**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

**Доклад по теме «Гандбол»**

**по дисциплине физкультура**

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Иванова Р.Г.

**Самара, 2023**

**ВВЕДЕНИЕ**

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания.

На современном этапе развития спорта в условиях неуклонного роста его достижений и обострившегося соперничества на мировой спортивной арене большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивных резервов. Опыт большого количества тренеров показывает, что качественные развитие техники выполнения двигательных действий позволяет добиваться высоких результатов.

Современная спортивная подготовка гандболистов представляет собой многокомпонентную систему. По преимущественной направленности выделяют две группы видов подготовки: аналитическую и интегральную. К аналитической подготовке относят физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, а ко второй – игровую, проблемно-ситуационную и соревновательную. На этапе начальной подготовки игроки должны обладать специфическим для гандбола должным, а не абсолютным уровнем развития физических способностей. Приоритетное значение на начальном этапе подготовки

необходимо отводить грамотному сочетанию средств и методов развития общей выносливости, скоростно-силовых способностей, координации и гибкости игроков.

**1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ**

Возникновение игры в **гандбол** имеет богатое историческое прошлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 г. в Чехословакии была изобретена игра с мячом, которую назвали «Чешска хазена». В 1898 г. преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Когда Нильсен из двух игр — футбола и баскетбола — составил новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра найдет такое распространение в мире. Создание игры с составом команды из 11 человек относится к 1917-1919 годов. Обе разновидности игры долгое время существовали вместе. В 1926 г. на конференции в Гааге при Международной любительской атлетической федерации спорта была организована специальная комиссия, в задачи которой входило содействие развитию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта.

**2. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ**

Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч одной или двумя руками, корпусом, бёдрами и колени; Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч партнеру по команде, бросить его по воротам или ударить его об пол; Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено; Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом; Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила. Матч выигрывает команда, забросившая в ворота соперника больше мячей, чем противник. Игра проводится как на открытых площадках, так и в спортивных залах. Спортивная площадка прямоугольной формы имеет размеры 40×20 метров. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 метра вдоль боковых линий и не менее 2 метров за линией ворот. Длинные границы площадки называются боковыми линиями, короткие — линиями ворот, на которых и устанавливаются ворота. Все линии являются частью площадки, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см). На расстоянии 3 метров от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая линия свободных бросков (или 9-метровая линия). Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 метров по центру ворот проводится 7-метровая линия длиной в 1 метр. По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 метра, высота 2 метра. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение размером 8×8 см. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета. На воротах должна иметься сетка.

Команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными.

В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе:

— вратарь;

— угловые или крайние: играют на флангах, как правило, ловкие, техничные и быстрые игроки, чаще всего левый крайний бросает правой рукой для увеличения угла атаки, а правый крайний — левой;

— центральный или разыгрывающий: играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока, для него важно умение отдавать передачи и видение поля;

— полусредние: играют между угловыми и центром, как правило, это рослые игроки с сильным броском;

— линейный: играет на 6-метровой линии,  его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи.

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

**3. ТЕХНИКА ИГРЫ**

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря.

По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить разделы «Техника нападения» и «Техника защиты».

В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты — перемещения и противодействия владению мячом.

Каждая из групп включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. В характеристику способов выполнения приема входят следующие признаки:

— одну или две конечности игрок использует при выполнении приема;

— положение кисти с мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу);

— способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом).

Способы выполнения приема имеют разновидности, т.е. некоторые особенности в деталях системы движения. Еще более многообразной делают технику условия выполнения приема, в характеристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направление, способ разгона и пр. В каждом приеме игры можно выделить фазы: подготовительную, основную и заключительную. Они отличаются конкретными особенностями элементов движений и частными двигательными задачами. В подготовительной фазе движения спортсмен обеспечивает оптимальное исходное положение для реализации основной двигательной задачи. В основной фазе приема осуществляется главная двигательная задача. Заключительная фаза обеспечивает игроку готовность к дальнейшему участию в игре. Каждая фаза содержит несколько элементов — суставных движений. Все элементы при выполнении приема взаимосвязаны, поэтому для изменения результата иногда достаточно изменить определенный элемент в начале двигательного действия. Взаимное расположение звеньев тела в момент смены фаз называется граничной позой. Граничные позы служат ориентиром для контроля за техникой выполнения приема.

