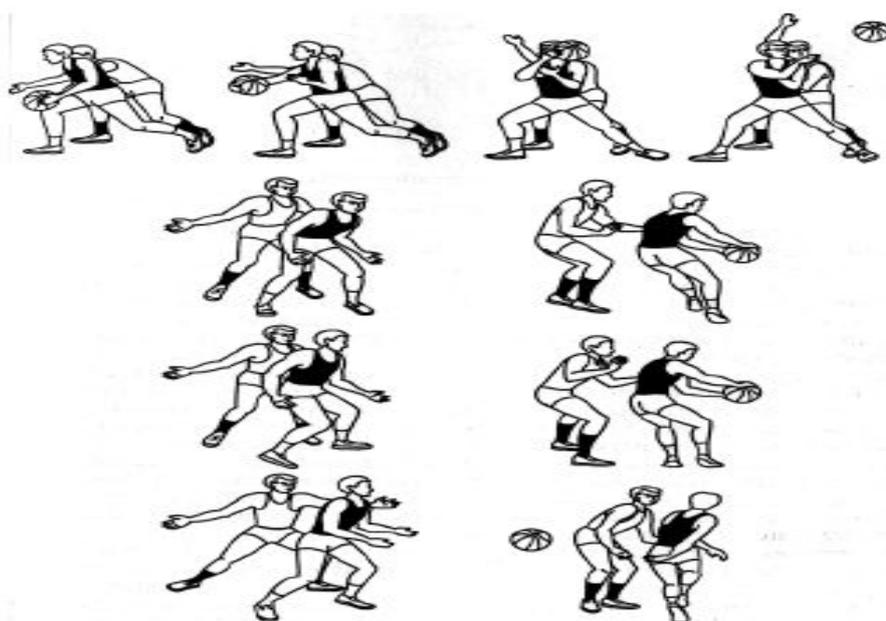


Рис. 28 Скрытая передача мяча за спиной

Обучение передачам мяча на месте.

1. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в и. п.

2. Индивидуальное выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.
3. Передачи мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.
4. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.
5. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. - с последующим передвижением вслед за мячом.
6. Разновидности передач, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.

1. В и.п.: игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела; мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.
2. В подготовительной фазе: при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу; отсутствует тыльное сгибание кистей.
3. В основной фазе: рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание опорной ногой; медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера; опущенные руки или нерациональное расположение стоп в стойке готовности: игроку необходимо дополнительное время для подготовки к последующим игровым действиям.

Обучение встречным передачам мяча в движении.

1. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;
2. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегавшему игроку в

заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т.п.

3. Выполнение изучаемого приема в целом при движении занимающихся из встречных колонн: передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков; передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков.

4. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятная мячом».

Основные ошибки при выполнении передач мяча в движении.

1. Несвоевременный выход на мяч.

2. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом.

3. Рассогласование работы рук и ног: ловля мяча на шаге разноименной ноги при передаче одной рукой; медленное, несвоевременное подготовительное движение: запаздывание выноса мяча в и. п. для передачи;

4. Слишком резкое выпрямление рук без учета дистанции до партнера или мячу придается поступательное вращение: мяч летит с запредельной скоростью и вращается в сторону партнера - неудобен для обработки.

Ведение мяча. Ведение мяча – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении (рис.29).



Рис. 29 Ведение мяча

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера,

чтобы затем передать ему мяч для атаки. Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед несколько в сторону от ступней.

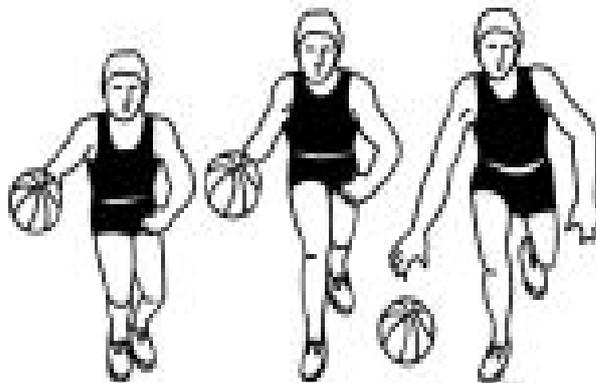


Рис. 30 Положение игрока при ведении мяча

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его). Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно (рис.30).

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

Обучение ведению мяча

1. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.
2. Высокое ведение в движении по прямой: одной и другой рукой.

3. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей.

4. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения - «рваного» ритма.

5. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

6. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки при выполнении ведения мяча.

1. Нерациональное и.п. перед началом ведения в движении правой - левая нога сзади, при ведении левой – правая; мяч удерживается перед собой, не определена рабочая кисть.

2. Чрезмерное закрепощение в лучезапястных суставах, сведенные пальцы, плохой контроль над мячом.

3. Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ноток.

4. Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте. Обводка с изменением направления (рис. 31). Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном

направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую скрытно, за спиной или под ногами.

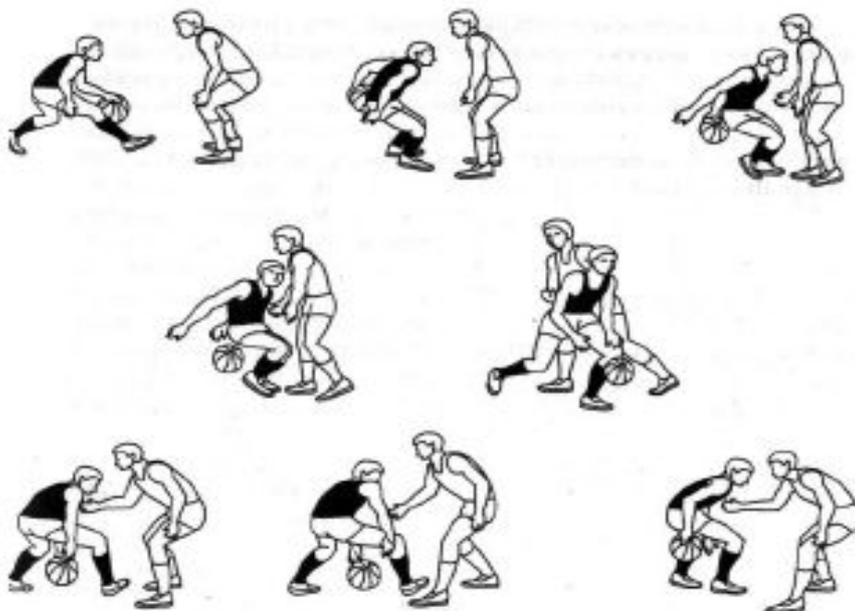


Рис. 31 Способы обводки соперника

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью

кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча. Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита. В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника. Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории и с большой скоростью.

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 32).

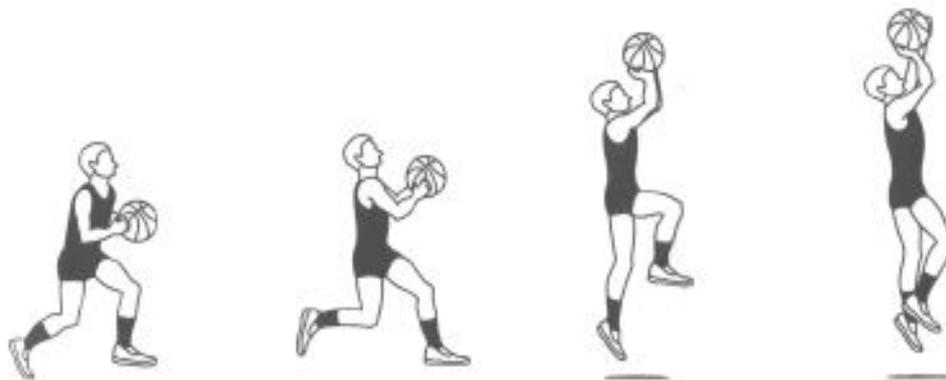


Рис. 32 Бросок одной рукой сверху

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций (рис. 33).

Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

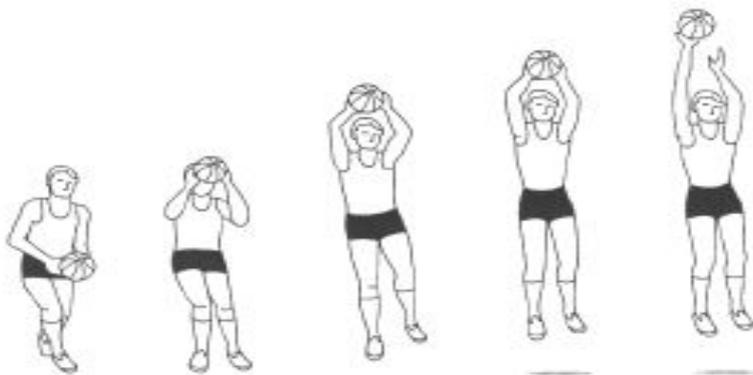


Рис. 33 Бросок одной рукой сверху в прыжке

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника (рис. 34).

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят

лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком». Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

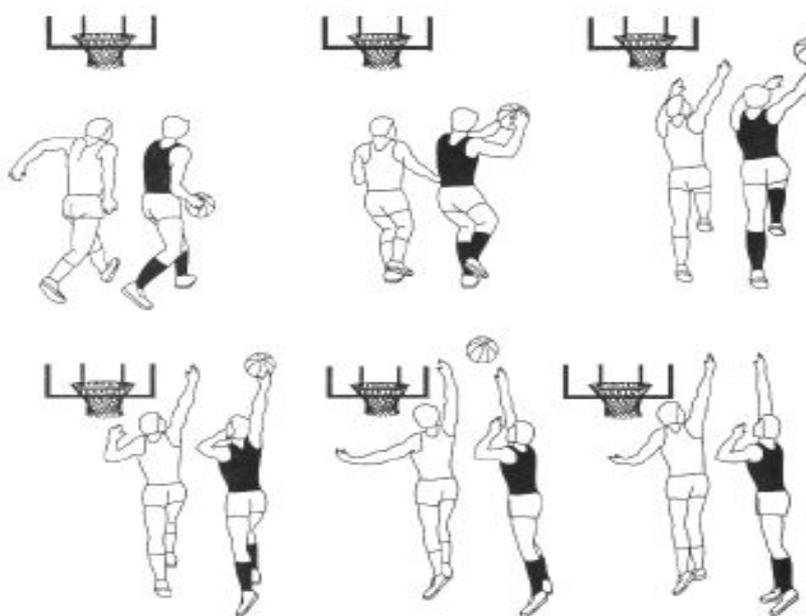


Рис. 34 Бросок одной рукой «крюком»

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одно временно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

Обучение дистанционным броскам с места.

1. Имитация изучаемого способа броска без мяча.
2. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и.п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.

3. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

4. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

5. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

6. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков.

1. В и.п.: полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени – ноги – «заряжены» на бросок; мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе): мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней; кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом; при бросках сверху - заведение мяча назад за голову;

При бросках двумя руками - недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;
При бросках одной рукой: а) локоть бросающей руки отведен в сторону - не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) вокал поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки; в основной фазе (непосредственно при броске): отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей:

поочередное, а не одновременное выпрямление; неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;

- *отсутствие обратного вращения мяча* - мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца);

- *вертикальное вращение* - выпуск мяча через мизинец;

- *поступательное вращение вокруг поперечной оси («от себя»)* - выпуск мяча через ладонь.

Обучение броску одной рукой сверху в движении.

1. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного» двух шагов с места - имитация броска без мяча.

2. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.

3. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.

4. Выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).

5. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой после встречной передачи партнера с отскоком от пола.

6. Броски в движении после поступательной передачи партнера («на ход» игроку) или передачи сбоку.

7. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

Основные ошибки при выполнении броска одной в движении.

1. Снижение скорости передвижения или остановка перед ловлей мяча; утрированный подбор разбега (неестественное растягивание шагов) для ловли мяча под нужную ногу.

2. Нет удлиненного шага при встрече с мячом, или воспроизводятся типичные ошибки, связанные с его ловлей.

3. Несоответствие направления или длины двухшажного разбега в момент овладения мячом исходному расположению игрока и его расстоянию до корзины: игрок не доходит до щита или проходит его.

4. Несвоевременный выпуск мяча: до или после достижения игроком высшей точки прыжка; рывковое (чрезмерно резкое) выпрямление бросающей руки.

5. Потеря равновесия при приземлении: приход на маховую или на прямые ноги - невозможность быстро включиться в игру.

Обучение броску с прыжком.

1. Имитация выполнения приема с места с выпуском мяча над собой.

2. Выполнение приема в целом с места со средней дистанции под углом 30-45° к щиту.

3. Выполнение бросков с дальней дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика.

4. Броски в прыжке с места с указанных точек, разноудаленных и разнонаправленных по отношению к корзине.

5. Чередование бросков с различных позиций в соревновании на результативность.

6. Выполнение приема в сочетании с другими мировыми действиями (по мере освоения техники игры).

Основные ошибки при выполнении броска в прыжке.

1. Нерациональное и.п.: туловище сильно наклонено вперед; полностью выпрямлены ноги; стопы широко расставлены или приближены друг к другу; масса тела распределена на носки или пятки.

2. Несвоевременный или неэффективный вынос мяча: при броске с прыжком - запаздывание замаха (его выполнение после отталкивания), при бросках в прыжке или с зависанием - преждевременный замах (до толчка ногами);

3. Неправильное расположение звеньев тела в момент достижения игроком оптимальной точки прыжка для выпуска мяча: мяч заведен за голову, расположен перед лицом, сильно отведен в сторону или вынесен вперед; звенья бросающей руки (рук) или локоть поддерживающей сильно отклонены в сторону (стороны).

4. Погрешности при приземлении: приход на прямые или сильно согнутые ноги: необходимы дополнительные затраты времени для включения нападающего в игру; перенос массы тела на переднюю часть стоп, ведущая к потере равновесия.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы: технику передвижений; технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений. Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча, внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит.

Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону - вниз, чтобы помешать ведению : мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания (рис.35).

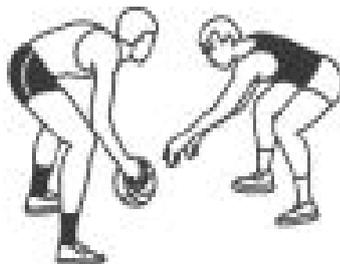


Рис. 35 Стойка защитника со ступнями на одной линии

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Обучение стойкам защитника.

1. Повторное выполнение разновидностей.
2. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при изучении ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча.
3. Эстафеты и подвижные игры, включающие выполнение изучаемых стоек в и. п., в конце перемещений по сигналу водящего или педагога.

4. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими действиями в защите в ситуации численного меньшинства перед нападающими: игровые упражнения 1×2, 1×3, 2×3.

Основные ошибки при выполнении стоек защитника.

1. Несоответствие в расположении рук и ног, в стойке с выставленной вперед ногой Поднята вверх разноименная с впереди стоящей ногой рука, в параллельной стойке руки опущены вниз.

2. Неустойчивое положение игрока.

3. Излишне закрепощены конечности: игрок лишен свободы маневренности.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитнику всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время, изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 36).

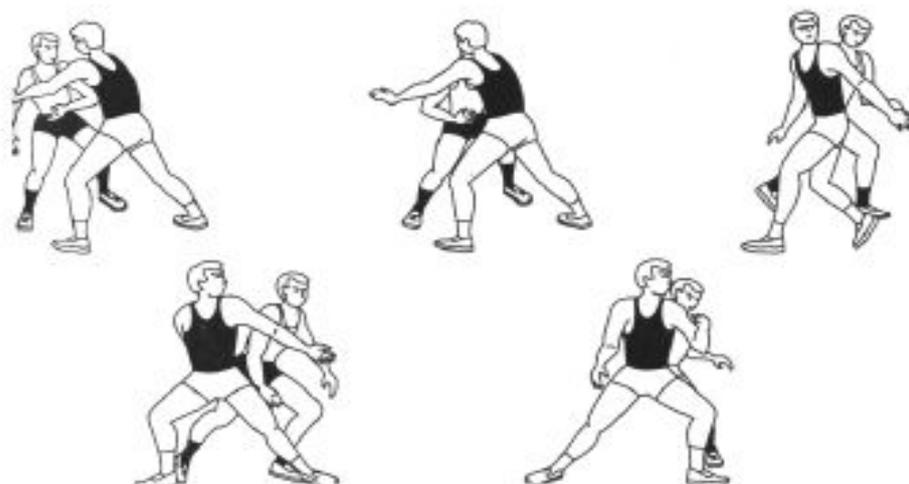


Рис. 36 Передвижения защитника

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен

передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника: постоянная смена исходного положения; неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника; выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются; необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема; разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.); возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Обучение передвижениям приставными шагами.

