



EUROPEAN HANDBALL
FEDERATION

Handbola mācīšana skolā

Pirmie soļi handbola apgūvē skolēniem vecumā no
5 līdz 11 gadiem



www.airstructuresinternational.com



I. Ievads

- **Handbola pamati**
- **Handbola laukuma izmēri**
- **Handbola bumbu izmēri**
- **Pielāgotie handbola noteikumi**
- **Pamatiemaņas**
- **Mini Handbols**

II. Handbola pamatnoteikumi skolām

- **Handbola spēļu organizēšana skolēniem**
- **Bērnu attīstība**
- **Metodes un plāni**
- **Bumbas pārvaldīšana**
- **Vienkāršās sadarbības**
- **Mazās komandu spēles**
- **Pamatpaņēmieni aizsardzībai**
- **Pamatpaņēmieni uzbrucējiem**
- **Pamatpaņēmieni vārtsargiem**

I. HANDBOLS

- Handbols ir viena no ātrākajām un atraktīvākajām sporta spēlēm.
- Raksturojot šo spēli un tās dalībniekus jāizceļ ir tādas īpašības kā koordinācija, atlētisms, kreatīva domāšana, daudzpusīga tehnika, mainīga un taktiska savstarpēja sadarbība. To visu apvienojot ar labu komandas garu ir iespēja izcelt šī sporta veida atraktivitāti un dinamiku.

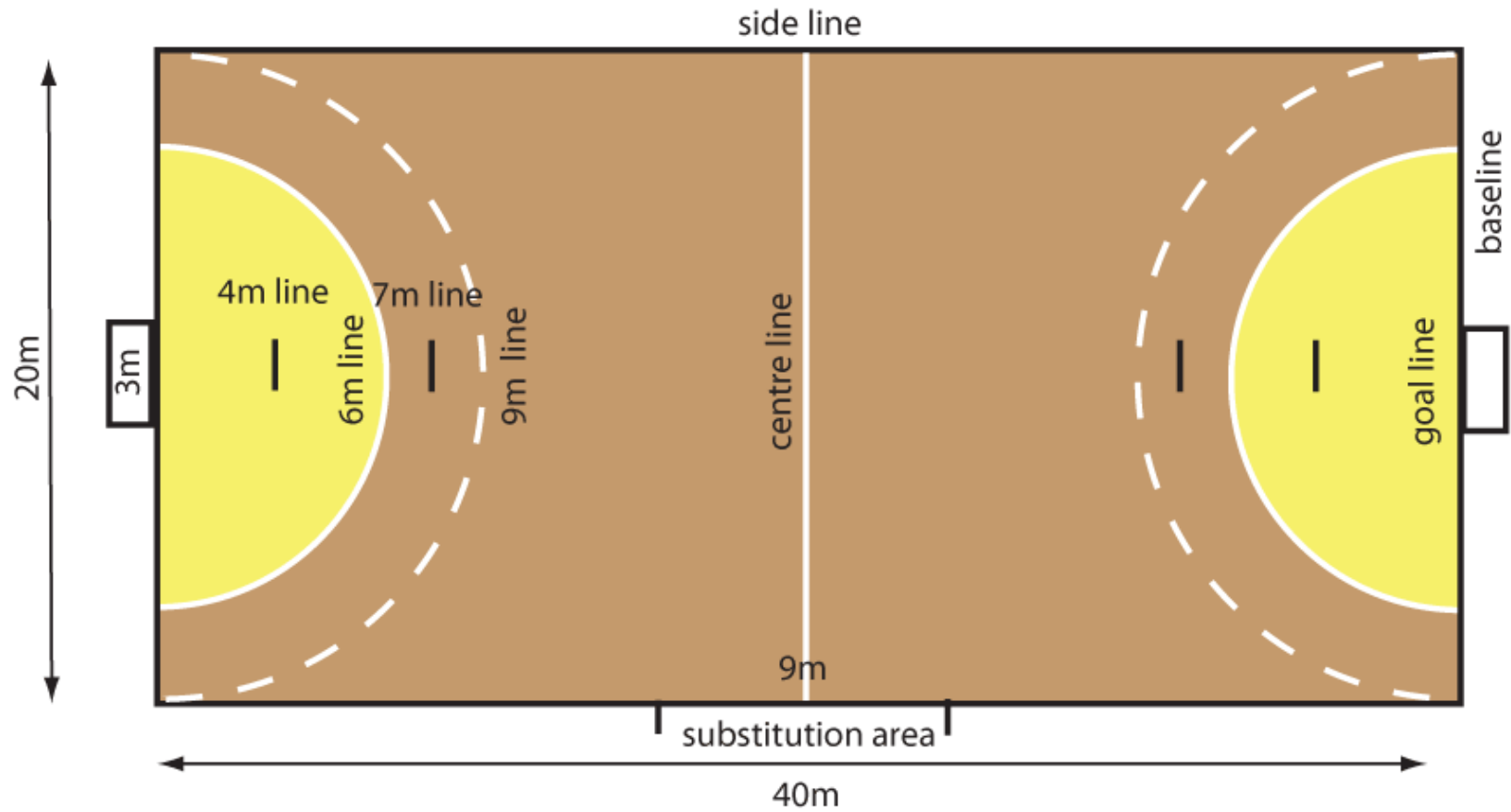


Handbola pamati

- Spēles pamatideja ir gūt pēc iespējas vairāk vārtus un pēc iespējas mazāk vārtus ielaist. Tātad, galvenais uzdevums ir iemest bumbu pretinieku komandas vārtos.
- Komanda, kas gūst vairāk vārtus uzvar attiecīgo spēli
- Katrā komandā uz laukuma ir attiecīgi 7 spēlētāji (6 laukuma spēlētāji un vārtsargs)



Handbola laukums



1.attēls Handbola laukums

Handbola bumbu izmēri



2.attēls Trīs oficiālie bumbu izmēri

SHF 1. Izmērs

50 – 52 cm un 290-330 g

- meitenēm (8 – 14 gadi)
- zēniem (8 – 12 gadi)

SHF 2. Izmērs

54 – 56 cm un 325-375 g

- sievietēm
- jauniešiem (14 gadi un vecākas)
- jaunieši (12 – 16 gadi)

SHF 3. Izmērs

58 – 60 cm un 425-475 g

- vīriešiem
- jauniešiem (16 gadi un vecāki)

Handbola pamatnoteikumi

Spēlētājiem ir atļauts

- ✓ Veikt ne vairāk kā 3 soļus ar bumbu rokās
- ✓ Driblēt
- ✓ Veikt spēlētāju maiņas jebkurā laikā

Spēlētājiem ir aizliegts

- ✗ Atrasties vārtsarga laukumā (izņemot vārtsargu)
- ✗ Skriet virsū nekustīgam aizsargam
- ✗ Turēt bumbu rokās vairāk kā 3 sekundes

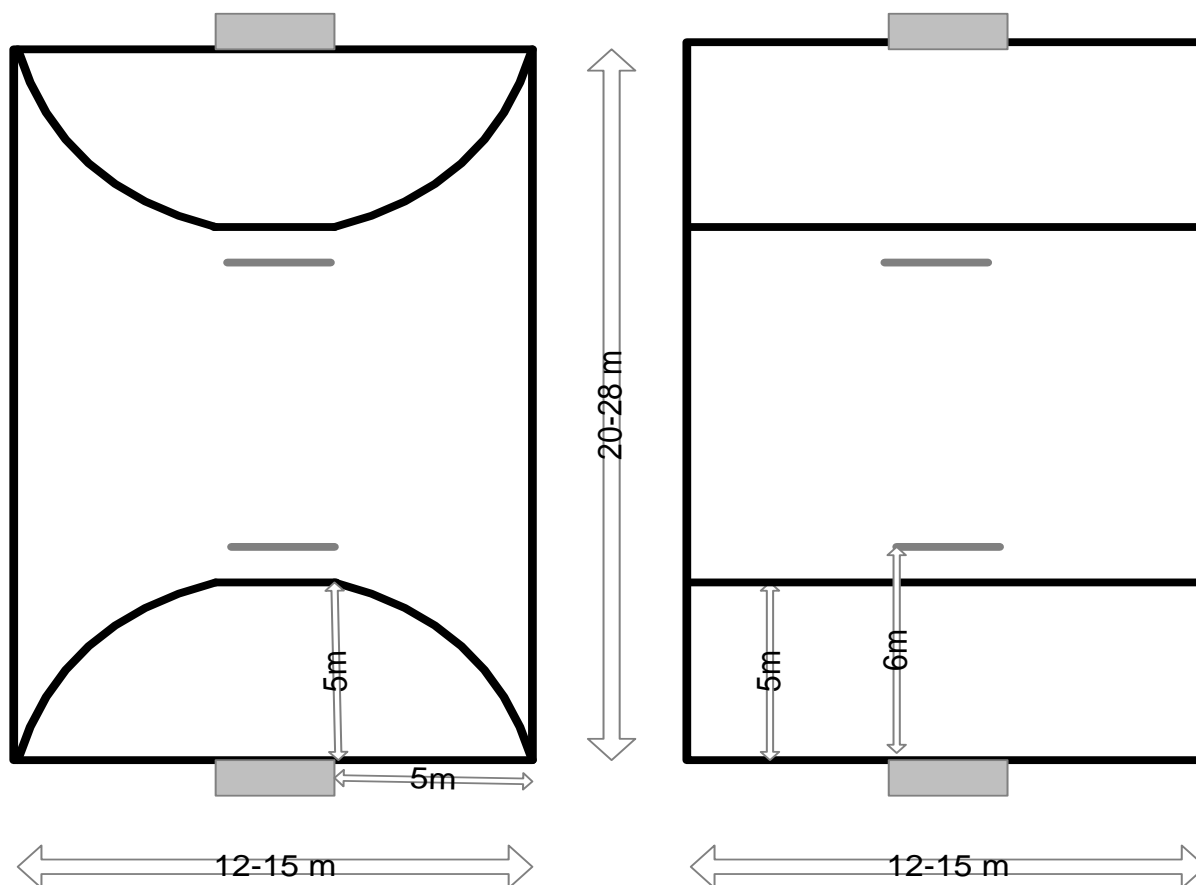


Pamatprasmes Handbolā-uzbrukumā

- Piespēles un bumbas tveršana
- Mešana
- Bloķēšana
- Fintošana (māņkustības)



Mini Handbola laukums



3.attēls Mini Handbola laukuma varianti

Mini Handbola noteikumi

Laukums:

20-28m garumā, 12-15m platumā. 5m no vārtiem vai no gala līnijas (atkarībā no tā kāds laukums tiek izmantots, 3.attēls) vārtsarga laukums.

Vārti: 2.40 m x 1.60 m (var izmantot standarta handbola vārtus 3m x 2m)

Bumbas izmērs: 46-48 cm apkārtmērs , 225-275 gr. svars.

Pamatnoteikumi:

Spēle 5 pret 5 (4 laukuma spēlētāji un vārtsargs)

SHF (Starptautiskā Handbola federācija) noteikumi ir pamats MINI HANDBOLA noteikumiem.

Noteikumi tiek pielāgoti dalībnieku vecumam un tehniskajam sagatavotības līmenim.

Spēles laiks 1x10 minūtes vai 1x15 minūtes.

Pēc gūtajiem vārtiem spēle tiek atsākta ar vārtsarga iemetienu.

Ja bumba šķērso laukuma gala līniju jebkurā veidā vai sānu līniju vārtsarga laukumā bumba tiek atstāta vārtsargam.

Spēlētājiem ir atļauts izmantot vienu bumbas piesitienu (1-3 soļi piesitiens 1-3 soļi).

Izpildot brīvmetienu nedrīkst mest pa vārtiem (gūt vārtus) un aizsargājošās komandas spēlētājiem jāatrodas ne tuvāk kā 1m no vietas kur tiek izpildīts brīvmetiens. Brīvmetiens tiek izspēlēts no vietas kur ir fiksēts pārkāpums bet ne tuvāk kā 1m no vārtu laukuma.

Noraidītais spēlētājs izcieš 1 minūtes sodu (2 minūšu vietā).

Mini handbolā nav minūtes pārtraukumu.

Neizšķirta gadījumā tiek izpildīti soda metieni (līdz pirmajai kļūdai).

II. HANDBOLA PAMATNOTEIKUMI SKOLĀM

- Lai arī handbols ir ļoti dinamisks komandas sporta veids, kā arī kontakta sporta veids, tā pamatā ir godīgas spēles principi. Oficiālos „Spēles noteikumus” izstrādājusi Starptautiskā Handbola federācija (SHF). Sīkāka informācija un pilni „Spēles noteikumi” pieejami federācijas mājas lapā: www.ihf.info.
- Saprotams, ka pirms uzsākt handbola mācīšanu skolā ir jāzina pamatnoteikumi. Tomēr, ņemiet vērā, ka handbola mācīšana kļūst vieglāka, ja spēles noteikumi tiek vienkāršoti un pārveidoti atbilstoši katras skolas skolēnu prasmju līmenim. SHF buklets sniedz pārskatu par vienkāršotajiem spēles noteikumiem, kurus varat izmantot mācot handbolu.



Handbola spēļu organizēšana skolēniem

Parasti spēles laukums handbolā ir 20 metrus plats un 40 metrus garš (1. attēls).

