Обучение игре гандбол на уроках физической культуры.

МБОУ СОШ №7 г.Конаково

учитель физической культуры Этнюкова Елена Витальевна

 ***Гандбол*** (дат. håndbold, англ. handball от hand — рука и ball — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют руками. Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3 м × 2 м) соперника ([https://ru.wikipedia.org/](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB)).

 Целесообразность использования данной игры в учебном процессе заключается в том, что игра гандбол, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его. В отличие от строго регламентированных движений игра всегда связана с инициативным началом, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Развлекательная сторона игры, преимущественное использование в них локомоторных, естественных движений, меньшая жёсткость правил соответствуют функциональным и психологическим особенностям детского организма. Многообразие двигательных действий, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, скоростных и скоростно – силовых способностей и др.) (Тарасенко Э.Ф. Методическое пособие для учителей физкультуры "Методика обучения техническим приемам гандбола в рамках школьной программы", <https://videouroki.net/>).

Стандартной площадкой для гандбола является поле размером 40x20 м, но проводить занятия и обучать игре можно и в зале 24x12 м. Можно также использовать имеющуюся разметку для игры в баскетбол или в волейбол и, проведя несколько линий другого цвета, получим площадку для игры в гандбол (рис. 1).



*Рис. 1. Схема спортивного зала*

Гандбольные ворота могут быть из металлических труб, прикрепленных к стене и по бокам и оснащенных сетками. Можно использовать деревянный брус, за­крепив его непосредственно шурупами к стене и покрасив штанги черно-белыми полосами.

Стандартный размер гандбольных ворот – 3x2 м. Но так как залы в школе, как правило, имеют размер 24x12 м, то ворота следует изготовить меньших размеров, например, 2x1,5 м; 2,5x1,8 м и т.д.

После того как ворота подготовлены, можно приступать к разметке площадки. Используя линию штрафных бросков в баскетболе (на рис. линия № 1), закрепив в точке опоры штанги (№ 4) шпагат, провести мелом линию (№ 3) соответствующего радиуса – R. Затем, покрасив линию (№ 3) в красный цвет, мы получим вратарскую зону, а линия штрафного броска в баскетболе будет служить также линией пробития семиметровых гандбольных пенальти.

Линию (№ 2) трехочковых бросков в баскетболе (как правило, белого цвета, сплошную или пунктирную) следует использовать как зону свободных штрафных бросков в гандболе.

Боковые линии (№ 5) при игре в гандбол можно не учитывать. Ушедшим в аут можно считать мяч, коснувшийся боковой стенки, что позволит увеличить поле игры (http://spo.1september.ru/article.php).

Мяч для игры в гандбол круглой формы, внешняя оболочка из одноцветной кожи, внутри - резиновая надувная камера. Размеры мяча для юношей 17 - 18 лет: окружность- 58 - 60 см, масса-425 - 475 г. Для всех других возрастных категорий школьников окружность мяча 54-56 см, масса -325 - 400 г. В случае необходимости специальные гандбольные мячи можно заменить любыми другими (волейбольными, футбольными), включая и резиновые мячи, соответствующие гандбольным по размеру. Для проведения урока нужен один мяч на каждые 2 - 3 ученика (Игнатьева, В.Я. Юный гандболист / В.Я. Игнатьева. - М. 1997. - 220 с., <http://statref.ru/ref_bewqasbewujg.html>).

Уже на первоначальном тренировочном этапе можно параллельно проводить физическую, техническую и индивидуальную подготовку игроков. Основными, базовыми будут являться упражнения по общефизической подготовке, а также игровые варианты гандбола по упрощённым правилам. Комплексные упражнения лучше строить на основе соединения нескольких заданий или технических приёмов в единую систему действий и в качестве задачи выносить на простейшую двустороннюю игру. В зависимости от возраста и подготовленности игроков следует определять и численность команды: например, 5 полевых игроков + вратарь; 4 + 1 или 3 + 1 (А. Медведев, Выберите гандбол – не пожалеете, <http://spo.1september.ru/article.php>.).

 **Позиции (амплуа) игроков в гандболе.**

1. Вратарь.

2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).

3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).

4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).

5. Линейный. (Играет на 6-ти метровой линии. Его задача - мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный - крепкий и коренастый).

