**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«УЗУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**СЕРЕБРЯНО-ПРУДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

 **ДОКЛАД**

**на тему: «Требования к стойке игрока и техники перемещения игрока в защите».**

 **Выполнила:** Хасанова Л.И.,

 педагог-организатор

по спортивно-массовой работе,

 I категория

 **2012 г.**

**Оглавление.**

Введение.

Основные принципы защиты.

Техника защиты.

Тактика зоной защиты.

Заключение.

**Введение.**

Гандбол - популярная спортивная игра, существующая уже более ста лет. Зародилась она в Дании, а её создателем считается преподаватель гимназии в городе Ордруп Хальгер Нильсон.

За свою вековую историю гандбол претерпел много изменений как снаружи (раньше игра велась на футбольном поле 11x11 игроков, теперь 7x7), так и изнутри (постоянно совершенствуется тактика ведения борьбы, обогащается технический арсенал приёмов атаки, защиты).

Сильный толчок в развитии гандбола связан с включением гандбола в программу Олимпийских Игр в 1972 году. Это повлекло за собой работу по поиску методов повышения зрелищности игры и её уровня.

В процессе возникновения изменений в рисунке игры можно выделить три этапа:

- с середины 60-х начала 70-х характеризовался как период, в котором доминировала система защиты 5:1. В позиционном нападении старались создать выгодную ситуацию для броска с дальней дистанции.

- с середины 70-х до начала 80-х можно охарактеризовать как атакующий с наличием в командах игроков обладающих мощным и точным броском с опоры и в прыжке. В защите команды переходили на построение 6:0 с использованием высокорослых игроков с большой массой тела.

- этап с конца 80-х до средины 90-х можно охарактеризовать противоборством системы защиты 5:1 в различных исполнениях с аналогичной системой нападения.

Из вышесказанного становится ясно, что тактика игры постоянно меняется, совершенствуется, ищутся пути по повышению качества и зрелищности игры.

 **Основные принципы защиты**

Для того чтобы организовать игру в защите тренеру необходимо учитывать качества подготовленности исполнителей. Также немаловажную роль играют задачи, стоящие перед командой в защите, а также уровень игры противника в нападении. Учитывая эти нюансы, тренер выбирает игроков для обороны ворот.

Все действия в защите должны быть подчинены решению основных задач:

* Постоянно нарушать взаимодействие игроков противника, срывать индивидуальные и коллективные перемещения его нападающих. Опережать атаку, разрушать их тактические ходы и комбинации.
* Своевременно блокировать броски по воротам.
* Отбирать мяч у противника и контратаковать.

Обороняясь, каждый игрок решает одну из задач своей команды. Все его действия должны быть глубоко осознанными. Они должны вписываться в систему оборонительных действий команды, быть взаимосвязанными с действиями партнеров, учитывать ход игры.

Для определения направленности сознания и конкретизации деятельности защитника сформированы принципы обороны: коллективизм. Успех командных действий зависит в первую очередь от слаженности действий игроков. Главная задача любого защитника - защита ворот, может решаться успешно только при условии подчинения всех действий отдельных игроков интересам коллектива, опираясь на взаимную помощь.

Создание численного преимущества. Защитник обязан смещаться туда, где находится мяч, прикрывая направление броска в ворота и передач мяча нападающим, располагающимся сзади или сбоку от игрока обороны. Перед нападающим с мячом в опасной для ворот зоне всегда следует создавать численный перевес защитников.

Сохранение активной позиции. Защитник всегда обязан удерживать активную позицию, четко решать главную для себя и для команды задачу. Положение защитника за нападающим с мячом - грубейшая ошибка.

Опережение нападающих. Завершающий бросок - как правило, результат успешных комбинаций нападения. Защитник должен предвидеть кульминации таких действий и, опережая нападающих, разрушать направление связи, активно блокировать нападающих, перехватывать мяч.

Агрессивность защиты. Защита постоянно должна активизировать свои действия, предупреждая наиболее острое развитие атаки. Обороняющиеся сами должны атаковать нападающих, выходить на наиболее опасных игроков противника, стараться нарушить наигранные связи между атакующими.

Ошибки наименьшей значимости. За время игры защитники выполняют много различных действий и поэтому неизбежны ошибки. Однако нужно сделать так, чтобы эти ошибки принесли меньше вреда. Например, если один из защитников допустил ошибку, результатом которой стало численное преимущество нападения и неминуемость броска по воротам, защитники должны действовать так, чтобы этот бросок нападающие выполняли из самого невыгодного положения.

Связь с вратарем. Каждое действие защитников по обороне ворот должно быть взаимосвязано с действиями вратаря.

Успех защитных действий предполагает соблюдение всех вышеизложенных принципов.

**ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ**

 Трудность в обучении приемам защиты состоит в том, что их выполнение зависит от инициативы нападающего игрока. Поэтому одной из важных задач обучения является воспитание навыков наблюдения и оценки действий противника. Для этого преподаватель должен уточнить, куда надо направить основное внимание и как лучше осуществить прием противодействия.

