

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
*АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ*

А.М. Корчевский

ГАНДБОЛ  
*Учебно-методическое пособие*

Благовещенск  
2021

ББК 75.576я73

К 70

*Рекомендовано*

*учебно-методическим советом университета*

Корчевский А.М.

Гандбол: учебно-методическое пособие / А.М. Корчевский. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020.– 40 с.

В пособии представлен теоретический и методический материал по обучению игре в гандбол. Представлена история возникновения, эволюция и современное состояние гандбола. Описаны правила игры, технические и тактические особенности данного вида спорта. В учебном пособии приведены разработанные практические занятия, тестовые задания, терминология и рекомендуемая литература.

***В авторской редакции***

© Корчевский А.М., 2021

© Амурский государственный университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА .....	5
1.1 Гандбол в России.....	6
2 ПРАВИЛА ГАНДБОЛА .....	8
3 КОМАНДА.....	10
3.1 Замена игроков.....	11
3.2 Форма игроков.....	12
3.3 Игровая площадка.....	13
4 ВРАТАРСКАЯ ПЛОЩАДКА, РОЛЬ ВРАТАРЯ.....	16
5 НАРУШЕНИЯ, СУДЕЙСТВО И НАКАЗАНИЯ .....	20
6 СУДЬИ.....	27
7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ГАНДБОЛЕ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА.....	31
7.1 Методы технической подготовки.....	32
Список литературы .....	39

## **ВВЕДЕНИЕ**

Гандбол – командный игровой вид спорта, цель которого – забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, мяч забрасывают руками.

Играют два тайма по 30 минут, а перерыв между таймами 15 минут.

В современный гандбол играют в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Ворота окружены 6-метровой (20-футовой) зоной, где разрешено находиться только защитнику-вратарю. Голы нужно забивать, бросая мяч из-за пределов зоны или «пролезая» в нее. В этот спорт обычно играют в помещении, но существуют варианты игры на открытом воздухе в виде полевого гандбола и чешского гандбола (которые были раньше более распространены) и пляжного гандбола.

# 1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГАНДБОЛА

Гандбол примерно таким, каким мы его знаем сегодня, был изобретен датскими футболистами приблизительно в конце XIX столетия. Игру в футбол тогда еще не придумали, а зимой тренироваться как-то надо было. Вот и возникла игра, в которой противники — это две команды по 6 полевых игроков и вратарь. И играют в нее, перебрасывая друг другу мяч с помощью рук, а не ног.

Однако если подробнее разобраться в том, какая страна является родиной гандбола, то получится, что появился он несколько раньше. Имеются записи, что еще в 1890 году на территории Чехии возникла и быстро распространилась игра «хазена», очень напоминающая гандбол. К сожалению, точные правила до сегодняшнего дня не сохранились (то ли их вообще не было), но этот факт позволяет чехам оспаривать первенство создания гандбола.

Сейчас принято считать, что основоположник игры в гандбол — Хольгер Нильсен, участник олимпийских игр, а позже преподаватель физкультуры в училище датского городка Ордруп. На своих уроках он практиковал игру «хаандболд» (от слов «рука» и «мяч»). Девочки делились на 2 команды по 7 человек, каждая из которых старалась закинуть мяч в сетку противника, а между собой его игроки перебрасывали руками (отсюда и название).

В течение следующих двадцати лет гандбол перекочевал из Дании на юг — в Германию, где в 1917 году берлинец Макс Хейзер создал новую его разновидность для женщин и назвал «ручной мяч».

Таким образом, в 1918 году образовались два центра развития гандбола, восточный — чешская хазена и северо-западный — немецкий гандбол.

Уже в 1920 году в Берлине был проведен первый чемпионат Германии по игре в ручной мяч. Через три года правила усовершенствовали: мяч для удобства уменьшили, появились очень важные для развития тактики и техники правила «3-х шагов» и «3-х секунд».

В 1925 году команда Германии встретилась с Австрией, и это событие является первой международной гандбольной встречей.

История возникновения и развития гандбола как профессионального вида спорта начинается в 1926 году. Именно тогда он был признан международным, что послужило стимулом к распространению игры в различных местах Европы. Гандбольные клубы появляются в Италии, Франции, Голландии и прочих европейских странах.

1928 год ознаменовался созданием в Амстердаме Международной любительской федерации гандбола, которая действовала до 1944 года. В 1936 году гандбол стал частью программы на XI Олимпиаде, проводившейся в Берлине. Золото, естественно, получили хозяева.

В это же время конгрессом ИАГФ было принято решение проводить чемпионаты мира, как среди команд из семи игроков, так и из 11.

Новый виток развития гандбольной истории начинается с основания ИГФ (Международной федерации гандбола) в 1946 году. Этой организацией был намечен план действий по возрождению гандбола в различных странах после Второй мировой войны, создана программа проведения чемпионатов мира среди мужских и женских сборных команд. Начиная с 1949 года чемпионаты мира проводятся каждые четыре года.

К 1966 году гандбольные игры 11x11 отжили свое, и было принято решение перейти к единому формату 7x7, что дало дополнительный толчок к развитию этого вида спорта.

Мужской и женский гандбол вернулись в олимпийскую программу с 1972 и 1976 годов соответственно, и с этого момента их популярность непрерывно растет.

### **1.1 Гандбол в России**

Бросок по воротам в гандболе Отечественный гандбол зародился в начале XX века и обязан развитию в России сокольской системы физвоспитания, родиной которой является Австро-Венгрия. Изначально в гандбол иг-

рали в Харькове (с 1909 года) и во многом он был скопирован с чешской «хазены», которая воспринималась как гимнастическая игра.

В целом, интерес к гандболу на территории России вплоть до 1946 года был очень низким. В 1948 году в СССР утверждают новые правила, и вводится название «ручной мяч».

С 1962 года чемпионаты страны проводятся только среди команд 7х7, гандбол 11х11 практически исчезает. Мужские и женские сборные команды СССР добиваются ряда побед на чемпионатах мира и олимпийских играх.

После распада СССР все официальные соревнования по гандболу в России проводятся под эгидой Союза гандболистов России.

## 2 ПРАВИЛА ГАНДБОЛА

Правила игры в гандбол одинаковы для мужчин и женщин, вот основные из них:

Гандбольная команда состоит из 16 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков.

Время игры в гандболе. Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут. После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время (овертайм) — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.

Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров.

Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трех секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придется перебросить его кому-нибудь другому.

В ходе игры тренеры обеих команд, вправе взять по одному тайм-ауту длительностью в 1 минуту. Судья может остановить время и объявить тайм-аут в нескольких случаях:

- Дисквалификация и фиксирование удаления из игры на 2 минуты.
- Назначение семиметрового броска.
- Нарушение правил замены или вывод на площадку лишнего игрока.

Если судьям надо посоветоваться.

Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет.

В случае нарушений игроки получают предупреждения, за повторные нарушения удаляются с поля на две минуты (могут быть полностью дисквалифицированы). Кроме этого могут быть назначены семиметровые или свободные броски. Семиметровый бросок осуществляется с расстояния семи метров от ворот, при выполнении броска соперники не вправе каким-либо образом мешать игроку.

Если перевод мяча из защитной зоны в зону нападения затягивается, тогда это называется пассивной игрой. Команда штрафуются свободным броском с места, где находился мяч во время приостановки игры.

В гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение. Сколько длится гандбольный матч? Матчи взрослых команд состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом. Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут.

Кроме этого правила гандбола позволяют:

- Использовать руки для блокировки и овладения мячом.
- Использовать открытые ладони для сбивания мяча с рук соперника.
- Заслонять телом соперника.
- Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.

Запрещают:

- Вырывать мяч из рук противника.
- Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками.
- Осуществлять какое-либо физическое воздействие на соперника, которое может подвергать его опасности.

### 3 КОМАНДА

Команда состоит из 12 человек. Не более 7 игроков одновременно могут находиться на площадке. Остальные игроки являются запасными. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как ее покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать ее игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе:

- Вратарь.
- Угловые или крайние (играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
- Центр или разыгрывающий (играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока, умеет отдавать передачи и видеть поле).
- Полусредние (играют между угловыми и центром).
- Линейный (играет на 6-метровой линии, его задача – мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи).

В течение всей игры команда должна иметь на площадке одного из игроков в качестве вратаря. Игрок, который является вратарем, может в любое время стать полевым игроком. Аналогично и полевой игрок может в любое время стать вратарем. Количество игроков может быть увеличено в любое время на протяжении игры и дополнительного времени до 12-ти. Игра может быть продолжена, если даже число игроков команды на площадке становится меньше 5.

Только судьи могут принять решение будет ли игра окончательно остановлена.

На протяжении всей игры в команде может быть максимум 4 официальных лица команды. Эти официальные лица команды не могут быть заменены на протяжении всей игры. Один из них должен быть заявлен как "офи-

циальный представитель команды". Только он имеет право обращаться к секундометристу/секретарю и, возможно, к судьям.

Официальное лицо команды, в основном, не имеет права выходить на площадку во время игры. Нарушение этого правила наказывается как неспортивное поведение. Игра возобновляется выполнением свободного броска командой соперников.

Игрок или официальное лицо имеют право принимать участие в игре, если они присутствуют на площадке к моменту начала игры и их фамилии внесены в протокол.

Игроки и официальные лица, которые прибыли после начала матча, должны получить разрешение на участие у секретаря или секундометриста и их фамилии должны быть внесены в протокол.

### **3.1 Замена игроков.**

Запасные игроки могут многократно включаться в игру в любое время игры без разрешения секундометриста или секретаря, как только заменяемые игроки покинут игровую площадку.

Игроки всегда должны выходить на площадку и покидать ее только через линию собственной зоны замены. Эти требования также относятся и к замене вратарей.

Правила замены действуют также и при тайм-ауте (за исключением командного тайм-аута).

Игрок, допустивший нарушения правил замены, наказывается 2-минутным удалением. Если более одного игрока одной команды нарушают правила замены в одной ситуации, то только первый игрок, допустивший нарушения, должен быть наказан.

Игра возобновляется свободным броском командой соперников (13:1a-b)

Если дополнительный игрок вышел на игровую площадку без замены, или если запасной игрок противозаконно вмешивается в игровую ситуацию

из зоны замены, то он должен быть наказан 2-минутным удалением. Команда сокращается на игровой площадке на одного игрока в течение следующих 2-х минут. Если удаленный игрок вышел на игровую площадку до окончания 2-минутного удаления, то он должен быть наказан дополнительно удалением на 2 минуты. Время удаления должно начаться немедленно, так чтобы команда была сокращена еще на одного игрока на тот отрезок времени, сколько "не досидел" до конца своего предыдущего удаления вновь удаленный игрок.

В обоих случаях игра возобновляется свободным броском командой соперников (13:1a-b;).

### **3.2 Форма игроков.**

– Все полевые игроки команды должны иметь единую игровую форму. Комбинация цветов и дизайн формы одной команды должны четко отличаться от другой. Игрок, который выполняет функцию вратаря, должен иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника (17:3).

– Игроки должны иметь номера по крайней мере 20 см высотой на спине футболки и по крайней мере 10 см впереди. Желательно использовать номера от 1 до 20.

– Цвет номеров должен четко отличаться от цветов и дизайна футболки.

– Капитан каждой команды должен иметь повязку на предплечье. Она должна быть шириной 4 см., а цвет ее должен отличаться от цвета футболки.

– Игроки должны быть обуты в спортивную обувь.

Не разрешается использовать предметы, которые могли бы быть опасными для игроков. Например, к ним относятся защита для головы, маски для лица, браслеты, наручные часы, кольца, ожерелья и цепочки, серьги, очки без

защиты или в жесткой оправе, а также любые другие предметы, которые могли бы нанести травму (17:3).

Допускается использовать головную повязку, если она изготовлена из мягкого эластичного материала.

Игроки, которые не выполнили эти требования, к участию в игре не допускаются до тех пор, пока не устранят недостатки.

Если имеет место травма игрока, то судьи могут разрешить (используя жесты №16 и 17) двум лицам выйти на игровую площадку во время тайм-аута с целью оказания помощи травмированному игроку своей команды.

