

А. Л. Гречин



ГАНДБОЛ В ШКОЛЕ

АЗБУКА ЮНОГО ГАНДБОЛИСТА



ISBN 978-985-6857-63-1



9 789856 857631



А. Л. Гречин



ГАНДБОЛ В ШКОЛЕ

АЗБУКА ЮНОГО ГАНДБОЛИСТА

Пособие для учащихся
общеобразовательных учреждений

Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь



Минск
«Пачатковая школа»
2008

Предисловие

Данное пособие, а также сопутствующее ему учебно-методическое пособие для учителей «Гандбол в школе» созданы в рамках проекта «Гандбол — для белорусских детей». Инициатором и руководителем проекта является председатель общественной организации «Белорусская федерация гандбола» Владимир Николаевич Коноплев. Представляя проект, В. Н. Коноплев отметил: «Целью проекта является всестороннее стимулирование раз-

вития детского и юношеского гандбола в Республике Беларусь — первого и наиболее массового элемента в вертикальной системе развития белорусского гандбола».

Учебно-методический комплекс издан при поддержке Министерства образования Республики Беларусь и общественной организации «Белорусская федерация гандбола».



Председатель общественной организации «Белорусская федерация гандбола» В. Н. Коноплев

УДК 796.322 (075.3)

ББК 75.576я721

Г81

Рецензенты:

кафедра теории и методики физической культуры и оздоровительно-профилактической работы Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка (кандидат педагогических наук,

доцент *С. С. ОГОРОДНИКОВ*);

учитель физической культуры высшей категории

СШ № 195 г. Минска *И. Ф. ШИЛОВ*

Гречин, А. Л.

Г81 Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста : пособ. для учащихся общеобразоват. учреждений / А. Л. Гречин. — Минск : Пачатковая школа, 2008. — 56 с. : ил.

ISBN 978-985-6857-63-1.

Учебное пособие предназначено для детей, которые еще только выбирают свое спортивное увлечение или начинают делать первые шаги в гандболе. Из книги ребята узнают, где и когда появился гандбол, какой путь развития прошел, правила и условия игры, как правильно тренироваться, к чему надо стремиться, а также все о белорусском гандболе.

Книга адресована учащимся 4—5 классов общеобразовательных учреждений, занимающихся гандболом. Издана в рамках реализации проекта Белорусской федерации гандбола «Гандбол — для белорусских детей».

УДК 796.322 (075.3)

ББК 75.576я721

ISBN 978-985-6857-63-1

© Гречин А. Л., 2008

© Оформление. Государственное предприятие «Издательство “Пачатковая школа”», 2008

Учебное издание

ГРЕЧИН Александр Леонидович

ГАНДБОЛ В ШКОЛЕ

АЗБУКА ЮНОГО ГАНДБОЛИСТА

Пособие для учащихся общеобразовательных учреждений

Главный редактор *Н. Г. Ванина*

Редактор *И. А. Стрельчук*

Художественный редактор *В. В. Орлова*

Компьютерная верстка *А. В. Бородуна*

Оформление обложки *В. В. Орловой*

Корректор *Н. В. Баранчик*

Подписано в печать 15.08.2008. Бумага офсетная. Формат 70×100 1/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,55. Уч.-изд. л. 2,73. Тираж 2000 экз. Заказ 993.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательство “Пачатковая школа”».

ЛИ № 02330/0056986 от 01.04.2004.

Ул. Зм. Бидули, 9, 220034, г. Минск. Тел./факс 233-99-34.

Отпечатано в типографии ООО «Юстмаж».

ЛП № 02330/0131681 от 30.04.2004.

Ул. Кнорина, 50, корп. 22, комн. 201, 220103, г. Минск.



Введение



Дорогой читатель!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит руководство вашей школы приняло решение активно участвовать в развитии детского гандбола в нашей стране вместе с общественной организацией «Белорусская федерация гандбола».

Что же такое «общественная организация»? Это добровольное сообщество людей, объединенных общими интересами в какой-нибудь сфере жизни. Цель таких организаций — совместная деятельность специалистов из разных областей, способствующая развитию той отрасли, в интересах которой они работают. В Белорусскую федерацию гандбола входят преподаватели и учителя, тренеры и игроки, спортивные судьи и работники



Бросок мяча по воротам

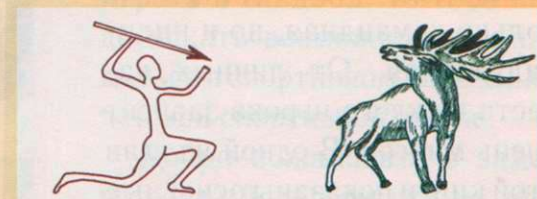


Ведение мяча

спортивных школ. Белорусская федерация гандбола стремится привлечь детей для занятий гандболом, научить их играть, сделать своих учеников здоровыми, сильными, ловкими. Из лучших учеников создаются команды мастеров, формируются национальные сборные команды Беларуси, которые могут добиться успехов в международных соревнованиях.

Что же это за игра — гандбол? На уроках физкультуры в младших классах тебя должны были научить самым простым элементам этой игры: передаче мяча партнеру, ловле мяча, ведению мяча, броску мяча по воротам.

Но это только первые шаги в гандболе. Главная его особенность — построение игры на основе естественных движений человека. Еще первобытным людям, чтобы добыть себе еду, надо было уметь бегать и прыгать, точно и сильно бросать камни, копья в добычу.



Передача мяча



Ловля мяча



Если ты что-нибудь читал про спортивные олимпиады Древней Греции, то наверняка помнишь, что в программу этих игр обязательно входили такие виды спорта, как бег, прыжки, метания. Если к ним прибавить элементы акробатики, силовой борьбы, обманные движения и постоянный контакт с мячом защитников во главе с вратарем, которые никак не хотят позволить тебе добиться успеха, ты поймешь, что такое **гандбол** — самая увлекательная игра, придуманная человеком.

Гандбол — это игра не только командная, но и индивидуальная. От личных качеств каждого игрока зависит очень многое. В одной из глав этой книги показаны основные элементы игры в гандбол в ис-



полнении выдающихся игроков мира. Оцени их умения. Через несколько лет упорных тренировок такие элементы тебе тоже станут доступны. Посмотри внимательно на эти фотографии. Правда, это очень красиво? Но так в гандбол играют только уже взрослые игроки. Они долго готовились, чтобы играть красиво, зрелищно и результативно.

Если тебя заинтересовала игра в гандбол, то помни: только под руководством своего учителя ты сможешь изучить и понять



основные приемы игры. Учиться игровым приемам надо всегда в соответствии с принципом: от простого к сложному. И как только ты освоишь какой-нибудь игровой прием, поставь себе следующую задачу: «Я должен научиться делать этот прием еще быстрее».

Если ты решишь серьезно играть в гандбол, то тебе надо искать возможность заниматься в спортивном классе или детской спортивной школе.

Добро пожаловать в замечательный мир спорта — мир гандбола!





1. История развития гандбола



Появился гандбол в 1898 году. Придумал эту увлекательную игру учитель женской гимнастической школы Хольгер Нильсон из маленького датского городка Ортруп. Именно подвижная игра с мячом, считал педагог, наилучшим образом может развить быстроту, точность и координацию движений. Некоторое время спустя в местной газете появилась заметка, где описывалось состязание двух команд по 7 человек, которые, играя мячом руками, стремились забить как можно больше голов в ворота противника.

Удивительно быстро игра завоевала популярность во всей Дании. И в 1904 году был создан Союз гандболистов Дании. Несмотря на то, что в то время не было ни радио, ни телевидения, ни, конечно, Интернета, играть в гандбол 7х7 стали во многих странах: в



1. История развития гандбола



Чехословакии (1906), Швеции (1907), России (в г. Харькове в 1909 году), Германии (1915). Первые правила игры в гандбол 7х7 опубликовал в 1912 году швед Л. Вальден.

В 1919 году преподаватель Немецкой академии физического воспитания Карл Шеленц предложил новый вариант игры в гандбол. Две мужские команды по 11 человек (11х11) играли на площадке размером примерно с футбольное поле на двое ворот размером 5 х 2,1 м. И уже в 1920 году этот вид гандбола был включен в школьные программы средних школ Германии.

