

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа № 2г.Зея**

**(МБОУ ДО ДЮСШ № 2г.Зея)**

## **Методика обучения «заслона».**

Выполнил:  
старший тренер - преподаватель  
по гандболу Юрчук В.Н.

г. Зея 2017.

## **Заслоны**

Заслон применяется для создания временного численного превосходства с целью освобождения игрока от опеки соперника.

При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество. В зависимости от поставленной цели заслоны могут выполняться игроком с мячом и без него и подразделяются на подвижные, передние и боковые.

При подвижном заслоне игрок становится на пути продвижения защитника и блокирует его туловищем до конца передвижения. Выполняя передний заслон игроку необходимо стать лицом или спиной к противнику и загородить его туловищем для временной возможности партнеру действовать более свободно. При боковом заслоне игрок занимает место сбоку от защитника и туловищем мешает ему двигаться в направлении атакующего игрока, тем самым создает временную возможность партнеру по команде свободно передавать мяч или атаковать ворота.

### **Методика обучения заслонам.**

Для того, чтобы своевременно и неожиданно выполнять заслон, необходима большая согласованность между игроком, который выполняет заслон и игроком, который будет использовать заслон для создания игрового преимущества.

При обучении заслонам рекомендуется подводящие и специальные упражнения выполнять в парах с теми игроками, с которыми на площадке во время игры придется действовать во взаимосвязи. Выполнение заслона не представляет трудности, однако если технический прием будет выполнен раньше или позже, чем намерение партнера использовать заслон в игровой ситуации. В этом случае, даже если заслон будет поставлен на высоком техническом уровне, он потеряет всякий смысл. Поэтому главной задачей при обучении заслонам являются согласованные и своевременные действия группы игроков в команде. При начальном обучении технике выполнения заслонов рекомендуется создать представления о них, затем обучить занимающихся выполнять заслоны в медленном темпе без мяча и сопротивления партнера. Только после того, как игроки усвоят элементы техники выполнения заслонов, необходимо переходить к обучению занимающихся заслону при перемещении с мячом, постановке заслона игроку, опекающему нападающего и постановке заслона при комбинационном перемещении игроков, в односторонних и двухсторонних играх.

Специальные упражнения для обучения обманным действиям и заслонам

1. Игроки выстраиваются в две колонны по 3-4 человека. Занимающиеся одной колонны для выполнения обманного движения левой ногой, делает толчок на продвижение вправо и одновременно выставляет правую ногу вперед - вправо, сгибая ее в колене. Туловище наклоняется в сторону правой ноги. Затем занимающийся резко отталкивается правой; ногой влево, делает левой ногой шаг вперед-влево, туловище разворачивается в левую сторону, продолжает двигаться вперед и занимает место в конце противоположной колонны.
2. То же, что упр. 1, только троицы выполняют упражнение с правой ноги.
3. То же, что упр. 1, только игроки выполняют упражнение с мячом.
4. Занимающиеся выстраиваются в колоннах по 2-3 человека одна против другой на расстоянии 5-6 м. По сигналу направляющий одной колонны продвигаясь к направляющему другой колонны имитирует бросок мяча по воротам. Когда условный защитник среагирует, игрок обводит его поворотом через левое или правое плечо. Затем игроки меняются ролями.
5. То же, что упр.4, только занимающиеся выполняют упражнение с мячом по 3-5 человек на расстоянии 3-4 м друг от друга.
6. Занимающиеся выстраиваются в колоннах. По сигналу тренера игрок одной из колонн перемещается к направляющему противоположной колонны и ставит ему передний заслон. Затем занимает место в конце противоположной колонны.
7. Два игрока, перемещаясь в направлении к защитнику, передают друг другу мяч. Игрок с мячом, приблизившись к защитнику, передаст мяч партнеру, а сам ставит защитнику заслон. Игрок, получивший мяч, используя заслон, обходит защитника и бросает мяч по воротам.
8. Игроки располагаются в трех колоннах по 2-3 человека. Направляющие в колоннах одновременно перемещаются по ходу часовой стрелки, выполняют боковой заслон направляющим противоположных колонн, а затем становятся в конце колонны.
9. Два игрока располагаются на средней линии на 3-5 м друг от друга. Перед воротами стоит защитник. Два игрока, продвигаясь в сторону ворот, передают друг другу мяч. Приблизившись к защитнику один из игроков, передав мяч партнеру, ставит защитнику боковой заслон, обходит защитника и производит бросок по воротам.
10. Три игрока располагаются по треугольнику. Один игрок передает мяч партнеру, стоящему справа от него, быстро получает обратно мяч, а игрок, передавший мяч ставит боковой заслон игроку стоящему тоже