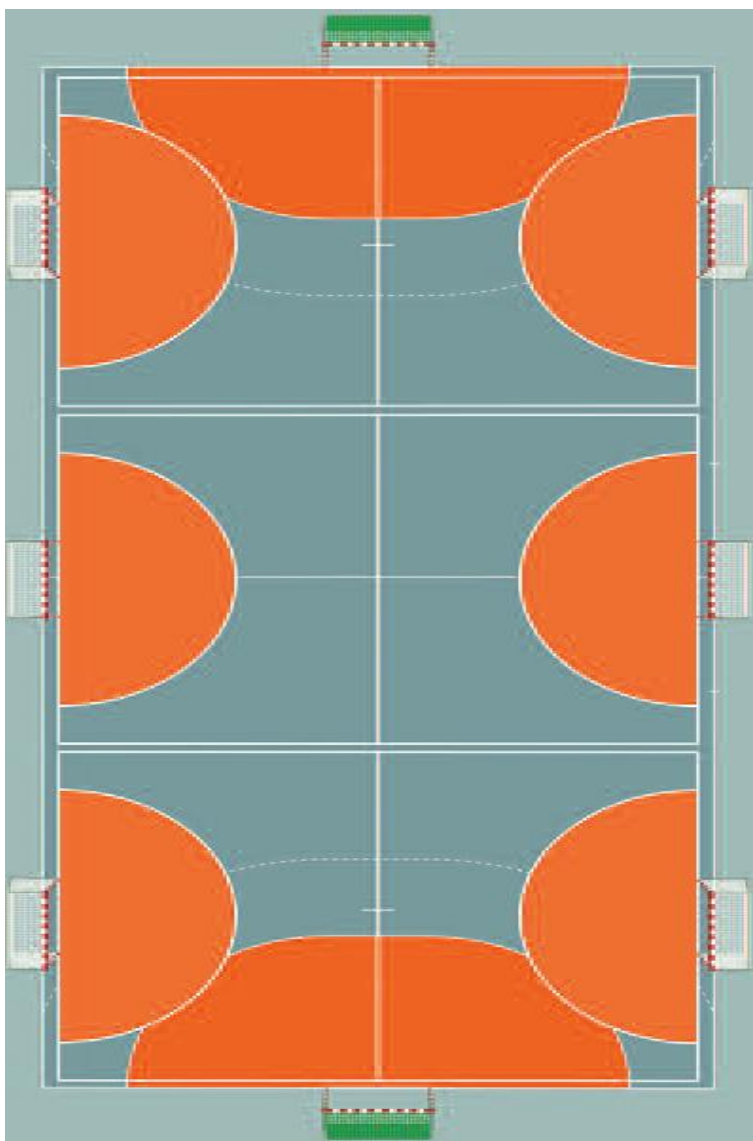
Iesācējiem vēlams handbolu spēlēt mazākos laukumos un ar mazāku spēlētāju skaitu, lai izvairītos no pārmērīgas skolēnu plūsmas un palielinātu uz vārtiem raidīto metienu skaitu, tādējādi sniedzot skolēniem iespēju uzvarēt.

Dalījums mazākos spēles laukumos

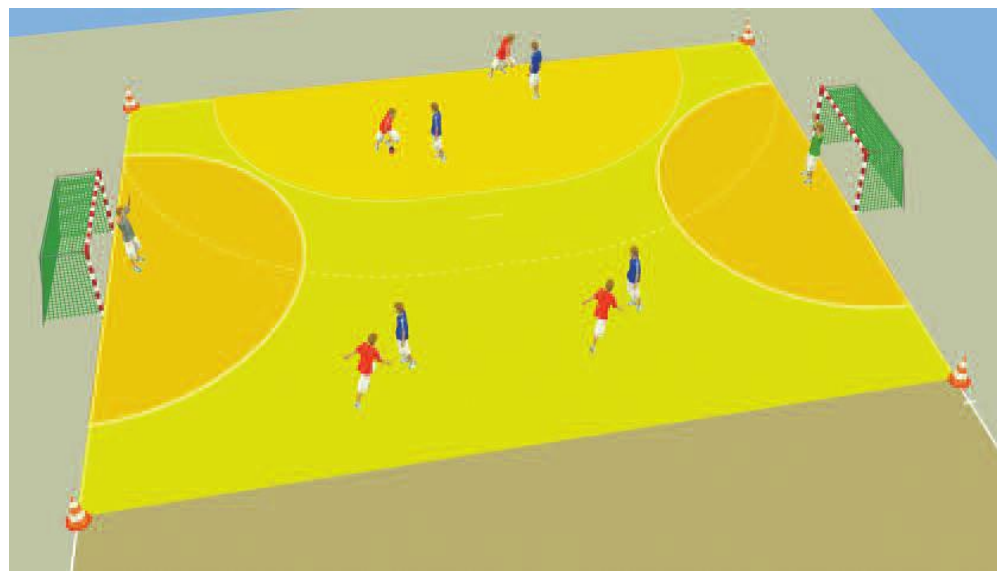
Garākā handbola spēles laukuma puse var tikt sadalīta trīs mazākos spēles laukumos (apm. 20 x 13 m), kur iesācēji var spēlēt 4 pret 4, plus vārtsargi (5. attēls). Ja nav pieejami vārti, tad ar vienkāršiem paņēmieniem tos iespējams izveidot.



**Handbola laukumā var izveidot vismaz trīs mazākus laukumus.
Priekšrocība: vienlaicīgi 30 skolēniem ir iespēja spēlēt handbolu**



4. attēls Dalījums mazākos spēles laukumos



5. attēls 4pret 4, plus vārtsargi – aizraujoša spēle skolēniem

Ja nav pieejami standarta vārti, tad ir vairāki paņēmieni kā tos izveidot. Esiet radoši!



6. attēls

Vārti skolēniem vecumā no 6-9 gadiem



7. attēls

Dažāda izmēra vārti iesācējiem (pareizais handbola vārtu izmērs: 2 m x 3 m)



8. attēls

Vārtu atzīmēšana uz sienas



9. attēls

Vārtu augstuma samazināšana ar lentes palīdzību (1,60 m)



10. attēls

Paklāju vai cita veida inventāra izmantošana vārtu vietā



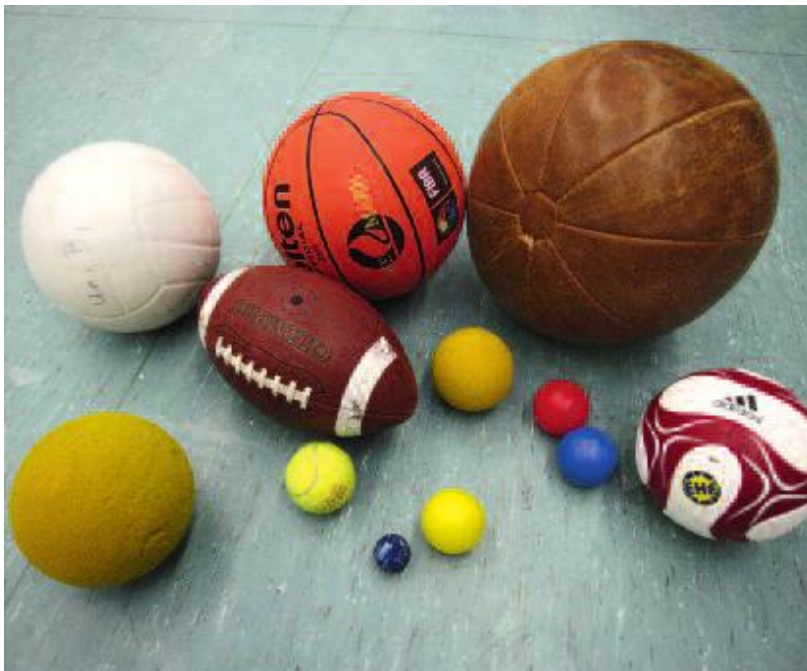
11. attēls

Kartona kastes nosīšana no statīva

Handbola spēlēšana ar dažādām bumbām

Handbolu var spēlēt ar vairākām dažāda izmēra bumbām. Iesācējiem piemērotas ir mīkstās bumbas.

Piezīme: Skolēni vecumā no 5 līdz 11 gadiem var iemācīties mest tikai ar tāda izmēra bumbām, kas atbilst viņu plaukstu lielumam. Iesākumā, mācīšanās nolūkā, bumbām jābūt mazākām par oficiālajām bumbām, kas paredzētas katrā vecuma grupā (4. attēls).



12. attēls Dažādu bumbu izmantošana

Bērnu attīstība

Labi zināms, ka kustības ir atkarīgas no centrālās nervu sistēmas attīstības. Centrālās nervu sistēmas attīstība ir pakāpeniska un šo procesu ietekmē tas, kādām sajūtām esam pakļauti.

Starp uztveres un kustību attīstību pastāv cieša saistība, jo arī kustības attīstās pakāpeniski.

Attīstība var būt ātra vai lēna. Pat bērni vienā vecumā attīstās dažādi. Bērni, uzsākot mācības skolā, ir spējīgi izpildīt pamata kustības, t.i., rāpot, kāpt, staigāt, skriet, lēkt un mest. Priekšnoteikums kustību attīstībai ir tas, ka bērniem, iespēju robežās, tiek nodrošinātas dažādas praktiskās pieredzes. Centrālā nervu sistēma, kas kontrolē kustības, pilnībā attīstās tikai 10 – 12 gadu vecumā.

Turpmāk minētie ir fakti no uzticamiem pētījumiem:

- bērna attīstībā ir ātrās augšanas posms (augums) un lēnās augšanas posms (apkārtmērs);
- attīstības temps paātrinās (auguma un apkārtmēra ziņā) pirms pubertātes;
- meitenes attīstās ātrāk kā zēni;
- muskuļu stiprums palielinās apmēram 1 gadu pēc pubertātes sākuma;
- 10 – 12 gadu vecumā bērns ir spējīgs apgūt taktiskās un tehniskās iemaņas;
- izturības un koordinācijas trenēšana pubertātes vecumā var būt mazāk efektīva;
- bērna attīstību ietekmē dažādi apstākļi (kustības, mentalitāte, valoda, sajūtas un domas).

Atsaucoties uz iepriekš minētajiem faktiem/priekšnoteikumiem, mācot handbolu skolā ieteicams ņemt vērā dažādo vecuma grupu tehniskās un taktiskās iemaņas.

Jaunāki par 8 gadiem

- ✓ Bumbas pārvaldīšana
- ✓ Tveršana
- ✓ Mešana
- ✓ Saspēle
- ✓ Metiens



Jaunāki par 10 gadiem

- ✓ Bumbas pārvaldīšana
- ✓ Tveršana, mešana, dribls, metiens,
- ✓ piespēles un māņu kustības
- ✓ Saspēle
- ✓ Izspēle 2 pret 1
- ✓ Taktiski pareiza izkārtošanās
- ✓ Pamatspēle 1 pret 1
- ✓ Zonas aizsardzība
- ✓ Sadarbība aizsardzībā



Jaunāki par 12 gadiem

- ✓ Bumbas pārvaldīšana
- ✓ Tveršana, mešana, dribls, metiens,
- ✓ piespēles un māņu kustības
- ✓ Laukuma pārredzēšana, saspēle
- ✓ Izspēle 2 pret 1 un 3 pret 2
- ✓ Pamatspēle 1 pret 1
- ✓ Ātrais uzbrukums
- ✓ Attīstīt labu, ātru kāju kustību, pretinieka
- ✓ bloķēšana un bumbas pārtveršana aizsardzībā
- ✓ Pārvietošanās un sadarbība aizsardzībā



Jaunāki par 14 gadiem

- ✓ Pamata tehniskās iemaņas uzbrukumā
- ✓ Individuālās tehniskās un praktiskās iemaņas dažādās uzbrukuma pozīcijās
- ✓ Krustsoļi un atspole uzbrukumā
- ✓ Ātrais uzbrukums
- ✓ Uzlabot kāju kustības, pretinieka bloķēšana, metienu bloķēšana un bumbas pārtveršana aizsardzībā
- ✓ Pārvietošanās un sadarbība aizsardzībā
- ✓ Taktisku lēmumu pieņemšana aizsardzībā



Metodes un plāni



Handbolu jā māca kā spēli, kas balstīta uz tehniskām iemaņām, taktiskām zināšanām un spēju improvizēt. Taču handbols ir arī kontakta sporta veids, līdz ar to skolēniem jā māca arī kā rīkoties konfrontācijas situācijās bez bailēm un agresīvi, izmantojot tehniskās iemaņas un taktiskās zināšanas.

Skolotājam savi stundu plāni jā veido tā, lai veicinātu skolēnu smadzeņu darbību. To iespējams panākt ar šādām metodēm:

- Īsām un taktiskām izspēlēm, kuru laikā skolēni var atkārtoti sev uzdot šādus jautājumus: Kuram man piespēlēt? Kur man skriet? Vai es varu driblēt?
- Vingrinājumiem, kas pietuvināti īstai spēlei. Piemēram, pretuzbrukums, kura laikā 2 spēlētāji atrodas pozīcijā pret 1 pretinieku. Vai man piespēlēt komandas biedram, vai uzbrukt pašam? Šādās situācijās spēlētājiem īsā laikā jāspēj saprast, novērtēt, izlemt un rīkoties.
- Uzdotot vingrinājumus ar vairākiem risinājumiem, ļaujot skolēniem pašiem izlemt, kurš no tiem būtu labākais konkrētajā situācijā, balstoties uz viņu pašu pieredzi.

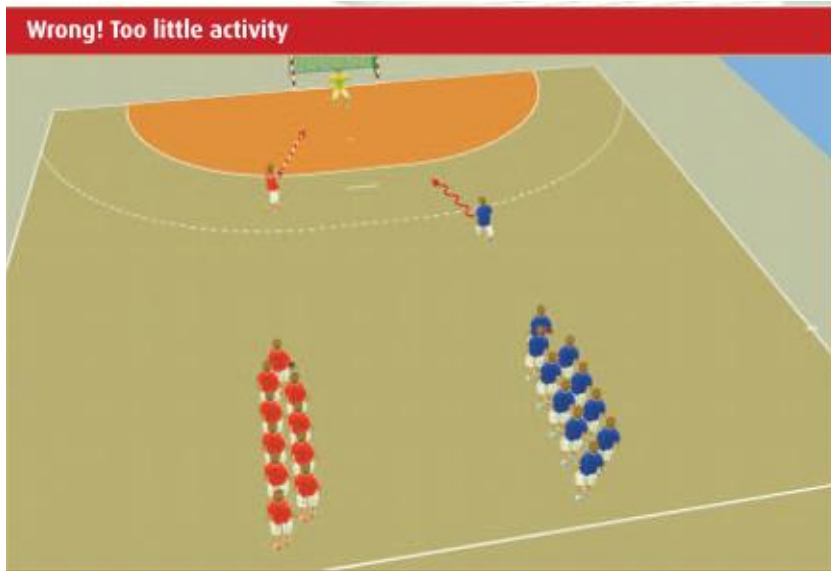
Šāda spēļu un vingrinājumu organizēšana ļauj skolēniem vienas stundas laikā apgūt vairākas kustības, notvert vairākas bumbas un veikt daudz metienus uz vārtiem.

Lai sasniegtu labus rezultātus, ir svarīgi, lai skolēni ir motivēti un saprot, ko viņi dara. Jūsu uzdevums kā skolotājam ir radīti šo motivāciju savos skolēnos! Ja vingrinājums ir par sarežģītu vai par vieglu, skolēni automātiski zaudē motivāciju un koncentrēšanās spējas.

