

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бокситогорская спортивная школа»

Методическая разработка

"Особенности обучения гандболисток 11-12 лет тактике защиты с
использованием системы 5+1"

Автор: Ерофеева Надежда Борисовна
тренер – преподаватель по гандболу
МБОУ ДО «БСШ».

г.Бокситогорск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Описание основных физических и функциональных характеристик гандболисток в возрасте 11-12 лет.....	5
2. Обзор основных принципов тренировки гандбола в данном возрасте.....	6
3. Командная защита 5+1.....	8
4. Игра крайних защитков.....	9
5. Игра впереди стоящего игрока.....	10
6. Игра центрального и рядом стоящих полусредних защитников.....	11
7. Примерные упражнения для индивидуальных тактических действий.....	15
Выводы.....	18
Список использованной литературы.....	19

Введение

Гандбол относится к видам спорта, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

В любой спортивной игре команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд гандболистов необходимо с позиций противоборства сторон. Конечная цель соревновательной борьбы – победа. Для ее обеспечения команде необходимо несколько составляющих.

Первый главный компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты содержания во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы, которая предусматривает искусство руководства борьбой, изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды, установление характера игры противника и управление командой в процессе соревнований.

Третий компонент – это тактические действия в нападении и защите в ходе одной встречи. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно с которой гандболистов различают по амплуа. Это вратарь, который защищает ворота, полевые игроки, которые в нападении выполняют роли центрального разыгрывающего, полусреднего, крайнего и линейного, а в обороне центрального, полусреднего, крайнего и переднего защитников.

Четвертый компонент составляют приемы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость; психические качества и свойства личности; морфофункциональные признаки.

Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий.

Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

На всех этапах учебно-тренировочной и соревновательной практики тактическая подготовка гандболистов ведется в двух параллельных направлениях. Первое - преимущественно индивидуальные действия. Второе направление тактической подготовки - преимущественно групповые и командные действия. Тактика команды делится на тактику защиты и тактику нападения.

Защитные порядки команды непременно должны учитывать все сильные и слабые стороны игры нападения противника. Длительная подготовка защитника, формирование его психики, нацеленное отношение к игре с определенным противником постоянно должны быть подчинены решению основных задач защитных действий:

- систематически нарушать взаимодействия игроков противника, срывать индивидуальные и коллективные перемещения его нападающих, опережать атакующие действия, разрушать тактические ходы и комбинации;
- своевременно блокировать броски по воротам;
- отбирать в рамках правил мяч у противника и переходить в контратаки.

Актуальность данной методической разработки обусловлена необходимостью правильного и комплексного подхода к обучению

гандболисток 11-12 лет тактике защиты. Умение правильно выстраивать оборонительные действия и работать в системе 5+1 является ключевым элементом успешной игры в гандбол на данном возрастном этапе.

Данная методическая разработка ориентирована на особенности тактической подготовки защитных действий команд девушек 11-12 лет. Данный методический материал имеет практическое применение при совершенствовании индивидуальных и командных взаимодействий при системе защиты 5+1.

Эффективность действий защищающихся зависит от их согласованности. Все защитники обязаны знать свои места и функции, а также задачи и действия партнеров.

1. Описание основных физических и функциональных характеристик гандболисток в возрасте 11-12 лет

Поскольку возраст 11-12 лет является для детей периодом интенсивного роста и развития, при подготовке гандболисток важно учитывать особенности их физических и функциональных характеристик. Некоторые из них представлены ниже:

- **Физические характеристики:**

1. *Рост и вес:* дети этого возраста отличаются по росту и весу, так как продолжают активно развиваться. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

2. *Мышечная сила:* развитие мышц и их сила становятся все более выраженными. Они хорошо справляются с силовыми упражнениями, такими как подтягивания, отжимания и прыжки с места.

3. *Гибкость:* гибкость – еще один важный аспект тренировок гандболиста. Дети в этом возрасте обычно достаточно гибкие, но тренировки должны быть направлены на поддержание и улучшение этого показателя.

- **Функциональные показатели:**

1. *Аэробная выносливость:* поскольку гандбол требует аэробной выносливости, важно развивать сердечно-сосудистую систему у детей этого возраста. В тренировки следует включать длительные периоды интенсивной физической активности, такие как бег, езда на велосипеде и плавание.

2. *Координация:* 11-12 лет - важный возраст для развития координации и равновесия. Тренировки должны включать упражнения для улучшения координации и равновесия.

