

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

А.П. МАДЖАРОВ, С.В.ШЕРЕНДА, С.Н. КУЛЕШОВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Практическое пособие по разделу «Гандбол»
для студентов специальности «Физическая культура»

Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2006

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1 Значение подвижных игр и игровых упражнений в подготовке гандболистов.....5
- 2 Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков.....7
- Игры для обучения и совершенствования перемещений.....7
- Игры для обучения и совершенствования передачи и ловли мяча.....12
- Игры для обучения и совершенствования ведения мяча.....18
- Игры для обучения и совершенствования бросков мяча.....19
- Игры для совершенствования тактических действий.....22
- 3 Игровые упражнения и их разновидности.....32

Заключение

Список используемых источников.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру. Что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга.

Игра привлекает еще и тем, что как объект информации она не представляет некой определенности. Процесс игры связан с приятными для занимающихся действиями, в игре заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия ее участников неидентичны.

Вот почему, говоря о применении подвижных игр и игровых упражнений на тренировке, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре, большие возможности, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в тренировочном процессе, что предопределяет ожидаемый тренировочный эффект.

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

В настоящей работе речь идет о подвижных играх и игровых упражнениях как средства подготовки в гандболе.

Цель курсовой работы: раскрыть сущность, значение подвижных игр и игровых упражнений как средства подготовки в гандболе.

Задачи:

1. Определить значение подвижных игр и игровых упражнений в подготовке гандболистов.
2. Дать характеристику подвижным играм.
3. Дать характеристику игровым упражнениям.

Практическая значимость: настоящая работа может быть использована специалистами физического воспитания, тренерами гандбольных команд.

1 Значимость подвижных игр и игровых упражнений в подготовке гандболистов

В современном физическом воспитании подвижные игры и игровые упражнения занимают одно из значительных мест среди других средств физической культуры.

Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по ручному мячу являются наиболее действенным средством разностороннего физического воспитания гандболиста. Главная особенность подвижных игр состоит в том, что они свойственны детям и подросткам, принимаются ими с большой радостью, проходят с большой отдачей энергии и на высоком эмоциональном уровне. Все это раскрывает перед педагогом безграничные возможности управления инициативой гандболиста, воспитания воли, направленной на достижение конкретных целей.

Для подвижных игр характерны творческие, активные двигательные действия. Эти действия частично регламентируются правилами и направляются (в условиях изменяющейся игровой обстановки) на преодоление различных препятствий по пути к достижению поставленной цели.

Игра в гандбол проходит в высоком темпе. Отличительная особенность этой игры – высокая скорость передвижений игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства (соприкосновение с соперником), борющимся за мяч). Все это на начальном этапе достигается посредством спроектированной подвижной игры.

Основным моментом подвижной игры является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает необходимость совершенствования и в технике и в тактике.

Умело сочетая подвижные игры и игровые упражнения с другими заданиями, учитель (тренер) добивается более сознательного отношения учеников к игре, а также участвует в решении различных воспитательных задач.

Подвижные игры и игровые упражнения на уроках по ручному мячу являются наиболее действенным средством разностороннего физического воспитания гандболиста.

Предлагаемый в работе подбор подвижных игр (специализированных эстафет, игровых упражнений) составлен применительно к освоению игры в гандбол. При этом учитывается весь необходимый круг вопросов – усвоение теоретических сведений (правила ручного мяча, основы тактики и др.), важнейших технических приемов (перемещение, передачи мяча, ловля, броски и т.д.), воспитание основных физических качеств, а также развитие творческих способностей.

Наиболее характерный момент предлагаемых подвижных игр – это борьба участников за победу, а уже само стремление к побед вызывает необходимость совершенствования и в технике и в тактике.

Классификация подвижных игр может быть самой разнообразной. В зависимости от основных задач учебного процесса, эти игры разделены на две

группы. Первая – подвижные игры на воспитание технико-тактических навыков; вторая – на воспитание основных физических качеств. Итак, вторая группа подвижных игр направлена на воспитание силы (абсолютной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой подготовки): быстроты (быстроты отдельных движений, реакции, темпа движений), выносливости (общей и специальной); ловкости и гибкости.

Такое деление игр несколько условно, так как почти в каждой игре можно решать многоплановые задачи разностороннего физического развития.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

2 Игры для обучения и совершенствования техничко-тактических навыков

2.1 Игры для обучения и совершенствования перемещений

«БЫСТРЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ». Участники строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки команды стремятся быстрее перебежать за противоположную линию.

Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!». Выполнить 12—15 перебежек с интервалами для отдыха.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обежать своего соперника с правой стороны.

Игру можно видоизменить, изменив исходное положение участников (из положения низкого старта; сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, находясь в положении упора лежа и т. д.), а также виды передвижения, включив дополнительные препятствия.

«ПОГРАНИЧНИКИ И ПАРАШЮТИСТЫ». Игра проводится на площадке 10X20 м. Участники делятся на команды по 6—8 человек. По жребию играющие одной команды становятся «пограничниками», остальные — «парашютистами». Первые становятся в центре площадки и берутся за руки, образуя цепь; остальные произвольно располагаются на площадке. По сигналу руководителя «пограничники» начинают ловить «парашютистов». Пойманным считается тот, кого окружили «пограничники» (крайние в шеренге играющие сомкнули вокруг него руки). За это «пограничникам» начисляется очко; пойманный продолжает играть. Через две минуты смена ролей. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Парашютист», вышедший за пределы площадки, считается пойманным, и команде «пограничников» начисляется очко. Во время ловли «пограничники» не имеют права размыкать руки. Иначе ловля не засчитывается. «Парашютисты» не имеют права разрывать цепь, но могут выскользывать из-под рук, увертываться.

Вариант. «Парашютисты» с ведением мяча убегают от «пограничников». «Парашютист» считается пойманным, если «пограничники» выбили у него мяч.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ» От каждой команды участвуют по 10 человек. Они встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге ставят булаву (городок). По жребию представители одной команды — «разведчики», другой — «часовые». Ведущий называет порядковый номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве, подают друг другу руки, и с этого момента начинается соперничество. Разведчик выполняет различные отвлекающие движения — выпады, повороты, прыжки на

месте, приседания, танцевальные движения и др., а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, команде начисляется очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«ПУСТОЕ МЕСТО». Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить.

Побеждает игрок, который не побывал в роли водящего, то есть все время занимал место первым. При встрече игроки обязательно должны выполнить условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. д.). Этим снижается темп игры во избежание травм.

Вариант. У каждого игрока и водящего мяч. Упражнение выполняется с ведением. При встрече игроки должны поменяться мячами.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ». Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один убегает, другой догоняет. Они становятся за кругом на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади; он поворачивает переднего в разные стороны, не давая присоединиться к нему убегающему. Передний игрок действует наоборот — сопротивляется заднему и стремится схватить за пояс убегающего.

Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, стоящий сзади должен убежать от водящего. Пары не должны сходить со своих мест, могут только поворачиваться, оставаясь на своем месте.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ». Играющие, за исключением водящих, разделяются на группы по 3—5 человек. С этой целью лучше всего перед игрой построить детей в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества участников. Группы образуют кружки и, размещаясь произвольно на площадке 3—4 м, держатся за руки. В каждом кружке — логове — первый номер изображает «зайца». Один из водящих — «охотник», другой — «заяц», не имеющий логова(бездомный). Водящие становятся в стороне от кружков.