Технику игры в **гандбол** составляют специальные приемы, выполняемые на месте и в движении. В зависимости от того, какую роль выполняют игроки на площадке — атакуют ворота противника или перешли к обороне, технику игры необходимо разделять на технику нападения и технику защиты.

**3.1 Техника нападения.**

К основным техническим приемам игры в нападении относятся передвижения, передача, ловля, ведение мяча, броски по ворогам, обманные действия, заслоны. Они выполняются игроками индивидуально и коллективно как на месте, так и в движении.

**3.1.1  Передвижения.**От умения занимающихся правильно и рационально передвигаться по площадке зависит организация игры, как в нападении, так и в защите. При помощи быстрых передвижений создаются условия игроку для выбора удобного места на площадке, освобождения от соперника, получения мяча и завершения атаки.

В гандболе основными способами передвижения являются: приставные шаги; бег по прямой; бег с изменением направления и скорости передвижения; бег спиной вперед; бег с обманными движениями; прыжки на правой, левой и двух ногах. В процессе игры указанные способы передвижений могут применяться в различных сочетаниях, с определенной скоростью и направлениями. При обороне игроки передвигаются влево и вправо в основном приставными шагами, а при выходах вперед или отступлении назад лучше всего использовать бег с различной скоростью, спиной вперед, прыжки вперед и назад, а также подскоки и выпады.

**3.1.2 Держание мяча.**

В гандболе держание мяча осуществляется двумя и одной рукой при ловле мяча, после ведения его, при подготовке к передаче или броску мяча игроку необходимо держать мяч всегда двумя руками, охватив его кистями. Пальцы сведены, мяч находится перед грудью. Выполняя передачи, финты с мячом, броски мяча по воротам, игрок держит мяч одной рукой. В зависимости от размеров кисти мяч можно держать захватом и сбалансированным способом. При держании мяча захватом игрок после ловли перекладывает мяч в одну руку и охватывает его широко расставленными пальцами. Это дает возможность производить одной рукой с мячом различные имитационные движения, ложные замахи на передачу или бросок и тем самым неожиданно, и скрыто для соперника, выполнять различные технические приемы. При удержании мяча сбалансированным способом игрок свободно кладет мяч на ладонь и придерживает его пальцами. Такой способ держания мяча обычно применяется при быстрых передачах мяча и бросках без предварительной подготовки. Однако в этом случае затрудняется выполнение различных обманных имитационных движений. Держанию мяча двумя и одной рукой обычно обучают параллельно с обучением ловле, передаче и броскам мяча.

Ловля мяча выполняется в основном двумя руками на месте и в движении. При ловле мяча, летящего на средней высоте, руки выставляются вперед ладонями вниз — вовнутрь, ноги слегка согнуты в коленях. В момент ловли пальцы охватывают мяч, руки сгибаются в локтях, мяч притягивается к груди. Если мяч летит высоко, игрок приподнимается на носки, поднимает руки вперед-вверх, ладони обращает вперед-внутрь, пальцы рук широко расставляет, большие пальцы сближает. Низколетящие мячи ловят при одновременном сгибании ног, наклоне туловища вперед и выставлении рук в сторону полета мяча вперед — вниз, направленными ладонями вверх-внутрь. В момент ловли пальцы широко расставляются, мизинцы сводятся как можно ближе. Передача мяча в гандболе. Наиболее распространенными являются: передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой из-за спины; передача одной рукой над плечом; передача мяча за головой; передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи одной рукой от плеча после ловли, игрок перекладывает мяч в правую или левую руку, сгибает ее в локтевом суставе, отводит назад, локоть поднимает на высоту плеча, а кисть с мячом удерживает на уровне головы.

При передаче мяча кисть сгибается, поворачивается ладонью вперед- вниз, левая рука отводится назад, а правая нога выносится вперед, на которую переносится центр тяжести тела. Передача мяча одной рукой из-за спины выполняется дугообразным движением руки за спину с одновременным разворотом кисти ладонью внутрь к туловищу. Игрок посылает мяч партнеру за спиной резким движением предплечья. Передача мяча одной рукой над плечом за головой выполняется легким движением кисти при помощи разворота ее ладонью внутрь. Мяч посылается над плечом за головой в сторону партнера. Передача мяча прямой рукой снизу применяется без подготовки для точных передач на короткие расстояния. После ловли мяча игрок делает замах прямой рукой назад, центр тяжести переносит на правую ногу, левая  впереди, затем обратным движением мяч посылается вперед партнеру, а центр тяжести переносится на левую ногу.