 **Особенности обучение игре гандбол.**

Овладение содержанием игры начинается с общего знакомства с отдельными технико-тактическими действиями и их изучения. Подготовка гандболиста начинается с овладения техникой и основами индивидуальной тактики. Стойка игрока, размещение игроков на поле, передвижение, остановка двумя шагами, ведение мяча правой и левой рукой попеременно, обведение стоек, ловлей мяча двумя руками.

Приступая к обучению броску, учитель должен создать у учащихся мысленное представление о технике его выполнении и дать им следующие указания:

* отвести мяч назад в сторону на уровень плеч, рука при этом должна быть практически выпрямлена, но не следует выгибать её;
* рука не должна судорожно сжимать мяч;
* свободная рука слегка согнута и находиться на уровне груди;
* траектория мяча при броске проходит на уровне головы;
* в момент отрыва мяча от руки у «правшей» впереди стоит левая

нога, у «левшей» - правая. Стопа, выставленной впереди ноги, указывает при этом направление траектории движения мяча.

Частые ошибки при выполнении броска:

* бросок производиться выпрямленной в локте рукой. Это происходить от чрезмерного опускания рабочей руки (рука с мячом) при отведении мяча назад. Если к тому же учащийся слишком разворачивает назад туловище, то мяч при броске получается крученным и летит не в том направлении;
* обе стопы при броске остаются как «прикованные» к полу; чаще всего, когда ноги слишком широко расставлены;
* замах «рабочей руки» незначительный (как будто бы бросающий стоит вблизи стены). Учитель должен «устранить» эту стену.

Чаще всего названные ошибки являются результатом неправильного положения ног: не та нога впереди или стопы стоят параллельно друг другу.

Кисть касается мяча во время замаха где-то сбоку или снизу (параллельно полу). В результате мяч получает вращения, что в свою очередь, уменьшает «мощь» броска и изменяет траекторию его движения.

При броске происходит слишком сильный наклон туловища вперед. Следствие – мяч приземляется, не долетев до ворот.

Затем переходят к систематическому изучению подводящих к гандболу подвижных игр. Начинают с самых простых — «Пятнашки» (без мяча и с мячом), «Защита крепости», «Дуэлянты», «Перестрелка», «Лишний мяч». В этих играх дети осваивают приемы ловли, передач и бросков мяча, технику передвижений и элементарные тактические действия. В них используется резиновый мяч (42— 44 см в окружности).

Постепенно игры усложняют, включая те элементы, которые были изучены на первых занятиях. Для их закрепления используют игры «Красные и белые», «Приземли мяч», «Морской бой», «Гандбол — волейбол».

На этом заканчивается ознакомительный этап и начинается этап углубленного освоения — первоначально сформированные умения последовательно превращаются в достаточно устойчивый двигательный навык.

(Тарасенко Э.Ф. Методическое пособие для учителей физкультуры "Методика обучения техническим приемам гандбола в рамках школьной программы", <https://videouroki.net/>).

**Структура урока по гандболу и его организация.**

Организация урока по гандболу должна начинаться еще до занятия: это соблюдение порядка в местах переодевания, хорошая подготовка инвентаря, выполнение дежурными своих обязанностей, своевременное построение класса перед выходом на учебную площадку, а также напоминание о домашнем задании и о предстоящих в уроке состязаниях (подвижных играх, односторонних и двусторонних играх в гандбол, эстафетах между отдельными группами, звеньями и т. д.).

Учебный урок обязательно должен содержать образовательные задачи. Это достигается постоянным разъяснением материала по овладению знаниями, умениями и навыками, использованием комплексов разнообразных упражнений, правильной дозировкой физической и психической нагрузок. Воспитательные и оздоровительные задачи уроков по ручному мячу определяются общим планом учебно-воспитательной работы. Это воспитание основных черт личности, физических способностей, укрепление здоровья, но их осуществление возможно только при систематическом воздействии на личность ученика и функции его организма. Эти задачи ставятся перед серией уроков, а в отдельном занятии они по возможности конкретизируются.