Впервые гандбол (вариант 11х11) был включен в программу XIII Олимпийских игр (г. Берлин, Германия). Олимпийским чемпионом стала мужская сборная команда Германии.

По инициативе представителей восьми европейских стран (Дании, Финляндии, Норвегии, Швеции, Франции, Голландии, Польши, Швейцарии) в 1946 году была создана Международная федерация гандбола (IHF). В настоящее время членами IHF являются гандбольные национальные федерации 159 стран мира.

До конца 50-х годов XX века в Европе шло параллельно развитие двух разновидностей гандбола: 11х11 и 7х7. Но IHF отдавала предпочтение «малому» варианту гандбола (7х7), и в итоге официальные соревнования по гандболу 11х11 после 1966 года были прекращены.





Регулярные чемпионаты мира по гандболу 7х7 для мужских команд IHF проводит с 1954 года, а для женских — с 1957 года. Чемпионаты мира для юниоров и юниорок проводятся регулярно с 1977 года. В программу Олимпийских игр гандбол 7х7 для мужских команд впервые включен в 1972 году (XX Олимпиада, г. Мюнхен, Германия, чемпион — Югославия), а для женских команд — в 1976 году (XXI Олимпиада, г. Монреаль, Канада, чемпион — СССР).

В 1992 году по инициативе европейских национальных гандбольных федераций создана Европейская федерация гандбола (EHF). В настоящее время членами EHF являются гандбольные национальные федерации 48 стран Европы. С момента своего образования EHF регулярно проводит чемпионаты Европы среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок, юношей и девушек. В ежегодных розыгрышах четырех мужских и четырех женских кубков для клубных команд, организуемых EHF, принимают участие более 300 европейских команд. Каждый год проводятся летние гандбольные турниры юношей и девушек, чемпионаты ветеранов гандбола, чемпионаты по пляжному гандболу (с 2000 года), постоянно работает специальная группа по руководству мини-гандболом и школьным гандболом.

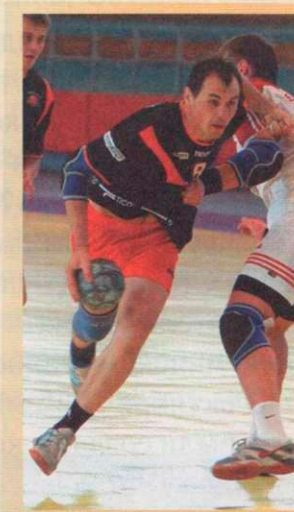
Различные мировые и европейские организации проводят свои ведомственные соревнования по гандболу. В настоящее



время организуются чемпионаты мира среди военнослужащих и среди студентов, а чемпионаты Европы — среди полицейских, таможенников, студентов, пожарников и т. д.

Первый международный матч по гандболу 7х7 состоялся в 1935 году в г. Копенгагене (Дания) между сборными командами Дании и Швеции. Он закончился со счетом 18:12 в пользу хозяев.

Самую крупную победу в финальных турнирах чемпионатов мира одержала сборная команда Германии. В 1958 году она победила команду Люксембурга со счетом 46:4.



На чемпионате мира 1981 года среди военнослужащих сборная СССР обыграла сборную Афганистана со счетом 86:2. В этом матче был установлен еще один рекорд: будущий олимпийский чемпион 1988 года белорусский прапорщик Александр Каршакевич забил в ворота противника 39 голов.

Рекорд по продолжительности гандбольного матча установлен в 1985 году двумя командами голландского гандбольного клуба г. Беринге. Матч между командами клуба продолжался 44 часа 20 минут.



2. История белорусского гандбола



В Беларуси гандбол начал развиваться лишь с февраля 1956 года. Первая гандбольная команда нашей страны была создана в Белорусском институте физической культуры под руководством Сергея Георгиевича Аввакумова, научившегося играть в гандбол на Украине. Первые занятия команда проводила на футбольном стадионе Белорусского военного округа в поселке Степянка (теперь это один из районов г. Минска). Первый показательный матч по гандболу 11х11 состоялся 9 мая 1956 года на минском стадионе «Динамо».

В октябре 1956 года в Белорусском политехническом институте были созданы команды факультетов по гандболу 7х7, и уже в январе 1957 года состоялось первенство БПИ.

Активная организационная работа гандбольной секции при Республиканском комитете по физкультуре и спорту (руководитель секции — С. Аввакумов) привела к настоящему гандбольному буму в Минске — в первенствах города по гандболу 7х7 в 1957 году приняли участие 20 мужских и 7 женских команд.

Новая интересная игра быстро стала известна во всей Беларуси. 1957 год — год начала развития гандбола (11х11) в Гомельской, Могилевской, Витебской и Минской областях, 1963 год — в Брестской области, 1964 год — в Гродненской области. Первыми



чемпионами Беларуси по гандболу (11х11) в 1957 году стали женская команда Витебской области и мужская команда г. Минска.

С 1961 года в нашей республике развивается только гандбол 7х7. Первыми белорусскими мастерами спорта СССР по гандболу стали в 1964 году игрок женской команды «Буревестник» (г. Минск) Антонина Нестерчук, включенная в список 22 лучших гандболисток СССР этого года, и игроки мужской команды «Политехник» (г. Минск) Юрий Мохов, Владимир Бычков, Анатолий Черкасский, Спартак Миронович, Николай Шаюк, Юрий Фокин, Игорь Тенин, Роберт Акопов, Виталий Вальчак, Анатолий Савинский.

Первое в республике детское гандбольное отделение было открыто в сентябре 1960 года в минской ДЮСШ-5. Гандбол стал популярен не только в крупных городах, но и в небольших райцентрах — Слониме, Лепеле, Кобрине, Слуцке, Щучине, Ошмянах. И уже в 1966 году впервые были проведены юношеские первенства Беларуси. А 1967 год принес и первый значительный успех — юношеская сборная Беларуси выиграла золотые медали первенства СССР. Тренеру команды С. Мироновичу первому в республике было присвоено почетное звание заслу-





женного тренера Беларуси по гандболу.

Вся дальнейшая история развития гандбола в Беларуси делится на два периода — так называемые советский и независимый.

В женском гандболе в советский период наиболее выдающихся достижений добилась выпускница средней школы № 2 г. Ляховичей Брестской области, заслуженный мастер спорта Светлана Минеvская (Жихарева), дважды (в 1986 и

1990 годах) ставшая чемпионкой мира среди женщин.

Пять белорусских гандболисток завоевывали золотые медали чемпионки мира среди юниорок.

Мужской белорусский гандбол в этот же период вышел на ведущие роли в мировом гандболе. Звание олимпийских чемпионов завоевывали:

в 1988 году:

- ♦ выпускник средней школы № 93 г. Минска, заслуженный мастер спорта *Александр Каршакевич*;
- ♦ выпускник средней школы № 2 г. Чаусов Могилевской области, заслуженный мастер спорта *Юрий Шевцов*;
- ♦ выпускник средней школы № 71 г. Минска, заслуженный мастер спорта *Георгий Свириденко*;
- ♦ выпускник средней школы № 21 г. Бобруйска Могилевской области, заслуженный мастер спорта *Александр Тучкин*;
- ♦ выпускник средней школы № 38 г. Минска, заслуженный мастер спорта *Константин Шароваров*;



в 1992 году:

- ♦ выпускник средней школы № 5 г. Слуцка Минской области, заслуженный мастер спорта *Михаил Якимович*;
- ♦ выпускник средней школы № 3 г. Ошмян Гродненской области, заслуженный мастер спорта *Андрей Барбашинский*;
- ♦ выпускник средней школы № 17 г. Гродно, заслуженный мастер спорта *Андрей Минеvский*.

Заслуженный мастер спорта А. Каршакевич завоевал также серебряную медаль Олимпийских игр 1980 года, звание чемпионки мира 1982 года, звание обладателя Кубка мира 1984 года. Заслуженный мастер спорта Ю. Шевцов завоевал звание чемпионки мира 1982 года и стал обладателем Кубка мира 1984 года.

