

ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОМИССИЯ ПРИ СОВМНЕ СССР
ПО ПРОДОВОЛЬСТВУ И ЗАКУПКАМ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПРИ КОМИССИИ

САМАРКАНДСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ТАШКЕНТСКИЙ ИНСТИТУТ ИНЖЕНЕРОВ
ИРРИГАЦИИ И МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

С. М. МАМАРАСУЛОВ, В. И. ИЗААК

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
ГАНДБОЛИСТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗОВ

Самарканд - 1991

Рекомендовано кафедрами физического воспитания СамГУ,
ТИИМСХа (протокол № 2 от 15 сентября 1991 года)

Составляющие: С.Мамарасулов, В.Изаак

Рецензент – доцент кафедры футбола и гандбола УзГосИФК,
заслуженный тренер УзССР Ф.П.Абдурахманов

Рецензент Н.И.ДОНЧЕНКО, профессор ТИИМСХа

ГОСАГРОПРОМ СССР

САМАРКАНДСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ТАШКЕНТСКИЙ ИНСТИТУТ ИНЖЕНЕРОВ
ИРРИГАЦИИ И МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

КАФЕДРА

физического воспитания

СамСХИ, ТИИИМСХа

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
ГАНДБОЛИСТОВ

Методические разработки для студентов
неспециализированных вузов

Методические рекомендации посвящены одной из наиболее изученных проблем подготовки гандболистов - организации самостоятельной (индивидуальной) тренировки.

Рекомендации подготовлены:

заг. кафедрой физвоспитания СамСХИ С.М.Мамарасуловым,
к.п.в., заслуженным тренером УаССР В.И.Изааком, ТИИИМСХ

Одним резервом повышения мастерства гандболистов в настоящее время является индивидуальная тренировка.

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности гандболиста с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная тренировка может быть направлена на:

- 1) развитие лучших качеств игрока с учетом его индивидуальных особенностей выполнения технических приемов;
- 2) совершенствование основных технико-тактических действий, соответствующих его ведущим игровым функциям;
- 3) совершенствование "коронных" технических приемов как через реализацию в них достигнутого более высокого уровня физической готовности, так и за счет улучшения биомеханической структуры движений;
- 4) повышение надежности основных технико-тактических действий и развитие творческой инициативы игроков;
- 5) доведение скоростных, скоростно-силовых, координационных и других двигательных качеств до оптимального уровня;
- 6) исправление недостатков в физической, технической и технико-тактической подготовленности;
- 7) восстановление утраченных качеств и навыков после травм и других вынужденных перерывов в тренировках.

Индивидуальные тренировки в гандболе могут проводиться самостоятельно и под руководством тренера.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера. Начальной, самой простой формой индивидуальной тренировки является такая, в которой часть командной тренировки проводится индивидуальным методом. Например, в тренировке наряду с другими ставится задача совершенствовать технику и точность бросков в ворота. Эта задача решается индивидуальным методом, т.е. игроки совершенствуют броски мяча в ворота самостоятельно или в составе звена. Каждый из них получает от тренера конкретные указания и соблюдает порядок выполнения упражнений.

Такая организация тренировки повышает эффективность работы, занимающиеся приобретают первые навыки самостоятельной (индивидуальной) тренировки. Полезность такой организации занятий очевидна, так как игроки выполняют упражнения очень старательно, стремятся найти более удачные варианты выполнения приемов. Благодаря этому тренировка становится значительно интереснее и эффективнее.

Индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда, организуется тоже по-разному: а) каждый игрок занимается отдельно, получив заранее задание и рекомендованные средства (иди по индивидуальному плану); б) игроки, получив задание, занимаются в группах по 2, 3, 4 человека.

Эффективность такого рода тренировок зависит от тщательно обдуманной подготовки к их проведению, планирования основных заданий игрокам, подбора упражнений, умелой организации.

В индивидуальной тренировке игроки одновременно совершенствуют разные технические приемы. Назначение и организация такой тренировки зависят от имеющейся базы, инвентаря, подготовленности игроков и т.д.

Зал (площадку) делят на отдельные участки, в которых совершенствуется отдельный технический прием (или сочетание приемов). Самый простой способ разделения площадки показан на рис. I.