1. Выполнение приема в соответствующих стойках защитника: вперед, назад, в сторону по разделениям (с подсчетом).
2. Челночные перемещения в стойках защитника по ориентирам с изменением направления и скорости движения.
3. Зигзагообразные перемещения вдоль площадки в коридоре шириной 2,5-3 м с касанием ограничительных линий.
4. Выполнение разновидностей приема в целом в ситуации противодействия пассивным перемещениям нападающего без мяча и с мячом.
5. Выполнение разновидностей приема в различных сочетаниях с другими способами передвижений в эстафетах и подвижных играх: «Не пропусти дриблера», «Вратарь» и т.п.

Основные ошибки при выполнении передвижений приставными шагами.

1. Передвижения осуществляются на всей стопе, а не на передней ее части: игроку приходится тратить дополнительное время для начала или возобновления перемещений.

2. Большие колебания (вверх-вниз) ОЦТ игрок подпрыгивает, а не «скользит» по площадке.

3. Потеря равновесия: стопы после выполнения приставного шага располагаются слишком близко друг к другу или приставляющаяся нога переставляется за вышагивающую.

Техника овладения мячом и противодействия - Вырывание мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то, прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом – с рукой нападающего. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 37). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

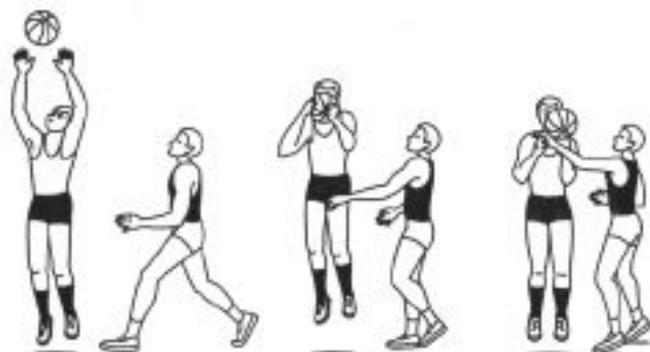


Рис. 37 Выбивание мяча из рук соперника при ловле

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 38).

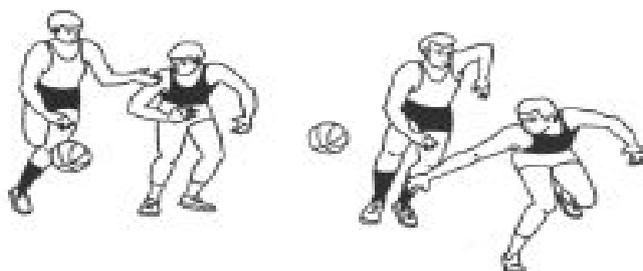


Рис. 38 Выбивание мяча у соперника при ведении

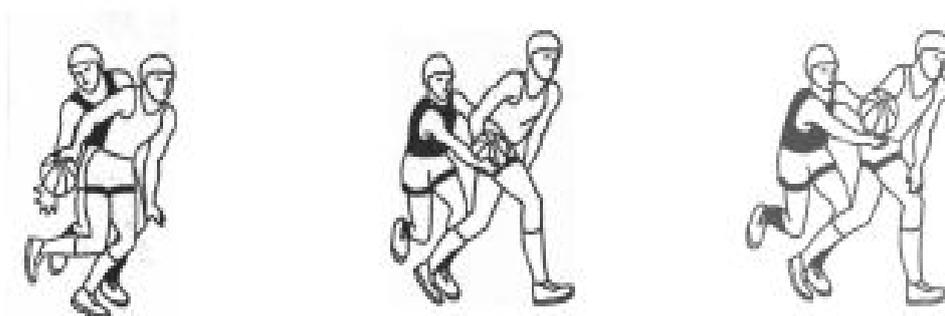


Рис. 39 Выбивание мяча сзади

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода (рис. 39).

Обучение вырыванию мяча.

1. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и, п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

2. То же, но после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

3. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч, в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

4. Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

5. Воспроизведение вырывания в условиях игрового противоборства.

Основные ошибки при выполнении вырывания мяча.

1. Плохой обхват мяча, осуществляемый одними пальцами.

2. Отсутствие вращения мяча вокруг горизонтальной оси.

3. Недостаточно активный поворот туловища для овладения мячом.

Обучение выбиванию мяча из рук соперника.

1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

2. Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.

3. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита.

4. Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч»;

5. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Обучение выбиванию мяча при его ведении.

1. Выполнение приема на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.

2. Выполнение приема из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного ведения мяча на месте.

3. Выполнение приема в целом в условиях противоборства 1×1 на ограниченном участке площадки: в центральном круге или в полукругах области штрафного броска в заданных ситуациях: защитник противодействует дриблеру; дриблер противодействует дриблеру, стремясь выбить мяч у противника и сохранить свой.

4. Повторное выполнение разновидностей выбивания при передвижении дриблера и защитника в коридоре шириной 2-3 м:

5. Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к атакующим действиям в тренировочных упражнениях и в условиях игрового противоборства.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону.

После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен

попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся. Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 40).



Рис. 40 Накрывание мяча соперника

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим (рис. 41).



Рис. 41 Отбивание мяча при броске в прыжке

Обучение перехвату мяча при его передаче.

1. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: при опеке игрока на стороне мяча; при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

2. Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу.

3. Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.д.

4. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2×2, 3×3.

Обучение перехвату мяча при его ведении.

1. Выполнение приема на месте после одноударного ведения нападающего из положения, стоя сбоку от него.

2. Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

3. Выполнение приема в целом в подвижных играх и игровых заданиях, включающих противоборство защитника и дриблера.

4. Выполнение разновидностей данного приема в подготовительных и учебных играх с установкой педагога.

Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.

1. Многократное отталкивание подвешенного, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.

2. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.

3. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.

4. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении: при броске

мяча в замедленном темпе после одного шага с места; при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега; при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

5. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.

Основные ошибки при выполнении накрывания и отбивания мяча.

1. Нерациональное и. п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками - затруднено своевременное начало выполнения приема.

2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.

3. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.

4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч - фол при броске.

Финты и сочетания приемов. Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в последовательном сочетании одного приема с другим или финтом.

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт (например, финт на рывок - рывок - остановка; ведение-остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на проход - проход - бросок). Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Коротко проанализируем ряд типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях. Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок – передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении

вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом (доказывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону). Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его (рис. 43).

Ведение – поворот – бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок – проход – бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику – мимо него и атакует кольцо.



Рис. 43 Сочетание приемов двойной финт на проход - проход

Финт на бросок – бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок – поворот – бросок. Центральной игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) – условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

2.3. ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Тактика – часть стратегии. Она подчинена ей и изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты.

Функции игроков. Организация действий команды предполагает распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и защищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых – первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу. Однако в современном баскетболе игроки независимо от выполняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры, как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум связанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает способностей к решению тех или иных соревновательных задач. Рациональное распределение игроков по функциям создает более благоприятные условия для полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает, прежде всего, изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумевается заранее разученные и согласованные взаимодействия групп или всех игроков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов условий для атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполагается ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном броске, при выбрасывании из - за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 30 с, необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия, в свою очередь, подразделяются на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая: собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки,

близость к центральной, боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отношению к щиту, скорость и направление передвижения); позицию соперника, лично его опекающего; позиции партнеров на площадке, направление и скорость их передвижения; позиции соперников на площадке и скорость их передвижения; степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки; находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства; есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру; началась ли заранее разученная комбинация или парное взаимодействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: выход перед соперником; выход за спину соперника.

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сблизиться с защитником, сделав финт - рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила: стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча; располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом; выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие; освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча; быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды; решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Действия игрока с мячом. При розыгрыше мяча игрок, прежде всего, должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок, переведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев - с помощью ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрального или лидера нападения команды.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки кольца броском или обводкой – проходом - броском. Это положение возникает при: временном отсутствии противодействия защиты; выгодных условиях противоборства

(нападающий превосходит защитника в росте или быстроте; нападающий набрал скорость; защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т.д.); получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска; реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвинутой вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага по направлению к корзине соперника.

2. Если защитник прикрывает проход в сторону сильной (обычно правой) руки, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сзади, быстро уйти в другую.

3. Если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться, с одновременным финтом на бросок принудить соперника прыгнуть вперед-вверх. Затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу.

4. Если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в глубине площадки и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади сопернику или сопернику, осуществляющему подстраховку.

5. Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения (например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться, выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).

6. Игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и прыгучим соперником, должен умело применять разнообразные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его.

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча, как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Групповые действия – это исключительно важные тактические типовые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи». Игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного -2х1. Преимущество использования данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это соответственно боковой или задний заслон. Его цель - освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

«Экран». Прием заключается в том, что игрок оказывается между партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы

заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперника, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет перестроить защиту. Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более целесообразно, чем для игрока с мячом, так как его опекают менее внимательно.

Наведение. Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника, тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Во всех вариантах наведения главное - быстрый пробег к партнеру, на которого наводят соперника. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

Взаимодействия трех игроков. Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных уже взаимодействий двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

Треугольник. Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника,

должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3 x 2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

«Малая восьмерка». Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке», где линии передвижения участников напоминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

«Скрестный ход». Это взаимодействие трех игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнера (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника.

Тактика защиты

Обучение защитным действиям имеет свои трудности, так как они зависят от действий нападающего.

Индивидуальные действия. Успех защиты зависит от правильных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в защите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход событий, умение находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних

действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необходимо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча.

Примерные упражнения:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.

2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он выходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.

3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защитник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замедлить его продвижение и остановить у боковой линии. Построение то же в районе щита. Нападающий старается пройти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старается занять правильное положение и не пропустить нападающего.

Групповые действия. Необходимо научить занимающихся подстраховке и правильному переключению.

Примерные упражнения:

1. Построение по тройкам (один нападающий и два защитника), нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Находящийся ближе к

нападающему вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

3. Построение по пятеркам (три нападающих и два защитника). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска мяча.

Командные действия. Вначале изучается концентрированная защита - личная система. Затем зонная и подвижная личная защита (прессинг). Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами. Первые упражнения в командных действиях независимо от изучаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки правильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем разбирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необходимо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит. При изучении обороны непосредственных подступов к щиту необходимо четко объяснить ученикам функции каждого игрока в командной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется неоднократно проводить учебную игру на половине площадки, акцентируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен переместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Перемещение осуществляется следующим образом: он должен взаимодействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает противодействие передачам и опекает нападающего так плотно, чтобы связать его перемещения и не дать возможность передавать и получать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодействием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество очков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Вопросы к зачету по разделу: «теория и методика баскетбола».

Техника, тактика и методика обучения:

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Классификация техники баскетбола.
3. Классификация тактики баскетбола.
4. Стойки и передвижения в баскетболе.
5. Классификация передач в баскетболе.
6. Техника передачи двумя руками от груди в баскетболе. Методика обучения.
7. Техника передачи одной рукой от плеча в баскетболе. Методика обучения.
8. Техника ловли мяча в баскетболе. Методика обучения.
9. Техника ведения мяча в баскетболе. Методика обучения.
10. Техника броска одной рукой от плеча в баскетболе. Методика обучения.
11. Техника броска мяча в движении из-под щита в баскетболе. Методика обучения.

12. Техника броска мяча одной рукой в прыжке в баскетболе. Методика обучения.

13. Классификация тактики нападения в баскетболе.

14. Классификация тактики защиты в баскетболе.

Правила игры:

1. Площадка для игры.
3. Время игры.
4. Мяч.
5. Зона трехочковых бросков.
6. Фол.
7. Дисквалифицирующий фол.
8. Технический фол.
9. Начальный бросок.
10. Бросок из-за боковой линии.
11. Три секунды.
12. Пять секунд.
13. Восемь секунд.
14. 24-секунды.
15. Наказание нарушителей.

ГЛАВА III. ВОЛЕЙБОЛ

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

3.1. ПРАВИЛА ИГРЫ

В волейбол играют на площадке размером 9x18 метров. Вся площадка разделена на две равные половины средней линией, над которой подвешивается сетка. Высота сетки зависит от возраста и пола играющих. В игре участвуют 12 игроков (по 6 игроков с каждой стороны), и ведётся она мячом весом 250грамм и окружностью 65-68 сантиметров.

Смысл игры в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая усилия для падения его на стороне противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приёмами: подачей, передачей, нападающих ударом и блокированием. Исходными положениями для игровых приёмов будут стойки (при действиях на месте) и перемещения (при действиях в движении).

Игра состоит из трёх или пяти партий, в каждой счёт ведётся до 15 очков. Побеждает та команда, которая выигрывает две партии из трёх или три из пяти. Если первую партию выигрывает одна команда, а вторую другая, то проводится третья, решающая. Аналогичные условия и при игре из пяти партий. После каждой партии команды меняются площадками.

Расположение игроков на площадке следующее. Три игрока занимают место на передней линии у сетку, остальные - на задней линии, но так, чтобы можно было контролировать всю площадку. Волейболисты, находящиеся на передней линии, участвуют в приеме и передачах мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают подачу, принимают и передают мяч, подстраховывают, но не имеют права выходить на переднюю линию для атаки и блокирования.

Игра начинается с подачи мяча одной из команд. Право на первую подачу определяется жеребьевкой, которую проводит судья с капитанами команд. Причем капитан команды, выигравший жребий, получает право на выбор площадки или на первую подачу.

Когда игроки занимают свои места на площадке, судья подает команду начинать игру. На подачу отводится не более 5 секунд. Один игрок выполняет подачи до тех пор, пока его команда не совершит ошибку. Если это произошло, то мяч передается сопернику. В этом случае команда, отыгравшая подачу, производит переход игроков из зоны в зону по часовой стрелке.

Каждая команда, принимая мяч с подачи соперника, имеет право на три поочередных касания. Если два игрока одной команды одновременно касаются мяча, то засчитывается два касания. Если же мяч задерживается над сеткой между руками игроков разных команд, то игра останавливается. Производится повторная подача для розыгрыша спорного мяча.

Мяч считается вышедшим из игры, если он пролетел за ограничительными лентами на сетке, которые крепятся над проекцией боковых линий, или коснулся предметов вне площадки. Боковые и лицевые линии (разметка) входят в площадь игрового поля.

Команда теряет право на подачу или соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на свое площадке;
- команда совершает более трех касаний;
- мяч брошен или задержан;
- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;

- игрок касается сетки;
- игрок совершал два касания подряд;
- ступня игрока полностью находится на стороне соперника и не касается средней линии;
- игрок производит нападающий удар на стороне соперника;
- игрок задней линии из площади нападения перебегает на сторону соперника мяч, который находится выше верхнего края сетки;
- игрок задней линии участвовал в блокировании и коснулся мяча;
- команда нарушает расстановку в момент подачи;
- игрок во время удара по мячу пользуется поддержкой товарища;
- игрок получает персональное замечание;
- игрок касается мяча или игрока противоположной команды, когда мяч находится на стороне противника;
- умышленно затягивается игра;
- замена игрока произошла неправильно;
- потребован третий перерыв для отдыха после предупреждения;
- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха;
- игрок без разрешения судьи уходит с площадки во время перерывов;
- игроки предпринимают действия для того, чтобы помешать сопернику;
- нарушены правила блокирования.

Партия считается выигранной, если одна из команд набрала 15 очков с преимуществом не менее 2-х очков. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в 2 очка (16:14; 17:15 и т.д.).

Команда имеет право на два перерыва по 30 секунд в каждой партии. Разрешена замена игроков, но не более шести в каждой партии.

Волейболисты должны иметь одинаковую форму. Тапочки не должны иметь каблучков. Игрокам запрещается иметь украшения, которые в ходе игры могут явиться причиной травмы. На майки наносят номера (с 1-го по 99-й),

причем в команде не должно быть двух и более игроков с одинаковыми номерами на майках.