### **3.3 Игровая площадка**

Игровая площадка имеет форму прямоугольника длиной 40 метров, шириной 20 метров. Она включает в себя игровую зону и две вратарские площадки.

Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, а более короткие – лицевыми. Части лицевых линий, расположенные между стойками (штангами) ворот, называются линиями ворот. Вокруг игровой площадки должна располагаться «зона безопасности» шириной не менее 1 м вдоль боковых линий и шириной не менее 2 м – вдоль лицевых линий. Все линии на игровой площадке являются составными частями тех зон площадки, границами которых они являются. Линии ворот имеют ширину 8 см, все другие линии – 5 см

(рис. 1).

Ворота размещаются в центре обеих лицевых линий игровой площадки. Они должны быть прочно прикреплены к полу. Размеры ворот: высота – 2 м, ширина – 3 м.

Стойки (штанги) ворот жестко скрепляются между собой перекидной. Перекидина и стойки ворот должны иметь квадратное сечение 8×8 см. Плоскости стоек, которые видны со стороны игровой площадки, должны

быть окрашены поперечными полосами в два контрастных цвета. Ворота должны иметь сетку, прикрепленную к ним таким образом, чтобы мяч, заброшенный в ворота, оставался в них.

Перед каждым воротами находится вратарская площадка. Границей вратарской площадки является шестиметровая линия. Она наносится на игровую площадку следующим образом: непосредственно перед воротами проводится линия длиной 3 м параллельно линии ворот на расстоянии 6 м от нее.

Каждый из концов проведенной 3-метровой линии соединяется с лицевой линией четвертью окружности радиусом 6 метров. Линия свободного броска (9 - метровая линия) представляет собой пунктирную линию, проведенную на расстоянии 3 м от внешней стороны линии площади ворот. Размеры штрихов в данной линии, как и расстояние между штрихами, составляют 15 см.

Кроме того, на площадке предусмотрена разметка:

а) Линия 7-метрового штрафного броска – это отрезок прямой линии длиной

1 м. Проводится параллельно линии ворот на расстоянии 7 м от нее (рис. 1).

б) Линия ограничения выхода вратаря, имеющая длину 15 см, проводится

параллельно линии ворот на расстоянии 4 м от нее (рис. 1).

в) Средняя линия соединяет средние точки боковых линий игровой площадки (рис. 1).

г) Линия замены – это участки боковых линий (для каждой команды), ограниченные с одной стороны средней линией, с другой – точками, расположенными на расстоянии 4,5 м от средней линии. В каждой из этих точек проводится линия длиной 15 см (рис. 1).

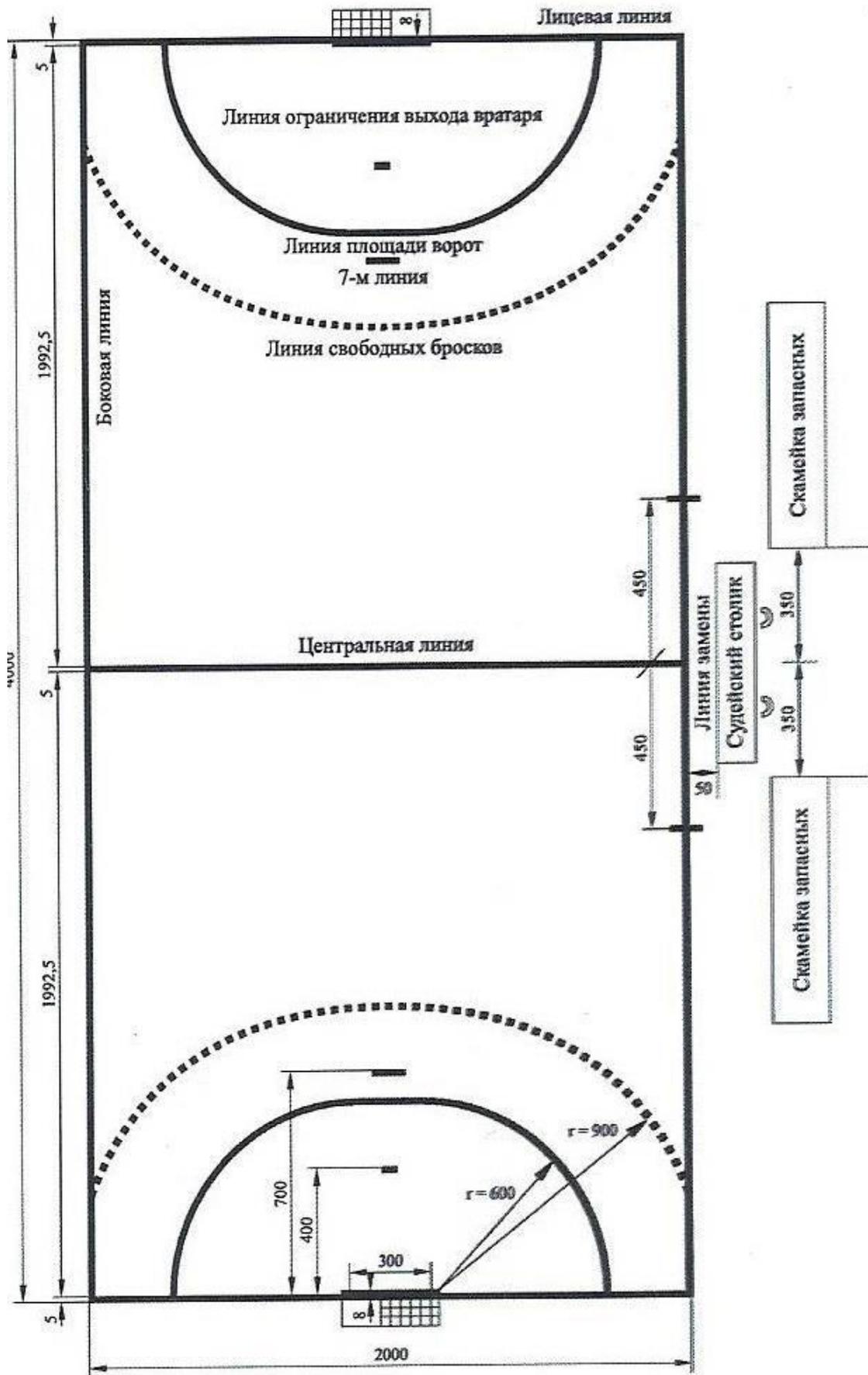


Рисунок 1 - Игровая площадка (размеры указаны в сантиметрах)

#### **4 ВРАТАРСКАЯ ПЛОЩАДКА, РОЛЬ ВРАТАРЯ**

В спортивных залах площадь вратаря закрашивают в отличный от другой части площадки цвет. Это говорит о том, что в данной зоне может играть только вратарь. Линия, ограничивающая площадь вратаря, наносится той же краской, что и все остальные ограничивающие линии. Игрокам запрещается наступать и пересекать линию площади вратаря. Во вратарской площадке может находиться только вратарь.