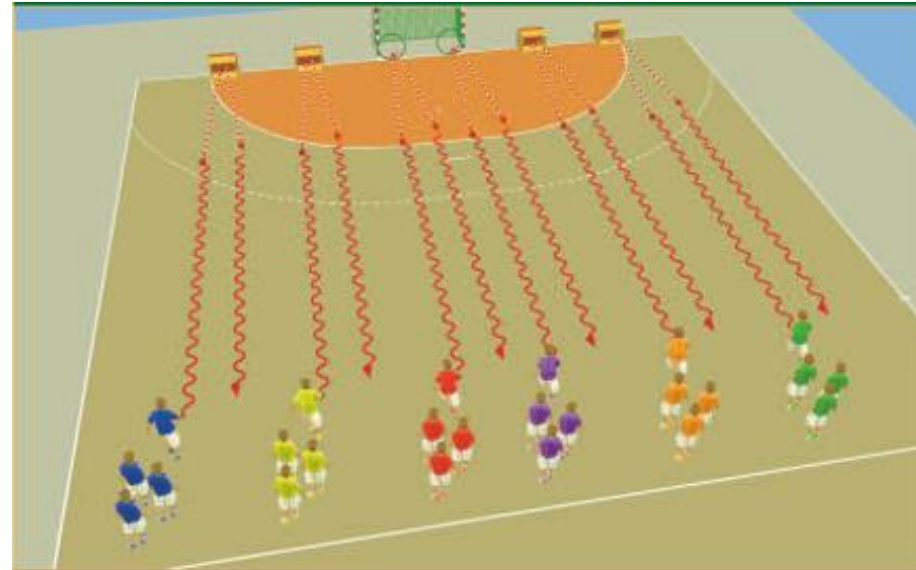
Piemērotu vingrinājumu izstrādei nepieciešamas teorētiskās zināšanas par handbolu un spēja plānot handbola stundas skolā.

Daudziem skolotājiem vingrinājumu plānošana sagādā lielas problēmas. Galvenais handbola stundas mērķis skolā ir nodrošināt aktivitātes ar augstu intensitāti, ņemot vērā skolēnu vēlmi pēc kustībām un prieku, kas viņos raisās veicot aktivitātes. Uzsvars jāliek uz izturības, spēka, veiklības attīstīšanu, taču vienlaicīgi jāsniedz priekšstats, ka handbols ir jautra un daudzveidīga spēle. Vairums gadījumu, skolotāji saskaras ar problēmu, ka mazā zālē ir daudz skolēnu. Līdz ar to uzdevums kļūst sarežģītāks un skolotājam jābūt atjautīgākam un jāizdomā vairāki taktiski spēļu un vingrinājumu veidi, lai iepazīstinātu skolēnus ar bumbu un izveidotu tādus vingrinājumus, kas atbilst situācijām īstajās spēlēs.





13a. attēls **Nepareizi! Par maz darbību**



13b. attēls **Pareizi! Daudz darbību**

Stafetes

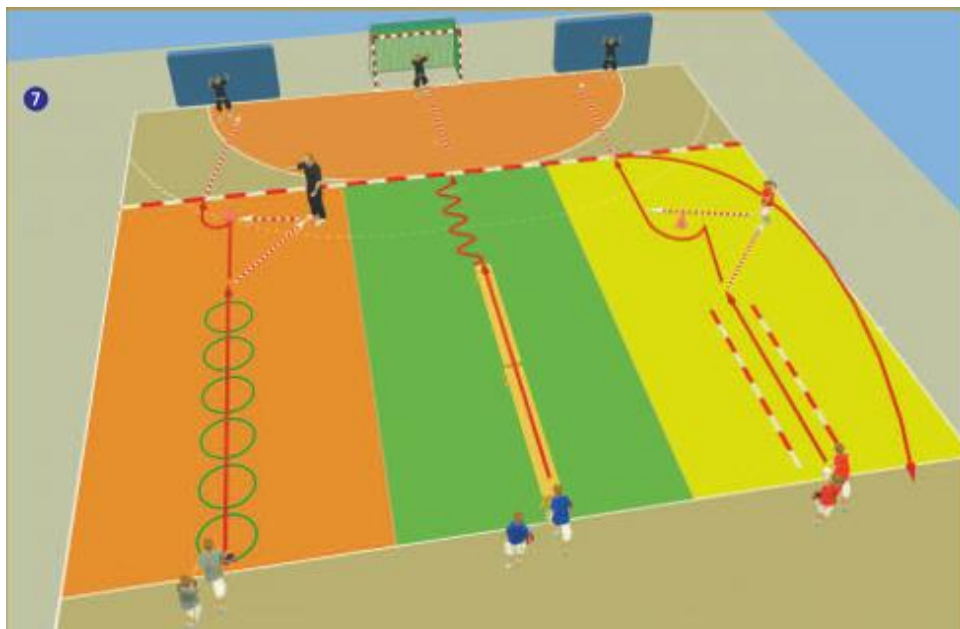
Stafetes ir ļoti labas, bet bieži vien tās tiek nepareizi organizētas – divas lielas grupas sacenšas savā starpā – līdz ar to rodas dīkstāve un palielinās individuālā sāncensība.

Pareizi noorganizējot stafetes, iespējams palielināt skolēnu darbošanās intensitāti un samazināt individuālās sāncensības garu. Mazliet izdomas un stafetes uzdevumus iespējams variēt, nedaudz pamainot skriešanas virzienu, bumbas padošanu, bumbu skaitu utt. (skat. 13a un 13b attēlus)

Zāles sadalīšana

Bieži vien liksies, ka zāle ir par mazu, bet patiesībā to sadalot 2 vai 3 daļās rodas iespēja noorganizēt daudz vairāk aktivitāšu. Neskatoties uz mazāku platību ir iespējams noorganizēt spēles un vingrinājumus. Sadalot zāli 3 daļās, vienlaicīgi iespējams nodarbināt visus skolēnus. Zāles daļas vienu no otras var atdalīt izmantojot konusus, soliņus, vingrošanas inventāru vai jebkuru citu inventāru, kas ir pieejams. Varat vienu vingrinājumu uzdot izpildīt visās daļās un to mainīt pēc laika, vai arī katrā zāles daļā ieplānot savu aktivitāti un pēc rotācijas principa mainīt grupas, kas darbojas konkrētajā daļā (14. attēls un 15. attēls).



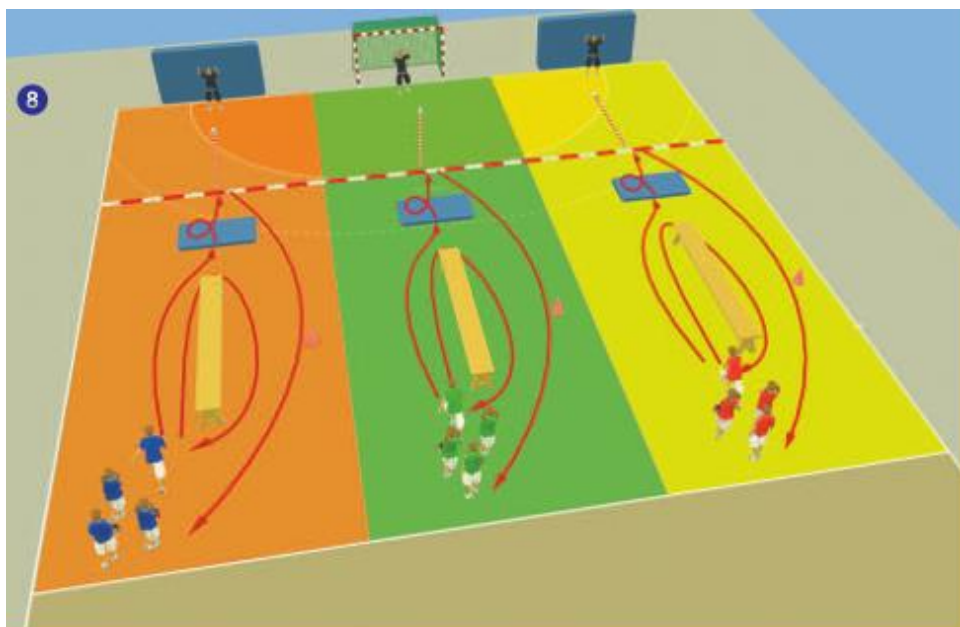


Koordinācijas vingrinājums ar metieniem

Skolēni, sadalīti trīs komandās, katrā zāles daļā pa vienai komandai, veic dažādus uzdevumus, kas saistīti ar metieniem uz vārtiem.

1. daļa: palēieni/dribls cauri riņķiem; pēc skolotāja/partnera signāla metiens uz vārtiem
2. daļa: palēieni/rāpošana/dribls pāri solam; pēc dribla metiens uz vārtiem
3. daļa: dribls pa mazu līniju/dažāda platuma līnijām; piespēle partnerim un metiens uz vārtiem

14. attēls Koordinācijas vingrinājums ar metieniem



Apļveida grupu stafete

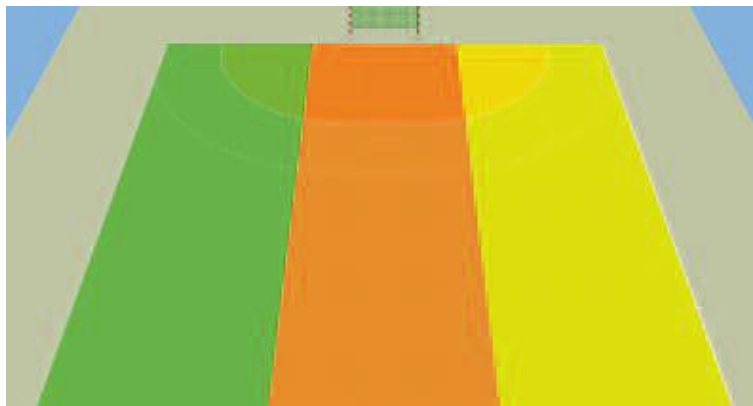
Trīs komandas katra savā zonā savstarpēji sacenšas, veicot vienus un tos pašus uzdevumus.

Uzdevumi:

- Dribls trīs reizes apkārt solam (vai līdzvērtīgam inventāram)
- Ripināšanās pa paklāju uz priekšu
- Metiens uz vārtiem no atzīmes
- Skrējiens atpakaļ un piespēle nākamajam

Komanda ar vislielāko gūto vārtu skaitu ir uzvarējusi.

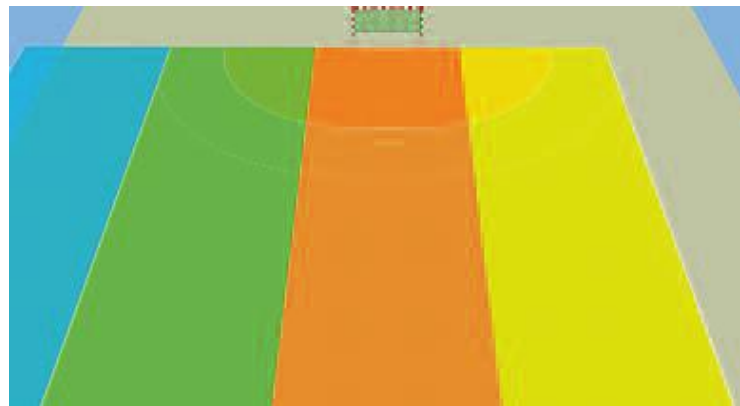
15. attēls Apļveida grupu stafete



1. laukums 2. laukums 3. laukums

16. attēls

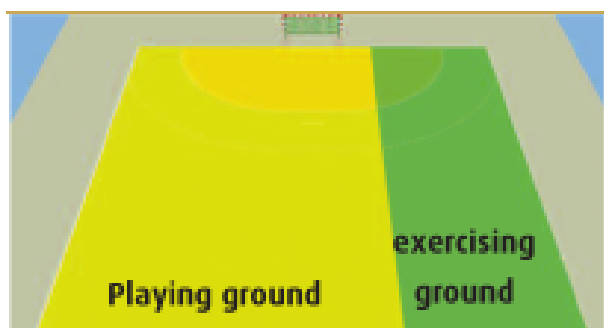
Trīs laukumi viens otram blakus (gareniski)



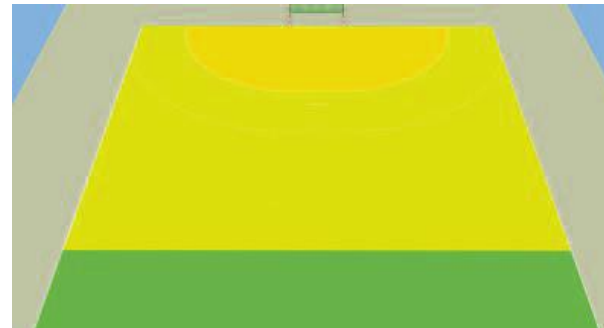
1.laukums 2.laukums 3. laukums 4. laukums

17. attēls

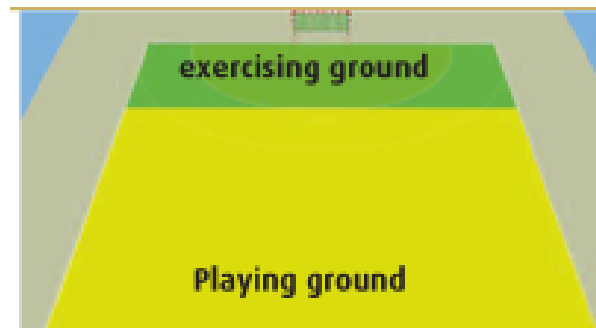
Četri laukumi viens otram blakus (ieskaitot sānu līnijas)