Во время игры к судье может обращаться только капитан команды. Игрок не имеет права:

- оспаривать решение судей и делать замечания в их адрес;
- вести себя нетактично по отношению к сопернику или делать оскорбительные замечания в адрес игроков противоположной команды.

Каждый игрок обязан хорошо знать правила игры, строго их выполнять и соблюдать нормы поведения.

СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность

решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист. Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество бросков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Количество совершаемых технических приемов в одной игре доходит до 500, а иногда и более. Высокие требования, предъявляемые к волейболисту во время игры, приводят к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту. Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Специальная физическая подготовка волейболистов. Занятия специальной физической подготовкой волейболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и с необходимой амплитудой и др. Благодаря специальным упражнениям, направленным на преимущественное развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола. Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными

элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- Специальной силы.
- Специальной выносливости.
- Специальной скорости.
- Специальной гибкости.
- Специальной ловкости.
- Умение расслабляться.

Развитие силы волейболистов – упражнения на силу. Выполнение большинства технических элементов в волейболе сложно себе представить без проявления специальной силы. Так, к примеру, выполнение верхней передачи мяча требует определенного уровня развития силы мышц кистей, выполнение подачи – развития силы мышц кисти, мышц туловища и верхнего плечевого пояса, а выполнение такого сложного технического приема, как нападающий удар, требует от волейболиста комплексного развития силы мышц верхнего плечевого пояса, кисти, мышц ног и туловища. Сила ног у волейболиста проявляется в прыжках. К развитию прыгучести волейболистов предъявляются очень большие требования. Прыгучесть – это комплексное проявление силы мышц ног и способности мышц к мгновенному сокращению. Помимо данных качеств, требуется большая согласованность всех движений. Именно поэтому развитию прыгучести волейболиста необходимо уделять особое внимание.

Для развития специальной силы различных групп мышц служат упражнения преодолевающего и уступающего характера. Упражнения преодолевающего характера позволят создать меньшее силовое напряжение, чем упражнения уступающего характера.

Примером уступающих упражнений на силу могут служить приседания со штангой на печках, при выполнении которого гриф штанги движется вниз до заданного упора. Вес штанги может быть значительно выше того, который спортсмен может поднять, совершая преодолевающие упражнения на силу. Кроме этого примером уступающих упражнений являются различные прыжки в глубину. Величина уступающих мышечных напряжений при их выполнении может регулироваться в первом случае глубиной прыжка, использованием отягощений и углом приземления, а во втором – изменением веса штанги. Чем больше вес отягощения, угол приземления и глубина прыжка, тем больше уступающее мышечное напряжение.

Примером преодолевающих упражнений на силу является выпрыгивание с отягощением из приседа либо полуприседа, напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте. Вес отягощений при выполнении преодолевающих упражнений для развития силы волейболистов значительно меньше веса отягощения, применяемого при выполнении упражнений уступающего характера. Существуют упражнения, которые сочетают в себе работу как преодолевающего, так и уступающего характера. Примерами данных упражнений могут служить: медленное приседание со штангой оптимального веса на плечах с последующим медленным или быстрым распрямлением ног или выпрыгиванием. Различные упражнения, включающие в себя сопротивление партнера. Прыжок в глубину с дальнейшим напрыгиванием на какое-либо возвышение. Различные упражнения, включающие сопротивление партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости волейболистов.

Упражнение на выносливость волейболистов №1. Многократные прыжки различной высоты как на двух, так и на одной ноге.

Упражнение на выносливость волейболистов №2. Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.), после чего максимально быстро отходит на линию нападения для

повторного выполнения упражнения. В упражнении может быть 20-50 прыжков.

Упражнение на выносливость волейболистов №3. Пятнадцатисекундные серии прыжков. В первой серии выполняется наибольшее количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. В 4-5 серии прыжки совершаются без остановок, непрерывно 1-1.5 минуты. Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.

Упражнение на выносливость волейболистов №4. Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага. Количество бросков может колебаться от 5 до 10.

Упражнение на выносливость волейболистов №5. Игрок, располагаясь у сетки, совершает 10 подскоков, после чего имитирует блок либо нападающий удар. Следующая имитация блока или нападающего удара осуществляется после 9 подскоков, затем 8, 7, 6 и т.д.

Упражнение на выносливость волейболистов №6. Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувырками вперед и назад.

Тренировки по развитию специальной выносливости должны строиться таким образом, чтобы создать у волейболиста так называемый «запас прочности» в выполнении отдельных технических приемов. Примерное превышение количества повторений отдельных технических приемов в тренировках над количеством тех же технических приемов, которые игроку приходится выполнять в игре, может быть следующим:

- Нападающий удар: в 2-4 раза.
- Блокирование: в 2-4 раза.
- Подача: в 12-15 раз.
- Передача: с 12-15 раз.
- Прием подач: в 10-12 раз.
- Прием нападающих ударов в 8-10 раз.

Естественно, что количество повторений отдельных технических приемов в тренировке волейболистами различных игровых функций различно. Достичь

указанного превышения повторений технических приемов в тренировке можно только путем увеличения объема тренировок либо проведения «направленных» тренировок. Закончив изучение развития специальной выносливости, следует перейти к следующему элементу в специальной физической подготовке волейболистов

Развитие быстроты волейболистов, упражнения на скорость. При выполнении большинства технических приемов волейболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях. Осуществление большинства технических приемов в волейболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся волейболистов. Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции. Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для волейбола. Развитию быстроты перемещения способствуют рывки на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками. Развитию скорости переключения в действиях – разнообразные сочетания имитационных упражнений, выполняемые в различной последовательности.

Упражнения для развития специальной гибкости волейболистов. Для игры в волейбол характерны движения с большой амплитудой, предъявляющие очень высокие требования к эластичности связок и мышц, подвижности суставов. Так, к примеру, выполнять нападающий удар очень трудно без хорошей подвижности в локтевом, плечевом, лучезапястном суставе и без

достаточной эластичности связок и мышц плечевого пояса. Для выполнения же сильного нападающего удара, помимо того, необходима и большая подвижность в крестцово-позвоночных сочленениях позвоночника. В то же время, предшествующие удару разбег и прыжок, предъявляют очень высокие требования к подвижности в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, а также в эластичности связок и мышц ног. Для развития специальной гибкости волейболистов используются упражнения на «растягивание» (на гибкость), сходные по структуре с движениями или отдельными их частями, встречающимися при выполнении технических приемов игры. Амплитуда в упражнениях, направленных на развитие специальной гибкости волейболистов, должна быть больше, чем при выполнении того или иного технического приема.

Основные средства для развития специальной гибкости волейболистов: упражнения с помощью и с сопротивлением партнера; гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается; повторные пружинящие движения. Для увеличения амплитуды движения целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить необходимую структуру движений. Для волейболистов наиболее характерны травмы пальцев, плечевых, голенных, лучезапястных и коленных суставов. Одна из причин этого – это недостаточная подвижность в этих суставах, недостаточная эластичность и сила мышц и связок. Поэтому упражнения для развития специальной гибкости волейболистов должны способствовать увеличению подвижности в суставах, развитию эластичности связок и мышц и укреплению мышечно-связочного аппарата.

Упражнения для развития специальной ловкости волейболистов. Особенности игры в волейбол предъявляют высокие требования к специальной ловкости волейболистов, поскольку во время игры возникают неожиданные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального выполнения движений. А это, в свою очередь, усугубляется тем, что точность движений должна быть наивысшей, поскольку нарушения точности движений

ведет к технической ошибке. Выполнение всего ряда технических приемов в безопорном положении (передача в броске, передача в прыжке, блокирование, нападающий удар) требует очень высокой специальной ловкости и точности выполнения движений в пространстве, которая зависит от уровня тренированности вестибулярного аппарата. Для развития у волейболистов умения управлять своим телом в воздухе следует удлинять время безопорной фазы. С данной целью можно совершать упражнения с подкидного мостика и на батуте. При их выполнении необходимо обращать внимание на точность приземления волейболистов и принятие ими начального положения, соответствующего данной ситуации. Для развития специальной ловкости волейболистам полезно использовать привычные упражнения в непривычных условиях; упражнения на батуте; акробатические упражнения, сочетаемые с отдельными техническими приемами либо их имитацией.

Развитие умения расслабляться – упражнения для расслабления.

При выполнении любого движения в работе мышц сочетается сокращение, напряжение, расслабление и растягивание различных групп мышц. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность человека, позволяет ему достигнуть высоких результатов и полнее раскрыть свои возможности. К сожалению, в процессе тренировки умению расслаблять различные группы мышц по своему желанию уделяется недостаточное внимание. Умение расслаблять мышцы – это специальный навык, который можно приобрести только путем многократных повторений. Начинать обучение расслаблению мышц следует со специальных упражнений, имеющих следующие особенности: в начале необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемых частей тела и, на конец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. Выполняя данные упражнения, занимающийся спортсмен невольно обратит внимание на изменения в напряжении мышц, на мышечные ощущения, которые их сопровождают. Внимание спортсменов привлекается к последовательно наступающим изменениям в мышечных

ощущениях. Наиболее доступны те упражнения на расслабления, выполняя которые используется вес отдельных частей тела. Производным расслаблением мышц эти части тела пассивно «роняются» вниз. Сложнее упражнения с пассивным раскачиванием частей тела путем перемещения центра тяжести.

3.3. ТЕХНИКА ИГРЫ

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций. Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта. Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности. Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи. В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом - отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой - вариативность движений. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные

положения, передачи мяча, прием подачи, прием - передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его, не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием. С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования - она высокая (рис. 38, а), для приема подачи — она средняя (рис. 38,б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока - она низкая (рис. 38, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий. Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

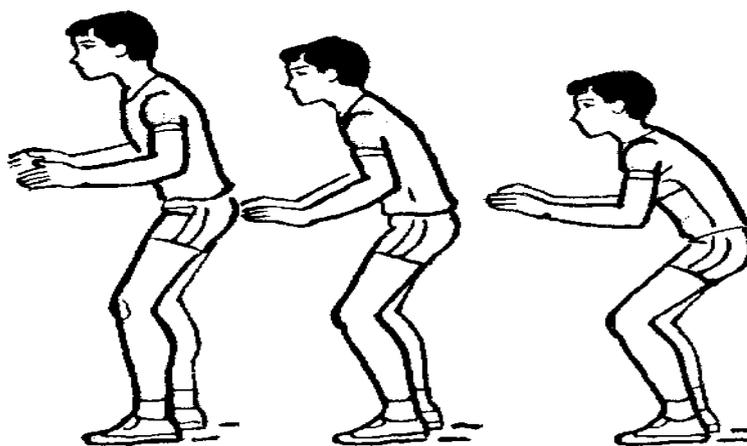


Рис.38 Стойка

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю

треть стопы). В зависимости от индивидуальных особенностей применения рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе. Стойка, может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования). В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равно вероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением. Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах. Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу. Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекал с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг. Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги. Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения). Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами - прыжок и т. д. Передвижения прыжком и падениями

входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема. Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис.39, а), приемом снизу (рис. 39, б), блокированием (рис. 39, в) и атакующим ударом (рис. 39, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

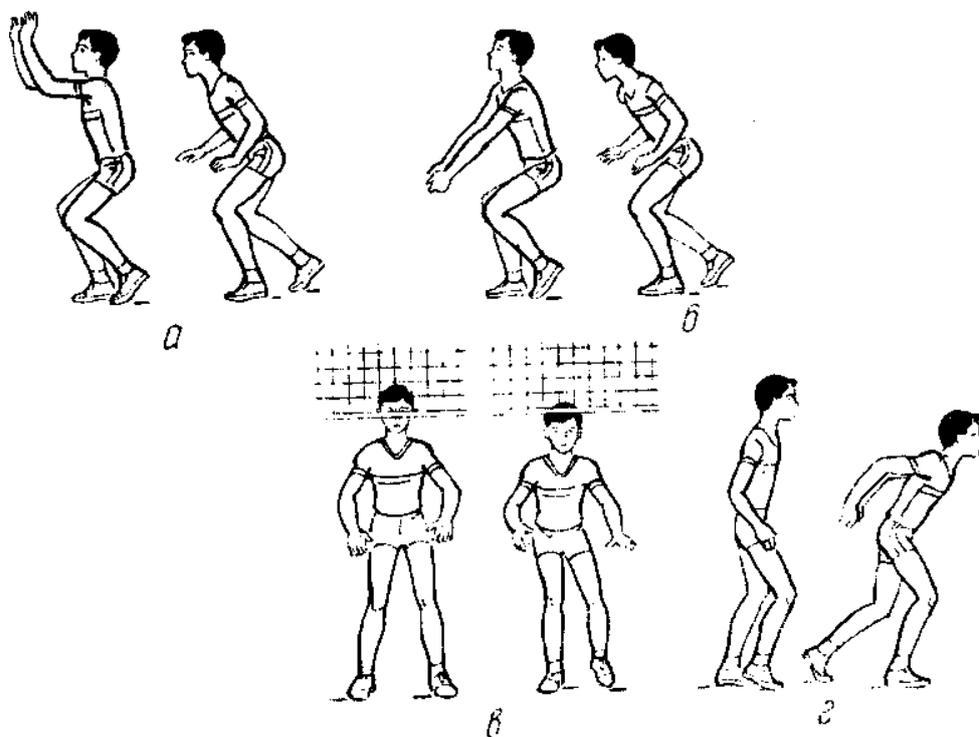


Рис. 39 Исходные положения

Передачи

Передача - прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад

перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад. По длине: длинные - через зону, короткие - из зоны в зону, укороченные - в пределах зоны. По высоте траектории: высокие - более 2 м, средние - до 2 м, низкие - до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке — до 0,5 м и отдаленные от сетки — более 0,5 м. Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рис. 40). В соответствии с условно-целевым признаком передач слово «сверху» опускается.

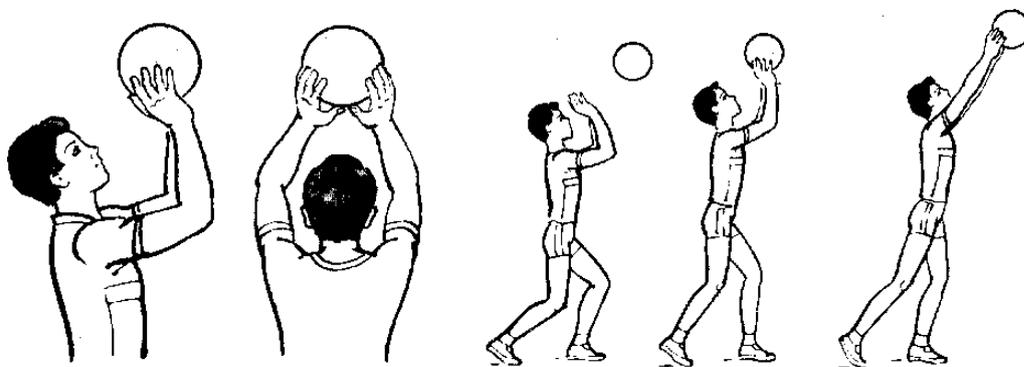


Рис. 40 Передача мяча

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При

этом ОЦТ тела смещается несколько вверх - вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. С целью сокращения временных параметров полета мяча, что важно при построении сложных игровых взаимодействий или если мяч летит высоко и направлена игрока, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук (рис. 41). При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше, и передача выполняется за счет короткого движения кистей.

