Виды бросков в гандболе

Классификация бросков в ворота.

При анализе основных способов бросков в ворота в общей структуре конкретного способа выделяются три фазы: подготовительная, основная и завершающая. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних условий без заметного ущерба для точности приема, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Бросок согнутой рукой – это основной вид бросков в ворота. Подобный способ бросков может использоваться из различных исходных положений – с места, с хода, в прыжке и в падении.

Основой в данных бросках является исходное положение руки с мячом. Бросок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой. Мяч находится в кисти руки на уровне головы игрока. В отдельных случаях исходное положение руки с мячом может быть перед корпусом игрока, на линии плеч или даже сзади. Чаще всего этот бросок выполняется со средних и дальних дистанций с большим замахом в подготовительной фазе. Иногда кисть с мячом может занимать положение несколько выше головы игрока, может быть отведена в сторону или опущена до уровня груди.

Важно, чтобы бросок выполнялся не только рукой, но и всем корпусом. Движение в броске начинается с переноса центра тяжести вперед. При этом рука с мячом отстает от движения корпуса. Затем начинает движение и рука: вначале плечо и локоть уходят вперед, обгоняя предплечье, затем, следует выпрямление руки вперед и выпуск мяча резким захлестывающим движением кисти.

Бросок с места. Игрок держит мяч в одной руке широко разведенными пальцами, рука согнута в локтевом суставе, корпус несколько развернут в сторону броска боком, противоположным бросающей руке, центр тяжести находится ближе к ноге, одноименной с рукой, производящей бросок. Такое положение занимает игрок в момент приема мяча и передачи в одну руку (бросающую).

Бросок начинается одновременно с выпрямлением (толчком), отставленной назад ноги и разворотом корпуса в сторону броска. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу (ноги последовательно выпрямляются). С разворотом корпуса начинает движение и рука. Свободная от мяча рука сгибается в локтевом суставе и резко отводится назад. Этот бросок чаще применяется для взятия ворот с близкого и среднего расстояния, при этом, он должен выполняться быстро и неожиданно. Бросок с места применяется также для выполнения семиметрового штрафного броска, в этом случае он может сочетаться с падением вперед.

Бросок с ходу. После ведения или ловли игрок перекладывает мяч в ту руку, которой производится бросок. Исходное положение для броска занимается к

моменту постановки в опорное положение ноги, одноименной бросающей руке. Со следующим шагом выполняется сам бросок. Такой бросок является наиболее мощным, если в этот момент сохранить опорное положение на площадке. Слагающими броска в данном случае будут скорость движения игрока и ускорения: за счет толчка опорной ноги, подачи корпуса вперед и наклона его в последней фазе броска, катапультирующего выправления руки с акцентированным захлестыванием кисти и послания мяча к цели выпрямлением пальцев.

Именно в такой последовательности гандболисты должны научиться выполнять движения в броске с ходу.

По мере овладения техникой броска он может быть выполнен под любую ногу. Идеальной техникой броска можно считать умение производить бросок под шаг и левой и правой ноги или даже в момент между шагами.

Бросок с ходу применяется для взятия ворот при завершениях атаки с ближних, средних, дальних дистанций. Выполняться он должен быстро и неожиданно.

Бросок в прыжке. Находясь в движении, игрок ловит мяч и с шагом ноги, противоположной бросающей руке, выпрыгивает вверх. Достигнув наивысшей точки взлета и приняв исходное положение, игрок производит бросок мяча в ворота. Свободная рука резко отводится назад, приземление после броска осуществляется на толчковую ногу. При этом броске, целесообразно применять большой замах на бросок, а также некоторую задержку (зависание), чтобы заставить вратаря пойти на защитное движение и использовать его для более точного попадания в ворота.

Бросок в прыжке, применяется для взятия ворот поверх блока защитников при отрыве от защитника, когда тот двигается вдоль ворот в одном направлении с нападающим. Этот бросок, может выполняться и с места, при впрыгивании в площадь ворот. Тогда, прыжок направлен не вверх, а больше вперед и сам бросок выполняется без выраженного замаха.

