

Управление образования администрации МО Тимашевский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»

## **«Технико-тактическая подготовка гандболиста.**

### **Обучение технике «заслона»**

(Методическое пособие тренерам-преподавателям,  
педагогам учреждений дополнительного образования,  
учителям физической культуры)

Разработал: Матусевич Дмитрий Михайлович,  
тренер-преподаватель отделения  
гандбола МБУДО «СШ»

## 1. Введение

Гандбол – командная игра, и успех зависит от усилий всех игроков команды. Поэтому действия каждого должны быть подчинены выполнению общекомандной задачи. Причем все без исключения члены коллектива обязаны добросовестно выполнять свои функции в команде, при необходимости брать на себя обязанности партнеров.

Для осуществления этого принципа гандболист должен рационально применять приемы игры. Если все приемы техники доводить до совершенства в каждой стадии изучения вне игры, то на это уйдет много времени. Поэтому гандболисты применяют приемы в игре, когда те еще мало усвоены, и затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных и усложненных условиях.

Последовательность изучения приемов должна быть такой, чтобы постепенное введение их в игру усложняло бы единоборство. Причем при изучении приема нападение рационально приступать и к изучению приема защиты. Изучаются приемы игры параллельно, но не более двух-трех в занятии.

Заслон – один из приёмов тактической подготовки в гандболе, помогающий создать численное преимущество игроков в нападении.

### **Заслоны (заграждения)**

Заслоны, или заграждения, являются специальным приемом освобождения партнера из-под опеки «противника». Этот прием выполняется одним, двумя или тремя игроками и требует согласованных действий с партнерами по команде.

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

При помощи заслонов игроки могут затруднять действия защитников и создавать игровое преимущество.

Сущность заслона сводится к тому, что один из игроков нападающей команды становится на пути продвижения «противника», который опекает партнера по команде. Этим он дает партнеру возможность уйти от опеки и выполнить последующее действие (передачу или бросок). Заслоны бывают неподвижные и подвижные, которые в свою очередь делятся на передние и боковые.

**Передний заслон.** Партнер по команде становится перед «противником» так, чтобы преградить ему путь и не дать возможности помешать пробить по воротам (рис. 1).

**Боковой заслон.** Игрок, выполняющий заслон, широко расставив ноги, становится сбоку от защитника, преграждая ему путь (рис. 2).



Рис. 33.

Рис. 1



Рис. 34.

Рис.2

Сущность подвижного заслона заключается в том, что игрок выбирает направление движения таким образом, чтобы заставить «противника» столкнуться с другими партнерами - нападающей команды и, воспользовавшись заслоном, освободиться для броска.

## 1. Обучение заслону

Сначала знакомят учащихся с постановкой заслона на месте без участия защитника или с использованием макета защитника. Когда учащиеся усвоят правильность постановки заслона, условия обучения усложняют и переходят к выполнению постановки заслона в движении без защитника, затем с активно действующим защитником. Для изучения заслонов применяют упражнения в двойках, тройках, четверках, пятерках. Закрепляют технику постановки заслона в упражнениях тактического характера и играх.

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо соблюдать некоторые правила:

- 1) заслон надо ставить скрыто;
- 2) не прикасаться к защитнику, находясь от него на расстоянии 10 см;
- 3) становиться спиной к защитнику, чтобы легче осуществить уход;
- 4) производить уход нельзя, пока заслон не будет надежно поставлен;
- 5) перед постановкой заслона нападающему партнеру нужно применять финты, стоя на месте, для отвлечения внимания защитника.

## 2. 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.

#### 4. Упражнение для обучения заслонам

Тренер-преподаватель становится в центре взаимодействия. Он становится защитником. Игроки из левой колонны отдают мяч в правую и ставят заслон тренеру-преподавателю. Игроки правой колонны после финта проходят мимо заслоняющего игрока и бросают по воротам рис.1.



Рис.1 броски в ворота после заслона с сопровождением

2. 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.

3. То же, что упр. 2, только трои выполняют упражнение с правой ноги.

То же, что упр. 2, 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, передвигаясь 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.

11. Двухсторонняя игра с применением быстрого прорыва.

Если быстрый прорыв не удался (т. е. защитники успели вернуться к своей корзине), то применяется заслон при взаимодействии двух игроков. Игроки, самостоятельно выбирают вариант заслона, время и место его постановки. При введении мяча в игру применяются избранные комбинации.