

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

В. Ф. ИШУХИН И. Г. КАЛИНЦЕВА

# РУЧНОЙ МЯЧ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2014

УДК 796.3  
ББК 75.576  
И97

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры физической подготовки  
Владимирского юридического института  
Федеральной службы исполнения наказаний  
*А. В. Власов*

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» закрытого  
административно-территориального образования, г. Радужный  
*А. Н. Осипова*

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Ишухин, В. Ф.**

И97 Ручной мяч : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Ишухин, И. Г. Калининцева ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2014. – 95 с. – ISBN 978-5-9984-0444-3.

Представлен краткий материал по возникновению и развитию игры, приведены упражнения для изучения, совершенствования и закрепления технических приемов игры, а также правила соревнований, методика и техника судейства игры в ручной мяч (гандбол).

Предназначено для студентов Института физической культуры и спорта дневной и заочной форм обучения по специальности 050100.62 – Педагогическое образование, профиль – Физическая культура, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС 3-го поколения.

Ил. 1. Библиогр.: 9 назв.

УДК 796.3  
ББК 75.576

ISBN 978-5-9984-0444-3

© ВлГУ, 2014

## ВВЕДЕНИЕ

**Ручной мяч (гандбол)** – широко распространенная спортивная игра. Основу гандбола составляют естественные движения – бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развиваются творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм.

Ручной мяч – прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений.

Ручной мяч – быстрая, темповая игра ведется на больших скоростях, которые поддерживаются с первой до последней минуты игры. Разнообразные технические приемы должны быть усвоены таким образом, чтобы их можно было применять в условиях скоростного режима и борьбы с противником. Тактические комбинации в нападении, полные тонкостей и неожиданностей, как и ответные действия защитников, требуют комплексной технической и тактической подготовки.

Изучение и совершенствование технических приемов в гандболе можно начинать с выполнения различных упражнений или специализированных подвижных игр с включением ряда приемов, выполняемых сначала на месте, а затем в движении.

## ***РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУЧНОГО МЯЧА, ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ***

### **1.1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУЧНОГО МЯЧА**

Годом рождения гандбола считается 1898 год. Учитель гимназии в Ордрупе (Дания) Х. Нильсен решил создать новую спортивную игру, отличную от футбола и поэтому пригодную для девочек, которой можно было бы заниматься в ненастную погоду в зале. Он решил оставить ворота, уменьшить состав команды и передавать и бросать мяч только руками.

Важной вехой в развитии мирового гандбола стал 1928 год. В Амстердаме при участии 11 стран мира была учреждена Всемирная международная любительская федерация гандбола (ИАХФ).

В 1936 году гандбол был включен в программу Олимпийских игр (г. Берлин). Первыми Олимпийскими чемпионами стала команда хозяев (Германия).

В развитии мирового гандбола происходило становление и обогащение техники и тактики игры. Появились новые способы передач и ведения мяча, стали применяться разнообразные финты, броски мяча в падении, более сложные по технике выполнения, но зато и более трудные для отражения защитниками и вратарём. В тактике наметился явный переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной.

В истории развития игры можно выделить несколько этапов:

1898 – 1941 гг. – зарождение, распространение и становление игры;

1946 – 1957 гг. – преимущественное развитие игры 11 x 11 игроков;

1957 – 1972 гг. – современный этап широкой популярности игры во всем мире.

В России гандбол известен с 1909 года. Первые крупные соревнования по ручному мячу были проведены в 1928 году в рамках I

Всесоюзной спартакиады. В 1955 году была создана Федерация гандбола. С 1962 года регулярно проводились и проводятся чемпионаты СССР и по настоящее время проводится чемпионат Российской Федерации среди мужских и женских команд.

## 1.2. ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

### 1.2.1. Техника передвижений, стойки гандболиста

Передвижения являются основой техники игры. К ним относятся движение шагом, приставным шагом, бегом, рывками, остановки, финты, постановка заслонов, прыжки. Техника передвижений помогает игроку правильно и своевременно выбирать место, делать отрыв от опекающего его противника, выходить на завершающий рубеж атаки, достигать удобных и сбалансированных исходных положений для выполнения различных приемов игры. От правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависит и общая координация движений игрока, эффективность многих технических приемов с мячом.

**Ходьба** обычная и приставными шагами применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперёд.

**Бег** – основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Бег может быть по прямой, с изменением направления и скорости, с остановками и поворотами.

**Остановка.** В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением одной и двумя ногами.

Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопоряще выставляет ногу вперёд стопой, развернутой внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, другую ногу сильно сгибает.

Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперёд и, натолкнувшись таким образом на опору, погасить передвижение вперёд.

**Прыжки** применяются гандболистами при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, броске в ворота. Осуществлять прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Отталкивание двумя ногами производится с места, а одной – с разбега.

**Заслоны** – это действия игрока, когда он, располагаясь между партнером и опекающим его противником, препятствует передвижению соперника за партнёром. Заслоны могут выполняться на месте и в движении. Они ставятся как для игрока, владеющего мячом, так и для игрока без мяча.

**Финты (обманные движения).** Количество обманных движений в ручном мяче практически неограниченно. Все они применяются для того, чтобы ввести противника в заблуждение и занять более выгодную позицию для атаки или защиты.

Для того чтобы защитник реагировал на обманное движение нападающего, необходимо добиться их правдоподобного и убедительного выполнения в том темпе, в каком игрок проводит основной приём. Вместе с движением рук, головы, туловища, ног необходимо также отвлекать защитника направлением взгляда и мимикой.

Готовность к действию определяет исходное положение – **стойку**. Различают высокую и низкую стойки. Выбор её определяется игровой обстановкой. Чаще других применяется высокая стойка: ноги полусогнуты и расставлены на ширину шага, туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты.

*Основные ошибки:*

- тяжесть тела перенесена на одну ногу;
- ноги широко расставлены.

**Приставной шаг** применяется для передвижения по площадке.

*Основные ошибки:*

- перемещение на прямых ногах;
- скрещивание ног;
- передвижение прыжками.

### **1.2.2. Техника ловли и передачи мяча**

Обучение этим приемам всегда ведется одновременно, взаимосвязанно. Уверенное выполнение приёмов на месте достигается обычно очень быстро, поэтому больше внимания необходимо уделять передачам и ловли мяча в движении, особенно на скорости.

Рассматривая проблему передач и ловли мяча, нельзя не коснуться вопроса **держания мяча**. Обычно в игре мяч держат одной или двумя руками. Наиболее важным и сложным является умение держать мяч одной рукой. Современная техника обязывает уметь держать и ловить одной рукой, т.к. это значительно повышает игровые возможности нападающего. При этом пальцы рук широко и свободно расставляются, большой палец отводится в сторону для захвата мяча.

*Ошибки при держании мяча:*

- мяч лежит на ладони, это закрепляет кисть, лишает её подвижности;
- крепко зажат в руке.

**Ловля мяча** – игровой приём, с помощью которого команды обеспечивают себе возможность вести коллективные действия продлевая время владения мячом. Поскольку в игре мяч часто передают друг другу очень сильно, резко и неожиданно, игроки должны твердо освоить технику ловли. Именно этот приём игры во многом определяет исход встречи: от уровня его усвоения зависит общий класс игры игрока и всей команды.

В большинстве случаев ловля мяча производится *двумя руками* – наиболее простым и надежным способом. Игрок поворачивается лицом в сторону мяча, вытягивая руки ему навстречу, слегка сгибая их в локтевых суставах. Напряженные пальцы расставлены в стороны, большие пальцы почти соприкасаются, а остальные образуют «воронку», несколько превосходящую размеры мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают его, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча, постепенно принимая положение для последующих действий.

При ловле мяча *одной рукой* игрок выставляет навстречу мячу руку, слегка согнутую в локтевом суставе. При соприкосновении с мячом рука активно сгибается и плечо отводится назад, гася скорость полета мяча. В конце амортизирующего движения можно поддержать мяч другой рукой.

При всех способах ловли мяча необходимо:

- смотреть на мяч, пока захватываешь его руками;
- по возможности делать встречное движение к мячу;
- вытягивать руки навстречу мячу;

- кисти рук и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом;
- захватывать мяч пальцами;
- после захвата мяча сгибать руки в локтях (амортизировать удар);
- поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Наиболее важным компонентом технической подготовки игрока является **передача мяча**. Передачи мяча должны быть быстрыми, сильными, точными и своевременными. Применяются различные передачи в зависимости от игровой обстановки, расстояния, характера и способов противодействия противника с учётом движения и расположения партнёра и опекающего его соперника.

Основной вид передачи – *одной рукой согнутой сверху* на месте, в движении, в прыжке. Если передача выполняется правой рукой, левая часть туловища повернута боком в сторону передачи с несколько выставленной вперёд ногой. Мяч находится в правой руке, согнутой в локте на уровне головы перед плечом. Игрок резким поворотом туловища вперед и толчком сзади стоящей ноги производит передачу. В начале локоть бросающей руки, затем предплечье, рука резко разгибается, и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылается вперёд. Одновременно с разворотом туловища тяжесть тела переносится на левую ногу.

*Ошибки при выполнении передачи одной рукой, согнутой сверху:*

- предплечье опережает локоть при выпрямлении руки;
- тяжесть тела во время передачи не переносится на переднюю ногу;
- при начале передачи впереди оказывается одноименная руке нога;
- отсутствие захлестывающего движения кисти;
- рука не полностью выпрямляется в локтевом суставе.

Во время игры в ручном мяче также применяются передачи двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой снизу вперед, снизу назад, из-за головы, из-за спины, передача ударом о площадку, прямой рукой сверху и сбоку и т.д.

### 1.2.3. Техника ведения мяча

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

Этот технический прием, пришедший из баскетбола, в ручном мяче часто вспомогательный, потому что гандбол – игра темповая, а ведение мяча – первый шаг к потере высокого темпа.

Ведение мяча можно и нужно применять только в отдельных случаях. Ведение мяча позволяет уходить от опекающего противника, а также применяется в тех случаях, когда все партнеры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч или когда перед игроком нет противника на пути к воротам. Продвигаясь с мячом, игрок должен следить за расположением партнеров, противника и ориентироваться на его ворота. Он должен вести мяч без зрительного контроля.

Ведение бывает одноударное и многоударное. *Одноударное ведение* выполняется следующим образом: поймав мяч, игрок делает с ним три шага, затем ударяет им в площадку. Поймав отскочивший мяч, гандболист снова может выполнить три шага с мячом в руках перед тем, как отдать его партнёру или бросить в ворота.

При *многоударном ведении* необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча производится пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- производить толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- производить толчок с таким расчётом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса;
- контролировать периферическим зрением.

*Ошибки при ведении мяча:*

- неумение видеть площадку во время ведения мяча;
- ведение мяча рукой, ближней к сопернику;
- мяч ударяется не сбоку, а перед собой.

### 1.2.4. Финты (обманные движения)

Обманных движений в ручном мяче большое количество. Все они применяются для того, чтобы ввести противника в заблуждение и

занять более выгодную позицию для атаки или защиты. Небольшие размеры игровой площадки, активное противодействие, высокий темп игры – все это предопределяет необходимость широкого использования обманных движений (финтов) в нападении.

**Финты** – это такие действия игрока, посредством которых он пытается заставить противника сделать неправильное движение, чтобы затем обыграть его.

Финты бывают с мячом и без мяча. Финты без мяча направлены на то, чтобы помочь нападающим получить мяч. Финты с мячом позволяют непосредственно атаковать ворота соперника.

При обучении финтам необходимо помнить, что первая часть финта – это умение занять наиболее выгодное стартовое положение, которое обеспечивает отрыв от соперника, даже если он не реагирует на финт. Игроки при этом используют наклоны корпусом, выпады, повороты, прыжки, остановки, рывки, изменение направления движения, изменение скорости движения, передачи мяча, ведение мяча, броски по воротам и т. д.

К наиболее распространенным финтам относятся:

- имитация броска одним способом с последующим броском другим способом;
- имитация ведения мяча в одну сторону с обводкой в другую сторону;
- имитация броска с последующей обводкой.

### **1.2.5. Броски мяча в ворота**

Броски мяча в ворота – наиболее важный и сложный раздел техники нападения.

**Бросок** – это приём, позволяющий забросить мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры.

Результативность бросков зависит от ряда условий, важнейшим среди которых является правильный и неожиданный для противника выбор момента, способа и направления броска. Особенно важна скорость, с которой мяч посылается в цель.

Техника броска строится с учётом необходимости использовать инерцию и массу тела, обеспечить оптимальные условия для широкой амплитуды движения бросающей руки.

Броски мяча в ворота выполняются с места, в движении, в прыжке и в падении.

Обучение броскам происходит в следующей последовательности: опорные броски с места и в движении, броски в прыжке, броски с падением, броски с флангов, различные броски с одного, двух и трех шагов, комбинированные броски.

**Бросок с места.** Игрок держит мяч одной рукой широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска боком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с рукой, производящей бросок.

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком) отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится на переднюю ногу. С разворотом корпуса начинается движение руки. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок чаще всего применяется для выполнения семиметрового штрафного броска.

**Бросок с ходу.** После ведения или ловли игрок перемещает мяч в бросающую руку. Исходное положение для броска занимает к моменту постановки ноги в опорное положение, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом выполняется сам бросок. Такой бросок является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок под шаг и левой, и правой ноги или даже в момент между шагом.

**Бросок в падении** применяется игроками (обычно линейным игроком) у линии площади ворот. Поймав мяч и находясь спиной или боком к воротам, игрок быстро разворачивается к ним лицом. Разворот можно выполнять и влево и вправо. Мяч вначале «прячется» от защитника ближе к груди нападающего. Центр тяжести переносится на переднюю ногу. Выпрыгивание в площадь ворот осуществляется за счёт толчка опорной ноги и энергичного взмаха вперёд-вверх другой ногой. Рука начинает бросок в момент полёта: чем меньше замах, тем больше возможностей для взятия ворот.

Приземление после броска происходит на свободную от броска руку с последующим перекатом на ноги, бедро и спину.

**Бросок согнутой рукой сверху** считается основным способом броска мяча в ворота. Чаще всего им пользуются, находясь в движении или в прыжке.

Бросок в движении производится после одного, двух или трех шагов, во время которых делается замах. Шаги разбега выполняются по-разному в зависимости от того, какая нога окажется опорной в момент броска. Как правило, в качестве опорной бывает нога разноименной бросающей руке, что облегчает приложение максимальной силы. Бросок с одноименной ноги сложнее по координации и слабее по силе, но быстрее по исполнению.

Бросок с опорой на разноименную ногу обычно проводится после трех шагов, причём второй и третий шаги скрестные (при постановке ноги стопа разворачивается под углом 45 градусов по отношению к линии разбега). В конце разбега игрок повернут боком к воротам, рука с мячом отведена в конечное положение замаха. Бросок начинается поворотом туловища к воротам и переносом веса тела вперёд. Рука с мячом выносится вперёд и после прохождения вертикали направляет мяч в ворота. Широкий шаг вперёд задерживает дальнейшее передвижение игрока.

Из опорного положения выполняются следующие броски:

- согнутой рукой сверху с ходу;
- согнутой рукой сбоку;
- назад с поворотом;
- с наклоном корпуса;
- прямой рукой сверху, сбоку, снизу.

*Ошибки:*

- мяч опережает плечо;
- нет резкого захлестывающего движения кисти.

**Бросок согнутой рукой сверху в прыжке.** Приняв мяч, держим его руками на уровне пояса. Начало первого шага левой ногой – вторая фаза движения. Левая нога после шага принимает опорное положение, которое может быть достигнуто с одного или трех шагов (техника одинакова для одношажного и трехшажного движения). Рука с мячом начинает движение снизу вверх. Левая нога осуществляет выпрыгивание вверх, правая сгибается в колене и выносится вверх в сторону (вправо). Мяч кратчайшим путем достигает плеча бросающего и выносится вверх назад за голову. Туловище разворачивается вправо.

Собственно бросок: правая рука «давит» на мяч, направляя его в сторону броска. Плечо, опережая мяч, резко идет вперед. Заканчивает бросок резкое захлестывающее движение кисти правой руки, посылающей мяч в ворота. Приземление после броска на левую ногу.

Также в ручном мяче применяются броски в прыжке после ловли мяча в прыжке, бросок согнутой рукой сбоку, бросок прямой рукой сверху, сбоку.

*Ошибки, встречающиеся при выполнении бросков:*

- мяч опережает плечо;
- маховая нога выносится вверх вперед;
- туловище не делает разворота вправо при броске правой рукой.

**Бросок с падением в сторону** – один из наиболее сложных технических приемов нападения. Обычно он выполняется вместе с финтом. Сблизившись с защитником, игрок резко отклоняется в сторону-назад. Вес тела переносится на ближайшую в направлении броска ногу. Падая в сторону, игрок как бы переворачивается на спину и заносит мяч возможно дальше назад. В самый последний момент перед приземлением игрок бросает мяч в ворота.

Так же применяется бросок с падением вперед, бросок в падении с поворотом на 180 градусов.

*Ошибки:*

- мяч не укрывается от соперника;
- большая амплитуда замаха.

### 1.3. ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Техника игры в защите не менее важна, чем в нападении. Техника нападения в ручном мяче значительно богаче техники защиты, и сама игра предоставляет больше инициативы нападающему, тем не менее высокая техника универсально подготовленного защитника может обезвредить самую опасную игру любого нападающего.

Технику игры в защите составляют **стойка, передвижения, перехваты, выбивание мяча, блокирование, финты, переключения и игра вратаря.**

Готовность к защитным действиям обеспечивает правильное исходное положение – **стойка.**

В отличие от нападения в защите используется более низкая стойка, поскольку игрок должен быть готов к мгновенным выходам и прыжкам в любом направлении. Ноги защитника полусогнуты и расставлены на ширину плеч, вес тела распределен на передние части стопы, руки полусогнуты и слегка разведены в стороны, ладони направлены вперед.

**Передвижения.** Играющим в защите очень часто приходится передвигаться спиной вперед и приставными шагами. Техника передвижения гандболиста в защите не отличается от аналогичных приемов игры в защите баскетболистов.

**Перехват мяча.** Это важный прием, который обеспечивает переход команды в контратаку. Он осуществляется резким выходом защитника из-за игрока вперед.

**Выбивание мяча.** Чтобы выбить мяч у ведущего, нужно сблизиться с ним и некоторое время двигаться рядом, выжидая удобный момент для нанесения удара. Лучше всего выбивать мяч в момент, когда он не будет защищен туловищем и начнет подниматься вверх после удара в площадку.

Особенно важное значение имеет выбивание, называемое «снятием» мяча с руки у бьющего. Оно применяется чаще всего против игрока, вышедшего на бросок к линии площади вратаря.

**Блокирование.** Основное средство противодействия игрокам, бросающим мяч в ворота. Чтобы преградить путь мячу в ворота, защитник быстро выносит выпрямленные и напряженные руки в направлении предполагаемого полета мяча. Ладони открыты вперед, кисти почти соприкасаются, руки и пальцы напряжены в такой мере, чтобы избежать травм и сдерживать бросок. Блок может быть одиночным и групповым.

Групповой блок облегчает действия вратаря. При обучении блокированию необходимо предусматривать согласованность действий вратаря и защитников.

Блокировка игрока в большинстве случаев производится в опорном положении. Если защитник будет пытаться блокировать нападающего в прыжке, нападающий без особого усилия освободится от опеки и выйдет для получения мяча или броска в ворота. Блокировать в прыжке выгодно только в тех случаях, когда нападающий с мячом сам находится в прыжке.

**К технике игры вратаря относятся: стойка, перемещения, ловля мяча, гашение мяча, задержание мяча руками и ногами, передачи мяча, обманные движения (финты).**

В момент нападения противника основное внимание вратаря должно быть сосредоточено на мяче. При броске вратарь должен делать окончательное движение для защиты ворот только тогда, когда мяч отделился от руки бросающего игрока или несколько раньше, если вратарь точно определил по каким-либо другим признакам, куда будет брошен мяч.

В том случае, если мяч бросают в ворота в прыжке, вратарю не следует выпрямляться до выпуска мяча нападающим. При полном выпрямлении вратарь теряет удобное положение для быстрого перемещения в одну из сторон для защиты ворот и затрудняет себе задержание мяча.

Наиболее сложным для вратаря считается умение своевременно определять направление броска. Вратарю нужно научиться определять направление полёта мяча по положению, из которого нападающий совершает бросок в ворота, и по применяемому приёму броска.

Наиболее надёжная основная **стойка** гандбольного вратаря – средняя: с разведёнными в стороны, поднятыми несколько вперёд, согнутыми в локтях руками (пальцы на уровне груди) и слегка согнутыми ногами. Расстояние между ступнями 25 – 35 см. Если нападающий бросает мяч по воротам под острым углом, то вратарь должен находиться чуть впереди стойки ворот.

**Перемещения.** Как и все защитники, вратарь должен владеть всем арсеналом техники передвижения: резкими стартами, бегом спиной вперёд и приставным шагом. Чаще всего ему приходится пользоваться приставными шагами, которые позволяют в любой момент изменить направление движения. Кроме того, вратарь должен уметь выполнять выпады, прыжки, кувырки и перекаты.

**Ловля мяча** – один из важнейших элементов техники игры вратаря. Вратарь должен уметь хорошо ловить мяч стоя, в движении, в прыжке, летящий на уровне груди, сбоку, с полуотскоком, высоколетающий, низколетающий, катящийся.

**Ловля мяча, летящего на уровне груди.** Вратарь быстро вытягивает по направлению к мячу обе руки, ладони развернуты, пальцы расставлены. Руки в локтях не напряжены. В момент касания мяча

руки сгибаются в локтевых суставах. Мяч, охваченный пальцами с двух сторон, подтягивается к груди.

**Ловля мяча, летящего сбоку.** Вратарь одновременно выносит обе руки в сторону, куда направлен мяч – одну над другой. Ладони обращены к мячу. Большие пальцы соприкасаются, остальные направлены в сторону полёта мяча. Мяч, летящий сбоку, вратарь ловит, делая выпад в сторону.

**Ловля высоколетающих мячей** – в опорном положении и в прыжке. Вратарь вытягивает руки вверх, ладони обращены к мячу, пальцы расставлены и направлены вверх (большие соприкасаются). Руки следует выносить чуть вперёд. В момент приёма мяча руки сгибаются в локтевых суставах, смягчая силу полёта мяча.

**Ловля низколетающих и катящихся мячей.** Вратарь стоит на пути к мячу, согнув ноги. В момент приёма мяча он резко наклоняет корпус вперёд и выносит к мячу обе руки. Пальцы направлены вниз-вперёд, образуя «воронку». Как только мяч войдет в «воронку», вратарь обхватывает его пальцами, затем резко подтягивает мяч к груди.

**Гашение мяча.** Техника гашения в начальной стадии схожа с техникой ловли мяча (до касания мяча пальцами). В момент приёма мяча вратарь резким движением обеих кистей гасит скорость полёта мяча, а затем быстро подхватывает его в воздухе.

**Задержание мяча** занимает основное место в действиях вратаря. При задержании главное – амортизация брошенного мяча. Для этого руку, кисть или пальцы в момент удара несколько отводят назад.

Задерживать и отбивать мяч вратарю приходится одной и двумя руками, ногой и рукой одновременно, туловищем.

Вратарь при отражении бросков мяча в нижние углы ворот применяет «шпагаты» и «полушпагаты», а в верхние – стремится отражать мячи при помощи выпадов. При отражении мячей в среднюю часть ворот одинаково успешно применяются выпады, падения и броски. При отражении мячей в верхние углы самыми эффективными приёмами оказываются броски за мячом.

**Передача мяча.** Быстрое, точное вбрасывание мяча вратарём – важнейшее условие успешного перехода команды от обороны к нападению. Для этого используют передачи согнутой рукой сверху, как правило, с навесной траекторией и на дальние расстояния. Поймав

мяч, вратарь сразу начинает выполнять шаги с мячом, выбирая лучшее направление для передачи. Эффективность действия вратаря в конечном счёте определяется умением правильно выбрать позиции.

**Обманные движения (финты).** Цель финтов – вынудить противника бросить мяч в незащищенный угол ворот. Готовясь применить финт, голкипер прикрывает угол, противоположный тому, в которой предполагает бросить мяч противник. Но это лишь уловка. Незамедлительно бросая мяч в «незащищенный» угол, нападающий как бы выполняет волю вратаря, который, ожидая такой бросок, отражает мяч.

## 1.4. ТАКТИКА ИГРЫ

Тактическая подготовка предусматривает овладение *индивидуальными, групповыми и командными действиями*. Индивидуальные тактические действия – это наиболее целесообразное применение и использование в игре приёмов техники. Сюда входят выбор места, ведение мяча, отвлекающие движения (финты), передачи и броски мяча в ворота, опека противника. Групповая тактика представляет собой взаимодействия нескольких игроков команды. Простейшая форма взаимодействия – между двумя игроками. Для выполнения общеконандной задачи необходимо взаимодействие всех игроков команды, всего коллектива.

### 1.4.1. Тактика игры в нападении

Нападение – основной и наиболее активный вид тактических действий команды. Только активные наступательные действия могут обеспечить победу над соперником, а главная цель нападения – забросить мяч в ворота противника.