По сигналу руководителя «Раз!» водящий («заяц») убегает, а на следующий счет «Два!» «охотник» начинает преследовать «зайца». Опасаясь «охотника», «заяц» забегает в любое логово (кружок). Тогда первый номер — «заяц», находящийся там, — уступает свое место, а «охотник» начинает преследовать уже его. Если «охотнику» удалось догнать «зайца» и запятнать его, они меняются ролями.

После того как первые номера («зайцы») побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать на середину {и роли «зайцев»} вторым номерам, а первым занять их места. Таким же образом в роли «зайцев» становятся третьи номера и т. д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда «заяц» забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются учащиеся, которые ни разу не были пойманы.

Согласно правилам игры «охотник» может ловить «зайца» только вне логова. «Заяц» не имеет права пробегать через «логово». Если забежал, должен там остаться. Игроки, образующие логово, не должны мешать «зайцам» вбегать и выбегать.

Вариант. Логово образуют два участника. Вбегающий «заяц» становится спиной к любому играющему, который становится «зайцем» и убегает.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна из команд делится на две подгруппы, каждая из которых становится за противоположными лицевыми линиями площадки, и получают по 5 гандбольных мячей. Игроки второй команды располагаются на площадке произвольно. По сигналу ученики, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков на площадке. Последние должны увертываться, так как за каждое попадание команде на площадке начисляется штрафное очко. Игра продолжается 2—2,5 мин, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой набрали меньшее количество штрафных очков. Летящий над полом мяч, если задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает один из игроков за линией.

«РАЗВЕДЧИКИ И ЧАСОВЫЕ». Играющие делятся на две команды («разведчиков» и «часовых») и выстраиваются вдоль лицевых линий противоположных е площадки кладут гандбольный мяч (городок). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — забежать с мячом в свою вратарскую зону, «часовых» — воспрепятствовать этому.

Руководитель громко называет номер, игроки, имеющие его (стоящие напротив), подбегают к мячу. Если «часовой» отвлечется, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен — становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно прибежали к центру, задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады, танцевальные движения и т. п.), отвлечь внимание «часового», который повторяет движения, и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, а «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик»; в противном случае он выигрывает поединок.

Игра продолжается, пока все номера не примут в ней участие. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, причем игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, у которой больше пленных.

«Часовой» обязан точно повторять все движения «разведчика», иначе он проигрывает. Преследовать убегающего игрока можно только до вратарской зоны Игрок, уронивший мяч, считается пойманным.

Вариант. Разведчик убегает с помощью ведения мяча.

«ЛОВЛЯ ПАРАМИ». Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попали два игрока, они составляют новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару, и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1—2 участника; их объявляют победителями.

Разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в круг.

«ПЯТНАШКИ В ТРОЙКАХ». Участники делятся на тройки. Один — водящий. Его задача — запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей. Выигрывает водящий, который сделает больше касаний.

Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

«ДОГОНИ ПАРТНЕРА». Игроки, разделившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5—2 м в затылок друг другу. По команде они выполняют различные упражнения из исходного положения,

утрудняющего старт для рывка (в приседе, в упоре лежа и т. п.), в быстром темпе. По следующему сигналу ученики, стоящие первыми, устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их, стараясь запятнать. Если во время бега раздастся свисток, партнеры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, тремя шагами и т. д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнера, получает 2 очка. Игра продолжается 3—4 мин. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков.

Вариант. То же, но у каждого игрока мяч. Убегающий после ведения выполняет бросок в ворота с 6-метровой линии.

«ВЬЮНОЧКИ». Одновременно играют 2—3 команды по 5—10 человек. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой колонной равномерно расставляют по 5—6 кеглей (булав) на расстоянии 2—3 м одна от другой. Игроки в колоннах держат друг друга за талию (под пояс). Задача направляющего в колонне (он самый ловкий) — провести своих игроков вьюнком (змейкой) между кеглями и не сбить их. Обойдя стоящие на пути кегли, первый номер «закрывает петлю» вокруг последней кегли и кратчайшим путем возвращается к линии старта. Таких «рейсов» может быть 5—7. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание большее количество раз. Победа не засчитывается, если кто-то уронил кеглю или разорвал цепь.

Вариант. То же, но направляющий выполняет ведение мяча. Если мяч потерян, команде засчитывается штрафное очко. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных.

«ГОНКА ПО КВАДРАТУ». Из четырех скамеек образуется квадрат. На каждую становится по одному участнику. Двое представляют одну, а двое — другую команду (располагаются через одного). По сигналу все участники начинают двигаться против хода часовой стрелки вокруг скамейки, стараясь догнать и запятнать впереди бегущего соперника. Сделавший это раньше получает для своей команды очко. Затем играет следующая четверка. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

Вариант. То же, но с ведением мяча.

«ЗА МНОЙ!». Участники располагаются, как спицы в колесе, — в колонны лучами. Один — водящий — бежит за игроками и, ударив стоящего последним в какой-нибудь колонне, с возгласом «За мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний, оставшийся без места, становится водящим.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим или был им меньше количество раз.

Игру можно усложнить — передвигаться на одной ноге.

«КВАЧ СПИНОЮ К ВОРОТАМ». Игра проводится на гандбольной площадке. Игроки разбегаются по полю, а водящий ловит их. Игрок, до которого водящий дотронулся рукой, становится водящим.

Игроки имеют право передвигаться любым способом (бегом, шагом), повернувшись спиной к тем воротам, на какой половине поля они находятся. Игроку, который зашел в зону свободных бросков, пятнать запрещается. Если игрок через 10—15 с не покинет эту зону, он становится водящим.

ГАНДБОЛЬНЫЙ «ЧЕЛНОК». Игроки разбиты на две команды и стоят в колоннах на средней линии лицом к противоположным воротам. По сигналу направляющий делает ускорение к 6-метровой линии, касается набивного мяча, делает выход к 9-метровой линии, тоже дотрагивается до набивного мяча и т. д. (всего 3—6 раз). После чего делает ускорение к своей колонне, обегает ее и отдает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вариант. То же, но выходя к 9-метровой зоне, игрок ставит блок.

«КТО БЫСТРЕЕ». Группа делится на две колонны, которые выстраиваются в шеренги вдоль боковых линий площадки и рассчитываются по порядку. Первые номера выходят с мячами к средней линии и стоят лицом в противоположных направлениях на расстоянии 3—4 м друг от друга. По сигналу ведущего оба подпрыгивают, ноги врозь, в безопорном положении сильно ударяют мячом о пол под ногами за спину, приземляются и выполняют рывок вперед за мячом

соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде очко. Затем задание выполняют вторые номера, третьи и т. д. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«КРУГОВАЯ ОХОТА». Играют две команды. Каждая размещается по кругу — одна по внешнему, другая — по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении, по второму игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие по внутреннему стремятся осалить тех, что стояли напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая осалит соперников за более короткое время.

Варианты: 1. То же, но охотники выполняют ведение мяча.

То же, но убегающие имеют мячи и выполняют ведение.

То же, но ведение мяча выполняют все игроки.