Бросок в падении. Применяется играющими у линии площади ворот. Поймав мяч и находясь спиной или боком к воротам, игрок быстро разворачивается к ним лицом. Разворот нужно уметь производить и влево и вправо. Мяч вначале «прячется» от защитника ближе к груди нападающего. Центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу и дальше вперед. Впрыгивание в площадь ворот осуществляется за счет толчка опорной ноги и энергичного взмаха вперед – вверх другой ногой. Бросок производится в момент полета: чем меньше замах, тем больше возможностей для взятия ворот.

Приземление после броска происходит на свободную от броска руку с последующим перекатом на ноги, бедро и корпус.

Бросок в падении может применяться и в сочетании с прыжком с разбега. В этом случае корпус игрока занимает в полете горизонтальное положение (может применяться замах на бросок), приземление производится вначале на обе руки, а затем как обычно.

Бросок в падении применяется для взятия ворот с близких дистанций в условиях непосредственной близости защитников. Выполняется бросок очень быстро.

Бросок сбоку, низом. Игрок с мячом делает шаг одноименной бросающей руке ногой, в сторону и, резко наклоняя корпус в ту же сторону, производит бросок.

Мяч выпускается из руки на уровне пояса или ниже его. Бросок низом применяется для взятия ворот с места и в движении. В сочетании с обманными движениями и при быстром исполнении без ярко выраженного замаха этот бросок успешно используется при взятии ворот.

Броски прямой рукой. Броски прямой рукой применяются в игре в тех случаях, когда перед нападающими находятся защитники противника. Основные виды бросков прямой рукой включают в себя следующие способы: сверху, сбоку, снизу, назад и с поворотом. Каждый из них может выполняться с места, в движении и в прыжке. Особенностью броска является положение вытянутой руки с мячом в момент броска, за счет чего нападающий получает возможность сделать бросок в ворота, уходя от преследующего или блокирующего защитника.

Бросок сверху в прыжке. После ведения или ловли мяча двумя руками с шагом ноги, противоположной бросающей руке, игрок выпрыгивает вверх, чтобы уйти от блока. Рука с мячом выносится вертикально вверх. Замахом на бросок служит энергичный прогиб корпуса и отведение прямой руки назад за голову. Бросок выполняется в высшей точке при взлете. Максимальная работа в этот момент связана с движением кисти, при этом мяч направляется сверху вниз. Приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок может выполняться с места и с подскоком. В момент подскока производится замах, рука с мячом выполняет кругообразное движение вниз–назад–вверх и в последний момент бросок осуществляется поверх блока. Такой бросок может быть выполнен и без подскока.

Бросок сбоку. Нападающий с мячом занимает позицию боком в сторону ворот. Мяч – в дальней от ворот руке. Кисть с мячом для броска отводится назад в сторону. Центр тяжести переносится на дальнюю от ворот ногу. Перенося центр тяжести на впередистоящую ногу и разворачивая корпус в сторону ворот, игрок выполняет бросок. Окончательное направление полету мяча сообщается резким хлестообразным движением кисти. Бросок должен выполняться без заметной подготовки и с применением обманных движений.