#### *Индивидуальные действия нападающего*

Индивидуальные действия нападающих состоят в рациональном выборе места и освобождении от опеки защитников с помощью технических приёмов. Освобождаются от опеки различными передвижениями без мяча и с мячом. Нападающий, освобождаясь от опеки, старается получить мяч от партнёра. В свою очередь, игрок с мячом старается освободиться, чтобы провести бросок по воротам или передать

мяч партнёру, находящемуся в ещё более выгодных условиях. Для этого нападающий использует рывки, остановки, ведение мяча, финты и т.д.

Каждая атака должна заканчиваться броском. Оказавшись в выгодном положении, нападающий быстро оценивает обстановку (действия защитников и вратаря) и выбирает соответствующий способ и направление броска.

Мяч следует направлять в наиболее трудно защищенную часть ворот или затрудняющим отражение способом (броски с отскоком перед линией ворот). Если вратарь переступает с ноги на ногу, мяч посылается мимо его опорной ноги, если же он находится в широкой стойке – между ногами. Следует также учитывать, что вратарь не одинаково хорошо отражает мячи, брошенные в разные углы ворот.

Игроки разных линий нападения обязаны владеть специфичными для данной линии бросками. Для игроков второй линии характерны броски с дальней дистанции (9 – 12 м) и с закрытых позиций. Для этого используют броски в прыжке и в опоре, с наклоном и падением в сторону. Линейные игроки пользуются преимущественно бросками в падении.

Ведение мяча применяют для выхода на позицию броска или передачи мяча, а также для того, чтобы сохранить контроль за мячом. И тем не менее ведением не следует злоупотреблять: оно замедляет игру, облегчает противнику возможность отобрать мяч. Поэтому ведению следует предпочитать передачу мяча.

Обманные движения (финты) стали органичной частью большинства действий нападающих. Освобождение, передачи, броски гораздо результативнее, если их выполнять в сочетании с обманными действиями.

### ***Групповые действия нападающих***

В атаке нападающие действуют в различных условиях: при численном равенстве, при численном превосходстве или в меньшинстве по отношению к защитникам.

Взаимодействие нападающих осуществляется с помощью перемещений, заслонов и передач мяча. Основу действий в нападении составляют передачи мяча, поэтому каждый игрок должен владеть всеми способами передачи и особенно скрытыми, неожиданными для противника.

Активным средством взаимопомощи является заслон. Он может быть частью заранее подготовленной группой комбинации или самостоятельно избранным средством развития игровой ситуации.

К групповым действиям относятся взаимодействия двух игроков: взаимодействие полусреднего и крайнего игроков («воздушная комбинация», «прорезание защиты», «крест»), взаимодействие крайнего и линейного игроков («смена в краю», «пас в линию», «откидка»), взаимодействие полусреднего и линейного игроков («двойка», «передача в линию», «двойка с отворотом»), взаимодействие задних игроков («скрестные перемещения», «перевод мяча»), а также взаимодействия трех игроков – «тройка», «обратная тройка», «двойной заслон», «стрела» и т.д.

### ***Командная тактика нападения***

Командные тактические действия нападения имеют два вида: *стремительное нападение (прорыв)* и *позиционное нападение*. К стремительному нападению относится быстрый прорыв и быстрый прорыв длинной передачей.

***Быстрый прорыв*** – это наиболее эффективный способ атаки. Чем чаще используется прорыв, тем больше бросков совершают нападающие.

Цель быстрого прорыва – использовать временную неорганизованность действий противника, возникающую в момент после потери мяча при переходе от нападения к защите. Поэтому к быстрому прорыву обязательно надо переходить после внезапного отбора мяча у противника. Чаще всего это удается сделать с помощью перехвата мяча, ловли мяча вратарём, овладения мячом, отскочившим от ворот или отбитым вратарём, после нарушений правил нападающими. Для этого необходимо, чтобы все действия нападающих были предельно быстрыми, решительными и хорошо согласованными.

Особенно важны правильный выбор момента для перехода в прорыв и быстрая и точная передача. Прорыв может осуществляться как одним, так и всеми игроками команды. Чем больше игроков участвуют в прорыве, тем сложнее противодействовать им.

***Быстрый прорыв длинной передачей*** – самый простой и эффективный способ атаки. Обычно эту передачу делает игрок, овладевший мячом, чаще всего вратарь. Отрыв игрока совершается в мо-

мент, предшествующий овладению мячом. Такой игрок успевает значительно опередить защитников. Отрывается игрок, ближе всех расположенный к воротам противника либо находящийся на дальней стороне от мяча.

Передача делается сразу на выход игроку. Однако она не должна быть слишком длинной, чтобы её не перехватил вратарь противника.

Во всех случаях, когда команда не сумела провести быстрый прорыв, она вынуждена действовать против организованной защиты противника. Для решения этой очень сложной задачи нужно специально организовывать действия играющих. Формой такой организации считается так называемое *позиционное нападение*.

От быстрого прорыва оно отличается длительностью подготовки, участием всех игроков, широким использованием заранее разученных приёмов группового взаимодействия. Конечная цель такого нападения состоит в создании кратковременного численного перевеса на одном из участков площадки.

Позиционное нападение ведётся при длительном розыгрыше мяча, большом количестве передач и перемещений игроков. Это помогает «усыпить» внимание противника, но здесь возникает опасность потери мяча, поскольку действия протекают при непрерывном вмешательстве противника.

Позиционное нападение складывается из трех фаз:

- подготовительной фазы;
- создания численного перевеса;
- завершения атаки.

Распределение игроков по позициям определяется их возможностями. Игроки первой линии (два края и линейные) должны уметь действовать в сложной обстановке постоянного контакта с защитниками. Эти игроки обязаны в совершенстве владеть бросками с линии площадки ворот. Играющим во второй линии (полусредние и разыгрывающие), наоборот, необходимо уметь выполнять броски из-за 9-метровой линии (линии свободного броска) и вести комбинационную игру. Поэтому предусматривается разделение функций, т.е. некоторая специализация игры в нападении. При позиционном нападении используют взаимодействия большего количества игроков: «большая восьмёрка», «малая восьмёрка», «волна» и т.д.

### 1.4.2. Тактика игры в защите

Команда оказывается в роли защищающейся с момента потери мяча и её главная задача состоит в том, чтобы не дать противнику забросить мяч в ворота и возможно быстрее вернуть его своей команде.

Только при совершенной организации действий защитников, представляющих собой определенную систему, можно решить эту очень трудную задачу. Прочная защита – это фундамент победы. Защита должна быть активной, эшелонированной, гибкой.

В защите нельзя ограничивать свои действия только предотвращением броска в ворота. Нужно активно мешать ведению атаки. Защита без подстраховки одного игрока другим невозможна. Обыграв одного игрока, нападающий всегда должен наталкиваться на другого защитника.

Тактика игры в защите складывается из *индивидуальных, групповых и командных действий*. Причём от избранной формы (системы) организации игры команды во многом зависят характер и содержание индивидуальных и групповых действий.

**Система личной защиты.** Эта система предполагает такой способ организации командных действий, при котором каждый игрок получает задание держать определенного нападающего.

Личная защита имеет три разновидности:

- по всей площадке;
- на своей половине площадки;
- в зоне, непосредственно прилегающей к площади вратаря.

**Система зонной защиты.** Эта система характеризуется тем, что защитники играют только в определенной, отведенной каждому, зоне. Расстановка защитников в зонах может быть различной. Существуют несколько основных вариантов зонной защиты: 6 – 0, 5 – 1, 4 – 2, 3 – 3.

Выбор того или иного варианта определяется подготовленностью защищающихся и тактикой противника. Каждый из этих вариантов имеет множество разновидностей в расстановке игроков и характере их действий.

Взаимодействие между защитниками сводится к согласованию выходов к 9-метровой линии на игрока с мячом, с защитой освобожденной зоны и к переключению защитников при передвижениях нападающих.

**Смешанная система защиты.** Эта система объединяет в себе принципы личной зонной защиты и таким образом дополняет и усиливает их. Она позволяет сковать инициативу отдельных сильнейших игроков противника и то же время сосредоточить главные силы на основном направлении атаки. Чаще всего смешанная защита проявляется в плотном держании одного-двух нападающих, остальные игроки расположены в зоне. Такая защита называется «пять плюс один» (5 + 1) или «четыре плюс два» (4 + 2).

Переход от одной системы к другой на протяжении одной атаки противника дает играющим большое преимущество. Противник вынужден неоднократно перестраиваться по ходу игры, а это делать очень трудно.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Возникновение и развитие ручного мяча.
2. Что относится к технике нападения?
3. Каковы основные ошибки при передвижении приставным шагом?
4. Какие основные ошибки при держании мяча вам известны?
5. Назовите основные ошибки при выполнении передач мяча одной рукой.
6. Какие правила необходимо соблюдать при многоударном ведении?
7. Перечислите, какие существуют броски поворотом из опорного положения.
8. Что относится к технике игры в защите?
9. Что предусматривает тактика игры в нападении?
10. Назовите системы защиты в ручном мяче.
11. Перечислите варианты зонной и смешанной защиты.

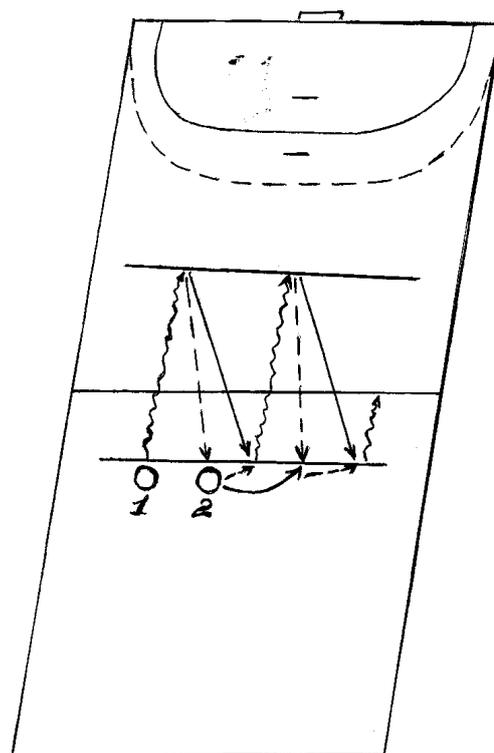
**РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ  
ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ**

**1. «СКОРОСТЬ ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА»**

*Задача: закрепление навыка ведения мяча*

**Содержание.** Игрок 1 на большой скорости ведет мяч к противоположной линии, находящейся в 10 – 15 м, откуда посылает мяч игроку 2, поворачивается и бежит к первоначальной линии, где получив мяч от игрока 2, повторяет упражнение и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение выполняется по сигналу преподавателя. Передача мяча осуществляется одной рукой сверху. При ведении мяча стараться смотреть вперед, а не вниз. Когда первая пара прошла центр площадки, начинается следующая пара.

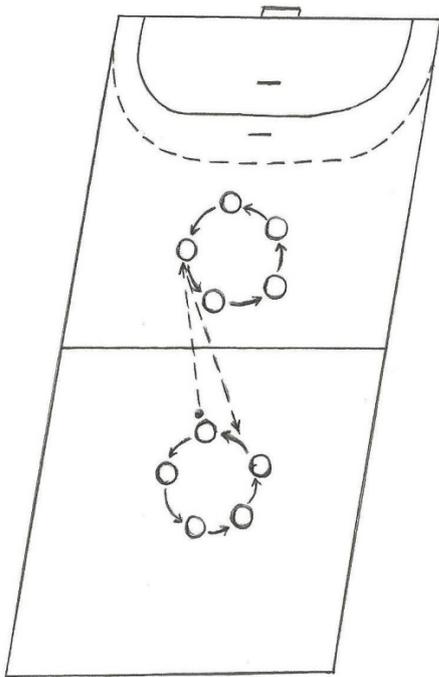


**2. «ПЕРЕДАЧА МЯЧА В КРУГ»**

*Задача: совершенствование передачи и ловли мяча в движении*

**Содержание.** Игроки команды, разделенные на два круга, перемещаются одним и тем же способом. Мяч передается из круга в круг.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение выполняется по сигналу преподавателя. Передача мяча осуществляется различными способами. По сигналу преподавателя меняется направление движения круга.



Сначала передача выполняется одним мячом, затем добавляется второй мяч с последующим увеличением темпа передвижения.

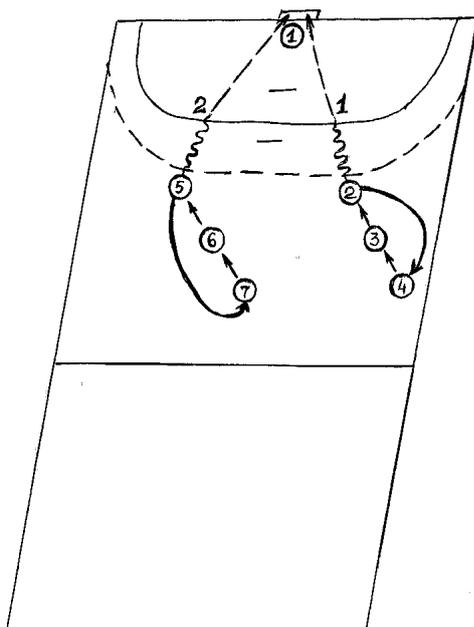
### 3. «БРОСОК ПРЯМОЙ РУКОЙ НАЗАД»

*Задача: совершенствование броска мяча прямой рукой назад в движении*

**Содержание.** Занимающиеся располагаются в 2 – 3 м от площади ворот, ударяют мяч о поверхность площадки, ловят его под шаг правой ногой, производят поворот, замах и выполняют бросок в ворота.

ловят его под шаг правой ногой, производят поворот, замах и выполняют бросок в ворота.

**Обзорно-методические указания, правила.** Бросок прямой рукой назад с разбега вдоль площади ворот выполняется сначала справа налево. В последующих занятиях расстояние и скорость разбега для броска постепенно увеличиваются. Игроки чередуют броски после ведения с бросками после приёма мяча от партнера.



### 4. «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО КРУГУ»

*Задача: совершенствование перемещений на гандбольной площадке у площади вратаря*

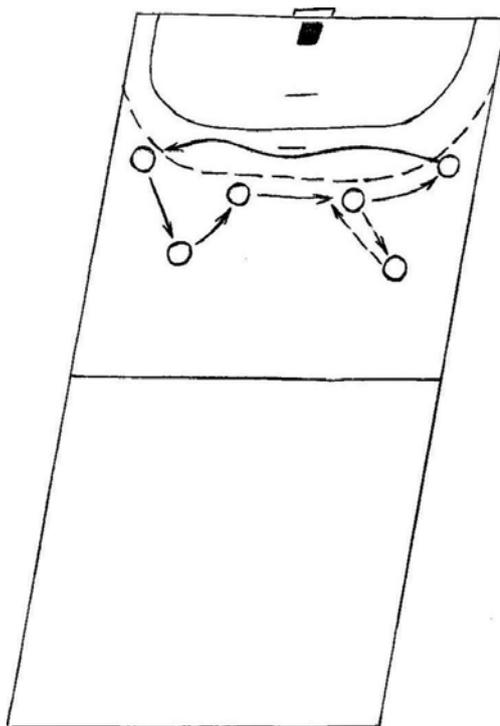
**Содержание.** Перемещение происходит по "кругу" по часовой и против часовой стрелки. При этом мяч передается произвольно между игроками, а нападение осуществляется главным образом с флангов игроками, выходящими к воротам, и игроками, которые пере-

мещаются вдоль площади ворот. Передача мяча осуществляется различными способами.

**Обзорно-методические указания, правила.** Перемещаться следует таким образом, чтобы при перемещении по площадке одновременно видеть вратаря и игрока с мячом. Мяч передается различными способами.

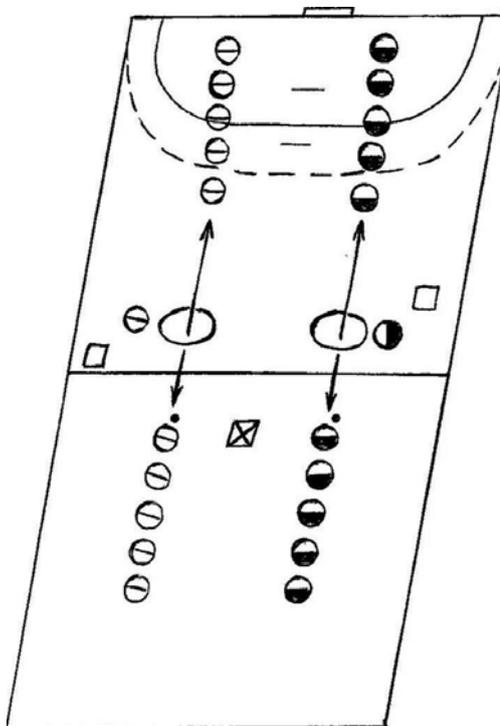
## 5. «МЯЧ В ОБРУЧ»

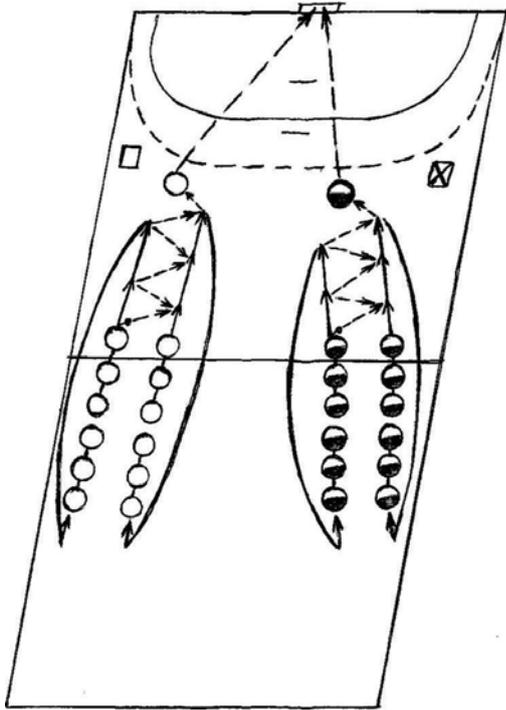
*Задача: совершенствование навыков бросков мяча в вертикальную цель*



**Содержание.** Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. Ведущий команды стоит в 4 – 4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу. Первый в строю игрок бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же действия совершает игрок, стоящий напротив.

**Обзорно-методические указания, правила.** Броски лучше выполнять снизу одной – двумя руками, как с отскоком от пола, так и без него. Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, сумевшей раньше выполнить передачу.





## 6. «БРОСКИ МЯЧА В ПАРАХ»

*Задача: совершенствование техники бросковых движений после параллельного перемещения двух игроков*

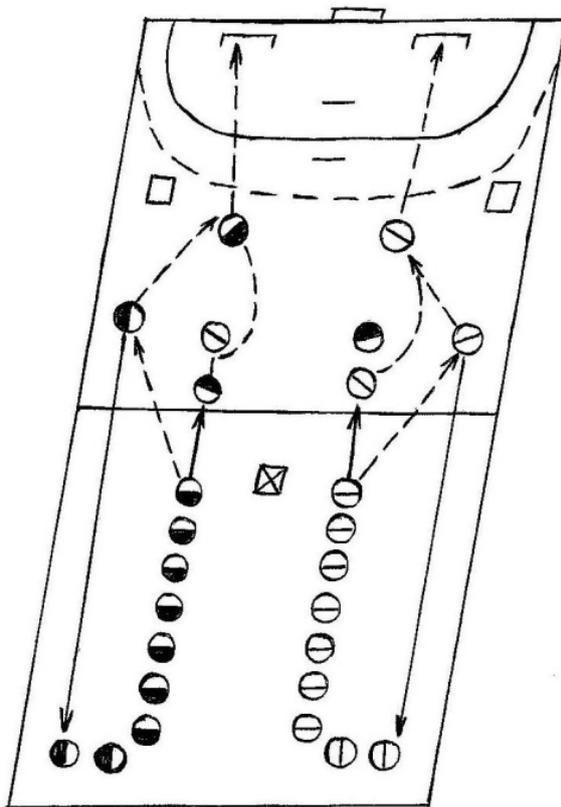
**Содержание.** По сигналу преподавателя игроки команд начинают производить броски мяча в цель или ворота после параллельного перемещения.

Варианты бросков:

- при скрестном способе перемещения;
- с использованием заслона.

**Обзорно-методические указания, правила.** Для судейства необходимо привлечь не занятых в игре учащихся.

После игры можно отметить игроков, хорошо овладевших броском. Следует выполнять перемещения только указанным способом. Нельзя создавать помех сопернику. Побеждает команда, сумевшая раньше и точнее выполнить задание.



## 7. «БЫСТРЫЙ РЫВОК»

*Задача: совершенствование техники бросковых движений после розыгрыша мяча в игровой обстановке*

**Содержание.** Игроки команд выстраиваются в две колонны, как показано на рисунке. Перед каждой колонной – игрок, а за ним – защитник (из другой команды). Направляющие передают

мяч игрокам, стоящим перед колоннами, и делают быстрый рывок в сторону ворот, получают обратный пас и бросают мяч по воротам.

**Обзорно-методические указания, правила.** К судейству необходимо привлечь учащихся, не занятых в игре. Игру следует начинать по команде преподавателя. Передавать мяч только заранее установленным способом. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание и имеющая больше точных и правильных по технике выполнения бросков.

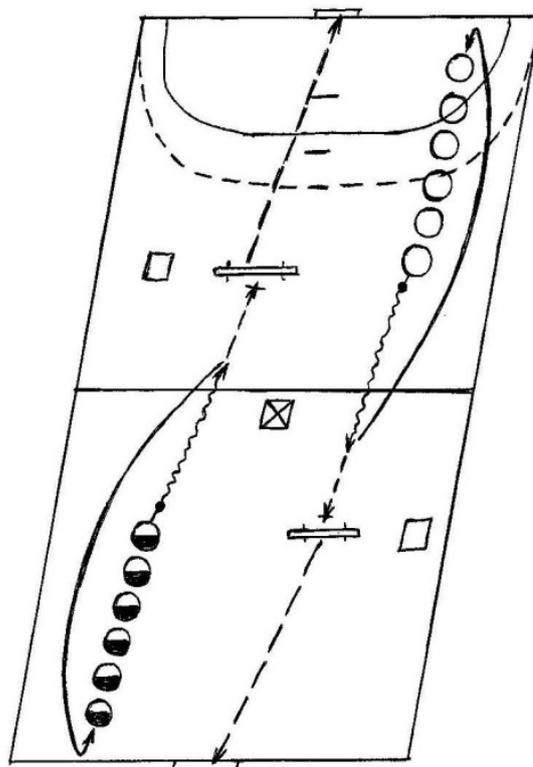
## 8. «БРОСОК В ПРЫЖКЕ»

*Задача: закрепление техники броска в прыжке*

**Содержание.** Игроки команд располагаются в колоннах напротив своих ворот. Перед зоной свободных бросков стоит гимнастическая скамейка. Расстояние от скамейки до игроков – 6 – 7 м. Игрок с мячом, перемещаясь по диагонали площадки, насккивает на гимнастическую скамейку ногой, противоположной руке, бросающей мяч. Затем подпрыгивает вверх и в наивысшей точке вылета выполняет бросок в ворота. Затем ловит мяч, передает его в свою колонну следующему игроку, а сам становится в конец колонны.

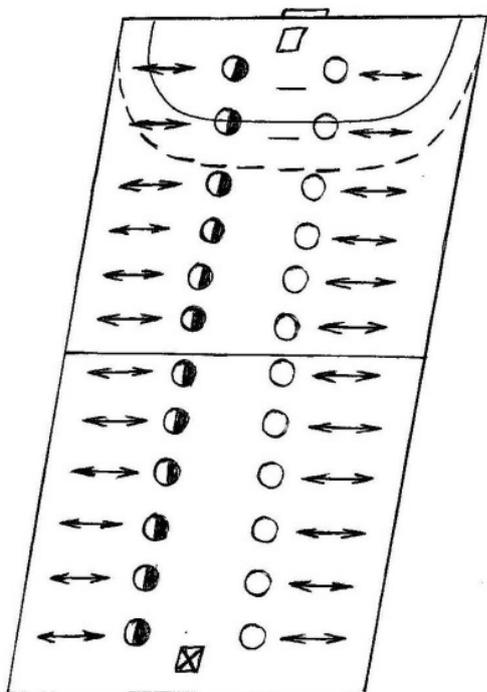
**Обзорно-методические указания, правила.** Мяч, отскочивший от ворот, обязательно подбирается и передается в колонну игроком, выполнившим задание.

Перемещаться до скамейки следует только заранее установленным способом. Бросок необходимо выполнять точно в ворота. Побеждает команда, имеющая большее количество точных бросков и быстрее выполнившая задание.



## 9. «БРОСКИ В ЦЕЛЬ»

*Задачи: закрепление техники бросковых движений; совершенствование кистевого броска в игровой обстановке*



**Содержание.** Каждая команда выстраивается в шеренгу лицом к боковой стене зала. По сигналу преподавателя игроки по очереди бросают мячи с места согнутой рукой сверху с последующим ударом его в стенку. Варианты игры:

- команды соревнуются за техническое выполнение;
- то же за попадание в цель;
- то же за скорость выполнения.

**Обзорно-методические указания, правила.** Одним из вариантов выявления победителя может быть временный показатель (кто выполнит

больше точных и правильных бросков за определенный промежуток времени, например 15 с). Во время игры нельзя создавать препятствий для играющих рядом. За каждое нарушение назначается штрафное очко.