«БЫСТРЕЕ ПЕРЕНЕСТИ». 5—10 гандбольных мячей складывают в гимнастический обруч на полу. В 15 м от него кладут еще два таких обруча, в каждом из которых располагается участник команды. По сигналу руководителя оба игрока устремляются к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет быстрее все мячи.

Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

«ДЕНЬ И НОЧЬ». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги у средней линии на расстоянии 1,5—2 м. У каждой команды на своей стороне площадки есть дом (вратарская зона). Одна команда — «день», другая — «ночь».

По команде руководителя названная команда убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все становятся на свои места и подсчитывается количество пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая поймает большее количество игроков противника.

Варианты: 1. Играющие принимают различные исходные положения: стоя спиной друг к другу, правым или левым боком, сидя или лежа на полу и т. д.

2. Данную игру можно выполнять с ведением мяча.

2.2 Игры для обучения и совершенствования передачи и ловли мяча

«СВОБОДНОЕ МЕСТО». Играющие образуют круги по 6—8 человек. В руках у одного из учащихся мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнеру и бежит за мячом. Ученик, получивший мяч, также передает его любому партнеру, но бежит уже на освободившееся место. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач в течение 1 минуты.

«САЛКИ В ТРОЙКАХ». Игра проводится в тройках с мячом: один игроку бежит, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская его из рук. Запятнавший становится убегающим. Побеждает тот, кто большее количество раз был убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно с передачей мяча, а убегающий имеет право поймать его. В этом случае он не считается запятнанным.

2. Два партнера убегают, передавая друг другу мяч, а догоняющий ведет его, стараясь, передав, запятнать одного из убегающих. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать в руках мяч.

«САЛКИ С ПЕРЕДАЧЕЙ». Игрок, ведя мяч, убегает от водящего, который взаимодействует с вратарем при помощи передач и старается осалить убегающего свободной рукой. Запятнать игрока догоняющий может лишь получив мяч от вратаря, который находится во вратарской площади. Побеждает тот, кто за определенное время (1—3 мин) был водящим меньшее число раз.

Варианты: 1. То же, но убегающий взаимодействует с вратарем, а водящий при помощи ведения должен осалить убегающего. 2. То же, но водящий без мяча.

«БРОСАЙ — БЕГИ». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного. У первых игроков мячи. По сигналу они передают мячи партнерам, стоящим напротив и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия! пока мяч не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше займут свои места.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой капитан и 3—4 защитника остаются на своей половине площадки, а нападающие переходят на половину соперника. После розыгрыша с центра команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к капитану команды соперника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину соперника своим нападающим. За попадание мячом в капитана команда получает 2 очка.

Игра продолжается 3—5 минут. Выигрывает та команда, чьи игроки наберут больше очков.

Примечание. Защитникам не разрешается переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а последним — возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение этого правила команда наказывается потерей мяча.

«ПОТОК ПЕРЕДАЧ». Каждая команда делится на две подгруппы. Первая размещается равномерно по всей осевой линии площадки в шеренгу по одному спиной к центру (лицом к боковым линиям). Игроки второй подгруппы каждой команды становятся напротив них в таком же порядке лицом к центру. Около направляющего первой подгруппы стоит корзина с десятью гандбольными мячами. По сигналу он начинает доставать по одному мячу из корзины и поочередно бросает их игроку второй подгруппы, который стоит напротив него. Тот, получив мяч, сразу же передает очередному игроку противоположной шеренги. Так каждый, получивший мяч, сразу же посылает его игроку другой подгруппы, который стоит напротив. Последний игрок второй подгруппы откладывает все мячи в сторону, но, получив десятый мяч, ведет его к своим воротам и бросает в заданный угол с 6-метровой линии. Выигрывает команда, чей замыкающий раньше забросит мяч в ворота.

Если мяч кем-то послан неточно, игрок, совершивший ошибку, обязан сразу же подобрать мяч и вернуться в исходное положение, и только тогда продолжается гонка.

«25 ПЕРЕДАЧ». Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 м друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые против третьих (вторая). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о пол, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей.

«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ». Участники каждой команды делятся на две подгруппы и строятся как для встречной эстафеты, в колонны по одному. Расстояние между встречными колоннами 6—10 м. У направляющего одной из подгрупп гандбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (одной рукой сверху или другим способом) первому игроку, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу следующему игроку первой подгруппы, а сам также принимает положение упора присев. Таким образом, каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Потеряв мяч, игрок должен поднять его, стать на "свое" место и только после этого продолжить игру. Игру можно усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу мяча, садится верхом на скамейку.

Варианты: 1. Построение то же. Между колоннами установлен «маяк» - гимнастический обруч на подставке высотой 2—2,2 м. Мяч передается через обруч.

Построение то же. После передачи игрок становится в конец противоположной колонны.

Построение то же. Передача осуществляется по диагонали, а смена в противоположных колоннах.

«МЯЧ ЧЕРЕЗ ОДНОГО». Участники образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках гандбольный мяч. По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те передают мячи дальше товарищам по команде. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитанам. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх.

Уронив мяч, учащийся должен поднять его и, вернувшись в исходное положение, продолжать игру.

Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой трижды быстрее выполняют задание.

Вариант. То же, но участники сидят на полу.

«ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ ПО КРУГУ». Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Руководитель стоит в центре между кругами и равномерно подает сигналы через каждые 1—2 с. Игроки по каждому сигналу

должны одновременно выполнить передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5—2 минуты. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре. Если кто-либо уронил мяч на пол, поднимать его нельзя. Игра продолжается без этого мяча. Играющие не имеют права сдвигаться с места, сужать круг.

«ОБГОНИ МЯЧ». Обозначается круг радиусом 4—4,5 м, затем второй радиусом 3,5—4 м. Участники одной команды (6—10 человек) располагаются между малым и большим кругами так, чтобы интервал был между ними 2—2,5 м. теля выполняются передачи мяча по кругу в любую сторону. Игрок второй команды за кругом старается опередить и встать на место, откуда началась передача, до того как мяч вернется к игроку, начавшему передачу. Если это удастся, учащийся получает выигрышное очко. Игра продолжается 4—5 мин, после чего происходит смена ролей. Побеждает команда, чей игрок за кругом наберет большее количество очков.

Если кто-нибудь из играющих уронит мяч, он должен сам поднять его, встать на свое место и только тогда продолжают передачу. Не разрешается входить в площадь малого круга, а игроку второй команды — в площадь большого круга. Ему же не разрешается во время бега касаться руками стоящих по кругу играющих.

Вариант. Игру можно проводить одновременно на двух площадках. Определение команды-победительницы — такое же.

«ПЕРЕДАЧИ ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ» Участники двух команд (6—10 человек) располагаются во встречных колоннах по обе стороны волейбольной сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн по одной из сторон площадки в руках по гандбольному мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Учащийся, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

«СЛОЖНАЯ ГОНКА ВО ВСТРЕЧНЫХ КОЛОННАХ». Игроки каждой команды делятся на две подгруппы и выстраиваются, как для встречной эстафеты: с одной стороны площадки в колонне по одному — одна подгруппа участников, а на противоположной стороне — другая. Расстояние между встречными колоннами 10—12 м. Ноги у всех участников игры на ширине плеч. По сигналу направляющий одной из колонн передает гандбольный мяч назад над головой. Приняв мяч, второй игрок наклоняется вперед и подает его назад между ногами,

третий передает мяч вновь над головой и т. д. Получив мяч, последний игрок бежит с ним вперед, передает мяч направляющему противоположной колонны своей команды и уходит в сторону. Таким образом, с каждой попыткой участников становится все меньше.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Вариант. То же, но мяч передавать (одной, двумя руками) в правую и левую стороны с поворотом туловища.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ». Участники делятся на 2—3 равные команды. Игроки одной команды становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В середину круга становится водящий с гандбольным мячом. По сигналу он делает передачу (одной рукой сверху, с отскоком о пол, в прыжке и т. д.) и, получив мяч обратно, передает его другому участнику. Так водящие передают мяч подряд всем играющим и, получив его от последнего, поднимают вверх.