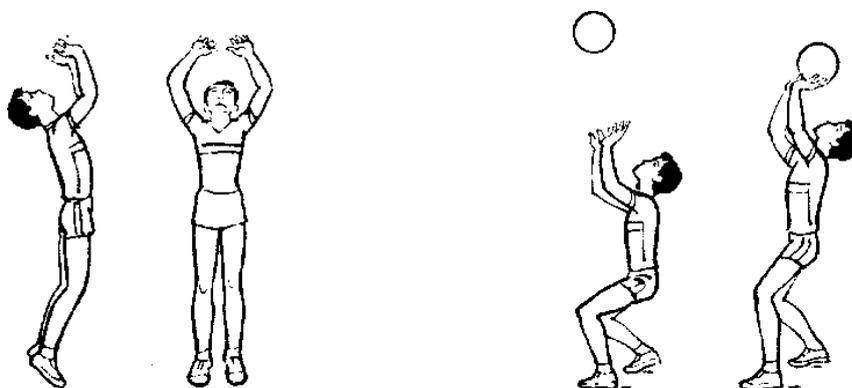


Рис. 41 Передача мяча вверх **Рис. 42 Передача мяча назад**

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника (рис. 42). Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного положения. Более сложный способ передач — одной рукой в прыжке. Он применяется в усложненных условиях полета мяча над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед. Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают в большей степени. Передача выполняется за счет активного разгибания руки в локтевом суставе.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит

из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

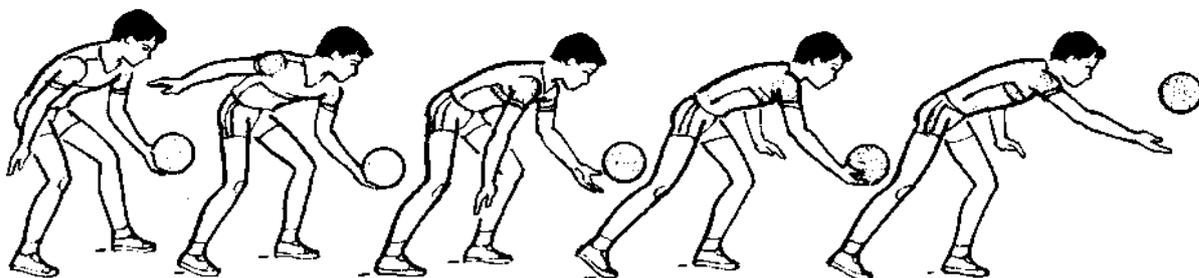


Рис. 43 Поддача мяча снизу

В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков. (В связи с отрицательным влиянием навыка при овладении верхней планирующей подачей изучение нижней боковой подачи признается нецелесообразным.)

Прямая подача. В исходном положении (рис. 43) игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20—30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед.

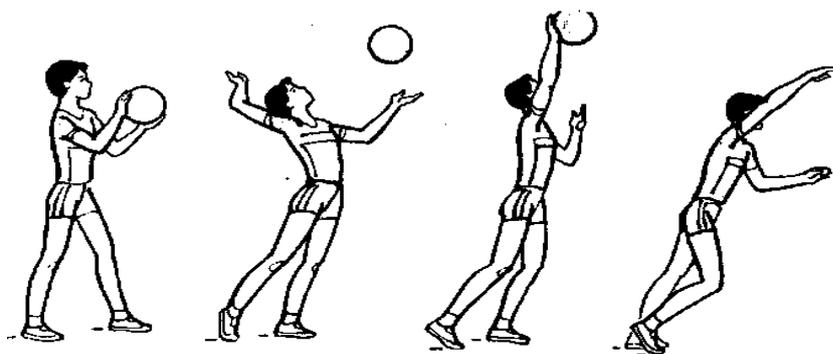


Рис. 44 Прямая подача сверху

Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха — он должен быть строго назад, высотой подбрасывания — она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу — она должна быть примерно на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока. Верхняя прямая подача имеет два варианта: описанный выше, с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения — нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком.

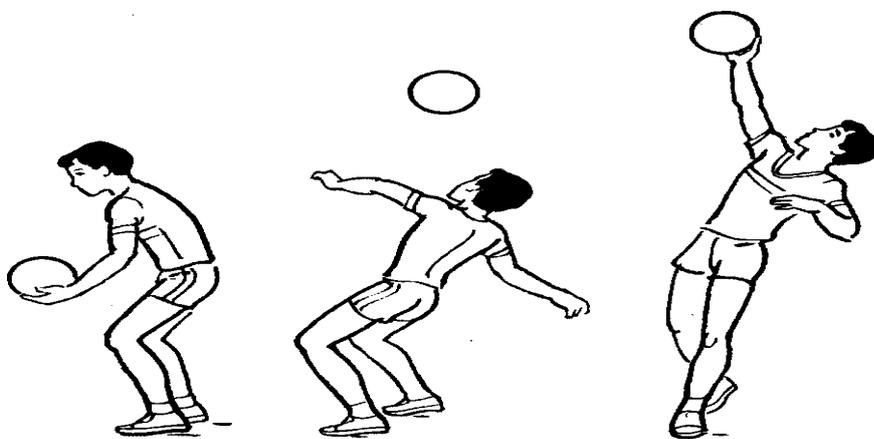


Рис. 45 Верхняя боковая подача

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств учащихся. Способы подачи при этом — верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения, на силу и без вращения (планирующая). При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях (рис. 45). Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах выполняются на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а значит, и к технике исполнения подачи. Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой. В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе с задней линии.

Атакующий удар — наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже ее верхнего края, называются нападающими

(маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаящие, как правило, возможность выигрыша). По направлению атаки удары различают: по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока, и удары с переводом - при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары в волейболе принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке). Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 46). В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз. В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. По своей ритмической структуре разбег в свою очередь разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В начальной микрофазе разбега с целью определения характера полета мяча (направление и траектория) волейболист выполняет один-два ступающих (поисковых) шага в медленном темпе. Во второй, подготовительной, он определяет траекторию полета и корректирует свое направление и скорость разбега.

Во второй фазе – прыжке - игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом; выше плеча должен быть и локоть.

В зависимости от индивидуальных проявлений скоростно-силовых качеств спортсменов различают одновременную постановку ног (жесткое отталкивание) и поочередную (мягкое отталкивание). При этом стопы могут оставаться параллельны или быть развернуты носками наружу. Высота прыжка во многом обусловлена взрывным характером сокращения мышц и максимальным наращиванием скорости маховых движений рук.

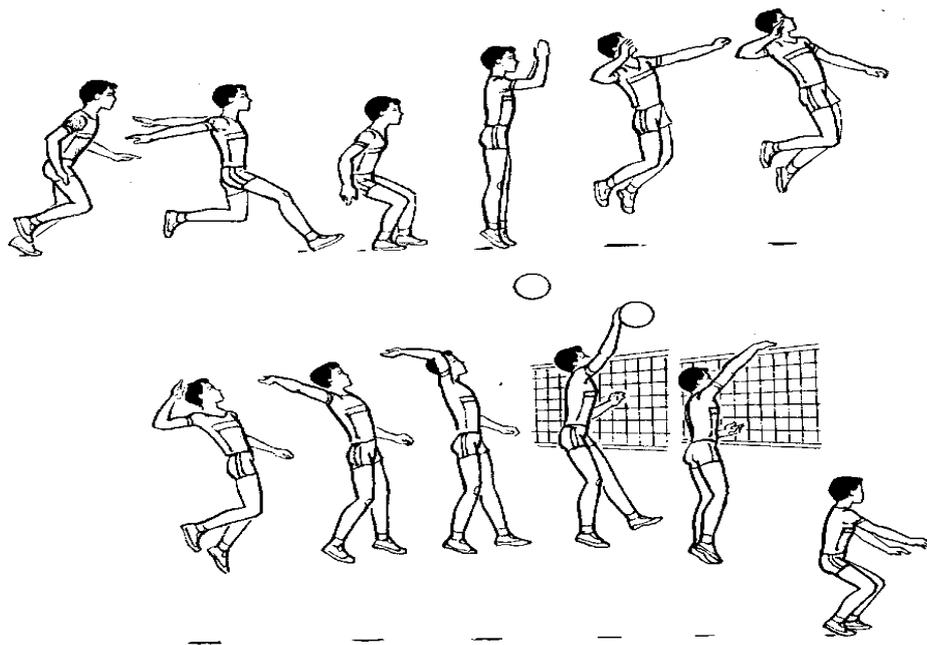


Рис. 46 Прямой атакующий удар

В третьей фазе - ударе по мячу - правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывает на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти - основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе – приземлении - игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям. В успешном завершении взаимодействий команды использование только прямого атакующего удара недостаточно. Поэтому все большее значение в современном волейболе находят применение удары с переводом мяча. При ударе переводом с поворотом туловища все подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе (рис. 47).

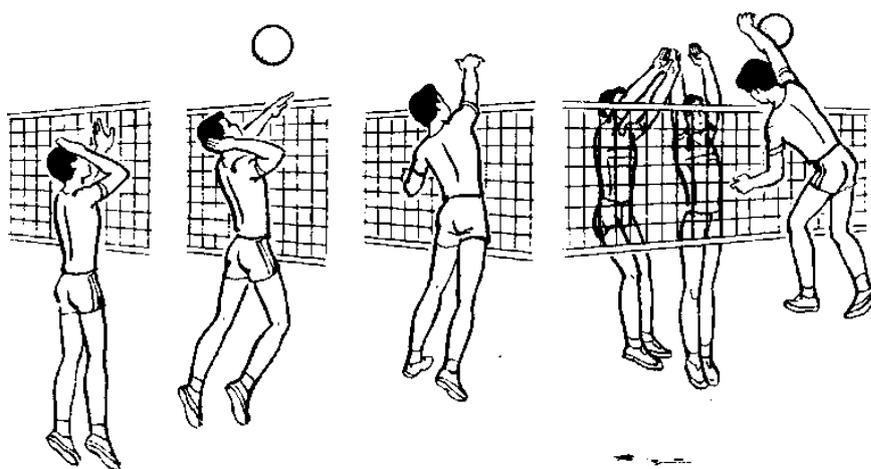


Рис. 47 Техника выполнения прямого удара

Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки. При ударах с переводом без поворота туловища движения туловища в сторону мало выражены. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа (слева). С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой удар (прямой по ходу) - вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча. С увеличением темпа игры за счет снижения траектории передач все меньшее применение находит весьма эффективный в прошлом боковой атакующий удар. Он применяется в большинстве случаев тогда, когда передача удалена от сетки. Учитывая, что

таких случаев в игре встречается немало, овладение боковым ударом расширяет диапазон действий нападающего.

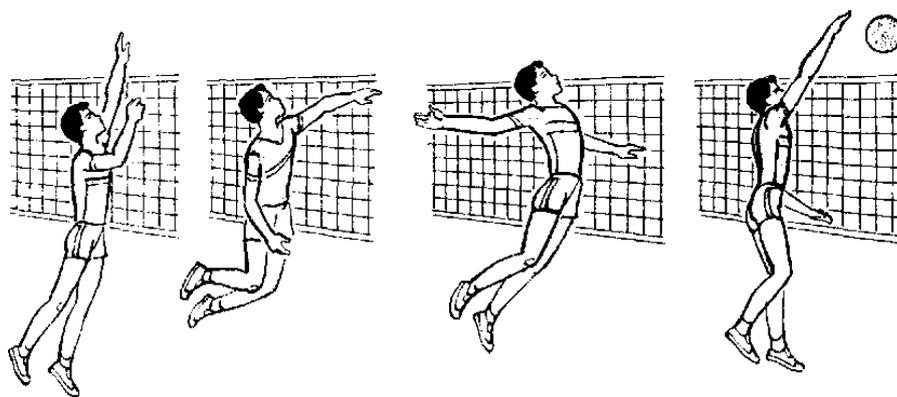


Рис. 48 Удар по мячу кистью сверху-справа (слева)

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 48). В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи - вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед, и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Прием мяча - технический прием игры, используемый с целью противодействия его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара. В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.

Прием подачи. Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Это настолько важно, что вполне правомерно прием подачи выделить в самостоятельный

прием игры. Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, т. е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом. Если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды, прием считается высокого качества (оценка 4-5 по пятибалльной системе). 70 и более процентов таких оценок считается очень хорошим показателем для команд высших разрядов и даже для сборных команд страны.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный) - снизу двумя руками. На рисунке 49 показано положение приема подачи. Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх (не надо «отбивать» мяч). Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если учащийся не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо — правая рука сверху, влево — левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки. Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов. Нередко при некачественном приеме мяча после подачи или атакующего удара (по низкой траектории) игроки (чаще связующие) вынуждены применять прием-передачу мяча, цель которого - обеспечить благоприятные условия для атакующих действий при максимальной надежности в сложных условиях. Прием мяча отличается от приема-передачи мышечным напряжением в рабочей фазе при амортизации мяча, летящего с большой встречной скоростью, а также существенным снижением скорости

перемещающихся рук и отсутствием их встречного движения к мячу в подготовительной и рабочей фазах. Волейболисты высокой квалификации четко дифференцируют мышечные напряжения при приеме мячей, летящих с различной скоростью.

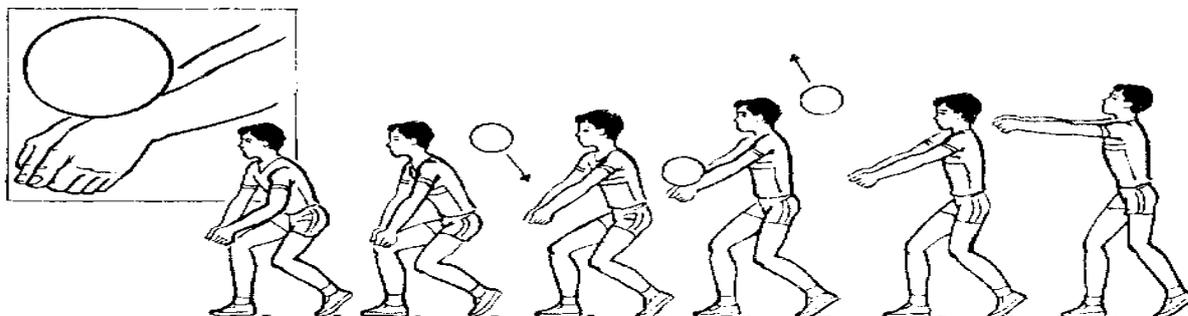


Рис. 49 Положение приема подачи

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 50).

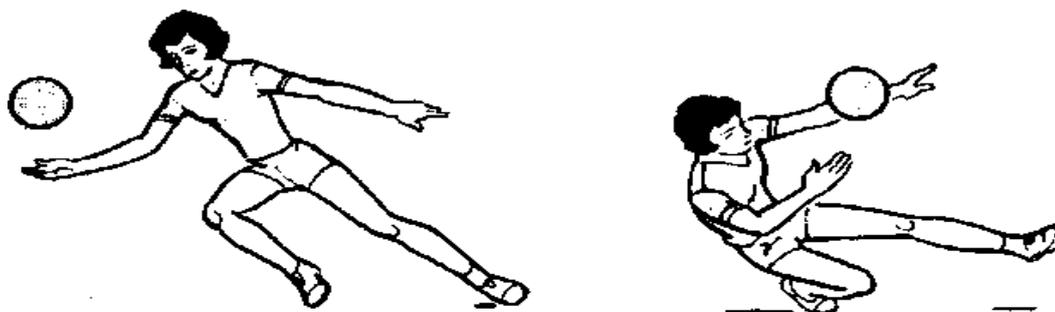


Рис. 50 Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро

После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦТ резко понижается. После ударного движения по мячу (тем же способом) он поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку опорной ноги, после чего приземляется на округленную спину. Учитывая возможность травмирования (ушибов) остистых

отростков позвоночника и головы, необходимо перекат выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, а подбородок прижать к груди.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок — это усложненный вариант описанного выше способа. Он применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена, бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака. Для предохранения колен от ушибов необходимо пользоваться наколенниками.

Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе преимущественно применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом (рис. 51) резким движением посылает туловище вниз-вперед под углом 25—30° к площадке.

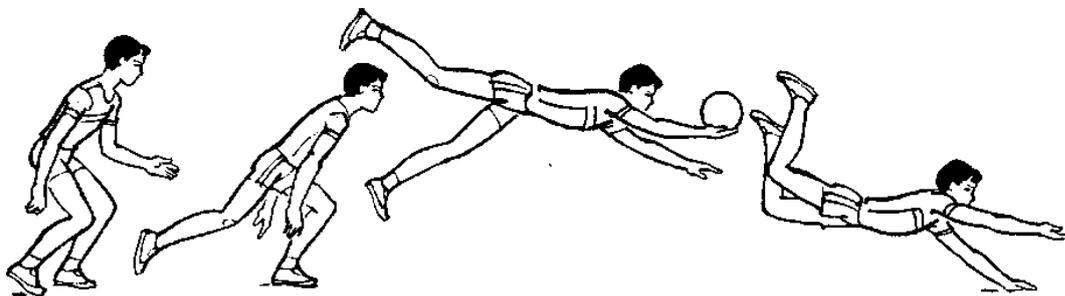


Рис. 51 Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе

Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад - в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом отводят максимально назад. Следует отметить, что в отдельных случаях при приеме сложных мячей и приземлении под острым углом (до 20°) ударное движение возможно при касании пола толчковой ногой (опорная фаза), а скольжение на груди-животе-бедрах.

Блокирование — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием - контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка или права на подачу. Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны (рис. 52).

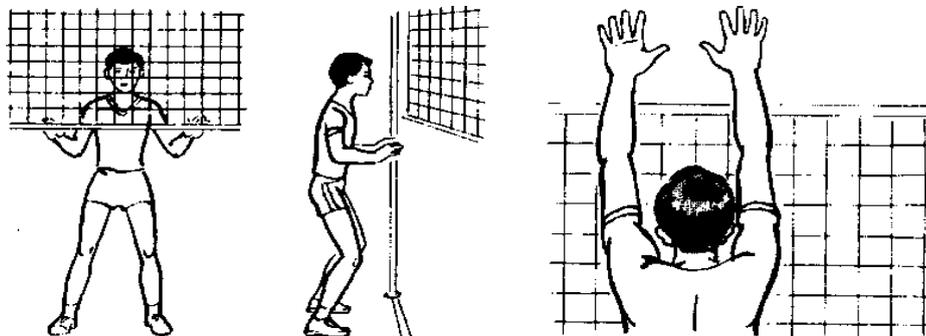


Рис. 52 Блокирование

Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе. Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара

было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами: высокий прыжок с места или после передвижения, выбор места и времени выноса рук над сеткой.

3.4. ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. С этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит в использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман

выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь, прежде всего, надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Вопросы к зачету по разделу: «теория и методика волейбола».

Техника, тактика и методика обучения:

1. Классификация техники волейбола.
2. Классификация тактики волейбола.
3. Стойки и передвижения в волейболе.
4. Классификация подач в волейболе.
5. Техника выполнения нижней прямой подачи.
6. Техника выполнения нижней боковой подачи.
7. Техника выполнения верхней прямой подачи.
8. Методика обучения технике нижней прямой подачи.
9. Методика обучения технике нижней боковой подачи.
10. Методика обучения технике верхней прямой подачи.
11. Классификация передач в волейболе.
12. Техника передачи двумя руками сверху над собой.
13. Техника передачи двумя руками сверху на месте.
14. Техника передачи двумя руками сверху после перемещения.
15. Техника передачи двумя руками сверху за голову.
16. Техника передачи двумя руками сверху в прыжке.
17. Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху над собой.
18. Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху на месте.
19. Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху после перемещения.

- 20.Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху за голову.
- 21.Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.
- 22.Техника передачи двумя руками снизу над собой.
- 23.Техника передачи двумя руками снизу после перемещения.
- 24.Методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу над собой.
- 25.Методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу после перемещения.
- 26.Техника прямого нападающего удара.
- 27.Методика обучения технике прямого нападающего удара.
- 28.Техника одиночного блокирования.
- 29.Техника группового блокирования.
- 30.Методика обучения технике одиночного блокирования.
- 31.Методика обучения технике группового блокирования.
- 32.Система нападения со второй передачи через игрока первой линии.
- 33.Групповые взаимодействия игроков в нападении (комбинация “Волна”).
- 34.Групповые взаимодействия игроков в нападении (комбинация “Эшелон”).
- 35.Групповые взаимодействия игроков в нападении (комбинация “Крест”).
- 36.Система защиты “Углом вперед”.
- 37.Система защиты “Углом назад”.

Правила игры:

1. Размер игровой площадки.
2. Ширина линий на площадке.
3. Название ограничительных линий на игровой площадке.
4. Передняя зона.
5. Зона подачи.
6. Зона замены.

7. Высота сетки для мужчин.
8. Высота сетки для женщин.
9. Длина антенны.
10. Счет в партиях.
11. Количество игроков на площадке.
12. Нумерация зон на площадке.
13. Направление перехода игроков по площадке для выполнения подачи.
14. Количество замен в ходе партии.
15. Когда мяч считается в “площадке”?
16. Когда мяч считается “за пределами площадки”?
17. Сколько касаний мяча разрешено на игровой площадке?
18. Какой части тела может касаться мяч?
19. Разрешено ли касание мяча сетки при подаче?
20. Можно ли наступать на среднюю линию?
21. Сколько попыток подачи разрешено?
22. Сколько времени отводится для выполнения подачи?
23. Какие требования к игрокам зоны защиты предъявляет линия атаки?
24. Можно ли атаковать мяч с подачи?
25. Касание на блоке входит в три касания команды?
26. Может блокирующий игрок выполнить сразу после касания мяча на блоке еще одно касание мяча на площадке?
27. Можно ли блокировать подачу противника?
28. Количество перерывов в партии.
29. Продолжительность одного перерыва в партии.
30. Смена площадок в ходе игры и в ходе последней партии.

ГЛАВА IV. ФУТБОЛ

4.1. Правила игры в футбол

Первые правила по футболу были введены в 1863 году, основные же правила которые используются сейчас, с изменениями, приняты в 1997 году.

Поле для игры

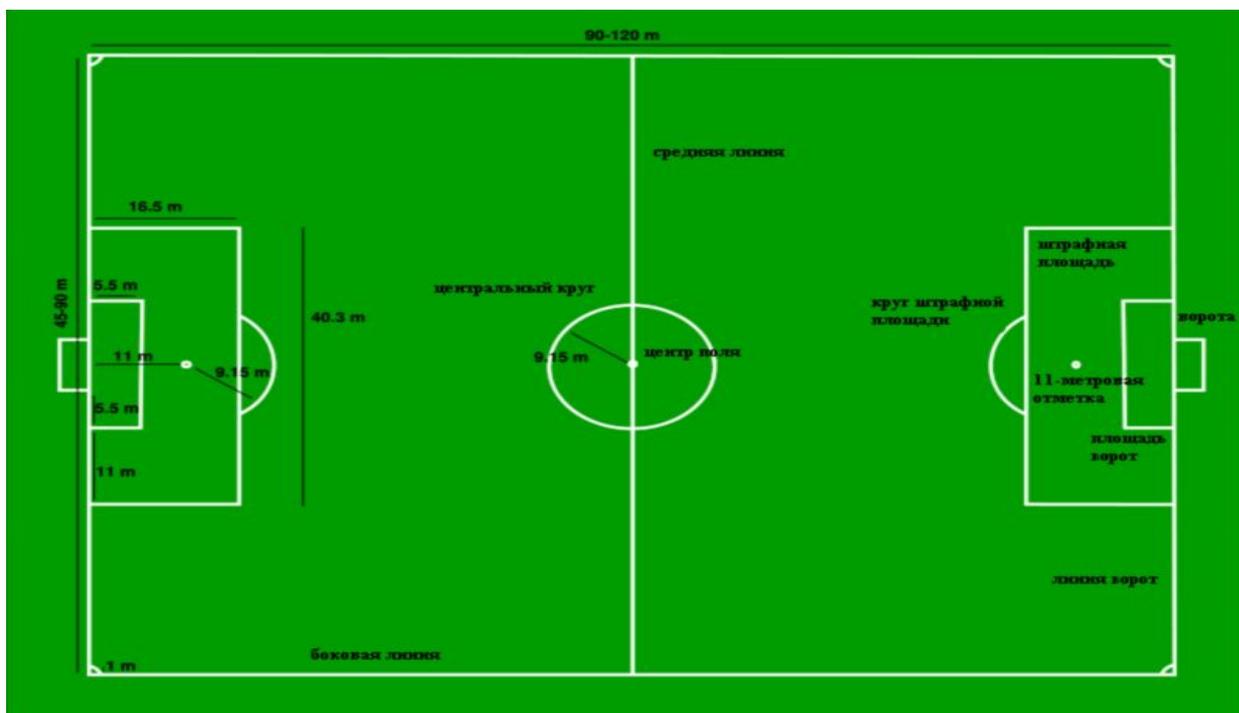


Рис. 53 Футбольное поле

Размеры стадиона. *Матчи лиги:* длина - минимум 90 метров максимум 120 метров; ширина - минимум 45 метров максимум 90 метров. *Международные матчи:* длина - минимум 100 метров максимум 110 метров; ширина - минимум 64 метра максимум 75 метров (рис.53). **Рекомендуемые значения ширины и длины поля:** длина – 105 метров, ширина – 68 метров.

В футбольном матче играют две команды, каждая из которых состоит из 10 полевых игроков и вратаря. Не состоится матч в случае, если у команды меньше 7 игроков, так же он может быть прерван из за удалений.

Замены: в матчах под эгидой фифа максимальное количество замен 3. В матчах лиги максимальное количество замен 6. В товарищеских матчах количество замен может быть не ограничено, при условии договоренности с судьёй. Имена запасных игроков должны быть определены до начала матча.

Процедура замены: судья должен знать о выходе нового игрока. Выход игрока состоится только во время остановки игры, после того как главный судья даст разрешение на замену. После замены игрок может остаться за линией поля, на установленном для его команды месте. Любой игрок может выйти на замену вратаря.

Продолжительность игры. Время футбольный матч состоит из двух половин (таймов) по 45 минут каждая (ый). Перерыв - игроки имеют право на небольшой перерыв между таймами, длительность которого определяет судья, но не может быть более 15 минут. Дополнительное время: при завершении 90 минут игрового времени с равным счётом, командам назначается дополнительное время, длина которого равняется 30 минутам (2 тайма по 15 минут).

Положение "Вне игры": Игрок находится в положении "вне игры", если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч или предпоследний игрок соперника. Отсутствие вне игры: игрок на своей половине поля; игрок на одной линии предпоследнего игрока соперника; игрок на одной линии с двумя последними соперниками.

Так же положение "вне игры" не учитывается, если игрок получил мяч после: удара от ворот, с углового, с вбрасывания из-за боковой линии. Наказание: вообще по правилам игры наказания за положение "вне игры" нету, но игрок может быть наказан по решению судьи за: удар после свистка, переговоры с судьёй, не спортивное поведение, затяжку времени.

Нарушения, наказуемые удалением. Игрок основного состава, запасной или заменённый игрок должен быть удалён с поля (из технической зоны) с показом красной карточки в случае, если он: виновен в серьёзном нарушении Правил; виновен в агрессивном поведении; плюнет в соперника или любое иное лицо; лишит соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения Правил, наказуемого штрафным, свободным или 11-ти метровым ударом (совершит т.н. «фол последней надежды»); использует оскорбительные или нецензурные выражения (жесты); получает

второе предупреждение в одном матче. Любой удаленный игрок должен покинуть пределы поля и прилегающее к нему пространство, включая техническую зону.

Нарушения, наказуемые предупреждением. Игрок основного состава получает предупреждение с показом желтой карточки в случае, если совершит одно из следующих нарушений: виновен в неспортивном поведении; словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи; систематически нарушает Правила; умышленно затягивает возобновление игры; не соблюдает положенное расстояние при возобновлении игры штрафным, свободным или угловым ударами или вбрасыванием из-за боковой линии; выходит, возвращается или самовольно уходит с поля без разрешения судьи.

Запасной или заменённый игрок получает предупреждение с показом жёлтой карточки, в случае, если он: виновен в неспортивном поведении; словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи; умышленно затягивает возобновление игры.

Штрафной и свободный удар. Мяч, забитый со штрафного удара в чужие ворота засчитывается, мяч, забитый в свои ворота со штрафного удара не засчитывается, но мяч переходит к сопернику для выполнения углового удара.

Нарушения при штрафных:

- Если при выполнении удара один из соперников находится к мячу ближе, чем того требуют Правила, удар повторяется.

- Если при выполнении удара из пределов своей штрафной площади, мяч не покинет её пределов или же коснётся внутри неё кого, либо из игроков, удар повторяется.

- Если игрок, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если игрок (не вратарь), выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков,

то противоположная команда получает право на выполнение штрафного или 11-ти метрового удара, в зависимости от того, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча (не руками) до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

- Если вратарь, выполнивший удар, вторично коснётся мяча руками до того, как его (мяча) не коснётся кто-либо из других игроков, то противоположная команда получает право на выполнение штрафного удара (в случае если нарушение произошло за пределами штрафной площади вратаря) или свободного удара (в случае, если нарушение произошло в пределах штрафной площади вратаря) с места, где произошло нарушение.

11-метровый удар. Одиннадцатиметровый удар (пенальти) - специально назначаемый удар по воротам, защищаемый только вратарём, с расстояния 11 метров (12 ярдов) от линии ворот.

Назначение: 11-метровый назначается в том случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной нарушение, гол с 11-метрового удара засчитывается.

Процедура пробития 11-метрового удара:

- Мяч устанавливается на точку 11 метров от линии ворот (12 ярдов).
- Перед ударом определяется игрок, который будет наносить удар.
- Вратарь находится на линии ворот, лицом к бьющему, до того момента, пока не будет совершен удар.

- Остальные игроки находятся за пределами штрафной зоны, позади 11-метровой отметки на расстоянии не менее 9 метров.

- После нанесения удар мяч находится в игре.

Нарушения:

- Удар выполнен без свистка.
- Вратарь заранее вышел с линии ворот.
- Игроки команды заранее начали движение в сторону штрафной площади.

- Мяч был неправильно установлен на точку.

Угловые удары. Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол. Мяч устанавливается внутри углового сектора у неподвижного флажка. Соперники находятся на расстоянии не менее, чем 9,15 м от углового сектора до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда по нему нанесён удар, и он находится в движении. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока или не покинет игру.

Удар от ворот. Удар от ворот является способом возобновления игры. Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол. Мяч неподвижен и находится в любой точке площади ворот. Все соперники остаются за пределами штрафной площади до тех пор, пока мяч не войдет в игру. Мяч считается в игре, когда он, никого не коснувшись, покинет пределы штрафной площади. Выполнивший удар игрок не может касаться мяча до тех пор, пока он (мяч) не коснётся какого-либо другого игрока или не покинет игру. При ударе от ворот могут быть наказания за: задержку времени, игру руками.

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для футбола.

Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности эффективных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными. Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре основным игровым приемам навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она

вымогается как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению им спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

1. Упражнения на развитие ловкости

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием

ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча:

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом:

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.

7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.

8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.

9. Жонглирование теннисным мячом.

10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.

11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

2. Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Активизация развития гибкости наблюдается обычно с 9 до 11 и с 14 до 16 лет. По темпам прироста этого качества наиболее эффективными возрастными периодами являются 9-10, 10-11 и 14-15 лет. Гибкость оказывает значительное воздействие на силу, быстроту, выносливость и ловкость. Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча:

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2. Круговые (восьмёркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3. Вращение барабана стопами в положении лежа на спине, ноги вверх (рис. 54).

4. Балансирование, стоя на качалке на полной ступне (рис. 55).

5. Катание барабана ногами вперед (рис. 56).



Рис.54



Рис. 55



Рис. 56

6. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

7. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

8. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

9. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.

10. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

11. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом:

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45° (рис. 57).

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча (рис. 58).



Рис. 57



Рис. 58

5. Повороты стоп наружу-внутри. При этом носки ног прижимают к голеням мячи (рис.59).

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе) (рис. 60). При этом пятки касаются ягодиц.



Рис. 59



Рис. 60

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди (рис. 61).

10.Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед (рис. 62).

11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатými между стопами мячом (рис. 63).



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером (рис. 64).

13. То же, но с доставанием мяча пяткой (рис. 65).

14. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером (рис 66.)



Рис. 64

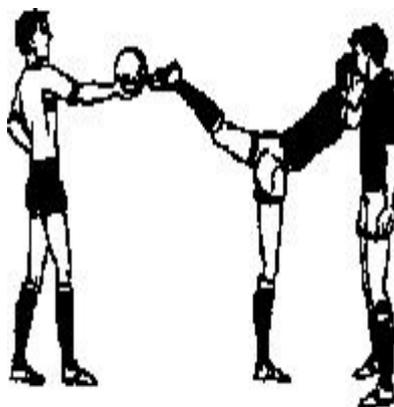


Рис. 65



Рис. 66

15. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером (рис. 67).

16. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером (рис. 68).



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

17. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться (рис. 69).

18. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку (рис. 70).

19. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево-вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером (рис. 71).



Рис. 70



Рис. 71

3. Упражнения на развитие быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях. Это и понятно, ведь футбол становится все более скоростным, а, следовательно, каждый игрок должен развивать у себя это важное физическое качество.

Хотелось бы, чтобы начинающие футболисты хорошо усвоили, что быстрота - это такое качество, над развитием которого с успехом можно работать только в юности. Недаром специалисты называют это качество консервативным. Кроме того, развитие быстроты связано с их возрастными особенностями. У 7-12-летних бурно развивается способность к повышению темпов движения. К 14-15 годам темпы движения приближаются к предельным, а после 15 лет наблюдается тенденция к стабилизации.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча:

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 3—4 раза.
4. То же, но с опорой (рис. 72). Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.

5. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (рис. 73).

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3- 4 раза.



Рис. 72



Рис. 73

Прыжкообразный бег :

1. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед- вверх (рис. 74).



Рис. 74

2. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10,15 и 20 м.

3. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

4. Быстрый бег на 8-10м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

5. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

6. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

4. Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой.

Сила - это способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для футболиста особенно важно развивать силу ног. Однако во время тренировок также необходимо в достаточной степени уделять внимание и развитию мышц шеи, плечевого пояса, туловища, спины, живота.

Словом, футболист должен обладать такой силой, которая поможет ему осуществлять рывки за мячом и на свободное место, прыжки за мячом, даст возможность внезапно остановиться и резко поменять направление движения, сильно бить по мячу. В то же время развитие силы не должно идти в ущерб гибкости, быстроте, умению точно воспринимать игру.

Наибольшие темпы развития силы наблюдаются в основном в младшем и подростковом возрасте: с 8 до 9 лет, с 10 до 11 лет и с 14 до 15 лет. При этом в возрасте 8-11 лет рекомендуется использовать прыжковые, акробатические и гимнастические упражнения на снарядах. Для 12-14-летних можно применять динамические упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, толкание ядра. Для 15-16-летних количество упражнений с отягощениями заметно увеличивается.

После каждого интенсивного упражнения рекомендуется короткий отдых (20-30 с). В паузах для отдыха целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Упражнения для развития мышц шеи:

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота:

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги.

Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища:

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины:

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног:

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения (рис. 75).



Рис. 75

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

5. Упражнения на развитие выносливости

Выносливость — это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость

во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Развитие этого физического качества происходит на протяжении всего школьного периода, за исключением периодов с 12 до 13 лет и с 15 до 16 лет. Заметно возрастает выносливость с 13 до 15 лет, а наиболее интенсивно - с 16 до 17 лет.

Выносливость можно развивать тогда, когда во время тренировки организм занимающегося доводится до состояния утомления. Основными средствами воспитания общей выносливости являются бег в равномерном темпе, сочетание бега с ходьбой, плавание, езда на велосипеде. В то же время сама игра в футбол прекрасно развивает это качество. Объем и интенсивность упражнений на выносливость целесообразно регулировать интервалами отдыха, ориентируясь на показатели пульса. Число ударов сердечных сокращений в минуту не должно превышать 190. Длительность интервала отдыха при пробежке коротких отрезков (30-80 м) может быть от 1 до 1,5 мин. При пробежке от 150 до 250 м интервал увеличивается до 3-4 мин.

Запомните, что в результате выполнения в течение длительного времени подобных упражнений заметно улучшается деятельность органов дыхания и кровообращения, а также увеличивается общая сила мышц и улучшается координация движений. А с помощью игровых упражнений с мячом развивается специальная выносливость, необходимая для решения игровых проблем в ходе матча.

Без мяча

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

3. Игра в баскетбол.

4. Плавание.

5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом:

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

5. Игра «Отбери мяч». На поле обозначается четырехугольник 10x20 шагов. Вести мяч по четырехугольнику, стараясь, чтобы партнер как можно дольше не мог отобрать мяч. После отбора мяча партнеры меняются ролями.

6. Игра «Точная передача». В каждой команде равное число играющих (4-6 человек). По жребию одна из команд начинает игру. Игроки этой команды стараются сделать друг другу как можно больше передач, чтобы мяч не перехватили соперники. За каждую передачу команде начисляется одно очко. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Если соперники перехватили мяч, одно очко начисляется им, а мяч вновь передается команде, которая выполняет передачи. В итоге победа присуждается команде, набравшей больше очков.

7. Игра «На полполя». В составах команд по 6 человек. Команды играют без вратарей. Ворота изготавливаются из стоек шириной 3 м. Игроки играют 3 периода с паузами для отдыха 2 мин. Продолжительность каждого периода - 8 мин.

8. Игра «На все поле». В составах команд по 9 игроков. Они играют на стандартном поле два тайма - по 25 мин. каждый.

Итак, вы познакомились с упражнениями, которые развивают у занимающихся определенные физические качества. Их можно использовать в своих тренировках. После ряда таких упражнений рекомендуется применять **упражнения на расслабление.**

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.

4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.

6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.

7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.

8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.

9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.

11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.

12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.

13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.

14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).

15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

4.3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола начинать с детства. При этом методика обучения мальчиков и девочек не имеет отличий.

Последовательность обучения техническим приемам в практике сложилась следующая. Сначала следует ознакомиться с ударами по мячу ногами и остановками мяча. После освоения этих приемов можно участвовать в играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. В дальнейшем, на основе изученных приемов, рекомендуется приступить к изучению разнообразия технических приемов, т. е. после ударов ногами по мячу и остановок мяча следует приступить к обучению его ведению, выполнению финтов, затем — к разучиванию техники ударов по мячу головой, вбрасывания и, наконец, отбора мяча. Естественно, такая последовательность совсем не означает, что занимающиеся, не освоив того или иного приема, не должны играть в футбол. Предлагаемая последовательность в

обучении техническим приемам предполагает освоение начинающими футболистами всего технического арсенала постепенно на основе уже освоенного материала. Конечно, обучение отдельным техническим приемам не должно быть самоцелью. Процесс обучения должен строиться творчески, а уже освоенные приемы нужно увязывать с противодействием соперника.

Вначале не следует выполнять тот или иной прием в полную силу. Так, разучивая остановки и удары головой, можно использовать слабо накаченный мяч. В целом же процесс обучения техническим приемам складывается из общего ознакомления занимающегося с приемом, разучивания приема в упрощенных условиях, разучивания приема в усложненной обстановке и закрепления приема. Осуществляя такую последовательность в обучении, подбирая соответствующие упражнения, используя рациональные методы тренировки, можно успешно решить задачу по подготовке высокотехнических молодых игроков.

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание лишь на основном, опуская все тонкости и детали данного движения. Так, при ознакомлении с ударом внутренней стороной стопы основное внимание надо сосредоточить на главном, т. е. положении стопы бьющей ноги, которая должна быть сильно развернута наружу. Удар внутренней стороной стопы может с успехом применяться для коротких и средних передач, ударов по воротам с близкого расстояния. Такие удары не очень сильны, но зато отличаются точностью. Общее ознакомление с приемом заканчивается всегда его практическим опробованием. Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов. Целостный метод будет ведущим при разучивании большинства приемов. При разучивании же таких сложных приемов, как удар ногой по мячу в падении через себя, удар головой по мячу в броске, ловля и отбивание летящего мяча в падении, и ряда других трудно обойтись без применения расчлененного метода. Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты, естественно, не смогут

справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к его разучиванию уже в целостном виде. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Например, выполняя удар по мячу серединой подъема, начинающие игроки часто допускают типичную ошибку, ставя опорную ногу не на одной линии с мячом, а ближе или дальше. Для исправления ошибки можно предложить им имитировать удар с разбега, ставя ногу специально обозначенную на одной линии с мячом отметку. Нередко искажение при выполнении игроками технических приемов связано с их недостаточной физической подготовленностью. В этих случаях надо правильно подобрать и использовать при разучивании приемов соответствующие подготовительные и подводящие упражнения, которые бы способствовали эффективному освоению изучаемого движения.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке в первую очередь предполагает воспитание у начинающих футболистов умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у занимающихся гибких двигательных навыков, совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности: сначала на месте, затем в движении, при пассивном сопротивлении соперника, при активном сопротивлении соперника и, наконец, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх. При этом выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как такие упражнения проводятся в основном с целью создания у начинающих первичного представления о структуре изучаемого приема. После опробования приема на месте следует перейти к его выполнению в

движении. Однако на данном этапе не нужно стремиться к достижению высокого уровня овладения техникой.

Усилия на тренировках полезно сосредоточить на отработке «своих» приемов с учетом индивидуальных особенностей тела, двигательной одаренности. Следует отметить, что в процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке у занимающегося одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается следующая зависимость: чем разнообразнее техническая оснащенность игрока, тем большим тактическим потенциалом он располагает.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх. В связи с этим в период закрепления технических приемов необходимо больше внимания уделять отработке индивидуальных специфических приемов, направленных на выполнение в игре конкретных игровых функций. Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является их слияние во времени с процессом развития у занимающегося физических качеств. Например, многократное выполнение конкретного технического приема в относительно небольшой отрезок времени будет выступать наряду с совершенствованием техники и как средство развития физических качеств, а многократное повторение удара головой в прыжке способствует также развитию прыгучести.

Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками, вратарем.

Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.)

Бег – основное средство передвижений в футболе. В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.

Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега. Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая. Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактическое целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы

техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами. Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги. При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом. При остановке прыжком выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги. Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног. После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника полевого игрока

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом. Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше. Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяют только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена. Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней

стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный. При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней и особенно внешней частью подъема. Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча. Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе «подсечкой»), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом). Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.



Рис. 76 Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния (рис.

76). Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара. Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

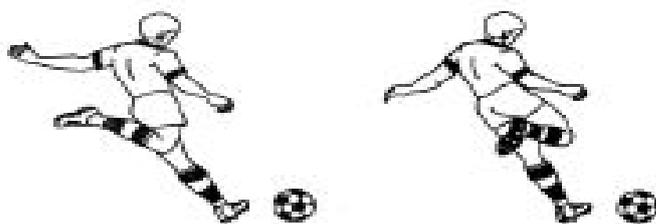


Рис. 77 Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 77). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию. Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 78). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

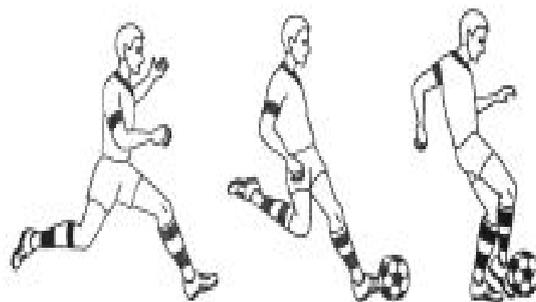


Рис .78 Удар средней частью подъема

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 79). Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный без подготовки удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.



Рис. 79 Удар внешней частью подъема

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Одним из вариантов является удар пяткой «секретно». При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога пронесется скрестно по отношению к опорной. После

незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удары по неподвижному мячу. При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяют следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними. Указанные направления определяют особенности выполнения постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, что бы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, как

и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности. Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низколетящим навстречу мячам (рис. 80).

Задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

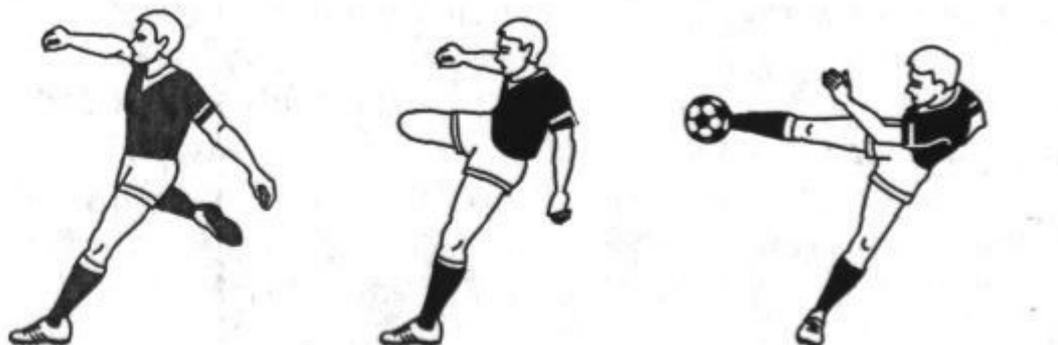


Рис. 80 Удар с поворотом

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 81).

Удар с полулета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 82). При этом важно точно рассчитать место приземления

мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.



Рис. 81 Удар через себя «ножницами»

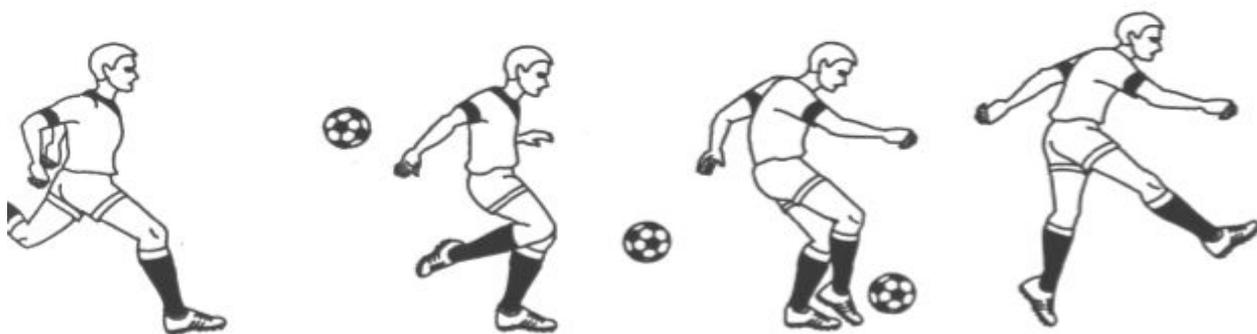


Рис. 82 Удар с полулета

Последовательность в обучении:

1. БЕЗ МЯЧА. Выполняется размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90° , а затем повторяется это движение, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ноги вперед.

2. У СТЕНКИ. Нужно встать в 5-6 м от стенки и выполнить по 20-25 ударов низом по неподвижному мячу без разбега. Затем совершить по 20-25 ударов с одного, а потом с 2-3 шагов разбега.

3. ТОЧНЫЙ УДАР. Перед стенкой из флажков сооружаются ворота

шириной 1 м. Мяч посылается низом в ворота с расстояния 6 м, надо стараться точно попасть в цель. Если тренируются несколько человек, то упражнение можно проводить в виде соревнования: посчитать, кто сделает больше точных попаданий после 10 ударов.

4. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 5-6 м и поочередно низом посылают друг другу мяч так, чтобы он мягко подкатывался к ногам адресата. По мере освоения техники удара выполняются удары поочередно то правой, то левой ногой.

5. В КОЛОННЕ. Один из занимающихся (пасующий) встает в 6 м от колонны. По сигналу он мягко низом направляет мяч головному игроку в колонне. Тот с ходу направляет мяч обратно, а сам поворачивается и занимает место в конце колонны и т. д. Когда все игроки выполнят по две передачи, происходит замена пасующего игрока. В ходе упражнения все игроки должны побывать в роли пасующего.

6. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 1-2 м. Один из игроков встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15-20 передач его меняет следующий игрок.

7. ПЕРЕДАЧИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. Занимающиеся (6-7 человек) располагаются по кругу. Один из игроков по сигналу выполняет передачу одному из партнеров и перебегает на его место. Тот также выполняет передачу товарищу и перемещается на его место и т. д. Цифрами изображена очередность выполнения передач.

8. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, игроки выполняют передачи мяча в одно или два касания. При этом рекомендуется передавать мяч на ход впереди бегущему партнеру. При выполнении передачи внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидаемого мяч игрока.

9. С ДВУМЯ МЯЧАМИ. Два игрока встают в 5-7 шагах друг от друга. По сигналу третьего они одновременно направляют мяч друг другу ударом внутренней стороной стопы, а затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно. При передачах необходимо следить, чтобы мячи не сталкивались.

10. С ПОДАЧИ ПАРТНЕРА. Занимающийся встает сбоку от партнера и внутренней стороной стопы низом направляет ему мяч. Тот с разбега по катящемуся мячу направляет его в стенку. Периодически партнеры меняются ролями.

При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих футболистов нередко наблюдаются следующие типичные ошибки. Во-первых, слабо разворачивается стопа бьющей ноги; во-вторых, при замахе недостаточно отводится назад бьющая нога. На первых порах также не всегда осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Нередко игроки разворачивают носок опорной ноги наружу, что затрудняет движение бьющей ноги к мячу. Заметив эти ошибки, постарайтесь их устранить. Лучшее упражнение для этого - многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3-5 шагов.

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты. Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 83). Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис. 83). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка. Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное

движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости. Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются. Удар серединой лба с поворотом применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.



Рис. 83 Удар серединой лба и серединой лба в прыжке

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 84). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 84 Удар серединой лба с поворотом

На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.



Рис. 85 Удар по мячу головой в падении

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока, и скорость полета футболиста передается при ударе по мячу. Удар выполняют серединой или боковой частью лба. Приземление происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекаат на грудь, живот, ноги. Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

Остановки мяча

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий. Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Остановка мяча ногой - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 86). В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

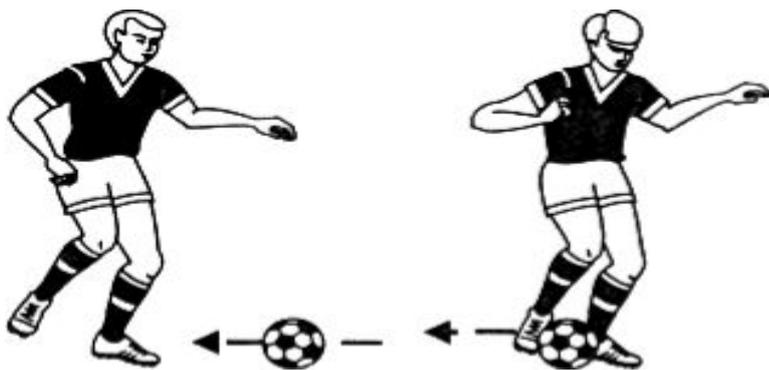


Рис. 86 Остановка мяча внутренней стороной стопы

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке. Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. После остановки приземление происходит на одну ногу.

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 87).

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Остановка производится в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

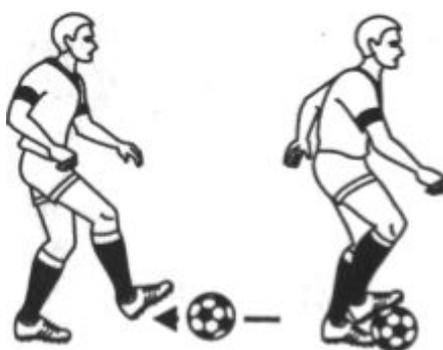


Рис. 87 Остановка мяча подошвой

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения.

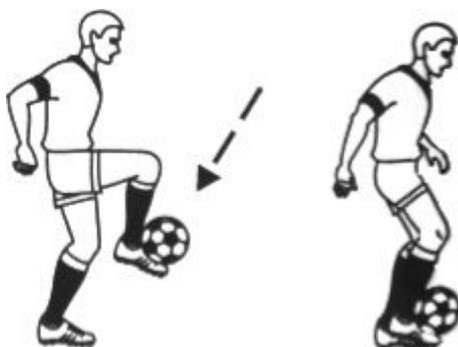


Рис. 88 Остановка мяча подъемом

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 88).

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановки мяча с переводом. В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию.

Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям. Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

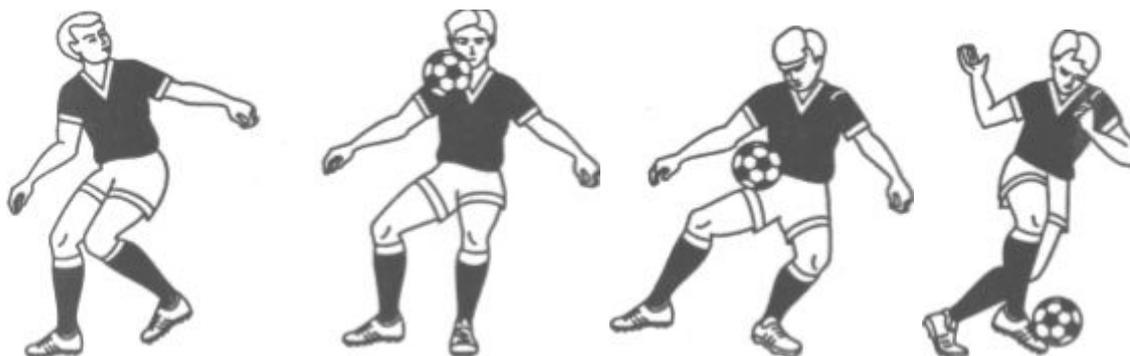


Рис. 89 Перевод мяча внутренней частью подъема

Перевод мяча внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполоборота к опускающемуся мячу (рис. 89).

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рис. 90).



Рис.90 Перевод мяча внешней частью подъема

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной

траекторией. Основным механизмом действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 91).

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена.

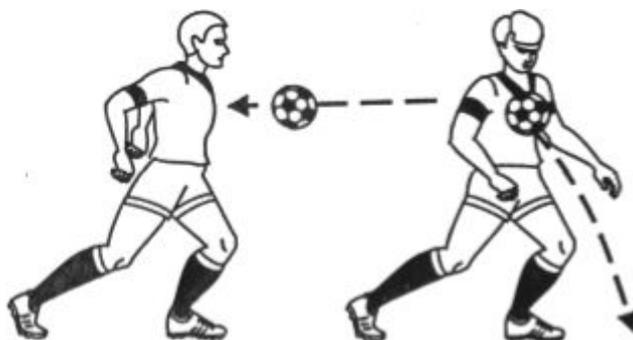


Рис. 91 Остановка мяча грудью

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Остановка мяча головой. Это технический прием довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами (рис. 92).



Рис. 92 Остановка мяча головой

Последовательность в обучении:

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ. Встать в 5 м от стенки и направить мяч низом так, чтобы, отскочив от стенки, он откатился назад. Остановив мяч, вновь ударом направить его в стенку и т. д.

2. ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧА. Игроки разбиваются на пары. Партнеры встают друг против друга на расстоянии 6 м. Посылая поочередно мяч друг другу, они упражняются в передачах и остановках мяча внутренней стороной стопы. Постепенно расстояние между партнерами увеличивается.

3. МЯЧ В ЦЕНТР. Занимающиеся встают по кругу, диаметр которого 12-14 м. Один из игроков занимает место в центре круга. Его задача - поочередно передавать мяч коллегам. Последние, остановив мяч, вновь возвращают его игроку, стоящему в центре круга.

4. ИЗ КРУГА В КРУГ. Участники разделяются на две команды. В составе каждой равное число игроков. Команды располагаются в нескольких местах друг от друга, встав в колонны по одному. Перед каждой колонной чертится круг диаметром 2 м. Первые номера команд встают в круг с мячом. По сигналу они направляют мяч головным игрокам своих команд. Те, остановив мяч, направляют его обратно, а сами поворачиваются и бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждый игрок в командах выполнит по три передачи. Победа дается команде, быстрее выполнившей задание. Расстояние от колонны до круга - 5-6 м.

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной

последовательности и разным ритме удары по мячу ногой.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами (рис. 93). Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м.

При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

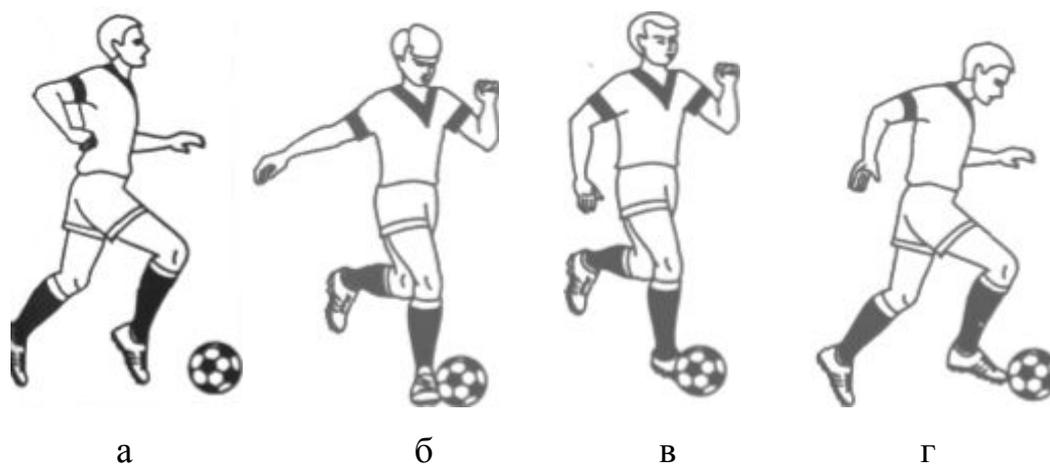


Рис. 93 Ведение мяча: а - средней частью подъема; б - внутренней стороной стопы; в - внешней частью подъема; г – носком

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение

внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения.

Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

Последовательность в обучении:

1. МЕДЛЕННЫЙ ДРИБЛИНГ. Следует вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге касаться его ногой.

2. ЧЕРЕДУЯ НОГИ. То же, что и предыдущее упражнение. Однако занимающиеся чередуют ведение, выполняя удары-толчки по мячу то правой, то левой ногой.

3. ПО КРУГУ. На поле обозначается круг диаметром 5-6м. Игроки упражняются в ведении мяча: против хода часовой стрелки они ведут мяч внешней частью подъема, а по ходу часовой стрелки - внутренней частью подъема.

4. ПО КОРИДОРУ. На поле обозначается коридор длиной 25 м и шириной 1 м. Нужно провести мяч по коридору, не выходя за его пределы.

Обманные движения (финты)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи, как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используют различные варианты «уходов» с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первого обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

Финт «уходом» – технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева (рис. 94).



Рис. 94 Финт «уход» выпадом

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 95). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения (рис. 96), после ведения.



Рис. 95 Финт «уход» с переносом ноги через мяч

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

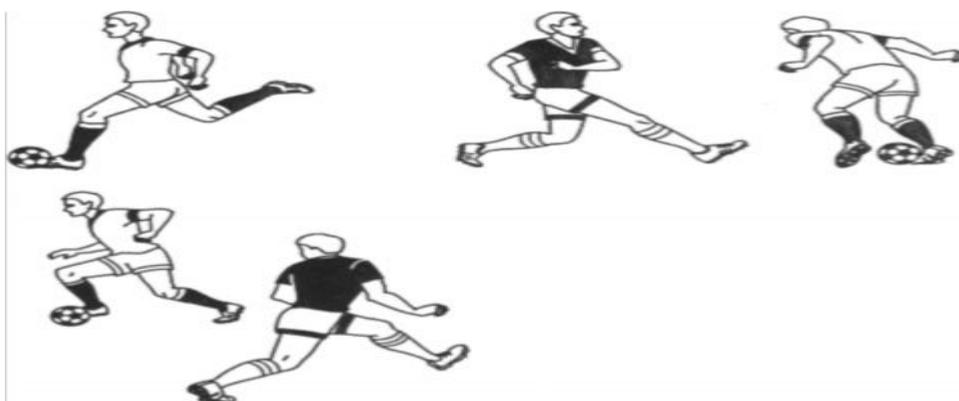


Рис. 96 Финт «ударом» ногой

Финт «ударом» по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис.97).

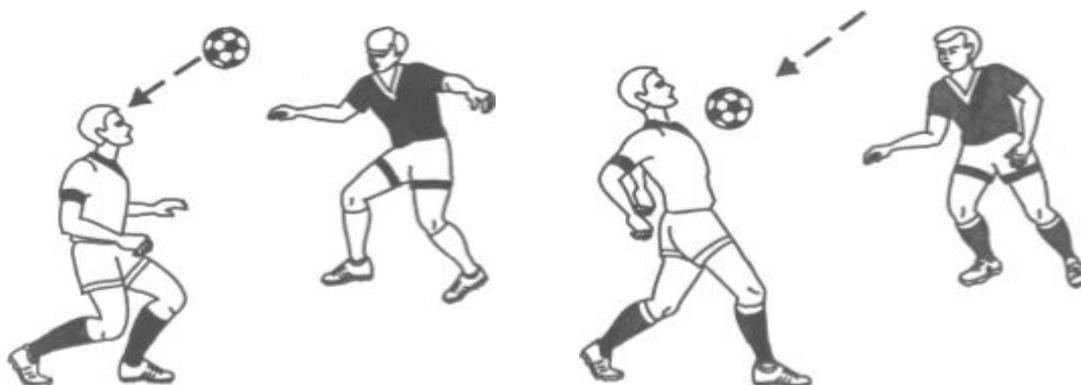


Рис. 97 Финт «ударом» по мячу головой

Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения (рис. 98) и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку-сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу на мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент посылает вперед и продолжается ведение. Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.



Рис. 98 Финт «остановкой» мяча ногой

Финт «остановкой» грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой

соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Отбор мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т.е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существует две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате.

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Трудно достигаемые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 99 а, б).

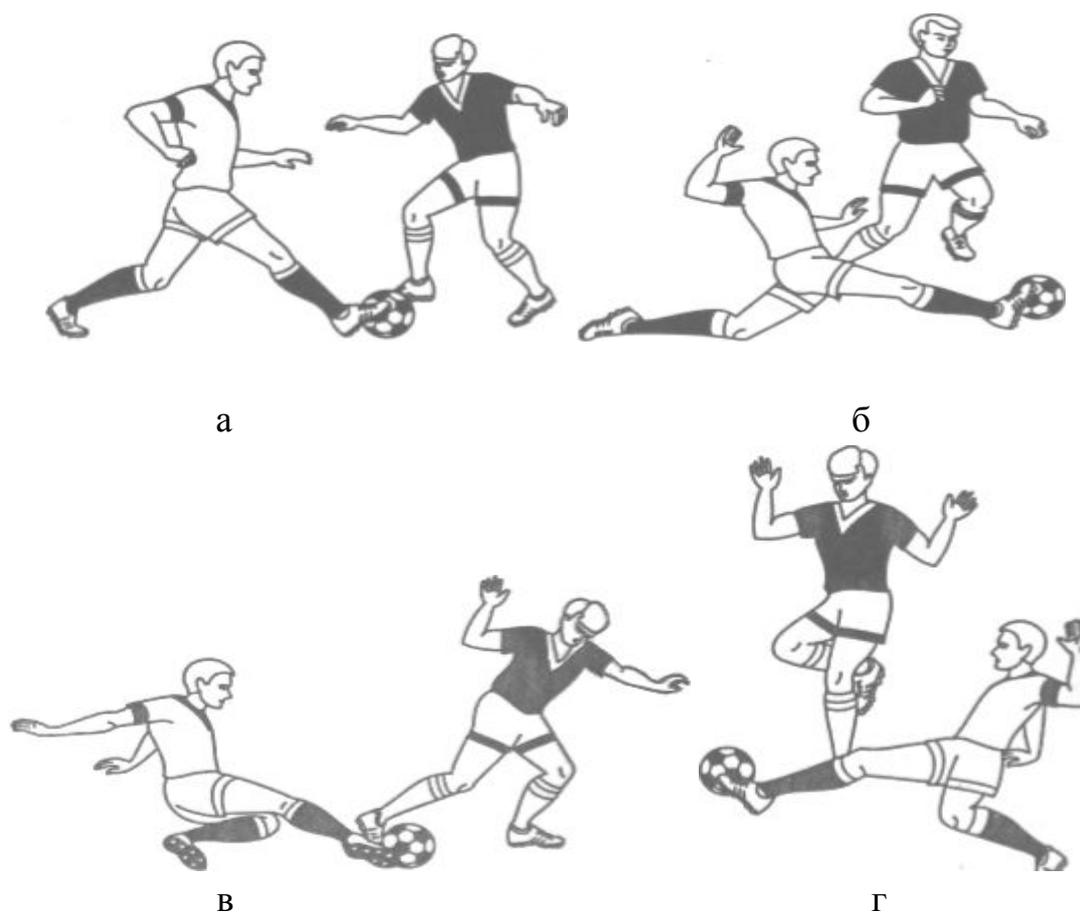


Рис. 99 Отбор мяча: а - в выпаде; б - в шпагате; в, г - в подкате

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии – более 2 м от игрока (рис. 99 в, г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

Последовательность в обучении:

1. ПАССИВНЫЙ ОТБОР. Упражняются два партнера. Они занимают

позицию в 15 шагах друг от друга. Один из них ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера. Тот ждет, когда он приблизится к нему на соответствующее расстояние, и быстро выдвигает ногу навстречу мячу. Партнеры периодически меняются ролями.

2. **СТОЯ НА МЕСТЕ.** Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу. **КАК В ИГРЕ.** Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй - ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый выполняет роль отбирающего 8-10 раз. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо. При этом необходимо прижать руку к туловищу. Соперник, как правило, после толчка теряет равновесие, а затем на какой-то миг и контроль за мячом. Этого бывает достаточно для проворного защитника, чтобы отобрать мяч. Важно также запомнить: если толчок выполнить в момент, когда вес тела игрока, владеющего мячом, приходится на ближнюю от защитника ногу, он может после толчка сам потерять равновесие, а соперник продвинется в опасную близость к воротам.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности.

Вбрасывание мяча показано на рис. 100, подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах,

поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела назади стоящей ноге (при положении шага).

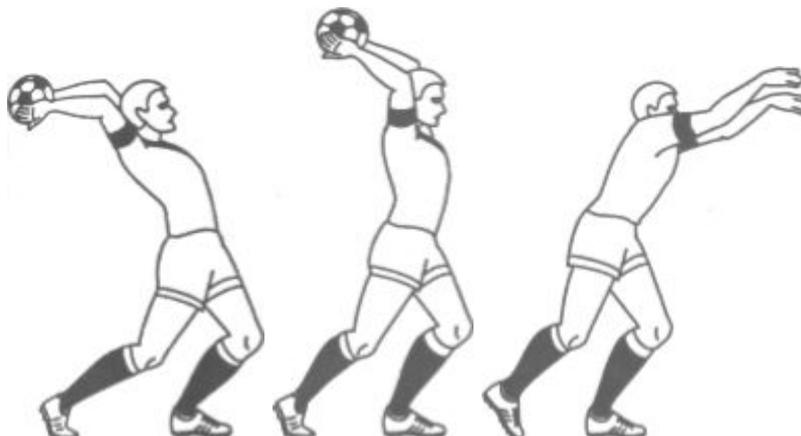


Рис. 100 Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение.

Техника вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разнородности действий вратаря.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху

или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами. В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 101).

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 102). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50 - 80°. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается.

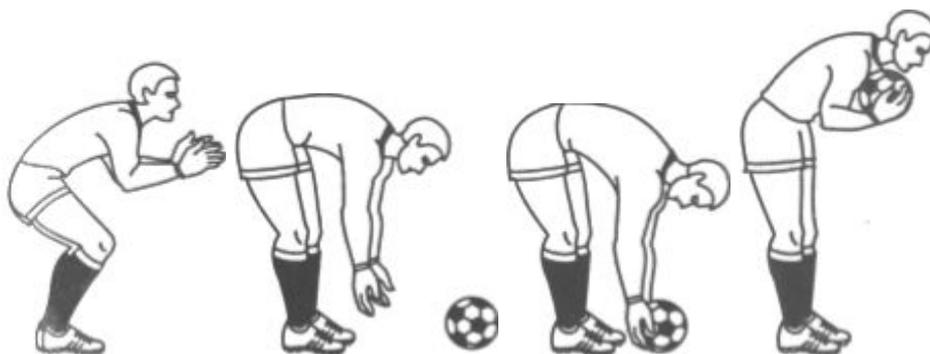


Рис. 101 Ловля катящегося мяча снизу

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.



Рис. 102 Ловля катящегося мяча в приседе

Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 103).

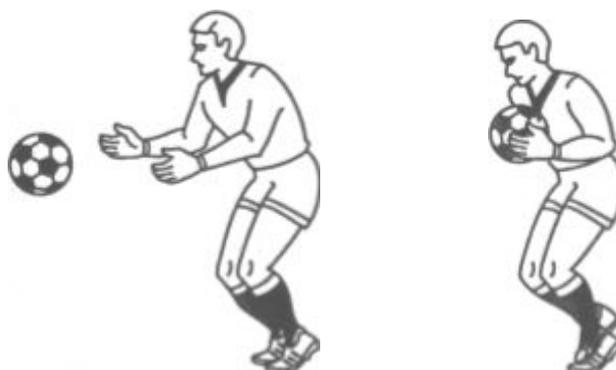


Рис. 103 Ловля летящего мяча снизу

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 104).

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 105). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх-в стороны.



Рис. 104 Ловля мяча сверху

Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

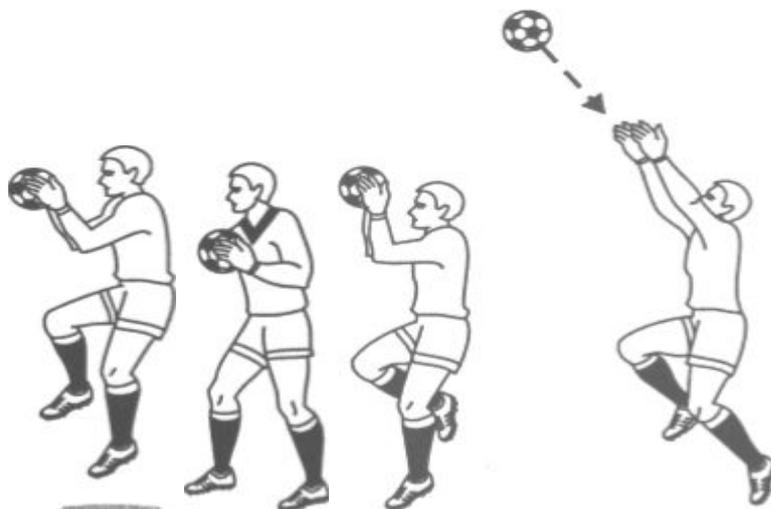


Рис. 105 Ловля мяча сверху в прыжке

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от

вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.



Рис. 106 Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низколетающих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 106).

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется падение с фазой полета (рис. 107). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. При ловле высоколетающих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, в сторону.



Рис. 107 Ловля мяча в падении с фазой полета

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью

которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот.

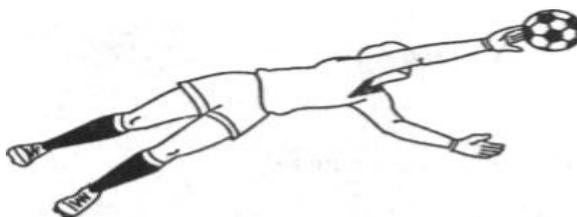


Рис. 108 Отбивание мяча одной рукой в падении

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 108).

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис. 109) или двумя кулаками.

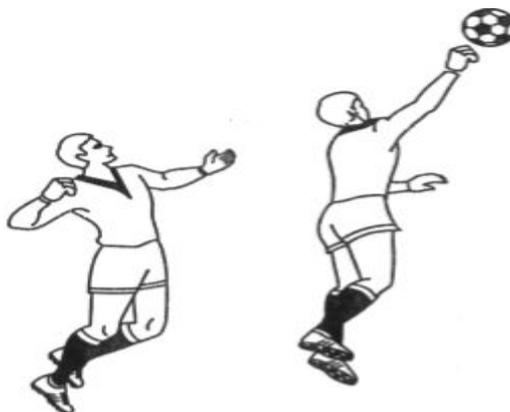


Рис. 109 Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку. В ту же сторону

поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

Перевод мяча. Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом (рис. 110). Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.



Рис. 110 Перевод мяча

Броски мяча. В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное

расстояние (35-40м). Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже – двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу. Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

4.4. ТАКТИКА ИГРЫ

Общие понятия и классификация тактики Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально - волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, они осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких

групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство.

Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков. В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения. В то же время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан, умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики.

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководства игроками линии обороны. Само расположение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все построения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игроков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная «подсказка» партнерам по обороне может оказывать самое существенное влияние на прочность защитных действий. Больше того, вратарь является тем игроком, который начинает значительное количество атак своей команды (при овладении мячом или выполнении удара от ворот).

Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и стройности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать: действия в обороне; действия в организации атаки; руководство действиями партнеров.

Действия в обороне. Основной задачей вратаря является непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить действия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от завершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать правильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затратой сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т. е. угол, под которым может быть выполнен удар; знание излюбленных направлений ударов данного игрока; сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейтрализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко, в сторону и т. д.); силу удара, т. е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использовать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот); качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вынуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штрафной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает передачи, направленные в пределы штрафной площади (поддачи или «прострелы»), либо вступает в единоборство с соперником за овладение мячом.

Вратарь может покинуть ворота в случае, если: выход из ворот крайне необходим; вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться; соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

Нельзя покидать ворота, если: вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения мячом; кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, владеющим мячом, или за «нейтральный мяч»; в пределах штрафной площади – большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их открытыми для соперника, и поэтому обязан, во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки. Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того

как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот. При ударе от ворот выполняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент потери мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, открывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не сможет непосредственно угрожать воротам. А чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

Организация ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учитывать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижается точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руководствуется: тактическим планом организации атакующих командных действий; игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера; результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи» (особенно в воздухе); задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров. Трудно представить сейчас вратаря, который бы не руководил организацией атаки и особенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроль за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь единолично

руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнеров при угловых ударах.

Игроки линии защиты

Крайние защитники. В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребовали повышения уровня физической и технической подготовки защитников.

Основные требования к крайним защитникам в обороне: умело действовать в зоне, персонально и комбинированно; при приближении соперников к воротам переходить на плотную опеку (умело действовать в единоборствах); успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча); правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необходимости вратаря; своевременно противодействовать передачам и ударам соперников.

Основные требования к крайним защитникам в атаке: умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде; своевременно и точно передавать мяч или продвигаться вперед после того, как отобран мяч у соперника; неожиданно подключаться к активным действиям на фланге, осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

Центральные защитники. Игроков, действующих на центральном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

Центральный защитник должен быть высокого роста и обладать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует

действия одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне. Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

Задний центральный защитник обязан тонко понимать тактическую обстановку, уметь «читать» возможные тактические ходы соперника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или средней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

Игроки средней линии

Действия игроков средней линии рассматриваются как один из основных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подготовкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных действиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по тактической подготовленности, умению быть гибкими, изобретательными в выборе

средств и методов ведения командной игры. Они координируют взаимодействие всех партнеров, как в нападении, так и в защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастерства. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т.д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом.

Основные требования к игрокам средней линии в атаке: организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки; контролировать середину поля и обеспечить команде длительное владение мячом, а следовательно, и инициативу; активно участвовать в завершении атак; взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними партнерами; создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне: препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперника правильным расположением по ширине и глубине поля; осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником; противодействовать передачам и ударам по воротам; страховать партнеров и взаимодействовать с ними.

Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболистами, действующими в различном тактическом плане.

Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный поиск острых продолжений атаки. Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучестью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе. В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - ударов, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и

пространства. Они обязаны, умело взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая её с индивидуальной импровизацией.

Основные требования к игрокам линии нападения в атаке: уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии; осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь соперника; взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку; активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики. При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

Тактика нападения

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику.

Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства - все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное; умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из - под контроля

соперника; найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно – выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча

К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

«Открывание» – это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. «Открывание» надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит «отрываться» от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. «Открывание» не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, – это тормозит ход развития атаки.

4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т. е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических принципов дает возможность эффективно использовать большее количество вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Обводка – это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения. Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока,

владеющего мячом; второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т. п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижения успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиям в футболе. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия. Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах). Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке

завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющих и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются: техническое мастерство футболиста; умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции); тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации; маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

Групповая тактика

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т. е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т. е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера», при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты. Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему у комбинации этого рода всегда имеют оттенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Для примера рассмотрим взаимодействие двух партнеров. К ним относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Комбинация «в стенку» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Ее сущность состоит в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом.

Комбинацию «в стенку» можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация «передача в одно касание» обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «передач в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Командная тактика

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры.

Главное в тактике – определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т. д.

Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение. Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью большого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

Основные требования к организации быстрого нападения:

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное – выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает «диспетчер» команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массивную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

Основные требования к организации постепенного нападения:

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое «открывание» ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т. е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонированно. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры

в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику обороны, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне. Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом, и без него.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча. Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится: воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»); овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

«Закрывание» - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать».

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

«Перехват» – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом. Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним. Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится: отобрать мяч; воспрепятствовать передаче мяча; воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию; воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная

цель при этом – выигрыш времени для «закрывания» его защищающимися игроками.

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате, либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповая тактика в обороне. Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям в «стенку», «скрещивание», «пропуск мяча» и т.п.

К способам взаимодействия одновременно нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий,

чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле соперника с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем, чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам. В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Создание искусственного положения «вне игры».

Осуществляется, как правило, при следующих обстоятельствах: команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед; нападающие пытаются остро открыться и выйти на свободное место вглубь обороны; инициатива принадлежит вашей команде, и соперники

вынуждены обороняться, оставляя впереди одного - двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам.

Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот.

Обычно главная цель обороняющихся – обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Командная тактика в обороне

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения. Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь: воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить

успех или неудачу атаки; заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения. Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно без активной борьбы. Несмотря на то, что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий. Несмотря на то, что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется

в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита – это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т. д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне. Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

**Вопросы к зачету по разделу
«теория и методика футбола».**

Техника, тактика и методика обучения:

1. История возникновения и развития футбола.
2. Классификация техники футбола.
3. Классификация тактики футбола.
4. Классификация техники игры вратаря. Методика обучения.
5. Классификация тактики игры вратаря. Методика обучения.
6. Стойки, передвижения, остановки и повороты в футболе. Методика обучения.
7. Классификация удара мяча в футболе. Методика обучения.
8. Классификация остановки мяча в футболе. Методика обучения.
9. Крайние защитники.
10. Центральные защитники.
11. Игроки средней линии
12. Игроки линии нападения
13. Индивидуальная тактика
14. Построение «стенки»
15. Командная тактика в обороне
16. Зонная защита
17. Персональная защита

Правила игры:

1. Площадка для игры.
2. Ворота для игры.
3. Площадь вратаря.
4. Время игры.
5. Мяч.
6. Игроки.
7. Вратарь.
8. Игра мячом.

9. Замены

10. Процедура замены

11. Продолжительность игры.

12. Положение "Вне игры"

13. Нарушения, наказуемые удалением

14. Нарушения, наказуемые предупреждением

15. Штрафной и свободный удар

16. 11-метровый удар.

17. Угловые удары

18. Удар от ворот

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры//Под. Ред. Ю.М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры//Под. Ред. М.Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1997.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М., 2003.
4. Кукушкин В.В., Все о спорте. Справочник: 2-е издание дополненное. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. – М.: ВАТУ, 1999.
6. Спортивные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
7. В.Я. Игнатьева «Гандбол» «Физкультура и спорт».
8. Изаак В.И., Набиев Т.Э. «Гандбол в вузе» Ташкент 2005 год.
9. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: М.: Советский спорт, Метод. пособие. - 216 с.
10. Игнатьева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В.; под общ. ред. Игнатьевой В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под общ. ред. В.Я. Игнатьевой. - М.: Физическая культура, 2005. - 276 с. ISBN 5-9746-0004-5.
11. Павлов Ш., Абдурахманов Ф, Акрамов Ж. «Гандбол» Тошкент 2005 год.
12. Правила соревнований по гандболу Ташкент 2002 год.
13. Правила соревнований по гандболу Россия 2006 год.
14. Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999
15. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966

16. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
17. Пирогов Б. А. Футбол: Хроника, события, факты. М., 1995.
18. Лебедев И. В. Футбол. Еврокубки 1955/56-1995/96: История и статистика всех турниров. Одесса, 1996.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ _____	3
ГЛАВА I. ГАНДБОЛ _____	8
1.1. Правила игры _____	8
1.2. Физическая подготовка _____	20
1.3. Техническая подготовка _____	29
1.4. Тактическая подготовка _____	41
ГЛАВА II. БАСКЕТБОЛ _____	52
2.1. Правила игры _____	54
2.2. Физическая подготовка _____	61
2.3. Техническая подготовка _____	74
2.4. Тактическая подготовка _____	113
ГЛАВА III. ВОЛЕЙБОЛ _____	127
3.1. Правила игры _____	127
3.2. Физическая подготовка _____	131
3.3. Техническая подготовка _____	139
3.4. Тактическая подготовка _____	156
ГЛАВА IV. ФУТБОЛ _____	162
4.1. Правила игры _____	162
4.2. Физическая подготовка _____	166
4.3. Техническая подготовка _____	185
4.4. Тактическая подготовка _____	223
Литература _____	251