справа. Игрок с мячом, используя заслон, продвигается к воротам и выполняет бросок по воротам.

### **Техника защиты**

К основным техническим приемам игры в защите относятся защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча, игра вратаря.

### **Защитная стойка**

В защитной стойке ноги слегка согнуты в коленях, левая или правая - немного впереди, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевом суставе и находятся перед грудью, взгляд сосредоточен на мяче.

### **Методика обучения защитной стойке**

Обучая занимающихся стойке в защите игрокам необходимо стать вдоль шестиметровой линии спиной к воротам и по сигналу принять основную стойку готовности, затем медленно перемещаться приставным шагом влево, вправо. По ходу выполнения задания преподаватель исправляет ошибки

Затем необходимо данное упражнение усложнить и выполнять его с сопротивлением партнера, в шаге, в медленном беге с остановками и по воротами. Упражнения необходимо повторять многократно.

### **Специальные упражнения для обучения защитной стойке**

1. Из упора присев выполнить перекат в сторону, прийти в исходное положение, встать и принять положение защитной стойки.
2. Из упора присев сделать кувырок вперед, быстро встать и принять положение защитной стойки.
3. Из основной стойки выполнить приседания на двух ногах. В момент приседания - руки в стороны.
4. Ходьба скрестным шагом левым-правым, боком. По сигналу принять основную стойку.
5. Ходьба в полуприседе. По сигналу встать и принять положение защитной стойки.
6. Из исходного положения ноги шире плеч, руки за головой, по очереди приседания на левой и правой ноге. По сигналу быстро принять положение защитной стойки.
7. Из упора присев, падая назад, выполнить перекат назад. Быстро встать принять защитную стойку.
8. Бег с низкого старта на 20-25 м. По сигналу остановиться и принять защитную стойку.

9. Бег с преодолением препятствий (набивных мячей, барьера, гимнастических скамеек). После преодоления препятствий принять положение защитной стойки.

Передвижение в защитной стойке

Передвижение в защитной стойке выполняются приставными шагами вправо и влево, выпадами вперед и в стороны, прыжками вперед, в стороны бегом вперед спиной. При передвижении игрок должен всегда находиться на слегка согнутых ногах и перемещаться на носках.

Специальные упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке

1. Ходьба выпадами, руки в стороны.
2. Ходьба на носках, руки за голову.
3. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе.
4. Ходьба в полном приседе и полуприседе, руки на поясе.
5. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в сторону с изменением скорости.
6. Ходьба правым, левым боком, скрестным шагом, руки перед грудью.
7. Передвижение приставными шагами вперед и назад, руки в стороны.
8. Бег широким шагом со свободным махом рук.
9. Бег на согнутых ногах, руки в стороны.
10. Бег с поворотом на 180 и последующим ускорением.
11. Бег челночный.
12. Семенящий бег со свободным махом рук. Блокирование