Побеждает команда, лучше, точнее или быстрее выполнившая задание и имеющая меньше штрафных очков.

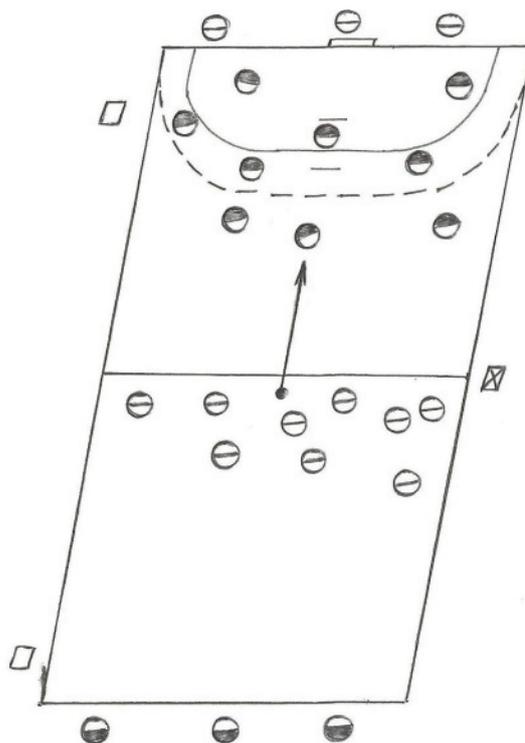
## 10. «ВЫБЕЙ СОПЕРНИКА»

*Задачи: совершенствование навыков броска мяча; воспитание ловкости, точности движений*

**Содержание.** Каждая команда находится на своем игровом поле. От команд выделяется по 3 участника, которые находятся за линией своих соперников. Задача команд – быстрее выбить соперника с поля. Для этого игроки должны попасть в соперника мячом.

При этом можно сделать передачу своему игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки соперника.

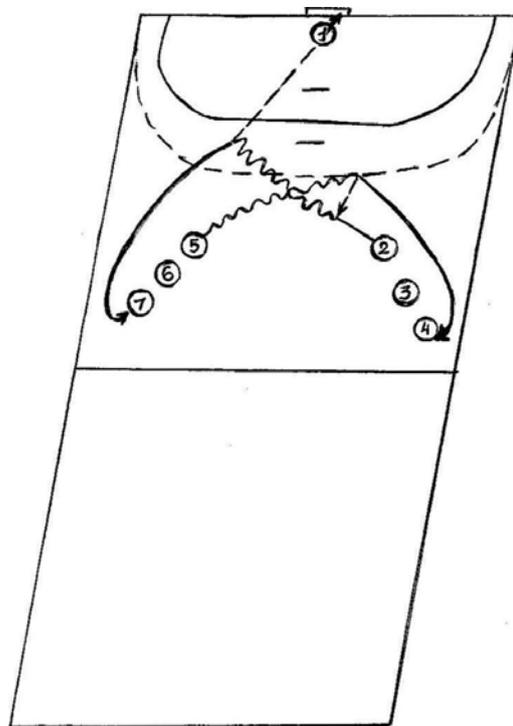
**Обзорно-методические указания, правила.** При большом количестве игроков для равномерного участия каждого можно организовать соревнование на нескольких участках. Каждый игрок имеет право выбивать. Засчитывается только прямое попадание. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Заходить на половину поля соперников не разрешается. Побеждает команда, сумевшая выбить за определенное время больше игроков из противоположной команды.



## 11. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА С БРОСКОМ»

*Задача: совершенствование взаимодействия ведения мяча с броском по воротам*

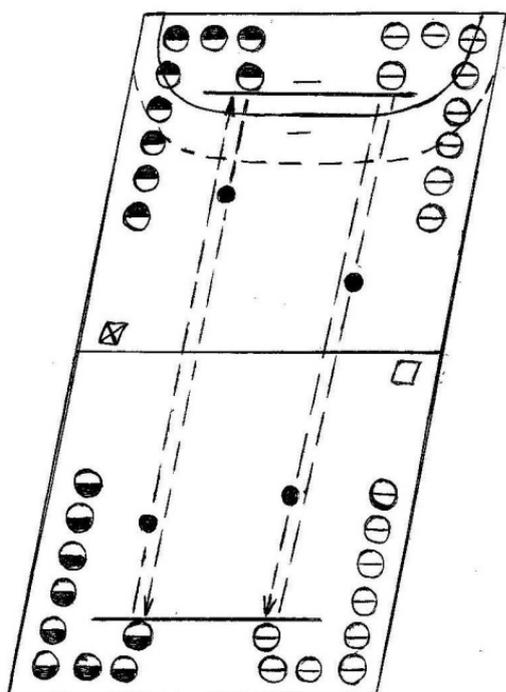
**Содержание.** Игроки стоят в двух колоннах, как показано на рисунке. Игрок 5 ведет мяч в направлении ворот и затем отдает его игроку 2, который применяет скрестное перемещение. Поймав мяч, игрок 2 ведет его к воротам и производит бросок. После передачи мяча игрок 5 становится в конец противоположной колонны за игроком 4, а игрок 2 за игроком 7. Так последовательно пара за парой выполняют упражнение.



**Обзорно-методические указания, правила.** При выполнении упражнения игроки стараются поразить ворота. Бросок мяча в ворота осуществляется любым способом. Отрабатывается одноударное и многоударное ведение мяча. После того как все игроки выполняют бросок, происходит смена вратаря и т.д.

## 12. «МЯЧ НАВСТРЕЧУ МЯЧУ»

*Задачи: совершенствование ловли мяча, его передачи, точности движений в соревновательной обстановке*



**Содержание.** Игроки каждой команды образуют две встречные колонны на расстоянии 4 – 6 м одна от другой. По сигналу преподавателя крайние игроки начинают прокатывать мячи навстречу друг другу, но так, чтобы мячи не столкнулись. Затем они передают мячи следующей паре.

Варианты передачи мяча:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- с отскоком мяча от пола.

**Обзорно-методические указания, правила.** Чтобы избежать столкновения мячей, игроки должны стремиться передавать их слева или справа от партнера. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок и быстрее закончившая встречные передачи мяча.

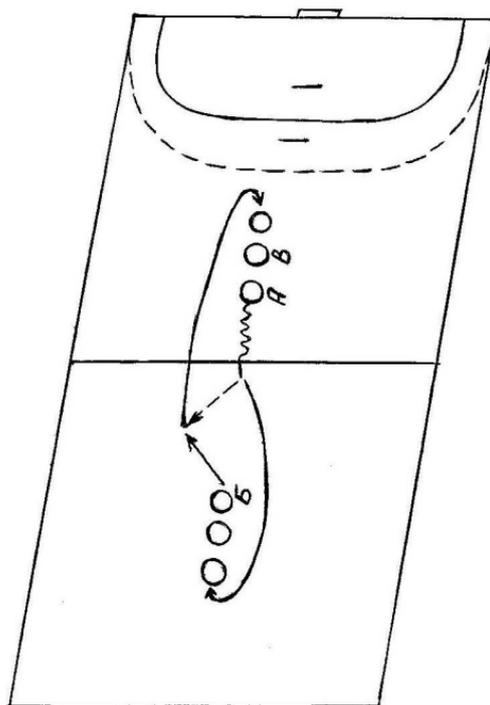
## 13. «ЧЕЛНОК»

*Задача: обучение ловли и передачи мяча*

**Содержание.** Игроки разделены на две группы, расположенные лицом друг к другу. Игрок А начинает ведение мяча с последующей

передачей его игроку **Б**, который бежит ему навстречу. После передачи мяча игрок **А** перемещается в конец колонны, стоящей напротив. Игрок **Б** передает мяч игроку **В** и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинается по сигналу преподавателя. При передаче мяча используется способ передачи согнутой рукой сверху, а при ловле – ловля мяча двумя руками. По мере усвоения передачи и ловли мяча темп выполнения упражнения увеличивается.

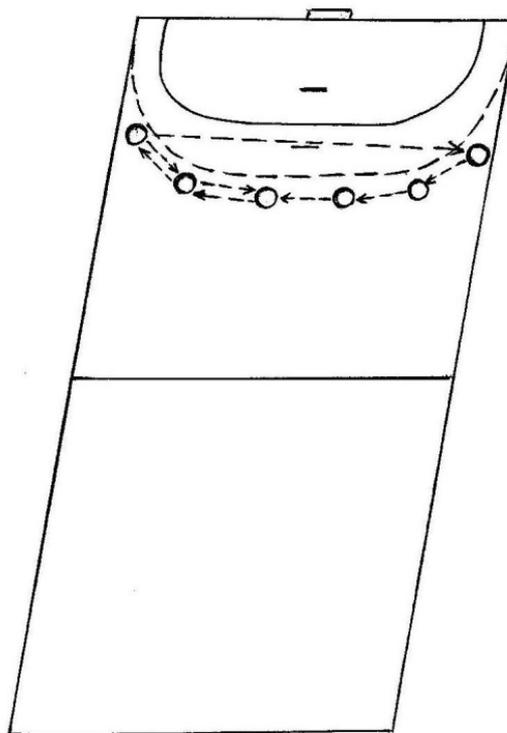


#### 14. «ПЕРЕДАЙ МЯЧ КРАЙНЕМУ»

*Задача: обучение переводу игры с одной стороны площадки на другую передачами между двумя крайними*

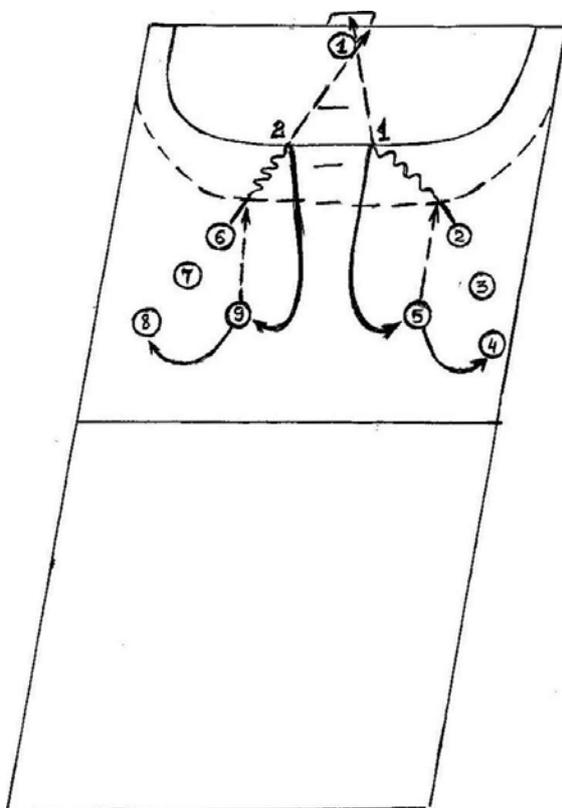
**Содержание.** Мяч передается от игрока к игроку как можно быстрее, с одной стороны на другую, в обоих направлениях.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение для обучения быстрой распасовке мяча между игроками, выстраившимися в форме подковы. Мяч передается любыми способами.



## 15. «БРОСОК ПО ВОРОТАМ С ПОЛУСРЕДНИХ ПОЗИЦИЙ»

*Задача: совершенствование бросков в ворота с позиций полусреднего игрока*



**Содержание.** Игроки становятся в две колонны по три человека слева и справа от ворот. Сбоку каждой колонны располагаются два игрока с мячами 5 и 9. Ворота защищаются вратарем. Игрок 2, стоящий первым в колонне справа, разбегается в направлении ворот, получает мяч от игрока 5 и производит бросок в ворота с опорного положения. После броска игрок 2 занимает место игрока 5, а игрок 5 становится в конец колонны.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение выполняется по очереди: сначала бросает игрок из правой колонны, потом – из левой и т.д. При ловле

мяча игрок должен поймать мяч под левую ногу, потом, сделав три шага, выполнить бросок любым способом из опорного положения. После того как все игроки обеих колонн выполнят броски, происходит смена вратаря.

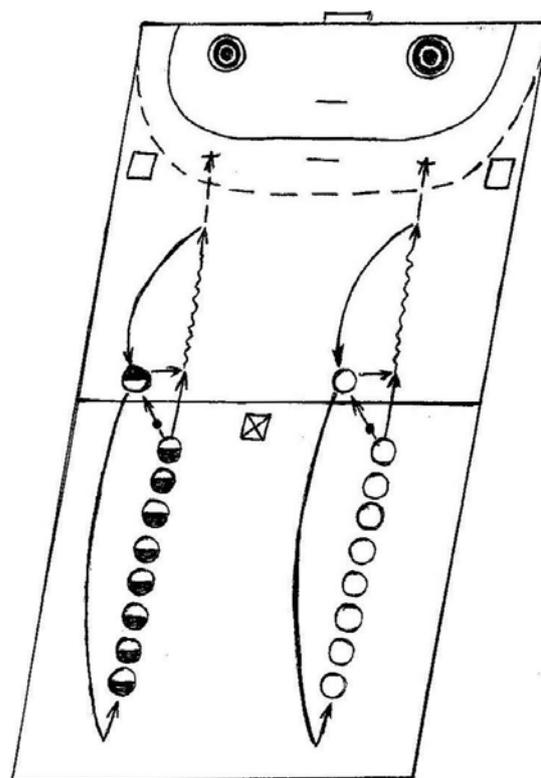
## 16. «БРОСОК ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА»

*Задача: совершенствование техники ведения мяча с последующим броском по воротам*

**Содержание.** Команды выстраиваются в колонны. Продвигаясь вперед с ведением мяча, игрок ловит мяч под шаг левой ноги, а после выполнения трех шагов под шаг левой ноги производит бросок. После

броска игрок подбирает мяч, передает его следующему игроку, а сам становится в конец колонны.

**Обзорно-методические указания, правила.** Перед колонной может стоять игрок, через которого передается мяч. Начинать игру следует по сигналу преподавателя. Ведение мяча в шаге. Бросок засчитывается только после выполнения трех шагов под шаг левой ноги. Побеждает команда, которая быстрее выполнила задание и имеет больше точных и правильных бросков.



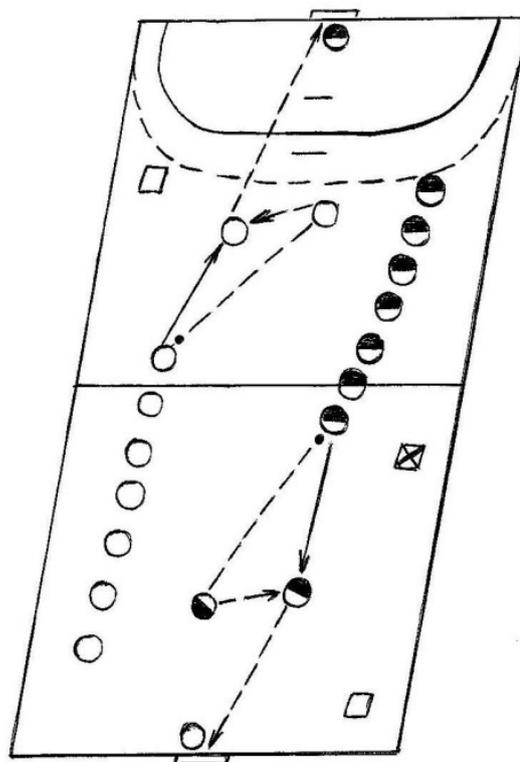
## 17. «БРОСОК В ВОРОТА»

*Задача: совершенствование техники броска по воротам*

**Содержание.** Игроки команд располагаются в колоннах лицом к воротам. Перед каждой колонной – один или два игрока. Направляющие колонн передают мяч впереди стоящему игроку, а сами передвигаются вперед шагом, получают обратную передачу под шаг левой ноги, а под шаг правой – производят бросок.

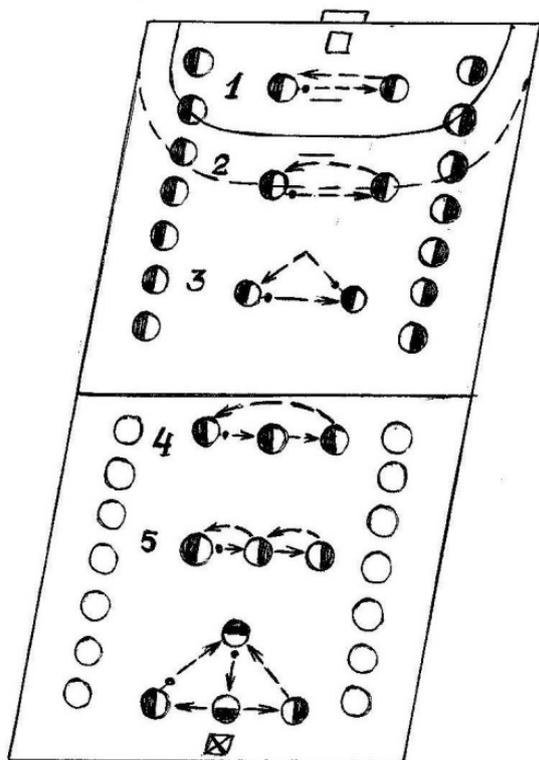
Варианты игры: игроки выполняют бросок после двух, трех шагов, после перемещения бегом.

**Обзорно-методические указания, правила.** При атаке ворот игроки должны стремиться производить броски скрытно от защитни-



ка, применяя ложные замахи или финты. Игру начинать только по сигналу преподавателя. За все ошибки назначается штрафное очко.

Побеждает команда, сумевшая большее количество раз поразить ворота (или цель на стене) и имеющая меньше штрафных очков.



## 18. «ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ МЯЧА НА МЕСТЕ»

*Задача: совершенствование навыка передачи и ловли мяча в игровой обстановке*

**Содержание.** Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды располагаются друг против друга в двойках, тройках, четверках на расстоянии 3 – 8 м. По сигналу преподавателя они начинают соревноваться в том, кто быстрее выполнит передачу мяча определенным способом.

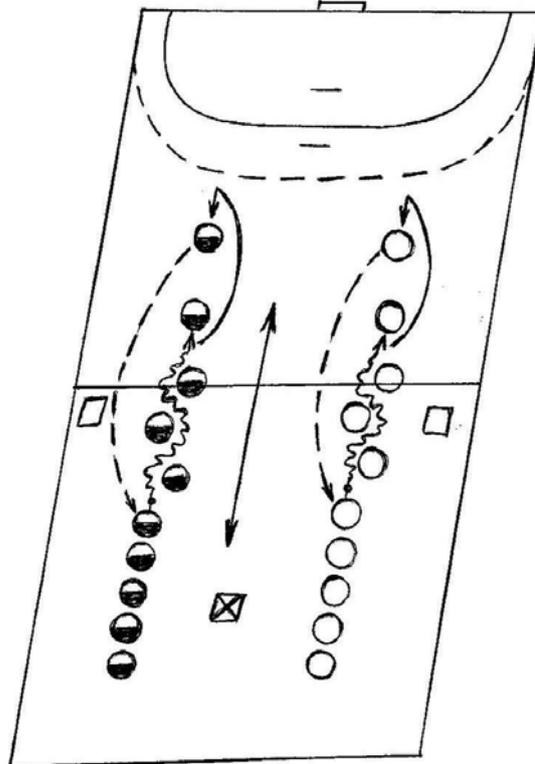
**Обзорно-методические указания, правила.** По мере освоения техники передачи и приема мяча предлагается увеличивать скорость, т.е. выполнять быстрее определенное количество передач. Передавать мяч следует только указанным способом, нельзя нарушать установленные границы расстояния. Побеждает команда, имеющая меньше потерь мяча и раньше выполнившая задание.

## 19. «ОБВЕДИ ПАРТНЕРА»

*Задача: закрепление навыка ведения мяча с изменением направления*

**Содержание.** Игроки стоят в колоннах по одному, по сигналу первые номера начинают ведение мяча до указанного места, после че-

го они передают мяч очередному участнику, который ведет мяч до первого игрока, обводит его и передает мяч следующему участнику, а сам должен встать на расстоянии двух шагов от первого игрока. Следующий участник выполняет те же действия. Игра длится до тех пор, пока последний участник не проведет обводку всей колонны.



**Обзорно-методические указания, правила.** При проведении эстафеты следует обратить внимание ее участников на умение прикрывать мяч корпусом от партнера, а также на высоту отскока мяча и переключение зрительного контроля во время ведения. Победа присуждается команде, сумевшей не только быстрее закончить эстафету, но и выполнить ее без ошибок. При потере мяча эстафета продолжается с того места, где был потерян мяч.

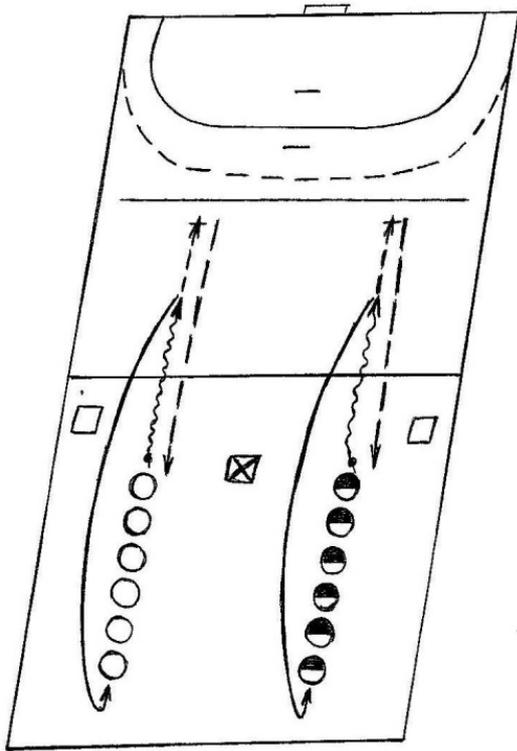
## 20. «ЭСТАФЕТА С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА»

**Задача:** совершенствование навыка ведения мяча по прямой с броском в цель в соревновательных условиях

**Содержание.** В игре участвуют две и более команды, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу преподавателя направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют бросок в стену, после чего передают мяч очередному участнику.

Варианты ведения мяча:

- поочередно правой и левой рукой;
- змейкой с обводкой игроков своей команды;

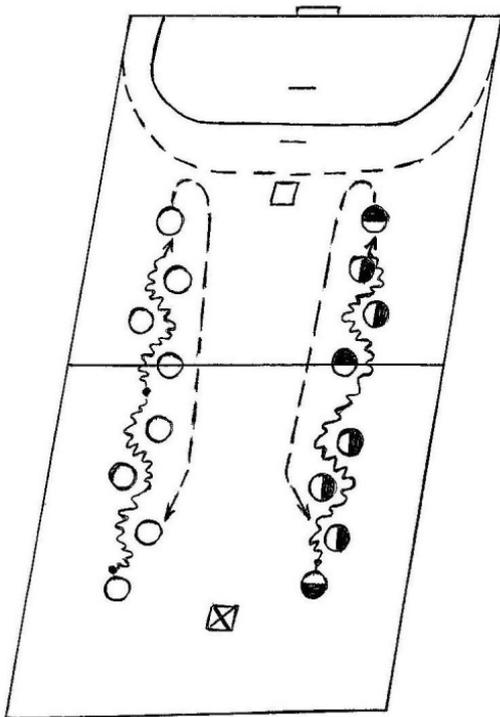


- с остановкой, выполнением вышагивания с поворотом и продолжением ведения в обратную сторону.

**Обзорно-методические указания, правила.** Учащиеся могут выполнять бросок не в стену, а в ворота или мишень.

При падении мяча его необходимо поднять и продолжить ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от участника, который прошел до указанной поворотной стойки. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по

определенной стороне. Побеждает команда, сумевшая первой и правильно выполнить задание по ведению мяча.



## 21. «ЭСТАФЕТА С ОБВОДКОЙ И ПРОКАТЫВАНИЕМ МЯЧА»

**Задача:** совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием

**Содержание.** Команды строятся в колонну по одному. Дистанция между участниками – 1 – 1,5 м. Первый участник стоит с мячом к колонне в 2 – 3 шагах от нее. По сигналу преподавателя он любой рукой ведет мяч вдоль колонны, об-

водя каждого играющего. Завершив обводку, он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех участников.

**Обзорно-методические указания, правила.** Ведение начинают любой рукой, затем переходят к ведению заданной рукой, выполняют чередование рук, укрывая мяч от пассивно стоящего игрока. Последующие участники начинают обводку со своего места. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

## 22. «КТО БЫСТРЕЕ»

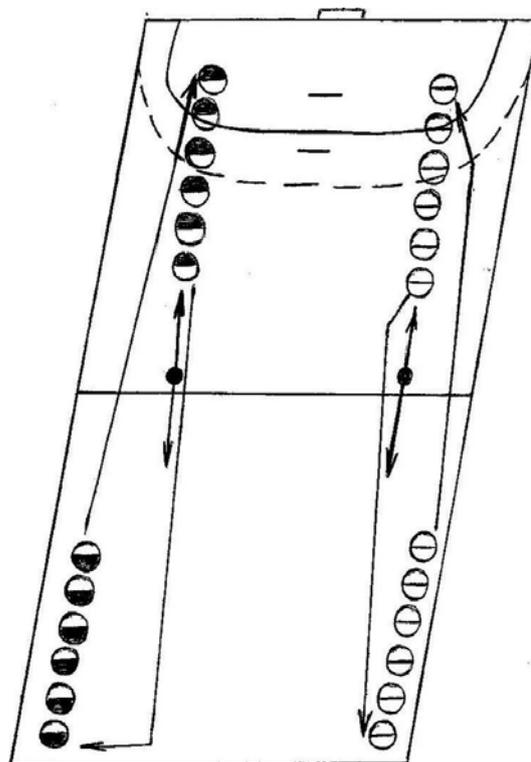
**Задача:** закрепление навыка передачи мяча различными способами

**Содержание.** Команды строятся в две встречные колонны на расстоянии 5 – 8 м. По сигналу преподавателя игроки выполняют передачу мяча, а затем занимают места в конце противоположных колонн.