К средствам обучения относятся упражнения, которые подразделяются на имитационные, подготовительные, подводящие и специальные. Например – это бег, ходьба, прыжки, остановки, подвижные игры, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски в ворота. Особо хочется выделить подвижные игры, которые на уроках по ручному мячу являются наиболее действенным средством разностороннего воспитания школьников. Главная особенность подвижных игр состоит в том, что они свойственны детям, принимаются ими с радостью, проходят с большей отдачей энергии и на высоком эмоциональном уровне, Все это раскрывает перед педагогом безграничные возможности управления инициативой школьника, воспитания воли, направленной на достижение конкретных целей. Хорошая подготовка урока предопределяет его успех - создает положительный эмоциональный фон, способствующий более интенсивной и плодотворной работе. Построить урок правильно и педагогически грамотно - значит прежде всего наиболее рационально использовать время урока.

Важное условие успешного проведения урока - изменение работоспособности учеников в подготовительной, основной и заключительной частях, а это требует от преподавателя умения правильно разработать структуру урока, которая зависит от его содержания.

В подготовительной части урока решаются отдельные образовательно-воспитательные задачи: обучение строю, четкости выполнения команд, воспитание правильной осанки, демонстрация личной дисциплины и подтянутости и др. Для этого выполняются различные действия, построение в одну шеренгу (или две, углом, парами), сдача рапортов (старостой класса, капитанами команд и др.), осмотр учеников, сообщение теоретических сведений и т. п. Однако уроки не должны быть шаблонными: так, например, упражнения на внимание следует давать только в тех случаях, когда ученики еще не готовы заниматься серьезно. Первые движения в уроке должны быть легкими по нагрузке, без предварительной подготовки к ним. Это ходьба, легкий бег (прямо, зигзагом, боком и спиной вперед и др.), подскоки, обще-развивающие упражнения и другие движения, освоенные в предыдущей работе. Подготовительная часть заканчивается упражнениями, сходными по координации, динамике и нагрузке с предстоящими действиями в основной части урока.

В основной части урока (не менее 35 мин) в условиях оптимальной работоспособности решаются наиболее сложные учебно-воспитательные задачи (не более 3-4). В начале этой части обычно проводятся упражнения, требующие большой координационной сложности: ознакомление, изучение, совершенствование обманных движений, финтов, различных бросков в ворота, разучивание тактических комбинаций и взаимодействий и др. Упражнения, воздействующие на развитие определенных физических качеств, проводятся обычно в такой последовательности: на силу, быстроту, выносливость. Эту последовательность иногда можно изменять в целях воспитания более высокой общей работоспособности школьников. В тех случаях, когда в основной части урока запланировано решение задач, требующих различной исходной готовности (скоростная подготовка, отработка техники броска, тактические комбинации и др.), каждому такому разделу урока должна предшествовать своя подготовительная работа. Так, для отработки стартовой скорости - подготовка мышц и связок голеностопного сустава и мышц ног; для бросков - разминка мышц плечевого' пояса; для отработки действий с падениями - акробатические упражнения общего порядка и т. д.

Заключительная часть урока обеспечивает постепенное снижение рабочей активности организма. Сюда включается: уборка снарядов и инвентаря, ходьба, легкий бег, упражнения для отдельных групп мышц, элементы танца, имитационные и другие движения. Заканчивается урок подведением итогов и иногда объяснением домашних заданий. Некоторые школьники нуждаются в дополнительных заданиях, особенно при участии в различных соревнованиях и играх. Интерес к занятиям возрастает, если учитель раскрывает содержание очередных уроков, предполагаемых упражнений соревновательного порядка, подвижных игр с элементами состязаний или единоборств. Особое внимание следует уделять подготовке к выполнению силовых упражнений (отжимания на руках - столько-то раз, держание угла - столько-то секунд, бросок мяча - на столько-то метров и т. д.) и упражнений, сложных по координационной структуре. Выполнение домашних заданий значительно повышает эффект уроков по ручному мячу в решении задачи разностороннего физического развития школьников (Игнатьева В.Я. Юный гандболист. – М. 197. – 220 с., <http://statref.ru/ref_bewqasbewujg.html>).

**Подвижные игры на уроках по гандболу.**

Предлагаемый ниже набор подвижных игр (специализированных эстафет, игровых упражнений) составлен применительно к освоению программного материала по гандболу. При этом учитывается весь необходимый круг вопросов - усвоение школьниками теоретических сведений (правила ручного мяча, основы тактики и т. д.), важнейших технических приёмов (перемещения, передачи и ловля мяча, броски и т. д.), воспитание основных физических качеств, а также развитие творческих способностей. Наиболее характерный момент предлагаемых подвижных игр - это борьба участников за победу, а уже само стремление к победе вызывает необходимость совершенствования и в технике и в тактике. Кроме этого, участие в играх требует от школьника определённой физической подготовленности. Умело сочетая подвижные игры с другими упражнениями и заданиями, учитель добивается более сознательного отношения учеников к предмету. Подвижные игры, как и собственно игра в ручной мяч, широко используются педагогом и в решении различных воспитательных задач. Классификация подвижных игр может быть самой разнообразной.