18a. attēls

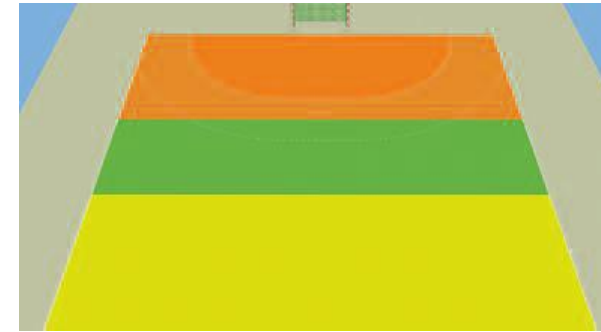
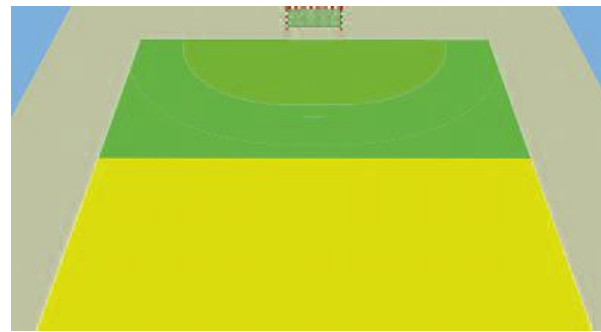
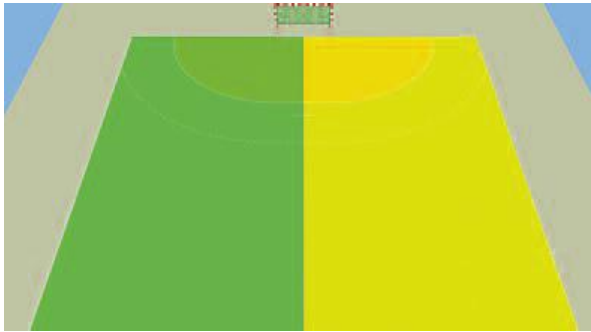


18b. attēls



18c. attēls

- a) Atšķirīga izmēra spēles laukums (playing ground) un treniņu laukums (exercising ground)
- b) Viens spēles laukums un viens treniņu laukums (kopējā laukuma platumā!)
- c) Viens spēles laukums krusteniski, viens treniņu laukums vārtu zonā



19. attēls

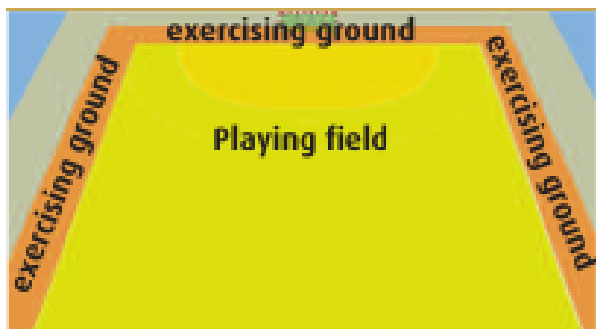
Divi spēles laukumi gareniski

20. attēls

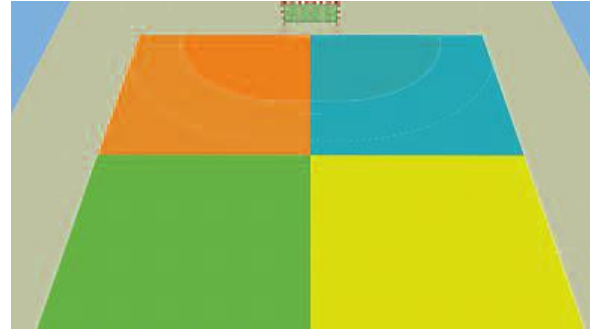
Divi spēles laukumi krusteniski

21. attēls

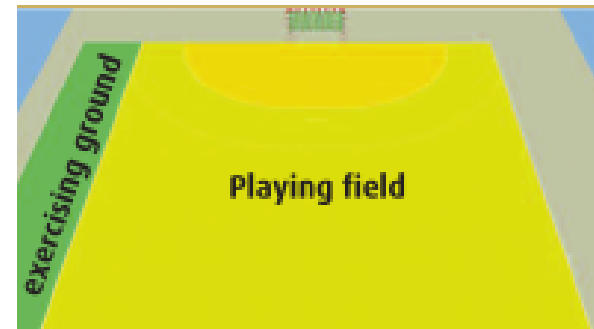
Trīs spēles laukumi krusteniski



22a. attēls



22b. attēls



22c. attēls

- a) Spēles laukums vienā zāles pusē, plus treniņu laukums apkārt tam
- b) Četras komandas četros taisnstūros
- c) Viens spēles laukums visā laukuma platumā un sānu līnija kā treniņa laukums

Praktisks ieteikums:

Lūdzu, ievērojiet drošības pasākumus, kad spēlējat un trenējaties dažādos laukumos, kas atrodas viens otram blakus, proti:

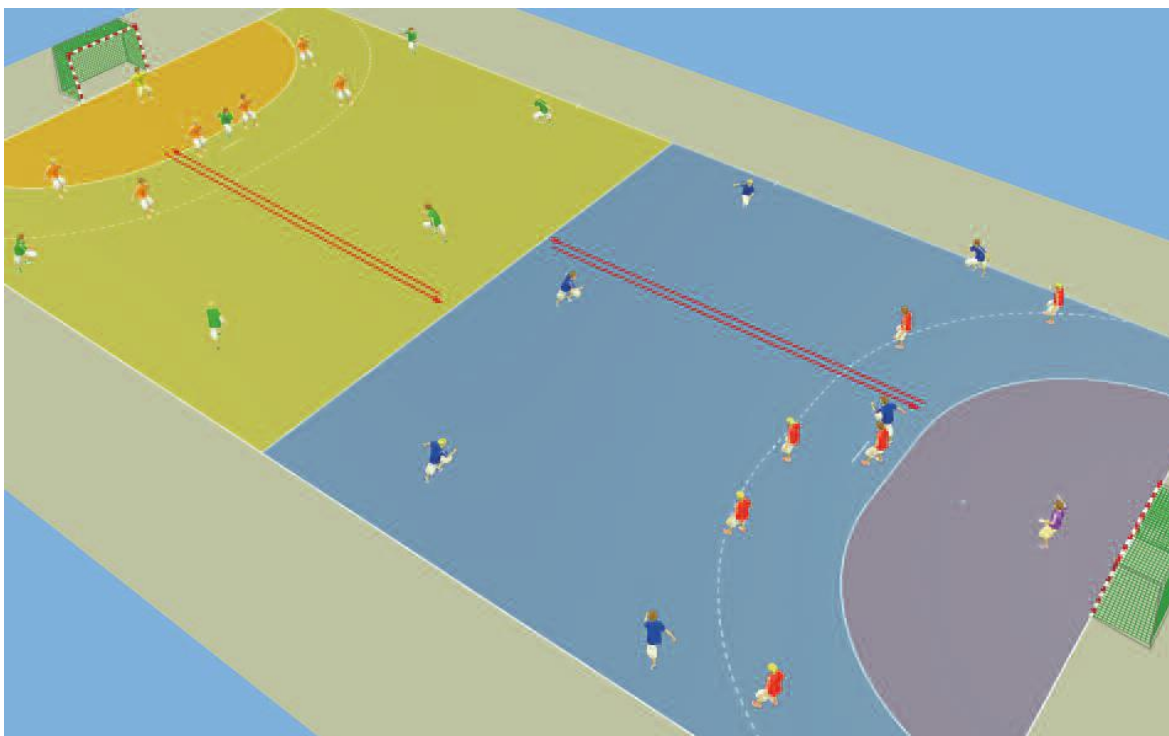
- Izmantojiet kastes vai līdzvērtīgu inventāru, lai novērstu bumbu nokļūšanu citos laukumos;
- Soli un cits inventārs, piemēram, paklāji vai lentes var tikt izmantoti zāles sadalīšanai; neizmantojiet barjeras.

Augsta aktivitāte, augsta intensitāte

Lai treniņu laikā būtu augsts aktivitāšu un intensitātes līmenis, nepieciešama rūpīga sagatavošanās. Laiks, kas pavadīts iepriekš plānojot nodarbības sniegs augstus kvalitātes rādītājus! Daži vārdi un/vai zīmējumi uz papīra kartiņām var palīdzēt sasniegt lieliskus rezultātus.

Handbolā bumba ir spēles galvenais elements, tāpēc visās stundas aktivitātēs tai ir jābūt iekļautai. Jo lielāks kontakts skolēnam ir ar bumbu stundas laikā, jo labākas kļūst bumbas pārvaldīšanas prasmes. Tas jāņem vērā, veidojot komandas – jo mazāk dalībnieku komandā, jo lielākas iespējas katram komandas dalībniekam trenēties bumbas pārvaldīšanā. Tajā pašā laikā, mēs zinām, ka noteikti vingrinājumi paredzēti mazākam dalībnieku skaitam. Kā skolotājam, jums vienmēr jācenšas atrast zelta vidusceļš. Ja dažos no vingrinājumiem palielināsiet bumbu skaitu, palielināsies arī aktivitātes līmenis.



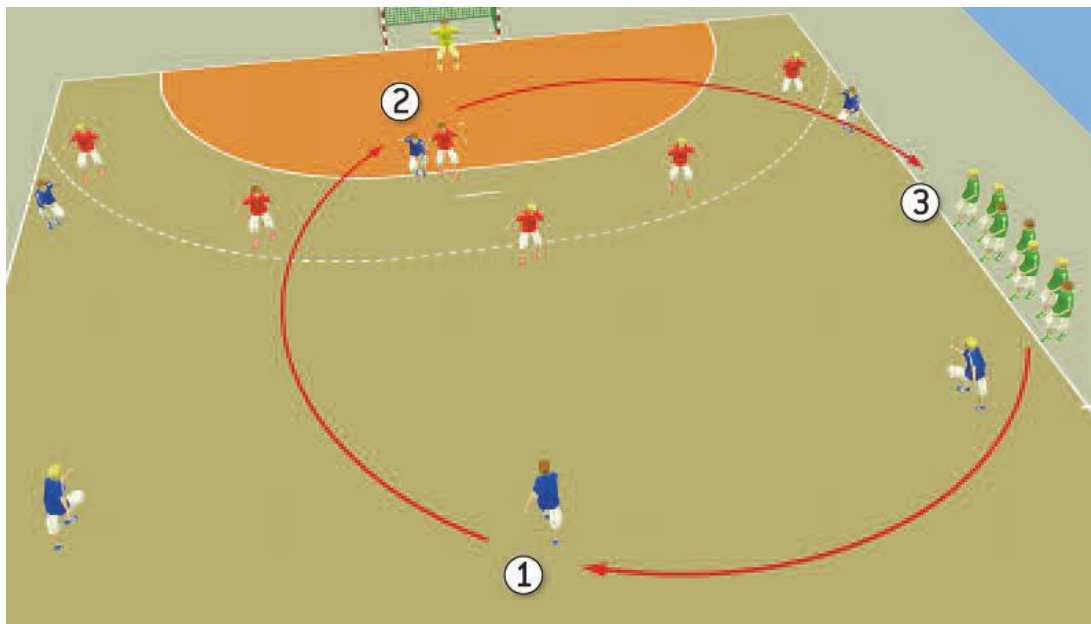


Spēles abos laukuma galos

Izplatītākais stundas plāns ir spēles abos laukuma galos. Šādā veidā 4 komandām vai 26 spēlētājiem ir iespēja spēlēt. Šādas spēles var kontrolēt no laukuma centra. Tomēr trūkums šādai stundas organizācijai ir tas, ka šādi tiek trenēti tikai noteikti spēles elementi (4. un 6. fāze). Šo vingrinājumu var uzlabot ar šādiem vienkāršiem paņēmieniem:

23.attēls Spēles abos laukuma galos

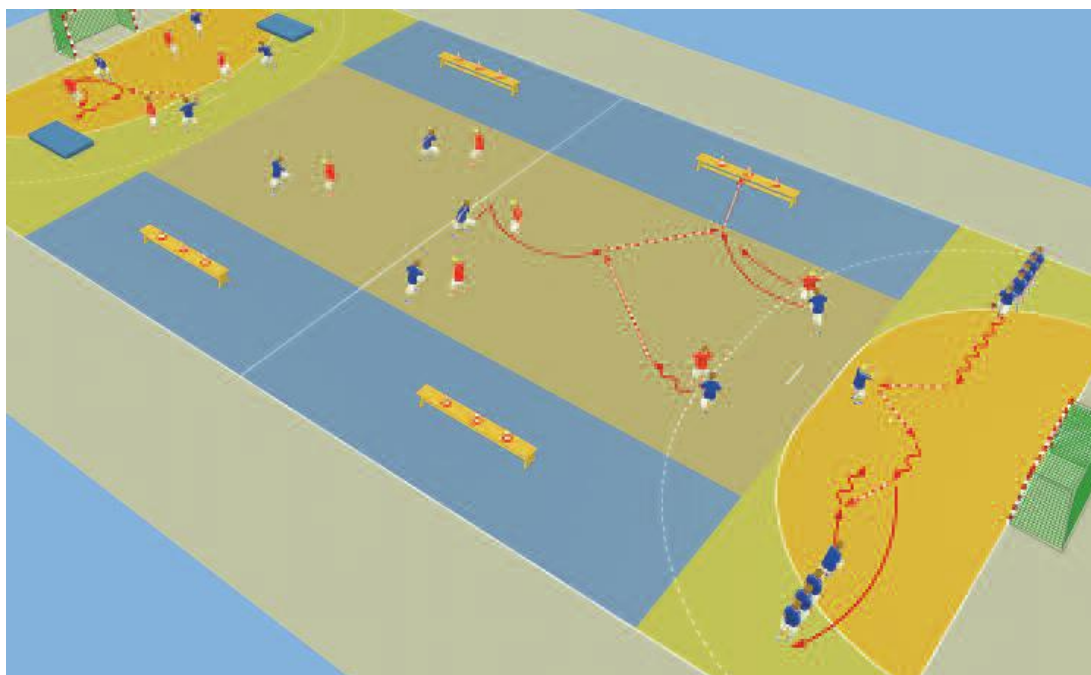
- Ja uzbrūkošā komanda zaudē bumbu, tad ikvienam jāskrien līdz centra līnijai un atpakaļ. Pēc šī skrējiena komandas mainās lomām.
- Ja spēlētājs no aizsardzībā esošās komandas pārtver bumbu, tad viņš/viņa driblē to līdz centra līnijai un atpakaļ. Šajā laikā uzbrūkošā komanda, kas zaudēja bumbu, spēlē aizsardzībā un sedz „cilvēks-cilvēku”, traucējot spēlētājam, kas atgriežas veikt piespēli un cenšas pārtvert bumbu (5. fāze).
- Pēc noteikta laika notiek komandu maiņa – komanda, kura spēlē aizsardzībā tagad uzbrūk un otrādi.
- Pēc noteikta kļūdu skaita utt. notiek komandu maiņa - komanda, kura spēlē aizsardzībā tagad uzbrūk un otrādi (23. attēls)



Rotācijas sistēma ar 3 komandām

Ja nepietiek spēlētāju, lai izveidotu 4 komandas, tad spēlē 3 komandas un mainās pēc rotācijas sistēmas. Proti, divas komandas spēlē, kamēr trešā komanda gaida savu kārtu. Komanda, kas gūst vārtus iet malā un vietā nāk komanda, kas gaidīja. Ja starp 2 komandām vārti netiek gūti ilgstoši, tad skolotājs iejaucas un veic komandu maiņu (24. attēls).