3. *Скорость:* на этом этапе развития хорошие результаты могут быть достигнуты в скоростных упражнениях, таких как спринт и бег на короткие дистанции. Тренировки должны включать интенсивные упражнения, направленные на развитие скорости.

Важно отметить, что эти характеристики являются общими и что каждый ребенок имеет индивидуальные особенности и потребности. При подготовке гандболистов этого возраста необходимо учитывать особенности каждого ребенка и соответствующим образом подбирать программу тренировок.

2. Обзор основных принципов тренировки в данном возрасте.

Возраст 11-12 лет является важным периодом для развития физических способностей у гандболисток. В этом возрасте дети стремительно растут и развиваются, поэтому тренировочный процесс должен быть адаптирован к их физиологическим особенностям и нуждам.

Вот основные принципы тренировки в возрасте 11-12 лет:

1. **Принцип индивидуализации:** Учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка, такие как физическое развитие, уровень подготовки и моторные навыки. Разрабатывайте программу тренировок, соответствующую их потребностям и способностям.

2. **Принцип постепенности:** Постепенно увеличивайте интенсивность и объем тренировок, чтобы избежать перенапряжения и травм. Дайте организму

время для адаптации к новым нагрузкам.3. Принцип специализации: Сосредоточьтесь на развитии специфических навыков и физических качеств, необходимых для гандбола. Это может включать улучшение выносливости, координации, силы и гибкости.

4. Принцип разнообразия: Разнообразьте методы тренировки и упражнения, чтобы избежать однообразия и поддерживать мотивацию детей. Включите различные виды тренировок, такие как бег, велосипед, плавание и силовые упражнения.

5. Принцип регулярности: Поддерживайте регулярный график тренировок, чтобы обеспечить постоянное развитие и прогресс. Регулярные тренировки помогут укрепить физическую форму и улучшить результаты.

6. Принцип контроля: Отслеживайте прогресс каждого ребенка с помощью различных методов оценки, таких как тесты физической подготовленности и результаты соревнований.

Это поможет адаптировать программу тренировок и вносить необходимые корректировки. Важно помнить, что тренировка в этом возрасте должна быть игровой и разнообразной, чтобы дети получали удовольствие и развивали любовь к спорту.

3. Командная защита 5+1

В практике гандбола сложились три системы командной защиты: персональная, зонная и смешанная.

Одним из видов зонной защиты является защита "5+1". Классический вариант этой защиты с подвижным центровым, имеет следующую расстановку игроков. Пятеро защитников располагаются вдоль площади вратаря: два крайних, два полусредних и центральный. Шестой защитник играет в передней линии обороны, находясь по центру на расстоянии 7-8 метров от линии площади ворот.

Такое расположение игроков в защите дает им возможность разрушать комбинационную игру нападающих противника, блокировать нападающего в опасном месте атаки, до получения мяча "связать" его, перехватывать мяч, теснить опекаемого. В итоге во многих моментах нападающие вынуждены отступить из своих активных зон.

Передним защитником всегда ставят спортсмена наиболее подвижного, опытного, выносливого и отлично подготовленного в технико-тактическом отношении. На его долю выпадает очень сложная и объемная работа: атака центрального и полусредних нападающих, когда они находятся как с мячом, так и без него, сдерживание перемещения нападающих, воспрепятствование передачам мяча, разрушение комбинаций, завязывающихся в центре линии нападения, активное перемещение вправо-влево, вперед назад, по диагонали. Передний защитник всегда нацелен на перехват мяча.

При игре с подвижным центровым в течение всего матча целесообразно в каждом тайме давать передышку переднему защитнику, заменяя его на несколько минут. Если же нет полноценной замены переднему защитнику, то отдых ему можно предоставлять путем замен на то время, когда команда атакует.

Способ с подвижным центровым с успехом может применяться против любой команды, ведущей комбинационную игру и способной атаковать ворота соперника с дальних позиций, а также при численном большинстве игроков обороны, и в случаях, если игра складывается неудачно и целесообразны активные формы защиты.

Команды высокой квалификации в своем арсенале имеют несколько видов защиты, одну из которых они применяют против определенного противника. Однако у каждой из команд имеется своя любимая защита. Применение одной из видов защит всегда зависит от имеющихся исполнителей, т.е. игроков, умеющих выполнять характерные функции защитников при определенном построении.