Варианты передачи мяча:

- верхом;
- низом;
- с отскоком от пола.

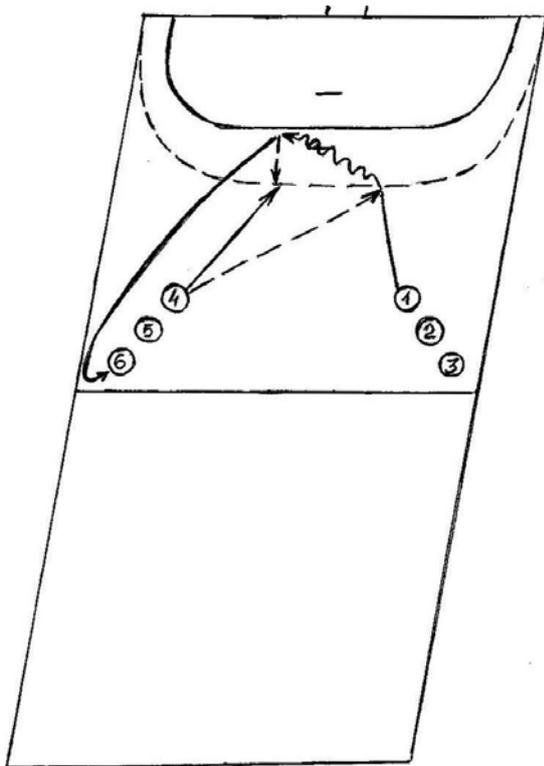
**Обзорно-методические указания, правила.** Усложнение игры может производиться следующими способами: за счет увеличения количества передач, расстояния, изменения способа передачи мяча. При нарушениях выполнения задания начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, раньше выполнившая задание.



## 23. «СКРЕСТНЫЙ ВЫХОД»

**Задача:** совершенствование навыков ведения мяча и его передачи

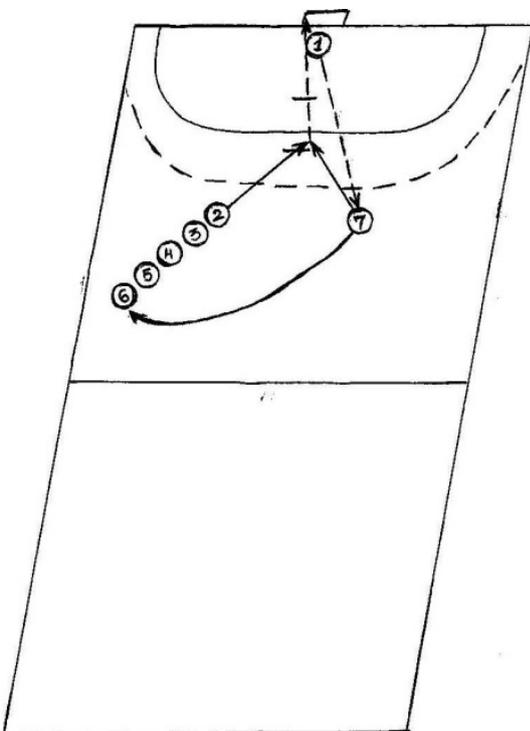
**Содержание.** Игроки выстраиваются в две колонны слева и справа от боковых линий поля по диагонали в направлении ворот. Расстояние между игроками, стоящими в колонне первыми, 6 – 7 м.



Игрок 1, стоящий первым в колонне справа, выбегает вперед и получает мяч от игрока 4, который стоит с мячом первым в колонне слева. Получив мяч, игрок 1 ведет его и затем отдает назад выбегающему на передачу игроку 4. После передачи игрок 1 обегает противоположную колонну и становится в ее конец. Игрок 4, поймав мяч, ведет его, а затем отдает назад выходящему на передачу игроку 2 и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** Передача мяча осуществляется различными способами, а также отрабатывается одно-

ударное и многоударное ведение. Упражнение начинается по сигналу преподавателя.



#### 24. «БРОСОК МЯЧА В ВОРОТА С РАЗБЕГА ВДОЛЬ ПЛОЩАДИ ВРАТАРЯ»

*Задача: совершенствование перемещений по площадке и закрепление навыков броска мяча в ворота*

**Содержание.** Пять игроков располагаются слева от ворот в колонне по одному. Еще один игрок 7 стоит с мячом на противоположной стороне площадки на том же расстоянии от ворот. Игрок 2, стоящий в колонне первым, производит рывок вдоль площади ворот и вблизи линии штрафного броска принимает мяч от игрока 7. Не останавливаясь, игрок 2 бросает мяч в воро-

вок вдоль площади ворот и вблизи линии штрафного броска принимает мяч от игрока 7. Не останавливаясь, игрок 2 бросает мяч в воро-

та из опорного положения, становится на место игрока 7 и получает мяч от вратаря. Игрок 7 становится в конец колонны и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинается по сигналу преподавателя. При выполнении упражнения применяется одноударное ведение. Мяч при передаче ловится под левую ногу и делается три шага, а после выполняется бросок. Бросок производится двумя способами:

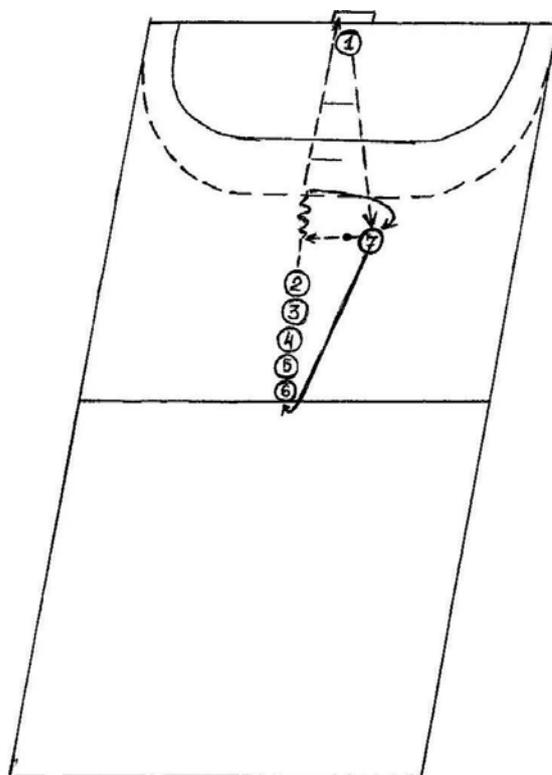
- согнутой рукой сверху в прыжке;
- согнутой рукой сверху, впрыгивая в площадь вратаря.

## 25. «БРОСОК С ПРЯМОГО РАЗБЕГА»

*Задача: совершенствование броска мяча в ворота с прямого разбега*

**Содержание.** Пять игроков становятся в колонну по одному в центре поля против ворот. Расстояние от первого игрока 2 до площади ворот 7 – 8 м. Ближе к воротам немного справа от них располагается игрок с мячом 7. Игрок 2 бежит в направлении ворот и ловит мяч, переданный ему игроком 7. Поймав мяч, игрок 2 производит с линии свободных бросков бросок в ворота, а затем становится на место игрока 7 и передает мяч для броска игроку 3. Игрок 7 после передачи мяча игроку 2 становится в конец колонны и т.д.

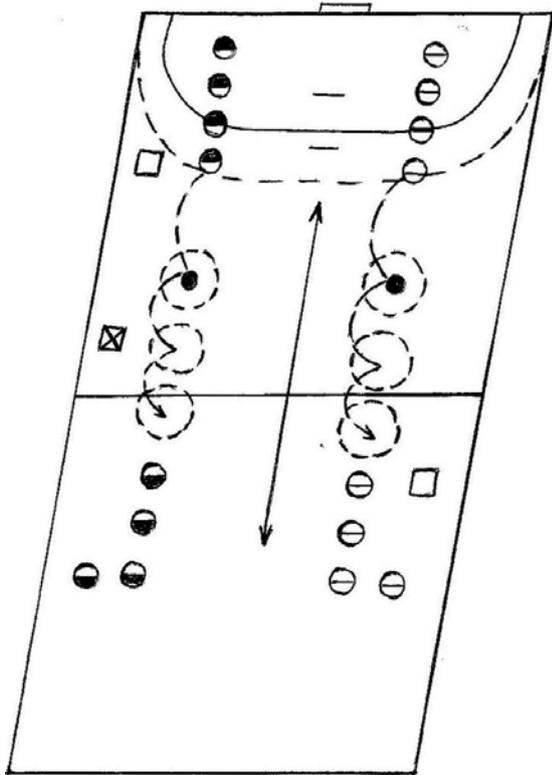
**Обзорно-методические указания, правила.** Передача мяча игроку, выполняющему бросок в ворота, осуществляется любым способом. Мяч игроком ловится под левую ногу и после трех шагов выполняется бросок по воротам. Когда все игроки выполнили бросок, следует замена игрока, дающего передачи.



## 26. «ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ»

*Задача: совершенствование навыка бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель*

**Содержание.** Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2 – 3 м



от первого игрока на полу вплотную друг к другу лежат 3 обруча (или начерчены 3 круга диаметром 80 – 100 см). Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

**Обзорно-методические указания, правила.** Передачи с отскоком учащиеся должны выполнять с умеренной силой, но достаточно быстро. Игра продолжается до тех

пор, пока все игроки не поменяются местами установленное число раз. Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

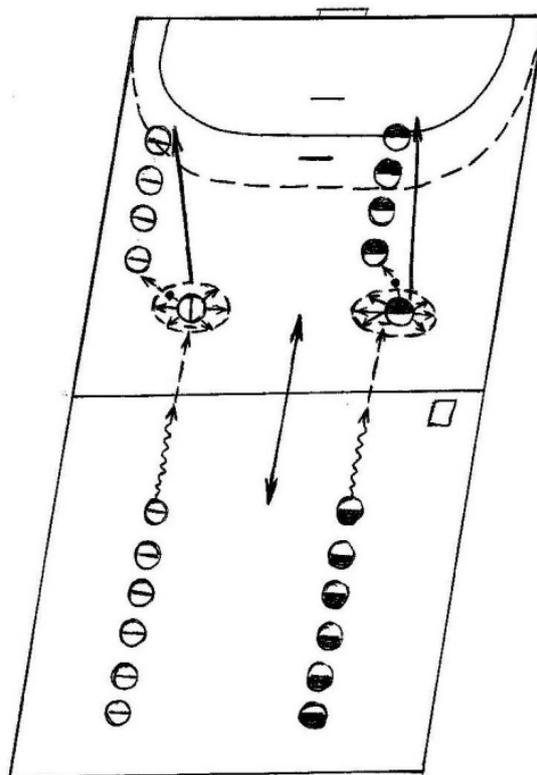
## 27. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА С НЕОЖИДАННОЙ ОСТАНОВКОЙ»

*Задача: закрепление навыка ведения мяча*

**Содержание.** Играющие делятся на две команды, которые, в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в две встречные колонны. По первому сигналу преподавателя первые игроки ко-

лонны ведут мяч, а по второму – выполняют остановку с вышагиванием, после чего заканчивают ведение и передают мяч игроку встречной колонны, а сами становятся в её конец.

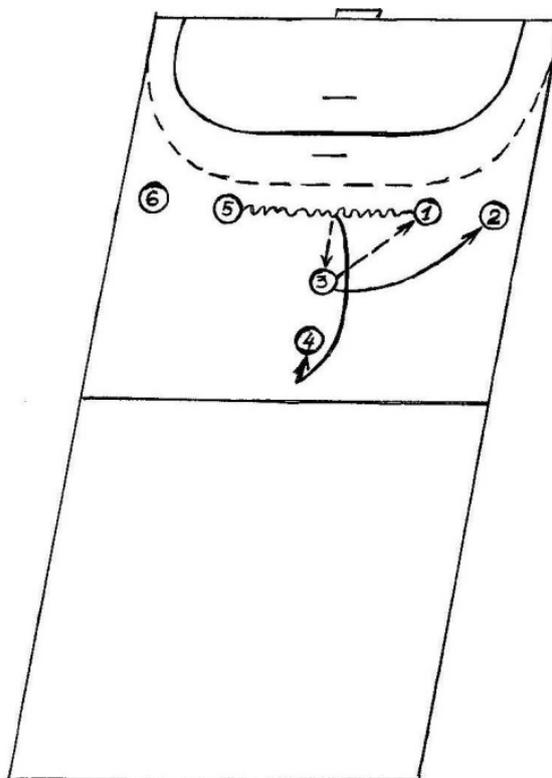
**Обзорно-методические указания, правила.** Во время игры необходимо следить за техникой ведения мяча, чтобы при последующем детальном разборе игры выделить лучших участников. Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. Окончанием игры считается смена последним игроком мест в колоннах. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.



## 28. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА В СОЧЕТАНИИ С ПЕРЕДАЧЕЙ И ЛОВЛЕЙ МЯЧА»

*Задача: совершенствование навыков ведения мяча, его передачи и ловли*

**Содержание.** Игроки стоят парами у площади ворот. Игрок 5 с левого края ведет мяч вдоль площади ворот до отметки семиметрового штрафного броска, отдает его игроку 3 и становится за игроком 4. Игрок 3, поймав мяч, отдает его игроку 1 и становится за игроком 2. Игрок 1, в свою очередь, ведет мяч вдоль площади ворот и т.д.

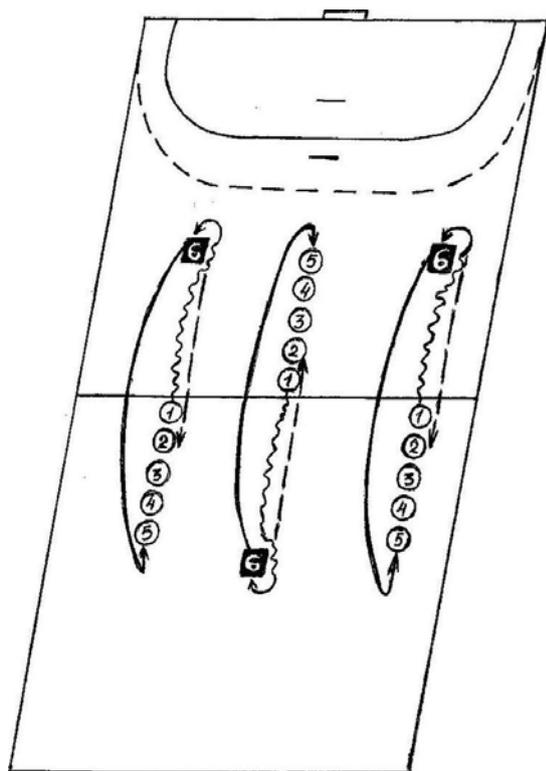


**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинается по сигналу преподавателя. При выполнении упражнения игроки не имеют права заступать за линию площади вратаря. Ведение и передача мяча производятся любыми способами, изученными ранее. Упражнение выполняется с различной скоростью.

## 29. «ОБМАНИ ЗАЩИТНИКА»

*Задача: совершенствование ведения мяча с изменением направления*

**Содержание.** Игроки располагаются в трех колоннах у средней линии площадки: две колонны, стоящие ближе к боковым линиям, находятся лицом к одним воротам, а колонна в центре – лицом к другим воротам. Против каждой колонны на расстоянии 7 – 8 м становится игрок, который выполняет функции защитника. Игроки, стоящие первыми в колоннах, ведут мячи в направлении защитников. Не добегая до них 2 – 3 м, они резко изменяют направление ведения мяча (вправо или влево) и стараются обвести защитников.



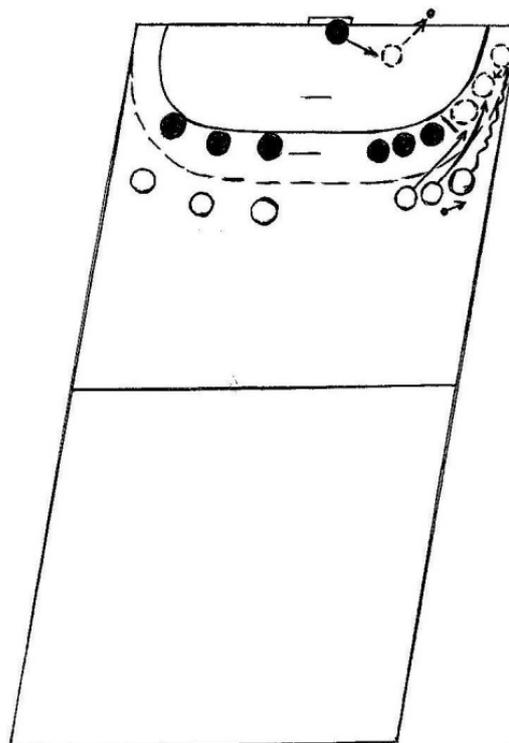
**Обзорно-методические указания, правила.** После обводки игроки передают мяч вторым игрокам колонн, а сами становятся на места защитников. Вначале защитник

оказывает чисто пассивное сопротивление: он лишь передвигается, блокирует игрока в момент обводки. В дальнейшем сопротивление защитников увеличивается. Если имеется достаточное количество мячей, это упражнение можно проводить в тройках или в парах.

### 30. «БРОСОК ИЗ ЗОНЫ КРАЙНЕГО НАПАДАЮЩЕГО»

*Задача: совершенствование выполнения свободного броска и техники игры вратаря*

**Содержание.** Нападающими выстраиваются "стенки" из 2 – 3 игроков, где один из них выполняет заслон, другой отвлекает своим продвижением игроков защиты, а третий выполняет бросок из-под заслона. Вратарь отражает мячи, стоя непосредственно в воротах или выходя вперед.

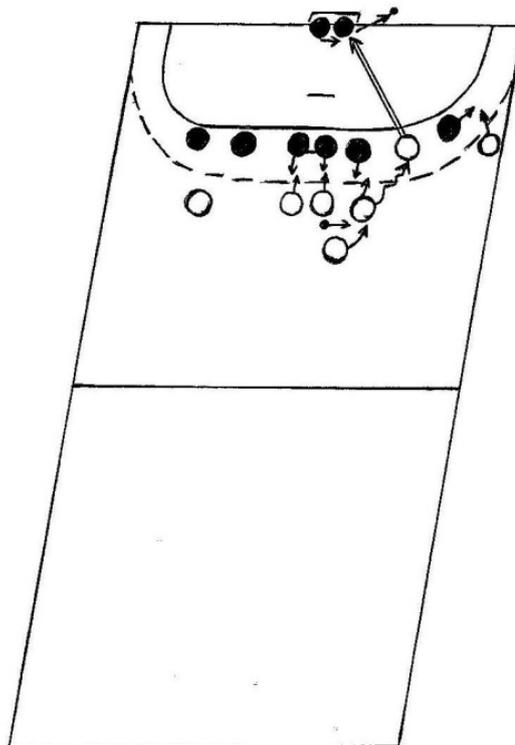


**Обзорно-методические указания, правила.** При выполнении свободного броска все нападающие должны находиться за линией свободного броска. Бросок выполняется согнутой рукой сверху с впрыгиванием в площадь вратаря. После того, как все игроки выполнят бросок, происходит смена местами, а также меняется вратарь.

### 31. «ОБМАНИ "СТЕНКУ"»

*Задачи: выполнение свободного броска; совершенствование техники игры вратаря*

**Содержание.** Если 9-метровый бросок выполняется из зоны правого полусреднего, то вратарь занимает угол, противоположный бросковой руке соперника. Игрок, стоящий слева в "стенке" соперника (по отношению к вратарю), получив мяч от игрока, стоящего в центре "стен-

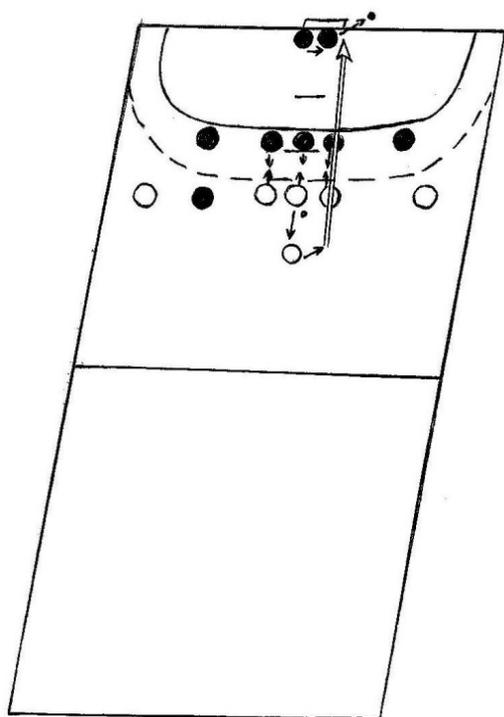


ки", делает выпад влево-вперед с последующим броском в незащищенный угол ворот. Оставшиеся игроки "стенки" соперника имитируют бросок по воротам с одновременным продвижением вперед; игрок, стоящий перед "стенкой", имитирует бросок в прыжке.

**Обзорно-методические указания, правила.** При выполнении свободного броска все нападающие должны находиться за линией свободного броска. Бросок выполняется согнутой рукой сверху с впрыгиванием в площадь вратаря. После того как все игроки выполнят бросок, происходит смена местами, а также меняется вратарь.

## 32. «ОБМАНИ БЬЮЩЕГО»

*Задача: совершенствование выполнения свободного броска и техники игры вратаря*



**Содержание.** Три игрока (соперника) стоят спиной к воротам на линии свободных бросков, у одного из них в руке мяч. Еще один игрок располагается в 1 – 1,5 м от "стенки", ожидая передачу. Соответственно напротив "стенки" соперника на 6-метровой линии выстраивается "стенка" защитников (три игрока) с поднятыми вверх руками. Вратарь занимает не защищенный своей "стенкой" угол. Следует передача мяча игроку, стоящему перед "стенкой" соперника, и тот выполняет бросок в незащищенный угол ворот.

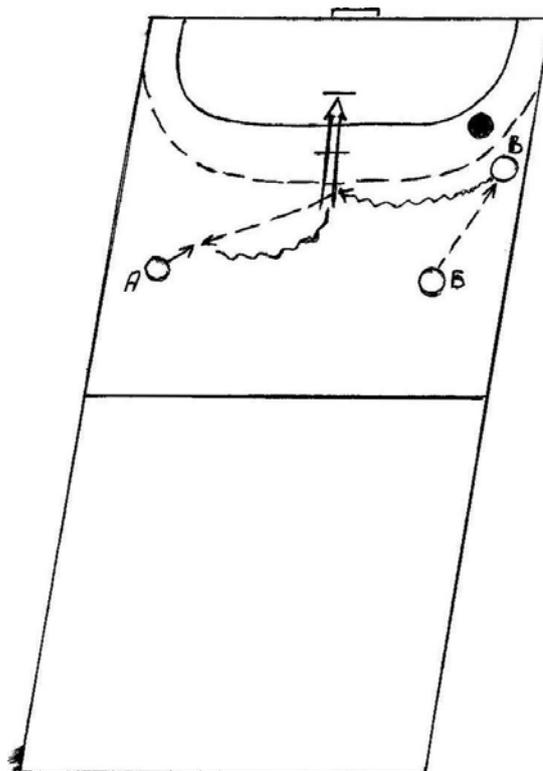
**Обзорно-методические указания, правила.** В первой стадии занятия защитники подыгрывают своему вратарю, и в дальнейшем идет сыгрывание вратаря с защитниками. При выполнении броска игроки нападения не должны находиться между 6- и 9-метровыми линиями. После 10 – 12 бросков игроки меняются местами.

### 33. «БРОСОК В ПРЫЖКЕ»

*Задача: совершенствование броска в прыжке после передачи мяча*

**Содержание.** Крайний игрок **Б** передает мяч полусреднему игроку **В**, который после ведения мяча передает его выходящему навстречу игроку **А**, а сам закрывает защитников, давая тем самым возможность полусреднему игроку **А** в прыжке произвести бросок по воротам.

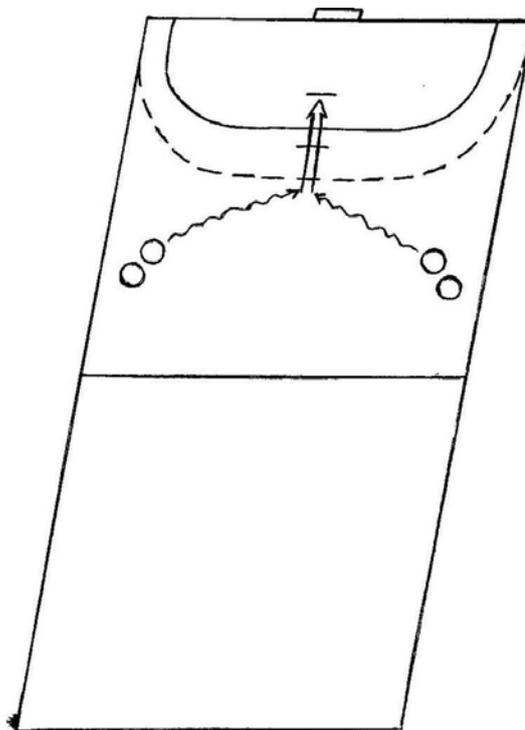
**Обзорно-методические указания, правила.** Передачи мяча выполняются различными способами. В процессе выполнения упражнения игроки меняются местами по часовой стрелке. Мяч игроком **А** ловится под левую ногу, третий шаг делается широким и стопорящим, левая нога ставится с пятки на носок, и прыжок выполняется вертикально вверх.