Если полевой игрок заступил во вратарскую площадку, то это наказывается:

- свободные броском, если в зону вратаря заступил полевой игрок с мячом;
- если полевой игрок без мяча заступил во вратарскую площадку и создал тем самым себе преимущество, также назначается свободный бросок;
- 7-метровым броском, если защитник, заступив в зону вратаря, сорвал явную возможность взятия ворот.

Вход (заступ) во вратарскую площадку полевого игрока не наказывается:

- если игрок сделал заступ после передачи мяча и это не привело к потере преимущества команду соперника;
- если игрок одной из команд заступает во вратарскую площадку без мяча в руках и не создает при этом себе игрового преимущества.

В пределах вратарской площадки мяч принадлежит вратарю. Полевому игроку запрещается любое касание мяча, катящегося или лежащего во вратарской площадке. Но если мяч находится в воздухе над вратарской площадкой, то им играть можно.

Когда мяч во время игры попадает во вратарскую площадку, то вратарь броском от ворот вводит мяч в игру. Если свободный бросок назначен за нарушение правил игроком атакующей команды в зоне ворот соперника (заступ за линию, приземление с мячом во вратарской площадке при броске по воротам), то вратарь имеет право выполнить этот бросок с любой точки сво-

ей вратарской площадки по правилам выполнения броска от ворот. Если игрок умышленно направляет мяч в собственную вратарскую площадку, то это квалифицируется следующим образом:

- гол, если мяч попадает в ворота;
- свободный бросок, если мяч остается лежать во вратарской площадке или если вратарь касается мяча и он не попадает в ворота;
- бросок из-за боковой линии, если мяч выходит за пределы игровой площадки через лицевую линию;
- игра продолжается, если мяч пересек вратарскую площадку и вернулся в игровую зону, а вратарь его не коснулся.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот, и при этом ни игрок, забросивший мяч, ни его партнеры, ни официальные лица команды не совершили нарушение правил ни до, ни во время броска. Судья у линии ворот двумя короткими свистками и жестом показывает, что гол засчитан.

Гол засчитывается, даже если игрок защищающейся команды совершает нарушение правил в момент полета мяча в ворота.

Нельзя засчитывать гол, если мяч лежит на линии ворот. Бывают ситуации, когда вратарь ловит или отбивает в воздухе мяч, который уже пересек линию ворот. Судья должен видеть, полностью ли мяч пересек линию ворот, и только после этого дать свисток на взятие ворот.

Мяч, заброшенный игроком в свои ворота, засчитывается команде соперников, за исключением ситуации, когда мяч попадает в ворота в результате неосторожного движения вратаря при выполнении им броска вратаря.

Гол засчитывается, если кто-то, не участвующий в игре (зритель и т.п.), препятствует попаданию мяча в ворота, а судьи убеждены, что в противном случае мяч обязательно попал бы в ворота.

Если судья, секундометрист или инспектор матча прерывают (останавливают) игру раньше, чем мяч полностью пересек линию ворот, то гол не засчитывается.

Если судьи зафиксировали взятие ворот и уже дали свисток на выполнение начального броска, гол не может быть отменен.

Команда, забросившая в ворота команды-соперницы большее количество мячей, объявляется победителем игры. Считается, что игра закончилась вничью, если команды забросили друг другу одинаковое количество мячей или не забросили их вообще.

Вратарю разрешается:

- касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот;
- передвигаться с мячом в пределах площади ворот без соблюдения ограничений для полевых игроков (Правила 7:2-4, 7:7);
- однако, вратарю не разрешается задерживать выполнение броска вратаря (Правила 6:5, 12:2 и 15:3b);
- покидать площадь ворот без мяча и принимать участие в игре в игровой зоне, при этом вратарь подчиняется общим правилам для игроков в игровой зоне. Считается, что вратарь покинул площадь ворот, как только он любой частью тела коснется площадки за пределами линии площади ворот;
- покидать площадь ворот с мячом и снова играть им в игровой зоне, если он не контролировал мяч в площади ворот.

Вратарю запрещается:

- подвергать опасности соперника в процессе защиты ворот (8:2, 8:5);
- покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем (13:1a);
- снова касаться мяча за пределами площади ворот после броска вратаря, пока любой другой игрок не коснулся его (13:1a);
- касаться мяча, находясь в пределах площади ворот, если мяч лежит или катится за пределами площади ворот (13:1a);

- вносить мяч в площадь ворот, если он лежит или катится за пределами площади ворот (13:1a);
- возвращаться с мячом в площадь ворот из игровой зоны (13:1a);
- касаться мяча стопой или ногой ниже колена, когда он лежит на полу в пределах площади ворот или движется в направлении игровой зоны (13:1a);
- пересекать линию ограничения вратаря (4-метровая линия) или ее продолжение по обе стороны, пока мяч не покинул руку соперника, выполняющего 7-метровый бросок (14:9).

## 5 НАРУШЕНИЯ, СУДЕЙСТВО И НАКАЗАНИЯ

Игроки должны сознательно относиться к дисциплине как на игровой площадке, так и вне ее. Поэтому, если к игроку был применен неправильный, грубый или неспортивный прием другим игроком, он не должен отвечать на него тем же. Любая попытка ответить грубостью должна быть обязательно наказана судьями, чтобы исключить возможность конфликтов. Запрещать грубые и опасные приемы - значит бороться за предотвращение травм и несчастных случаев. Все указания судей игроками должны выполняться беспрекословно. Игроки не имеют права высказывать свое несогласие. Если игрок получил предупреждение, то далее следует прогрессивное наказание, т.е. 2-минутное удаление и т.д.