Каждый вид защиты имеет свои положительные и отрицательные стороны. Чтобы правильно взаимодействовать игрокам-защитникам при выполнении защиты "5+1" необходимо пройти длительный тернистый путь тренировочной и соревновательной практики. При выполнении защиты "5+1" существуют основные законы взаимодействий, которые должны выполняться игроками.

4. Игра крайних защитков

1. Крайний защитник должен быть активным, вытеснять крайних нападающих на 8-8,5 метров, не в активную зону, для этого выдвигаться вперед со своего места, не давая нападающему получить мяч, "прихватывая" его.

2. При игре один на один (1x1) не должен допускать обыгрыш крайним нападающим в сторону края (лицевой линии), а лучше допустить обыгрыш к полусреднему защитнику, который должен ему помочь, сместиться к краю, "подставиться".

3. Если обыгрыш произошел, не хватать крайнего игрока за руку (есть вратарь, который может отбить мяч), а слегка подтолкнуть в бок, бедро - сбить координацию.

4. При входе крайним нападающим в линию не должен допустить его вход за спину полусреднему защитнику (второму от края), должен его вытолкнуть в рамках правил вперед и передать второму защитнику, а, если вход осуществляется по дуге, то должен дать сигнал впереди стоящему игроку, который "подставившись" под входящего, сбивает темп входа и сопровождает его до центрального защитника.

5. Если крайний нападающий в начале входа в линию на скресте выпускает себе за спину полусреднего нападающего или линейного игрока, то крайний защитник сопровождает крайнего нападающего до встречи с полусредним, линейным игроками и переключается на полусреднего

линейного, а крайнего нападающего принимает полусредний защитник (второй от края).

6. При входе крайним нападающим вторым в линию и после того, когда крайний защитник передал его рядом стоящему полусреднему защитнику (второй от края) или впереди играющему игроку, "прихватывает" ближнего полусреднего нападающего (при этом часто возможен перехват мяча), но должен помнить, что надо успеть вернуться на свое место и прихватить линейного игрока, который в таких случаях часто смещается в край.

7. Если между крайним защитником и полусредним защитником (второй от края) стоит линейный игрок, то крайний защитник все равно выдвигается вперед и занимает такую позицию, чтобы противодействовать получению мяча крайним нападающим, но должен помнить, что ему надо успеть вернуться и "прихватить" линейного игрока, который в таких случаях часто смещается в край.

5. Игра впереди стоящего игрока

1. Получив команду от крайнего защитника о входе крайнего нападающего, должен под него "подставиться", чтобы сбить темп движения, затем сопроводить до центрального защитника и сразу же выход вперед к центральному нападающему или немного со смещением от центра в сторону одного из полусредних нападающих у которого мяч.

2. При атаке центрального нападающего должен "прихватить" его, постараться заработать 9-метровый штрафной бросок, т.е. остановить атаку.

3. Если центральный нападающий атакует и на скресте выпускает для атаки одного из полусредних нападающих, то сразу "подставляется" под центрального нападающего, пытаюсь остановить его движение в рамках правил соревнований, а если не получилась его остановка, своевременно переключиться на полусреднего нападающего, пытаюсь прервать его атаку. Если идет двойной скрест, то есть один из полусредних нападающих

продолжая атаку на скресте выпускает для атаки второго полусреднего нападающего, то переключиться на следующего полусреднего нападающего и постараться прервать атаку.

4. Если впереди стоящий видит, что рядом с ним или ему за спину входит центральный нападающий, то он должен "подставиться" под него, сбить с темпа движения, постараться заработать штрафной 9-метровый, а если это не удалось, вернуться вперед, сместившись к одному из полусредних нападающих, обладающему мячом.

5. Если центральный нападающий ставит заслон впереди стоящему, тот не должен попасться на этот заслон. Если же попался на заслон, то играет с центральным нападающим до конца и, если тот пытается войти в линию, противодействует этому. Если же центральный нападающий все таки вошел в линию, впереди стоящий сопровождает его и вместе с ним входит в линию. В этот момент атакующего полусреднего нападающего встречают центральный и полусредний защитники, отсекая линейного игрока от мяча.

6. Если линейный игрок вышел вперед и поставил впереди стоящему заслон и затем "отключается" в линию, то впереди стоящий сопровождает его в линию, играет с ним до конца, передав его одному из защитников, выходит вперед.

7. Если полусредний нападающий пытается войти вторым в линию, то впереди стоящий старается остановить его в пределах правил. Но, если этого не получилось, входит с полусредним нападающим до центрального защитника, передает его ему, а сам выходит на центрального нападающего, обычно, занимающего к этому времени место вошедшего в линию полусреднего нападающего. Можно в этом случае "прихватить" его лично и тогда второму полусреднему нападающему некуда отдать пас кроме крайнего нападающего.