Олимпийской сборной командой СНГ, выигравшей в 1992 году золотые медали Олимпиады в Барселоне, руководил заслуженный тренер СССР и Беларуси С. Миронович.



15 белорусских гандболистов завоевывали золотые медали чемпионов мира среди юниоров.

Клубная команда СКА (г. Минск), бывшая более 25 лет лучшей командой нашей республики, завоевала шесть титулов чемпиона СССР, пять раз была серебряным призером чемпионата СССР, один раз — бронзовым, трижды выиграла Кубок СССР по гандболу. На европейских аренах команда СКА трижды завоевывала Кубок европейских чемпионов, дважды — Кубок обладате-

лей кубков европейских стран и один раз — Суперкубок Европы. Это действительно выдающиеся достижения.



В 1992 году республиканская Белорусская федерация гандбола была принята в состав членов IHF и EHF. С этого момента начался независимый период в истории белорусского гандбола.

Многие годы бессменным чемпионом Беларуси среди женских команд являлась команда БНТУ (Минская область). В начале 2008 года звание чемпиона Беларуси в упорной борьбе с БНТУ впервые завоевала команда «Городничанка» (г. Гродно).

Женская национальная сборная Беларуси дважды участвовала в финальных турнирах чемпионатов мира и трижды — чемпионатов Европы. Один раз в финальном турнире чемпионата Европы (1996) выступала женская молодежная сборная Беларуси.

В мужском чемпионате Беларуси с 1993 по 2002 год доминировала команда СКА (г. Минск). В 2003 году чемпионом Беларуси стал клуб «Аркастрон» (г. Минск). С 2004 года и до настоящего времени чемпион Беларуси — команда БГК имени А. П. Мешкова (г. Брест). Мужская национальная сборная Беларуси один раз участвовала в финальном турнире чемпионата мира (1994) и дважды (в 1993 и 2008 годах) — в финальных турнирах чемпионатов Европы. Юношеская сборная Беларуси выступала в



2004 году в финальном турнире чемпионата Европы.

Наиболее значимых успехов на гандбольных аренах добивались мужские молодежные сборные Беларуси (возраст игроков — до 20 лет), трижды (в 1996, 2000 и 2006 годах) выступавшие в финальных турнирах чемпионатов Европы и дважды (в 1997 и 2001 годах) в финальных турнирах чемпионатов мира.

Наилучший результат у наших юниоров был в 2000 году в Греции, где белорусы завоевали серебряные награды европейского чемпионата. Значимость этого успеха подчеркивают пять призов лучшим игрокам чемпионата (из 9 возможных), полученных нашими ребятами. В составе этой блестящей сборной выступали выпускники средних школ Минска, Гомеля, Бобруйска, Минской области. В итоге в европейской

классификации, учитывая результаты всех чемпионатов Европы (1992—2006), наши молодежные сборные имели суммарно высокое 12-е место. Беларусь в этой классификации опережала Россию, Украину, Румынию, Норвегию, Исландию и др.

Сборная Вооруженных Сил Республики Бела-





русь в 2000 и в 2007 годах становилась чемпионом мира среди военнослужащих, а в 1999 году выиграла турнир в рамках II Всемирных военно-спортивных игр.

В 2000 году в первом чемпионате Европы по пляжному гандболу наша мужская сборная (состоящая из игроков команды СКА (г. Минск) выиграла чемпионат и стала первым в истории чемпионом Европы по пляжному гандболу. Через год эта же команда выиграла и первый гандбольный турнир по пляжному гандболу в рамках всемирных спортивных игр.

Летом 2007 года наша студенческая мужская сборная (состоящая в основном из игроков минской команды «БГУФК-Виктория-Регия») выиграла чемпионат Европы среди студентов, а в 2008 году стала серебряным призером чемпионата мира.

За свою более чем 50-летнюю историю белорусский гандбол подготовил: 11 заслуженных мастеров спорта СССР; 42 мастера спорта международного класса; 3 заслуженных тренера СССР; 28 заслуженных тренеров Беларуси; 11 судей всесоюзной категории; 8 судей международной категории; 2 инспектора ЕНФ.

В рамках Европейской федерации гандбола Беларусь по числу занимающихся гандболом (1 человек на 1400 жителей) занимает в настоящее время 34-е место в Европе, по рейтингу национальных сборных — 18-е место, а по рейтингу клубных команд — 24-е место.



3. Мини-гандбол

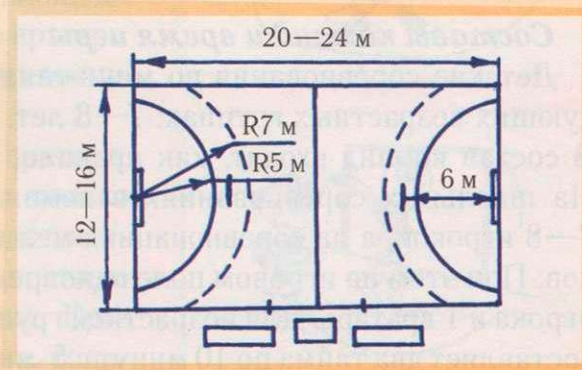


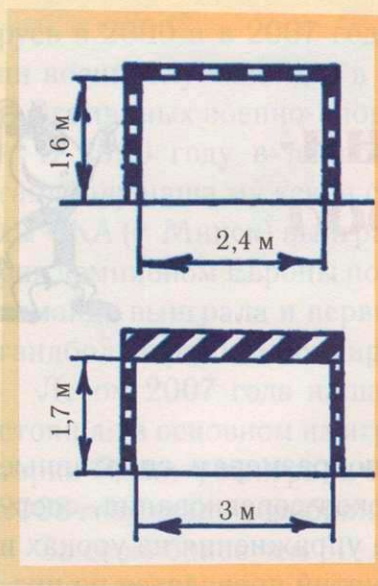
В школах, имеющих небольшие по размерам спортивные залы, а также для 7—12-летних игроков соревнования, спортивные фестивали, основные игровые упражнения на уроках и во время внеклассных спортивных занятий проводятся по правилам игры в мини-гандбол.

Площадка и мяч для игры

Площадка для игры в мини-гандбол может занимать в длину от 20 до 24 м, а в ширину — от 12 до 16 м, быть оборудованной в спортивном зале и открытой. Покрытие площадки может быть любым: дерево, грунт, трава, асфальт и др.

Разметка площадки делается, как показано на рисунке. Линии площади ворот и линии свободных бросков в мини-гандболе рисуются радиусами 5 м и 7 м соответственно из центра ворот. Ширина всех ли-





ний (за исключением линии внутри ворот) — 5 см.

В мини-гандболе ворота имеют высоту 1,6 м, а ширину — 2,4 м. Стойки и перекладина обычно деревянные или железные толщиной 8 см. Они окрашиваются пунктирами по 20 см в два цвета: черный (красный, синий) и белый. На них сзади и сбоку натягивается сетка. Ворота для мини-гандбола могут быть переделаны из ворот для гандбола. Для этого к верхней части ворот прибавляется лист фанеры так, чтобы их высота была 1,7 м.

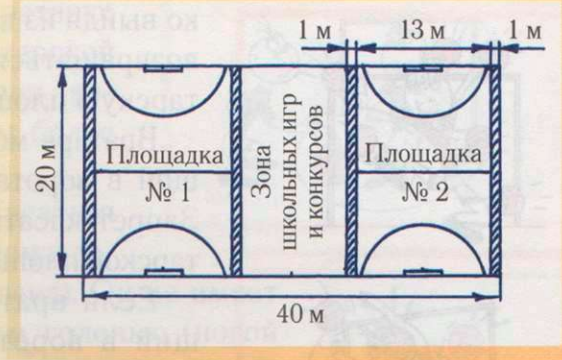
Мяч для игры в мини-гандбол может быть кожаным, синтетическим или резиновым. Желательная длина окружности мяча — 44—49 см, масса мяча — от 240 до 280 г. Иногда можно играть и самыми маленькими мячами, которые ИФФ рекомендует использовать девушкам до 14 лет и юношам до 12 лет. Такие мячи называются мячами «ИФФ № 1» и имеют окружность 50—52 см и вес 290—330 г.