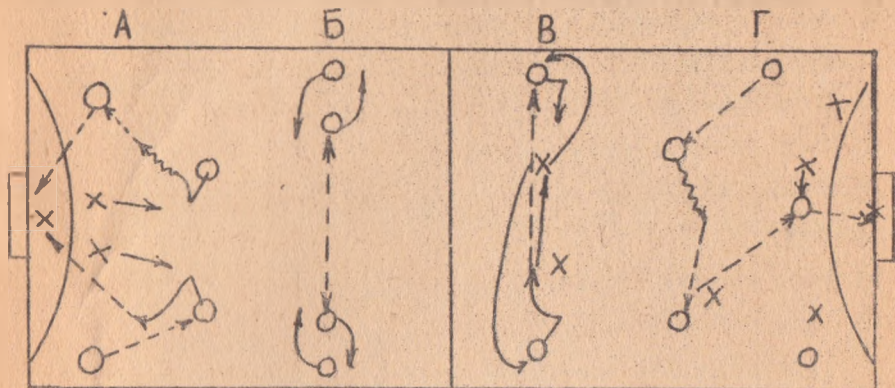


Рис. I

На участке "А" осуществляется обработка бросков в ворота в ситуациях 2 x 1: полусредний, крайний против полуактивного защитника; в секторе "Б" совершенствуется техника длинных передач; на участке "В" обрабатывается техника обыгрыва защитника в ситуации 1 x 1; на участке "Г" совершенствуется индивидуальное технико-тактическое мастерство в игровых упражнениях 4 x 4.

На начальном этапе применения индивидуального метода тренировки тренеру трудно точно определить задачи, упражнения и дозировку для каждого игрока. Поэтому он дает одинаковые задания определенным группам игроков (нескольким игрокам), у которых уровень подготовки и недостатки сходны.

В дальнейшем, по мере повышения мастерства, тренер стремится так построить тренировку, чтобы учитывался уровень подготовленности спортсменов, их индивидуальные способности, игровая специализация. Необходимо добиваться, чтобы каждый игрок знал, сколько времени и какие упражнения надо применять для совершенствования отдельных приемов и в какой последовательности это де-

хоть. Порядок, установленный тренером, должен неукоснительно соблюдаться игроком.

Нельзя рекомендовать точного распределения времени на выполнение упражнений, их последовательность и продолжительность. Необходимо помнить, что постановка конкретных задач и дозировка индивидуальной тренировки зависят от:

- а) уровня подготовленности игроков;
- б) периода подготовки, в котором происходит индивидуальная тренировка;
- в) цели, которая ставится на тренировках;
- г) имеющейся базы, инвентаря, вспомогательных средств и т.д.

Индивидуальная тренировка может продолжаться от 45 до 90 минут. Перед каждым игроком в индивидуальной тренировке надо ставить две (не более трех) основные задачи. Задачи должны быть конкретными:

- а) ведение мяча в низкой стойке с изменением направления;
- б) броски в ворота с опоры, в прыжке, с переводом, с подкруткой и т.д.;
- в) выходы и блокирование нападающего на ближних и дальних подступах к воротам;
- г) отработка длинных диагональных передач на высокой скорости перемещения.

Необходимо отметить, что в каждой индивидуальной тренировке, направленной на совершенствование техники игры, необходимо не менее 50% времени уделять броскам в ворота. В период, предшествующий соревнованиям, целесообразно проводить индивидуальные тренировки с акцентом на совершенствование техники бросков.

Индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (отдельные группы игроков), организуется так же, как и с участием всей команды.

Подбор игроков (группы игроков) осуществляется следующим образом:

- а) объединяются игроки одного игрового амплуа, например, игроки первой линии, игроки второй линии;
- б) объединяются игроки в составе звена: крайний - полусредний, полусредний - центральный, крайний - полусредний - линейный и т.д.

Основная часть тренировки с игроками родственных амплуа - совершенствование специфических для них приемов и индивидуальной тактики. Это позволяет: во-первых, быстрее устранить ошибки, характерные для конкретного игрока, и, во-вторых, совершенствовать те приемы, которые хорошо даются игроку и соответствуют его индивидуальным особенностям.

Игрокам в составе звена задачи конкретизируются с учетом взрослого уровня техники, которая совершенствуется в условиях, близких к игровым.

Во всех формах индивидуальной тренировки активно участвует тренер. Он подбирает материал для тренировки, организует ее, исправляет ошибки, учит, как тренироваться индивидуально, какие упражнения применять для устранения недостатков, совершенствования технических приемов и т.д.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера состоит из четырех частей: вводной (организации тренировки, сообщения игрокам задач), подготовительной (разминки), основной (выполнения основных задач, совершенствования бросков) и заключительной.

Очень важна вводная, организационная, часть тренировки. Если четко поставлена задача урока, определена последовательность упражнений, то в вводной части остается лишь напомнить, кто где тренируется, как меняется местами и т.д.

Продолжительность разминки зависит от погоды, температуры воздуха в зале, продолжительности тренировки и т.д. Если тренировка

продолжается 60-90 мин., разминка должна занять не менее 15-20 мин.; если же продолжительность тренировки 30-40 мин., то разминка продолжается не более 10 мин.