Предупреждения:

- при таких нарушениях правил по отношению к сопернику, которые должны наказываться прогрессивно:

- при нарушении правил во время выполнения броска соперником;
- за неспортивное поведение игрока или официального лица команды.

Игрок не может получить более одного предупреждения, а команда в целом – не более трех предупреждений. После этого возможным наказанием должно быть, по крайней мере, 2-х минутное удаление. Игрок, получивший 2-минутное удаление, не может затем получить предупреждение.

Официальные лица одной команды могут получить вместе не более одного предупреждения.

Предупреждение судья объявляет путем предъявления желтой карточки (жест 13) игроку или официальному лицу, которую должен зрительно зафиксировать и секретариат судейского столика и сделать соответствующую отметку в протоколе игры.

Удаление на 2 мин:

нарушение правил замены, когда дополнительный игрок выходит на игровую площадку, или когда игрок вмешивается в игру, находясь в зоне замены;

- нарушения правил и/или неспортивное поведение игрока, если его команда уже имеет максимальное количество предупреждений;
  - неспортивное поведение официального лица команды, если одно из этих лиц ранее уже получило предупреждение;
  - неспортивное поведение игрока или официального лица команды;
- как следствие дисквалификация игрока или официального лица команды.

Все официальные лица команды вместе могут получить только одно 2-минутное удаление. Когда официальное лицо наказывается 2-минутным удалением, то это лицо имеет право оставаться в зоне замены команды и исполнять свои функции, но состав команды на игровой площадке уменьшается на одного игрока в течение 2 мин.

После объявления тайм-аута судья должен с помощью жеста 14 четко показать факт удаления игроку или официальному лицу, а также судейскому столику.

Отсчет времени удаления ведется с момента свистка судьи на возобновление игры.

Удаление на 2 мин переносится на второй тайм игры, если оно не закончилось к концу первого тайма. Это правило действует и в дополнительное время игры. Если время удаления игрока не истекло к моменту окончания дополнительного времени, то он в дальнейшем не имеет права участвовать, например, в выполнении 7-метровых бросков.

Время удаления всегда равно 2 минутам игрового времени. Третье удаление одного и того же игрока автоматически приводит к дисквалификации.

Дисквалификация:

- особо опасные, чрезвычайно агрессивные или крайне неосторожные действия;
- грубое неспортивное поведение и экстремальное неспортивное поведение игрока или официального лица на площадке или за ее пределами;

- неспортивное поведение одного из официальных лиц команды после того, как в ходе игры они вместе уже получили и предупреждение, и 2-х минутное удаление;

- третье удаление одного и того же игрока на 2 мин;

- значительное или повторяющееся неспортивное поведение в ходе выполнения 7-метровых бросков по окончании игры.

После объявления тайм-аута судья должен четко показать факт дисквалификации виновному игроку или официальному лицу поднятием красной карточки (жест 13), а также судейскому столику.

Дисквалификация всегда действует до конца игрового времени. Дисквалифицированный должен немедленно покинуть игровую площадку и зону замены. После этого он не должен иметь каких-либо контактов с командой.

Дисквалификация всегда сопровождается 2-минутным удалением. Это означает, что численный состав команды на игровой площадке на 2 мин сокращается на одного игрока. Команде, однако, разрешается снова увеличить число игроков на площадке по истечении времени удаления.

Если судьи оценили совершенное действие игрока как особо опасное, крайне неосторожное, умышленное, злонамеренное или как экстремальное неспортивное поведение, то в этих случаях дисквалификация требует предоставление в вышестоящие инстанции рапорт о случившемся. Сразу после принятия решения о подаче рапорта судьи должны поставить об этом в известность «официального представителя» команды и инспектора матча.

Под игровым временем в Правилах понимается и дополнительное время игры, и тайм-ауты, и все перерывы между таймами, и остановка времени игры, и время всех дополнительных процедур (таких как, серии 7-метровых бросков). В ходе дополнительных процедур судьи должны понимать, что наказания на время (2-минутные удаления) являются бессмысленными и любые случаи грубого или повторяющегося неспортивного поведения подлежат дисквалификации и потере игроком права на участие в процедурах.

Нарушения вне игрового времени со стороны игрока или официального лица команды в помещении, где проводится игра, наказываются следующим образом:

- перед игрой: а) при неспортивном поведении – предупреждением; б) при грубом неспортивном поведении или экстремальном неспортивном поведении – дисквалификацией виновного, но команде разрешается начать игру с 14-ю игроками и 4-мя официальными лицами. Дисквалификация перед игрой не влечет за собой 2-минутного удаления. Приведенные наказания за нарушения до игры могут быть применены и в любое время в ходе игры после того, как будет установлено, что виновный в совершении нарушения правил (но не уличенный в этом до игры) принимает участие в игре.

- после игры: подачей судьями письменного рапорта.

Нарушения и неспортивное поведение. Этот раздел правил игры является одним из самых сложных, в нем рассматриваются как разрешенные, так и запрещенные приемы в игре, взаимоотношения и нормы поведения игроков на площадке.

Во время игры, игроку разрешается:

- использовать открытые кисти рук для того, чтобы «снять» мяч с руки другого игрока;

- использовать согнутые в локтях руки для контакта с соперником;

- использовать свое туловище для блокировки соперника в ходе борьбы за позицию. При этом постановка и удержание блокировки, а также освобождение от нее должно происходить в пассивной манере по отношению к сопернику.

Нарушения:

- если игрок вырывает или выбивает мяч из рук соперника, а также если он блокирует или отталкивает соперника руками или ногами, использует любую часть своего тела для перемещения или толчка соперника;

- любые грубые толчки, удерживание соперника (за корпус или форму), напрыгивание или набегание на соперника;

- запрещено препятствовать действиям соперника с мячом или без мяча способами, противоречащими правилам, или подвергать его опасности;

- если действия игрока направлены исключительно на соперника, а не на мяч. Это означает, что кроме свободного или 7-метрового броска должно быть назначено и одно из персональных наказаний, шкала которых начинается с предупреждения и продолжается удалением на 2 мин. и дисквалификацией.