24. attēls Rotācijas sistēma ar 3 komandām



Trīs dažādas aktivitātes

Mat-Ball – paklājs-bumba

Bench-Ball – solis-bumba

Running and passing – skriešana un piespēles

25. attēls Trīs dažādas aktivitātes

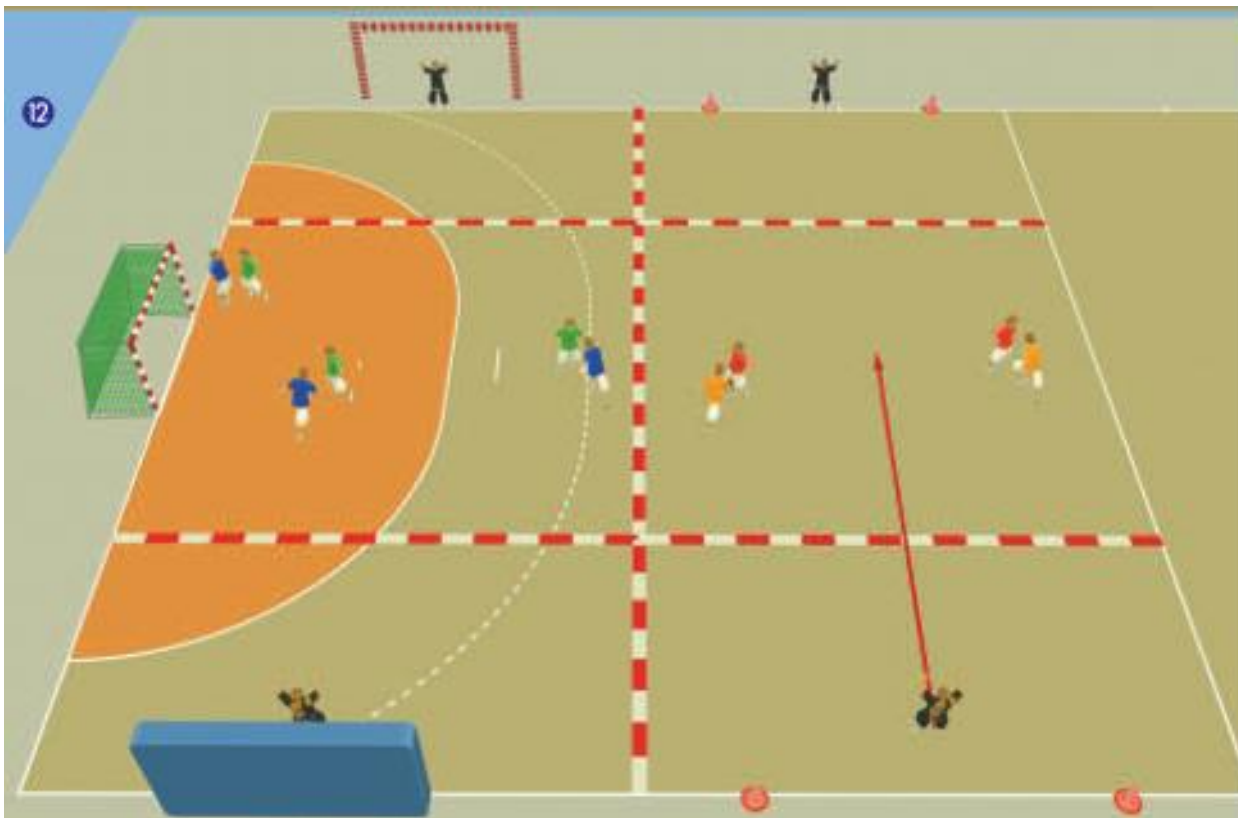
Handbols vienā zāles pusē

Vienā zāles pusē krusteniski iezīmē divus laukums. Vārtu zonas līnijas ir taisnas!

Kreisās puses spēles laukums: spēlē 3 pret 3, vai 4 pret 4 (ja spēlē iesācēji, tad periodiski arī 3 pret 2 vai 4 pret 3).

Labās puses spēles laukums: spēlē 2 pret 2, vai 3 pret 3; var piedalīties arī vārtsargs, taču uzbrūkošajā komandā ir lielāks dalībnieku skaits.

Mērķis: bumbas trāpīšana vārtos, kas atzīmēti ar konusiem (barjerām).



26. attēls Handbols vienā zāles pusē

Bumbas pārvaldīšana

Bumbas pārvaldīšanas vingrinājumu mērķis ir iemācīt skolēniem pamata mešanas, tveršanas un driblēšanas tehnikas. Aprakstītie vingrinājumi tiek izmantoti arī iesildoties, koordinācijas „bumba-acis-rokas” trenēšanai un pamata tehnisko/taktisko iemaņu pilnveidošanai



27. attēls Bumbas ripināšana starp kājām, veidojot astotnieku



28. attēls Ātra bumbas vadīšana cauri izplestām kājām, tverot ar atbilstošo roku



29. attēls Sēdus pozīcijā, bumbas mešana gaisā ar kājām un tās notveršana pieceļoties



30. attēls Bumbas mešana atmuguriski cauri kājām, pagrieziens un bumbas notveršana



31. attēls Bumbas mešana gaisā, gulot uz muguras, apgriešanās un bumbas notveršana



32. attēls

Bumbas nešana ar otru bumbu

33. attēls

Ar otras bumbas palīdzību noturēt pirmo bumbu gaisā

34. attēls

Bumbas driblēšana ar otru bumbu

Bumbas pārvaldīšana

Bumbas pārvaldīšanas vingrinājumi uzlabo pārlicību un radošumu, pārvaldot bumbu. Šeit daži driblēšanas piemēri.



35. attēls Driblēšana apkārt sev



36. attēls Driblēšana sēdus



37. attēls Driblēšana palēcienā



38. attēls Driblēšana apkārt/pāri šķēršļiem; Skriešana aiz partnera, driblējot un imitējot viņa kustības



39. attēls Driblēšana vienā rindā pa iezīmētu līniju

40. attēls Driblēšana starp slaloma kociņiem



41. attēls
Driblēšana ierobežotā zonā bez sadursmes



42. attēls
Pozīcijas maiņa pa apli, driblējot pēc vizuālām zīmēm



43. attēls **Driblēšana uz priekšu, atpakaļ un sāniem pēc zīmēm**



44. attēl **Ķērējs bez bumbas cenšas pārtvert bumbu no spēlētāja, kurš to driblē**





45. attēls Pa pāriem piespēles ar atsitienu

46. attēls Bumbas mešana pret sienu un tās notveršana



47. attēls A piespēlē B; B pamet bumbu gaisā; A un B maina pozīcijas, un A notver bumbu



49. attēls Komandā pa 3: Skolēns vidū piespēlē pārējiem diviem spēlētājiem

Šie vingrinājumi uzlabo mešanas un tveršanas prasmes gan stāvot, gan esot kustībā, kā arī koordināciju „bumba-rokas-acis”.



50. attēls Piespēles un bumbas tveršana aplī: iesākumā tiek piespēlēta viena bumba, pēc tam vienlaicīgi piespēlē divas bumbas



51. attēls

Vienlaicīgi piespēles ar atsitenu un divām bumbām

52. attēls

Tiešās piespēles ar divām bumbām



52. attēls Komandā pa 3: divi uzbrucēji piespēlē viens otram. Skolēns vidū cenšas bumbu pārtvert.

Bumbas pārvaldīšana

Šādas mazas sacensības un vingrinājumi rotaļu veidā uzlabo metienu kvalitāti.



53. attēls Divas komandas cenšas trāpīt pretinieku komandas pildbumbai



54. attēls Mešanas sacensības starp spēlētājiem: Cik bieži spēlētāji trāpa pa mērķiem no dažādiem attālumiem



55. attēls Mešanas sacensības starp komandām: Pārvietot solus vai kastes, metot bumbu



56. attēls Kartona kastes pārveidošana par mērķi, kurā jātrāpa bumba Variācija: kartona kasti novieto uz riteņiem un tajā ieliek pildbumbu



57. attēls Mešanas sacensības starp komandām, metot pa dažādiem objektiem



58. attēls Variācija: katra komanda ar metienu palīdzību cenšas lielāko bumbu kustināt pretējās komandas virzienā (lielāks mešanas attālums)

Bumbas pārvaldīšana



Katram skolēnam pa bumbai

- Dribls ar bumbu lēnā/ātrā tempā, sekojot klasesbiedram. Censties driblēt pa vienu un to pašu līniju.
- Dribla laikā censties izsist klasesbiedra bumbu, bez pieskaršanās viņam
- Vienlaicīgi piespēlēt bumbu ar atsitienu klasesbiedram un notvert piespēli no viņa/viņas.
- Vienlaicīgi piespēlēt bumbu gaisā savam klasesbiedram un notvert bumbu no viņa/viņas.



Uz diviem skolēniem viena bumba starp viņiem

- Pēc kārtas mest bumbu pret grīdu (viegli, stipri, tuvu, tālu)
- Mest bumbu pret sienu. Klasesbiedram jānotver tā (viegli, stipri, tuvu, tālu, mest pa vienu un to pašu vietu utt.)
- Piespēlēt pāriniekam
- Kustēties starp citiem klasesbiedriem, saspēlējoties ar pārinieku.



Viena bumba uz trīs skolēniem

Dažādi bumbas pārvaldīšanas vingrinājumi

- Stafete ar driblu: 3 metieni un 3 tvērieni. Katrā komandā ir 3 skolēni. Pirmais skolēns driblē līdz sienai un met bumbu pret sienu, notver to trīs reizes, tad driblē atpakaļ un piespēlē nākamajam utt.
- Spēle pret sienu. Viens no 3 skolēniem met bumbu pret sienu cik vien stipri iespējams. Tas skolēns, kurš notver bumbu pirms tā pieskaras grīdai, saņem 2 punktus. Ja bumba pieskaras grīdai, tad tiek piešķirts 1 punkts. Skolēns, kurš notver bumbu met to pret sienu. Kurš pirmais iegūst 10 punktus?
- Pamatspēle 2 pret 1 ierobežotā laukumā. Skolēns A pārī ar skolēnu B pret skolēnu C. Cik piespēļu iespējams pirms skolēns C pārtver bumbu? Pēc noteikta laika perioda – maiņa.
- Piespēles pa trīsstūri vienā un tajā pašā zāles vietā. Kad skolēns notver bumbu viņš/viņa skrien uz trīsstūra centru un piespēlē bumbu nākamajam skolēnam.
- Trīsstūra piespēles, skrienot pa visu zāli. Atcerieties mainīt atrašanās vietas.
- Piespēļu laikā kustieties, veidojot astotnieku.

Vienkāršās sadarbības

Mazās spēles un vienkāršās sadarbības ir lielisks veids kā attīstīt spēlēšanas prasmes.



59. attēls

Pilnīga kontrole

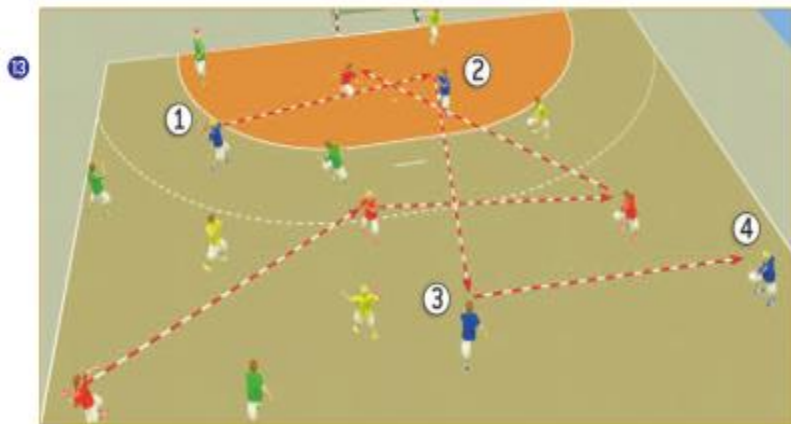
Katrs skolēns paņem bumbu, skrienot driblēt ierobežotā laukumā. Skriešanas laikā jā saglabā kontrole pār savu bumbu, bet tajā pat laikā jā cenšas izsist citu skolēnu bumbas. Ja bumba tiek zaudēta, tā pēc iespējas ātrāk jā atgūst un jā turpina vingrinājums.

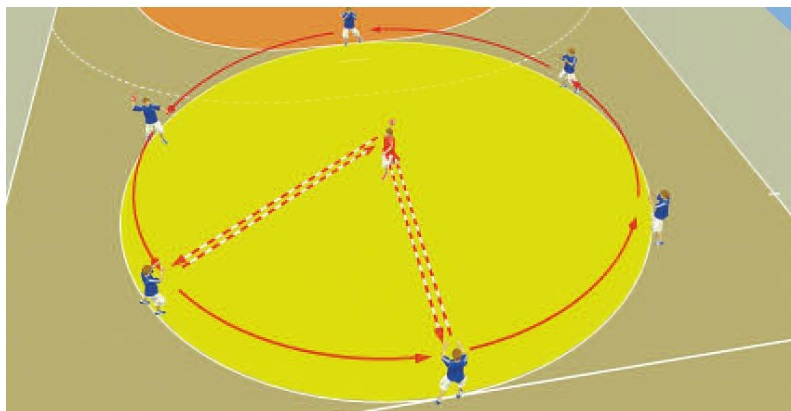
Skolēni skrien ar bumbu, kā norādīts iepriekš, tomēr pēc skolotāja signāla visi skolēni pārtrauc driblēt bumbu, bet turpina skriet. Skolotājs samazina bumbu skaitu par vienu un pēc viņa signāla skolēniem jā skrien pēc bumbas. Skolēns, kurš netiek pie bumbas skrien no viena zāles gala līdz otram tik ilgi, kamēr viņš/ viņa atgūst bumbu.