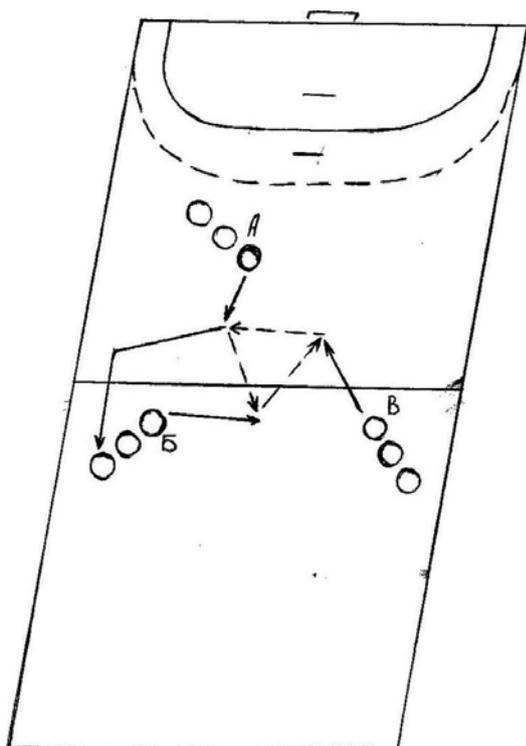
### 34. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА – БРОСОК МЯЧА»

*Задачи: закрепление навыка ведения мяча; совершенствование броска в прыжке*

**Содержание.** Игроки строятся в две колонны по разным сторонам зала. Игрок из одной колонны начинает вести мяч к центру линии свободного броска, ловит мяч под левую ногу и, сделав три шага, выполняет бросок по воротам. После выполнения броска ведение начинает игрок из другой колонны и т.д.



**Обзорно-методические указания, правила.** Мяч при ловле следует брать под левую ногу. Третий шаг должен быть широким, стопорящим, и прыжок при броске выполняется вертикально вверх. Игрок, выполнивший бросок по воротам, встает в конец другой колонны. По сигналу преподавателя игроки меняют способы броска мяча по воротам. Играющих можно разбить на четыре команды на обе стороны площадки.



### **35. «ПЕРЕДАЧА – ТРЕУГОЛЬНИК»**

*Задача: совершенствование передач мяча различными способами*

**Содержание.** Игрок **А** передает мяч игроку **Б**, а тот игроку **В**. После передачи мяча игрок **А** встает в колонну **В**, игрок **Б** встает в колонну **В**, а игрок **В** – в колонну **А**.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение сначала начинают выполнять шагом, а затем постепенно увеличивают скорость передвижения, а также ускоряют темп передачи мяча. Через небольшие промежутки времени происходит изменение направления движения. По сигналу преподавателя игроки меняют способ передачи мяча. Передачу мяча можно производить после одного, двух, трех шагов.

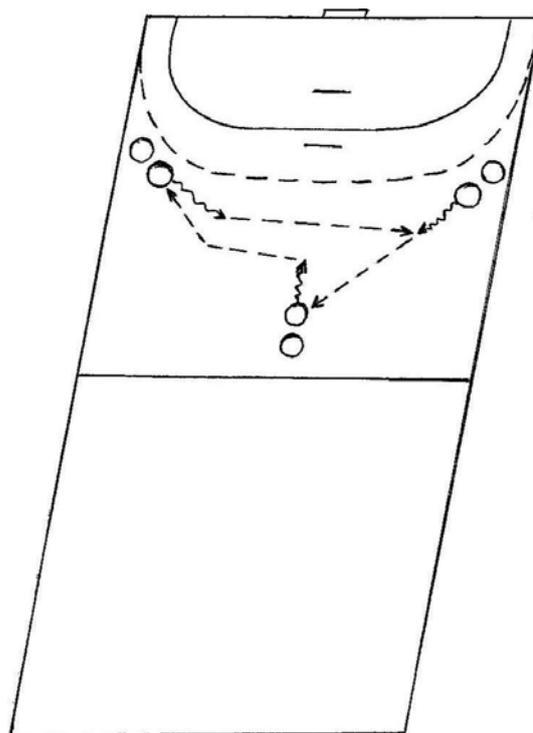
### **36. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА – ПЕРЕДАЧА»**

*Задача: закрепление навыков ведения и передач мяча*

**Содержание.** Игроки делятся на три команды. Упражнение начинается с правой стороны. Игрок справа начинает ведение, в это

же время игрок слева выходит на передачу мяча, ловит мяч и делает передачу игроку, находящемуся в центре. Игроки после передачи мяча встают в конец колонны на место игрока, получившего мяч после передачи.

**Обзорно-методические указания, правила.** Передача мяча выполняется различными способами по часовой стрелке. Постепенно ускоряется темп движения и передачи мяча. Ловля мяча происходит под левую ногу. Передача выполняется после трех шагов.

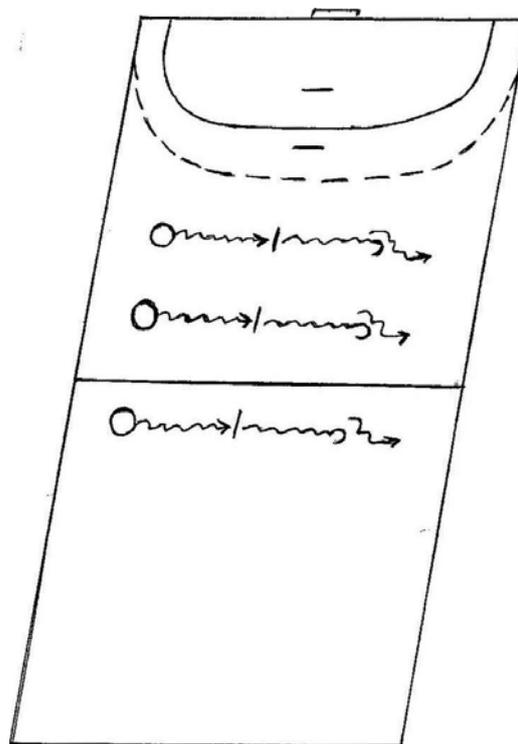


### 37. «ВЕДЕНИЕ МЯЧА»

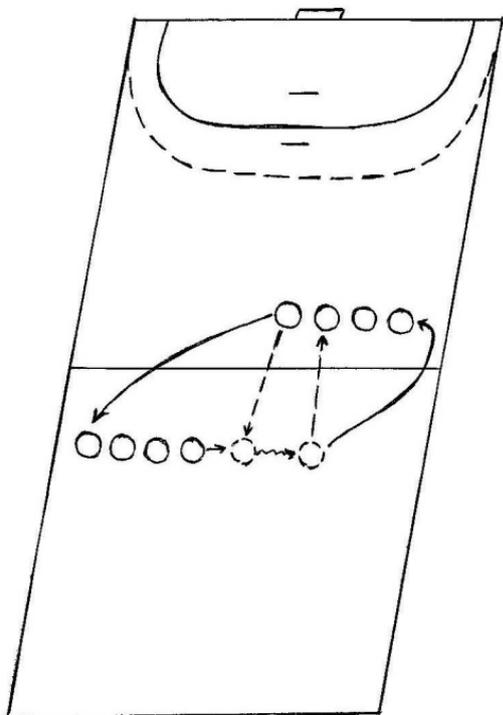
*Задача: совершенствование ведения мяча на месте и в движении*

**Содержание.** Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. У направляющих колонн в руках мячи. По сигналу преподавателя они начинают вести мяч на месте. По сигналу они начинают ведение мяча в движении с остановками, поворотами. После поворота выполняют передачу в стенку, ловят мяч и отдают партнеру.

**Обзорно-методические указания, правила.** При выполнении ведения мяча смотреть надо вперед. Мяч ведется правой и левой руками. По сигналу преподавателя — смена рук. Выигрывает та команда,



которая раньше всех закончила упражнение с наименьшим количеством ошибок.

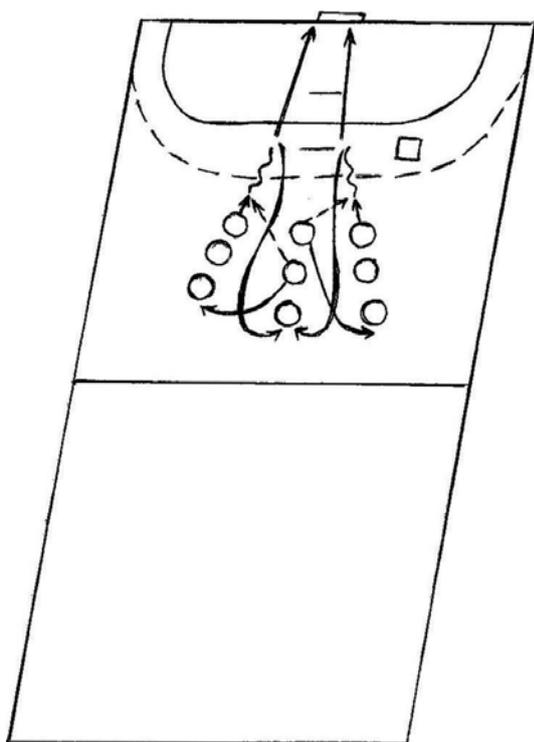


### 38. «ПЕРЕДАЧА МЯЧА В ДВИЖЕНИИ СО СМЕНОЙ МЕСТ»

*Задача: обучение передачам мяча  
в движении со сменой мест*

**Содержание.** Игроки делятся на две команды. Они выстраиваются по боковым линиям на противоположных сторонах площадки. Игрок из одной колонны делает передачу игроку из второй колонны, который вышел для получения мяча и т.д. После передачи игрок встает в конец противоположной колонны.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение может быть усилено увеличением скорости перемещений, изменением темпа передач мяча и их способа, а также введением сопротивления.



### 39. «БРОСОК ПО ВОРОТАМ»

*Задача: закрепление навыков пере-  
дачи и броска мяча по воротам*

**Содержание.** В упражнении, показанном на рисунке, игроки, построены в три колонны. Игроки центральной колонны с мячами, которые они передают поочередно выбегающим на бросок игрокам колонн,

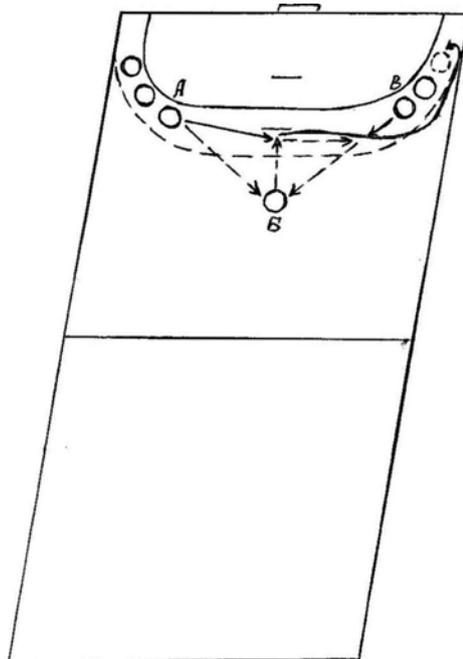
после передачи мяча переходят в конец соседней колонны. Игрок, выполнивший бросок, подбирает мяч и становится с ним в центральную колонну.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинать по сигналу преподавателя. Как только игрок из одной колонны выполнит бросок по воротам, выбегает следующий игрок из другой колонны.

#### 40. «ПЕРЕДАЙ И ВЫЙДИ»

**Задачи:** совершенствование перемещений по площадке; закрепление навыков передач мяча

**Содержание.** Игрок А передает мяч игроку Б и бежит параллельно линии площадки вратаря. Поравнявшись с игроком Б, он получает мяч от него и передает игроку В, который, в свою очередь, делает то же самое и т.д.

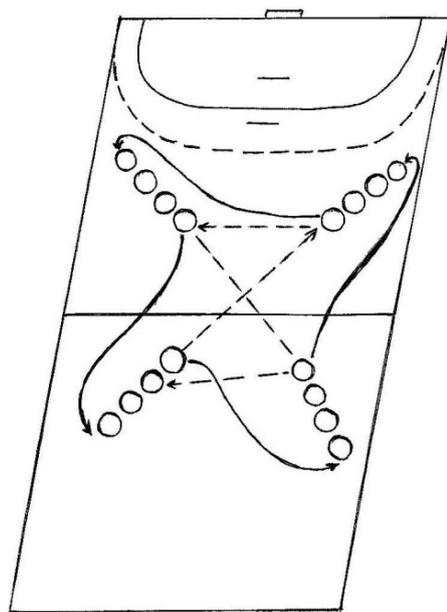


**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинается по сигналу преподавателя. Через некоторое время происходит смена мест на площадке и меняется способ передачи мяча.

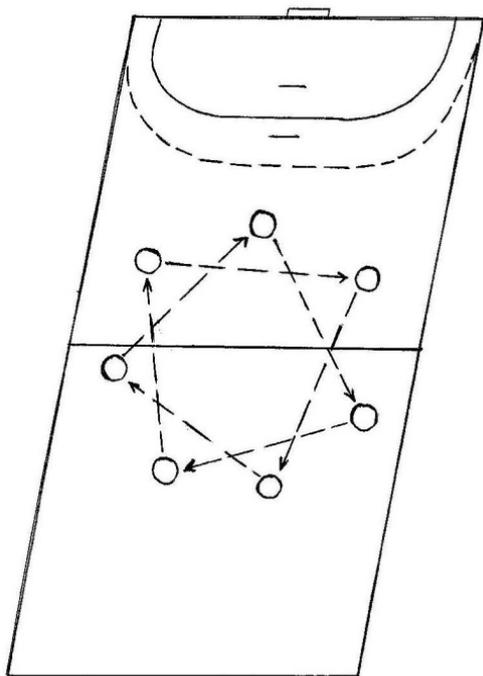
#### 41. «ПЕРЕДАЙ И СМЕНИ МЕСТО»

**Задачи:** совершенствование техники перемещений по площадке, передач и ловли мяча

**Содержание.** Игроки образуют четыре группы. После передачи мяча в соседнюю колонну игрок становится в хвост этой группы и т.д.



**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение можно усложнить: двумя мячами; перемещения проводить с рывком; в ожидании в колонне – бег на месте (или другое задание); передачу мяча в каждой колонне проводить только назначенным для нее способом и т.д.



#### 42. «ОТДАЙ МЯЧ»

**Задача:** совершенствование передач мяча на месте и в движении

**Содержание.** Игроки выстраиваются как показано на рисунке. Расстояние друг от друга 5 – 7 м. Игроки, стоя на месте, выполняют передачи мяча.

**Обзорно-методические указания, правила.** При выполнении упражнения нельзя делать передачу рядом стоящему игроку. Упражнение может быть усилено выполнением

передачи в движении и увеличением скорости перемещения, изменением темпа передач и их способа, а также введением сопротивления (защитников).

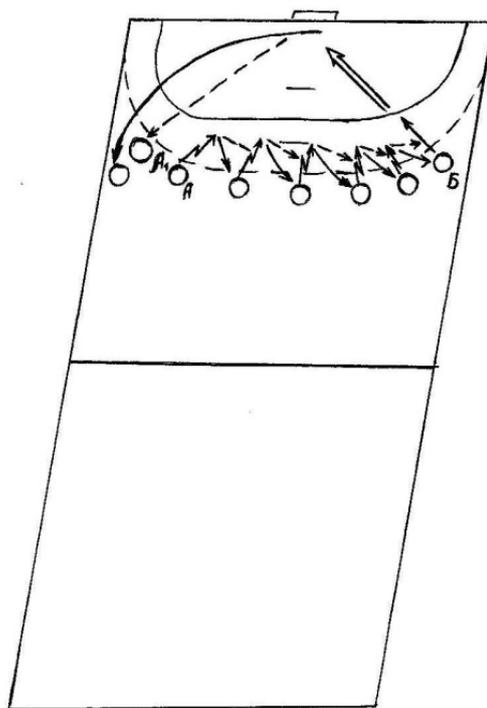
#### 43. «АТАКА»

**Задачи:** совершенствование технических элементов передач мяча, бросков в ворота, финтов

**Содержание.** Каждый игрок, начиная с игрока А, выполняет финт на бросок по воротам, затем передает мяч ближайшему партнеру. Каждый игрок после передачи мяча занимает место своего партнера, которому передал мяч. Крайний игрок Б, получив мяч, бросает

его по воротам, подбирает мяч и передает нападающему игроку А-1 и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** На рисунке приводится упражнение, с помощью которого обучают началу атаки ворот. Передача мяча и бросок по воротам выполняется согнутой рукой сверху. По сигналу преподавателя меняется способ передачи и броска мяча в ворота. Игроки меняются местами против часовой стрелки.

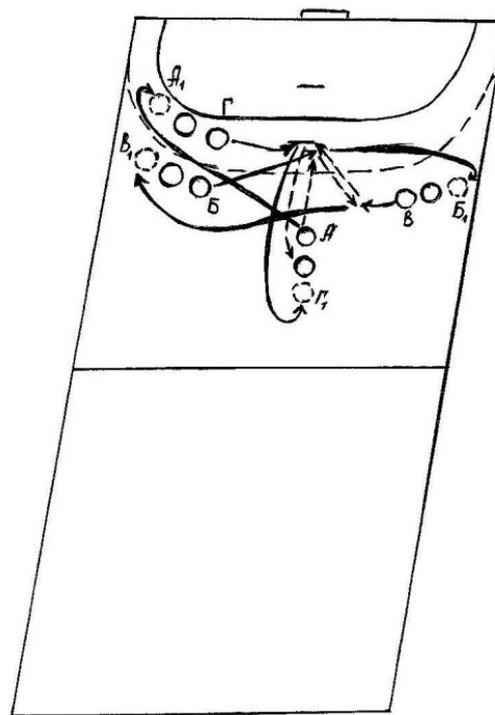


#### 44. «ВОСЬМЕРКА»

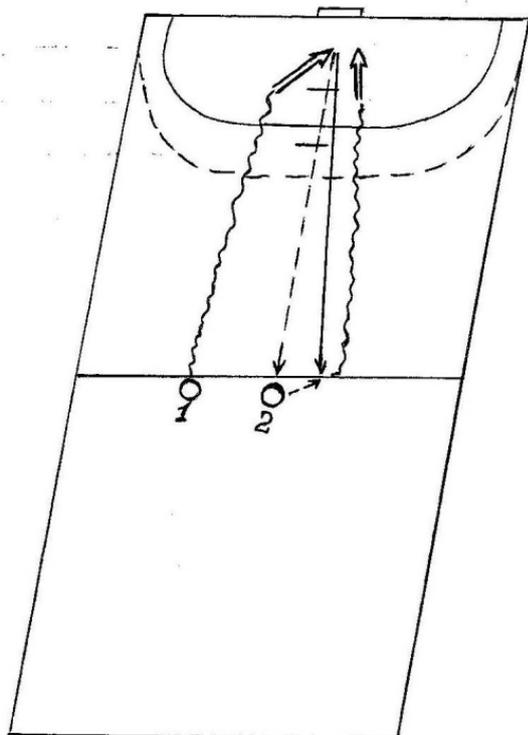
*Задача: совершенствование коллективных действий в нападении при помощи перемещений и передач мяча*

**Содержание.** На рисунке приведено комплексное упражнение на перемещение и передачу мяча. Центральный игрок А передает мяч полусреднему игроку В в момент прорыва. Одновременно с полусредним на место игрока на линии выходит крайний игрок Г. Затем мяч передается полусреднему игроку В, который передвигается как по "восьмерке". Игрок В передает мяч игроку на линии, а тот посылает мяч следующему игроку в центре и т.д.

**Обзорно-методические указания, правила.** После передачи мяча каждый игрок продолжает бег



и становится в конец одной из групп, как показано стрелками на рисунке. Во время выполнения упражнения преподаватель сигналом и жестом показывает о смене способа передачи мяча.



#### 45. «БРОСЬ МЯЧ В ВОРОТА»

**Задачи:** закрепление навыка броска мяча в ворота и ведения мяча на скорости

**Содержание.** Игрок 1 ведет мяч на большой скорости, бросает его по воротам, подбирает мяч и передает игроку 2, а сам бежит к средней линии, где, получив мяч, повторяет упражнение еще 2 – 3 раза.

**Обзорно-методические указания, правила.** Упражнение начинается по сигналу преподавателя. Ведение мяча осуществляется пра-

вой или левой рукой. Бросок по воротам производится в прыжке или, впрыгивая в площадь вратаря, согнутой рукой сверху.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите упражнения, предназначенные для изучения, совершенствования и закрепления перемещений площадки.
2. Какие упражнения, предназначенные для изучения, совершенствования и закрепления ловли и передачи мяча, вы знаете?
3. Перечислите упражнения, предназначенные для изучения, совершенствования и закрепления ведения мяча.
4. Назовите упражнения, предназначенные для изучения, совершенствования и закрепления бросков мяча поворотом.

### *РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА В ГАНДБОЛЕ*

#### **3.1. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

**Гандбол** (ручной мяч) – игра между двумя командами по 7 человек в каждой. Цель противоборствующих команд, с одной стороны, забросить как можно больше мячей в ворота соперника, с другой – создать препятствия в аналогичных действиях команде соперника, соблюдая при этом правила игры.

**Площадка** для игры в гандбол представляет собой прямоугольник длиной 40 м и шириной 20 м с жёстким покрытием, в который входит игровая зона и две площадки вратаря (вратарские площадки). Продольные линии площадки называются боковыми линиями, поперечные – линиями ворот (лицевыми) (см. рисунок).

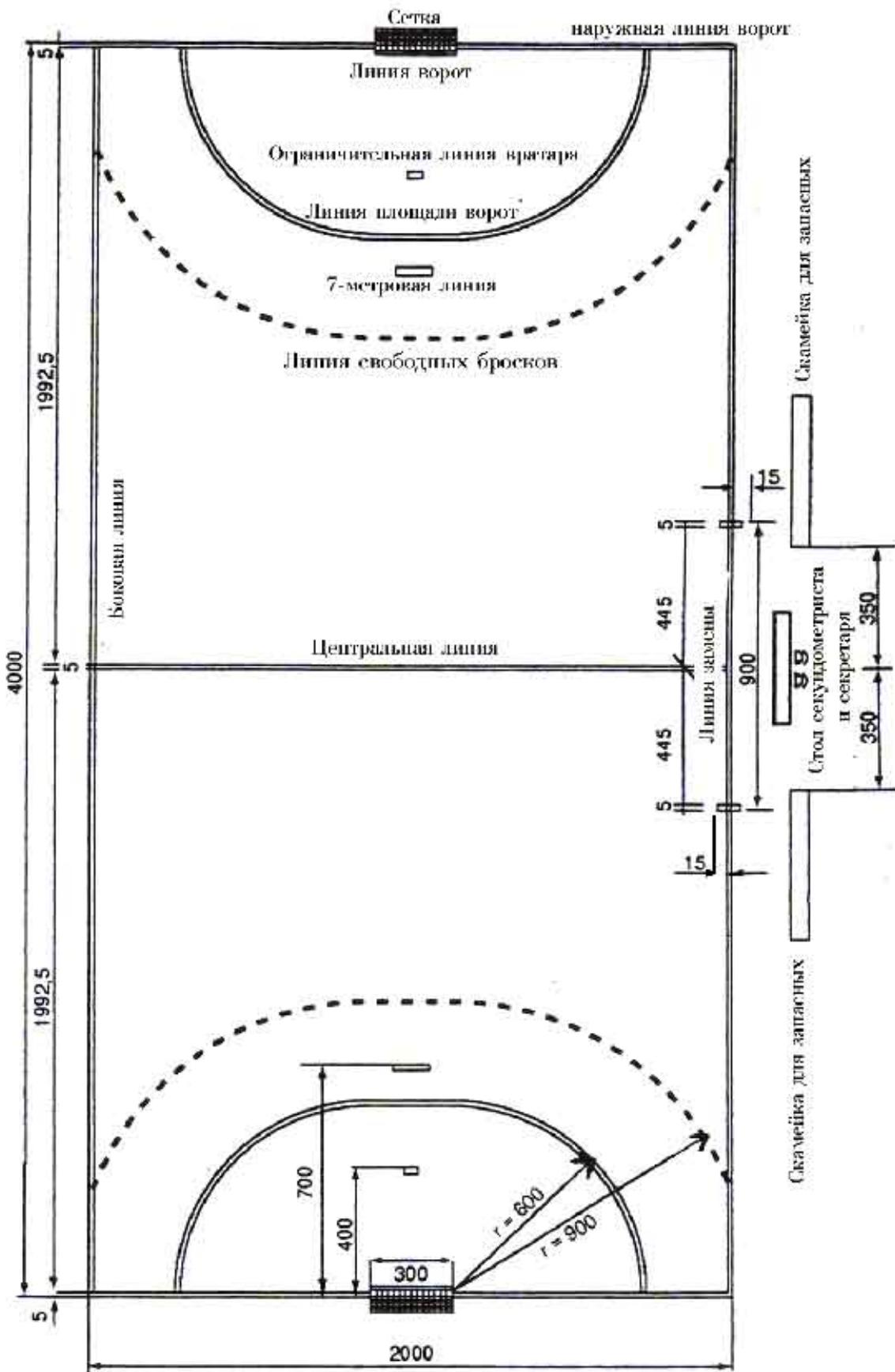
В порядке исключения при проведении соревнований допускаются размеры площадки: длина  $40 + 2$  м, ширина –  $20 + 1$  м, причем эти допуски должны быть пропорциональны друг другу. Необходимо создать "зону безопасности" 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за лицевыми линиями (см. рисунок).