Составы команд и время игры

Детские соревнования по мини-гандболу проводятся в следующих возрастных группах: 7—8 лет, 9—10 лет и 11—12 лет. В состав команд входят, как правило, и девочки, и мальчики. На школьных соревнованиях в команды включают не более 7—8 игроков, а на соревнованиях между школами — 10 игроков. При этом на игровом поле одновременно играют 4 полевых игрока и 1 вратарь. Для возрастной группы 7—8 лет время игры составляет два тайма по 10 минут с 5-минутным перерывом, для

остальных — два тайма по 12 минут с 5-минутным перерывом.

Наиболее популярны в мини-гандболе школьные гандбольные фестивали, в которых участвуют до 8—10 команд. В ходе таких фестивалей, которые длятся около 3—4 часов, команды играют друг с другом два тайма по 7,5 минуты с 2-минутным перерывом. Игры таких турниров проводят в больших залах на двух игровых площадках одновременно. Площадки располагают поперек зала у лицевых линий классической гандбольной площадки, а оставшуюся в центре зала площадь используют для проведения разных игровых конкурсов среди отдыхающих от игр команд.



Основные правила игры

Вратарь без мяча может покидать свою вратарскую площадку, но если мяч у него в руках, то выходить с ним на игровую площадку нельзя. В этом случае вратарь может только отдать мяч своему полевому игроку.

Получив мяч от вратаря, игрок может отдать его только своему напарнику. Нельзя возвращать мяч обратно вратарю во вратарскую площадку. Вратарь может получить мяч, толь-





ко выйдя из вратарской площадки. Но возвращаться с мячом в руках во вратарскую площадку он не имеет права.

Вратарь может отбивать мяч, летящий в ворота, любыми частями тела. Запрет касаться ногами мяча во вратарской площадке к нему не относится.

Если вратарь отобьет мяч, летящий в ворота после броска соперников, то он должен сам ввести его опять в игру. Если же мяч вратарю отдаст игрок его команды, то право играть с мячом перейдет к команде соперников.

Игрок может перемещаться по всей игровой площадке, но забегать во вратарские площадки ему нельзя.

Атакуя ворота соперников, делать даже один шаг в чужую вратарскую площадку запрещено. Ты и твоя команда просто потеряете право владеть мячом.

Атакуя ворота, игрок может оттолкнуться до линии вратарской площадки, перепрыгнуть через эту линию и до приземления бросить мяч в ворота. Но приземляться с мячом в руках во вратарскую площадку нельзя.



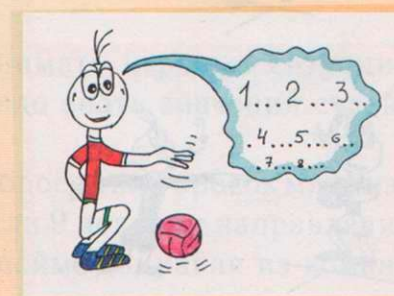
Мяч принадлежит вратарю, если находится во вратарской площадке. Полевой игрок касаться такого мяча, а тем более играть им не имеет права.

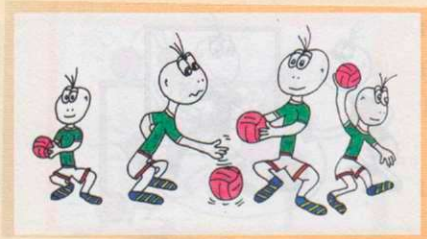
Полевой игрок может касаться мяча руками, головой, телом и даже бедром (нога выше колена). Он не имеет лишь права играть мячом голенью (ногой ниже колена), а тем более ступней ноги.

Игрок может держать мяч в руках не более 3 секунд. Если за 3 секунды ты не найдешь партнера, которому можно отдать мяч, то мяч переходит к команде соперников.

С мячом в руках игрок может сделать не более трех шагов. Четвертый шаг — уже пробежка, нарушение правил. Это приводит к переходу мяча к команде соперников.

Игрок имеет право делать удары мячом о пол одной рукой (ведение мяча) неограниченное число раз. При этом он имеет право стоять, идти и бежать. Между непрерывными ударами мяча о пол можно делать и более трех шагов.

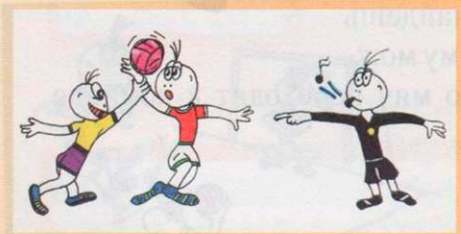




Если после ловли мяча двумя руками ты сделаешь ведение мяча, а потом опять возьмешь мяч в обе руки, то у тебя останется лишь две возможности: через 3 секунды или после 3 шагов отдать мяч напарнику или бросить его в ворота.



Стремясь отобрать мяч у игрока команды соперников, ты имеешь право скользящим по мячу движением открытой ладони выбить мяч, находящийся в одной ладони этого игрока.



Захватывать сзади или бить сбоку (сзади) по бросающей руке игрока соперников категорически запрещено. Таким действием ты можешь нанести тяжелую травму и быть наказанным за такой поступок.



Если мяч от игрока команды соперников вышел за боковую линию игровой площадки, то право ввести мяч в игру имеет твоя команда. Для этого игрок твоей команды обязательно должен стать одной ногой на боковую линию.

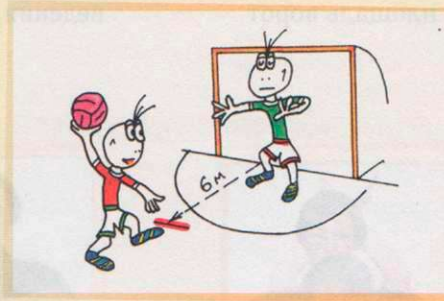


Если, выполняя бросок из-за боковой линии, он не наступил хотя бы одной ногой на нее — это ошибка! Но мяч команда не теряет. Судья потребует от него коррекции положения ноги и повторения броска.



Если, борясь за мяч, игрок совершает ошибку и нарушает правила, то судья свистком фиксирует это. Нарушитель должен сразу положить мяч на пол. Любой игрок другой команды может быстро выполнить свободный бросок и начать атаку своей команды.

Если своей некорректной игрой ты лишишь соперника возможности реализовать явный голевой момент, то в ворота твоей команды будет назначен 6-метровый штрафной бросок.



Игрок, грубо нарушивший правила игры или совершивший грубый неспортивный поступок, удаляется из игры на 2 минуты игрового времени.



Всегда играй честно и корректно! Проявляй мужество! Будь справедливым и вежливым!

Жесты судей в игре

Для того чтобы правильно понимать игровые ситуации и причины судейских свистков, надо знать значения судейских жестов.

Если судья назначил свободный бросок или бросок мяча из-за боковой линии, то он жестом 7 или 9 покажет направление развития следующей атаки, и ты поймешь, какая из команд будет выполнять бросок.



1. Заступ
в площадь ворот



2. Ошибка
ведения



3. Пробежка
или удержание мяча
более 3 секунд



4. Захват, удержание
или толчок



5. Удар



6. Ошибка
нападающего



7. Бросок
из-за боковой линии —
направление



8. Бросок
вратаря



9. Свободный
бросок —
направление



10. Несоблюдение
дистанции 2 метра



11. Пассивная игра



12. Гол



13. Предупреждение
(желтая карточка).
Дисквалификация
(красная карточка)



14. Удаление на
2 минуты



15. Исключение



16. Тайм-аут



17. Разрешение для двух
лиц, имеющих право
участия в игре, выйти
на игровую площадку
во время тайм-аута



18. Предупре-
ждающий жест
за пассивную игру



Если судья считает, что действие или поступок игрока требуют его персонального наказания, то он покажет один из жестов 13—15, определяющих тяжесть наказания игрока.

Для того чтобы все игроки, тренеры и зрители правильно поняли причину назначения свободного броска или 6-метрового штрафного броска, судья покажет один из информационных жестов 1—6, 11.