6. Игра центрального и рядом стоящих полусредних защитников

1. При входе крайнего или полусреднего нападающих игроков вторыми в линию первыми их принимает на себя второй защитник от края (полусредний) и впереди стоящий игрок, которые их передают центральному защитнику, а тот, как правило, рядом стоящему защитнику, второму от края (на противоположной стороне от входа). Центральный защитник и второй защитник (на противоположной стороне от входа) занимает такое положение, чтобы отсечь вошедшего в линию и линейного игрока от мяча. Линейный обычно находится в этом случае под центральным защитником или вторым защитником со стороны входа. Надо помнить, что при входе крайнего или полусреднего нападающих с одной стороны мяч находится в большинстве случаев у центрального нападающего или полусреднего нападающего с другой стороны.

2. При переводе мяча центральному или противоположному полусреднему нападающему, центральному защитнику и рядом стоящему защитнику приходится быстро перестраиваться, чтобы успеть отсечь от мяча линейного и вошедшего вторым в линию игроков.

3. Второй защитник (полусредний) со стороны входа не должен оставаться на месте, а должен сместиться к центральному защитнику и занять такое положение, чтобы предотвратить передачу линейному игроку, который обычно располагается со стороны входа между вторым защитником (полусредним) и центральными защитниками.

4. Если между центральным защитником и вторым защитником стоит вошедший в линию крайний или полусредний нападающий и на них идет атака полусреднего нападающего (не успел помешать впереди стоящий защитник), то второй защитник (полусредний) должен проимитировать выход вперед, освобождая место на полусреднем, чтобы туда пошел вошедший в линию крайний, полусредний и вернуться на свое место, отсекая крайнего, полусреднего нападающих от мяча (обычно при выходе вперед второго защитника, вошедшие в линию игроки смещаются на его место), а на

полусреднего нападающего должен выйти центральный защитник, который должен блокировать бросок мяча по воротам, а, если этого не произошло, вместе со вторым защитником (полусредним) с одной и другой стороны помешать передаче мяча в линию.

5. При описанной выше атаке второй защитник (полусредний), который находится на противоположной стороне по отношению к атакующему полусреднему, должен подтянуться в центр защиты и ликвидировать возможность передачи мяча линейному игроку, который в это время находится между вторым и центральным защитниками.

Положительной стороной системы защиты 5:1 является то, что за счет активных действий переднего защитника возможно нарушить связь между игроками второй линии нападения и создать ситуацию, при которой резко возрастет количество неточных передач между нападающими, а также будет возможность сбить темп атаки соперника.

Использование различных вариантов данной системы, применяемой ведущими командами, зависит от поставленной перед игроками задачи. Один из вариантов, когда передний защитник, опекающий центрального нападающего, не дает возможности последнему получить мяч на 9-10 метрах, за счет заблаговременного выхода к игроку и его полу персональной опеке. Этим он заставляет нападающего отходить назад для приема мяча, тем самым теряется ритм атаки. При перемещениях центрального нападающего вдоль девятиметровой линии, передний защитник продолжает его опекать, даже в тех ситуациях, когда нападающий смещается на позицию одного из полусредних. Этим действием передний защитник вынуждает полусреднего с мячом, пытающегося передать мяч центральному нападающему, вернуть мяч обратно крайнему игроку и начать перемещаться в "освободившуюся" центральную зону защиты. Начала этого передвижения и ждут защитники находящиеся на шестиметровой линии, которые за счет выхода вперед препятствуют

нападающему выполнить бросок мяча в ворота или останавливают его дальнейшее продвижение вперед.

Другой вариант системы защиты 5:1, при котором передний защитник выполняет свои функции строго в центральной зоне на расстоянии 7-10 метров от ворот. Этот вариант системы защиты 5:1 имеет следующие особенности. В ситуации когда центральный нападающий входит в соприкосновение с защитниками выполняющими свои функции на расстоянии 6-7 метрах от ворот, передний защитник прекращает опекать вошедшего и переключается на опеку полусреднего игрока с мячом, перемещающегося в центральную зону защиты. При таком взаимодействии защитников достигается максимально эффективный "разбор" игроков нападения.

