ŋqdqⱥeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔⱥ ɈqddɎqⱥè

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

ŋqdqⱥeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔⱥ ɈqddɎqⱥè

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

ŋqdbqɐʎ bɆ dɐdɆbʎзɐ d ɛɔɑbɔʎ Ɉqdbʎqʎè

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА....................62

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

IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 99

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

ŋqdbqɐʎ bɆ dɐdɆbʎзɐ d ɛɔɑbɔʎ Ɉqdbʎqʎè

ŋqdqɐeɎ pɆ dədɆbɎзə b ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

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

V. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА 129

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

VI. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ 138

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

ŋqdqɐeɎ pɆ dədɆbɎзə b ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè