

## МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ РОЗІГРУЮЧИХ В ГАНДБОЛІ

*С.І. Крамской*

*Білгородський державний технологічний  
університет імені В.Г. Шухова, Росія*

**Вступ.** Гандбол — яскравість атаки і добірність захисту. На площадці розпалюються нежартівливі пристрасті. І не випадково, така цікава, динамічна, іскрометна гра швидко завойовує популярність. Гандбол є найбільш доступним видом спорту, який не вимагає великих матеріальних витрат. У той же час цей вид спорту відрізняється високою емоційною напругою, сприяє розвитку найбільш важливих фізичних якостей: сили, спритності, витривалості. Незважаючи на тенденцію універсалізації гравців атаки в гандболі проблема спеціалізації не знімається, а виходить на більш високий рівень. Тільки чіткий розподіл по амплуа дає можливість домогтися організованої, грамотно поставленої гри в нападі при всезростаючому, дуже жорсткому протиборстві суперника.

**Методи.** Перед тренерами гандбольних команд постає серйозне питання, пов'язане з підготовкою гравця-лідера, здатного на площадці утілити всі тактичні схеми в атаці. Пошук методів, що гармонійно сполучають у собі традиційні принципи і новаторські ідеї, повинні стати невід'ємною частиною повсякденної, кропіткої і вдумливої праці тренерів.

**Результат.** Найважливіша роль приділяється гравцю-«диригенту» дій команди, що атакує. Робота розігруючого не тільки складна, вона — визначальна як для команди в цілому, так і окремих її ланок. Усі нитки тактичних комбінацій знаходяться в руках даного гравця. І саме від його своєчасних, рішучих і вмілих дій багато в чому залежить результат матчу. Розігруючий на площадці, насамперед творець, лідер. Йому необхідно мати свою родзинку, тобто вести гру так, щоб супернику прихотилося постійно перебудовуватися в захисті під гру команди, що атакує. Будучи лідером, він повинний мати авторитет в інших гравців, мати досконалу техніку, координацію, передбачати ситуації, приймати самостійні рішення, стабільно діяти в умовах жорсткої боротьби, не втрачати самовладання в стресових ситуаціях, бути тактично грамотним і агресивним гравцем [1]. В даний час дуже рідко гравці багато забувають, а ті, хто встигають забити і керувати командою, як правило, провідні гравці не тільки своїх команд, але і збірних команд країни. Розігруючий гравець використовує свій кидок зненацька для суперників і не має досить часу на його підготовку, тобто кидає по ситуації. Командний гравець, цілком підлеглий інтере-

сам команди, уміє концентруватися, позитивно впливати на команду в емоційному плані. Цікава думка авторитетного фахівця в області гандболу Н.П. Клусова [2], що ще чверть століття назад зтверджував: «За інших рівних умов перемагає команда, у якої в діях розігруючого більше вигадки, ініціативи, особистої дисципліни, пориву, організованості». Це і зараз актуально.

**Обговорення.** У силу того, що імпровізація в діях гравців відійшла на другий план, тому що команди прагнуть суворо додержувати ігрової дисципліни за рахунок виконання визначених тактичних схем на гру, на думку автора, важливу роль у підготовці гравця грає моделювання ігрових ситуацій за рахунок використання в учбово-тренувальних заняттях комплексних вправ — ігрових конвеєрів. Саме вони дозволяють моделювати кожен ігровий прийом, що потім органічно ввійде в рамки командної гри. Так само при роботі з розігруючими важливі: гарний периферичний зір, індивідуальна теоретична підготовка, «кредит довіри» тренера. Тільки тоді можливо творити на площадці. Цікавий факт із російського гандболу — діти тренерів, як правило, що мають і додаткову теоретичну підготовку, і повний «кредит довіри» — успішно грають у розиграші. Напевно і не випадково, що олімпійські чемпіони, чемпіони світу і Європи — гравці збірної команди Росії Ігор Лаврів і Олег Кулешов діти тренерів. До них також можна віднести Михайла Драчева гравця команди «УОР — Чеховські ведмеді», що провів ряд ігор і в збірній команді Росії.

Гравець досить часто виконує 7-ми метровий штрафний кидок. На думку автора, це зв'язано з тим, що він:

— постійно аналізує дії суперників, у тому числі і воротаря;

— постійно бере відповідальність на себе при організації дій своєї команди в атаці.

У захисті розігруючий часто використовується як передній захисник, що має не тільки жорстко зіграти проти лідера суперників, але і відразу організувати контратаку.

Розглянемо приклад ігрових конвеєрів. Увазі фахівців пропонується конвеєр (рис. 1) [3] для взаємодії розігруючого і крайнього гравця.

**Варіант 1** (див. рис. 1)

Гравець №7 виконує передачу гравцю №2 і рухається в захисній стійці в місце захисту в центрі проти гравця №4, де виконує всі захисні дії в повну силу. Якщо гравець №4 не зробив кидок, то гравець №7 продовжує рух приставними

кроками в місце захисту проти крайнього гравця №5, де також усі захисні дії виконуються в повну силу, а потім іде в протилежну колону.