Жесты 12, 16 и 17 являются обязательными для показа их судьями в основных игровых ситуациях. Ты обязан правильно понимать эти жесты. Жесты 8, 10 и 18 применяются судьями тогда, когда они считают, что показ какого-либо одного из них необходим. Изучи и ты эти жесты. Это поможет тебе легко ориентироваться в игре.



4. Организация школьных соревнований



Один из важнейших вопросов организации соревнований — это выбор системы их проведения, который зависит от:

- ♦ количества команд, участвующих в соревнованиях;
- ♦ количества дней, отведенных на соревнования;
- ♦ количества игровых площадок.

Наиболее объективно победитель определяется при проведении соревнований по **круговой системе**. Зная количество команд (N), которые участвуют в соревнованиях, можно легко определить количество игр (X) в турнире по формуле $X = N(N - 1)/2$.

Когда составляется расписание игр турнира, то используют таблицу Бергера. Она позволяет быстро составить необходимое расписание игр. Обращаем внимание, что если в турнире участвует нечетное количество команд, например 7, то расписание планируется на большее четное число команд — 8.

Покажем, как составляется расписание игр по таблице Бергера для восьми команд. Наиболее просто составляется расписание игр I тура турнира. Для этого в два столбика (против часовой стрелки) записываем номера команд:

I тур	1 — (8)
	2 — 7
	3 — 6
	4 — 5



Автоматически получается расписание игр I тура, в котором будут встречаться команды 1 и 8, 2 и 7, 3 и 6, 4 и 5.

Затем определяется расписание игр III, V и VII туров. Для этого в правом столбике оставляем на своем месте номер восьмой команды, а номера остальных команд смещаем каждый раз по часовой стрелке. Получаем:

III тур	V тур	VII тур
2 — (8)	3 — (8)	4 — (8)
3 — 1	4 — 2	5 — 3
4 — 7	5 — 1	6 — 2
5 — 6	6 — 7	7 — 1

Далее определяется расписание игр четных туров (обрати внимание, в какой последовательности они записываются): VI, IV и II. Для этого номер восьмой команды фиксируется на новом постоянном месте в левом столбике, а все остальные номера команд смещаются каждый раз на один шаг против часовой стрелки. Исходным положением для них служит расписание игр I тура. Получаем:

VI тур	IV тур	II тур
(8) — 7	(8) — 6	(8) — 5
1 — 6	7 — 5	6 — 4
2 — 5	1 — 4	7 — 3
3 — 4	2 — 3	1 — 2

В итоге мы получаем расписание игр турнира для восьми команд.

I тур	II тур	III тур	IV тур	V тур	VI тур	VII тур
1 — 8	8 — 5	2 — 8	8 — 6	3 — 8	8 — 7	4 — 8
2 — 7	6 — 4	3 — 1	7 — 5	4 — 2	1 — 6	5 — 3
3 — 6	7 — 3	4 — 7	1 — 4	5 — 1	2 — 5	6 — 2
4 — 5	1 — 2	5 — 6	2 — 3	6 — 7	3 — 4	7 — 1



Организаторам соревнований остается лишь разыграть номера команд в турнире, подготовить таблицу турнира, определить последовательность проведения игр в каждом из туров (при этом учитываются расписания уроков, занятость игроков и многое другое). И указать, что команда, записанная в каждой игре расписания первой, обладает правом выбора цвета своей игровой формы.

При круговой системе проведения соревнований победитель игры получает 2 очка, проигравшая команда — 0 очков, при ничейном результате обе команды получают по 1 очку. Победителя турнира определяют по наибольшему количеству набранных очков. Если две или более команды наберут одинаковое количество очков, то места распределяются по дополнительным показателям:

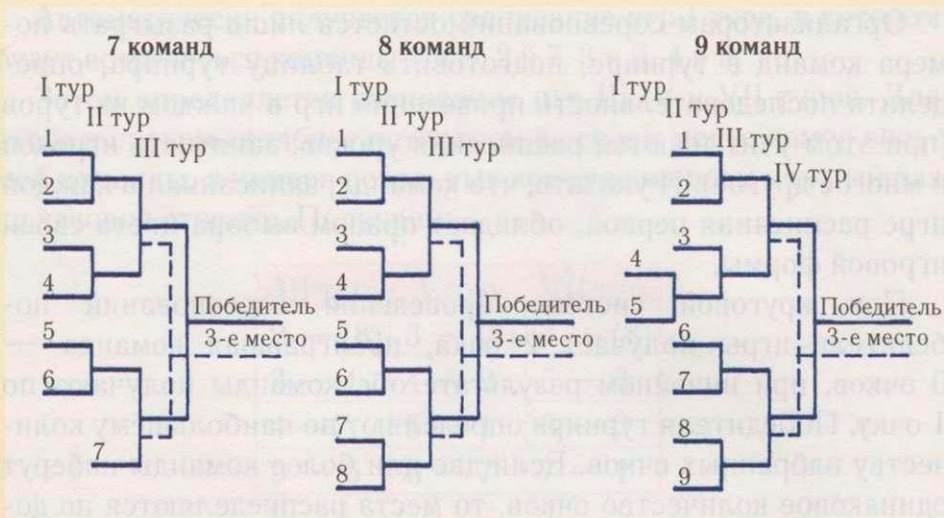
- ♦ по большему количеству очков, набранных этими командами во встречах друг с другом;
- ♦ по лучшей разнице мячей во встречах этих команд друг с другом;
- ♦ по большему количеству мячей, забитых этими командами во встречах друг с другом, и т. д.

Если сроки проведения турнира ограничены и/или много команд-участниц, то используют **кубковую систему**. Количество игр в соревнованиях по такой системе определяется по формуле

$$X = N - 1.$$

Организаторы турнира должны составить кубковую сетку его проведения и разыграть с помощью жеребьевки места команд. При такой системе розыгрыша проигравшие команды выбывают из дальнейших соревнований.

Вот пример составления сеток турниров по кубковой системе для 7, 8 и 9 команд.



При кубковой системе проведения соревнований можно разыграть и все остальные места, а не только 1-е и 2-е. Так, команды, проигравшие в полуфинальных играх, могут разыграть 3-е и 4-е места, а команды, проигравшие в первых играх, по своей новой сетке могут разыграть места с 5-го по 8-е.

При кубковой системе проведения соревнований игры не могут заканчиваться вничью. Если по окончании игры счет ничейный, то победитель определяется по результатам штрафных бросков. В школьных соревнованиях штрафные броски рекомендуются производить только до первого преимущества одной из команд при равном количестве выполненных бросков.

Если нет никаких существенных ограничений на продолжительность проведения соревнований, то лучше использовать **двухкруговую систему**, когда каждая команда встречается с каждым из соперников дважды (идеально один раз на своей площадке и один раз на площадке соперника). При этом расписание игр второго круга должно быть таким же, как расписание игр первого круга, но только с перестановкой мест команд в

4. Организация школьных соревнований



каждой игре. Пример первого круга турнира 8 команд был приведен выше в таблице. В первом туре второго круга турнира должны встречаться команды 8—1, 7—2, 6—3, 5—4 и т. д.

Если организаторы соревнований заранее уверены в примерном равенстве сил участвующих команд и/или имеется повышенный интерес к играм сильнейших команд турнира, то часто среди таких команд по окончании кругового (двухкругового) турнира проводятся дополнительные игры по **системе плэй-офф**. Например, проведение игр по системе плэй-офф было предусмотрено после окончания двухкругового турнира 8 команд. Тогда в I туре этапа плэй-

офф встречаются команды 1—8, 2—7, 3—6, 4—5 до определенного количества побед (чаще всего до двух или до трех). Во II туре этапа плэй-офф встречаются (также до двух или до трех побед) команды — победители пар 1—8 и 4—5, а также 2—7 и 3—6. Проигравшие во II туре команды разыгрывают между собой (до двух или до трех побед) третье и четвертое места, а выигравшие во II туре команды встречаются в финале соревнований (обычно до трех или до четырех побед), где и определяется победитель турнира.





5. Увлекательная и красивая игра



Если тебе начинает нравиться играть в гандбол, если ты получаешь удовольствие от уроков физкультуры и от занятий в школьном гандбольном кружке, то тебе следует постепенно начинать формировать в себе профессиональную заинтересованность к этому замечательному виду спорта.