Игрок, атакующий соперника способами, способными нанести тому вред для здоровья, должен быть дисквалифицирован. Особую опасность здоровью соперника представляют нарушения, совершающиеся с высокой интенсивностью, или противодействия в такие моменты, когда соперник не ожидает нарушения и поэтому не может себя защитить.

Критериями принятия решений о дисквалификации являются:

- потеря контроля над телом во время бега, прыжка или выполнения броска;

- чрезвычайно агрессивные действия, направленные на какую-либо часть тела соперника, особенно в лицо, горло или шею.

Аналогичный подход следует применять и в ситуации, когда вратарь выбегает из вратарской площадки с целью перехватить мяч, направленный сопернику. В таком случае вратарь несет полную ответственность за то, чтобы ситуация не оказалась опасной для здоровья соперника. Вратарь должен быть дисквалифицирован, если он:

- овладевает мячом, но при этом сталкивается с соперником;

- не дотягивается до мяча или не овладевает им, но совершает столкновение с соперником.

Если судьи уверены в одной из этих ситуаций и соперник мог бы овладеть мячом, если бы не столкнулся с вратарем, то должен быть назначен и 7метровый бросок.

Физические или словесные выражения чувств между соперниками, которые не совместимы в спортивных играх, должны рассматриваться как про-

явление неспортивного поведения. Примерами неспортивного поведения, которые должны наказываться прогрессивно, т.е. начиная с предупреждения, являются:

- протесты против решения судей или словесные и несловесные действия с целью добиться определенного судейского решения;
- попытки раздражения соперника или своего игрока словесно или словесные и несловесные действия с целью добиться определенного судейского решения;
- попытки раздражения соперника или своего игрока словесно или жестами, или выкрики в адрес соперника с целью отвлечь его внимание;
- препятствие выполнению формального броска соперника, не соблюдая
- 3-метровую дистанцию либо другим способом;
- активное блокирование броска или передачи стопой или ногой ниже колена; однако чисто рефлекторные движения, например сведение вместе ног, наказываться не должны;
- повторный вход во вратарскую площадку по тактическим соображениям.

Определенные неспортивные действия по своей природе рассматриваются как более серьезные и заслуживают немедленного 2-минутного удаления вне зависимости от того, получал ли ранее игрок или официальное лицо команды предупреждение.

К таким действиям относятся:

- громкие протесты с активной жестикуляцией или провокационное поведение;
- в ситуации, когда судейское решение принято против команды, владеющей мячом, игрок с мячом не дает сопернику сразу им овладеть, отбрасывая или прижимая мяч к полу;
- блокирование доступа к мячу, закатившемуся в зону замены.

Примерами грубого неспортивного поведения являются:

- демонстративный отказ вратаря отражать 7-метровый бросок;
- отбрасывание или удар мяча в демонстративной манере сразу после принятого решения судей;
- стремление к ответным действиям после нарушения правил соперником:
- умышленный бросок мяча в соперника во время остановки игры;
- игрок, выполняющий 7-метровый бросок, попадает мячом в голову вратаря, а вратарь в ходе броска не менял положения головы;
- игрок, выполняющий свободный бросок, попадает мячом в голову защитника, а защитник в ходе броска не менял положения головы.

Игрок, выполняющий 7-метровый или свободный бросок, обязан не подвергать опасности вратаря или защитника.

Если на последней минуте матча мяч находится вне игры, а игрок или официальное лицо команды мешает или затягивает выполнение броска соперником, чтобы не допустить бросок по воротам или сорвать явную голевую возможность взятия ворот, это расценивается как неспортивное поведение.

## 6 СУДЬИ

На каждую игру назначаются два судьи, имеющие равные полномочия. В проведении игры им помогают секретарь и секундометрист. Судьи обязаны наблюдать за поведением игроков с момента их прибытия на место проведения соревнований и до момента, пока они не покинут спортивное сооружение.

До начала игры судьи должны проверить состояние игровой площадки, ворот и мячей. Судьи выбирают какой мяч будет использован в игре, второй мяч в процессе всей игры находится на судейском столике и может быть использован в случае непредвиденных обстоятельств (прокол, разрыв основного мяча и т.д.).

Кроме того, судьи должны проверить соответствие правилам формы игроков, протокол игры и экипировку игроков, оснащение зоны замены запасных игроков, соответствие количества игроков и официальных лиц в зоне замены принятыми ограничениям, а также присутствие и подпись в протоколе официального представителя каждой команды. Любые несоответствия правилам должны быть устранены.

Судейские жесты. При назначении свободного броска или броска из-за боковой линии судьи жестом должны немедленно показать направление броска (рис. 8 или рис. 10). Соответственно, если в этом есть необходимость, судьи должны обязательно использовать жест, чтобы указать на вынесение персонального наказания (рис. 14-16).

Если покажется целесообразным объяснить причину назначения свободного броска или решения о 7-метровом броске, то жесты «Заступ площадки ворот», «Ошибка ведения», «Пробежка или удержание мяча более 3х секунд», «Захват, удержание или толчок», «Удар», «Ошибка нападающих» (рис. 2-7) и «Пассивная игра» (рис. 12) используются как пояснительные. Однако, жест «Пассивная игра» должен всегда использоваться в таких ситуациях, когда решение о свободном броске при пассивной игре не предшествовало жесту «Предупреждение при пассивной игре» (рис. 19).

Жесты «Гол» (рис. 13), «Тайм-аут» и «Разрешение для 2-х официальных лиц команды (кто имеет право на участие) для выхода на площадку во время тайм-аута» (рис. 17, 18) обязательны в ситуациях, где они используются. Жесты «Бросок вратаря» (рис. 9), «Несоблюдение 3х метровой дистанции» (рис. 11) и «Предупреждение при пассивной игре» (рис. 19) используются, когда судьи посчитают это необходимым.