**3.1.3 Броски по воротам.**

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска. Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются: — бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводиться в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед; — бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти; — бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху.

**3.1.4 Обманные действия.**

Обманные действия представляют собой сочетание различных движений рук, ног, туловища, направленные на изменение действий соперника в сторону противоположную выполнения технического приема. По сложности выполнения обманные движения бывают простые и сложные. К простых финтам можно отнести ложный рывок игрока в одну сторону с – резким изменением движения в другую, обводка игрока с помощью одношажного или двухшажного движения. К сложным обманным действиям относятся сочетания комбинированных движений игрока. Например, имитация броска или передачи с последующим ведением мяча обводка игрока поворотом на левой ноге через правое плечо, обводка игрока поворотом на правой ноге через левое плечо. При выполнении обманных действий игроки должны хорошо координировать свои движения в близости с противником и в действиях использовать в сочетании выпады, наклоны, остановки, повороты, замахи на бросок и передачу мяча, изменение направления и скорости бега. Очень важно при выполнении обманных действий научиться выполнять имитацию передачи мяча и в совершенстве выполнять замах на бросок. В этом случае игрок, сблизившись с защитником, делает широкий шаг с наклоном туловища и всем своим видом показывает, что будет выполнять бросок мяча по воротам именно с этой стороны. Однако в следующий момент спортсмен переносит вес тела на другую ногу, наклоняется вправо и неожиданно производит бросок мяча по воротам.

**3.1.5 Перехват мяча.** Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент», и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча. Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника.

**3.1.6  Заслоны**. Заслон применяются для создания временного численного превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника. При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые. При подвижном заслоне игрок становится на пути продвижения защитника и блокирует его туловищем до конца передвижения. Выполняя передний заслон игроку необходимо стать лицом или спиной к противнику и загородить его туловищем для временной возможности партнеру действовать более свободно. При боковом заслоне игрок занимает место сбоку от защитника и туловищем мешает ему двигаться в направлении атакующего игрока, тем самым создает временную возможность партнеру по команде свободно передавать мяч или атаковать ворота.

**3.2 Техника защиты.**

К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.

**3.2.1 Защитная стойка.**

В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая — немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

**3.2.2 Передвижение в защитной стойке.**

Передвижение в защитной стойке выполняются приставными шагами вправо и влево, выпадами вперед и в стороны, прыжками вперед, в стороны бегом вперед спиной. При передвижении игрок должен всегда находиться на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках.

**3.2.3 Перехват мяча.**

Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент», и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча. Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника.

**3.2.4 Позиционное нападение лучше применять при организованной защите.** Систему расположения игроков, при которой три игрока располагаются у шестиметровой линии, а другие в зоне свободных бросков называют системой нападения 3:3. При системе нападения 4:2 четыре игрока располагаются у шестиметровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков. При системе нападения 2:4, два игрока располагаются у шестиметровой линии и согласованными активными действиями не дают защитникам свободно передвигаться по площадке. Четыре других нападающих располагаются за линией свободных бросков и за счет активных перемещений, быстрых передач и заслонов игроков первой линии нападения, атакуют ворота. При системе нападения 1:5 один игрок располагается у вратарской зоны, а остальные пять нападающих — вне зоны свободных бросков.

**4. ТАКТИКА ИГРЫ**

**4.1 Тактика нападения.**

Нападение является основной функцией ведения игры. Правильно организованные, подготовленные действия в нападении дают возможность команде добиться победы над противником, даже более сильные по составу. По классификации гандбола тактика нападения содержит разделы индивидуальных, групповых и командных действий.

В индивидуальные действия входят такие элементы тактики как уход, применение броска, применение передачи, применение ведения и применение финтов. В состав групповых действий вошли параллельное и скрестное стягивание, скрестное и применение заслона. Командные действия содержат стремительное и позиционное нападение. Как видно из схемы, основные элементы тактики имеют разнообразные варианты организации атакующих действий.

Качество коллективных действий во многом определяется уровнем индивидуального мастерства играющих. Чем более разнообразным арсеналом средств и способов ведения игры владеют нападающие игроки, тем легче команде добиться победы. Важным условием для успешного ведения игры является знание спортсменами приемов применения элементов техники в конкретных игровых ситуациях.

**4.1.1 Тактика выполнения передач мяча.**

Передачи мяча в гандболе бывают открытыми и скрытыми. Рассмотрим их особенности.