Atrodi pareizo skolēnu

Sadaliet skolēnus komandās pa 4. Katrā komandā pa vienai bumbai un skolēni ir saskaitījušies uz četri. Bumba vienmēr tiek piespēlēta šādi: pirmais skolēns piespēlē otram, otrais – trešajam, trešais - ceturtajam un ceturtais atpakaļ pirmajam. Ir svarīgi, lai skolēni iespēju robežās vairāk pārvietojas pa zāli (60. attēls).

60. attēls





Bumbas piespēlēšana „zvaigznītē”

Skolēni (6-8) izkārtojas tā, lai veidojas zvaigznes figūra. Vingrinājuma izpildē tiek izmantotas divas bumbas. Skolēns, kurš atrodas vidū saņem pirmo piespēli no kāda ārējās malas skolēna un piespēlē to nākamajam ārējās malas skolēnam, pēc tam saņem piespēli ar otro bumbu un griežas atpakaļ, lai no jauna saņemtu piespēli ar pirmo bumbu utt. (61. attēls)

61. attēls

Izspēles varianti:

- Abas bumbas tiek piespēlētas vienā virzienā
- Bumbas piespēlē pretējos virzienos
- Skolēns vidū var izvēlēties kādā virzienā piespēlēt otro bumbu
- Ņemiet vērā, ka vidū jānokļūst katram skolēnam



Bumbas piespēļu sacensības

Mērķi:

Piespēles un bumbas ķeršana ierobežotā laika periodā kā daļa no sacensībām.

Aplī nostājas 12 līdz 16 skolēni. Katrs otrais skolēns ir komandā A, pārējie – komandā B. Katrai komandai ir bumba un tā cenšas piespēlēt bumbu 3 reizes pa apli pulksteņa rādītāja virzienā, ja iespējams, bez bumbas nomešanas pie zemes. Komanda, kura doto vingrinājumu veic pirmā ir uzvarējusi.

62. attēls

Variācija: uzdevums tāds pats, taču šoreiz skolēni sastājas ar sejām viens pret otru, veidojot aleju.

Piezīme: Katras komandas pirmajam spēlētājam ir lente.



63. attēls

10 piespēles

Sadaliet skolēnus divās komandās un ierobežojiet laukumu. Skolotājs pamet bumbu gaisā, uzsākot spēli. Pēc tam abas komandas piespēlē bumbu 10 reizes starp saviem komandas biedriem. Skolēni un skolotājs piespēles skaita skaļi. Kad viena komanda zaudē bumbu vai izspēlē to ārpus norobežotā laukuma, tad otra komanda saspēlējas un skaita piespēles. Katru reizi, kad kāda no komandām iegūst 10 piespēles, tā iegūst 1 punktu. **Pēc iespējas vairāk, pielietojiet handbola noteikumus.**

Variācijas:

- 5 pret 4
- 5 pret 5 ar neitrālo spēlētāju (skat. attēlu)



64. attēls

„Tīģera” bumba

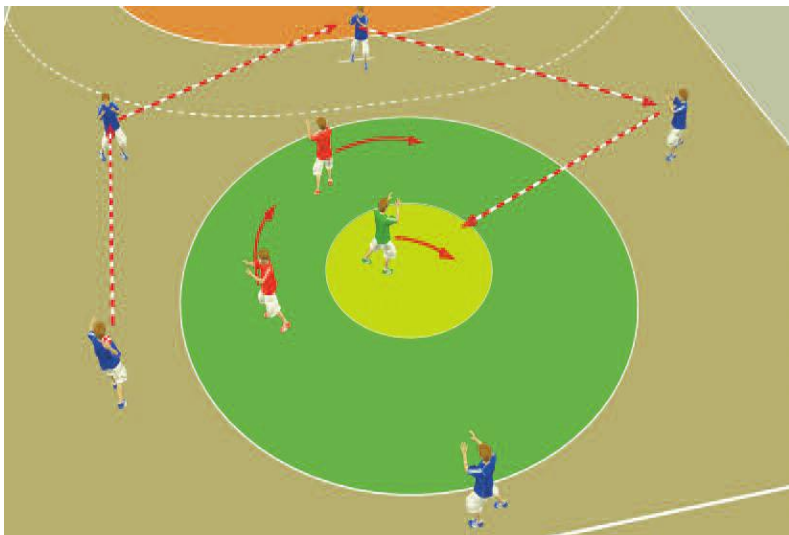
Mērķi:

Zagt bumbas; pārķert piespēles; trenēt reakciju, spēlētāju gudrību, spēles izpratni un darbību paredzēšanu.

Septiņi spēlētāji nostājas aplī ar 2 „tīģeriem” apļa iekšpusē. Apļa iekšpusē esošie spēlētāji cenšas pārtvert piespēles. (Papildus laiks vai viens punkts par katru pārtvertu bumbu)

Noteikumi:

- Nav atļauts piespēlēt blakus stāvošajam
 - Ir atļautas piespēles galvas augstumā, tiešās, ar atsitienu, sāniskās
- Variācija:
- 7 pret 3



65. attēls

Spēcīgas piespēles ar aizsardzību

Iezīmējiet 2 aplus kā parādīts attēlā. Viens skolēns atrodas iekšējā aplī, divi skolēni (aizsargi) – ārējā aplī, bet pārējie skolēni atrodas ārpus apliem. Tiek izmantota viena bumba.

Skolēni ārpus apliem cenšas trāpīt skolēnam iekšējā aplī, bet diviem skolēniem ārējā aplī jācenšas bloķēt šos metienus, nevis tvert bumbu! Skolēns, kurš trāpa skolēnam iekšējā aplī, ieņem viņa vietu. Tomēr, ja skolēns iekšējā aplī notver bumbu, tad viņš paliek aplī. Skolotājs uzrauga, lai piespēles būtu ātras un skolēni mainītos vietām (65. attēls).



66. attēls

Trāpi kastei (4 pret 3 vai 4 pret 4)

Mērķis: pārtvert bumbu, bloķēt un pārtvert piespēles, neļaut gūt vārtus, atbrīvoties no sedzējiem un iegūt metiena pozīciju; metiens pa mērķi; iepazīties ar vārtu zonas noteikumu.

Izveidotā kaste tiek novietota apla vidū 8 līdz 10 m diametrā. 2 komandas sacenšas savā starpā ārpus apla. Ja kādā komandā spēlētāji ir mazākumā, tad šai komandai bumba paliek noteiktu laika periodu (līdz 3 min) un tā cenšas gūt pēc iespējas vairāk vārtu (metieni, kas iziet cauri kastei). Kad laiks beidzas, komandas mainās. Ja komandās ir vienāds skaits spēlētāju (4 - 4), mainiet uzbrucēju un aizsargu pozīcijas ikreiz, kad uzbrucēji zaudē bumbu (bumba šķērso sānu līniju, fiksēts nostaigāts, neatļauta uzturēšanās vārtu zonā, metiens garām vārtiem). Komanda, kura gūst vārtus, turpina uzbrukt. Sarežģītās situācijās (nav iespējams saņemt piespēles) ir atļauts bumbu piesist pie zemes vienu reizi.

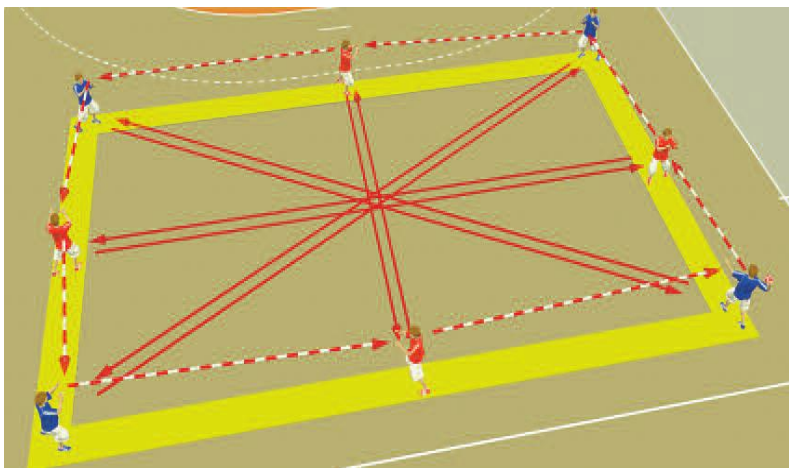


67. attēls

Variācija:

Komandā, kas atrodas aizsardzībā, ir 5 spēlētāji. Kad šī komanda veiksmīgi aizsargājas, viņa kļūst par uzbrūkošo komandu, cenšoties nosist bumbu. Citu spēles noteikumu apgūšana: iepazīstināt ar brīvmetienu, ja piešķirta piezīme. Tehnisko kļūdu (nostaigāts vai pasīva spēle) gadījumā ir tiesības veikt brīvmetienu un saglabāt bumbu savas komandas labā.

Labirints



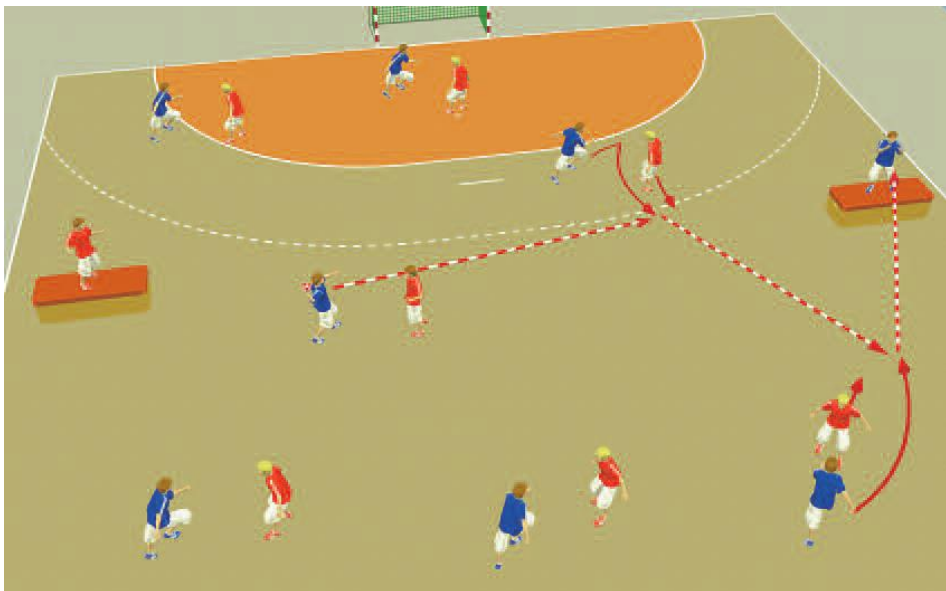
68. attēls

8 skolēni izvietojušies kvadrāta formā, katrā stūrī pa vienam skolēnam un starp tiem vēl pa vienam. 2 skolēniem, kas atrodas pretējos stūros pa bumbai. Vienmēr bumba jāpiespēlē tuvākajam skolēnam pa labi. Bumbu var piespēlēt arī citos virzienus. Līdzko bumba piespēlēta, skolēns skrien un mainās vietām ar pretim stāvošo skolēnu. Iesāciet lēnā tempā! Jo vairāk tiks veikts šis vingrinājums, jo ilgāk skolēni būs spējīgi uzturēt tempu, līdz ar to šis vingrinājums būs lielisks veids kā trenēt skolēnu izturību (68. attēls).

Nosit trofeju (5 pret 4)

Mērķi: pārtvert bumbu, traucēt piespēles, „zagt” piespēles, bloķēt metienus uz trofeju; censties iegūt metiena pozīciju; izdarīt metienu; apgūt citus spēles noteikumus.

Uz kastes apļa vidū (8 līdz 10 m diametrā, pēc līnijām) tiek novietota pildbumba. Komanda (5 spēlētāji) uzbrūk komandai aizsardzībā, cenšoties trāpīt pildbumbai, lai tā nokristu. Spēles laiks: 3 minūtes, pēc tam komandas mainās.



„Karāļa” bumba

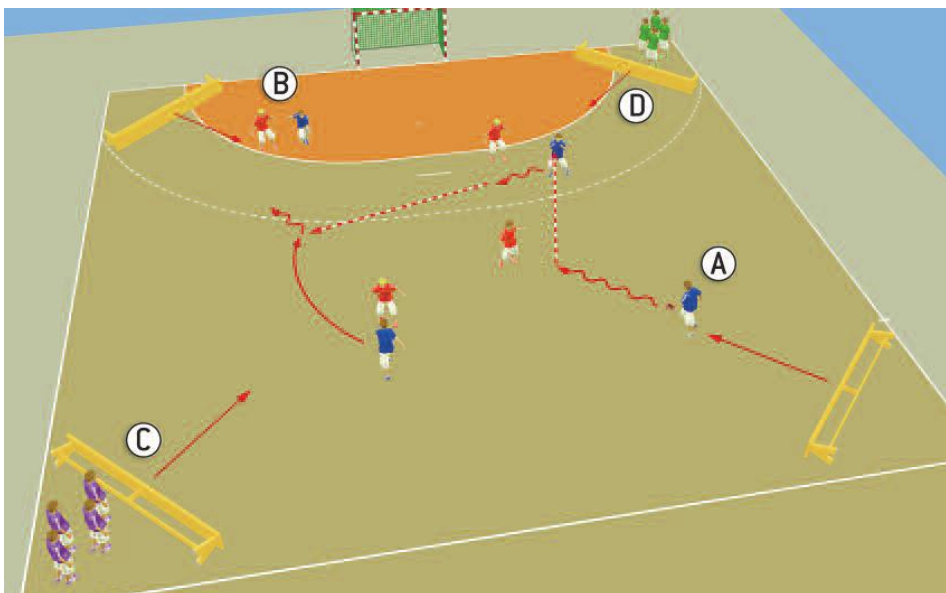
Skolēni sadalīti divās komandās. Viens skolēns stāv uz kastes vai sola otrā zāles galā.

Komanda gūst punktu, ja tiek veikta piespēle komandas biedram, kurš stāv uz kastes vai sola. Pretinieki cenšas pārtvert bumbu un bloķēt piespēles skolēnam, kurš stāv uz kastes/sola. (69. attēls).

