

Методика обучения передаче и ловле мяча.

Обучение приемам передачи и ловли мяча проводится одновременно с помощью различных упражнений в следующей последовательности:

1. Создается представление при помощи рассказа и показа.
2. Практическое выполнение приема занимающимися: передача и ловля мяча на месте, передача и ловля в движении шагом и бегом.
3. Совершенствование передачи и ловли мяча.

Последовательность в обучении технике передачи мяча.

Передача согнутой рукой от плеча сверху; прямой рукой снизу; двумя руками от груди; двумя руками сверху от головы; прямой рукой сбоку.

Последовательность в обучении технике ловли мяча.

Ловля мяча на уровне груди; ловля над головой; ловля на уровне пояса и ниже.

Примерные упражнения для обучения передаче и ловле мяча:

1. Передача и ловля на месте в парах, в тройке, в четверках.
2. Передача и ловля мяча со сменой места в противоположных колоннах.
3. Встречные передачи в колоннах.
4. Передача мяча в движении, шагом и бегом в парах.

Ведение мяча.

Ведение мяча выполняется плавным толчкообразным движением руки и кисти. Рука должна быть согнута в локтевом суставе со свободно разведенными пальцами. Для того, чтобы добиться при ведении отскока мяча на нужную высоту, игрок должен производить мягкие и плавные движения кистью. При ведении необходимо туловище слегка наклонить вперед.

Методика обучения ведению мяча.

1. Объяснение и показ приема.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.
4. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.
5. Совершенствование приема в подвижных играх.

Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:

- ведение мяча на месте с изменением высоты отскока мяча;
- ведение мяча в движении в медленном и быстром темпе;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- подвижные игры с элементами ведения.

Броски мяча по воротам.

Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, в падении.

Самыми распространенными бросками в гандболе являются:

- бросок мяча согнутой рукой сверху;
- бросок мяча согнутой рукой снизу;
- бросок мяча в прыжке;
- бросок мяча согнутой рукой в прыжке;
- бросок мяча в падении.

Методика обучения броскам мяча по воротам.

1. Создать представление о бросках и показать способы их выполнения.
2. Имитация броска на месте.
3. Обучение броскам в опорном положении с места.
4. Обучение броскам в опорном положении с прямого разбега с шага, с двух-трех шагов.

Примерные упражнения для обучения броскам мяча:

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу на лицевых линиях площадки и производят броски мяча с места согнутой рукой от плеча сверху.
2. Игроки образуют одну-две-три колонны, в зависимости от количества занимающихся и выстраиваются на средней линии площадки. Перед каждой колонной стоит занимающийся на линии свободных бросков. Игрок, стоящий в колонне, передает мяч игроку, стоящему против колонны, и перемещается по ходу передачи мяча, получает обратную передачу и после одного, двух и трех шагов производит бросок по воротам.
3. Броски мяча после ведения при передвижении в шаге и в беге.