Блокирование включает комплекс специальных движений, которые состоят из перемещений, прыжков, выноса и постановки рук, приземления. Выполняя блокирование, игрок энергично выносит руки вверх слегка вперед, пальцы рук широко расставлены, большие пальцы сведены вместе. Блокирование выполняется одним или группой игроков. При атаке ворот с дальних позиций, при розыгрыше свободных бросков особенно когда время для атаки закончено, защитники применяют групповой блок. Одиночный блок ставится защитником в непосредственной близости перед игроком, выполняется позже, чем прыжок нападающего и должен совпадать с моментом замаха его руки с мячом назад. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги, руки опускает вниз и принимает исходное положение защитной стойки

## **Методика обучения блокированию**

В начале обучения блокированию необходимо обратить внимание на своевременное выполнение прыжка и правильное положение кистей рук. В дальнейшем необходимо добиваться, чтобы занимающийся при выполнении блока, находясь в прыжке, следил не только за мячом, но и за движением нападающего, выполняющего бросок мяча по воротам. При выполнении блокирования игроки должны хорошо выполнять прыжки, как с места, так и с разбега. Обучать блокированию необходимо всех игроков. Переходить к выполнению группового блока двумя, тремя и более игроками необходимо после того, как занимающиеся хорошо овладеют техникой одиночного блокирования.

### **Специальные упражнения для обучения блокированию**

1. Из основной стойки выполнять прыжки вверх, руки в момент прыжка поднимать вверх.
2. Из основной стойки подскоки поочередно на одной и двух ногах.
3. Прыжок вверх толчком одной ноги, руки быстро поднять вверх.
4. Два игрока, стоя друг возле друга одновременно подпрыгивают, руки поднимая вверх в наивысшей точке прыжка ударяют друг друга ладонями.
5. Прыжки вверх с продвижением вправо, затем влево приставными шагами, со взмахом рук через стороны вверх.
6. Из низкого приседа игрок выпрыгивает вверх и одновременно поднимает руки вверх.
7. Трое занимающихся из низкого приседа, взявшись за руки, одновременно выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед-вверх.
8. Шесть игроков, стоя в одной шеренге и взявшись за руки, одновременно, выпрыгивают вверх со взмахом рук вперед-вверх.
9. Игрок становится перед воротами и блокирует броски мяча, посланные игроками в установленное место.
10. Два игрока становятся перед воротами, поднимаются на носки, поднимают руки вверх и стараются заблокировать броски мяча, посланные в прыжке.

### **Перехват мяча**

Перехват мяча применяется в том случае, когда защитник находится в непосредственной близости от игрока, владеющего мячом, или игрока, которому предполагается передача мяча. Самым главным требованием при организации перехвата мяча является умение предугадать момент", и направление передачи и умение выбрать самый эффективный способ передвижения для перехвата мяча.

Самым эффективным положением игрока при перехвате мяча является выход игрока вперед. Этот прием требует от защитников навыков быстрого рывка, умение опережать действия противника. Методика обучению перехвату мяча

Прежде, чем приступить к практическому выполнению технического приема, необходимо занимающимся разъяснить и медленно показать ситуации, при которых перехват будет эффективен. Затем игроки разбиваются на пары, условно один из них - нападающий, другой - защитник. Нападающий работает с мячом, делая ведения в разные стороны и с разной скоростью передвижения, а защитник в этот момент старается выполнить перехват мяча.