В зависимости от основных: задач учебного процесса, игры целесообразно разделить на две группы. Первая – подвижные игры на воспитание основных физических качеств; вторая — на воспитание технико-тактических навыков.

Итак, первая группа подвижных игр направлена на воспитание силы (абсолютной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой подготовки); быстроты (быстроты отдельных движений, реакции, темпа движений); выносливости (общей и специальной); ловкости и гибкости. Такое деление игр несколько условно, так как почти в каждой игре можно решать многоплановые задачи разностороннего физического развития.

**Игры на воспитание силы.**

**Мяч за стенкой.**

Команды выстраиваются лицом друг к другу перед средней линией поля; в 2 м позади каждой команды с равными интервалами лежат три набивных мяча. Взявшись за руки (обнявшись за талию) и упершись плечами (грудью) в противоположно стоящих игроков, обе команды (по сигналу преподавателя) стремятся оттеснить противника к его мячам. Поединок останавливается, как только кто-то из игроков коснется мяча. Этот мяч удаляется из игры. Проигрывает команда, потерявшая все три мяча. В поединке за последний мяч разрешается перегруппировка сил - построение атакующей команды в две шеренги в направлении главного удара.

**Петушиная атака.**

В площади вратаря две команды (по четыре- шесть игроков). Одна атакует, вторая защищается. По сигналу обе команды начинают прыжки только на одной ноге. Задача атакующих - вытолкнуть противников из зоны. Игра может иметь много разновидностей. К примеру, обе команды атакующие: кто последним останется в площади вратаря, кто быстрее и т. д.

**Морской бой.**

В центре, поперек зала, на расстоянии ,5 м проводятся две линии, между ними - море. В середине моря два-три больших набивных мяча - корабли. Команды играющих расположены на берегах моря, они вооружены игровыми и малыми набивными мячами. По сигналу игроки стреляют в корабли мячами, стремясь выбить их на берег противника. Подбирать мячи из моря можно, но не заступая в него ногами.

**Прорвись в зону.**

Одна команда - защитники (шесть - восемь человек)-выстраивается вдоль линии площади вратаря, где лежит несколько мячей. Другая команда - нападающие - находится на игровой площадке. Ее задача - прорваться в площадь вратаря и выбросить оттуда мяч. Нападающие меняются местами, быстро перемещаются, ставят заслоны, применяют обманные движения, стремясь запутать защитников и прорваться в зону к мячам. Один игрок, ворвавшийся в зону, может выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно. Запрещается обхватывать и толкать противников. Единоборства разрешены в рамках правил по ручному мячу. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей.

**Бросай дальше.**

Команды стоят в центре лицом друг к другу в колоннах по одному. У направляющего в руках набивной мяч весом 1-5 кг, в зависимости от возраста и пола. По сигналу проводится бросок мяча с места в сторону противника. После броска игрок уходит в хвост своей колонны. Направляющий другой команды подбирает мяч и с места его приземления проводит бросок в обратном направлении и т. д. Задача команд - оттеснить соперников к площади их вратаря.

**Перехвати мяч.**

Ученики разбиваются на группы по четыре-пять игроков. В каждой группе - один водящий, он стремится перехватить набивной мяч, который игроки передают друг другу. Как только ему удастся перехватить мяч или коснуться его рукой, место водящего занимает игрок, владевший мячом последним.

**Игры на воспитание выносливости.**

**Водящий в круге.**

Ученики разбиваются на группы по пять-шесть человек и становятся по внешней стороне круга диаметром 5 м; в круге - водящий. По общему сигналу все бегут по кругу, одновременно передавая между собой набивной мяч. Водящий стремится перехватить или осалить мяч, после чего водящим становится игрок, выполнявший последнюю передачу, а прежний водящий занимает его место. Изменение темпа бега и направления движения проводится по сигналу преподавателя. Соревнования между отдельными командами проводятся на количество выполненных передач или кругов перемещений в установленный заранее отрезок времени. При этом методе водящий одной команды встаёт в круг команды противников, а замена водящих при касании мяча не производится.