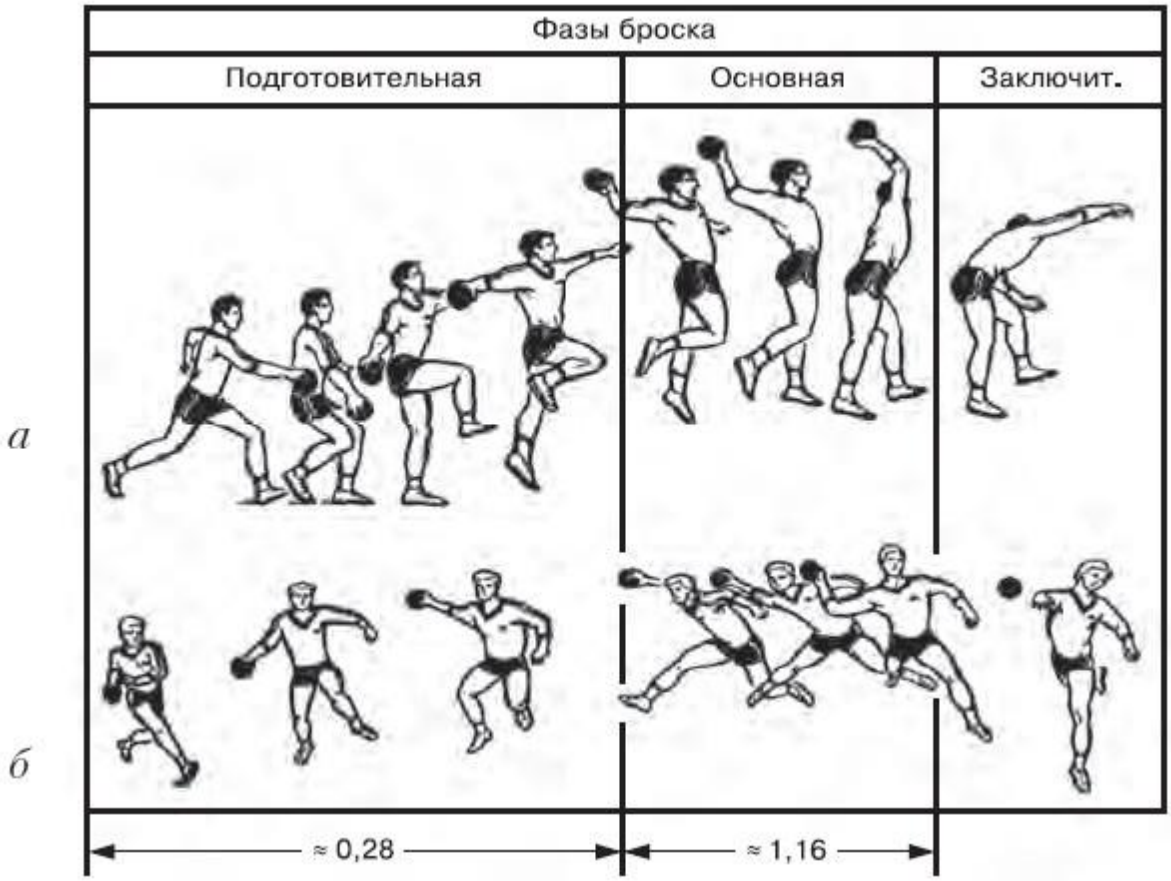
Комбинированные броски – это броски, уже рассмотренные выше. Отличие их состоит в том, что они представляют комбинацию из двух различных действий: первого – ложного (отвлекающего) и второго – собственно броска. Например, игрок после выполнения имитации броска, заставляет защитника выполнить блок сверху, после чего наклоняет корпус в сторону и проносит руку с мячом в броске сбоку от блокирующего. Оба движения выполняются слитно, в предельно быстром темпе, но так, чтобы защитник успел среагировать лишь на первое (обманное) движение.

Штрафной бросок. Штрафной бросок производится с места, с обязательной опорой на впередистоящую ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения.

1. Из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двух опорном положении.
2. Из положения стоя на одной ноге, спортсмен делает замах и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения сзади стоящей ноги в сторону.

