

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: ТЕХНИКА ИГРЫ ПОЛЕВОГО ИГРОКА В ЗАЩИТЕ В ГАНДБОЛЕ

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ 4ПОБ:СОМИН ЛЕВ

Задачи.

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом.

- ◎ **Основная стойка защитника – это на согнутых под углом 160 – 170 градусов и расставленных на 20 – 40 см ногах. Спина не напряжена, руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, находятся в удобном положении для быстрого движения ими в любом направлении. Тяжесть тела распределена на обе ноги, взгляд устремлён на противника, а периферическое зрение контролирует расположение других игроков и передвижение мяча на площадке.**

Перемещения

Ходьба – нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом, выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развёрнуты наружу.

Перемещения

Прыжки – применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами.

Противодействие владению мячом

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска защитник быстро выпрямляет руку преграждая путь мячу

Противодействие владению МЯЧОМ

Выбивание – это приём, позволяющий прервать ведение мяча его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание защитник применяет в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки. Приблизившись на расстояние, позволяющее дотянуться до мяча, гандболист быстро вытягивает руку и ударяет по мячу пальцами.

Противодействие владению мячом

Отбор мяча при броске – прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник проводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.