Следующей особенностью данного варианта защиты является передвижение переднего защитника, когда полусредний нападающий с мячом начинает движение в центральную зону защиты. При этом центральный нападающий не перемещается в зону защиты 6-7 метров от ворот как это описывалось выше, а остается в своей зоне нападения на расстоянии 10-11 метров от ворот. В этой ситуации передний защитник выполняет несколько шагов назад и в сторону с 9-10 метров до 7-8 метров к игроку с мячом. Этим смещением передний защитник препятствует дальнейшее продвижению вперед нападающего и перекрывает траекторию возможной передачи от правого полусреднего нападающего левому полусреднему, при этом передача мяча центральному нападающему возможна только тогда, когда последний не передвигается вперед. В противном случае он окажется за спиной у переднего полусредних. Этим действием передний защитник вынуждает полусреднего с мячом, пытающегося передать мяч центральному нападающему, вернуть мяч обратно крайнему игроку и начать перемещаться в "освободившуюся" центральную зону защиты. Начала этого передвижения и ждут защитники находящиеся на шестиметровой линии, которые за счет выхода вперед препятствуют нападающему выполнить бросок мяча в ворота или

останавливают его дальнейшее продвижение вперед. Движение переднего защитника (при изначальной расстановке игроков по системе 5:1) или центрального защитника (при изначальной расстановке игроков по системе 6:0) начинается в момент готовности произвести передачу правым полусредним - центральному нападающему, при смещении полусреднего в центральную зону защиты. В этот момент передний защитник одной команды передвигается **ВПЕРЕД** к нападающему с 9-метровой линии на 10-11 метров от ворот и дальше. Передний защитник другой команды выполняет несколько шагов **НАЗАД** с 9 метровой линии на 7-8 метров от ворот. Центральный защитник третьей команды выполняет выход **ВПЕРЕД** с 6 метровой линии на 7-8 метров от ворот. Эти различия в перемещениях защитников являются особенностями команд при выполнении одной системы защиты. Одной из основных задач игроков нападения является применение таких тактических схем, которые вынуждали бы игроков обороны, применять менее эффективные или менее отработанные системы защиты для противодействия им, т.е. игроки нападения должны "навязывать" сопернику свою схему игры.

Например, при подготовке к предстоящей встрече с конкретным соперником тренер команды, на основании имеющегося у него материала, характеризующего игру соперника, определяет сильные и слабые его стороны при игре в защите и в нападении. Если тренер выявил, что соперник в защите успешно применяет систему защиты 5:1, то ему необходимо нарушить отработанные взаимосвязи между защитниками. Для решения этой задачи во время атаки ворот соперника игроки нападения переходят от применения системы нападения 5:1 к системе 4:2. В результате такого перестроения игроков нападения игроки обороны вынуждены перейти к применению других систем защиты, таких как 6:0, 4:2, или применить вариант системы защиты 5:1, при которой передний защитник смещается из центральной зоны защиты на один из флангов атаки и начинает опекать одного из полусредних игроков нападения.

Применение различных систем нападения в ходе одной атаки является эффективным средством ведения борьбы против игроков обороны и получило широкое распространение среди ведущих команд мира.

7. Примерные упражнения для индивидуальных тактических действий

1. Игроки располагаются в зоне нападения в парах друг против друга, нападающий стремится обойти защитника за счет выполнения коротких рывков и изменения направления движения. По сигналу тренера рывок в противоположную зону и смена ролей.

2. Площадка разделена продольно на три равных «коридора». Перебежки и передвижения в защитной стойке по «коридору», поточно в парах: нападающий выполняет перебежки «зигзагом» (попеременно вправо и влево на два метра), защитник соответственно не дает себя обойти, отступая приставными шагами назад (попеременно два шага правой ногой, вправо - назад и два шага левой ногой, влево - назад).

3. Площадка делится на коридоры шириной 3 м каждый. Занимающиеся игроки, становятся парами. Один из них защитник, другой – нападающий. Упражнение проводится поточно, в пределах коридоров. Расстояние между очередными парами 8-10 м: нападающий бежит зигзагообразно (в пределах коридора), все время изменяя скорость и направление бега, чтобы обойти защитника. Расстояние между нападающим и защитником должно быть не ближе вытянутой руки (защитник стремится не подпустить нападающего вплотную к себе). Для этого защитник отступает назад и одновременно в сторону, чтобы своевременно предотвратить выход нападающего на удобную позицию для атаки.