Гравець №2 виконує погрозу з м'ячем і передає м'яч гравцю №4 (розігруючому), а сам спиною вперед рухається в кінець своєї колони А. У даному ігровому конвеєрі основна роль приділяється гравцю №4, що, одержуючи м'яч від партнера №2, може зробити опорний кидок чи після погрози кидка передає м'яч на край гравцю №5, що завершує атаку кидком по воротам. Після дій, що атакують, гравець №5 іде спиною вперед у кінець своєї колони Б. І як тільки буде зроблений кидок гравцем №5, відразу ж гравець №9 передає м'яч гравцю №6 у колоні Б, і всі дії в даному комплексі вправ повторюються з протилежної сторони.

**Варіант 2** (див. рис. 1)

Також більш ускладнений варіант, особливо для захисника №7, оскільки після одержання м'яча гравець №2 одержує можливість виконати три дії за своїм розсудом:

- кинути по воротам;
- обіграти захисника і кинути по воротам;
- виконати погрозу кидка по воротам і віддати передачу гравцю №4, а далі все як у варіанті 1 (рис. 1).

Ще раз хочу звернути увагу колег на необхідність підвищеної вимоги до розігруючого гравця № 4, особливо в плані руху спиною вперед на вихідну позицію (рис. 1).

Ще раз хочу звернути увагу колег на необхідність підвищеної вимоги до розігруючого гравця № 4, особливо в плані руху спиною вперед на вихідну позицію (рис. 1).

Вправи з двома-трьома м'ячами не тільки розвивають периферичний зір, але і сприяють миттєвій орієнтації спортсменів у складній ігровій обстановці. І як наслідок значно підвищується точність виконання техніко-тактичних елементів гри (див. рис. 2).

**Варіант 1** (див. рис. 2)

У вправі беруть участь 6 польових гравців, розташованих відповідно до ігрового розміщення в нападі 5х1. Вправа виконується двома м'ячами

(м'ячі в гравців № 7 і № 3). За сигналом тренера гравці №7 і №3 виконують погрозу атаки на ворота і передають м'яч по «колу», відповідно до схеми руху м'яча (див. мал. 2). Після одержання м'яча гравці №2 і №4 також загрожують воротам суперника і передають м'ячі відповідно гравцям №3 і №5 і т.д.

Вправа може виконуватися за часом, наприклад протягом однієї хвилини (при цьому вводиться змагальний момент: скільки передач зробить центральний гравець №7). По закінченні однієї хвилини гравці міняються місцями для того, щоб кожен гравець пройшов усі 6 ігрових позицій. Паузи відпочинку 30–45 сек. при виконанні вправи протягом однієї хвилини.

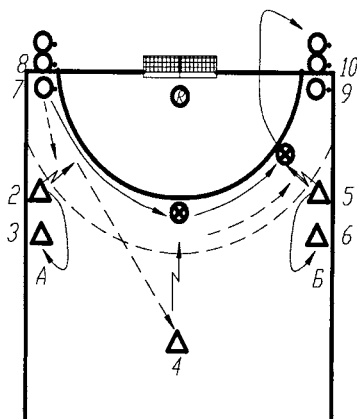
**Висновки.** Таким чином, для підготовки розігруючого гравця, у гандболі актуальне застосування ігрових конвеєрів, що дозволяють моделювати тактичні схеми. При цьому використання ігрових конвеєрів з 2–3 м'ячами допомагає розвивати периферичний зір. Необхідно приділяти значний час індивідуальної теоретичної підготовки гравців даного амплу і не забувати про «кредит довіри» Саме це сполучення, на думку автора, допоможе готувати кваліфікованих розігруючих гравців у гандболі.

Література:

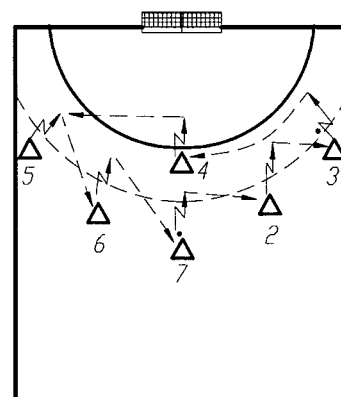
1. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.
2. *Клусов Н.П.* Тактика гандбола. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 151 с.
3. *Крамской С.И.* Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: Учеб. пособие. — Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова; Изд-во АСВ, 2003. — 75 с.

Умовні позначення:

|         |                      |
|---------|----------------------|
| Δ, О    | гравець без м'яча    |
| →       | рух гравця без м'яча |
| - - - → | передача м'яча       |
| ⇒       | кидок по воротам     |
| Δ, С    | гравець з м'ячем     |
| ⊙       | воротар              |
| ⊗       | місце захисних дій   |



**Рис. 1.** Ігровий конвеєр для взаємодії розігруючого і крайніх гравців



**Рис. 2.** Ігровий конвеєр для взаємодії розігруючого і крайніх гравців