

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев

# **СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛ**

Учебное пособие для преподавателей  
общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ.



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2015

ББК 42.1.4  
И 26

Авторы:

**Игнатьева Валентина Яковлевна** – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры.

**Игнатьев Александр Владимирович** – преподаватель высшей категории, отличник физической культуры.

**Игнатьев Александр Александрович** – кандидат педагогических наук.

Рецензент:

**Поладенко Виктор Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент.

И 26 **Средства подготовки игроков в гандбол.** – М.: Спорт, 2015. – 160 с.

ISBN 978-5-9906734-8-9

В учебном пособии представлены упражнения по физической, технической, тактической и игровой подготовке гандболистов. Разнообразие представленных средств позволит найти для себя учебный материал преподавателям общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренерам детских спортивных школ по гандболу, команд гандболистов любой квалификации и спортсменам, желающим самостоятельно повышать свое спортивное мастерство.

Кроме того, в книге дано описание небольшого количества тренажерных устройств и приспособлений, прошедших практическую апробацию в процессе подготовки гандболистов и гандболисток под руководством авторов книги.

**ББК 42.1.4**

ISBN 978-5-9906734-8-9

© Игнатьева В.Я., текст, 2015

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....3**

Средства силовой подготовки .....	7
Средства скоростной подготовки .....	8
Средства совершенствования гибкости .....	10
Средства совершенствования ловкости .....	12
Средства совершенствования выносливости....	14

### **II. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....21**

Общеподготовительные средства физической подготовки .....	21
Упражнения на гимнастической скамейке .....	21
Упражнения со скакалкой .....	24
Упражнения с гимнастической палкой .....	26
Упражнения у гимнастической стенки .....	30
Силовые упражнения .....	33
Упражнения с эластичным бинтом .....	36
Упражнения с набивным мячом .....	42
Упражнения с гантелями.....	46
Упражнения с фитболом – надувным мячом .....	48
Упражнения в парах .....	50
Упражнения на гимнастической скамейке в парах.....	57
Упражнения с мячом в парах .....	58
Упражнения, совершенствующие быстроту перемещения .....	60

<b>III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>62</b>
Совершенствование игровой ловкости .....	62
Совершенствование ловли мяча.....	73
Совершенствование передачи мяча .....	77
Совершенствование ведения мяча .....	84
Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в опорном положении .....	85
Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в падении .....	87
Упражнения непосредственно в броске .....	90
Совершенствование блокирования мяча в защите.....	94
Совершенствование выбивания мяча .....	98
<b>IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>99</b>
Общеподготовительные средства .....	99
Совершенствование финта .....	101
Совершенствование скрестного взаимодействия.....	103
Совершенствование параллельного взаимодействия....	106
Совершенствование заслона.....	108
Совершенствование позиционного нападения .....	114
Совершенствование отрыва в стремительном нападении .....	119
Совершенствование прорыва в стремительном нападении .....	121
Совершенствование перехода от нападения к защите .....	121
Совершенствование опеки игрока в защите .....	122
Совершенствование перехвата мяча .....	125

Совершенствование переключения в защите .....	126
Совершенствование подстраховки.....	127

## **V. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА .....**

Общеподготовительные упражнения .....	129
Подводящие игры .....	133
Специально-подготовительные упражнения .....	134
Соревновательное упражнение .....	137

## **VI. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ .....**

Тренажер «Биомеханический станок для тренировки броска» .....	140
Волновые тренажеры Агашина .....	142
Упражнения с динамической гантелью.....	145
Тренажер «Наклонный батут» .....	146