**Приземли мяч.**

Игра проводится по правилам ручного мяча, но набивным мячом 2 кг. Две команды ведут игру на баскетбольной или волейбольной площадке. На лицевой линии обозначается место для приземления мяча. Задача каждой команды - приземлить мяч в зоне противника. Побеждает команда, дольше владевшая мячом. За каждое приземление мяча добавляются поощрительные 30 с. Команда, не добившаяся ни одного приземления, не может быть объявлена победительницей игры.

**Биатлон с выбыванием.**

Две команды по пять игроков выстраиваются у пересечений средней и боковых линий. Перед каждым игроком три мяча - гандбольный, теннисный и набивной. По сигналу преподавателя игроки начинают бег по площадке по кругу против часовой стрелки с забеганием в площадь вратаря. Игрок одной из команд, пересекший среднюю линию последним, приносит команде штрафное очко. Второй круг игроки пробегают с ведением гандбольного мяча' (штрафное очко последнему начисляется так же). После пересечения средней линии игроки команды поворачиваются и выполняют пять прицельных бросков в заданную точку ворот или предмет - набивной мяч, стойку. Третий круг команды проходят с набивным мячом, игрок, пересекший среднюю линию последним, выбывает из игры. Следующие полтора круга (до вбегания в площадь вратаря) проводятся с теннисным мячом, который затем нужно бросить в штангу противоположных ворот. Игрок, прибежавший последним, из игры выбывает. Заключительные полтора круга команды пробегают без мячей и финишируют в площади вратаря. Побеждает команда, набравшая большее количество очков: за первого финишировавшего - 3 очка, за каждого финишировавшего - по 2 очка; поощрительные и штрафные очки за последних на первых кругах и последнем круге, за попадания мячами в цель - по 1 очку. Игроки, выбывшие из игры на третьем и четвертом кругах, выполняют затем силовые упражнения (приседания с двумя набивными мячами, отжимания на руках, держание угла и др.). Количество кругов преподаватель назначает перед игрой в зависимости от возраста учеников.

**Регби-футбол.**

Две команды по семь - десять игроков проводят два тайма игры. В первом они стремятся занести набивной мяч за лицевую линию площадки (в стороне противника). Мяч можно передавать от игрока к игроку любым способом, но только назад. Если мяча коснется игрок команды противника, то мяч передается этой команде и вводится в игру в том же месте. Во втором тайме набивной мяч выполняет роль футбольного мяча, который нужно закатить в ворота команды противника. Побеждает команда, имеющая в сумме больше голов и приземлений мяча. Продолжительность таймов устанавливает преподаватель.

**Даёшь очко.**

Несколько команд по пять - восемь человек выстраиваются у лицевой линии в колоннах по одному лицом в сторону игровой площадки. Игроки рассчитаны по номерам. По сигналу первые номера начинают бег с набивными мячами в руках на 30 м (20 или 15). Очко своей команде приносит только один игрок - прибежавший первым. Аналогично стартуют все номера команд. Затем первые номера одновременно совершают бросок гандбольного мяча в ворота с расстояния 30 м (25, 20 или 15). Зачетное очко получает тот игрок, чей мяч пересек площадь ворот по воздуху (без касания пола, земли). То же повторяют все номера команд. Сразу же по окончании бросков команды в том же порядке, по номерам, выполняют по сигналу прыжки через гимнастическую скамейку: 20 (15, 10) прыжков боком туда и обратно. Закончивший первым получает очко. Следующее соревнование - отжимание на руках лежа на полу (8- раз), кто быстрее. После этого первые номера занимают стартовое положение для бега на 30 м с ведением мяча зигзагами (мимо стоек или набивных мячей). Закончив ведение, команды выполняют (по номерам) следующее упражнение: сидя на полу, руки ладонями на затылке, носки ног под планкой шведской стенки, лечь на пол до касания его тыльной стороной кисти, снова сесть и коснуться руками стенки (выполнить 10 раз). В заключение игры проводится эстафета: ведение мяча на 20 м, пять бросков (с ловлей) мяча в стенку с расстояния 3 м (на улице передача мяча партнеру), бросок мяча следующему номеру своей команды. За победу в эстафете команда получает 2-4 очка. Команды имеют право перед каждым новым видом игры менять свои номера. Количество видов соревнований, их сложность и плотность проведения определяет преподаватель.