Открытые передачи — это такие передачи, при которых подготовительные действия соответствуют направлению передачи. Их можно разделить на поступательные, сопровождающие, встречные.

При поступательных передачах мяч передается от партнера к партнеру на определенном уровне, независимо от того, находятся оба партнера на месте или идут в параллельном движении. При сопровождающих передачах мяч как бы догоняет одного из партнеров. При встречных передачах мяч направляется движущемуся навстречу партнеру.

Скрытые передачи — это передачи, при которых направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям передающего и вводит в заблуждение противника. Сюда относят все кистевые передачи и передачи за спиной, за головой. Использование этих передач требует высокого взаимопонимания партнеров, концентрации внимания в игре в связи с тем, что такие передачи применяются только на близком расстоянии и в случаях непосредственного взаимодействия с противником.

**4.1.2 Тактика выполнения бросков мяча.**

Броски можно применять с открытых и закрытых позиций, в опорном и безопорном положении. Открытая позиция — подготовительные действия к броску, действия нападающего видны вратарю. Применяя броски с открытой позиции, не следует бросать с дальнего расстояния. Такие мячи не представляют для вратаря большой трудности. Необходимо менять способы бросков, чтобы вратарь не мог приспособиться к ним. Нужно учитывать индивидуальные физические, технические и морально-волевые стороны подготовленности вратаря. Так, невысокому ростом вратарю следует посылать мяч в верхнюю часть ворот. Играя против вратаря, не умеющего делать шпагат, нужно применять скользящий отскок от площадки. Если вратарь применяет обманные финты в своей игре, броски нужно выполнять с задержкой. В процессе противоборства нужно следить за движениями вратаря и направлять мяч в сторону опорной ноги.

**4.1.3 Групповые действия в нападении.**

Групповые действия в нападении составляют основу построения взаимодействий команды гандболистов. В таких взаимодействиях могут одновременно принимать участие два или три игрока.

Параллельные взаимодействия**—**это пути движения нападающих, причем при атаке они не должны пересекаться. Принято выделять два способа такого взаимодействия в зависимости от задач, стоящих перед нападающими. То есть они должны взаимодействовать между собой, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или, для удобства выполнения атакующих действий, заставлять соперников близко стягиваться друг с другом.

При взаимодействии без стягивания нападающие, передав мяч партнеру, освобождаются от защитников и снова получают передачу. Важным условием таких действий является умение нападающего своевременно и неожиданно уйти от защитника, но делать это нужно без мяча.

Взаимодействие на стягивание защищающихсясоперников состоит в следующем. Нападающий с мячом, обыграв своего опекуна, вынуждает соседнего защитника включиться в борьбу. Таким образом, происходит освобождение партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два или более партнеров. Взаимодействие игроков происходит в строгой последовательности.

При скрестном взаимодействии пути движения партнеров при атаке пересекаются. Скрестные взаимодействия бывают как внутренние, так и внешние. При внутреннем взаимодействии нападающий, обладающий мячом, угрожая броском по воротам, вынуждает защитника покинуть позицию у 6-метровой линии, используя вынужденное перемещение защитника, нападающий выводит в освободившуюся зону своего партнера.

При скрестном внешнем взаимодействии нападающий игрок движется в сторону партнера, сближая защитников друг с другом. Тем самым искусственно создается коридор для входа в него партнера. В свою очередь, партнер, перемещаясь, пересекает путь первого нападающего и оказывается в выгодной позиции для броска.

Заслон —это вид групповых тактических действий, когда один из нападающих преграждает путь опекуну партнера по нападению. Заслон ставится для того, чтобы создать возможность своему партнеру для освобождения от опеки и получения выгодной позиции для завершения атаки.

При внутреннем заслонепреграждающий нападающий занимает позицию на линии атаки партнера, то есть между партнером и опекуном. При использовании внутреннего заслона, нападающие производят броски в ворота в опорном положении или в прыжке через обоих единоборствующих. Таким образом, можно сказать, что применение нападающими внутреннего заслона лишает защитника соперников возможности качественной опеки или блокирования бросков нападающих.

Внешний заслон применяется при атакующих действиях для ухода от опеки или для прохода к зоне вратаря. Здесь нападающий, который выполняет заслон, занимает позицию вне линии атаки партнера, слева или справа от защитника. После постановки заслона, преграждающий игрок либо делает скрытый уход в сторону ворот для получения мяча, либо отвлекает на себя второго защитника. Таким способом, создается численное преимущество, обеспечивается уход от опеки.