Специальные упражнения для обучения перехвата мяча

1. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между, ними третий игрок. Игроки передают друг другу мяч, третий старается перехватить его.
2. То же, что упр. 1, только игроки передают друг другу одновременно два мяча.
3. Два игрока становятся друг перед другом на расстоянии 10 м. Между ними - игрок - защитник, который принимает исходное положение упора присев. Игроки передают друг другу мяч. В момент передачи третий игрок, выполняющий роль защитника, в момент передачи быстро встает и старается перехватить передачу мяча.
4. Два игрока стоят друг за другом перед щитом. Инструктор бросает мяч в щит. Игрок, стоящий, вторым, быстро выбегает вперед и старается перехватить мяч, отскочивший от щита.
5. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 10 м. Между ними стоит защитник. Игроки передают друг другу мяч отскоком о поверхность площадки, третий игрок — защитник, старается быстро передвигаться и перехватить мяч.
6. Пять игроков, взявшись за руки, образуют круг. В кругу стоит игрок -защитник. Игроки, быстро передавая мяч друг другу, не дают возможности перехватить его защитнику, стоящему внутри круга.
7. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии шести метров. Между ними третий игрок. Игроки в прыжке передают и ловят мяч. Защитник старается в прыжке перехватить мяч.
8. Два игрока становятся перед ребристым щитом на расстоянии 8-10 м.  
Второй игрок выполняет броски мяча в щит, первый игрок старается словить его.

9. Занимающийся становится перед сеткой-амортизатором на расстоянии 610 м, выполняет бросок мяча в сетку-амортизатор, а при отскоке ловит его двумя руками.

10. Занимающиеся разбиваются по парам и становятся друг перед другом на расстоянии 3-4 метров. У одного из них мяч. Игрок с мячом выполняет ведение и старается обвести второго игрока. Игрок без мяча пытается перехватить мяч.

### **Методика обучения быстрому прорыву**

Для обучения быстрому прорыву игрокам необходимо научиться стремительно пробегать отрезки 20-30 м и одновременно учиться на большой скорости ловить мяч. При обучении быстрому прорыву рекомендуются специальные упражнения на ловлю мяча в движении выполнять вдоль боковой линии слева и справа от своих ворот. Для начального выполнения данного технического приема лучшим упражнением будет передача мяча в играх от своих ворот к воротам противника на большой скорости.

Специальные упражнения для отработки системы нападения быстрым прорывом

1. Игроки выстраиваются в колонну по 5-6 человек на лицевой линии площадки слева от ворот. Игрок передает мяч вратарю, стоящему во вратарской зоне, сам устремляется к противоположным воротам, получает от вратаря мяч и производит бросок.

2. Игроки выстраиваются в колонну по 3-4 человека на лицевых линиях площадки слева от ворот. В центре площадки стоят два игрока. Направляющие игроки колонн передают мячи игрокам, стоящим в центре площадки, быстро убегают в отрыв, получают обратный пас, производят бросок по воротам и занимают место в конце противоположной колонны.

3. Занимающиеся выстраиваются в колонны по 3-4 человека справа и слева от ворот на лицевой линии площадки. Во вратарской площадке стоит вратарь с мячом. По сигналу направляющие игроки колонны выполняют ускорение по прямой, вратарь выполняет передачу в отрыв одному из игроков, который быстро передает мяч другому спортсмену для выполнения броска мяча по воротам. Когда все игроки выполнят задание, упражнение повторяется с другой стороны.

4. Игроки выстраиваются в колонну по 5-6 человек на лицевой линии площадки слева или справа от ворот. В центре площадки находится, игрок. Направляющий колонны передает мяч игроку, стоящему в центре площадки, делает рывок на 20-25 метров, получает обратный пас и выполняет бросок по воротам.



5. Игроки выстраиваются в три колонны по 3-4 занимающихся вдоль линии свободных бросков. В воротах находится вратарь с мячом. По сигналу он устремляется по прямой к противоположным воротам, передает мяч игроку -убежавшему в отрыв по центру. Игрок с мячом оценивает ситуацию и передает мяч тому игроку, который дальше убежал в отрыв, поймав мяч, спортсмен выполняет бросок.

6. То же, что упр.5 только вратарь передает мяч игроку, стоящему справа от ворот.

7. То же, что упр.5, только вратарь передает мяч игроку, стоящему слева от ворот, который, устремляясь к противоположным воротам, смещается к центру площадки, а игрок средней колонны убегает на левый край площадки получает пас и выполняет бросок по воротам.

Позиционное нападение лучше применять при организованной защите. Систему расположения игроков, при которой три игрока располагаются у шестиметровой линии, а другие в зоне свободных бросков называют системой нападения 3:3.