В индивидуальной тренировке, продолжающейся 60-90 мин., время распределяется примерно так:

1. Вводная часть — 5-10 мин.
2. Подготовительная часть — 15-30 мин.
3. Основная часть:
 - а) выполнение основных заданий — 20-30 мин.
 - б) совершенствование бросков — 20-30 мин.
4. Заключительная часть — 5 мин.

Как уже отмечалось, совершенствованию техники бросков необходимо уделять повышенное внимание. В индивидуальной тренировке этому важному приему должно отводиться не менее 50% тренировочного времени.

Упражнения в бросках должны быть тщательно продуманы, чтобы каждый игрок мог совершенствовать те виды бросков, которые он скорее всего будет применять в игре. Хотя каждый игрок и должен стараться овладеть всеми видами бросков, используемая система нападения может потребовать их специализации в бросках с определенных позиций. Более того, у каждого игрока есть свои излюбленные движения на площадке, которые дают ему возможность применять избранные им виды бросков. Эти факторы надо иметь в виду при разработке бросковых да и других упражнений. Представляется логичным, что время, отводимое на совершенствование отдельных видов бросков, должно зависеть от вероятности применения этих видов бросков в игре.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Повышение уровня игры во многом зависит от того, как гандболист сможет самостоятельно организовать занятие по исправлению недостатков в технике игры и ее совершенствованию. Никакой тренер не сможет подготовить классного спортсмена, если сам игрок не будет ежедневно стремиться к этому.

Мастерство гандболистов, занимающихся самостоятельно, растет быстрее, потому что игроки в тренировке уделяют больше времени совершенствованию тех приемов, которые наиболее соответствуют их особенностям. В результате растут разнообразные игроки.

В самостоятельных тренировках развивается творческая инициатива игроков: гандболисты находят новые нюансы исполнения технических приемов, соответствующих их особенностям, учат и по-своему переделывают новые технические приемы, виденные у игроков высшего класса.

В самостоятельной тренировке развивается тактическое мышление. Игрок, пробуя, изучая один или другой прием, думает, как лучше его использовать, как и когда применить, как лучше исполнить. Повышается индивидуальное тактическое мастерство.

В процессе работы над совершенствованием индивидуального технико-тактического мастерства очень важна тактическая дальновидность тренера, его способность к созданию собственной концепции игры на основании анализа современных тенденций ее развития.

Характерными особенностями современного гандбола являются такие факторы, как борьба за скорость. Это предполагает:

- увеличение быстроты рывков и отдельных движений;
- умение быстро и точно выполнять сложные технические приемы.

мы на максимальной скорости;

- ориентироваться и решать технические задачи в стремительном нападении с партнером;
- препятствовать всеми силами развитию атаки противника и броску по воротам;
- уметь вести жесткое единоборство с соперником, сохранять контроль за мячом в условиях малого оперативного пространства;
- осуществлять быстрый, внезапный и эффективный уход от соперника. При быстром прорыве уметь видеть поле и выбирать наиболее рациональное продолжение атаки.

Как уже отмечалось, тактическая подготовка во многом зависит от технической и они находятся в неразрывном единстве. Поэтому совершенствование основных технических приемов должно проходить в форме разыгрывания подлинных игровых ситуаций. Выполнение того или иного технического приема не должно ограничиваться собственно техническими задачами: перед игроком должны ставиться конечные задачи применения технического приема и, как правило, бросок по воротам. Такая методика находит свое отражение в приближении тренировок к условиям игры. При определении тактической подготовки игрока необходимо руководствоваться следующими факторами:

1. Как игрок оценивает ситуацию в момент, когда мячом владеет его команда, и умеет ли он:

- своевременно освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- играть со всеми членами команды и замечает ли партнера, находящегося в выгодной позиции;
- приспособливаться к партнеру, владеющему мячом;
- полезно действовать в простейших ситуациях.

2. Как игрок оценивает игровую ситуацию и действует в тот

период, когда мячом владеет противник, и знает ли он:

- мысленно прослеживать развитие игровой ситуации и предвидеть очередной ход;
- + прикрывать противника, владеющего мячом;
- прикрывать зону;
- страховать партнера, находясь без мяча;
- предусмотреть возможности потери мяча противником и готовить мысленно рациональный ход для атаки.

Совершенствование технико-тактических командных и индивидуальных действий нужно проводить в специальных тренировках. Специальные тренировки содержат упражнения, максимально приближенные к условиям игры. Важное значение придается последовательности решения поставленных в тренировке задач и высокой игровой дисциплине. При демонстрации упражнений большое внимание уделяется даже мелким деталям. Необходимо, чтобы игроки прочувствовали характер действий, вытекающих из требований упражнений. Такая тренировка требует от игроков творческих решений, повышает их тактическое и техническое мастерство.