Все предметы, находящиеся над площадкой, должны быть по возможности подняты выше и жестко закреплены. Высоту потолка над площадкой рекомендуется иметь не менее 6 м.

Площадка для игры должна быть размечена ясно видимыми, контрастными линиями. Разметку нужно проводить яркой краской, отличающейся от цвета площадки и цвета линий, нанесенных на ней.

**Ворота** устанавливаются в центре лицевых линий. Они жестко закрепляются на площадке любыми приспособлениями. Однако эти приспособления для жесткого закрепления не должны располагаться у внутренних и внешних кромок стоек ворот, а также находиться на лицевой линии. Внутренние размеры ворот: высота – 2 м, ширина – 3 м. Стойки и перекладина ворот имеют квадратное сечение (8 см) и окрашены поперечными полосами в 2 цвета (чёрный или красный и белый) обязательно со всех сторон.

Поля окраски в углах ворот составляют 28 см и должны быть окрашены в одинаковый цвет. Остальные поля окраски равны 20 см.



Разметка гандбольной площадки

Заменять перекладину веревкой или тросом категорически запрещается. Поэтому до начала игры надо иметь в наличии хотя бы одни запасные ворота. Внутри ворота оборудуют специальными свободно висящими сетками – гасителями.

При разметке **площади вратаря** перед воротами на расстоянии 6 м параллельно линии ворот проводят линию длиной 3 м, к которой с обеих сторон примыкают две четверти окружности радиусом 6 м, проведенные от внутренней кромки стоек.

**Линию свободного броска** – девятиметровую линию проводят на расстоянии 3 м параллельно линии площади вратаря. Длина штрихов линии свободного броска и расстояние между ними равняется 15 см.

**Линия семиметрового штрафного броска** представляет собой отметку длиной 1 м, которую проводят на расстоянии 7 м от задней границы линии ворот параллельно линии ворот.

На расстоянии 4 м от задней границы линии ворот, перед их центром, проведена линия длиной 15 см, параллельная линии ворот. Эту линию вратарь не имеет права переступать при выполнении семиметрового штрафного броска.

**Средняя линия** поля соединяет середины боковых линий. На расстоянии 4,5 м от средней линии по обеим сторонам от неё наносят две линии, перпендикулярные боковым линиям, во внутрь площадки длиной 15 см, которые ограничивают **зоны замены**.

Все **линии** гандбольной площадки входят в площадь, которую они ограничивают, и имеют ширину 5 см. Исключение составляет **линия ворот**, проходящая между стойками, ширина которой равняется сечению стоек и составляет 8 см.

**Время игры** – 2 тайма по 30 мин с перерывом 10 мин. Отсчет времени игры, т.е. пуск секундомера игрового времени начинается по свистку судьи в поле, а не по отделению мяча от руки игрока, вводящего его в игру, т.к. между сигналом и отрывом мяча есть разрешенное правилами время 3 с.

Судьи решают, когда останавливать и когда продолжать отсчет времени игры. Они дают сигнал и знак секундометристу на остановку (тайм-аут) и пуск времени игры.

Если перед концом первой половины игры или всей игры назначается свободный или семиметровый штрафной бросок, секундомет-

рист дает сигнал об окончании времени после того, как станет известен результат этого броска, несмотря на то, что время игры истекло.

Если первая половина игры длилась дольше положенного времени, соответственно сокращается продолжительность второй половины игры.

Время игры останавливают:

- а) при постороннем влиянии (появлении зрителей на игровом поле);
- б) повреждении игрового оборудования;
- в) далеком выходе мяча от игровой площадки, когда нет возможности его быстро ввести в игру;
- г) появлении воды на игровой площадке или каких-либо предметов;
- д) дисквалификации и удалении игроков до конца игры;
- е) заметных травмах игроков;
- ж) необходимой беседе с главным судьёй, секретарём или игроками в поле.

Для проведения атакующих действий команде разрешается владеть мячом (контролировать его) не более 45 с. Исчисление 45 с производится с момента введения мяча в игру (отделение мяча от рук бросающего) или когда команда (игрок) овладеет мячом, перехваченным у соперника.

При овладении мячом, команда обязана в течение 45 с завершить свои атакующие действия, по окончании 45 с мяч передается другой команде для введения его в игру свободным броском с того места, где была прервана игра.

Считается, что команда или игрок контролирует мяч в том случае, если они держат, ведут или передают его в пределах отведенного времени.

Если команда умышленно затягивает время игры и не атакует, судья наказывает её по правилам пассивной игры раньше, чем окончатся 45 с.

Прикосновение к мячу игрока другой команды не дает права на новое исчисление 45 с, если нападающая команда или игрок продолжают контролировать мяч.

Если в ворота защищающейся команды назначается семи-метровый штрафной бросок, а время владения мячом (45 с) нападаю-

щей команды истекло, то предоставляется дополнительное время для выполнения броска.

Команде предоставляется право вновь владеть мячом в течение 45 с в следующих случаях:

а) если мяч от вратаря, стоек и перекладины ворот защищающейся команды снова попадает к игрокам нападающей команды;

б) если игрок защищающейся команды получает предупреждение, дисквалификацию, удаление на время или до конца игры;

в) при наличии "судейского" спорного броска;

г) при назначении бокового броска, когда мяч ушёл за лицевую линию от игроков защищающейся команды (кроме вратаря).

Качество **мяча** и соответствие его правилам судьи проверяют перед игрой. Мяч для мужских команд должен иметь окружность 58 – 60 см, вес 425 – 475 г, для женских команд соответственно 54 – 56 см и вес 325 – 400 г.

Мяч во время игры может быть заменен только в случае крайней необходимости. Если для замены пришедшего в полную непригодность мяча по какой-либо причине не окажется другого мяча, то судьи могут временно прекратить игру на 5 мин, за которые хозяин поля обязан предоставить другой мяч. В противном случае игра прекращается и ответственность за её срыв ложится на команду – хозяйку.

Рекомендуется заменять мяч во время остановки игры перед выполнением начального, свободного, штрафного бросков или вбрасыванием мяча из-за боковой линии. После замены мяча игра возобновляется в соответствии с правилами выполнения данных бросков.

**Команда** состоит из 12 игроков (10 полевых и 2 вратаря) (на чемпионатах мира и Олимпийских играх в составе каждой команды может быть до 14 игроков). Одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков (6 полевых и 1 вратарь) одной команды.

Если команда по каким-либо причинам опаздывает к началу игры, а часть игроков уже прибыла на площадку, то игру можно начинать только при наличии 5 игроков, один из которых должен встать в ворота под своим номером, но в форме, отличающейся от формы полевых игроков. По мере прибытия игроков, если игра уже началась, они должны отметиться у секретаря и получить от него разрешение на право участия в игре. Игроки, не вписанные в протокол на данную

встречу, принимать участия в игре не имеют права, хотя они и могут быть включены в общий заявочный лист данной команды.

Если игрок, не имеющий права играть, вышел на площадку, он дисквалифицируется поднятием красной карточки.

Если в процессе игры из-за полученных травм или удалений на игровой площадке остается даже 3 игрока (1 вратарь и 2 полевых игрока), то игра продолжается. Если же на площадке остается один полевой игрок, то игра прекращается и команде засчитывается поражение со счётом 10:0, если она выигрывала. Если же команда проигрывала, то фиксируется тот счёт, что был к этому моменту на табло.

Игрокам запрещается носить на площадке браслеты, часы, кольца, цепочки, серьги, очки без фиксаторов и прочной оправы и другие предметы, которые могут представлять собой опасность для игроков. Игроки, не выполнившие вышеуказанных требований, к игре не допускаются, пока эти нарушения правил не будут устранены.

Игроки должны иметь номера с 1 по 20 высотой не менее 20 см на спине и не менее 10 см на груди. При этом номера 1, 12, 16 предназначены для вратарей.

**Замена игроков** производится во время игры неограниченное количество раз без сообщения об этом секретариату.

Игроки заменяются через **зону замены**. Игрок считается покинувшим площадку, когда он обеими ногами не стоит на ней и не касается боковой линии. Игрок считается вошедшим на площадку, если он хотя бы коснется боковой линии площадки. Неправильная замена наказывается свободным броском с того места, где игрок вошёл в площадку, а сам игрок удаляется на 2 мин. Если неправильная замена произошла при остановленном времени игры, нарушивший правила игрок также удаляется, а игра возобновляется броском, соответствующим ситуации.

Любой выход на площадку лишнего игрока расценивается как неправильная замена и наказывается 2-минутным удалением.

Если удаленный игрок покидает игровую площадку не через зону замены, он повторно за это не наказывается.

Если при замене два игрока совершают одну и ту же ошибку, наказывается тот игрок, который допустил ошибку первым.

Если при явной возможности взятия ворот нарушаются правила замены или на игровую площадку выходит дополнительный игрок

команды, не владеющей мячом, и секретариат прерывает игру, следует решить вопрос о назначении семиметрового штрафного броска.

Когда игрок с мячом готов к выполнению семиметрового штрафного броска и стоит с мячом в руке у линии выполнения броска, замена вратаря защищающейся команды не разрешается. Если в это время вратарь пытается покинуть ворота, он должен быть наказан предупреждением за неспортивное поведение. Вратарь должен оставаться в воротах, иначе он удаляется на две минуты за неспортивное поведение.

Игроки, заявленные в протоколе как **вратари** под номерами 1, 12, 16, не могут играть в качестве полевых игроков, но им разрешается играть в игровой зоне в своей вратарской форме и под своим номером. В этом случае вратарь превращается в полевого игрока и на него распространяются все правила игры, касающиеся полевого игрока.

#### **Вратарю разрешается:**

- защищая ворота, касаться мяча любой частью тела;
- неограниченно передвигаться с мячом в площади вратаря;
- покидать площадь вратаря без мяча и играть по всей игровой зоне (вратарь считается покинувшим площадь вратаря, если он любой частью тела коснулся площадки за линией площади вратаря).

#### **Вратарю запрещается:**

- подвергать соперника опасности в процессе защиты ворот (наказание – от свободного броска до удаления до конца встречи);
- снова касаться мяча за пределами площади ворот после броска вратаря, пока любой другой игрок не коснулся его;
- покидать площадь вратаря с мячом, находящимся под контролем (наказание – свободный бросок);
- вносить в площадь вратаря лежащий или катящийся вне площади вратаря мяч или возвращаться с мячом из игровой зоны в площадь вратаря;
- при выполнении семиметрового штрафного броска заступать 4-метровую отметку или выходить за неё, пока мяч не покинул руку бросающего;

- 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.

**В площади вратаря** может находиться только вратарь. Очень часто площадь вратаря закрашивают в отличный от другой части площадки цвет. Это говорит о том, что в данной зоне может играть только один вратарь. Игрокам не разрешается наступать на линию площади вратаря и пересекать ее любой частью тела, а не только ногами (нарушение – свободный бросок).

Бывают случаи, когда игрока сознательно заталкивают во вратарскую площадку, чтобы вызвать свисток судьи, в этой ситуации виноват игрок, совершивший толчок, он должен быть наказан.

В площадь вратаря не может заступать с мячом игрок нападающей команды, мяч у его команды отбирается и назначается в её ворота свободный бросок. Однако игрок нападающей команды с мячом может заступить в площадь вратаря по вине защитников и, предположим, после этого забросить мяч в ворота. Гол в таких случаях засчитывать нельзя, а в зависимости от ситуации надо назначить наказание защищающейся команде (свободный или семиметровый штрафной бросок).

Если игрок защищающейся команды в прыжке перехватил передачу нападающих и после этого приземлился в площади вратаря, в этом случае назначается свободный бросок в сторону защищающейся команды.

Мяч катится или лежит у края площади вратаря в площади вратаря и его берет игрок, это также расценивается как касание площади вратаря и наказывается свободным броском. Однако ловить, подхватывать и ударять мяч, находящийся над площадью вратаря, всегда можно, если игрок в этот момент не совершает других нарушений и не касается площади вратаря.

Игрок нападающей команды в прыжке делает передачу и после этого приземляется в площадь вратаря, он должен немедленно по кратчайшему расстоянию покинуть площадь вратаря. Нельзя вырывать или выбивать мяч у вратаря, которым он прочно владеет в своей площади.

Вратарь из своей площади должен немедленно броском вернуть мяч в игровую площадку независимо от того, остался ли мяч лежать в

площади вратаря, вышел за лицевую линию или пойман вратарем. Игрокам команды соперника разрешается находиться у линии площади вратаря и любыми дозволенными действиями мешать вратарю выбросить мяч в игровую площадь.

Если мяч отскочил в игровую зону, прокатившись по площади вратаря, или отскочил от стоек или перекладки ворот, или коснулся вратаря, то мяч считается в игре. Мяч, отскочивший от судьи, находящегося в площади вратаря, также считается в игре. Не является нарушением, если игрок, находясь вне площади вратаря, сделал по ней ведение мяча.

**Капитан команды** является руководителем команды на игровой площадке и несет ответственность за дисциплину игроков. Он имеет право обращаться к судьям (во время остановок игры). Он должен иметь повязку шириной 4 см, отличающуюся по цвету от формы.

**Тренер команды** – единственное лицо, которое имеет право обращаться к членам главной судейской коллегии и судьям в поле до начала и после окончания игры, во время перерыва и в момент, когда время игры остановлено и судьи подошли к судейскому столику (секретариату). Тренер вместе с капитаном команды до начала игры подписывают протокол состава, чем подтверждают правильность фамилий и номеров игроков, занесенных в протокол игры, а также выход на площадку семи игроков стартового состава. Они могут подать протест в судейскую коллегию в письменной форме в течение 1 часа после окончания встречи.

Тренер во время игры находится на скамейке запасных игроков и не имеет права перемещаться вдоль площадки.

За обращение к судейской коллегии запасных игроков или других лиц, кроме тренера, они предупреждаются желтой карточкой, а при повторном нарушении могут быть дисквалифицированы и обязаны покинуть скамейку запасных игроков.

При дисквалификации тренера и отказе его покинуть площадку судьи имеют право прекратить игру и засчитать команде поражение.

Если команда не имеет специального представителя (тренера), его обязанности выполняет капитан команды.

**Играть мячом** разрешается всеми частями тела за исключением ног ниже колена. За игру ногой ниже колена назначается свободный

бросок. Особо следует обратить внимание на разрешение правилами играть кулаком. Это часто применяется при добивании мяча в ворота, находящегося над площадью вратаря. Играть таким мячом можно, если он находится в воздухе над площадкой, а не лежит на ней. В этом случае трогать его полевым игрокам нельзя. За нарушение этого правила назначается свободный бросок.

При выполнении любого броска после свистка судьи в течение 3 с мяч должен быть либо брошен по воротам, либо передан партнеру. Не имеет значения, держит игрок мяч в руках или стоит у лежащего на площадке мяча. В этом случае считается, что мяч находится под контролем игрока.

Мяч можно вести одной рукой или попеременно левой и правой, делая между касанием мяча неограниченное количество шагов. Но как только мяч будет пойман, вновь вести его запрещено.

Выполнять броски мяча по воротам можно не заходя в площадь вратаря. Заступание и приземление во вратарскую зону после броска мяча не считается ошибкой.

Мяч можно отбирать или перехватывать, если соперник прочно не владеет им (ведет, передает и др.). Разрешается стоять на пути движения соперника как владеющего, так и не владеющего мячом, блокировать его туловищем.

Нельзя падать на мяч, касаться его ногами ниже колен, передавать из рук в руки. Запрещено вырывать и выбивать мяч у соперника, когда тот прочно держит его одной или двумя руками, намеренно бросать в игрока мяч.

В случае, если мяч вышел за боковую линию (полностью её пересек), назначается боковой бросок. Если мяч вышел за лицевую линию и последним его коснулся защитник – назначается боковой бросок с места пересечения лицевой линии с боковой.

Бросок от ворот назначается при выходе мяча за лицевую линию от нападающего или вратаря защищаемой команды. Бросок выполняет вратарь с любого места площади вратаря. За нарушения правил выполнения бросков назначается свободный бросок в сторону провинившейся команды.

Если мяч попадает в судью, находящегося в это время на площадке, и после этого залетает в ворота, гол засчитывается. Если мяч попадает в судью, мячом можно играть. Если мяч, попав в судью, вы-

ходит за боковую или лицевую линию, то считается, что последним его коснулся тот игрок, который бросил этот мяч.

**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.

**В отношении к сопернику в гандболе разрешается:**

1. Использовать руки и предплечье для того, чтобы завладеть мячом. Здесь не имеется в виду борьба с соперником и отталкивание его. Не будет считаться ошибкой, если мяч коснется любой части тела выше колен и после этого будет пойман игроком. Однако, если мяч, коснувшийся игрока, отскочит на площадку и после этого игрок им овладеет, т. е. поймает его, он может с ним сделать только три шага, а затем передать или бросить по воротам. Касание тела мячом и отскок его в площадку считается совершенным ведением мяча и повторно ударять его о площадку после овладения им нельзя. Но игрок может после отскока мяча от его тела не овладевать мячом, а продолжить ведение – это ошибкой не считается.

2. "Снимать" открытой рукой мяч у соперника с любой стороны. Этот пункт требует от судей большого внимания, чтобы не наказать игрока, выполняющего трудный, но правильный технический прием по овладению мячом. Кисть игрока, который пытается овладеть мячом, должна быть открыта, и в момент броска или передачи игрок подставляет свою кисть мячу и может совершать ею встречное или боковое движение. При этом игрок не может ударять по мячу или по руке соперника, владеющего мячом, толкать игрока и напрыгивать на него.

3. Блокировать соперника туловищем, даже если он не владеет мячом. Под этим надо понимать постановку обычного, принятого в баскетболе заслона. Игрок, блокирующий другого игрока, не должен совершать встречного движения. Он обязан либо стоять на месте, либо передвигаться в сторону. При блокировании нельзя разводить руки в стороны. Не имеет значения, владеет ли мячом блокируемый игрок. Блокировать игрока можно только туловищем, а не выставленной ногой или бедром, что является нарушением правил, за которое обычно наказывают удалением на 2 мин.

### **В гандболе запрещается:**

1. Блокировать соперника ногами, предплечьями, переплестать ему руки. Блокировать можно туловищем. Особое внимание судьи должны обращать на персональную опеку. Игроку, опекающему кого-то персонально, запрещается трогать его руками. Часто бывает, что игрок с помощью финта уходит от своего опекуна, а тот сзади ловит его руками. За это должно последовать немедленное удаление на 2 мин. Любая подножка, плотный захват противника двумя руками, удары предплечьями наказываются 2-минутным удалением.

2. Заталкивать соперника в площадь вратаря. Обычно это правило нарушается защитниками, которые умышленно заталкивают линейного игрока в площадь вратаря. За данной ситуацией должен следить судья, который в это время находится у ворот. Если судья определил, что нарушение сделано намеренно, он наказывает игрока защиты в первый раз желтой карточкой, а при повторении удаляет его на 2 мин.

3. Вырывать или выбивать мяч у соперника, использовать кулак для того, чтобы выбить мяч у нападающего. Игра остановлена, т.к. кто-то нарушил правила и игрок, владеющий мячом, ещё не успел его положить на площадку, а соперник с целью скорейшего овладения мячом вырвал или ударом кулака выбил его из рук игрока. Нарушивший правила должен быть наказан за неспортивное поведение и нарушение правил, но мяч должен быть оставлен провинившейся команде, поскольку игра была остановлена.

4. Угрожать сопернику мячом или выполнять опасное обманное движение, бросать мяч в соперника. Если игрок, владеющий мячом, делает у лица соперника мячом различные движения, которые явно пугают защитника, у него отбирается мяч и он наказывается свободным броском.

Нападающий может делать обманное движение мячом, но не в лицо сопернику. Если же игрок явно угрожает мячом, замахивается на соперника, он должен быть немедленно удален с поля на 2 мин. Если же игрок намеренно бросает мяч в соперника, он дисквалифицируется и в зависимости от ситуации может быть даже удален с поля до конца игры без права замены за грубое неспортивное поведение.

5. Делать опасные движения по отношению к вратарю. Опасным надо считать полет нападающего с выставленными вперед (в сторону

вратаря) ногами или руками, т.к. при соприкосновении игрока с вратарем это может привести к травме. Игрок не имеет права сознательно пугать вратаря своими действиями, и если это происходит, то должен быть наказан по ситуации вплоть до 2-минутного удаления за неспортивное поведение.

6. Обхватывать соперника одной или двумя руками, задерживать или толкать его. Часто игроки защиты, чтобы не потерять из-под контроля линейного игрока, обхватывают его за талию, держат за руку в момент приема им мяча. За эти нарушения должен быть назначен свободный бросок, если действия защитника не грубые и не заслуживают большего наказания.

При обхвате нападающего игрока сзади, который сумел обыграть защитника, оставив его за своей спиной, следует игрока, нарушившего правила, немедленно удалить на 2 мин. Когда игрока нападения обхватывают сзади не за тело, а за шею, что может привести к серьёзной травме, такого нарушителя правил также удаляют на 2 мин.

За любые грубые толчки, связанные с падением соперника, назначается удаление на 2 мин. Иногда игроки защиты руками подталкивают игроков,двигающихся поперек площадки мимо защищающихся. Необходимо устно предупредить их, не останавливая встречи, а при повторном нарушении правил наказать нарушителя предупреждением (желтая карточка).

7. Набегать на игрока, прыгать на него, ставить подножку, бить его или подвергать опасности каким-либо другим способом. Нельзя набегать на не совершающего встречного движения игрока и даже касаться его. Это положение относится к любой части игровой площадки. В любой ситуации нельзя телом при толчке касаться соперника, не совершающего встречного движения. За такое нарушение правил мяч немедленно отбирается у любого из игроков независимо от того, владеет он мячом или нет.

Если игрок нападения быстро продвигается с мячом, но при подходе к стоящим на месте защитникам повернулся и, сделав передачу, по инерции столкнулся с ними, то мяч у команды отбирается.

Напрыгивание на игроков обычно происходит, когда игроки нападения идут в прыжке на взятие ворот и в момент нахождения в воздухе наваливаются телом на стоящих на месте защитников. За это нарушение мяч должен быть отобран и назначен свободный бросок,

если действие игрока, нарушившего правила, не заслуживает более серьёзного наказания.

Если при борьбе за мяч один из игроков выставляет далеко ногу и соперник падает, зацепившись за неё, это называется ставить подножку. За такое нарушение игрок должен быть удален с поля на 2 мин.

8. Грубо нарушать правила по отношению к сопернику или проявлять неспортивное поведение, что влечет дисквалификацию.

Под грубым нарушением правил, когда игрока нужно обязательно дисквалифицировать, подразумеваются следующие проступки: блокирование игрока ногами, т.е. сознательные подножки; прием игрока, продвигающегося к воротам, на бедро; захват и оттягивание руки соперника; сознательный удар по руке без явного намерения овладеть мячом; удары по соперникам, не владеющих мячом, при защите ворот; в момент контратаки грубое нападение на игрока, идущего в отрыв, захват его, удержание за спортивную форму и опрокидывание на площадку, особенно когда он этого не видит; толчок, удар и опрокидывание игрока нападения, находящегося в броске, на площадку без явного намерения овладеть мячом. За такие действия судьи должны наказать игроков как минимум дисквалификацией.

9. Совершать опасные действия, угрожающие здоровью соперника, находящегося в игровой площадке, за что провинившийся игрок удаляется с площадки до конца игры.

**Мяч считается заброшенным в ворота** если он всей своей окружностью пересек лицевую линию (линию ворот) и при этом игроком, забросившим мяч, или его партнерами не было допущено нарушений правил.

Если защитник нарушает правила, а мяч при этом всё-таки попадает в ворота, то засчитывается взятие ворот. Если судьи или секундометрист дают свисток прежде, чем мяч пересек линию ворот, то мяч не засчитывается.

Мяч, заброшенный в свои ворота, засчитывается команде-сопернице.

Если попаданию мяча в ворота препятствует лицо, не участвующее в игре (представитель, зритель и т.п.), мяч должен быть засчитан – даже если он не пересек линию ворот – в случае, если судьи убеждены, что ворота были бы взяты.

Нельзя засчитывать гол, если мяч лежит на линии ворот. Иногда вратарь ловит или отбивает в воздухе мяч, который уже пересек ли-

нию ворот. Судья на линии должен видеть, полностью ли мяч пересек линию ворот, и только после этого дать свисток на взятие ворот.