Variācija:

Punkti tiek ieskaitīti tikai tad, ja piespēle izdarīta lēcienā vai, izmantojot māņu kustību.

69. attēls



Intervāla handbols

Skolēni sadalīti 4 komandās, pa komandai aiz katra sola. 2 komandas spēlē savā starpā diagonāli pāri visam laukumam. Punkti tiek ieskaitīti, ja trāpa solam.

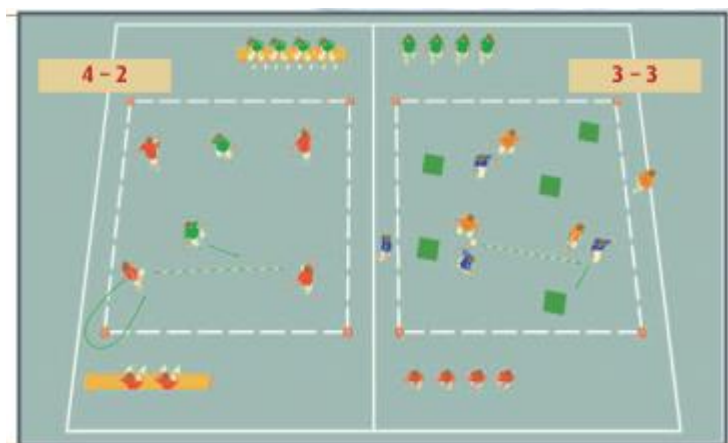
Kad viena komanda trāpa solam, abas komandas steidzas atpakaļ sākumpunktā, atstājot bumbu. Atlikušās divas komandas skrien pēc bumbas un uzsāk spēli.

Laika ierobežojums = 1 minūte, ja netiek gūti vārti – maiņa.

Ja solu nomaina uz krēslu, tad ir grūtāk trāpīt mērķī (70. attēls)

70. attēls

Mazās komandu spēles



71. attēls

4 pret 2/3 pret 3 ar „neitrāliem” spēlētājiem

Spēles organizācija: divi laukumi 9 x 9 m, vienlaicīgi spēle notiek abos laukumos. Laukumu robežas var atzīmēt ar konusiem. Attēlā parādītas divas dažādas spēles.

Pirmā spēle: 4 pret 2 ar papildus uzdevumu (attēlā pa kreisi)

4 uzbrucēji pret 2 aizsargiem. Malā stāvošos spēlētājus var iesaistīt jebkurā brīdī.

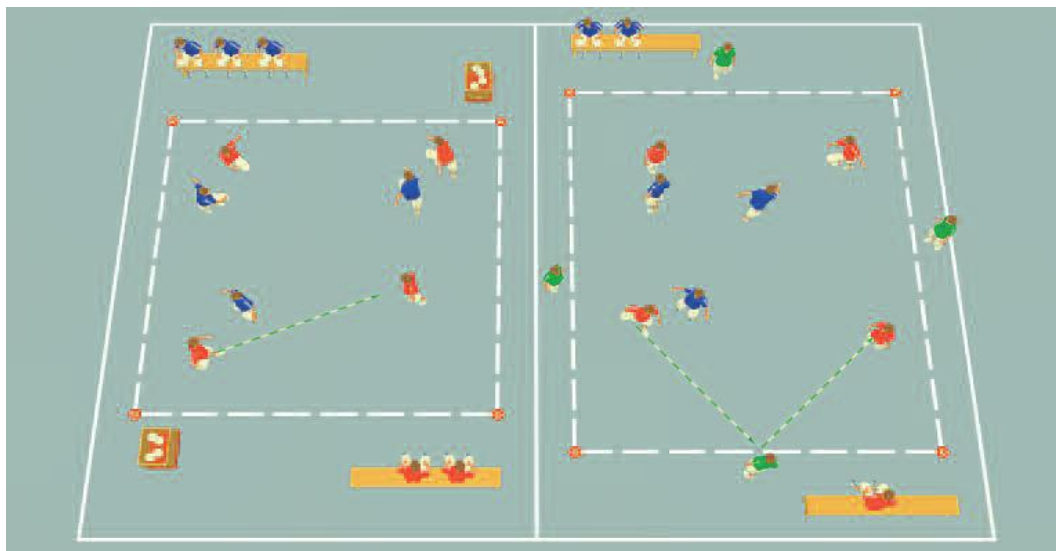
Mērķis: piespēlēt bumbu starp saviem komandas biedriem, tik ilgi cik iespējams. Pēc 3 reizēm, bumba tiek pretējai komandai. Papildus uzdevums: katrs uzbrucējs pēc savas piespēles skrien apkārt konusam. Kurš piespēlē visilgāk?

Otrā spēle: 3 pret 3 ar vienu „neitrālo” spēlētāju (attēlā pa labi)

4 komandas, katrā pa 4 (3) spēlētājiem. Uz laukuma tiek izvietotas 5-6 paklāju plāksnes. Spēlē 2 komandas, 3 pret 3. Spēlētāji ar bumbu var piespēlēt „neitrālajiem” spēlētājiem ārpus laukuma.

Mērķis: piespēlēt komandas biedram, kurš atrodas uz paklāja plāksnes. Ja komanda, kura atrodas aizsardzībā pārtver bumbu, tad tā arī turpina spēli.

Šo metodisko spēļu variantus labi izspēlēt skaitliskajā vairākumā.



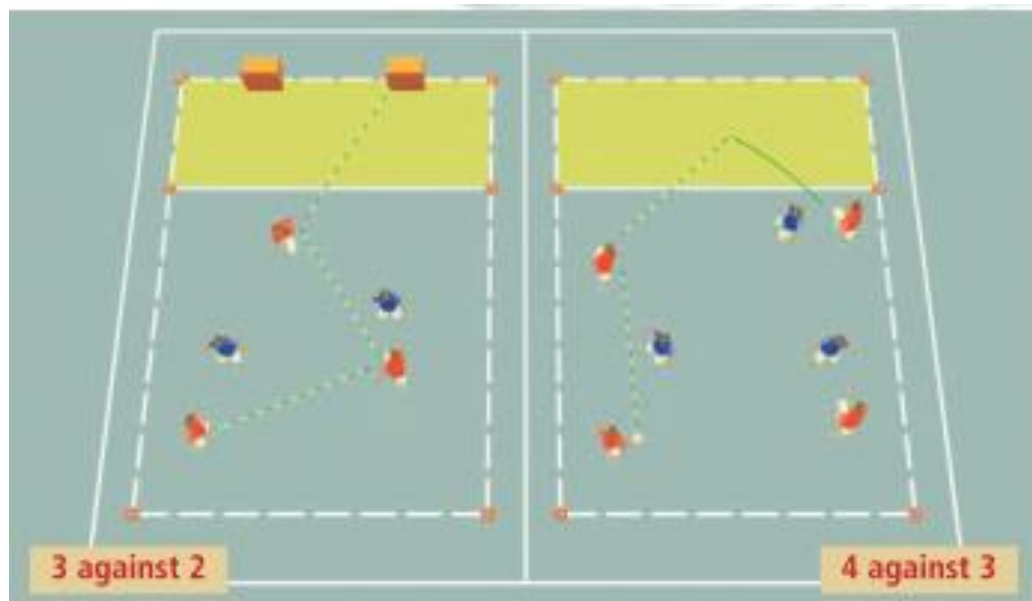
72. attēls

Pirmā spēle: 4 pret 3 ar vairākām bumbām (attēlā pa kreisi)

Spēles organizācija: 2 laukumi 9 x 9 m (mazā zālē). 2 komandas, katrā pa 6 spēlētājiem (= 24 spēlētāji). Komanda ar bumbu vienmēr ir skaitliskajā vairākumā (4 pret 3). Iespējamās maiņas. Abās laukumu garajās malās tiek novietota kaste ar 10 bumbām. Uzdevums: Piespēlēt bumbu, piemēram, 1 minūti saviem komandas spēlētājiem, tad nolikt bumbu savā kastē; spēles tiesības pāriet otrajai komandai. Ja komanda zaudē bumbu, tad viņiem atļauts paņemt jaunu bumbu no kastes, taču pretinieku komanda zaudēto bumbu ieliek savā kastē. Kurai komandai ir vairāk bumbu pēc 10 spēlēm?

Otrā spēle: 4 pret 3 ar 4 „neitrālajiem” (uzņemošajiem) spēlētājiem (attēlā pa labi)

Spēles organizācija: 2 laukumi, katrs 10 x 9 m. 3 komandas, katrā pa 4 spēlētājiem. Komanda, kurai ir bumba, uzsāk spēli variantā: 4 pret 3. Iespējamās maiņas. Bumba var tikt piespēlēta 4 uzņemošajiem spēlētājiem. Mērķis: izspēlēt 8 (10,12) piespēles pēc kārtas, iegūstot 1 punktu. Ja spēlētāji, kas atrodas aizsardzībā pārtver bumbu, tad spēles tiesības pāriet viņiem un viens rezerves/uzņemošais spēlētājs iesaistās spēlē.



73. attēls

3 pret 2/ 4 pret 3

Pirmā spēle: 3 pret 2 ar mērķiem (attēlā pa kreisi)

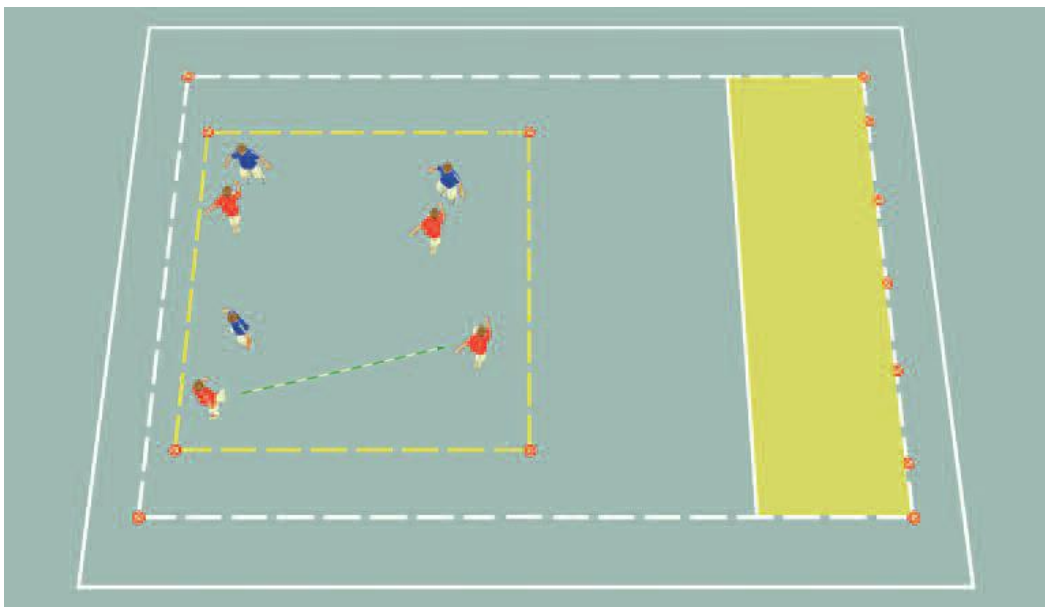
Spēles organizācija: 2 laukumi, katrs 10 x 6-8 m. Tiek atzīmēta viena mešanas līnija, 4-6 m pirms mērķa. 3 uzbrucēji pret 2 aizsargiem (komandas atbilstoši skaitam).

Process: pēc 8 līdz 10 iespēlēm uzbrucēji cenšas trāpīt mērķī (2 mazas kastes) no mešanas līnijas, neiejaucoties pretiniekiem. Ja aizsargi pārtver bumbu, tad viņi var mēģināt izdarīt metienu pa mērķi, neiejaucoties pretiniekiem. Sarežģītības pakāpe: Driblēšana nav atļauta.

Otrā spēle: 4 pret 3 ar rezerves spēlētāju (attēlā pa labi)

Spēles organizācija: Spēles laukumi kā pirmajā spēlē.

Punktu gūšana: Punkti tiek gūti, ja uzbrucējs nokļūst aiz mešanas atzīmes un saņem bumbu atzīmētajā laukumā (notverot bumbu!). Maiņas zonā var ieiet tikai viens spēlētājs no katras komandas. Piemēram, pēc 1 minūtes notiek komandu maiņa. Variācija: bumbas saņemšana sēžot un piespēle atpakaļ.



74. attēls

4 pret 3 ar mešanu mērķi

Spēles organizācija: 1 laukums 12 x 17-20 m (pēc zāles lieluma). 1 mešanas līnija 4-6 m pirms mērķiem (piemēram, konusiem). Šajā laukumā iezīmē vēl vienu laukumu, apmēram 9 x 9 m.

Uzdevums: Uzbrūkošā komanda ir skaitliskajā vairākumā un cenšas saglabāt kontroli pār bumbu 1 minūti. Ja bumba tiek zaudēta, komanda nekavējoties paņem jaunu bumbu no kastes un turpina spēlēt. Ja komanda, kura atrodas aizsardzībā pārtver bumbu, tā var mēģināt trāpīt konusam no mešanas līnijas (=1 punkts), bez pretinieku komandas iejaukšanās. Pēc tam aizsardzībā esošā komanda skrien atpakaļ un cenšas pārtvert nākamo bumbu. Mainīt komandu uzdevumus pēc 1 minūtes.

Padoms: ieteicams komandas mainīt pēc spēlētāju skaita kā turnīrā (apļa sistēma). Ja tas nav iespējams, tad spēles vienlaicīgi notiek divos laukumos (piemēram, mazākās zālēs), spēlētāji, kas nespēlē izpilda koordinācijas vingrinājumus.

Pamatpaņēmieni aizsardzībai



Katra spēlētāja individuālie uzdevumi aizsardzībā ir:

- pastāvīgi censties pārņemt bumbas vadību (bumbas pārtveršana);
- pastāvīgi kavēt pretinieku iespējas gūt punktus;

Katra spēlētāja taktiskie paņēmieni aizsardzībā ir:

- pārtvert piespēles un bloķēt metienus pie vārtiem;
- pastāvīgi segt spēlētāju ar bumbu;
- pastāvīgi novērot pretinieku darbību un pozīcijas;
- bloķēt pretiniekus.