При системе нападения 4:2 четыре игрока располагаются у шестиметровой линии и активно взаимодействуют с остальными игроками, расположенными за линией свободных бросков.

При системе нападения 2:4, два игрока располагаются у шестиметровой линии и согласованными активными действиями не дают защитникам свободно передвигаться по площадке. Четыре других нападающих располагаются за линией свободных бросков и за счет активных перемещений, быстрых передач и заслонов игроков первой линии нападения, атакуют ворота.

При системе нападения 1:5 один игрок располагается у вратарской зоны, а остальные пять нападающих - вне зоны свободных бросков.

### **Методика обучения позиционному нападению**

При обучении занимающихся позиционному нападению необходимо научить игроков первой и второй линии нападения взаимодействовать между собой. Для этого необходимо на тренировочных занятиях отрабатывать элементы в постановке заслонов, игрокам второй линии нападения перемещаться к линии вратаря. Игру игроков первой линии нападения необходимо направлять на умение согласованно действовать при перемещении, ставить заслоны, создавать численное преимущество, взаимодействовать с игроками второй линии и при первой возможности атаковать ворота. Игроков второй линии нападения необходимо учить выполнять ложные и имитационные действия, за счет которых будут создаваться условия для более свободных действий игроков первой линии нападения. Необходимо также уметь быстро оценивать обстановку и при первой возможности без замедления атаковать ворота соперника. Для овладения системой

позиционного нападения занимающимся в первую очередь необходимо научиться быстро и целенаправленно перемещаться по площадке с мячом и без мяча.

Специальные упражнения для отработки позиционного нападения 1. Трое игроков выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а остальные три игрока команды располагаются вдоль линии вратарской площадки. Первые три игрока перемещаются по малой восьмерке, передают друг другу мяч и выводят на бросок игрока второй тройки, находящегося в удобной позиции для завершения броска мяча по воротам.

2. Игроки располагаются на площадке так же как при выполнении упражнения Занимающиеся, стоящие вдоль линии свободных бросков, поочередно приближаясь к вратарской площадке, выполняют замах на бросок и передают мяч рядом стоящему игроку, затем, выбрав удобный момент, выводят на бросок игрока, стоящего у линии вратарской площадки.

3. Игроки располагаются на площадке следующим образом. Три - вдоль линии вратарской площадки и три вдоль линии свободных бросков, у одного из них мяч. Передавая друг другу мяч, все игроки передвигаются по площадке по большой восьмерке и выводят на бросок игрока, занявшего удобную позицию для броска.

4. Три игрока располагаются вдоль линии вратарской площадки, а другие три - вдоль средней линии. Игроки, стоящие у средней линии, передавая мяч в тройке по малой восьмерке, передвигаются вперед и перед линией свободных бросков, игрок, владеющий мячом, выполняет передачу стоящему у вратарской площадки, который завершает упражнение броском мяча по воротам.

5. Два игрока становятся вдоль линии свободных бросков, а четыре - вдоль линии вратарской площадки. Игроки первой линии, передавая мяч игрокам второй линии нападения, выбирают момент для броска мяча по воротам.

### **Тактика защиты**

Тактика защиты определяется из индивидуальных и коллективных действий.

Индивидуальные действия игроков в защите складываются из умения игроков перехватить мяч, блокировать игрока нападения с мячом и без мяча, выходить на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия в защите складываются из согласованных взаимодействий игроков команды, направленных на успешное отражение атаки противника.

Самой распространенной коллективной защитой ворот является зонная система защиты, сущность которой заключается в том, что каждый игрок должен активно оборонять определенную зону и блокировать находящегося в ней противника.