Как формируется такая заинтересованность? Ее основа — правильное сочетание двух основных факторов: твоих настойчивых тренировок и четко поставленных целей, которых ты хочешь добиться в гандболе.

Для того чтобы стать хорошим игроком, недостаточно научиться технико-тактическим приемам игры. Необходимо еще быть

быстрым, выносливым, сильным, ловким и гибким, хорошо подготовленным физически. Таким ты сможешь стать, лишь если будешь постоянно и правильно тренироваться.



5. Увлекательная и красивая игра



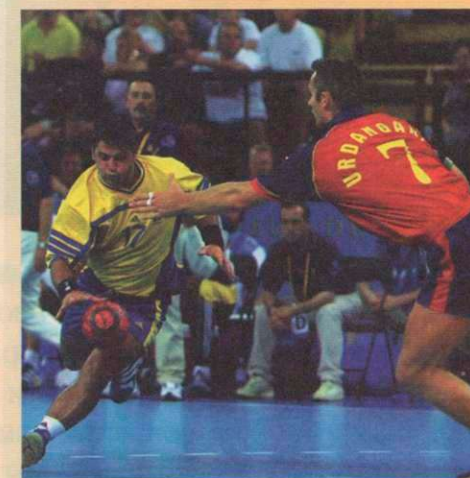
Тебе может показаться странным, но достичь высокого спортивного результата только упорными тренировками и отдельными удачными играми невозможно. Не менее важно вести здоровый образ жизни, закаливаться, правильно питаться, постоянно контролировать свое самочувствие.

Правильный образ жизни — это соблюдение **режима дня**. Составляя его, старайся, чтобы все моменты в нем были удобны для тебя. Только тогда свершится маленькое чудо — выполнение режима дня станет для тебя привычкой и, как ни странно, появится свободное время.

Закаливание — улучшает здоровье и помогает избавиться от простудных заболеваний. Основа спортивного закаливания — душ разной температуры. При отсутствии душа ты можешь применять обтирание полотенцем, смоченным в холодной воде, с последующим активным растиранием тела сухим полотенцем.

Упорные тренировки, игры, соревнования — это тяжелые испытания для организма, требующие большой затраты энергии. Для ее восстановления необходимо **регулярное и полноценное питание**. Но запомни: с момента окончания приема пищи (завтрака, обеда) и до начала ответственной игры или трудной тренировки должно пройти не менее 3,5—4 часов. Иначе твой организм будет настроен не на физическую работу, а на переваривание пищи. По этой же причине перед игрой надо пить минимальное количество жидкости.

Основные качества, которыми должен обладать гандболист, — быстрота, вы-





носливость, сила, ловкость, гибкость. Чему они способствуют в гандболе?

Конечно, благодаря им команда достигает успеха в игре, в турнире, в длительном чемпионате.

Вот так игроки на огромной скорости опережают защитников и устремляются к воротам для броска.



Цель защитника: в рамках правил игры остановить нападающего, не дать ему возможности бросить мяч в ворота.

В пылу борьбы защитники могут даже нарушать правила игры, применять грубые приемы, играть жестко. Тогда напада-



А вот игрок сделал свое коронное обманное движение, уложив при этом защитника на пол. Путь к воротам открыт!

Отдельные игроки умеют даже атаковать «с колена».

Получая от партнеров передачи мяча, игроки в красивых полетах атакуют ворота.

Но не часто нападающему удастся бросить по воротам без сопротивления противника.



ющему нужно быть особенно ловким, вертким. Иногда им приходится бросать мяч по воротам из сложных положений или совершать кульбиты через голову.

В борьбе за мяч могут возникать и комические ситуации. Отскочившим от вратаря мячом будто бы первым должен завладеть защитник (он в желтой майке). Мяч, казалось бы, уже у



него в руках. Но не тут-то было! Быстрым движением руки нападающий первым ловит мяч и вновь атакует ворота! А защитник? Он проиграл в скорости и в выборе позиции, а потому поймал... воздух.

Красота гандбола — в движениях игроков, в динамике игры, в соединении силы и мощи с пластикой, ловкостью, прыгучестью.



Игрок атакует с невысокого, но длинного прыжка. Держись, вратарь!

А вот атака ворот идет уже и со «второго этажа».



А защитник, пропустивший направление развития атаки противника, не только открыл путь к своим воротам, но и сам пострадал.

Во всех игровых видах спорта, где есть ворота, защищаемые вратарями, существует неглас-



Некоторые игроки, обладая очень хорошей прыгучестью, атакуют ворота противника даже с «третьего этажа». Атакуют мощно, смело, метко.



ное правило: «Вратарь — это половина команды». Добавим, что хороший вратарь — это больше, чем полкоманды. И это действительно так. Далеко не в каждой атаке принимают участие все игроки атакующей команды.

Но каждый бросок по воротам должен стремиться отразить вратарь. А ведь мяч после сильного броска летит в ворота со скоростью до 130—140 км/ч! Вратари защищают свои ворота в высоких прыжках, в шпагатах (глубоких выпадах в сторону), в далеких выходах из ворот и прыжках в направлении бросающей руки атакующего игрока.

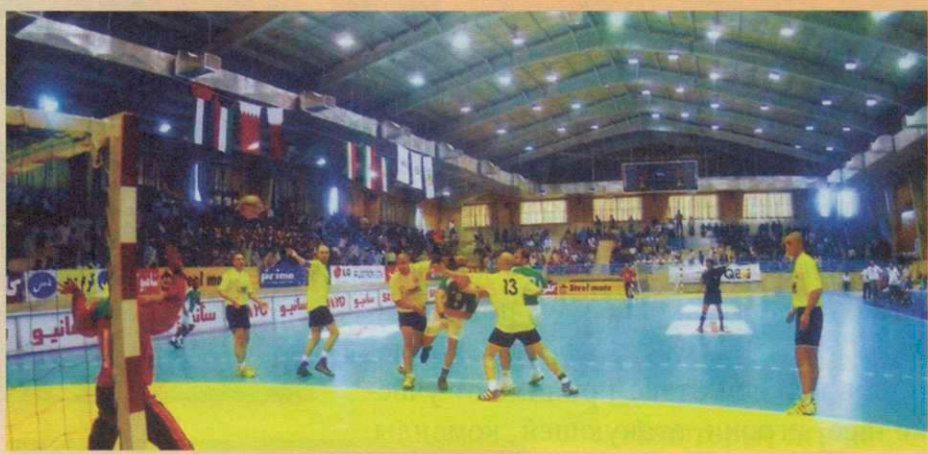
Вратари преграждают путь мячу в ворота руками, ногами, собственным телом или совершают головокружительные прыжки.

Зрелищность гандбола зависит от условий проведения игры, болельщиков, активно сопереживающих командам и поддерживающих своих любимцев в течение всей игры. А если добавить сюда игровые эмоции игроков и тренеров, то ты поймешь, что, однажды полюбив гандбол, расстаться с ним уже будет невозможно.





В Республике Беларусь и в других странах Европы крупнейшие детские и юношеские соревнования по гандболу проводятся в очень красивых залах. А как приятно играть в таких залах,



если на трибунах сидят твои родные, твои учителя, одноклассники, друзья, знакомые и незнакомые люди!

Игровые ситуации в гандболе никого не могут оставить равнодушными — ни игроков на поле, ни их товарищей, которые в эти минуты отдыхают на скамейке запасных. Сопереживают все — и игроки, и тренеры.

Ведь самое главное для них сейчас — то, что они — одна команда, они — единомышленники, они объединены одной целью — победить! Вглядишься в глаза этих девчонок, и ты поймешь их чувства.



5. Увлекательная и красивая игра



И наконец вот он — **миг победы!** Эмоции столь сильны, что ты даже не понимаешь, **как** нужно ликовать и радоваться. Ты просто делаешь это непроизвольно, и от тебя в эти мгновения ничего не зависит. **Ты просто очень и очень счастлив!**

Но, как и в любом другом игровом виде спорта, побеждать в каждой игре невозможно. Ведь выиграть игру, турнир или чемпионат хотят мно-



гие, а победа всего одна. Внимательно посмотри на эту фотографию.

Она сделана через 45 минут после окончания финальной игры за первое место меж-

ду командами Беларуси и Югославии на молодежном чемпионате Европы 2000 года в столице Греции (г. Афины). Наша команда в упорной борьбе проиграла. Но ее второе место — это до сих пор лучшее достижение суверенного белорусского гандбола. Все специалисты признали тот результат выдающимся.

Но что принес этот результат сразу после игры нашим ребятам? **Ни-че-го!** От них ушла победа, ради достижения которой они отдали все силы, а пришли досада, горечь, обида,



моральное опустошение. И даже после проведенного в зале награждения команд — призеров чемпионата медалями и дипломами все эти грустные эмоции ясно читаются на лицах игроков и тренеров. Только через несколько часов, во время официальной церемонии закрытия чемпионата, когда прозвучат поздравления нашей команде, когда пять из девяти личных призов лучшим игрокам чемпионата будут вручены белорусам, когда все лучшие молодежные команды Европы стоя устраят овацию сборной Беларуси, только тогда скупые улыбки появятся на лицах игроков и к ним придет осознание свершившегося, осознание значимости для всех них и для всей Беларуси завоеванных серебряных медалей Европы.

Большинство из этих игроков продолжают и сегодня успешно играть в гандбол. Лучшие из них выступают в сильнейших командах Беларуси, Германии, Испании, Польши. Восемь (из 15!) в 2007 году выступали за мужскую национальную сборную Беларуси и вышли в финальный турнир чемпионата Европы! Вот так формируется победный командный дух, дружба и сотрудничество игроков на долгие годы.

Именно об этом говорит следующая фотография. На ней ты видишь белорусских игроков, успешно игравших в гандбол в 70—80-е го-

ды прошлого века. Среди них есть чемпионы и призеры чемпионатов СССР различных лет, чемпионы мира среди юниоров. А на



фотографии запечатлена их теплая встреча весной 2001 года на международном турнире ветеранов гандбола в Москве. Среди них сейчас тренеры различных команд, бизнесмены, банкир, три полковника и даже один генерал! Жизнь разбросала их по разным городам и странам, но все они вновь стали одной командой и надели форму с названием «Минские зубры». А как же иначе? Ведь их всех еще с детства объединила одна общая любовь — любовь к гандболу.

Гандбол привлекает и увлекает. Он входит в число двадцати наиболее популярных видов спорта в мире. Среди игровых видов спорта гандбол четвертый в мире после футбола, волейбола и баскетбола. Вместе с тем игра в мяч руками, а не ногами более естественна для человека, а игра без серьезного противоборства или вообще без него, да еще и без ворот и вратаря — это что-то рафинированное, искусственное.

Гандболу посвящают песни, стихи. В разных странах мира выпущено более 80 почтовых марок и даже 6 монет на гандбольную тематику.

Увлечение гандболом можно совместить, например, с коллекционированием марок. По маркам можно изучить историю развития гандбола, историю проведения чемпионатов мира, распространение игры по континентам и странам.

На марках Австрии и Швейцарии ты увидишь сюжеты, посвященные гандболу 11х11.





На марках Дании можно прочитать первое название гандбола — *handbold*.

На марке, выпущенной в Республике Конго, изображена гандбольная команда и написано: «Спорт объединяет народы».

Ну как — тебе захотелось пообщиться к миру гандбола?

Не думай долго. Бери мяч, зови друзей и идите играть!



6. Нестандартные советы



*Посвящаются моему любимому
внуку Владиславу*

Главное в этих советах то, что большинство из них нестандартные. Далеко не все игроки в гандбол слышали о них или читали. А из тех, кто слышал или читал, только единицы восприняли всерьез.

В чем же здесь секрет? Он прост. Эти советы — своего рода задание тебе для самоподготовки на всю твою длинную спортивную жизнь. Пользу они принесут, только в комплексе с тем, чему будут учить тебя на уроках физкультуры, в школьном спортивном кружке, на тренировках. Поэтому ты должен воспринимать их как дополнительные спортивные упражнения.

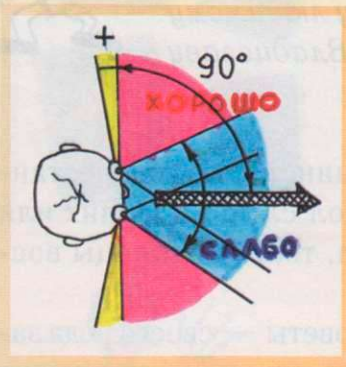


Выполняй советы в любое удобное для тебя время, не привлекая к своим действиям внимания окружающих. Если это уместно, превращай их в состязания со своими друзьями.

Совет № 1. Во время ходьбы по улице старайся не наступать на трещины в асфальте, на границы тротуарных плиток, на какие-нибудь линии, встречающиеся на пути и т. п.



В первое время контролируй глазами свои шаги постоянно, в дальнейшем — периодически. Последний шаг перед трещиной (линией) делай на толчковую ногу. Если требуется — удлиняй или укорачивай шаг, успевай в последнее мгновение развернуть, если надо, стопу ноги, но на трещину ты наступить не должен! Иногда последний шаг перед трещиной (линией) специально делай и не на толчковую ногу. При этом мысленно представь себе все движения тела, которые тебе нужно было бы сделать при выполнении броска (броска в прыжке) по воротам из этого положения.



Совет № 2. Когда ты находишься один дома, на прогулке, а еще лучше — в лесу, старайся, глядя прямо перед собой, увидеть предметы (или их перемеще-

ния), расположенные слева и справа от направления твоего взгляда. Добейся, чтобы ты фиксировал эти предметы (их перемещения) под углом более 90° от направления прямого взгляда.

Совет № 3. Проходя мимо любого дерева, пробуй допрыгнуть до высокой ветки. Коснись ее хотя бы пальцами!



Совет № 4. При каждом удобном случае старайся проехать на чуть согнутых в коленях ногах по льду, ледяной дорожке, но только не падай!



Максимально сконцентрируй внимание на своей устойчивости в момент движения по льду! Иначе будет больно...

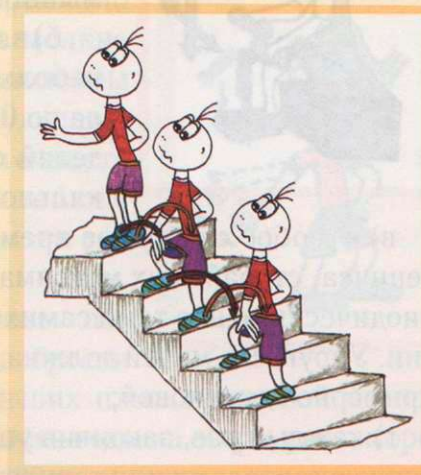
Совет № 5. Пытайся пройти как можно дальше по узкому бордюру, лежащему дереву, трубе и т. п. Будь при этом постоянно готов безопасно спрыгнуть на ровную поверхность!

Совет № 6. Спускаясь по лестнице, имеющей перила или другое ограждение, пытайся делать это небольшими прыжками:

а) одновременно на двух ногах на каждую следующую нижнюю ступеньку;

б) развернув корпус на 45° к направлению спуска.

Если при этом у тебя правое плечо находится впереди (перила обязательно слева, на них постоянно лежит ладонь левой руки), то, оттолкнувшись левой(!) ногой от верхней части лестницы, ты должен сначала приземлиться на первую ступеньку левой ногой, а потом правой ногой на вторую ступеньку. Вновь оттолкнувшись левой ногой, ты должен приземлиться на третью ступеньку левой, а на четвертую — правой ногой и т. д. Если же перила у лестницы находятся с правой стороны, то прыгать надо, развернув корпус на 45° в другую сторону. Все время страхуй себя при спуске: ближняя к перилам рука должна как бы скользить по ее поверхности и быть готовой остановить твой спуск. На последних 5—6 ступеньках каждый прыжок совершай с разворо-





том корпуса на 90° и со сменой положения ног. Во время любых прыжков твои ноги должны быть чуть согнуты в коленях.