Список жестов:

Заступ площади ворот (рис. 2).

Ошибка ведения (рис. 3)

Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд (рис. 4).

Захват, удержание или толчок (рис. 5).

Удар (рис. 6).

Ошибка нападающих (рис. 7).

Бросок из-за боковой линии – направление (рис. 8).

Бросок вратаря (рис. 9).

Свободный бросок – направление (рис. 10).

Несоблюдение 3-х метровой дистанции (рис. 11).

Пассивная игра (рис. 12).

Гол (рис. 13).

Предупреждение (желтая карточка); Дисквалификация (красная карточка) (рис. 14).

Удаление (2 минуты) (рис. 15).

Исключение (рис. 16).

Тайм-аут (рис. 17).

Разрешение для 2-х официальных лиц команды (кто имеет право на участие) для выхода на площадку во время тайм-аута (рис. 18).

Предупреждение при пассивной игре (рис. 19).



Рис. 8. Бросок из-за боковой линии – направление



Рис. 9. Бросок врата-



Рис. 10. Свободный бросок направление



Рис. 11. Несоблюдение 3-х метровой дистанции



Рис. 12. Пассивная игра



Рис. 13. Гол



Рис. 14. Предупреждение (желтая карточка): дисквалификация (красная карточка)



Рис. 15. Удаление (2минуты)



Рис. 16. Исключение



Рис. 17. Тайм-аут



Рис. 18. Разрешение для 2-х офиц. лиц выхода на площадку



Рис. 19. Предупреждение при пассивной игре

## **7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ГАНДБОЛЕ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Техника – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов или создать общее зрительное и двигательное представление о нем. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения движений, вводят помехи, сопротивление.

Главное на занятиях – это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока,

в свою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике и противодействия владению мячом.

### **7.1 Методы технической подготовки**

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. К методам технической подготовки относятся: словесные, наглядные и методы упражнения.

Словесные методы. Они используются в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопроговаривания». Важно, сообщая запоминающиеся детали техники выполнения, выявляя ошибки, подводить их к самостоятельным выводам, анализу своих движений и анализу причин возникновения ошибок.

Наглядные методы. Демонстрация наглядных пособий является действенным методом совершенствования технического мастерства гандболиста. Просмотр и анализ рисунков, фотографий, кинограмм, кинофильмов дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеоманитфонной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры).

Методы упражнения. Метод направленного «прочувствования» движения. В процессе освоения техники приемов игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их, например:

Для закрепления положения защитной стойки на гандболиста надевают пояс с тягами к стопам. С таким приспособлением можно передвигаться и, изменяя длину тяг, регулировать степень сгибания ног.

Для становления навыка или исправления ошибки при броске сверху или сбоку применяют метание небольшого груза по направляющей проволоке, закрепленной на различной высоте.

Для выпрямления руки при броске на локтевой сустав надеваются всякого рода ограничители (манжеты) или дается задание при выпуске мяча коснуться какого-либо предмета, сетки баскетбольного кольца, бахромы подвески на определенной высоте и пр.

Для воспитания навыка посылать мяч по восходящей траектории применяют бросок мяча с расстояния 6-7 м под ограничительным шнуром на уровне пояса с заданием попасть верхнюю часть ворот.

Метод ориентирования предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом очень важно требовать от занимающегося точного выполнения задания (расположение по отношению к ориентиру, направление движения, попадание мячом в ориентир и др.).

Для нападающего ориентиры могут находиться: в воротах (натянутый шнур, положенная поперек гимнастическая скамейка, подвесные мишени); зоне вратаря (около ворот метки, куда попадать мячом, или ориентиры для вратаря при выборе позиции в воротах); на разметке площадки для обозначения дальности и угла броска непосредственно на месте выполнения приема (макеты защитника, стойки, стенки и др.).

С помощью метода ориентирования можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. Например, при попадании в положенную вдоль ворот скамейку или в пространство между скамейкой и натянутым шнуром воспитывается навык броска сбоку со скользящим отскоком.

При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями.

Чтобы повысить двигательную чувствительность, можно исключить участие зрения в управлении движениями. Например, производить бросок в ориентире с закрытыми глазами. При этом результат попадания надо контролировать зрением. Ил вести мяч с закрытыми глазами, как бы предъявляя повышенные требования к мышечному чувству. Эти приемы существенно повышают точность движений в нормальных условиях. Применять упражнения без участия зрения с ориентиром на мышечные ощущения можно в том случае, если при этом исключена возможность травм.

Ориентиром может быть партнер или противодействующий игрок. Совершенствование передачи происходит при ориентировании на различные перемещения партнеров. Совершенствование броска невозможно без ориентирования на ответные действия вратаря и защитника, а совершенствование техники защитника – без ориентирования на действия нападающего. При выполнении упражнений с «живым» ориентиром задания должны быть также конкретизированы, как с предметным. Например, передавать мяч партнеру точно в руки или с некоторым опережением и пр.

Метод лидирования. Игровая деятельность гандболиста проходит в постоянном единоборстве с противником, а это вынуждает его выполнять приемы техники в условиях предельного психического и физического напряжения. Чтобы приблизить условия овладения техникой к соревновательным, применяют метод лидирования. Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждал его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате - экономичнее. Таким стимулом-лидером для гандболиста могут быть партнер, мяч и разные тренажеры. Совершенствование техники должны проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп движения, скорость перемещения (догнать, перегнать), ставит задачу (отобрать, остановить, преградить), вынуждает применить тот или иной прием. Поэтому подбору партнера надо уделять должное внимание, чтобы совместная работа приносила положительные результаты.

Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы затем забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимуломлидером в тренировке для совершенствования техники. Медленная и бесцельная перекидка мяча не может служить росту мастерства. Только упражнения, организованные так, что летающий мяч вынуждает занимающегося преодолевать внутреннее и внешнее сопротивление, способствует постоянному росту качества выполнения приемов техники игры.

Обеспечить такие воздействия мяча могут четкие и конкретные задания тренера и применение тренажерных устройств, к примеру, батуты, дающий различный отскок мяча, и «пушек», выбрасывающих мяч на различное расстояние и с различной скоростью.

