

Ю. ЧУСОВ

МЯЧ

*в игре!*



ДЕТГИЗ · 1957

*В ПОМОЩЬ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ*

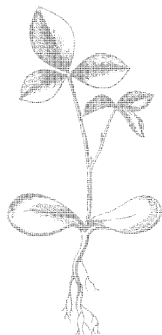
**Ю. ЧУСОВ**

# **МЯЧ В ИГРЕ!**



*Рисунки Н. Лейтенант*

*Государственное Издательство Детской Литературы  
Министерства Просвещения РСФСР  
Ленинград 1957*



Scan AAW



Scan AAW

## ИГРЫ В МЯЧ

Ребята! Кто из вас любит веселые и увлекательные игры с мячом? Вероятно, многие.

Пройдем по спортивным площадкам, посмотрим, какие же бывают игры с мячом. Вот мы входим на стадион и слышим гулкие удары по мячу и трель судейского свистка. На зеленом ковре поля идет напряженная борьба. Игрок с номером на майке быстро бежит, ударяя мяч ногой. Другие пытаются его догнать, но безуспешно. Он подбегает к воротам, резко и точно бьет по мячу. Мяч в сетке. Гол! Всем знакомая и всеми любимая игра. Многие видные спортсмены начинали свой спортивный путь с футбола. Это одна из самых популярных игр. Она очень благотворно действует на организм человека. Воспитывает в нем силу, ловкость, быстроту, выносливость. Приучает людей подчинять свои интересы интересам коллектива, воспитывает в них чувство патриотизма, гордости за свою команду, за свой коллектив.

А вот еще. Легкий мяч взлетает вверх и как бы повисает над сеткой. Игрок подпрыгивает и резко ударяет рукой по мячу. Мяч приземляется на площадке за сеткой. Очко! Да это волейбол. Кто не знает этой увлекательной и широко распространенной игры! В волейбол играют на стадионах, в пионерских лагерях и в домах отдыха. Это доступная, интересная игра. Она не требует сложного оборудования: ровная площадка, два столба да сетка — вот и все.

Идем дальше. Мы у площадки, которая ограждена высокой металлической сеткой. На площадке натянута поперек сетка, но не высоко, как в волейболе, а совсем низко. Над ней быстро пролетает белый мяч и так же быстро возвращается обратно, отраженный упругим уда-

ром ракетки. Это теннис. Игра, требующая от человека большой выносливости, ловкости, умения ориентироваться в короткий отрезок времени. Когда-то, до революции, теннис считался игрой, недоступной для широких масс трудящихся. И только после Великой Октябрьской социалистической революции, когда спорт был поставлен на службу народу, теннис стал доступен для всех желающих.

Проходим мимо теннисных кортов и видим еще одну игру. На небольшой площадке установлены стойки со щитами и укрепленными на них кольцами. На площадке идет игра. Вот мяч у команды в синей форме. Быстро передавая его друг другу, синие продвигаются к кольцу, и один из них ловко забрасывает мяч в корзинку.

Счет становится 2 : 0. Тоже знакомая большинству читателей игра — баскетбол, — воспитывающая в спортивной смене ценные качества. Она улучшает работу сердца, повышает жизненную емкость легких. Баскетбол сейчас стал самой распространенной игрой среди учащихся. Нет такой школы, где бы не было баскетбольной команды.

Но продолжаем наш путь. Что это такое? Футбольное поле, ворота; такое же количество игроков в команде. Футбол? Нет, не похоже. Игра ведется руками. Это ручной мяч — одна из самых молодых игр. Она уже завоевала многочисленных сторонников среди школьников. Внешне она похожа на футбол. То же поле, ворота, команды, но игра ведется не ногами, а руками.

Покидаем стадион и попадаем на поляну. Здесь тоже шум веселых голосов и удары по мячу. Мы сразу же узнаем, — лапта! Играют две команды. Один из игроков сильно ударяет лаптой по мячу — и мяч взвивается вверх, а в это время игроки совершают перебежку. Если при этом кого-нибудь «осадили», команды меняются местами. Одна идет в «город», а другая становится «водящей».

Вот мы и познакомились почти со всеми играми с мячом. Все они интересны, увлекательны и благоприятно воздействуют на организм. Но почти все они требуют специально оборудованного места для игры, инвентаря и формы.

Теннис требует специальной площадки и ракетки, футбол — бутсы. Но не всегда и не везде имеются хорошо оборудованные площадки и не везде имеются ракетки для игры в теннис или бутсы для футбола.

Поэтому здесь дается описание игр, не требующих

специально оборудованных мест занятий и специальных принадлежностей. Их можно проводить на пришкольной спортплощадке или во время выезда за город на поляне или на спортивном поле. Это баскетбол, ручной мяч 11 : 11 и 7 : 7, лапта, волейбол и совсем молодая игра — травяной хоккей.

Спортивные игры с мячом широко распространены в нашей стране.

Футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, а в последнее время, с 1955 года, стал распространяться ручной мяч и травяной хоккей. Советские спортсмены добились высоких результатов, неоднократно завоевывая звание чемпионов Европы, мира и Олимпийских игр.