 Приемы защиты изучаются в такой последовательности: перемещения, выходы и блокирования, «связывание» игрока владеющего мячом, перехваты. Выходы осуществляются обычно против нападающих, обладающих сильными бросками. Выходы защитников имеют смысл в тех случаях, когда проводятся своевременно, то есть с опережением действий нападающего. При выполнении выходов необходимо соблюдать следующие основные методические правила:

- смешаться при выходе в сторону бросающей руки;

- сблизившись с нападающим, сопровождать его до тех пор, пока он не освободится от мяча;

- шаги защитника должны быть короткими и частыми (чтобы постоянно реагировать на любые действия нападающего);

- при нейтрализации финтов, следует помнить, что финт вправо проводится с постановкой левой ноги, а влево – правой;

- стремиться атаковать нападающего в момент приема мяча.

 Перехваты мяча. При выполнении этого сложного технико-тактического приема от защитника требуется хорошая реакция и высокая стартовая скорость. Защитнику необходимо разобраться в конкретной игровой ситуации и четко представить, позволяет ли позиция нападающего идти на перехват мяча, стандартно ли всегда в одном направлении передается мяч.

 Обороняющийся может также овладеть мячом после ошибки нападающих, при нарушениях правил, при разыгрывании угловых и спорных, при отскоке мяча от ворот или отбитым вратарем. Постоянная «заряженность» защитников на перехват мяча позволяет команде использовать хороший шанс для организации контратаки.

 Блокирование бросков применяется центральным и полусредним защитниками против нападающих второй линии. Опекая нападающего с мячом, защитник держит руки немного приподнятыми, в постоянной готовности выставить их на пути мяча после возможного броска в ворота. Защитник не должен спешить с выпрыгиванием для блокирования броска (чтобы не позволить нападающему использовать отвлекающее движение для последующего прохода к воротам). В зависимости от договоренности защитник стремиться закрыть одну из сторон ворот, что облегчает действия вратаря.

 Защитник должен постоянно стремиться занять позицию точно между своими воротами и нападающим с мячом (50-60 сантиметров влево или вправо от бросающей руки).

 «Связывание» нападающего осуществляется в момент овладения им мячом. Сущность этого приема заключается в том, что защитник очень быстро сближается с нападающим, получающим мяч, накладывает руки на его плечо (особенно на предплечье), чтобы полностью ограничить подвижность руки с мячом и исключить возможность передачи мяча. Другой рукой защитник придерживает свободную руку нападающего, исключая возможность перекладывания мяча из руки в руку и круговых движений туловищем с целью освобождения от опеки защитника.

 «Связывание» линейного имеет некоторые особенности, обусловленные позицией защитника. В игровой практике имеют место три такие позиции: впереди линейного, сзади и сбоку. Основная задача защитника в двух последних позициях – определить в какую сторону чаще разворачивается линейный для броска, и с учетом этого активно противодействовать ему в выполнении технического приема.

 Действия игроков при персональной защите. При персональной защите каждый игрок опекает одного из нападающих, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, производить броски в ворота. Защитник постоянно действует в тесном соприкосновении с нападающим противника, стремясь поставить его в невыгодное игровое положение или отойти дальше от атакуемых ворот.

 Персональная защита используется в игре против любой команды и против любой системы нападения. Эта защита позволяет разрушать любые комбинации противника. Сбивать темп атаки, затруднять взаимодействие игроков нападения, создавать выгодные условия для перехвата и овладения мячом.

 Персональная защита может применяться в зоне свободных бросков на своей половине поля, а также по всей игровой площадке.

 Выполняя действия при персональной защите в зоне свободных бросков (до 9-10 метров), каждый защитник занимает позицию перед нападающим, действуя в определенном секторе защиты. При удалении опекаемого из этого сектора защитник сопровождает его до своего соседа по команде. Только после того как защитник убедится, то его подопечный принят играющим рядом защитником, он полностью переключается на другого нападающего, вошедшего в его сектор. Границы секторов между отдельными защитниками не устанавливаются, они подвижны.

 При персональной защите на своей половине и по всему полю, защитник может сопровождать нападающего по всей ширине и глубине площадки, без передачи его партнеру. Здесь защита строится так, что сильнейший защитник опекает сильнейшего нападающего и т.д. в случае заслонов и при скрестных перемещениях на скорости защитники должны проводить смену подопечных. Но как только угроза своим воротам минует, сильнейший защитник вновь начинает опекать сильнейшего нападающего. Все это требует от игроков большой сыгранности игровых положений и моментального принятия решения.

 **ТАКТИКА ЗОННОЙ ЗАЩИТЫ**

 **Индивидуальные тактические действия**

 Действия игрока без мяча. Основу действий защитника в любой ситуации при обороне ворот составляет персональная опека противника. Опека противника может быть разнообразной – от исключения передачи опекаемому игроку до лишения его возможности занять выгодную позицию перед воротами. Защитник должен находясь между нападающим игроком и собственными воротами, выбрать правильное расстояние от него для хорошего обзора, внимательно охраняя зону, откуда может быть произведен бросок.