Побеждает команда, водящий которой сделает это раньше. Игра повторяется до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ СО СМЕНОЙ МЕСТ». Игроки разбиты на две команды и образуют круг на расстоянии вытянутых рук. Капитан каждой команды находится в центре с мячом в руках. По сигналу тренера он делает передачу по одному из игроков, получает от него обратный пас, передает следующему очереди и меняется местами с предыдущим игроком. Побеждает команда, капитан которой первым займет место в центре круга.

Вариант. Передавать мяч можно одной рукой сверху, сбоку, в прыжке, с отскоком о пол и т. д.

«МЯЧ СОСЕДУ». Играющие образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг к другу. Водящий находится за кругом. Один из участников берет мяч, а водящий занимает место напротив него.

По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, передвигаясь за кругом, старается коснуться мяча. Бросать мяч можно только соседу с правой или левой стороны. Тот, кто нарушит это правило, становится водящим. Если водящий запяtnает мяч на лету, начинает водить тот, кто его бросал или в чьих руках запяtnал.

«ЖИВАЯ МИШЕНЬ». Игра ведется по правилам гандбола. На возвышенности (тумба) стоит игрок и держит в руках теннисную ракетку. Играющие, овладевшие мячом, стремятся подвести его как можно ближе к своей «живой мишени» и выполнить прицельный бросок. Игрок с ракеткой старается отбить мяч, выбирая наиболее удобное положение, но не имеет права сходить с места. После удачного броска мяч передается команде противника. Продолжительность игры — два тайма по 3 мин.

Выигрывает команда, игроки которой сумеют большее число раз поразить цель. Вариант. Игрок на возвышенности стоит без ракетки и ловит мяч руками, не сходя с места.

«НАСЕДКА И ЯСТРЕБЫ». Играют две команды. Одна — «ястребы» — образует круг, в руках игрока гандбольный мяч. Вторая команда — «курица с цыплятами» — строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впереди стоящего за пояс. Учащиеся из первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2—3 минуты. После первого тайма — смена ролей.

Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

«ЖИВАЯ ЦЕЛЬ». Участники делятся на две команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего — увертываться от мяча,

которым его стараются запятнать учащиеся из команды соперника, и одновременно ловить мяч, направляемый ему партнерами, и возвращать его в свою команду. И так только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили большее количество передач.

«МЯЧИ ОДНОЙ КОМАНДЕ». Игроки делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков. В игру вводится 4 мяча. Учащиеся из мячи одновременно оказались в руках соперников. За это ей дается штрафное очко. Мяч нельзя держать более трех секунд. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ». Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая — на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3, 4, 5, и т. д.). По сигналу начинается перебрасывание мячей на противоположную сторону площадки. Через определенное время (1—2 мин) игра останавливается и подсчитывается количество мячей. Побеждает команда, у которой их меньше.

«ГОНКА МЯЧЕЙ В КВАДРАТЕ». В данной игре помимо навыков передач мяча приобретает умение «видеть поле». По сигналу ведущего учащиеся с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2—3 мин участники меняются местами по часовой стрелке.

За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков.

Вариант. По сигналу ведущего игроки останавливаются, выполняют три удара мячом об пол, после чего меняют направление передачи.

«МЯЧ НАПРАВО». Игроки разбиты на две команды по 6 человек. По сигналу руководителя учащиеся с гандбольными мячами передают их против часовой отскоком о пол), а сами меняются местами. Остальные после передачи меняются местами по диагонали. Игра продолжается 1—3 минуты. Побеждает команда, которая сделает наибольшее количество передач и допустит меньше потерь мяча. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его и продолжить игру. По усмотрению руководителя, передачи можно выполнять по часовой и против часовой стрелки.

2.3 Игры для обучения и совершенствования ведения мяча

«САЛКИ С ВЕДЕНИЕМ». Игрок ведет мяч, догоняет убегающего, также ведущего мяч, и старается осалить его свободной рукой. Победителем считается тот, кто за определенное время (1—3 мин) был водящим меньшее количество раз

«ПЯТНАШКИ». По жребью игроки одной команды свободно располагаются на половине площадки. Два участника другой команды с мячами, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой и запятнать их рукой, за что получают выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: 1. Условия те же, но пятнать мячом, не выпуская его из рук. 2. То же, но пятнать без мяча в течение 1 минуты.

«ОДИН ХВОСТ ХОРОШО, А ДВА ЛУЧШЕ». Игроки с мячами располагаются произвольно на площадке. У каждого сзади прикреплен лоскут материи 12Х40 см — «хвост». По сигналу участники перемещаются с ведением, стараясь оторвать друг у друга «хвост». По истечении определенного времени дается сигнал к окончанию игры. Побеждает команда, у игроков которой меньше тор

«ВЫБЕЙ МЯЧ». Игроки с мячами располагаются в "зоне свободных бросков. По сигналу ведущего, не выходя за пределы ограничительных линий, участники начинают ведение правой (левой) рукой, стараясь свободной выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Потерявший мяч выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2—3 учащихся.

Примечание. Если группа большая, ее делят на две команды по 8—10 человек и проводят два полуфинала. В финале встречаются по 4—5 победителей от каждой команды.

«ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С ДВУМЯ МЯЧАМИ». Игроки каждой команды сроятся как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными командами 14 – 16 м. у направляющего одной из колон два мяча. По сигналу он выполняет ведение мяча к противоположной колонне. Обойдя ее сзади (против часовой стрелки), подводит мячи к началу и передает направляющему, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание и быстрее поменяются местами в колонне.

«ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СЛАЛОМОМ». Игроки построены в две колонны. Перед каждой через 1,5 – 2 м. положены 5-8 набивных мячей. По сигналу руководителя занимающиеся начинают ведение мяча с обводкой набивных мячей. Побеждает команда закончившая эстафету первой.

«БЕГ НА ТРЕХ НОГАХ». Участники парами становятся на линии старта – финиша. Левая нога одного и правая другого плотно связаны бинтом. У каждого игрока мяч. Победителем считается пара, которая раньше всех доведет мяч до стойки и вернется обратно.

2.4 Игры для обучения и совершенствования бросков мяча

ЭСТАФЕТА С БРОСКОМ. Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к воротам в дальнем правом углу площадки. У первых игроков в руках гандбольный мяч. Стоящий первым ведет мяч к воротам, обводя 5 стоек, и в прыжке выполняет бросок в заданный угол ворот с 6 м. После неудачной попытки бросок повторяется из опорного положения. Подбрав мяч после броска, игрок продвигается с ведением до средней линии и делает передачу следующему. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

Варианты: 1. Игрок делает только один бросок в заданный угол ворот и независимо от результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко.