Не вызывает сомнения тот факт, что индивидуальный тренинг, тренинг малых групп — основа основ нынешнего тренировочного процесса. Только изучив индивидуальные особенности игрока, зная его как атлета, тренер может составить для него и для группы похожих игроков необходимую тренировочную программу. Программа эта должна составляться на основании анализа результатов игр и определения наиболее типичных, характерных ошибок, допускаемых игроком. Ошибки эти могут быть самыми различными: плохой выбор места, недостаточная подвижность, однообразие в бросках, неумение выполнять длинную диагональную передачу при организации быстрого прорыва и др.

С учетом сказанного, назрела необходимость создания программы индивидуальных упражнений для отдельных игроков. Для этого

ляется таким образом, чтобы усилить определенные умения игрока или ликвидировать наиболее характерные, часто повторяющиеся ошибки. Например, в процессе наблюдения и анализа игр выявилось, что передний защитник при системе защиты 5:1 недостаточно подвижен, плохо перекрывает или недостаточно активно препятствует выполнению передач между игроками второй линии, кроме того, он плохо ориентируется в ситуации, когда идет скрестное перемещение центрального и полусреднего нападающих. С учетом сказанного можно определить ряд специальных упражнений (рис. 2, 3, 4).

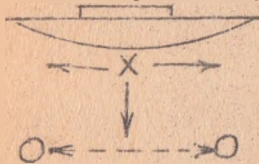


Рис. 2

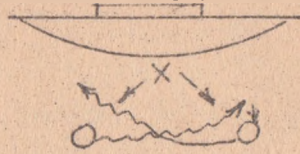


Рис. 3



Рис. 4

Безусловно, что приведенные упражнения полезны и для защитников, играющих на других местах (центральный, полусредний), однако для них более специфичными (характерными) можно считать группу упражнений, показанных на рис. 5, 6, 7.

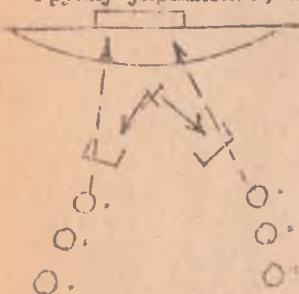


Рис. 5

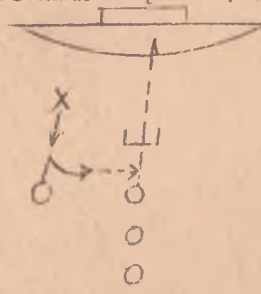


Рис. 6

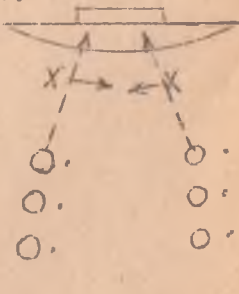


Рис. 7

Обнаруженные недостатки следует преодолевать в ходе последовательного выполнения поставленных перед игроками задач. С этой целью на каждой тренировке интенсивно отрабатывается то или иное тактическое упражнение или игровая комбинация. Тренер

не должен разрешать игрокам по собственному усмотрению разбиваться на группы, а распределяет их по строго определенным принципам. Он объединяет игроков в составе звена, что позволяет гандболистам приспособляться друг к другу с учетом индивидуальных способностей партнера, манеры ведения игры, понимания игровой ситуации и т.д.

Следует знать, что, в силу различий в двигательной одаренности, в тактическом мышлении и других индивидуальных особенностях, различным игрокам требуется неодинаковое время для освоения внешне сходных технико-тактических действий.

Основные показатели индивидуальной тренировки гандболиста целесообразно распределять по видам подготовки (технико-тактическая, техническая, физическая, морально-волевая).

Организуя индивидуальную подготовку игрока, необходимо предложить набор специальных упражнений. Эти упражнения помогут в исправлении технических ошибок, которые были выявлены у игрока и имеют стойкий характер. Какие это могут быть ошибки:

- близко получает мяч от защитника;
- плохая ловля мяча (прыгает на мяч);
- однообразный бросок;
- неумение бросать в "неудобную" сторону (линейный);
- частый заступ линии;
- плохо выполняет атакующее действие с последующей передачей в "неудобную" сторону;
- не выпрыгивает с целью увеличения угла обстрела ворот (крайний);
- при броске с угла прячется в ворота, разворачивается (вратарь) и т.д.

Одним из действенных путей совершенствования технико-тактического мастерства могут быть определенные комплексы упражне-

ний. При этом индивидуальный комплекс игрока должен определяться на основании его игрового места и изменяться по мере роста его спортивного мастерства. В практике необходимо опираться на теоретически доказанные, практикой апробированные принципы. Можно атаковать хуже или лучше, но необходимо знать, что и как делать. Зная, что делать, речь будет идти лишь о качестве исполнения. Качество же будет зависеть от: а) подбора игроков; б) своевременности постановки задачи; в) уровня технической, тактической, физической подготовленности; г) сознательного отношения тренера и игроков; д) умения правильно определить основные ошибки и найти действенные средства для их устранения.