Var teikt, ka handbolā aizsardzība notiek ar kājām – ar to domājot, ja neesi ātrs kājās un nekusties atbilstoši, būs grūti būt labam aizsardzības spēlētājam. Darbs, ko spēlētājs dara ar rokām arī ir svarīgs. Vairākās aizsardzības darbībās tiek izmantotas rokas (bumbas bloķēšana, pretinieka bloķēšana, utt.), tāpat arī ar roku vicināšanu var samazināt pretinieka iespējas pārredzēt laukuma, līdz ar to viņam/viņai ir apgrūtināti saredzēt savus komandas biedrus brīvajās pozīcijās.

Pamata stāja aizsardzības spēlētājam ir šāda:

- abas kājas uz zemes;
- pēdas nedaudz atstatus viena no otras;
- kājas nedaudz ieliektas ar paceltām rokām, izpildot vicināšanas kustības
- JĀBŪT labam līdzsvaram.

Kad aizsargs kustas, ir svarīgi:

- nedaudz ieliekt kājas;
- kustēties maziem, bet ātriem soļiem;
- izvairīties no lēkšanas un kājas turēt stabili uz zemes;
- kustoties kājas turēt paralēli un nekrustot;
- pacelt un vicināt rokas;
- skatīties augšup, nevis uz kājām.

Handbols ir dinamisks sporta veids ar ķermeņa kontaktu 1 pret 1 situācijās. Spēlētājiem jāiemācās kas ir atļauts un kas nav atļauts šādās situācijās, kā arī to kādas tehnikas pielietot atbilstošajā situācijā.

Bloķēšana tiek izmantota, kad aizsardzības spēlētājs cenšas kavēt uzbrucēja metienu pa vārtiem vai izlaušanos.

- Ieņemt pamata aizsardzības pozīciju
- Būt līdzsvarā un lūkoties pretiniekā ar pārliecību par savu spēku
- Ja uzbrucējs ir labrocis, tad savu kreiso roku novietot uz pretinieka apakšdelmu un labo roku uz pretinieka gurna. Pretēji, ja uzbrucējs ir kreilis.
- Sagaidīt pretinieku ar saliektām rokām.
- Ja pretinieks izdara metienu ar labo roku, novieto savu kreiso kāju priekšā. Bet labo kāju priekšā, ja metiens tiek izdarīts ar kreiso roku.
- Kustini kāju uz priekšu, ja pretinieks iet uz priekšu vai uz sāniem pēc tam, kad pretinieks ir bloķēts.
- Esot kontaktā ar pretinieku centies iegūt bumbu nekavējoties.

Bloķēšana ar rokām tiek izmantota, lai apturētu uzbrucēju no iespējas gūt vārtus vai, lai palīdzētu vārtsargam, neļaujot pretiniekiem gūt vārtus. Dažiem skolēniem ir bail nostāties priekšā spēlētājam, kurš izdara metienu, un bloķēt to ar rokām. Tāpēc ir ļoti svarīgi, ka tiek iemācīta gan pareizā tehnika, gan tiek runāts par drosmi.

- Sagaidot pretinieku būt līdzsvarā un ieņemt pamata aizsardzības stāju
- Censties būt tuvu rokai, kas izdara metienu
- Bloķējot izmantot abas rokas
- Rokām jābūt cieši kopā, lai bumbai nav iespējams tikt cauri
- Nedaudz saliekt elkoņus un sasprindzināt rokas
- Turi rokas un pirkstus izstieptus un nedaudz saliektas atpakaļ
- Censties bloķēt bumbu ar plaukstu vai apakšdelmu
- Koncentrēties uz bumbu



75. attēls Pamata stāja – iespēles bloķēšana



76. attēls Bloķēšana ar rokām



77. attēls Bumbas pārtveršana, pretiniekam driblējot

Pamatpaņēmienu uzbrukumam



Katra spēlētāja individuālie taktiskie uzdevumi uzbrukumā ir: būt spējīgam spēlēt, mācēt atbrīvoties, nodrošināt brīvu spēles pozīciju komandas biedram, pārspēt pretinieku, meklēt iespējas gūt vārtus, izbrīvēt vietu.

Katra spēlētāja individuālie taktiskie paņēmienu uzbrukumā ir: komandas biedru uzmanības pievēršana, pārvietošanās uz brīvo laukuma daļu, bumbas tveršana, piespēļu izpildīšana un bumbas pieturēšana, māņu kustību veikšana un metiena izdarīšana.

Skaidrs, ka galvenās prasmes spēlējot handbolu ir tvert un piespēlēt bumbu. Spēlētājiem jāspēj tvert un piespēlēt bumbu daudzās dažādās situācijās – stāvot, skrienot, esot lēcienā, saņemot spiedienu no aizsardzības spēlētāja un daudzās reizēs neesot labā līdzsvarā.

Tveršana: Pamatā bumba tiek tverta ar abām rokām, kur īkšķi ir izvērsti viens pret otru un brīvi. Rokas pastieptas pretī bumbai un, noķerot bumbu tās tiek pavilkta atpakaļ. Tverot zemās bumbas, roku stāvoklis mainās un tad mazie pirkstiņi ir izvērsti viens pret otru.



Tveršana (starp krūtīm un galvu)

- Rokas nedaudz ieliekta un izvirzīta uz priekšu.
- Starp plaukstām un pirkstiem veidojas sirds forma.
- Pirksti ir izplesti.
- Īkšķi ir vērsti viens pret otru.
- Bumba tiek tverta priekšpusē un uztverta rokas atvelkot atpakaļ pie ķermeņa.
- Īkšķi atrodas aiz bumbas un novērš tās atsišanos pret krūtīm.

78. attēls

Piespēles, metieni

Svarīgi jau pašā sākumā skolēniem iemācīt pamata piespēles/metienu paņēmienus. Pretējā gadījumā viņiem būs grūtāk apgūt sarežģītākus paņēmienus.

Darbību secība, lai izdarītu pareizu metienu vai piespēli:

- Turēt bumbu augstu ar to roku, kas atrodas pleca augstuma un saliekt elkoni 90 grādu leņķī.
- Izdarot metienu, atvilkt roku atpakaļ.
- Izdarot piespēli/metienu ar labo roku, priekšpusē kreisā kāja. Izdarot piespēli/metienu ar kreiso roku, priekšpusē labā kāja.
- Izstiept roku, ar kuru tiek veikta piespēle/metiens, priekšā un kustību pabeigt ar izstieptu roku.
- Beigu kustība locītavās/pirkstos sniedz bumbai papildus ātrumu un tā lido vajadzīgajā virzienā.
- Papildus spēku piespēles/metiena brīdī var iegūt, iegriežot ķermeni un pēc tam izpildot nepieciešamo kustību.



79. attēls

Daudzi skolēni piespēlē/met ar nepareizo kāju priekšā. Iemesls tam ir „krustotā koordinācija”, kas nav pilnībā attīstījusies. Tomēr, viņiem pēc iespējas ātrāk jāapgūst pareizā tehnika, lai vēlāk varētu apgūt sarežģītākas metienu tehnikas. Vēl viena bieži novērota tehniskā kļūda ir tā, ka skolēni piespēlē/met ar elkoņiem, kas novietoti pārāk zemu un tuvu ķermenim. Arī šī kļūda jālabo pēc iespējas ātrāk.

Kad piespēles tiek dotas komandas biedram, tad svarīgi ir:

- Atrast pareizo piespēles brīdi
- Izvēlēties pareizo saņēmēju
- Izlemt par piespēles ātrumu
- Izvēlēties piespēles veidu

Kad tiek izdarīts metiens, tad katram spēlētājam svarīgi ir šādi taktiskie paņēmieni:

- Situācijas analīze: Vai ir iespējams gūt vārtus?
- Ja, jā, tad izšķirties par metienu
- Pēc tam izvēlēties metiena veidu, mērķa zonu vārtos un bumbas trajektoriju.

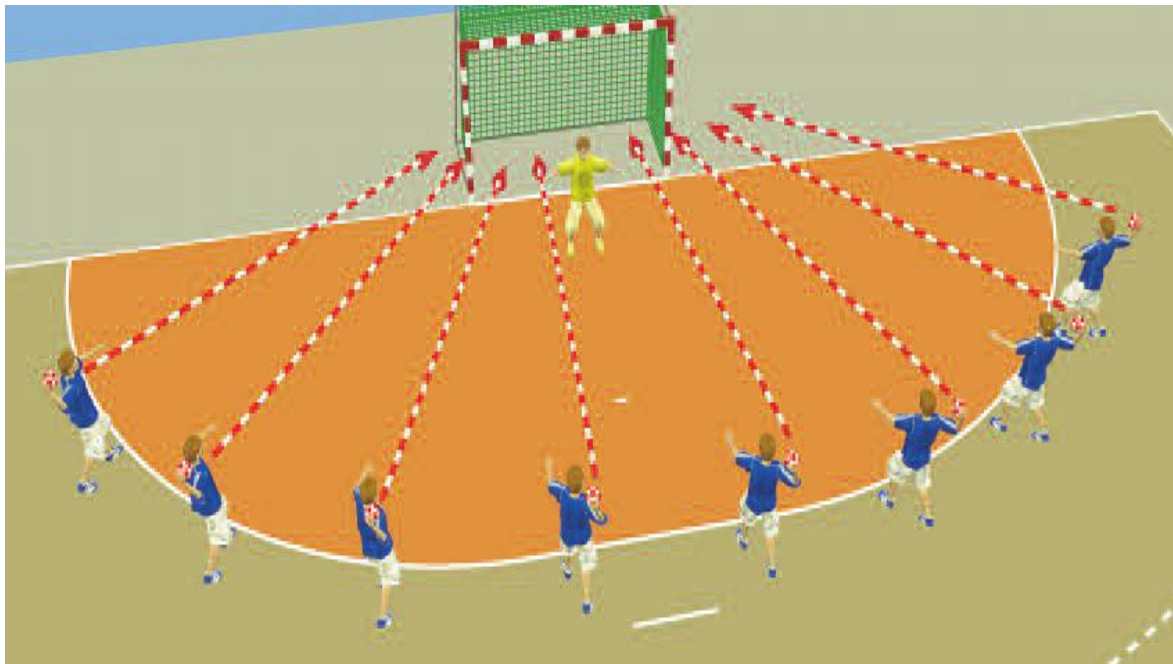
Pamatpaņēmienu vārtsargiem



Skolēniem 5 līdz 9 gadu vecumā jācenšas spēlēt visās pozīcijās, ieskaitot, vārtsarga. Šādā veidā tiek gūta pieredze un sapratne par dažādiem uzdevumiem, kas ir katrai no pozīcijām, un līdz ar to pēc tam ir vieglāk izvēlēties spēles pozīciju, kurā paši vēlas spēlēt. Daudzi skolēni vēlas izmēģināt vārtsarga pozīciju. Labi atvairīts metiens vai nosargāti vārti ir viegli uztverami, līdz ar to vārtsarga pozīcija skolēniem šķiet pievilcīga. Bet būt vārtsargam var izrādīties diezgan biedējoši dažiem skolēniem, tāpēc nevajag uzspiest, ja skolēns to nevēlas.

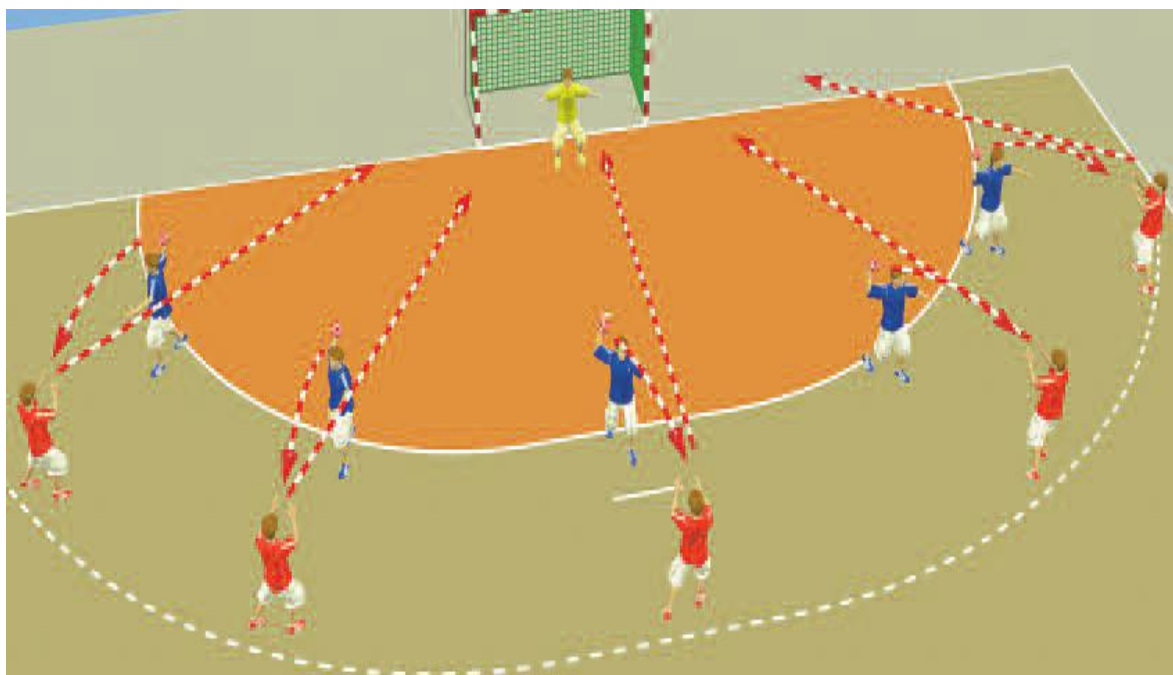
10 līdz 11 gadu vecumā var atlasīt 2 līdz 3 skolēnus, kuriem piemīt vārtsargam nepieciešamās īpašības un attīstīt viņu talantu. Tad arī var sākt mācīt vārtsarga paņēmienus:

- Kustības vārtos
- Pozīcijas vārtos, kad pretinieki izdara metienus no dažādām pozīcijām
- Vārtu nosargāšana ar vienu roku, ar abām rokām, ar kājām un ar rokām un kājām.



Katrs spēlētājs met no 6 m atzīmes. Spēlētāji paņem bumbu un izdara metienu lēcienā no vienas un tās pašas vietas.

80. attēls



Spēlētāji darbojas pāros. Viens spēlētājs cenšas izdarīt metienu, bet otrs cenšas to bloķēt. Vienlaicīgi darbojas tikai viens pāris.

81. attēls