По методике судейства за взятием ворот следит судья, который в это время находится у ворот. Он и обязан зафиксировать взятие ворот двумя свистками и поднятой вверх рукой, а затем указать на центр площадки. Судья, который в это время находится на площадке, поднимает руки вверх, чем подтверждает секретариату, зрителям, игрокам и своему партнеру, что взятие ворот прошло без нарушения правил.

Любые спорные вопросы о взятии ворот должны быть обсуждены, разобраны и решены до того, как судьи дали сигнал на начальный бросок с центра поля. Как только судьи после взятия ворот дали сигнал на начальный бросок с центра поля, никаких споров о взятии ворот и об аннулировании гола быть не может. Все протесты и претензии относительно взятия ворот (мяч забросил не тот игрок, мяч пролетел мимо ворот и судьи не заметили и т.д.) должны быть предъявлены до свистка на начальный бросок.

**Начальный бросок** в первой половине игры выполняет та команда, которая выбрала его при жеребьевке, или, если команда-соперница выбрала ворота. Во второй половине игры начальный бросок проводит другая команда.

Жеребьевку проводит судья, названный в назначении судей первым. Право выбора жребия предоставляется команде, которая в расписании игр стоит второй, т.е. является как бы гостьей встречи. Капитан команды, угадавший жребий, имеет право выбора либо начального броска, либо половины площадки, т.е. выбора ворот.

Если назначено дополнительное время, снова проводится жеребьевка.

После каждого взятия ворот начальный бросок производится в течение 3 секунд с центра игровой площадки в любом направлении командой, в ворота которой был заброшен мяч. При выполнении начального броска все игроки должны находиться на своей половине игровой площадки, причем соперники имеют право приблизиться к выполняющему бросок игроку не ближе чем на 3 м.

Если игроки до начального броска уже успели перейти среднюю линию игровой площадки, а игроки противоположной команды находятся ближе 3 м к бросающему, судья должен до подачи сигнала на

начальный бросок голосом и жестом поправить расстановку игроков. Если после напоминания игроки все же продолжают нарушать расстановку, они наказываются предупреждением и мяч у команды не отбирается. После подачи судьей сигнала на начальный бросок игрок не имеет права ударять мячом о площадку, держать мяч в руках более 3 с или сделать с ним хотя бы шаг. Игрок должен после свистка в течение 3 с сделать передачу партнеру или бросить мяч в ворота. Мяч, заброшенный в ворота с начального броска, засчитывается. За нарушение правил начального броска судьи отбирают мяч и назначают свободный бросок в сторону провинившейся команды.

Если мяч всей своей окружностью пересек боковую линию или вышел за лицевую линию от игроков защищающейся команды (кроме вратаря), то назначается **боковой бросок**.

Ситуация, когда игрок, владея мячом или ведя его по площадке, по инерции вышел за боковую линию, а мяч ведет в игровой площадке, не считается выходом мяча за пределы боковой линии. Нарушений правил нет, а игрок должен незамедлительно вернуться на игровую площадку. Если мяч выходит за лицевую линию от игроков защиты (кроме вратаря), то боковой бросок производится из точки пересечения боковой и лицевой линий.

Судья определил, что игрок и даже вратарь умышленно выбросил мяч за боковую линию, тогда игрок должен быть предупрежден желтой карточкой. Если же игрок произвел те же действия повторно, то он должен быть удален на 2 мин, а если он сознательно выбил мяч за боковую линию ногой, он должен быть дисквалифицирован.

Боковой бросок, как правило, выполняется без свистка судьи. Однако если игрок приготовился к вбрасыванию бокового броска, сознательно медлит с его выполнением, судья обязан дать свисток и по истечении 3 с, если бросок не произведен, отобрать мяч. Игрок, выполняющий боковой бросок, может сделать передачу своему партнеру или бросить мяч по воротам соперника. Мяч, заброшенный в ворота непосредственно с бокового броска, засчитывается.

Мяч выбрасывается из-за боковой линии с того места, где он пересек боковую линию, или с конечной точки боковой линии с той стороны ворот, где он вышел за лицевую линию.

Игрок, который выполняет боковой бросок, обязан одной ногой стоять на боковой линии. Вторая нога игрока может быть в любом

месте: за игровой площадкой, на ней или над ней. При выполнении бокового броска не разрешается отрывать ногу, стоящую на боковой линии. При нарушении этого правила бросок повторяется. После второго нарушения мяч отбирается и назначается свободный бросок.

Если игроки команды соперника находятся ближе 3 м от выполняющего боковой бросок, они должны быть предупреждены судьёй устно. При повторном нарушении правила "3 метров" игроки предупреждаются желтой карточкой или удаляются с площадки на 2 мин.

При выполнении бокового броска с точки пересечения боковой линии с линией свободного броска игроки команды соперника могут стоять вплотную к линии площади вратаря, хотя в данном случае расстояние между игроками защищающейся команды и вбрасывающим будет менее 3 м (2,45 м).

Если вратарь последним коснулся мяча или мяч ушёл за лицевую линию от игроков нападения, то назначается **бросок от ворот**. Но если вратарь умышленно выбивает мяч за линию собственных ворот, судья назначает свободный бросок в сторону этого вратаря. Мяч, коснувшись кого-то из игроков защиты, летит за лицевую линию, и вратарь в трудном прыжке пытается его обязательно задеть, чтобы не было бокового броска в его ворота, – в этом случае нарушения нет.

Если мяч остается лежать в площади вратаря, преднамеренно туда отправленный, то вратарь обязан немедленно его передать своим партнерам либо бросить по воротам соперника. Мяч, заброшенный непосредственно броском от ворот, засчитывается. Если вратарь умышленно не выбрасывает мяч в игровую зону, судья должен жестом предложить ему это сделать, а затем дать свисток на введение мяча и по истечении 3 с наказать вратаря свободным броском в его ворота. Игроки команды соперника при выполнении броска от ворот могут находиться у линии площади вратаря и любыми своими действиями, не дотрагиваясь до вратаря, препятствовать ему сделать точную передачу своим партнерам или перехватить летящий мяч.

Вратарь при выполнении броска от ворот не может сам себе выбросить мяч в игровую зону, т.е. вратарь, выбросив мяч от ворот и выйдя из площади вратаря, не может взять мяча, пока мяч не коснется любого полевого игрока. Когда мяч, ударившись о вратаря, вновь вылетает в игровую площадку и вратарь, выбежав из своей площади, его подхватывает и идет в атаку, в этом случае нарушений правил нет. При вбра-

сывании мяча от ворот вратарь не имеет права выходить из своей площади. За данную ошибку назначается свободный бросок в ворота. Если вратарь наступил на линию при вбрасывании мяча от ворот, ошибкой это не является, т.к. линия входит в размеры площади вратаря.

Если при вбрасывании от ворот мяч вырывается из рук и попадает в ворота, гол засчитывается.

Бросок от ворот выполняется без свистка из площади вратаря через линию площади вратаря. Бросок считается выполненным, когда мяч, посланный вратарём, пересек линию площади вратаря.

Если игроки противоположных команд одновременно завладели мячом и пытаются вырвать его друг у друга и в это время не совершают других нарушений правил, то назначается **спорный бросок**.

При касании мячом потолка или какого-нибудь предмета над площадкой, необходимо также назначить спорный бросок.

При ошибке судьи-секундометриста, который раньше подал сигнал об окончании времени первой половины или всей игры, а судьи в поле считают, что время ещё не кончилось, но команды уже покинули игровую площадку, надо назначить также спорный бросок, производимый по сигналу судьи с центра игровой площадки.

Спорный бросок назначается за касание предметов или потолка над площадью вратаря и между линиями свободного броска и площади вратаря, и при этом разыгрывание спорного броска выносится судьями на место, над которым произошло касание мяча, за линией свободного броска.

При разыгрывании спорного броска игроки противоборствующих команд становятся спиной к своим воротам, а все остальные игроки должны находиться в радиусе не ближе 3 м от них. Судья (без свистка) подбрасывает мяч вертикально вверх, и игроки обеих команд пытаются им завладеть. Мяч можно отбивать, передавать партнеру, ловить и бросать в ворота. Если мяч попадает в ворота, то гол засчитывается.

Если во время взлета мяча при спорном броске игроки одной из команд нарушат расстояние 3 м, то судья, который находится в поле, должен наказать нарушителя свободным броском.

**Свободный бросок** назначается в следующих случаях:

1. Неправильная замена и неправильный выход игроков.
2. Ошибки вратаря (нельзя умышленно переводить находящийся под контролем мяч за линию собственных ворот; покидать площадь

вратаря с мячом, находящимся под контролем; после броска от ворот касаться мяча вне площади вратаря, если мяч до этого не коснулся другого игрока; касаться лежащего или катящегося за пределами площади вратаря мяча, находясь в площади вратаря; касаться голенью или стопой мяча,двигающегося в направлении игровой зоны или лежащего в площади вратаря).

3. Ошибки полевых игроков в площади вратаря (если в площадь вратаря заступил игрок с мячом; если полевой игрок заступил в площадь вратаря без мяча и создал себе тем самым преимущество; любое касание мяча, лежащего или катящегося в площади вратаря, а также находящегося в руках вратаря).

4. Ошибки при игре мячом (нельзя держать мяч более 3 с, также, если он лежит рядом на площадке; делать более трех шагов с мячом; преднамеренно падать на лежащий или катящийся мяч, за исключением вратаря в своей площади).

5. Умышленное выбрасывание мяча за боковую или лицевую линии (исключение составляет вратарь, если он переводит не находящийся под контролем мяч за собственную лицевую линию, находясь в площади вратаря).

6. Пассивная игра (одна команда удерживает мяч, не предпринимая попыток атаковать или бросать по воротам).

7. Нарушение правил по отношению к сопернику (подвергать соперника опасности в процессе защиты ворот; блокировать и заталкивать соперника в площадь вратаря; вырывать или выбивать мяч; использовать кулак для того, чтобы выбить мяч у соперника; делать опасные движения по отношению к вратарю; выполнять опасное обманное движение, бросать мяч в соперника; обхватывать соперника руками, задерживать или толкать его; набегать на игрока, прыгать на него, ставить подножку, бить его).

8. Неправильное поведение при выполнении начального броска (начальный бросок должен быть выполнен по сигналу с центра игровой площадки в любом направлении в течение трех секунд; все игроки при выполнении начального броска должны находиться на своей половине игровой площадки).

9. Неправильное поведение при выполнении броска от ворот (после броска от ворот вратарь первый коснулся мяча в игровой зоне).

10. Неправильное поведение при выполнении свободного броска (если игрок нападающей команды с мячом занял правильную пози-

цию для выполнения броска, ему не разрешается класть и вновь брать мяч или ударять им о площадку и снова ловить).

11. Остановка игры без нарушения правил (если игра остановлена, а нарушения правил не было, то команда, владеющая мячом, после свистка продолжает игру свободным или соответствующим броском с того места, где находился мяч во время остановки игры).

12. Неправильное поведение при выполнении семиметрового штрафного броска (затрачено более 3 с на бросок после свистка судьи; игрок, выполняющий бросок, коснулся или переступил линию семиметрового броска; игроки нападающей команды коснулись линии свободного броска или переступили её раньше, чем мяч покинул руку игрока, выполняющего бросок).

13. Неспортивное поведение (действия игрока направлены исключительно против соперника, а не на мяч; грубое нарушение правил по отношению к сопернику).

14. Опасные действия (действия, угрожающие здоровью соперника, находящегося на игровой площадке).

Судья должен следить, чтобы игроки вбрасывали свободный бросок точно с места нарушения и их передвижения от этого места не давали никому преимущества. Производить бросок надо не с линии свободного броска, а из-за неё.

При выполнении свободного броска нельзя отрывать опорную ногу от площадки. Игрок команды держит мяч в руке, а затем кладет на площадку и просит отодвинуть "стенку"защищающейся команды на 3 м. Этот мяч, если нет свистка на остановку игры, не может поднять тот же игрок, что его положил, поскольку это будет считаться двойным ведением.

Если игроки нападающей команды при выполнении свободного броска находятся между линией свободного броска и линией площади вратаря, судья должен, задержав вбрасывание, пригласить их выйти за пределы линии свободного броска, а затем дать сигнал на введение мяча. Если при свободном броске передача сразу же была сделана игроку, находящемуся между 6-9-метровыми линиями, то мяч у команды отбирается, а если он забросил мяч в ворота, гол не засчитывается.

**Свободный бросок выполняется без свистка.** Судья не должен мешать команде быстро, не взирая на расстановку игроков защи-

ты, выполнить свободный бросок, особенно когда сразу мяч бросают по воротам, т.к. гол со свободного броска засчитывается.

При назначении свободного броска игрок, владеющий в это время мячом, должен его немедленно положить на площадку, причем в том месте, где он в этот момент находился. Игрок не имеет права отбрасывать или откатывать мяч ни на сантиметр, задерживать мяч в руках, прикрывать его своим телом, не отдавать мяч сопернику, намеренно перекладывая его из одной руки в другую за спиной. За все указанные нарушения судья обязан немедленно без предупреждения удалить игрока на 2 мин. Если же игрок в данной ситуации выбросит мяч за пределы площадки или ударит им о площадку, судья должен его дисквалифицировать.

В игре «Ручной мяч» **семиметровые штрафные броски** назначаются:

а) если сорвана явная возможность для взятия ворот в любом месте игровой площадки игроком или официальным лицом команды соперников;

б) имеет место недозволенный свисток при явно голевой ситуации;

в) сорвана явная возможность взятия ворот в результате вмешательства кого-либо, не принимающего участия в игре.

Игроки, пробивающие 7-метровый штрафной бросок, с целью обмана вратаря после свистка судьи делают несколько ложных взмахов рукой с мячом. Судья должен следить, чтобы мяч оторвался от руки бросающего по истечении не более 3 с. В противном случае штрафной бросок отменяется и назначается свободный бросок в сторону от ворот.

Не разрешается штрафной бросок в незащищенные ворота, т.е. если в них отсутствует вратарь. Судья должен подавать сигнал на выполнение штрафного броска только после того, как вратарь занял своё место в воротах.

Если семиметровый штрафной бросок назначен и после этого истекло время первой половины или всей игры, то судьи добавляют время на его осуществление при остановленном секундомере общего времени игры. Добавленное на штрафной бросок время истекает сразу же после его завершения. Судья должен немедленно дать свисток на окончание игры и, если после свистка вратарь уронит мяч в ворота, гол не засчитывается.

За действиями вратаря при выполнении 7-метрового штрафного броска следит судья в поле. Вратарь не имеет права переступить или наступать на 4-метровую отметку перед воротами. При данной ошибке вратаря мяч, заброшенный в ворота, засчитывается, а в противном случае штрафной бросок повторяется.

Если перед окончанием времени матча игрока, атакующего ворота, грубо сбивают, и судья до окончания времени не успевает дать свисток на штрафной бросок, независимо от того, что время закончилось, судьи должны назначить штрафной бросок, т.к. нарушение было в игровое время.

Назначение семиметрового штрафного броска вызывает у некоторых игроков протест против решения судьи, выражается в разведении руками, демонстративном хватании за голову и т.д. Судьи не должны позволять игрокам удивляться, возмущаться и вступать с ними в пререкания. За это судья должен немедленно удалить игрока за неспортивное поведение.

В виде протеста на назначение семиметрового штрафного броска вратарь демонстративно отворачивается от игровой площадки или встаёт у боковой штанги, не принимая участия в игре. Судья обязан сделать вратарю предупреждение, а при отказе занять им место в воротах удалить его на 2 мин за неспортивное поведение. При дальнейшем неправильном поведении вратарь дисквалифицируется.

Если при выполнении семиметрового броска игрок нападающей команды коснется линии свободного броска или переступит её раньше, чем мяч оторвется от руки игрока, выполняющего бросок, назначается свободный бросок в пользу защищающейся команды.

При выполнении штрафного броска между линией свободного броска и линией площади вратаря может находиться только игрок, выполняющий бросок. Игроки команды-соперника должны располагаться не ближе чем в 3 м от бросающего.

Если игрок защищающейся команды коснется линии свободного броска, переступит её или приблизится к бросающему на расстояние меньше 3 м раньше, чем мяч отделится от руки игрока, выполняющего бросок, то следует решать таким образом:

- а) если мяч попал в ворота, фиксируется взятие ворот;
- б) во всех остальных случаях семиметровый штрафной бросок повторяется.

Категорически запрещаются всякие выкрики игроков, находящихся на площадке или скамейке запасных в момент выполнения штрафного броска соперниками.

Перед **выполнением всех бросков** мяч должен находиться в руке игрока, выполняющего бросок, а все игроки команды-соперницы обязаны располагаться не ближе 3 м от выполняющего бросок. Если расстановка нарушается, то судья должен поправить игроков, а при повторном нарушении правил предупредить нарушителя желтой карточкой и при новом нарушении удалить его на 2 мин. Причём следует предупредить игроков о необходимости соблюдать правильную расстановку только один раз в игре, а затем за каждое новое нарушение судьи должны их удалять.

При выполнении бросков игроки должны **обязательно** находиться в статическом положении. Опорная нога игрока должна твёрдо стоять на площадке. Другую ногу игрок может передвинуть, поднять и поставить, причём при выполнении семиметрового штрафного броска ногу можно передвинуть в сторону, не переступая семиметровой отметки.

Обязательно нужно дать свисток на выполнение броска в случаях, когда:

- а) время игры было остановлено судьями;
- б) игра была остановлена судьями и мнения судей разошлись;
- в) спорный бросок вбрасывается после остановки времени игры;
- г) осуществляется начальный бросок.

Любой бросок может быть выполнен непосредственно по воротам и поэтому закончиться взятием ворот.

Нельзя самому себе выбрасывать мяч с боковой, свободной линии, начального броска и броска от ворот. Мяч обязательно должен коснуться кого-то из игроков или ворот. Нельзя передавать мяч из рук в руки. Мяч должен обязательно пролететь по воздуху. За нарушение этого правила судьи назначают свободный бросок.

При броске из-за боковой линии или линии свободного броска судьи не должны исправлять неправильно занятую исходную позицию соперников, если владеющая мячом команда при немедленном выполнении броска имеет преимущество. При всех других обстоятельствах исходную позицию надо поправить.

Судьи должны решительно вести борьбу со всякими проявлениями грубой и неспортивной игры на площадке и **наказывать нарушителя**. Всегда, когда совершается нарушение правил игроками, судьи должны решить, умышленно это сделано или нет, точно и справедливо назначить наказание виновному.

По методике судейства можно назначить отложенный штраф, т.е. не подавая свистка поднять два пальца вверх (указательный и средний), а второй рукой указать на игрока, который будет удален после окончания атаки пострадавшей команды, продолжающей владеть мячом. Однако судьям не следует выжидать, когда против игрока нападения применяется явно грубый прием. Придерживаясь принципа – не судить в пользу провинившейся команды, судьи должны ещё предвидеть развитие атаки, чтобы свистком не сорвать хорошо задуманную комбинацию. Если судьи решили не останавливать игру из-за нарушения правил защищающейся команды, сделав по ходу игры устное замечание, а нападающая команда не сумела по своей вине реализовать предоставленную ей возможность атаковать ворота, то судьи не должны изменять своего решения и возвращать уже ушедший момент.

Если нарушения повторяются и игроки не сделали должных выводов из устных предупреждений судей, правила требуют обязательно предупредить игрока, показав желтую карточку.

Если игрок команды-соперницы пытается выбить мяч из рук игрока, готовящегося к выполнению броска, он должен быть без всяких предупреждений удален с поля на 2 мин. Это действие игрока расценивается как неспортивное поведение. Во-первых, игрок умышленно бьет по рукам (или по мячу) соперника, во-вторых, это действие делается с целью затягивания времени игры, позволяющей игрокам наказанной команды успеть вернуться в защиту, получив при этом значительное преимущество.

Как неспортивное поведение нужно расценивать и замедленное опускание мяча на площадку или укрывание его своим телом при падении игрока.

К неспортивному поведению следует отнести и симуляцию игроками травм и повреждений, что тоже должно строго наказываться.

Если игрок не положил мяч после свистка на площадку рядом с собой или не отдал его сопернику, а отбросил или откатил хотя бы на

незначительное расстояние, то должен быть немедленно удалён с поля на 2 мин.

Судьи должны записывать предупреждения в свою жёлтую карточку, и после трех предупреждений следует удалять провинившихся на 2 мин. Если игрок вступил на площадку при замене раньше, чем его партнер её покинул, он наказывается удалением на 2 мин. Игрок считается вошедшим в площадку тогда, когда он наступил на боковую линию, т.к. эта линия входит в размеры площадки.

Выход игрока на площадку раньше окончания времени удаления расценивается как неправильная замена и следует удаление этого игрока ещё на 2 мин, а время, оставшееся от его первого удаления, отсуживает любой игрок, находящийся в данное время на площадке. В протокол же удаление записывается тому игроку, который нарушил правила, а игрок, отбывающий за него наказание, в протокол не записывается.

При всех остановках времени игры время удаления также останавливается. Если время удаления не закончилось в первой половине игры, оно продолжается во второй. Если же удаление игроку назначено в конце второй половины игры и после этого дается дополнительное время, то время удаления продолжается в дополнительном тайме.

Если игрок удаляется с площадки на 2 мин в третий раз, он дисквалифицируется. Через 2 мин команда дополняется и играет в полном составе.

Удаление до конца игры – самое суровое наказание для команды. Оно назначается за грубые неспортивные проступки (оскорбительные действия), за применение физической силы. При удалении игрока до конца игры команда продолжает играть всё оставшееся время в меньшинстве. Удаленный до конца игры игрок должен пропустить следующую игру.

При дисквалификации или удалении до конца игры вратаря он заменяется запасным, но команда играет в меньшинстве. Игрок, дисквалифицированный до начала соревнований, может быть заменен другим игроком. При дисквалификации игрока, не имеющего права играть в данной встрече, команда наказывается 2-минутным удалением.

Если игрок в зоне замены коснется мяча, находящегося на игровой площадке, он подвергается наказанию как дополнительный игрок, неправильно вступивший в игру (2 мин).

### 3.2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА

Объявление о назначении судей на игру делается либо накануне игрового дня, либо в день игр за 2 часа до их начала (туровая система).

В состав **судейской бригады на матч** входят 2 судей в поле с равными правами, судья-секретарь, судья-секундометрист, судья-хронометрист, судья-счетчик очков, судья-информатор и врач на правах заместителя главного судьи.

**Костюм судей** на поле должен состоять из черной рубашки (с судейской эмблемой на левой стороне груди), чёрных коротких брюк (трусов), черных гетр и спортивных туфель. Судьи за секретарским столом – в рубашках или блузках одного цвета, лучше белого.

Разнообразны функции судей на площадке. Они выносят решения во всех случаях, связанных с игрой, пресекают попытки проявления грубостей, наказывают нарушителей дисциплины и порядка, воздействуют на поведение игроков, тренеров и зрителей. Судьи должны быть абсолютно беспристрастны ко всем командам. Они не имеют права делить их на любимые и нелюбимые и относиться предвзято к какой-нибудь одной или нескольким командам, т.к. это может привести их к необъективности.

Высококвалифицированное судейство подразумевает тщательную и всестороннюю подготовку при проведении игры. Необходимо готовиться к матчу психологически. Это чрезвычайно ответственный момент в подготовке судей к проведению встречи. Судьи должны знать положение встречающихся команд в турнирной таблице и значимость для них данной игры. Чем выше значение игры для встречающихся команд, тем выше должен быть психологический настрой судей.

Большое значение имеет умение судей контактировать с игроками и тренерами. При вынесении любых решений судьи всегда должны быть доброжелательными. Судьи не имеют права на эмоции.

В острых моментах при проведении матчей судьи должны стараться быть по возможности ближе к месту борьбы.

Очень важно, как судья выносит решения. Рекомендуются быть решительным, но спокойным, не суетливым, чтобы игроки были уве-

рены в правильности действий судьи. Нельзя принимать слишком поспешных решений, но и не надо затягивать с принятием мер. Прежде чем остановить игру, судья должен четко осознать, за что и как наказать провинившихся.

Судьи должны изучать игроков, знать их индивидуальные особенности, характеры, их возбудимость, манеру игры в защите и нападении. Всё это помогает судье предугадать нарушения правил данным игроком, не составляя заранее предвзятого мнения о нём. В обращении с игроками и официальными лицами команд судьи должны вести себя так, чтобы у них не было ни малейшего сомнения в беспристрастности судьи.

В наказаниях нарушителей правил судей не должны останавливать звания и заслуги того или иного игрока, как бы велики они ни были. Судья должен всегда действовать в строгом соответствии с правилами и положениями о соревнованиях, и никто его решения отменить не может. Судья не должен отказываться от своего решения под воздействием игроков и официальных лиц команд. В исключительных случаях, посоветовавшись со своим партнёром, судья может изменить решение. Назначив удаление игрока с площадки до конца встречи без права замены, судьи не могут изменить своего решения после окончания игры.

Жесты и сигналы судей должны быть четкими и ясными. Добавим, что судьи должны строго наказывать игроков, продолжающих игру после свистка. Здесь надо требовать дисциплины неукоснительно. После свистка игроки не имеют права бросать мяч, особенно по воротам, т.к. вратарь уже расслабился и попадание в него мячом может привести к травме.