2. Игрок выполняет бросок в прыжке, через гимнастическую скамейку.

«ПОПАДИ В ВОРОТА». Участники делятся на две команды, которые размещаются в зоне свободных бросков противоположных ворот. У каждого игрока одной из команд по мячу. По сигналу тренера они выполняют броски в противоположные ворота и подсчитывают количество забитых мячей. Затем другая команда подбирает их и повторяет задание.

Мяч считается забитым, если пересек линию ворот по воздуху или отскочил один раз от пола. Побеждает команда, забившая большее количество голов.

«БРОСКИ МЯЧА В ВОРОТА». Играют две команды по 10 человек. Участники располагаются на гандбольной площадке. Состав команды: трое нападающих, трое защитников, вратарь и трое сборщиков мячей. Нападающие становятся на линии атаки ворот противника. Эта линия может совпадать со средней линией площадки или быть в 2—3 м от нее (ближе к воротам). Защитники располагаются на линии защиты своих ворот, в 3 м от них; вратарь — в воротах; сборщик — за воротами своей команды. У каждого нападающего — по гандбольному мячу. По сигналу нападающие стараются попасть мячом в ворота, а защитник и вратарь парируют бросок любым способом и, поймав мяч, передают своим нападающим для атаки. За каждый забитый гол в ворота соперников команда получает выигрышное очко. Сборщики подбирают мячи, улетающие за линию площадки, и передают своим нападающим.

У одной из команд могут оказаться все шесть мячей для одновременной атаки, тогда к линии атаки подтягиваются защитники. Сделав броски, они отступают назад для защиты своих ворот.

В одни ворота может залететь одновременно несколько мячей. Для точного учета их у ворот надо поставить помощника судьи, который будет подсчитывать пропущенные мячи.

Игра длится 5—6 мин без остановки. По условному сигналу руководителя, не прекращая игры, нападающие уходят в защиту, защитники становятся сборщиками, а сборщики — нападающими. Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов.

«С ОТСКОКОМ ОТ ЩИТА». В 6 м от баскетбольного щита (глухой стены) проводится стартовая черта. В середине ее, в 1 м друг от друга проводят линии — коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от щита, тем больше их число.

Игроки, разделившись на две команды, поочередно метают с линии старта гандбольный мяч в щит на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков получит команда.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ПОПАДАНИЕ В ПОДВИЖНУЮ ЦЕЛЬ». В середине площадки находится тренер с баскетбольным мячом в руках. На расстоянии 3—5 м друг от друга стоят 2 участника. У каждого по гандбольному мячу. Руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть в цель на лету. Если никто не

попадет в мяч, на исходную становится следующая пара. Выполнивший задание продолжает поединок с очередным игроком.

Побеждает тот, кто большее число раз сумел поразить цель.

Варианты: 1. Тренер катит мяч по полу.

2. Игроки стоят на 6- или 9-метровой линии гандбольной площадки. Тренер с баскетбольным мячом — в углу. После того, как он подбросит мяч или покатит его вдоль ворот, игроки должны попасть в цель, когда мяч будет находиться в створе ворот.

«ПОПАДИ В МИШЕНЬ». Занимающиеся делятся на две команды. _ На стене чертится мишень из 3 кругов. Первый диаметром 30, второй — 50 и третий — 70 см. Каждый игрок выполняет броски гандбольного мяча (по три) с расстояния 6—9 метров. За попадание в маленький круг получает 3 очка, в средний — 2 и в _ "большой" — 1. Побеждает команда, которая наберет " наибольшую сумму баллов.

Варианты: 1. Мишень можно начертить и на полу, а расстояние увеличить до 15—30 м.

2. Броски можно выполнять с места, с шага, после трех шагов и в прыжке.

«ДУЭЛЯНТЫ». Игроки разбиты на две команды, построены на противоположных боковых линиях одной половины площадки и рассчитаны по порядку номеров. Руководитель называет любой номер: два участника из разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу и ведут к средней линии, откуда совершают броски в ворота, находящиеся перед ними. Очко получает игрок, чей мяч раньше окажется в воротах. Вызов номеров проводится потоком: одни игроки берут мячи в воротах, другие начинают бег. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты: 1. При ведении мяча игрок обводит 5—6 стоек. 2. Броски выполняются в заданный угол. За промах команде дается штрафное очко.

«ПИОНЕРБОЛ». Игра проводится на волейбольной площадке. Над средней

линией натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка), верхний край которой устанавливается на высоте 200—210 см.

В игре участвуют две команды по 6—10 человек. Участники перемещаются по ходу часовой стрелки. Гандбольный мяч должен коснуться площадки соперника после броска одной рукой сверху через сетку.

После свистка судьи игрок, подающий мяч броском одной рукой сверху, переправляет его на сторону противника.

Следует помнить, что:

Касание мячом тела выше пояса приравнивается к удару.

Игрок не имеет права прикасаться к мячу два раза подряд.

Игроки команды имеют право касаться мяча на своей площадке не более пяти раз, затем должны передать не более пяти раз, после чего передать через сетку на сторону противника; в противном случае засчитывается ошибка.

Передача переходит к другой команде, если один из игроков допустил ошибку.

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая теряет подачу когда: а) мяч коснулся земли два раза; б) игроки команды коснулись мяча более пяти раз; в) мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса; г) игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; д) игрок наступил на среднюю линию или перешел ее.

Игра состоит из трех партий. Выигравшей партию считается команда, набравшая 10 очков. Партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не будет иметь перевес в два очка. Выигрыш двух партий в любой последовательности приносит команде победу. После окончания первой партии команды меняются сторонами. Смена сторон и очередности подачи производится после каждой партии.

Вариант. На лицевых линиях устанавливаются гандбольные ворота. После броска мяча через сетку игрок должен попасть в ворота. Если мяч попал в площадку, игра продолжается и штрафные очки не начисляются.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Соревнуются команды «А» и «Б». Игроки команды «А» находятся на средней линии площадки между боковыми линиями. Участники команд «Б», разделившись на две подгруппы, становятся в зонах между линиями площадки вратаря (6-метровой) и свободных бросков (9-метровой). У каждой подгруппы команды «Б» по мячу.

По сигналу игроки команды «Б» бросают мяч, стараясь попасть им (не выше колен) в участников команды «А». Те увертываются от летящих с двух сторон мячей. Когда все окажутся осаленными, руководитель отмечает время, которое для этого потребовалось. Затем играющие меняются ролями, игра продолжается. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на попадание мячом в игроков, находящихся на середине площадки.

Переступать линию свободных бросков нельзя. Попадание в этом случае не засчитывается.

«КВИНТАС» (литовская народная игра). Проводится в пределах половины волейбольной площадки гандбольным мячом: По жребию четыре игрока одной команды становятся в гимнастические обручи, которые лежат по углам площадки. Участник противоположной команды занимает место в центре площадки также в гимнастическом обруче. Он — квинта (мишень). По сигналу

игроки начинают перебрасывать друг другу мяч, чтобы в удобный момент бросить его в мишень. Если бросок оказался удачным, команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2 мин, после чего команды меняются ролями: в роли квинты выступает представитель другой команды.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков. Игроку в центральном обруче — квинте можно принимать любое Положение, не выходя за обруч.