Метод срочной информации. В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль в коррекции, как правило, принадлежит тренеру. Он комментирует деятельность ученика, делает замечания. Успех технической подготовленности гандболиста зависит от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения. Субъективные оценки важно проверять с помощью точной информации. Особенно большие возможности контроля дают аппаратные методы срочной информации о параметрах движений и результатах действия.

Срочную информацию и правильности движений гандболист может получить непосредственно в процессе тренировки с применением тренажера «наклонный батут». Гандболисту необходимо уметь посылать мяч в цель с определенным в каждой ситуации усилием. Контролировать усилие при передаче партнеру игрок не может. Его мастерство оценивает партнер, которому адресован мяч. А батут сразу выдает информацию. Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно, а иногда и невозможно.

Используя способность батута отражать мяч под углом, равным углу падения, спортсмен должен программировать свое передвижение.

Тренажер «наклонный батут» дает срочную информацию непосредственно во время выполнения движения по результату полета мяча и тем самым корректирует мышечные усилия, способствует точности передачи мяча.

Обучение приему задержания. Начинают с освоения движения без мяча. Важно в этих упражнениях постоянно соблюдать вертикальное положение туловища, хлестообразное движение ноги. Для этого применяют подготовительные упражнения:

Ходьба вправо-влево, хлестообразно выбрасывая ногу.

Махи в передвижении. Мах в сторону передвижения, поставить ногу на площадку, приставить другую ногу и снова мах.

Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь вперед-назад, вправо-влево.

Задержание внутренней поверхностью голеностопного сустава мяча, брошенного тренером на уровне колена вратаря на расстоянии от него до 1 м.

Задержание мяча, брошенного на уровне бедра вратаря.

Обучение задержанию в выпаде.

Чтобы задержать мяч в выпаде, необходимо освоить быстрое смещение вперед, в сторону всего тела в вертикальном положении. Для этого надо выполнять упражнения, которые вырабатывают навык резкого отведения бедра в сторону и сильного точного отталкивания другой ногой в сторону летящего мяча. Примерные подготовительные упражнения:

Выпад в сторону, коснуться рукой пола. То же в другую сторону.

Задержание мяча, летящего ниже колена на расстоянии до 1 м. Вратарь преграждает ему путь выпадом.

Задержание мяча, летящего с большой скоростью с любой стороны от вратаря.

Обучение задержанию в шпагате. Наиболее удаленные от вратаря нижние мячи отбивают в шпагате. Обучение этому приему требует тщатель-

ной подготовки вратаря. Ему нужна хорошая подвижность суставов нижних конечностей и сила ног. Главное при выполнении приема "шпагат" – очень быстрое понижение центра тяжести и резкое выпрямление ноги в сторону мяча. Туловище должно сохранять вертикальное положение. Руки резко опускают вниз.

Примерные подготовительные упражнения:

Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку. Чтобы не отбить пятку, можно использовать мат.

Достать ногой мяч, подвешенный над матом на высоте 30-50 см на расстоянии 1-1,5 м, и поставить маховую ногу на пятку, а толчковую ногу на колено.

Задержать мяч, летящий над самой площадкой.

Методы варьирования. Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках например, выполнение приема из различных исходных положений, в различных комбинациях с другими приемами, с различными дозированными величинами мышечных усилий, с преодолением точно обусловленного противодействия партнера. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений.

На точность броска и передачи влияет способность гандболиста воспроизводить ранее освоенные пространственные и силовые характеристики движений, способность верно определять направление и расстояние до партнера или до ворот. В тренировке применяются специальные упражнения с варьированием расстояний при передачах мяча и бросках в ворота. При этом используются три метода: «точечный», «контрастных заданий», «сближаемых заданий».

При «точечном» методе броски при передачи выполняются с постоянного места. Но при этом возможны различные задания по способу выполне-

ния приема: ограничения размеров ворот, высоты передачи, траектории полета мяча.

При методе «сближаемых заданий» идут от контрастных дифференцировок усилий, производя передачи и броски поочередно с очень дальнего и очень близкого расстояния, постепенно сближая точки.

При методе «контрастных заданий» бросок с основной позиции (точки) чередуется с броском дальнего расстояния, с ближнего или с другой позиции.

Варьированию подлежат вес мяча. Есть данные, что метание мячей весом до 3 кг не искажает кинематические характеристики броска у гандболистов высокой квалификации. В тренировке гандболистов чаще всего применяется чередование гандбольного мужского, более легкого женского и набивного мяча весом 1 кг.

Варьировать условия выполнения броска можно с помощью различных установок. Для управления времени броска даются установки на опережение, когда сокращается амплитуда всего движения, и затяжку.

Для увеличения скорости полета мяча или точности броска даются установки на силу и точность. Скорость полета мяча с разными установками различна. Чем меньше эта разница, тем выше спортивное мастерство игрока.

В тренировке гандболиста применяют тренажеры, устройства, приспособления и оборудования, позволяющее целенаправленно варьировать упражнение. Например, применение тренажера «наклонный батут» позволит вести обработку броска. Ставя тренажеры в различные положения у вратарской зоны, можно получить отскок мяча с любой траекторией и любой силы. Тренироваться можно самостоятельно, без партнера, изменяя условия.

## Список литературы

1. Гандбол. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Гриф Государственного Комитета РФ по физической культуре. - М.: Советский спорт, 2004. - 287 с.
2. Гандбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 232 с.
3. Игнатъев, Александр Средства подготовки игроков в гандбол / Александр Игнатъев. - М.: Спорт, 2015. - 692 с.
4. Игнатъева, В. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
5. Игнатъева, В. Я. Гандбол / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.
6. Игнатъева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.
7. Игнатъева, Валентина Теория и методика гандбола / Валентина Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 203 с.
8. Рассел, Джесси Гандбол / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 681 с.
18. Тищенко, Валерия Гандбол / Валерия Тищенко. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2012. - 494 с.
19. Шестаков, М.П. Гандбол. Тактическая подготовка / М.П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 602 с.
20. Щепанова, Анна Техника и тактика игры вратаря в гандболе / Анна Щепанова. - М.: Флинта, 2017. - 890 с.