Рекомендуется держать свисток в руке, а не во рту. Это исключает возможность подачи случайного или несвоевременного свистка и дает судье дополнительное время для того, чтобы подумать и точнее оценить игровую ситуацию.

Судьи должны очень точно определять, в какой момент подталкивали нападающего: до совершения броска или после его окончания, от чего зависит решение, принимаемое судьями.

Судьи не должны прощать нарушения правил после заброшенного в ворота мяча, т.е. нельзя считать, что мяч, заброшенный в воро-

та, является наказанием нарушителей правил. Независимо от заброшенного мяча нарушитель должен быть наказан.

Очень важно, чтобы все игроки на площадке всё время находились в поле зрения судей, и при этом один из судей должен всегда успевать к месту борьбы за мяч.

Судьи должны явиться к месту соревнований за 30 мин до начала игры, убедиться в готовности места соревнования к началу игры и в точно назначенное время (не позднее чем за 10 мин) выйти на поле и вызвать команды. Они осматривают разметку площадки, особенно линии, ограничивающие ее различные зоны, ворота, крепления сеток к воротам. В случае непригодности покрытия площадки, неблагоприятной погоды, недостаточности освещения и т.п. по согласованию с главным судьёй (судьёй-инспектором) могут прекратить или не начинать игру. Прерванная игра возобновляется, как только судьи убедятся, что для этого наступили благоприятные условия.

Судьи могут выбрать предложенный командами мяч, который наиболее соответствует правилам. Они осматривают форму игроков, номера и т.п.

В листе назначений один из судей назван первым, он и считается старшим при решении спорных вопросов.

По методике судейства судьи меняются сторонами примерно через 5 мин. Делают они это в момент остановки игры, лучше при назначении 7-метрового штрафного броска или при спорном броске.

**Замена судей во время игры недопустима.** Если по каким-либо причинам один из судей выбывает из игры, то до конца встречу доводит другой судья один.

Судья в поле в основном наблюдает за действиями игроков нападения и защиты, там, где находится мяч, за отношениями соперников, за выполнением правил, связанных с атакой и защитой ворот, а также следит за правильностью выполнения всех бросков. Судья у линии ворот в основном отвечает за действия защитников, заступание в площадь вратаря, правильность заброшенного в ворота мяча. Он засчитывает гол. Однако, когда мяч полностью пересечет линию ворот, судья у ворот бросает взгляд на судью в поле, и если тот поднятием вверх руки подтверждает, что с его стороны претензий к игрокам нет, подает два свистка на фиксирование гола и поднятую вверх руку направляет на центр площадки. Надо отметить, что судья в поле не

фиксирует взятие ворот, а подтверждает судье у ворот, что нарушения правил в этот момент со стороны защитников и нападающих в поле его видимости не было.

Судья у ворот не должен стоять в площади вратаря, потому что, если мяч, задев его, рикошетом войдет в ворота, гол придется засчитать. Поэтому нужно, чтобы судья всегда стоял за лицевой линией, т.е. находился за пределами игровой площадки.

Если судьи назначили за одно и то же нарушение правил разное наказание, то принимается более строгое, независимо от того, какой судья его назначил. Если же судьи одновременно подали сигнал на нарушение правил, а наказывают разные команды, то преимущественное право остается за судьёй, который в этот момент находился в поле.

Если при атаке ворот игрока нападения грубо толкают и судья в поле назначает штрафной 7-метровой бросок, а судья у ворот удаляет игрока защиты на 2 мин, то оба решения правомерны и оба исполняются.

Оба судьи в свои желтые карточки, которые должны быть соответственно разграфлены, записывают счёт голов, предупреждения, удаления и дисквалификации независимо от того, что это делается в секретариате. **Только судьи в поле могут категорически утверждать, какой счёт правильный на любой момент игры и после её окончания и какое количество предупреждений и удалений имеет данная команда. Секретариат в этом вопросе имеет право только совещательного голоса.**

Судья-секундометрист останавливает время игры только по сигналу судьи в поле (три коротких свистка и поднятые над головой в виде буквы "Т" скрещенные ладони). Часы, секундомеры и табло общего времени пускаются вновь только по сигналу судьи, который в этот момент находится в поле. Все спорные вопросы по хронометражу игры решает судья, названный в назначении судей на игру первым.

При несчастных случаях и травмах игроков судьи должны немедленно остановить время игры и пригласить на игровую площадку врача, разрешив дополнительный выход игрокам и тренерам для оказания помощи пострадавшему.

Судьи должны стремиться к проведению игры с минимальным количеством остановок, чтобы игра не затягивалась.

По окончании игры оба судьи подходят к столу секретариата для подписания протокола игры. Они должны внимательно проверить правильность всех записей в нём, сверить со своими карточками окончательный результат встречи и т.п. В нижней части протокола судья, названный первым, обосновывает дисквалификацию, если она вынесена не за третье удаление, и удаление до конца игры.

**Решение судей не подлежат обсуждению.** Судья не должен вступать с игроками в пререкания и позволять оспаривать свои решения. Недисциплинированных игроков нужно немедленно наказывать. Если же игрок в вежливой форме просит разъяснить его нарушение, судья очень кратко может ему объяснить его ошибку. Во всех остальных случаях обращаться к судье во время игры может только капитан команды, но он тоже не имеет права оспаривать решения судей или высказывать свое недовольство.

Если любая из команд недовольна окончанием встречи, то сразу же после игры руководитель команды отмечает в протоколе игры, что команда подает протест. Протест должен быть подан не позднее одного часа после окончания встречи в письменной форме, чётко аргументирован и подписан тренером и руководителем команды.

В случае подачи протеста судьи должны направить в главную судейскую коллегию письменное объяснение, чётко мотивируя все моменты, по которым протестует команда.

Во всех случаях прекращения игры судьи прилагают к протоколу подробный рапорт о случившемся, который немедленно направляется в руководящую соревнованиями организацию.

### ***Судья-секретарь, его обязанности.***

#### ***Ведение протокола игры***

**Судья-секретарь к своим обязанностям приступает за 20 мин до начала встречи.** Прежде всего судья-секретарь получает у главного секретаря протокол предстоящей игры и проверяет правильность заполнения всех его граф. За 5 мин до начала игры судья-секретарь приглашает к судейскому столу официальных представителей, внесенных в протокол, и просит их проверить правильность всех записей в протоколе (фамилия игроков, их звания, игровые номера). Официальные представители отмечают выход стартового состава команд и

подписывают протокол в указанном месте. Судья-секретарь совместно с судьёй-секундометристом контролирует правильность выхода через зону замены запасных и удалённых с площадки игроков. При нарушении правила выхода игроков или ухода их с площадки судья-секретарь подаёт сигнал свистком и указывает судье в поле, кто из игроков нарушил правила. Однако судья-секретарь или судья-секундометрист не должны подавать сигнал на нарушение правил, если их свисток сорвёт благоприятные атакующие действия противоположной команды. Необходимо выждать до окончания острой ситуации, а затем подать сигнал. Судья-секретарь следит, чтобы на площадке игроки находились под теми номерами, под которыми они записаны в протоколе игры, в противном случае судья-секретарь свистком останавливает встречу и сообщает о нарушении судьям в поле.

Судья-секретарь не может быть заменен после первой половины игры, если это не связано с несчастным случаем или откровенно некачественной работой. Решение по замене секретаря может принять только главный судья.

Судья-секретарь во время игры ведет протокол встречи. Протокол является обязательным документом каждой официальной игры (прил. 2).

В протоколе судьёй-секретарём заполняется "шапка". В соответствующую графу в печатаются названия команд, начиная с команды хозяев площадки, а если турнир проходит на нейтральной площадке, то с команды, стоящей первой по расписанию. Она именуется командой "А", другая – командой "В" (прил. 1, 2).

В первую колонку в печатаются спортивные разряды и звания (сокращенно – ЗМС, МСМК, МС, КМС, I, II, III) или лицензии игроков; во вторую – фамилии и имена игроков (полностью); в третью колонку – номера игроков в такой последовательности – 1, 12, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ... и т.д. Внизу под составом каждой команды приводятся фамилии руководителей и капитана команды (прил. 2).

При расхождениях в записи в протоколе секретарь дает указания представителю об их устранении, а при необходимости сообщает главному судье или заместителю.

*Примечание:* 0/15 – дробь, где «0» – числитель – минута выхода на площадку, «15» – знаменатель – минута ухода с нее.

При жеребьёвке тренеры команд должны назвать составы, в которых команды собираются начать игру: первым это обязан сделать

тренер команды "А". Участие игроков отмечается в одноименной графе в форме дроби, в числителе которой ставится минута выхода игрока на площадку, в знаменателе – минута ухода с неё. Стартовая семерка отмечается индексом "0", окончание первой половины – "30", начало второй половины – "31", конец игры соответственно – "60" (см. прил. 2). Например, игрок команды "А" вышел на игровую площадку в стартовом составе 0/; на 15-й минуте его заменили – 0/15, а заменяющему игроку № 12 производится запись – 15/. Пусть игрок № 6 играл с 12-й минуты и до конца первого тайма – 12/30, а вместо него во втором тайме вышел другой игрок, которому производится запись – 31/.

Если тренер часто заменяет одних и тех же игроков (в нападении играет № 2, а в защите № 7), в таком случае можно отметить один раз, записав каждому игроку по половине сыгранного времени.

В заключение в графе "Участие в игре" секретарь подсчитывает каждому игроку время, сыгранное в данной игре, что необходимо для оформления спортивного разряда.

В графе "Удаление из игры" (см. прил. 2) условными обозначениями фиксируются предупреждения игрокам, тренерам и представителям команд, удаления на время (каждое из трех), удаления до конца игры (исключения), дисквалификации. Применяются следующие условные обозначения:

а) предупреждения – буквой "П", записанной против фамилии игрока, тренера или официального представителя;

б) удаление на время – числом, указывающим минуту, на которой последовало удаление;

в) удаление до конца игры (исключение) – в виде дроби, в числителе которой число, указывающее минуту, а в знаменателе – буква "И";

г) дисквалификация – в виде дроби, в числителе которой число, указывающее минуту, а в знаменателе – буква "Д".

Исключение из игры (И) и дисквалификация (Д) (не за третье удаление) должны быть обоснованы в протоколе игры полевыми судьями.

Перед началом игры секретарь должен в верхней части колонки «1-я половина игры» записать буквы «А» и «В» так, как команды расположились на игровой площадке по отношению к судейскому столу. Например, в приведенном протоколе игры команда «В» располо-

жилаась слева, а команда «А» – справа. Для 2-й половины игры буквы «А» и «В» надо поменять местами.

В колонках протокола «1-я половина игры» и «2-я половина игры», разделенных на пять частей (счет – № игрока – минута – № игрока - счет), в хронологическом порядке ведется протоколирование игры – запись в нарастающем порядке счета и минут, на которых зафиксированы голы или назначены семиметровые штрафные броски с указанием номера игрока, забросившего гол или выполняющего семиметровый штрафной бросок. Время 2-й половины игры исчисляется с 31-й минуты. Назначение семиметрового штрафного броска помечается в графе «Счет» с использованием следующих обозначений (прил. 3):

а) если забит гол, то в клетку ставится нарастающее число: например, счёт был 2 и последовала реализация семиметрового штрафного броска – 3 (цифра обозначается жирным шрифтом либо вписывается в кружок);

б) если мяч попал в стойку или перекладину – "С";

в) если мяч отбит или задержан вратарём – "В";

г) во всех остальных случаях – "Х".

Если изменение счёта произошло на одной и той же минуте (команда забросила подряд два мяча), то запись производится на следующей строке. Например, на 33-й минуте игрок № 7 команды "А" дважды изменяет счёт (прил. 4). Если на одной и той же минуте команды обменялись голами, то в этом случае после записи (на одной строке) у числа, обозначающего минуту, ставится скобка слева, если первой была запись справа (например на 35-й минуте игры первой забросила гол команда "А"), и справа, если первой была запись слева (например на 37-й минуте игры первой забросила гол команда "А").

По окончании первой половины игры секретарь проводит жирную горизонтальную линию непосредственно под последней записью и проставляет счёт первой половины игры. Этот же счёт секретарь записывает в соответствующей форме (см. прил. 4) слева в нижней части протокола. Так же он записывает счёт второй половины игры.

По окончании второй половины игры секретарь проводит жирную горизонтальную черту, под которой ставит общий счёт игры. Записывает счёт 2-й половины игры в левом нижнем углу, общий счёт и победителя в правом нижнем углу протокола. Дает протокол на под-

пись судьям в поле и секундометристу. Затем приступает к обработке протокола. Обработка протокола состоит в том, что в графе "Голы" против каждого игрока проставляется общее количество забитых им в данной игре голов. Если игрок реализовал семиметровые штрафные броски, то голы записывают в виде дроби (числитель – общее число голов; знаменатель – число голов, заброшенных с семиметровых штрафных бросков).

**После окончательного оформления и проверки секретарь подписывает протокол и сдает его главному секретарю (старшему бригады судей).**

Во время игры, записав счёт при ведении протокола, судья-секретарь при всяком удобном случае должен сверить его с электро-табло. Если есть расхождения, но судья-секретарь уверен, что его счёт правильный, он должен попросить судью-счётчика очков (оператор табло) внести исправления на табло. Если же одна или обе команды возражают против исправления, судья-секретарь обязан известить об этом судей в поле и, как только мяч выйдет из игры, судьи должны остановить игру. Только судьи в поле, сверяясь со своими карточками, определяют, какой точно счёт на данный момент времени.

Если судья-секретарь в процессе ведения протокола сделает ошибочную запись и это обнаружит он сам или судья-комиссар, то ошибку нужно немедленно исправить с разрешения главного судьи тура, а против исправления должна быть поставлена подпись судьи-секретаря и главного судьи тура. Перед подписанием протокола полевыми судьями ставят в известность о внесенном исправлении. Любые исправления в протоколе после подписания его полевыми судьями делать запрещается.

**СУДЬЯ-СЕКУНДОМЕТРИСТ** к своим обязанностям приступает не позднее чем за **20 мин до начала игры**. Рабочее место за столом секретариата судьи-секундометриста рядом с судьёй-секретарём. Судья-секундометрист вместе с судьёй-оператором перед началом игры проверяет исправность работы табло, контрольных часов общего времени (обязательно убедившись, заведены ли они ) и секундомеров.

Судья-секундометрист контролирует, чтобы на скамейке запасных игроков находилось не более четырех официальных лиц и игроков согласно регламенту соревнований. Совместно с судьёй-секретарём он

проверяет правильность выхода игроков на игровую площадку, а также включает контрольные часы и демонстративное табло общего времени только по свистку судьи в поле и останавливает их по окончании времени первой половины или всей игры, а также по сигналам судей в поле на остановку игрового времени (тайм-аут). Сигнал на окончание указанного выше времени подается только четким, громким и длинным свистом.

Судья-секундометрист следит за правильностью входа и выхода запасных игроков на игровую площадку в момент игры. Он ведет отсчёт времени удаленных с площадки игроков, включая секундомер или демонстрационное табло только по сигналу судьи на продолжение встречи после удаления игрока. В момент всех остановок общего игрового времени время удаленных игроков также останавливается. При истечении штрафного времени судья-секундометрист выключает секундомер и дает разрешение на выход удаленного игрока на площадку.

Судья-секундометрист обязан сообщать официальному представителю команды по его просьбе, сколько времени прошло с начала игры и сколько времени осталось играть командам, если были остановки времени игры (за исключением случая, когда имеется демонстративное табло). Если незадолго до конца первой половины или всей игры назначается свободный или семиметровый штрафной бросок, то судья-секундометрист должен дождаться результата этого броска, даже если время игры уже истекло, и только тогда дать сигнал на окончание игры. Он помогает судье-секретарю, называя громко минуту и номер игрока, когда мяч заброшен в ворота. Если мяч заброшен на последней секунде, а от шума зрителей судьи в поле не слышали сигнала судьи-секундометриста на окончание первой половины или всей игры, засчитывается мяч или нет, определяет судья-секундометрист в зависимости от момента окончания времени, а не судьи в поле. Этот момент в работе судьи-секундометриста наиболее ответственный.

Если свистков арбитров не слышно, судья-секундометрист обязан останавливать игровое время на жест судей в поле – поднятие над головой рук со сложенными ладонями в виде буквы "Т".

**СУДЬЯ-ХРОНОМЕТРИСТ** к своим обязанностям приступает не позднее чем за 20 мин до начала соревнований. По прибы-

тию на соревнования судья-хронометрист должен проверить работу табло отсчёта времени 45 с, а при его отсутствии получить хронометр. Окончание времени владения мячом 45 с судья-хронометрист подает громким отчетливо слышимым сигналом – свистком и жестом поднятой вверх с открытой ладонью руки, что является зрительным сигналом судьям в поле о прекращении времени владения мячом 45 с. Время отсчёта 45 с включается судьёй-хронометристом только после того, как игрок прочно овладеет мячом после перехвата или передачи.

Желательно, чтобы между судьями в поле и судьёй-хронометристом был зрительный контакт и судьи в поле показывали, что нужно производить новый отсчёт времени 45 с. Если в момент окончания времени 45 с судьи подали сигнал на нарушение правил и назначили свободный бросок, то судья-хронометрист свистка на окончание времени не подает, а ждет результата броска. Если же мяч в этой ситуации будет брошен по воротам, то независимо от того, задел ли он кого-нибудь из игроков, стойки и перекладину ворот или вратаря, залетевший в ворота мяч засчитывается как очередной гол. Если же мяч игроком нападения будет передан партнёру, судья-хронометрист должен немедленно подать свисток на окончание времени 45 с. Если мяч не со свободного броска, а в игровой ситуации брошен в ворота и в момент его полета закончилось время владения мячом 45 с, судья-хронометрист должен остановить табло, подать свисток и, поднявшись за столом секретариата, показать судьям в поле, что время закончилось раньше, чем мяч пересек линию ворот, и гол засчитывать нельзя. В этой ситуации решающее слово остается за судьёй-хронометристом, и он несет всю ответственность за принятое решение.

**СУДЬЯ-СЧЕТЧИК ОЧКОВ** (оператор табло) прибывает на игру за 20 мин до начала и проверяет табло, демонстрируя его судьям. Он отвечает за четкую, правильную и своевременную информацию, высвечиваемую на табло. Любое изменение счёта на табло оператор должен делать по личному указанию лиц, которым он подчинен.

Оператор табло отвечает за правильное написание на табло названий команд и судей, старается высветить всю возможную информацию, какую позволяет сделать демонстративное табло.

**СУДЬЯ-ИНФОРМАТОР** прибывает на встречу за 30 мин и проверяет работоспособность микрофонов. До начала игры он полу-

чает у главного судьи списки всех команд и текущую информацию о положении команд на очередной игровой день, готовит вступительный текст и т.п.

Судья-информатор должен знать правила игры, обладать хорошей дикцией. Во время игры вести репортаж в соответствии с правилами, объявлять счёт после каждого заброшенного мяча, информировать о заменах и удалениях, пояснять допущенные ошибки.

В перерывах между половинами игры информатор должен знакомить зрителей с правилами соревнований, разъясняя их отдельные пункты. До начала игры он поясняет зрителям только то, что они не могли увидеть сами. **Судье-информатору категорически** запрещается комментировать действия судей и игроков, особенно за что назначено то или иное наказание. Ему не разрешается обращаться (во время игры) к судьям за разъяснениями того или иного их решения.

**ВРАЧ СОРЕВНОВАНИЙ** приступает к своим обязанностям в день приезда участников встречи. Ему необходимо проверить санитарное состояние мест размещения участников, после чего он дает разрешение на их заселение. Он присутствует на игре и принимает незамедлительные меры к оказанию медицинской помощи игрокам, получившим травмы, при условии, если нет врача в команде. Перед началом соревнований врач должен проверить медицинский допуск игроков на данные соревнования. Он не должен допускать к продолжению соревнований заболевших игроков, если это может хоть в малейшей мере повредить их здоровью.

Врач ведет учет всех травм и заболеваний игроков и по окончании соревнований записывает их в отчет главного судьи, а также выражает свое мнение по поводу медико-санитарного обеспечения соревнований.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы размеры гандбольной площадки?
2. Как размечается площадь вратаря, линия свободного и семи-метрового штрафного броска?
3. Как происходит замена игроков?
4. Сколько времени длится игра?
5. Назовите размеры и вес гандбольного мяча.

6. Охарактеризуйте состав команды.
7. Как происходит замена игроков?
8. Что разрешается и запрещается вратарю во время игры?
9. Что такое пассивная игра?
10. Что запрещается в гандболе во время игры?
11. За что назначается семиметровый штрафной бросок?
12. За что назначается свободный бросок?
13. Состав судейской бригады на матч?
14. Обязанности судьи-секретаря?
15. Обязанности судьи-секундометриста?

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Игра «Ручной мяч» благодаря своей доступности и эмоциональности приобретает все большую популярность в нашей стране. Эта игра, в которой сочетаются естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, способствует разностороннему и гармоничному развитию занимающихся и является замечательным средством оздоровления.

Обстановка соревнования, активное сопротивление противника требуют, кроме индивидуальных действий игрока, слаженной игры всей команды. В процессе игры у игроков воспитывается чувство коллективизма, товарищества, ловкость, точность, инициатива, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Одним из основных преимуществ ручного мяча является его простота. Эту игру можно организовать для занимающихся как в зале, так и на открытом воздухе. В ручной мяч играют даже на обычных волейбольной и баскетбольной площадках, грунт которых может быть любым: от травяного до асфальтового.

При этом важное место в решении задачи обучения ручному мячу отводится улучшению современной техники и тактики игры, процессов, обеспечивающих развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. Основная сущность такого обучения заключается в том, что весь объём знаний, подлежащих изучению, разделяется на части, которые обучающиеся обязаны усвоить в строгой последовательности, при обязательном условии перехода к изучению следующей части после усвоения предыдущего материала.



## Приложение 2

Разряд	Команда «А»	Номер игрока	Участие в игре	Удаление из игры
	Фамилия игроков			
	Козловцев С.	1	0/15	15/Д
	Жданов М.	12	15/30	
	Кузьменко В.	2		
	Ядуто Ю.	3	0/30	П, 10
	Хмелик А.	4	0/25	15
	Анушкевич П.	5	0/30	18 П
	Токарев В.	6	0/12	12/И
	Никоноров А.	7	12/30	П
	Тихомиров Ю.	8	0/30	
	Хлебников А.	9	0/30	
Официальный представитель:				
Капитан:				

## Приложение 3

Голы	1-я половина игры					2-я половина игры				
	В		минута	А		В		минута	А	
	счет	номер		номер	счет	счет	номер		номер	счет
	1	3	2			3				5
			3	5	1			31	4	Х
	2	6	8			4	7	33		
1	3	5	9			5	7			
			10	6	С	6	6	35	5	6
2	8	7	11			7	7	37	4	7
1			12	8	2	8	3	38		
4/1			18	7	3			39	5	8
1	4	6	19			9	5	40		
	5	4	20			9				7
	5				3					

## Приложение 4

1-я половина игры «А» __ 3 __ «В» __ 5 __ Общий счет __ 9 __ : __ 7 __
2-я половина игры «А» __ 6 __ «В» __ 2 __ Победитель __ команда «А»
Судьи в поле _____
Секретарь _____ Секундометрист _____

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Клаусов, Н. П. Ручной мяч  $7 \times 7$  : метод. пособие / Н. П. Клаусов. – М. : Воениздат, 1971. – 128 с.
2. *Он же*. Тактика гандболиста / Н. П. Клаусов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
3. *Он же*. Тренировка гандболиста / Н. П. Клаусов. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
4. Кунст-Германеску, И. Ручной мяч  $7 \times 7$  : пер. с румын. / И. Кунст-Германеску. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 214 с.
5. Ручной мяч / под ред. В. А. Кудряшова. – Минск : Вышэйш. шк., 1975. – 240 с.
6. Спортивные игры и методика преподавания : учебник / под ред. Ю. И. Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
7. Спортивные игры : учеб. для студентов пед. ин-тов / В. Д. Ковалёв [и др.]. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.
8. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Академия, 2004. – 520 с. – ISBN 5-7695-1411-6.
9. Чейшвили, Э. А. 200 упражнений гандболиста / Э. А. Чейшвили. – М. : Просвещение, 1972. – 113 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУЧНОГО МЯЧА, ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ.....	4
1.1. Возникновение и развитие ручного мяча .....	4
1.2. Техника игры в нападении.....	5
1.2.1. Техника передвижений, стойки гандболиста .....	5
1.2.2. Техника ловли и передачи мяча.....	6
1.2.3. Техника ведения мяча.....	9
1.2.4. Финты (обманные движения).....	9
1.2.5. Броски мяча в ворота .....	10
1.3. Техника игры в защите.....	13
1.4. Тактика игры.....	17
1.4.1. Тактика игры в нападении.....	17
1.4.2. Тактика игры в защите.....	21
Контрольные вопросы.....	22
РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ .....	23
Контрольные вопросы.....	52
РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА В ГАНДБОЛЕ.....	53
3.1. Правила соревнований .....	53
3.2. Права и обязанности судей, методика и техника судейства.....	78
Контрольные вопросы.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	90
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	91
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	93

*Учебное издание*

ИШУХИН Валерий Фёдорович  
КАЛИНЦЕВА Ирина Геннадьевна

РУЧНОЙ МЯЧ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 10.04.14.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 5,58. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87