

1.2.1. Техника передвижений, стойки гандболиста

Передвижения являются основой техники игры. К ним относятся движение шагом, приставным шагом, бегом, рывками, остановки, финты, постановка заслонов, прыжки. Техника передвижений помогает игроку правильно и своевременно выбирать место, делать отрыв от опекающего его противника, выходить на завершающий рубеж атаки, достигать удобных и сбалансированных исходных положений для выполнения различных приемов игры. От правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависит и общая координация движений игрока, эффективность многих технических приемов с мячом. Ходьба обычная и приставными шагами применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и боком вперед. Бег – основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Бег может быть по прямой, с изменением направления и скорости, с остановками и поворотами. Остановка. В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением одной и двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопоряще выставляет ногу вперед стопой, развернутой внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, другую ногу сильно сгибает. Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед, натолкнувшись таким образом на опору, погасить передвижение вперед. Прыжки применяются гандболистами при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, броске в ворота. Осуществлять прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Отталкивание двумя ногами производится с места, а одной – с разбега. Заслоны – это действия игрока, когда он, располагаясь между партнером и опекающим его противником, препятствует передвижению соперника за партнером. Заслоны могут выполняться на месте и в движении. Они ставятся как для игрока, владеющего мячом, так и для игрока

без мяча. Финты (обманные движения). Количество обманных движений в ручном мяче практически неограниченно. Все они применяются для того, чтобы ввести противника в заблуждение и занять более выгодную позицию для атаки или защиты. Для того чтобы защитник реагировал на обманное движение нападающего, необходимо добиться их правдоподобного и убедительного выполнения в том темпе, в каком игрок проводит основной приём. Вместе с движением рук, головы, туловища, ног необходимо также отвлекать защитника направлением взгляда и мимикой. Готовность к действию определяет исходное положение – стойку. Различают высокую и низкую стойки. Выбор её определяется игровой обстановкой. Чаще других применяется высокая стойка: ноги полусогнуты и расставлены на ширину шага, туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты. Основные ошибки: • тяжесть тела перенесена на одну ногу; • ноги широко расставлены. Приставной шаг применяется для передвижения по площадке. Основные ошибки: • перемещение на прямых ногах; • скрещивание ног; • передвижение прыжками.