«ГАНДБОЛ С БУЛАВАМИ». Игра проводится в пределах баскетбольной площадки и продолжается два тайма по 2 мин со сменой площадок и соблюдением основных правил гандбола. Вместо ворот на лицевых линиях равномерно расставлены по 5—10 булав. Задача — сбить мячом булавы соперника.

Выигрывает команда, чьи игроки сумеют за отведенное время сбить больше булав.

Перед обменом площадки булавы устанавливаются заново. В каждой команде — до 10 участников.

2.5 Игры для совершенствования тактических действий

«НАПЕРЕГОНКИ С МЯЧОМ». Участники выстраиваются в шеренги в двух шагах от боковых линий, лицом к середине площадки. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку. Таким образом, одна команда стоит слева, а другая справа от руководителя, который находится под щитом. Он бросает мяч в щит и одновременно называет номер. Двое учащих под этим номером пытаются овладеть мячом. Игрок, которому это удалось, передает мяч стоящему первым в своей команде, тот — стоящему рядом и т. д. Соперник, не сумевший овладеть мячом, обегает снаружи игроков своей команды, стремясь последнего игрока противоположной команды. Таким образом, гандболист старается обогнать мяч, который передают игроки противоположной команды. Если бегущий финиширует раньше, чем мяч окажется у последнего игрока соперников, команда получает одно очко. Соперники также получают очко: так как их игрок завладел мячом. Если мяч «пришел» первым, команде начисляется 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба повторяется. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Участники делятся на две команды и строятся в шеренги лицом друг к другу. За спиной у игроков каждой команды на расстоянии 4—5 м проводится ограничительная линия. Между каждой парой ведущий подбрасывает воздушный шар, а ребята в прыжке стараются отбить его одной рукой за спину соперника, перебросив при этом через ограничительную линию. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«БЫСТРЫЙ ПРОРЫВ». Игроки ведут борьбу за мяч 2X2, 3X3, 4X4 или 5X5. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположным воротам, после чего игра

продолжается уже у этих ворот вплоть до нового сигнала. Побеждает команда, которая большее количество раз убежала в отрыв.

«ЛОВЕЦ И ПЕРЕХВАТЧИК». Участники стоят по кругу. В середине - двое. Один из них ловец, другой — перехватчик. Играющие в кругу передают друг другу мяч, чтобы в удобный момент сделать передачу своему игроку — ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получать передачу, а перехватчик — прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждые 2 мин перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все участники не побывают в роли перехватчиков. Победителем считается перехватчик, который позволил сделать меньше передач ловцу.

Вариант, Игра проводится с командным зачетом. В этом случае перехватчик — представитель другой команды. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Выигрывает та, чей перехватчик сумел большее количество раз перехватить мяч.

«СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ». Участники делятся на две команды. Игроки каждой выстраиваются в шеренгу вдоль лицевой линии, одна слева, другая — справа. На противоположной стороне зала, на стене против команды обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см, 150—170 см от пола. У право-, левофланговых — мяч. Эти Игроки выходят на стартовую линию (в двух шагах от лицевой) и по сигналу ведут мяч в направлении, противоположном лицевой линии. В момент пересечения первым из ведущих средней линии площадки руководитель подает один из обусловленных зрительных сигналов (например, поднимает руку вверх). По этому сигналу игрок, доведя мяч до линии, обозначенной на полу в 2 м параллельно стене, выполняет передачу в круг 2 (рука в сторону — в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место. Команда, закончившая эстафету первой, получает очко, второй — два и т. д. За ошибки начисляются штрафные очки; при броске не в тот круг — 2 очка, за его пределы — 1, за потерю при ловле — 1, при ведении — 1. Побеждает команда с меньшей суммой очков.

«МЯЧ ЛОВЦАМ». Прямоугольную площадку делят двумя поперечными линиями на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (по 6—8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противника (за дальнюю линию его зоны). Мяч вбрасывают в круг в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей (блокируя бегающих за спинами игроков). Одному из них в течение 15 мин должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось сделать, игру возобновляют центра, а 1 очко начисляется команде, сумевшей сделать передачу. Если мяч перехвачен, наступавшая команда быстро отходит в свою зону, а в среднюю устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать его друг другу (в средней зоне), чтобы бросить своим партнерам, также стоящим за спинами соперников. Игра продолжается 10—15 минут,

после чего команды меняются сторона и площадки, а участники ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Правила не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч можно бросать ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватывающей мяч, обеспечивает быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем 1-метровом коридоре.

«ПО КОРИДОРУ». В игре участвуют две команды. В середине гандбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2—2,5 и длиной 10—14 м. На каждой стороне коридора выстраиваются играющие через 2 м друг от друга. Игроки обеих команд стоят вперемежку (через одного — на 6-метровой линии лицом к центру площадки (его команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды находится с мячом в дальнем конце коридора. По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор «змейкой» правой и левой рукой, стараясь держаться подальше от соперников, которые (не заступая за линии) рукой стараются помешать этому. Пройдя коридор, гандболист выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в ворота, за что он получит очко. Если бросок неточен или мяч выбит защитником, нападающая команда очков не получает. Игроки, выступающие в единоборстве, идут в конец коридора, а пара, стоящая близко к воротам, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

«НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ». Все стоят по кругу, кроме двух-трех водящих, которые располагаются в середине. Их задача — коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, в середину круга идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам. Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 с, за которые игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия владеющих мячом (нельзя делать перебежки, выполнять двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

Вариант. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а 2—3 игрока другой — водящие — перехватывают мяч. За каждый удачный перехват начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4—5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает та, чьи игроки наберут большее количество очков.

«ОХРАНЯЙ КАПИТАНА». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по одному капитану, по четыре защитника и нападающих. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят наполовину поля противника. После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения и передач приблизиться к

капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и, в свою очередь, отправить его на половину поля противника

За попадание мячом в капитана (перемещающегося только на своей половине) команда получает очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. Нарушение правил игры влечет потерю мяча. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА». Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середину круга становятся двое игроков

другой команды. Гандболисты первой команды передают мяч друг другу и в удобный момент должны попасть им в одного из игроков противоположной команды, причем один защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется очко. Игра продолжается 3—4 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Вариант. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

«ВЫЗОВ НОМЕРОВ». Игроки делятся на две команды, которые располагаются возле боковых линий у одних из ворот, рассчитываются по порядку номеров; каждый запоминает свой номер.

Возле противоположных ворот находится вратарь с мячом в руках. По сигналу

тренера он бросает мяч вперед-вверх. В это время называется любой номер. По игроку от каждой команды бегут к мячу, чтобы завладеть им и бросить в ворота. За промах команда получает штрафное очко. Игроки возвращаются к своим командам, затем вызывается следующая пара.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«КОСОЙ УДАР». На стене обозначают мишень (1X1 м) на высоте 2,5—3 м от пола. Под мишенью от стены прочерчивают коридор шириной 1 м. Это — «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером по 5X6 м. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, выполнив на них соответствующую разметку.

Играют две команды по 5—7 человек. Участники свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же — косым ударом — посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков. Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, соперники получают право на бросок по мишени.

Если мяч послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко.

Мяч можно ловить одной, двумя руками или отбивать, как при игре вратаря.

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой — коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой пошире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «овцы» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище.

По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки — на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков.

Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЯ». Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого устанавливают укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу, мяч.

По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь выбрать удобный момент и попасть им в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается прикрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местами с защитником.

Игра продолжается 5—7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление.

Согласно правилам, нельзя заходить за черту круга, а защитнику — удерживать укрепление руками. Если укрепление упадет по вине защитника, на место последнего пойдет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Варианты: 1. Игру можно проводить и в двух кругах, в виде соревнования двух команд. В каждом круге — свое укрепление. Защитником становится игрок противоположной команды. По истечении обусловленного времени отмечают команду-победительницу, сбившую укрепление большее количество раз. Если укрепление упадет по вине защитника, последнего не сменяют.

2. Расположение игроков — то же, но подсчет очков ведется иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. За каждое попадание команде начисляется очко. Помощники руководителя вслух отмечают количество попаданий.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5—7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они

начинают прорываться за круг, т. е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«ОТРУБИ ХВОСТ». Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Участники первой команды располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметров игровой площадки, у одного из них в руках гандбольный мяч. Задача игроков нападающей команды попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Гандболисты передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но сделать это нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этот момент помогают все остальные игроки, перемещаясь вслед за направляющим так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего нападающим начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т. е. свернуться в кружок и спрятать замыкающего. За это нарушение соперникам начисляется выигрышное очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

Вариант. Игра проводится, с выбыванием. Выигрышные очки не начисляются, а замыкающий выбывает и игра продолжается до истечения установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» больше соперников.

«САЛКА И МЯЧ». Игроки передвигаются по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу гандбольный мяч. Необходимо передать мяч участнику, которого достигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в его руках. Последний в этом случае становится водящим, которому разрешается салить мяч на лету, перехватывая его. В случае удачной попытки водящего сменяет игрок, потерявший мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим.

Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

«ПЕРЕХВАТ МЯЧА». Учащиеся разбиты на тройки. В пределах площадки (3X5 м) двое игроков передают друг другу гандбольный мяч. Третий

старается перехватить его. Играющие могут свободно перемещаться по всему полю. Игрок, пытающийся перехватить мяч, может покидать пределы поля. Тот, кому удалось перехватить мяч, сменяет бросавшего последним. Побеждает тот, кто меньше других был водящим.

«ПОДСЕЧКА». Игроки разделены на две команды и становятся через одного, образуя круг. В центре — руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другим описывая круг над полом. У каждой команды по одному гандбольному мячу. Играющие должны своевременно подпрыгнуть и передать мяч партнеру. Участник, задевший скакалку или потерявший мяч, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков. Игра проводится 3—5 минут. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая.

Вариант. У каждого участника гандбольный мяч. Прыжки выполняются в сочетании с ведением мяча.

«ПОДБЕРИ МЯЧИ». Игрок становится с гандбольным мячом в руках вокруг диаметром 1 м. Позади лежат 5—8 теннисных мячей.

По сигналу руководителя участник подбрасывает мяч и, пока тот находится в воздухе, поворачивается, поднимает возможно большее количество мячей, а затем, не выходя из круга, ловит подброшенный. Побеждает сумевший подобрать больше мячей.

«МЯЧ ИЗ КРУГА». Играющие образуют круг, расставив ноги на ширину плеч. Ступни соседей соприкасаются. Руки на коленях. Участники игры перекатывают мяч по земле, стараясь не уступить его водящему, который находится внутри круга. Задача водящего — перехватить мяч и выкатить из круга. Играющие не имеют права отбивать мяч ногой или задерживать. В минуту опасности можно снять руки с колен, чтобы защититься от мяча и отбить его. Побеждает игрок, который за определенное время большее количество раз выкатывал мяч из круга. «ПРОРВИСЬ В ЗОНУ». Одна команда -- защитники (6—8 человек) -выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда — нападающие — находится на игровой площадке. Ее задача — прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, после чего должен возвратиться на свое место. Запрещается обхватывать и толкать соперника. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает набравшая большее количество мячей за меньшее время.

«ГАНДБОЛ — ВОЛЕЙБОЛ». Две команды по 7 игроков ведут игру на волейбольной площадке с сеткой (или тросом, веревкой, установленными на высоте волейбольной сетки). Три игрока команды в зоне нападения — нападающие, четыре сзади — защищающиеся. Мяч вводится в игру с любого места площадки. Можно сделать не более четырех передач (по правилам ручного мяча), затем нападающие проводят атакующий бросок через сетку (в прыжке). Задача — попасть в одного из защищающихся игроков участников

команды противника. При этом нападающие противника могут ставить одиночный или групповой блок, заслонять не более одного защищающегося. После каждого броска в команде проводится перемещение игроков (как в волейболе). Право на очередной бросок команды получают последовательно, независимо от результата предыдущего. За каждое попадание в защищающегося начисляется очко.

Побеждает команда, первой набравшая заранее условленное число очков.

«ДВА ОГНЯ». Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Участники располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной линией площадки (лицевой), а остальные располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны им угрожает капитан соперников, с другой — его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру — передает его партнерам, а те возвращают мяч, передавая друг другу, чтобы выбрать удобный момент и попасть в одного из соперников. Последние передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией площадки. Как и капитан, он имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача участников, которые владеют мячом, — выбить игроков противоположной команды, а остальных — перехватить мяч для того, чтобы овладеть инициативой и нападать. Игра может продолжаться до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Учитывая особенности перемены, игру лучше проводить на время. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении обусловленного времени (7—10 мин) остается на площадке больше игроков.

Если мяч попал в кого-либо из участников, но один из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, осаленный из игры не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, в этом случае его команда становится нападающей.

«ГАНДБОЛИСТЫ — НАЕЗДНИКИ». Участвуют две команды по 11 человек. Игра ведется гандбольным мячом на баскетбольной площадке по правилам гандбола. Игроки располагаются на площадке попарно: один садится другому на плечи. В итоге в каждой команде — 5 пар и 1 свободный игрок, который имеет право участвовать в игре наравне с остальными: подбирать мяч, бороться за перехват его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, за исключением заключительного броска в ворота. Последний могут выполнить только гандболисты-наездники. Игра проводится в два тайма по 5 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

В процессе игры участники могут меняться ролями.

«ХОККЕЙ РУКАМИ». Игра проводится в пределах волейбольной площадки. Участвуют две команды по 8—10 человек. Они толкают по земле рукой небольшой набивной мяч. Цель — с помощью передачи или индивидуальных

действий продвигнуться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за линию. За это начисляется выигрышное очко.

Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. При этом все соперники должны находиться за средней линией на своей стороне.

Встреча продолжается 6—8 мин, после чего игроки меняются местами.

Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Согласно правилам игры, не разрешается поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. За нарушение правил назначается штрафной удар с того места, где допущена ошибка.

«РЕГБИ». Игроки делятся на две команды и играют гандбольным или набивным мячом. Игра проводится на гандбольной площадке. Участники должны внести мяч во вратарскую площадь и положить (не бросать) за линию ворот. Побеждает команда, положившая большее количество мячей.

«БОРЬБА ЗА МЯЧ». Игра ведется по всем правилам гандбола, на волейбольной или баскетбольной площадке. Мяч вводится в игру с центра, после чего команда, овладевшая им, старается, умело маневрируя и не отдавая противнику, сделать между своими игроками 10 передач подряд, за что получает одно очко. После этого игра останавливается и мяч вновь вводится в игру броском с центра. Продолжительность — 8—10 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут за отведенное время больше очков.

