

45. 576

3-17



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА РОССИИ»



Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

**ОЛИМПИЙСКАЯ
СТРАНА**

ПРОГРАММА СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ
МАССОВОГО СПОРТА

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ



/ СПОРТ /



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА РОССИИ»

Ю. Г. ЗАЙЦЕВ

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»
Москва 2020

УДК 796/799
ББК 75.576
312

Авторский коллектив:

Ю. Г. Зайцев – заслуженный тренер СССР и РСФСР;

А. Н. Драчёв – заслуженный работник физической культуры России, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса СССР, председатель тренерского совета Федерации гандбола России;

Л. Г. Воронин – заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, генеральный директор Федерации гандбола России;

В. В. Кириленко – заслуженный тренер России, главный тренер сборных команд России молодежи и девушек 2001–2018 гг.;

И. Ф. Шкробот – заслуженный тренер России, старший методист КСДЮСШОР «Олимп» г. Тольятти.

Ю. Г. Зайцев

Подготовка юных гандболистов. / Ю. Г. Зайцев, А. Н. Драчёв, Л. Г. Воронин, 312 В. В. Кириленко, И. Ф. Шкробот. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

ISBN 978-5-907225-13-8

В работе излагается ряд разделов тренировки гандболиста, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая тренировочным этапом. Учебный материал является наполнением примерной программы спортивной подготовки по виду спорта и изложен с учётом современных требований. Преследуется цель не только поделиться опытом работы в подготовке игроков, но и дополнить небольшое количество существующих изданий подобной тематики.

Методическое пособие предназначено для преподавателей общеобразовательных школ, тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦОП, студентов и преподавателей вузов физической культуры.



УДК 796/799
ББК 75.576

ISBN 978-5-907225-13-8

© Зайцев Ю.Г., Драчёв А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф., 2020
© Издательство «Спорт», оформление, издание, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	9
1.1. Цели и задачи начальной подготовки	11
1.2. Цели и задачи тренировочного этапа	13
II. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	15
2.1. Развитие качеств игроков, обучение приемам и тактике	17
2.1.1. Развитие ловкости и координации движений	17
2.1.2. Обучение игровым приёмам	18
2.1.3. Обучение перемещениям	19
2.1.4. Обучение передаче и ловле мяча	20
2.1.5. Обучение ведению мяча	23
2.1.6. Обучение броску	24
2.1.7. Обучение игре в защите	29
2.1.8. Обучение финтам	31
2.1.9. Обучение игре вратаря	35
2.1.10. Обучение заслону	40
2.1.11. Обучение индивидуальной, групповой и командной тактике	40
2.1.12. Подвижные игры как средство обучения игре и отбора детей для занятий гандболом	44
2.2. Переход от персональной защиты к зонной	53
2.2.1. Общие положения	54
2.2.2. Условия перехода к зонной защите:	55
2.2.3. Обучение игре в защите (зонная защита 3:3)	56
2.2.4. Тактическая подготовка	61



2.3. Переход к игре в нападении против зонной защиты	65
2.3.1. Общие положения и условия перехода	66
2.3.2. Обучение игре в нападении против зонной защиты	69
2.3.3. Тактическая подготовка	75
2.3.4. Подвижные игры, обучающие игре в нападении	81
2.4. Учебный материал для групп начальной подготовки	83
III. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	91
3.1. Учет модельных значений при отборе игроков различных амплуа ...	93
3.2. Обучение техническим приёмам и индивидуальная тактика игры ...	99
3.2.1. Обучение игре крайнего игрока	99
3.2.2. Обучение игре линейного игрока	109
3.2.3. Обучение игре полусреднего игрока	126
3.2.4. Обучение игре разыгрывающего игрока	149
3.2.5. Обучение игре вратаря	152
3.2.6. Обучение игре в защите	160
3.2.7. Обучение игре в нападении	178
IV. КОНТРАТАКА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	183
4.1. Контратака на этапе начальной подготовки	185
4.2. Контратака на тренировочном этапе	186
Краткий терминологический словарь	189
Заключение	190
Библиографический список	191

