

- олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2011. 95 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. К.: Різографіка, 2005. 94 с.
 3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
 4. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2015. № 3. С. 24–29.

Кравченко М., магістрант групи 501-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТАКТИКА ЗАХИСТУ ПРИ ГРІ В ГАНДБОЛ

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м'яч у свої ворота, перехопити м'яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Гандбол – гра колективна. Усі гравці об'єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м'ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину

динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативних навичок, рівня розвитку фізичних якостей і інтелекту гравців.

Умільний захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але і додає впевненість гравцям. Захисні дії є відповіддю на нападаючі дії супротивника й організуються в залежності від особливостей його тактики.

Індивідуальні тактичні дії захисника. Для успішної оборони своїх воріт захисник повинний володіти прийомами гри, вміти опікувати нападаючого. При нещільній опіці гравця без м'яча треба розташуватися в зоні воротаря так, щоб стежити за передачами м'яча, діями гравців на поле і всі рухи свого підопічних. При щільній опіці дії захисника спрямовані на те, щоб перешкодити опікуваному одержати м'яч. Захисник знаходиться близько до свого підопічного і розташовується так, щоб той не міг одержати м'яч від своїх партнерів. Опікуючи гравця з м'ячем, необхідно заважати нападаючому здійснити кидок, відхід і утруднити взаємодії з партнерами.

Перехоплення забезпечує переривання передачі. Перехопити можна передачу, що йде поперек площадки. Для цього потрібно заздалегідь підготувати себе до можливого ривка, нічим не видаючи своїх намірів, а коли нападаючий зробив усі підготовчі дії для передачі і вже не може змінити напрямку польоту м'яча, різко вибігти на лінію передбачуваної передачі. Можна перехопити передачу, виходячи через спину нападаючого, особливо якщо той не робить до м'яча зустрічного руху.

Групові взаємодії гравців у захисті. Групові взаємодії в захисті – це взаємодії двох-трьох гравців, спрямовані на те, щоб щонайкраще допомагати один одному в окремих ігрових ситуаціях.

Підстрахування – це вид групових взаємодій, при яких кожен захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру, у потрібний момент зробити допомогу, переключаючи на нападаючого, що вийшов з-під опіки, чи створюючи йому додаткові труднощі. Підстрахування виражається в тім, що гравці зонного захисту зміщаються у бік м'яча, щоб прикрити зону партнера, що виходить чи вступає в єдинокорство з нападаючим. Якщо один захисник не справляється з опікою, сусідній захисник відразу вступає в боротьбу, намагаючись перешкодити діям нападаючого, що прорвався.

Переключення можна здійснити при зустрічному чи перехресному русі нападаючих. У такому випадку зміна підопічних відбувається в момент, коли нападаючі порівнюються один з одним. Переключення здійснюється у випадку, коли один нападаючий рухається уздовж зони воротаря. Тоді опікує захисник супроводжує його уздовж ближнього партнера і передає йому гравця. Тепер гравця що вже рухається опікує інший і т.д.

Варто пам'ятати, що не можна переключатися при опіці гравця з м'ячем, його треба опікувати доти, поки він не віддасть м'яч. Не можна переключатися на гравця свідомо більш швидкого, чим захисник.

Командні взаємодії в захисті. Командні взаємодії в захисті підрозділяються на три види: особистий, зонний і змішаний захист. Уміння гнучко застосовувати різні види оборони своїх воріт у визначені моменти гри дає перевагу команді в боротьбі за перемогу.

При особистому захисті кожний опікує одного нападаючого. При цьому захисті нападаючим утруднене виконання передач і кидків. Розбір нападаючих можна зробити двома способами: 1) тренер розподіляє гравців під силу, більш швидкого нападаючого опікує більш спритний захисник, 2) захисники розбирають ближніх до них нападаючих: це можливо тільки у випадку рівноцінної підготовленості всіх гравців до захисних дій. Особистий захист може бути організовано двома способами: з переключенням і без переключення захисників. Особистий захист застосовують по всьому полю чи тільки на своїй половині поля, якщо: а) вилучений гравець у команді супротивника, б) якщо треба зруйнувати звичну тактику нападу супротивника, в) якщо супротивник підготовлений слабкіше фізично і тактично, г) якщо треба швидко опанувати м'ячем. Зонний захист - це вид командних дій, при яких кожен захисник виконує визначені функції в системі переміщень гравців і несе відповідальність за визначену зону площадки. Змішаний захист – це вид командних дій, при яких частина гравців здійснюють функції зонного захисту, а частину – опікують нападаючих персонально. Під персональну опіку попадають нападаючі, котрі мають деякі особливості індивідуальної гри і проти яких застосування зонного захисту недостатньо.

Таким чином, швидкість, майстерність і витривалість є ключовими факторами успіху в сучасному гандболі, швидкому і захоплюючому командному виді спорту. Дії гравців у групі характеризувалися багаточисельними фізичними контактами й інтригою усіх матчів, що дозволяло на змаганнях збирати велику кількість вболівальників на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.

Література

1. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник. М.: Физическая культура. 2008. 384 с.
2. Крамской С. И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / Сб. статей: электрон. науч. конф. Х.: ХГАДИ, 2005. С. 84–85.
3. Кубраченко А. Г. Гандбол: учеб. для высших учеб. завед. систем. физ. воспит. и спорта. К., 2010. 416 с.
4. Левкін В. І. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.