 Действие против игрока с мячом. Защитник стремится захватить инициативу в единоборстве. С нападающим путем непрерывного активного воздействия на него с целью затруднения маневрирования и выталкивания в сторону неудобную для броска. При этом используются выходы на бросающего игрока, перехваты мяча, блокирование бросков, «связывание».

 Когда игроки команды заняли свои места в обороне, защитники играют против нападающих в соответствии с тем, в какой зоне они находятся. В зоне I защитники выдвигаются далеко вперед, а после выполнения передачи отступают на исходные позиции. Приближаясь к нападающему, защитник препятствует выполнению броска: отходить приходиться для того, чтобы часть линии площади ворот не оставалась длительное время неприкрытой. В зоне III игра против нападающего ведется очень активно, применяется прессинг. Обороняя ворота, защитник всегда находится к ним спиной.

 **Групповые тактические действия**

 Страховка является составной частью защитной тактики. В ней участвуют два-три игрока. Если игрок приближается к нападающему с мячом, игроки перемещаются на свободное место площадки за игроком . они прикрывают (страхуют его). Страхующие не должны при этом забывать о своих непосредственных обязанностях в обороне.

 Разбор игроков. Сущность этого действия заключается в том, что каждый защитник определяет (находит в данный игровой момент своего подопечного) и начинает его опеку (защитники «разбирают» нападающих). В ходе этой комбинации надо считаться с количеством игроков в зоне и их перемещением. Защитник может «передать» нападающему своему партнеру только в том случае, если тот подготовлен для выполнения этого действия.

**Командные тактические действия в защите**

 Зонная защита 6-0. Этот вариант защиты применяется против команд, игроки которых не обладают сильными бросками в прыжке с дальних позиций. Защитники располагаются в одну линию вдоль площади ворот (рис.1).

 

 При начальном обучении игроки защищаются по принципу «Игрок против игрока», по возможности подстраховывая действия соседа по защите. По мере овладения элементами игры защита ведется по принципу постановки двойного блока каждому опасному нападающему. При этом игроки стоят ближе друг к другу и крайние защитники не так далеко оттягиваются на края.

 Эффективность игры повышается в случае выполнения защитником выхода против опасного нападающего. В такой ситуации партнеры по обороне смещаются вдоль линии площади ворот в освободившуюся зону и страхуют при этом вышедшего вперед защитника. Нейтрализовав нападающего, защитник отходит назад на свое место, а его партнеры также занимают свои места. При выполнении указанных взаимодействий не должно быть нарушений в первоначальной расстановке. Выходы вперед на нападающего с мячом ведутся не далее 8-9 метров от ворот.

 Зонная защита 5-1 (рис.2). Пятеро защитников, равномерно рассредоточиваясь, занимают места вдоль линии площади ворот, а один выходит вперед и находится в центре защиты у линии свободных бросков. Передний защитник (наиболее подвижный, опытный и выносливый) выполняет по объему работу. Он атакует любого нападающего с мячом в центре, препятствует передачам мяча, перемещениям игроков и разрушает завязывание комбинаций в центре.

 

Активизация защиты предполагает выдвижение полусредних защитников на наиболее опасных нападающих, владеющих мячом. В этом случае необходимо четкое взаимодействие между партнерами по обороне: передний защитник страхует центральную зону, если туда врывается нападающий, а центральный защитник контролирует действия линейного. Необходимо четкое взаимодействие защитников при проходах нападающих с флангов за спиной вышедших вперед полусредних защитников. Важно, чтобы крайние защитники блокировали это движение нападающих, сопровождая при этом нападающего и передавая его своему соседу. Для этого подаются сигналы голосом. Защита с выходящими полусредними игроками может с успехом применяться против любой команды.

**Заключение**

Тактика гандбола непрерывно совершенствуется. Развитие ее отражается в постоянной своеобразной борьбе нападения и защиты. Появление в игре новых наиболее эффективных средств и способов защитных действий вызывает необходимость поиска более действенных средств атаки, и наоборот.

Главная задача тактики правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях.

Тактическая подготовка синтез всего учебно-тренировочного

процесса. Все виды подготовки отдельного гандболиста и команды в целом в конечном итоге подчинены задачам тактической подготовки. Поэтому уровень тактического мастерства всегда зависит от качества технической, физической, психической и теоретической подготовленности.

Успех в решении задач тактической подготовки невозможен без изучения определенного комплекса основных теоретических занятий, подтверждаемых практикой, гандболисты усваивают занятия по тактике игры, предварительно отрабатывают комбинации, наигрывают системы, варианты и способы нападения и защиты.

Тактика играет решающую роль в развитии гандбола, а также в совершенствовании мастерства, как отдельного игрока, так и всей команды.