При зонной защите 6:0 шесть игроков располагаются у шестиметровой линии и активно перемещаются вдоль нее. В тот момент, когда нападающий готовится произвести бросок, защитник, играющий против этого игрока, быстро выходит вперед и преграждает ему путь. Другие защитники активно смещаются в сторону игрока, вышедшего на игрока владеющего мячом и тем самым заполняют свободное место.

При зонной защите 5:1 пять игроков располагаются вдоль шестиметровой линии и быстрыми согласованными перемещениями обеспечивают защиту ворот. Шестой игрок, обладающий высокой подвижностью, ловкостью, старается помешать нападающим, а при необходимости быстро переходит от защиты к нападению быстрым прорывом.

При зонной защите 4:2 четыре игрока располагаются вдоль шестиметровой линии и быстро перемещаются в сторону предполагаемой атаки. Два защитника, располагаются в зоне свободных бросков и активными перемещениями мешают игрокам нападающей команды разыгрывать комбинации, стараются перехватить мяч и препятствуют нападающим выполнять броски со средних и дальних расстояний.

При зонной защите 3:3 три игрока располагаются у шестиметровой линии, а три выдвинуты вперед. При защите ворот игроки двух линий защиты перемещаются одновременно, подстраховывают друг друга, организовывают одиночный и групповой блок.

Специальные упражнения для обучения зонной защите

1. Шесть игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два игрока с мячом - за линией свободных бросков. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

2. Пять игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, один - перед линией свободных бросков, а два игрока с мячом - за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игрок, стоящий перед линией свободных бросков, пытается перехватить мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются приставными шагами по ходу передачи мяча.

3. Четыре игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два - перед линией свободных бросков, три игрока передают друг

другу мяч. Игроки, стоящие перед линией свободных бросков, стараются перехватить мяч или мешают выполнять точную передачу мяча партнеру. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

4. Три игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, три - перед линией свободных бросков. Четыре игрока с мячом располагаются за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу, три игрока, стоящие перед линией свободных бросков, быстрыми передвижениями мешают передавать мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по направлению передачи мяча.

### **Комбинированная система защиты**

Комбинированная система защита представляет собой совокупность зонной и персональной защиты, направленных на нейтрализацию сильнейших игроков противника. Наиболее распространенными вариантами комбинированной защиты являются 5:1, 4:2.

При комбинированной системе защиты 5:1 пятеро защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально опекают одного из нападающих на половине своей площадке.

При комбинированной системе защиты 4:2 четверо защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и организуют зонную защиту.

Два игрока выдвинуты вперед и персонально опекают двух сильнейших нападающих.

Специальные упражнения для обучения комбинированной системе защиты

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 2-3 м друг против друга и условно разбиваются на две команды, продвигаясь к игрокам второй команды, блокируют их и не дают возможности пройти вперед.

2. Одни игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря, другие - вдоль линии свободных бросков. По сигналу игроки, стоящие за девятиметровой линией, передают мяч друг другу и активно передвигаются по площадке. Игроки, защищающие ворота, передвигаются к игрокам, передающим мяч, выбирают для персональной опеки игрока и на протяжении игры мешают своему подопечному свободно играть с мячом.

3. Одни игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а другие - вдоль линии вратарской площадки. Игроки, защищающие ворота, получают задание, каждому активно играть против одного из

нападающих. По сигналу игроки защиты быстро передвигаются к своим подопечным, по второму сигналу возвращаются на исходную позицию.

4. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 4-6 м, между ними - игрок-защитник. По сигналу игроки передают друг другу мяч различными способами, игрок-защитник старается овладеть мячом и после этого он занимает место игрока, потерявшего мяч.

5. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между ними - два игрока - защитника, стоящие спиной друг к другу на расстоянии 3-4 м. По сигналу игроки, стоящие друг против друга, передают мяч различными способами. А игроки - защитники персонально играют против игрока, стоящего напротив, и не дают ему свободно передвигаться и выполнять передачу мяча. Игрок - защитник, овладевший мячом, занимает место игрока, против которого он играл.