4. Игроки в двух колоннах располагаются в 10-12 м от ворот. На линии площади ворот располагаются защитники. Занимающиеся проводят приемы в строго определенном порядке. Защитник выдвигается на 8-9 м к нападающему, нападающий удерживает мяч двумя руками на уровне пояса. Он

имеет право сделать шаг в любую сторону, чтобы обойти защитника и выполнить бросок в ворота. Защитник пытается за счет своевременного перемещения нейтрализовать действия нападающего. В данном упражнении нападающему, проигравшему начальную фазу единоборства, разрешается изменить направление прохода для беспрепятственной атаки ворот (в этом случае защитник не должен ему мешать). После 2-3 повторений занимающиеся игроки меняются ролями.

5. Игроки разбираются в парах по всей площадке – один нападающий, другой защитник. По сигналу тренера нападающий передает мяч партнеру и, получив его обратно, выполняет следующие действия: обыгрывание, имитацию броска в прыжке или в опорном положении. Защитник активно противодействует нападающему.

6. Игроки в шеренге принимают защитную стойку и по команде передвигаются в различных направлениях.

7. В группе занимающиеся разделяются на пары, находясь лицом друг к другу, они держатся за руки и передвигаются боком вдоль боковых и лицевых линий.

8. Группа передвигается вокруг площадки с выполнением заданий: вдоль боковых линий правым и левым боком, вдоль лицевых – вперед и назад.

9. Развитие подвижности в защите:

- выходы от 6-метровой до 9-метровой линии и возвращение к 6-метровой линии;

- выходы от 6-метровой до 9-метровой линии по треугольнику (выход к 9-метровой, возвращение к 6-метровой линии, движение вдоль 6-метровой линии);

- выход с возвращением в защитной стойке по квадрату, по треугольнику;

- движение вдоль площади ворот приставными шагами: правым боком, левым боком, с имитацией выхода;

- движение вдоль площади ворот в защитной стойке с выходом от 6 до 9 м с имитацией обхода заслона линейным;
- выходы в защитной стойке от 6 до 9 м с движением по восьмерке. пять защитников располагаются в зоне, а один выдвинут вперед на расстояние 10-12 м от ворот.

Два нападающих с мячом стоят на местах левого и правого полусредних. Напротив крайних нападающих у боковой линии находятся стойки.

10. Два нападающих передают между собой мяч. Крайние защитники касаются стоек и возвращаются на исходные позиции. Центральный защитник перемещается по линии площади ворот в левую и правую сторону, страхуя действия полусредних. Полусредние выходят вперед до линии свободных бросков. Передний игрок перемещается в левую и правую сторону, а также вперед на расстояние 2-3 м.

Усложнение:

- увеличить скорость выполнения передач до предела;
- активизировать действия защитников;
- в упражнение добавляется линейный игрок.

Выводы

1. Командная тактика всегда определяется уровнем подготовленности команды и с учетом реальных возможностей противника.

2. Эффективность действий защищающихся зависит от их согласованности. Изложенные тактические действия при этом виде защиты составят основу успеха в соревнованиях любого ранга.

3. Правильные тактические взаимодействия послужат развитию этого вида защиты, что приведет к повышению качественного уровня игры.

Приведенные в методической разработке материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих перед тренерами по активизации игры в защите при расстановке игроков по системе "5-1".

Список использованной литературы

1. Гандбол. Правила игры / под ред. А.Л. Гречина, С.В Кота. – Минск: Изд-во Междунар. федерации гандбола, 2002. – 80 с.
2. Гандбол. Правила игры, введенные в действие Международной федерацией гандбола 1 июля 2010 г.
3. Гасанов И.Т. Особенности структуры атакующих действий команд в гандболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008.-№1. – С.25-29.
4. Гандбол. Правила игры. Минск: Белорусская Федерация гандбола,2010.- 80 с.
5. Игнатьева В. Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, – М.: Советский спорт, 2003.
6. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. – М.: ФиС, 2001.
7. Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
8. Кудрицкий В. Н., Цапенко В. А. Техника игры в гандбол и методика обучения / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко. Методические рекомендации. – Брест БрГТУ, 2005 – 28 с.
9. Кокшаров А.А. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие для бакалавров всех направлений подготовки аграрного вуза. -Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2015.-48с.

10. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомофизиологических и индивидуальных особенностей: [учеб. пособие] / А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Куньшева, Е. А. Гончарова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 136 с.
11. Стрикаленко Е. А. Травматизм в женском гандболе // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. – № 2. – С. 75-78.
12. Сахарова М. В., Сидорчук С. А. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Ученые записки университета Лесгафта, 2011. – №7. – С. 141- 144.