Следует отметить, что подготовка игроков, повышение их тактического умения часто осуществляются в комплексных тренировках, где одновременно отрабатываются технические, тактические и физические навыки. Думается, что отставание в технике преодолено. Известно, как достигать высоких физических кондиций. Поэтому все внимание следует уделить индивидуальным занятиям по технике и, так называемой, индивидуальной тактике: понимается обводка, открывание, хитроумные ходы, передачи, выбор позиции при приеме мяча и единоборстве, то есть фактически все то, на чем строится и планируется атака, на чем заждется импровизация.

В гандболе для каждого конкретного игрока, с учетом его функций, существуют свои характерные индивидуальные тактические действия, например:

- Лицевой:
- а) умение делать шаг к мячу (выбирать позицию);
 - б) умение бросать в правую и левую стороны защитника;
 - в) умение играть своей специфической фланг;
 - г) умение открываться на свободное место, делать

13
нии в борьбе и отдавать его в случае необходимости и т.д.

- Крайний:
- а) умение делать атаку между 1 и 2 защитниками и отдавать мяч;
 - б) входить на свободное место;
 - в) забивать с острого угла в тесном контакте с защитником;
 - г) умение выбирать место и время для стрыва и т.д.

Над перечисленными действиями надо много работать, доводить их до высокой степени совершенства. Совершенно очевидно, что всему этому можно научиться на специальных занятиях по индивидуальной тактике. Эти занятия не всегда интенсивны, но всегда длительны, потому что успех зависит главным образом от числа повторений. Чтобы освоить, скажем, своевременное открывание, своевременную отдачу мяча или смену мест, нужно раз за разом повторять упражнения без сопротивления и с сопротивлением.

Точность в игре теряется от усталости, поэтому игроки должны укрепиться, их надо довести до автоматизма. На комбинированных тренировках делается многое, но ничего по настоящему.

Комплексные тренировки, конечно, необходимы. На них надо обобщать, объединять хорошо освоенные приемы и стараться выработать их на предельных скоростях. Комплексные тренировки принесут больше пользы, если им предшествуют индивидуальные.

На комплексных тренировках определенной технико-тактической направленности должны быть поставлены конкретные задачи и неуспеваемо выполняться на фоне развития конкретных физических качеств.

Например, целью занятия является отработка командного отрыва с решением задач по тактике в зоне прохода (командная по-

индивидуальная тактика). Необходимо ответить на вопрос, на фоне каких качеств будет решаться эта задача? Если взаимодействия отлажены, то требуется меньше остановок, и закрепление технико-тактических навыков будет осуществляться на фоне интенсивных режимов (выносливость). Если же идет отработка, уточнение поведения игроков в тех или иных игровых моментах и требуются остановки, то следует использовать щадящий поддерживающий режим.

ПЛАН - КОНСПЕКТ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОДНОГО ИГРОКА

В планах - конспектах даны примерные упражнения, дозировка и последовательность их выполнения.

Совершенно ясно, что каждый гандболист будет применять упражнения, соответствующие его способностям, уровню подготовки, определит для себя продолжительность упражнений и т.д.

Задачи:

а) Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча сверху; с места, после ведения, после выполнения обманного движения;

б) Отработка бросков в ворота со своего места: с шага, с двух, в полной координации.

Первая часть урока:

Разминка (15 мин.).

Вторая часть урока:

1. Передача и ловля мяча у стены (1-2 мин.). Стоя в 3-4 м от стены лицом, боком выполнять передачи прямой рукой сверху, кистевые с вывертом, правой и левой руками. Пауза отдыха 30-60 сек., выполнить упражнения на восстановление дыхания.

2. Ведение мяча на месте, короткие рывки с ведением, замахи

и имитационные движения на передачу и бросок — дуга с мячом
вверху.

3. Выполнение длинных передач 25—30 м (10—15 передач).

4. Совершенствование техники бросков: в прыжке, с места,
с использованием щитов или манекенов — 10 мин.

5. Совершенствование ведения мяча: ведение по прямой,
ведение с изменением направления, замахи (имитационные на бро-
сок и передачу), с последующим рывком с ведениям — 3—5 мин.

6. Совершенствование передачи после выполнения обманных
движений, после ведений, быстрой передачи в ствол на время,
длинные диагональные передачи — 4—6 мин.

7. Посторить упражнение 4.

8. Повторить упражнение 2.

9. Повторить упражнение 3.

10. Повторить упражнение 5.

11. Повторить упражнение 4.

ПЛАН — КОНСПЕКТ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ 2 ИЛИ БОЛЕЕ ИГРОКОВ

Задачи:

- а) совершенствование индивидуальных защитных действий;
- б) совершенствование техники бросков в составе звена.