Совет № 7. Самое важное для гандболиста — его готовые к игре руки. У руки самое важное — развитая кисть. Гандболист должен обращать особое внимание на подвижность самой кисти, силу и гибкость пальцев, состояние кожи на их подушечках.

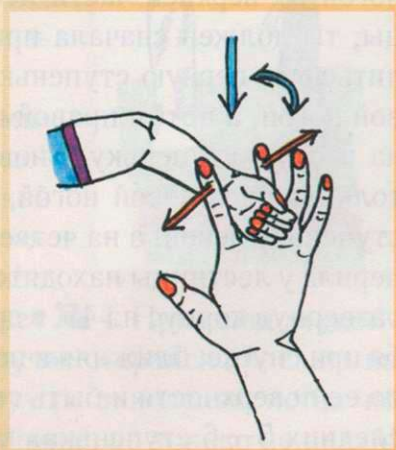
Поэтому:

а) в любое свободное время (например, сидя перед телевизором) делай серии вращательных движений кистями рук (в разные стороны) двумя способами — не напрягая и напрягая при этом мышцы предплечья;

б) в любое свободное время, взяв в руки небольшие гантели не более 1 кг (сначала по 0,5 кг), в положении «ладони вниз» делай серии движений кистями в вертикальной и горизонтальной плоскостях;

в) в любое свободное время, взяв в руки мячи для большого тенниса, старайся их максимально сжимать в каждой кисти, периодически меняя темп самих сжатий. Упругость мячей должна быть примерно одинаковой;

г) каждый раз, закончив упражнения с гантелями или теннисными мячами, делай следующее: между любыми двумя пальцами бросковой руки поставь запястье другой руки узкой стороной. Медленно поверни запястье на 90° . Верни запястье в исходное положение. Повтори повороты запястья между этими



пальцами еще два раза. При этом пальцы бросковой руки не должны получать никаких болевых ощущений. Сделай такие обороты запястья и между всеми остальными пальцами бросковой руки;

д) никогда не работай голыми руками в песке или земле. Они, как наждачная бумага, стирают с подушечек пальцев все выступающие слои кожи (которые и составляют рисунок отпечатков пальцев), и ты не сможешь на тренировке или в игре нормально играть с мячом — он будет постоянно выскальзывать из рук. Время восстановления слоев кожи на подушечках пальцев — не менее недели.

Совет № 8. Научись жонглировать одной рукой двумя предметами. *Меняй форму и массу предметов!*

Совет № 9. В любое удобное время (но только не дома) бросай различные мелкие предметы (камни, шишки и т. п.) вполсилы на точность попадания в безопасную цель. Увеличь силу бросков и сравни их точность с точностью бросков вполсилы. *Сделай сам выводы о зависимости точности от силы бросков!*



Очень полезны броски небольших плоских камней по поверхности воды на озере, реке, море. Добивайся сначала пяти прыжков камня по воде, потом десяти и т. д.

Совет № 10. Старайся как можно чаще выбивать ковры. При этом бей по коврику из разных положений: сверху, снизу, сбоку, постепенно увеличивая силу удара. *Главное — не повреди кисть руки!*





Совет № 11. Подвесь с друзьями в удобном месте своего двора старую автомобильную крышку так, чтобы ее верхний край находился чуть выше головы среднего из вас по росту. Как можно больше (лучше всего ежедневно по 15—20 минут) бей по крышке деревянной палкой, стальным прутком (удобными для руки). Частота ударов не должна быть большой. Бей по крышке с разной силой. Бей из всех возможных направлений. *Главное — не повреди кисть руки!*

Совет № 12. В конце последних 2—3 тренировок перед ответственной игрой возьми набивной мяч массой не более 1 кг и выполни им 8—10 бросков в стену зала почти в полную силу. *Не «сорви» руку!*

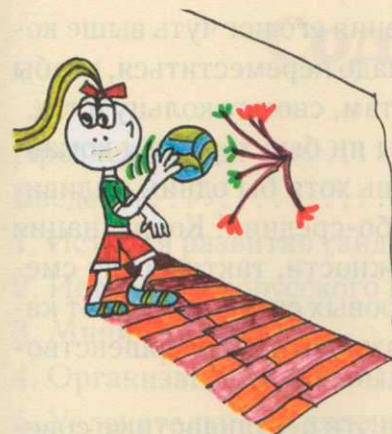
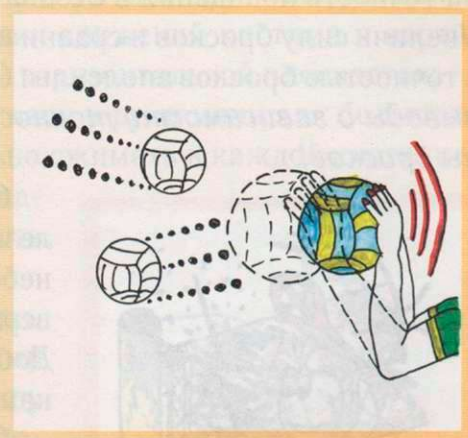
Совет № 13. Пытайся иногда ловить несильно летящий к тебе мяч одной (бросковой) рукой. Поймав мяч, старайся сымитировать или выполнить бросок в ворота на точную передачу.

Совет № 14. Получая на уроке (тренировке) пас от своего напарника с расстояния 2—5 м, пробуй коротким тычком двумя раскрытыми кистями в мяч (основное движение в волейболе):

а) вернуть мяч пасовавшему;

б) переадресовать мяч третьему игроку. Твои пальцы и ладони при этом должны быть более напряжены, чем при ловле мяча! Твоя передача мяча должна быть максимально точной! Пробуй вернуть мяч пасовавшему и ударом сжатого кулака.

Совет № 15. При любом удобном случае учись правильному ведению мяча. Для этого встань вполборота к стене на рас-



стоянии 30—50 см и тренируй ведение ударом мяча о стену на уровне своей шеи и головы. *Не делай судорожных или резких движений кистью!*

Совет № 16. Учись правильно падать на пол. Для этого сначала научись, лежа на животе и подняв руки и ноги максимально вверх, качаться на животе, как неваляшка. Позже тренируй такие падения:

а) на бедро с перекатом на живот и дальше на согнутые на уровне груди в локтях руки;

б) на бедро с перекатом на живот и резким поворотом туловища вдоль его оси так, чтобы падение завершить на лопатках спины.



Падения тренируй на гимнастическом мате, на песке, на траве. Начиная отрабатывать падения, стоя на коленях. *Делай все постепенно и осознанно! Научись падать мягко, без ударов о пол!*

Совет № 17. Играй во дворе во все спортивные игры: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Игрок в гандбол, не умеющий играть во все эти игры, или неуверенно выполняющий их технические элементы, что-то не будет уметь делать и в гандболе.

Совет № 18. Если, играя в одну из игр, ты поймешь, что игрок команды соперников попытается сейчас обойти с помощью обманных движений и «убрать» тебя со своего пути, то опусти гла-



за и смотри за направлением перемещения его ног чуть выше колен. Их движения покажут, куда тебе надо переместиться, чтобы не подпустить соперника к своим воротам, своему кольцу и т. д.

Совет № 19. Запомни! Каким бы ты ни был хорошим командным игроком, но если ты не обладаешь хотя бы одним индивидуальным качеством, ты — игрок слабо-средний! Координация движений, высокие физические возможности, тактическая смекалка, умение предвидеть развитие игровых ситуаций — вот качества, которые должен постоянно развивать и совершенствовать любой гандболист.

Совет № 20. Перепиши для себя все эти нестандартные советы, помести их на видном месте и периодически не забывай перечитывать, а главное — выполнять. По мере взросления пытайся расширить перечень советов за счет собственных. Став взрослым, найди возможность поделиться своими советами с молодым поколением.

Мир гандбола — это крепкое здоровье, хорошее настроение, верные друзья. Однажды сыграв в гандбол, ты полюбишь эту игру навсегда!

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
1. История развития гандбола	10
2. История белорусского гандбола	14
3. Мини-гандбол	21
4. Организация школьных соревнований	31
5. Увлекательная и красивая игра	36
6. Нестандартные советы	47