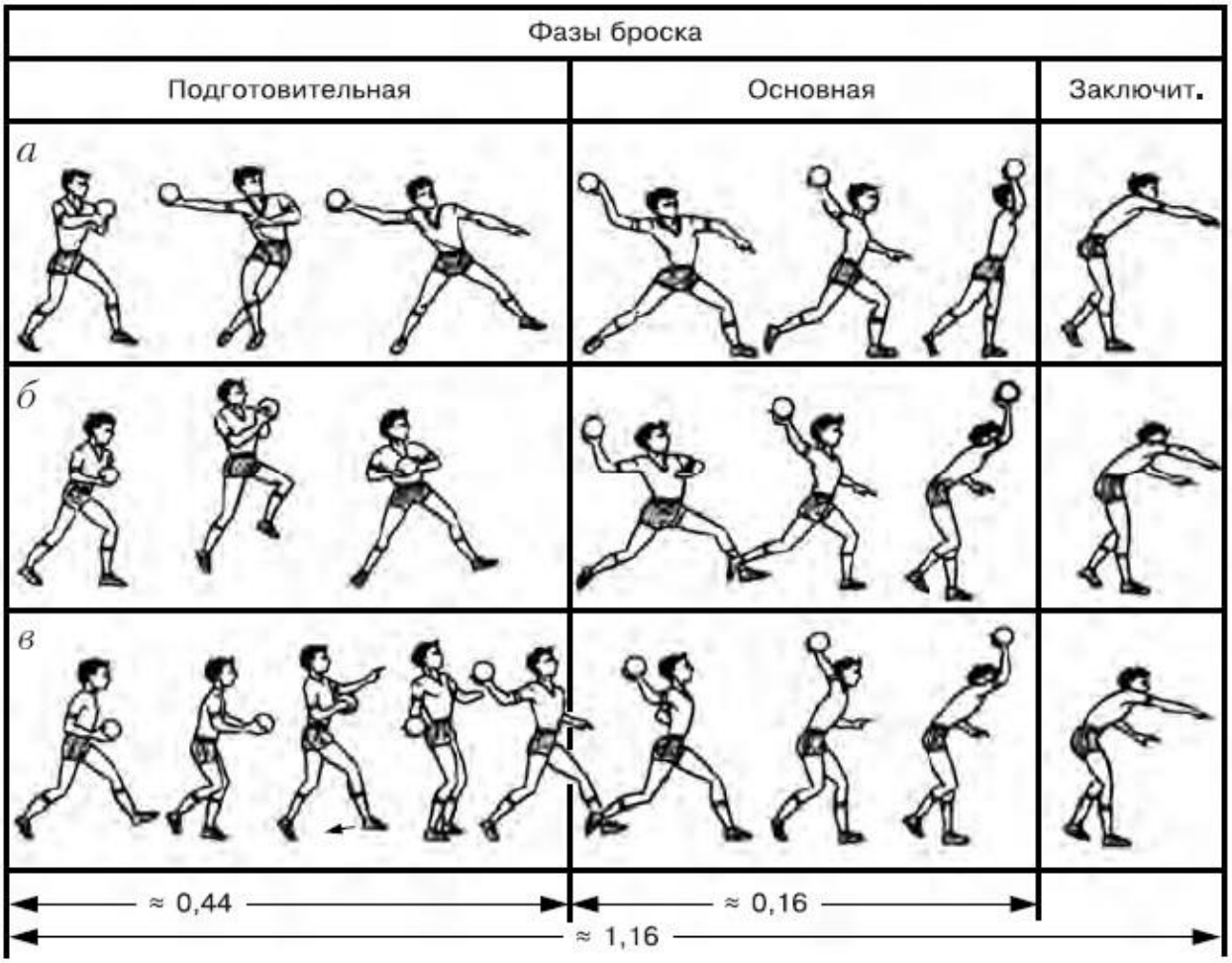
3. Штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

1. Вводной (начальный): стороне, которая по результатам жеребьёвки выиграла, предоставляется совершить первый в игре бросок. Гандболисты обеих команд в это время должны находится на своих половинах поля, минимум в 3-х метрах от мяча. Также начальный бросок выполняется после перерыва, когда начинается второй тайм.
2. Вбрасывание из-за боковой линии: когда круглый пересекает боковую линию от игрока первой или второй команды. С того места, где мяч покинул пределы площадки игрок выполняет вбрасывание, при этом, становясь одной ногой на боковой линии поля.
3. Бросок от ворот: выполняется голкипером обороняющейся стороны, когда мяч пересекает лицевую линию без касаний до других игроков, за исключением вратаря.
4. Угловой бросок: назначается при выходе мяча за лицевую линию от любого полевого гандболиста защищающегося клуба. Выполняется такое вбрасывание любым игроком атакующей стороны, при этом одна нога должна стоять на углу линий поля.
5. Свободный бросок: даётся за негрубые нарушения правил, а также для возобновления матча, например, после остановки тайм-аута. Выполняется с места, где был зафиксирован фол или остановлена игра. В случае, если такой бросок должен быть выполнен из пределов площади ворот или из зоны свободных бросков, то он выполняется в ближайшем месте за пределам данных зон.
6. 7-и метровый бросок: подобие пенальти в футболе и мини-футболе. Выполняется с линии 7-и метров за серьёзное нарушение правил, например, сбил с ног атакующего игрока у линии площади ворот. При семиметровом броске все участники матча находятся за 9-и метровой пунктирной линией, а вратарь для отражения мяча имеет право выйти с линии ворот на 3 метра вперёд.



Броски

- *Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций (гол, выход мяча за пределы площадки, нарушения правил и т. п.).*
- *Начальный бросок*
- *Бросок из-за боковой линии*
- *Бросок вратаря*
- *Свободный бросок*
- *7-метровый бросок*


Фазы броска
Подготовительная
Основная
Заключит.
а
б
в
≈ 0,44
≈ 0,16
≈ 1,16