**Мы танцуем.**

Две команды занимают произвольное положение на своей половине площадки - по одному, -в парах, тройках, в круге и т. д. Под музыку команды начинают танец с энергичными движениями рук, ног, корпуса. Музыкальный темп переменный (быстро, медленно), но с нарастанием до предельно быстрого. Побеждает команда, игроки которой наиболее чётко выдержали музыкальный ритм, двигались с большей амплитудой, наиболее выразительно. Желательно включение в танец заданных элементов: несколько приседаний, прыжков-подскоков, опусканий на руки, акробатических действий и др.

**Игры на воспитание быстроты.**

**Салки с передачами.**

Две команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 4-6 м в центре площадки. Игроки одной из команд держат в руках гандбольные мячи. По команде преподавателя пары игроков противоположных команд начинают быстро передавать мячи друг другу. Темп передач максимальный, с тем чтобы в момент следующего сигнала для бега быть свободным от мяча и без помех осалить соперника (или уйти от него). Одновременно со свистком преподаватель поднимает руку вправо (влево), показывая командам направление бега. Стоящая спиной в эту сторону команда становится водящей. Ее задача - быстро убежать с площадки назад. Задача атакующей команды -осалить противника. Игра повторяется по 2-3 раза в каждую сторону. Побеждает команда, сохранившая больше не осаленных игроков.

**Догонялки.**

Одна команда (без мячей) стоит в одной шеренге на боковой линии площадки. Другая (с мячами)-располагается на лицевой линии. Игроки с мячами по одному пробегают вдоль строя команды противника и, коснувшись одного из них, убегают с ведением мяча. Задача вызванного игрока - догнать игрока с мячом, пока он не достиг противоположной границы игровой площадки. В другом варианте игры в задачу догоняющего входит отобрать мяч у противника. В этом случае убегающий не имеет права покидать игровую площадку. Применяя ускорения, финты, он стремится как можно дольше вести мяч по площадке. После смены мест командами победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на отбирание мячей.

**Удержи мяч.**

Класс разбивается на команды по три-четыре (два-три, четыре-пять) человека. Команда, где на одного игрока больше, владеет мячом. Задача другой команды - перехватить мяч. Игра ведется по правилам ручного мяча. Команда, владеющая мячом, стремится удержать его как можно дольше. Игрок, перехвативший мяч (коснувшийся его), заменяет игрока, владевшего мячом последним. По мере освоения технических приемов игры преподаватель может усложнять игру, вводя ограничения на ведение мяча, на время владения мячом одним игроком, уменьшая количество шагов с мячом и т. д. Сущность игры составляет умение использовать лишнего игрока, который постоянно открывается для получения мяча. Наиболее продуктивно игра ведется в том случае, если защищающаяся команда играет по принципу персональной опеки. Игру целесообразно проводить в быстром темпе, на ограниченной площади, сериями по 30-40 с.

**Дуэлянты.**

Команды построены на противоположных боковых линиях одной половины площадки и рассчитаны по номерам. Преподаватель называет любой номер: два игрока разных команд быстро бегут к дальним воротам, берут там по гандбольному мячу и ведут их к средней линии, откуда совершают бросок в ворота перед ними. Очко получает игрок, чей мяч раньше окажется в воротах. Вызов номеров проводится потоком: одни игроки берут мячи в воротах, другие начинают бег (или плотнее). Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Красные и белые. Две команды располагаются вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга. Одна команда - красные, другая - белые. По заданию преподавателя обе команды выполняют определенные упражнения: медленные приседания, отжимания, держание угла, равновесие и т. д. (темп выполнения общий для всех). Неожиданно преподаватель называет одну из команд. Это значит, что данная команда становится атакующей, а другая — защищающейся. Атакующие стремятся быстро взять мячи, лежащие на средней линии, и поразить ими убегающих за лицевую линию противников. Игра может проводиться и без мячей, тогда атакующие осаливают противников в пределах игрового поля. Защищающиеся могут бежать спиной вперед, в этом случае ловля мяча с лета засчитывается в их пользу (<http://statref.ru/ref_bewqasbewujg.html>).