Первая часть урока (разминка):

1. Бег вокруг площадки, бег с изменением направления лицом
и спиной вперед, бег скрестными шагами, бег с высоким подниман-
ием бедра, рывки на короткие и длинные расстояния.

2. Общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость и
растяжение.

3. Специальная часть разминки с мячами:

- а) переключивание мяча из руки в руку вверху во время бега;
- б) замахи на передачу, на бросок, обведение мяча вокруг туловища, элементы жонглирования;
- в) ведение по прямой и с изменением направления движения;
- г) игра "Запятая ногу партнера": игроки в низкой стойке, защитники стоят один против другого и стараются рукой коснуться пятки партнера.

Вторая часть урока (основная):

1. Броски в ворота со своих мест с целью разминки вратаря - 6-8 мин.

2. Броски в ворота в ситуациях 2х1 — 6-10 мин.

3. Совершенствование защитных действий:

а) выходы и "связывание" игрока на линии свободных бросков - 4-6 мин;

б) опека игрока, ведущего мяч в коридоре шириной 2-3 м - 2-3 мин.

4. Совершенствование техники бросков в ситуациях 3х2 - 6-10 мин.

5. Повторение упражнения 3.

6. Групповой отрыв 3х3 после атаки в позиции, время на атаку 6-10 сек. - 4-6 мин.

7. Совершенствование бросков в звеньях 3х3, 4х4 (тренер устанавливает задание) - 6-10 мин.

8. Повышение подвижности в защите с использованием специальных упражнений на основе правильной работы ног - 6-8 мин.

9. Совершенствование бросков со своих мест, темп невысокий, отработка "коронных" бросков - 15 мин.

Третья часть урока (заключительная):

Упражнений для восстановления дыхания, гибкость, расслабление - 5 мин.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Самостоятельные тренировки дадут хороший результат в том случае, если они будут проводиться регулярно, если в них будут включены разумно подобранные средства тренировки для совершенствования необходимых качеств.

Большое место в этом процессе отводится личности тренера. Его задача — направлять индивидуальную тренировку в нужное русло, но не "на плавок", не только по интуиции, а на основе объективных данных текущего и этапного контроля, анализе игровой деятельности, т. е. тренер должен осуществлять методическое руководство и контроль за индивидуальной тренировкой гандболиста.

Задачи самостоятельной тренировки и средства для их решения отражены в индивидуальном плане гандболиста. Задачи индивидуального плана и содержание должны быть тесно связаны с командным планом. Индивидуальный план — это как бы составная часть тренировочного плана всей команды, или группы, где, в зависимости от особенностей каждого игрока, подбираются конкретные задачи и средства.

Наиболее простым и эффективным считается индивидуальный план тренировки, который составляется на непродолжительный период времени. Это конкретный документ, в соответствии с которым осуществляется целенаправленное, самостоятельное совершенствование мастерства гандболиста.

В таком плане итеку указываются конкретные задачи, средства и нормативы, которых он должен достичь в самостоятельных тренировках. План позволяет проверить эффективность подобранных средств, что необходимо для улучшения тренировочного процесса.

Заключение по итогам выполнения плана индивидуальной тренировки должно содержать оценку роста спортивного мастерства ганд-

облиста и вскрывать имеющиеся резервы в его подготовке, тренировке, а в конечном счете - в росте спортивного мастерства.

Следующий этап планирования индивидуальной тренировки гандболиста - разработка тренировочных заданий по конкретным разделам индивидуального плана. Тренировочные задания содержат набор упражнений с повышенной степенью сложности технико-тактических действий и условий их выполнения,^{*)} в том числе характера противодействия, постепенного увеличения дефицита времени и пространства. При этом должна четко выдерживаться тенденция максимального приращения предлагаемых гандболисту тренировочных заданий к реальным условиям игры.

Предлагаем примерный индивидуальный тренировочный план - задание на период летних каникул (15.VI - 30.VIII) для совершенствования технической подготовки.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА. Совершенствование техники перемещения.

Средства тренировки:

- 1) во время бега выполнять повороты с дальнейшим продолжением движения;
- 2) пробегая короткие отрезки (5-8 м), изменять направление и ритм бега с остановками и т.д.;
- 3) чередование бега приставными шагами левым и правым боком вперед, с кувырком вперед, в сторону с последующим изменением направления бега.

Контрольные нормативы. Установить время для выполнения определенного упражнения с элементами техники перемещений, акцентируя внимание на правильности исполнения приемов. Например,

*) Набор таких упражнений приведен в разделе стр.

пробежать 5 x 20 м, преодолевая на пути препятствия (стопки, барьеры, набивные мячи и т.д.). Время устанавливается с учетом подготовленности игрока.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА. Совершенствование техники защиты.

