

УДК 796.322(075.8)
ББК 75.576я73
317

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **В.В. Костюков**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр, Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар;
О.В. Ходьков, Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион, Президент Федерации гандбола Краснодарского края.

Зайцев Ю.Г.

317 **Применение метода круговой тренировки для совершенствования техники игры в гандболе:** учебное пособие / Ю.Г. Зайцев, О.Ю. Чашкова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 56 с.

В пособии представлен опыт работы одного из авторов с группами юношей, молодежи и команд мастеров, изложенный с учетом современных требований.

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

УДК 796.322(075.8)
ББК 75.576я73

© КГУФКСТ, 2021.
© Зайцев Ю.Г., Чашкова О.Ю.,
учебное пособие, 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕТОДА	5
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ КРУГОВОГО МЕТОДА	10
СИМВОЛЫ ГРАФИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ	14
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КРУГОВОЙ МЕТОДИКИ	15
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ	15
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА	18
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ И ЛОВЛИ МЯЧА	21
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ	27
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФИНТОВ	30
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ	35
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАСЛОНОВ	39
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВРАТАРЯ	45
Упражнения для отражения низко летящих мячей	45
Упражнения для отражения высоко летящих мячей	46
Упражнения для отражения средних мячей	47
Упражнения для отражения мячей, брошенных с крайних позиций	49
Упражнения для отражения мячей, брошенных с линии	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52