В игре соблюдаются следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, выполненное количество передач аннулируется, и ведется новый счет передач.

Если соперник выбьет мяч за боковую линию или сыграет грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила (допустив двойное ведение, пробежку, выкатывание мяча за пределы площадки), теряет мяч, а набранное число передач аннулируется. Игрок имеет право делать обратную передачу партнеру.

«БАСКЕТБОЛ ПО-ГАНДБОЛЬНОМУ». Участники делятся на две команды и играют гандбольным или набивным (1 кг) мячом по гандбольным правилам (2 тайма по 10 мин.) Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: 1. Если игрок противоположной команды находился на половине соперника при взятии кольца, мяч считается за два.

2. Если игрок атакующей команды находился в момент взятия кольца на своей половине площадки, мяч не засчитывается.

«КРУГОВОЙ ГАНДБОЛ». Игра проводится на площадке или поляне. Можно использовать гандбольные ворота или стойки. В центре площадки чертят круг диаметром 10—15 м или прямоугольник, где через центр проводят поперечную линию, которая делит фигуру и площадку на две равные части. Вдоль этой линии посередине устанавливают ворота или ставят две стойки в 3 м одна от другой. Полукруг перед воротами на каждой стороне площадки — это площадь ворот. Игроки каждой команды располагаются на своей стороне площадки произвольно, не заходя в площадь ворот. Вратари становятся в ворота, лицом к партнерам. Мяч разыгрывается между двумя соперниками по жребью или вбрасыванием правее или левее ворот на центральной линии.

Команда, завладевшая мячом, старается забросить его в ворота со стороны голкипера соперников, не входя в площадь ворот. Потеряв мяч, команда защищает свои ворота, стараясь вновь завладеть мячом и перейти в нападение. Побеждает команда, игроки которой забросят больше мячей в ворота, защищаемые голкипером противоположной команды.

Мяч разрешается передавать друг другу и через ворота (поверх них). Количество участников — по 6—10 в каждой команде.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3 Игровые упражнения и их разновидности

Игры – упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме. Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.

Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.

Ниже приводится описание некоторых игровых упражнений для подготовки гандболиста.

Игровые упражнения по обучению ведению:

1. Группа гандболистов разбивается на пары. На каждую пару игроков – один мяч. Партнеры знают друг друга. Игроки в хаотическом порядке перемещаются по игровой площадке. Игроки, владеющие мячом, выполняют его ведение. По сигналу тренера гандболист, ведущий мяч, должен найти своего партнера, обвести его 2-3 раза и отдать ему мяч. Игра продолжается, но ведут мяч уже другие игроки.
2. Группа гандболистов образует круг, один из игроков – вне круга. В руках каждого игрока мяч. Все игроки выполняют многоударное ведение мяча на месте, а водящий – ведение мяча передвигаясь вне круга. Тот игрок, кого осалил водящий, должен обежать круг в противоположном движению водящего направлении. Водящим становится тот игрок, который позже других прибежит на свободное место, не прекращая ведение мяча.
3. Группа гандболистов строится в две шеренги (делится на две команды), каждый игрок имеет свой порядковый номер. В руках каждого игрока мяч. Тренер называет номер и игрок, имеющий такой порядковый номер, обегает свою шеренгу с ведением мяча. Игрок, который прибежал первым, зарабатывает очко для своей команды.

Игровые упражнения для обучения броску:

1. Игровые упражнения 2х2 (передача мяча друг другу – бросок).
2. Группа гандболистов делится на две команды, строятся в колонны. Выбирается капитан команды, который становится в 6-7 шагах от команды, лицом к колонне. По сигналу каждый капитан выполняет бросок своей команде (первому игроку), который возвращает его и приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан выполняет контрольный бросок по воротам. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

Блокирование мяча в игровых упражнениях

1. Группа делится на две команды. Защитники располагаются вдоль зоны вратаря и блокируют нападающих, которые стремятся прорваться за 6-метровую линию в зону (без мяча). Численность команд может быть различной. Защитникам может быть дано задание блокировать нападающих, держа руки за спиной.
2. В коридоре шириной 2-3м защитник пытается заблокировать нападающего, задачей которого является необходимость обойти защитника, применяя обманные движения. Упражнение выполняется игроком, как с мячом, так и без мяча.

Выбивание мяча в игровых упражнениях.

1. Игра «пятнашки» в парах, когда партнеры перемещаются лицом друг к другу, а осаливать разрешается только в стопу или кисть.
2. Игроки образуют круг диаметром 6-8м. Водящий – внутри круга – должен коснуться мяча, который передается произвольно игроками, но с обязательным отскоком от поверхности площадки.
3. Упражнение в парах. Один из игроков ведет мяч на месте, другой старается его выбить либо игрок ведет мяч бегом, партнер стремится мяч выбить.
4. Каждый играющий держит в руках мяч, за исключением ведущего. По сигналу все играющие начинают ведение мяча по площадке, прерывать которое нельзя. Водящий стремится выбить мяч у любого из игроков. Потерявший мяч становится водящим. Численность игроков и мячей может быть разной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специалисты разных стран ведут усиленный поиск путей и методов совершенствования всех составляющих системы спортивной подготовки гандболистов. Постоянно улучшается организационная основа, материально-техническая оснащенность процесса подготовки спортсменов, совершенствование методики спортивной тренировки. Однако, никто не задумывался, что одну из ведущих ролей занимают подвижные игры и игровые упражнения.

Для достижения высокого мастерства в гандболе важен уровень физического развития, развития всех физических качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития всех выше перечисленных качеств. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне.

Немаловажным моментом подвижных игр является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает совершенствование и в технике и в тактике.

Оснащая тренировочный процесс подвижными играми и игровыми упражнениями, мы не только идем верным путем, но стремительно движемся к победе.

Особенно важны подвижные игры на начальном этапе обучения гандболистов.

Использование подвижных игр и игровых упражнений в процессе подготовки гандболистов является неотъемлемой частью всего тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов Г.П. Школьникам ЗОЖ. – М: «ФиС», 1989. – 130с
2. Волчок И.П. Подвижные игры. – Мн: «Полымя», 1988. – 100с
3. Гарбальяускас И.Л. Играем в ручной мяч. – М: «Просвещение», 1979. – 115с
4. Геллер Е.М. Активный отдых. – Мн: «Вышэйшая школа», 1980. – 120с
5. Геллер Е.М., Голуб О.С. Подвижные игры в технико-тактической подготовке юных гандболистов: Метод. Рекомендации. – Минск, 1989.
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. – М: «Просвещение», 1986. – 128с
7. Коротов И.М. Подвижные игры в школе. – М: «Просвещение», 1979. – 115с
8. Круковский В.П. Спортивные игры. – Гомель, 2002. – 99с
9. Кудрицкий В.Н. Гандбол. – Минск, 1977.
10. Латышкевич Л.А., Макевич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев, 1981.
11. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь немого спортсмена. – М: «Просвещение», 1980. – 300с
12. Соколов В.А. Вопросы теории и практики ФКиС. – Мн: «ФиС», 1988. – 240с
13. Шиян БМ. ТМФВ. – Мн: «Просвещение», 1980. – 279с.