Средства тренировки:

1) выполнять упражнения для совершенствования передвижения по площадке;

2) имитация защитных действий гандболиста на выходах от 6-до 9-метровой линии;

3) совершенствование техники "связывания" остановки нападающего на дальних подступах к воротам.

Контрольные нормативы. Установить процент эффективности действий защитника от общего количества выполненных приемов.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА. Совершенствование передач мяча.

Средства тренировки:

1) передачи на месте и в движении у стенки или батуте правой и левой рукой;

2) длинные диагональные передачи на большие расстояния;

3) передачи мяча с партнером в движении: после ведения, скрестных перемещений, меняя скорость и направление движения; выводить длинной передачей партнера на броски.

Контрольные нормативы. Установить количество передач в единицу времени, например, 30 или 50 сек. Исчисляются передачи одной рукой, затем столько же времени другой. Установить время для комплексного упражнения, в котором 4 или 5 элементов бега, передачи мяча на точность.

ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА. Совершенствование техни-
ки бросков.

Средства тренировки:

- 1) броски со своих мест без сопротивления защитников;
- 2) броски в составе звена в ситуациях 2х1, 2х2;
- 3) броски со своих мест, преодолевая активное сопротивление защитников.

Контрольные нормативы. Установить процент из определенного количества бросков.

ПРИМЕРЫ КОНКРЕТНЫХ ЗАДАЧ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

I. Совершенствование функций игрока второй линии:

а) сочетание приемов: ловля мяча на месте - ведение с изменением направления - остановка - бросок в ворота (рис. 8);

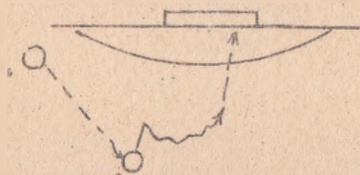


Рис. 8

б) сочетание приемов: ловля мяча - обыгрывание защитника - атака на второго защитника - бросок в ворота (рис. 9);

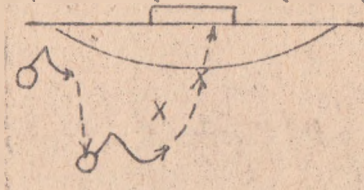


Рис. 9

в) сочетание приемов: ловля мяча - атакующее движение между двух защитников - точная передача набегавшему партнеру - бросок в ворота (рис. 10);

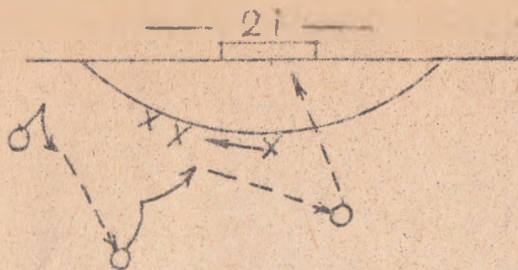


Рис. 10

г) отработка точной передачи в условиях сопротивления со стороны защитников (рис. 11);

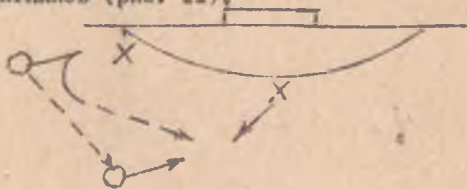


Рис. 11

д) отработка входа в глубину обороны с последующим приемом мяча и завершением атаки (рис. 12);

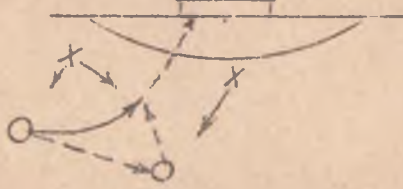


Рис. 12

е) отработка атаки на ведении в случаях, если прикрыты партнеры; умения выполнять атаку при получении мяча от партнеров слева или справа (рис. 13);

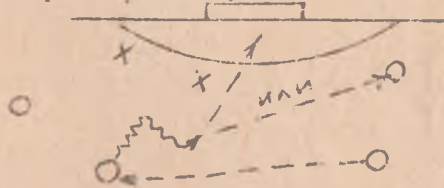


Рис. 13

ж) отработка маневра: занятие выгодной позиции за счет перемещения без мяча (рис. 14);

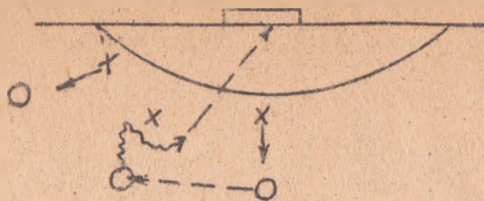


Рис. 14

2. Совершенствование функций игрока первой линии (крайнего):

а) сочетание приемов: ловля мяча на месте – одноударное ведение – увод руки с мячом – впрыгивание и завершение атаки броском в ворота (рис. 15);

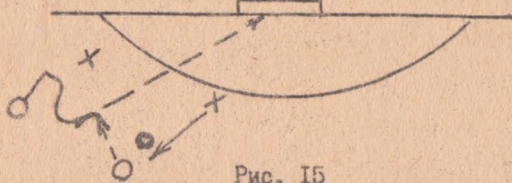


Рис. 15

б) сочетание приемов: ловля мяча в движении – обыгрывание защитника – бросок в ворота;

в) сочетание приемов: ловля мяча – атакующее движение между двух защитников – точная передача набегавшему партнеру (рис. 16);

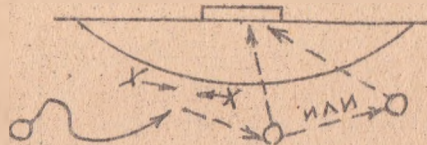


Рис. 16

г) отработка точной передачи в условиях сопротивления со стороны защитников;

д) отработка входа с последующим взаимодействием с полу-средним (рис. 17, 18);

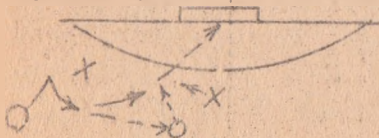


Рис. 17

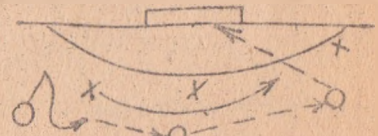


Рис. 18

ж) отработка маневра с целью занятия выгодной позиции за счет перемещения без мяча (рис. 19);

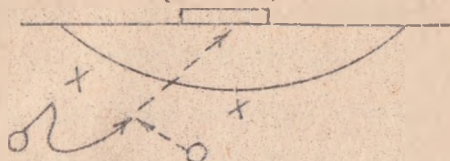


Рис. 19

3. Совершенствование функций игрока первой линии (линейного):

а) сочетание приемов: ловля мяча на месте - увод защитника за счет имитации на бросок влево - завершение атаки броском справа, и наоборот (рис. 20);

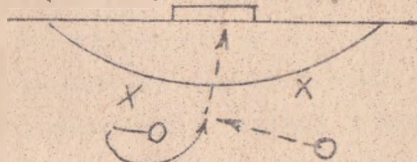


Рис. 20

б) отработка освобождения от опеки защитников, вход на свободное место с целью получения мяча;

в) отработка ловли мяча, находясь между защитниками, с последующей передачей партнеру (рис. 21);

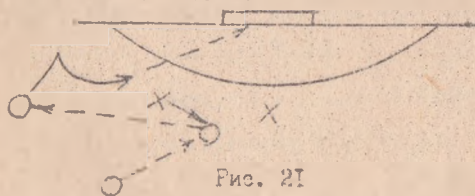


Рис. 21

г) совершенствование техники бросков с сопротивлением и без сопротивления в "удобную" и "неудобную" сторону.

Для игроков всех линий.

1. Совершенствование бросков с различных игровых мест
2. Совершенствование бросков после выполнения рывка

- 3. Совершенствование бросков после выполнения ведения
- 4. Совершенствование передач на дальность и точность

**ТРЕБОВАНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ ПО ТЕХНИКЕ
В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Чем разнообразнее упражнения будут применяться в самостоятельных тренировках, тем они будут интересней: чем больше упражнений будет в запасе у гандболиста, тем удачней он сможет их подобрать для совершенствования определенных приемов техники и их сочетаний. Вместе с тем, надо помнить, что повышению мастерства способствует не столько разнообразие упражнений, применяемых на тренировке, сколько точность их выполнения. Не надо бояться постараться одно и то же упражнение много раз. Даже игроки очень высокого класса, совершенствуя технические приемы на тренировке, многократно повторяют самые простейшие упражнения. Например, выполняя передачи мяча в парах в движении, до 50 раз пробегают гандбольную площадку туда и обратно, и все это время стремятся выполнять технические приемы максимально точно. И это не в одной тренировке. Сколько бы раз ни выполнялись технические приемы — всегда надо делать их точно, собранно. Только при этом условии можно улучшить качество выполнения технических приемов.

Объем настоящей методической разработки не позволяет представить комплекс специальных упражнений для индивидуальной тренировки гандболиста. В соответствующем разделе работы приводятся примеры конкретных задач тренировки и упражнения к ним. Творчески выбирая рекомендованные упражнения, большинство из которых проверено на практике, а также используя другие упражнения, гандболисты смогут успешно работать над повышением своего технического мастерства

Разрешено и печати : 16.09 91/
РФ № 26 Заказ № 190
Тираж-600 - Цена 54
Отпечатано в редакционно-издательском
отделе Самаркиндского сельскохозяйственного
института.
Самарканд. ул. К.Маркса 77.