**4.1.4 Командные действия в нападении.**

Командные действия подразделяются на два вида ведения игры: это стремительное нападение и позиционное нападение.

Стремительное нападениесодержит элемент неожиданности для противника. При нем игроки, начинающие атаку, стремятся создать возможность для быстродвигающихся нападающих действовать против неорганизованной защиты противника.

Стремительное нападение осуществляют с отрывом и прорывом. При отрыве осуществляется уход одного или нескольких свободных игроков к воротам противника. При этом один из партнеров длинной сопровождающей передачей создает условия для взятия ворот одному из нападающих, готовых к быстрым атакующим действиям. Здесь возможно и применение индивидуальных действий нападающим, завершающим атаку. Оно содержит перехват, ведение и поражение ворот соперников.

При использовании варианта атаки прорывом,несколько опекаемых нападающих перемещаются к воротам противника, а вторым эшелоном движутся партнеры с мячом, свободные от опеки. Важно при этом не дать противнику организовать стройную защиту. При этом даже при численном большинстве в составе защитников, атакующим не следует отказываться от стремительного нападения.

**4.2 Тактика защиты.**

Тактика защиты определяется из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия игроков в защите складываются из умения игроков перехватить мяч, блокировать игрока нападения с мячом и без мяча, выходить на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия в защите складываются из согласованных взаимодействий игроков команды, направленных на успешное отражение атаки противника.

Самой распространенной коллективной защитой ворот является зонная система защиты, сущность которой заключается в том, что каждый игрок должен активно оборонять определенную зону и блокировать находящегося в ней противника.

При зонной защите 6:0 шесть игроков располагаются у шестиметровой линии и активно перемещаются вдоль нее.

В тот момент, когда нападающий готовится произвести бросок, защитник, играющий против этого игрока, быстро выходит вперед и преграждает ему путь. Другие защитники активно смещаются в сторону игрока, вышедшего на игрока владеющего мячом и тем самым заполняют свободное место.

При зонной защите 5:1 пять игроков располагаются вдоль шестиметровой линии и быстрыми согласованными перемещениями обеспечивают защиту ворот. Шестой игрок, обладающий высокой подвижностью, ловкостью, старается помешать нападающим, а при необходимости быстро переходит от защиты к нападению быстрым прорывом.

При зонной защите 4:2 четыре игрока располагаются вдоль шестиметровой линии и быстро перемещаются в сторону предполагаемой атаки. Два защитника, располагаются в зоне свободных бросков и активными перемещениями мешают игрокам нападающей команды разыгрывать комбинации, стараются перехватить мяч и препятствуют нападающим выполнять броски со средних и дальних расстояний.

При зонной защите 3:3 три игрока располагаются у шестиметровой линии, а три выдвинуты вперед. При защите ворот игроки двух линий защиты перемещаются одновременно, подстраховывают друг друга, организовывают одиночный и групповой блок.

Комбинированная система защита представляет собой совокупность зонной и персональной защиты, направленных на нейтрализацию сильнейших игроков противника.

Наиболее распространенными вариантами комбинированной защиты являются 5:1,4:2.

При комбинированной системе защиты 5:1 пятеро защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально опекают одного из нападающих на половине своей площадке.

При комбинированной системе защиты 4:2 четверо защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и организуют зонную защиту. Два игрока выдвинуты вперед и персонально опекают двух сильнейших нападающих.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Чем полезен гандбол для спортсмена?

У детей развивается общая выносливость к физическим нагрузкам, тренируется реакция, ловкость, улучшается координация движений. А еще гандбол развивает логику и быстроту мышления. Для того, чтобы передать мяч партнеру или забросить в ворота, недостаточно быть просто ловким и быстрым. Нужно спрогнозировать действия соперника, просчитать общий ход игры и быстро принять верное решение. Гандбол – спорт умных и сильных. В отличие от футбола, здесь требуется работа не только ног, но и рук.

Гандболом могут заниматься как мальчики, так и девочки. Играть можно не только в помещении, но и на открытых площадках, как с травяным, так и с резиновым покрытием. Иногда встречи проходят на песке – пляжный гандбол. Но правила здесь немного отличаются от традиционных.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник. / Академия. 2008 г.

2. Клусов Н.П. Гандбол. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Кудрицкий В.Н., Миронович СИ. Этот быстрый ручной мяч. — Минск, «Полымя», 1980.

5. Матвеев Л.И. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведения. — Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк. — М.: Издательский центр «Академия», 2001.