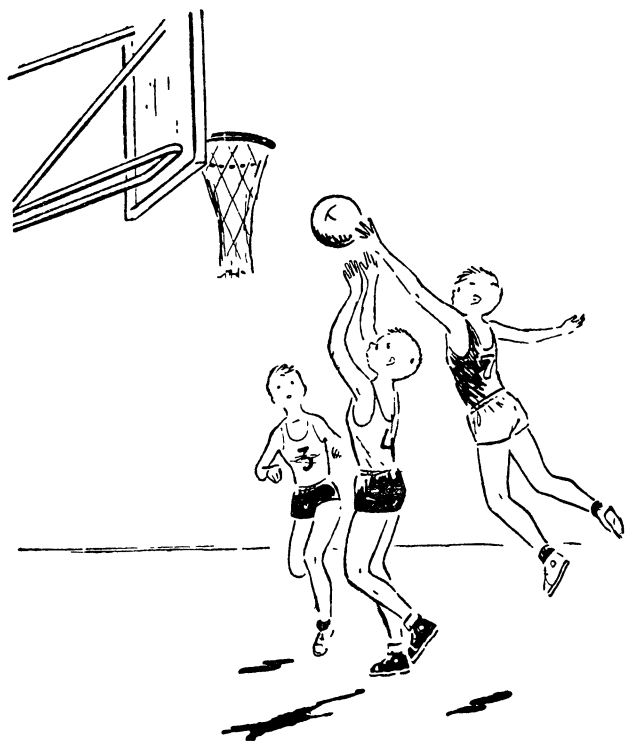
## БАСКЕТБОЛ

Существовало очень много различных игр, которые дали начало современному баскетболу. Все эти игры отличались одна от другой.

В России баскетбол появился пятьдесят лет назад. Родиной его у нас считается Ленинград. В 1907 году впервые было разыграно первенство по баскетболу в обществе «Маяк», а в 1957 году были проведены массовые соревнования, посвященные пятидесятилетию баскетбола в России. И если в первом розыгрыше участвовали 12 команд, то сейчас в розыгрыше только первенства Ленинграда принимают участие более 200 команд.

Баскетбол — очень распространенная игра. Она включена в программы Олимпийских игр и розыгрышей первенства мира и Европы. Сборные команды СССР занимают ведущее положение. Так, в Олимпийских играх 1956 года наша мужская команда заняла второе место. Первое место выиграла команда США.

Игра проводится на площадке следующих размеров: длина — 26 метров, ширина — 14 метров. Если размеры зала или площадки на улице не позволяют оборудовать поле таких размеров, то можно сделать его меньшим: от 18 × 9 метров до 12 × 6 метров. Грунт площадки должен быть ровным, без камней и других посторонних предметов. Поле размечают линиями белого цвета шириной в 5 сантиметров.

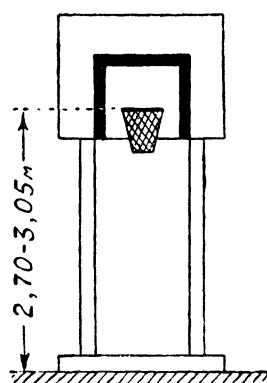
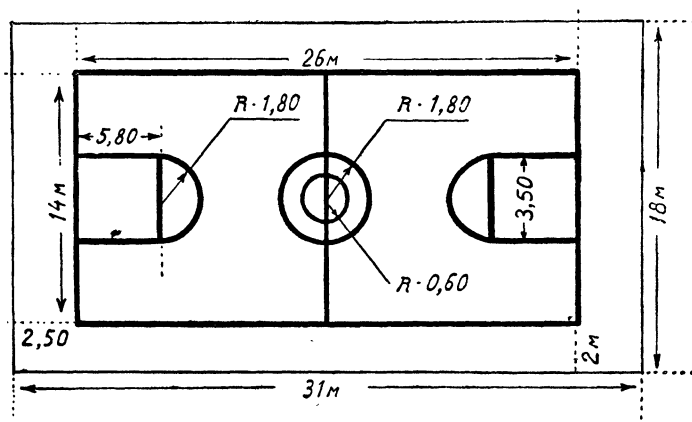


На коротких лицевых линиях площадки устанавливают стойки со щитами и кольцами. Для игры берут баскетбольный мяч.

В игре принимают участие две команды, по 5 человек каждая. Форма игроков состоит из майки, трусов и спортивных туфель. На майке должен быть нашит номер на спине и на груди. Размеры номера на спине: высота — 20 сантиметров, ширина линий — 2 сантиметра; на груди: высота — 10 сантиметров, ширина линий — 1 сантиметр.

Сущность игры заключается в том, что игроки, передавая мяч друг другу, стараются забросить его в корзину противника. Команда, которая забросит мячей больше, чем пропустит, считается выигравшей.

Игра для участников команд в возрасте одиннадцати — двенадцати лет длится 24 минуты и делится на





две половины по 12 минут каждая, с 10-минутным перерывом. Для участников тринадцати — четырнадцати лет — 30 минут и также состоит из двух половин по 15 минут, с 10-минутным перерывом.

Баскетбол развивает у человека силу, ловкость, выносливость, смелость, инициативу и ориентировку, чувство товарищества, волю к победе.

Для того, чтобы хорошо играть, нужно овладеть всем многообразием технических приемов. Поэтому при создании команды в классе или отряде нужно много времени уделять обучению и тренировке по техническим приемам.

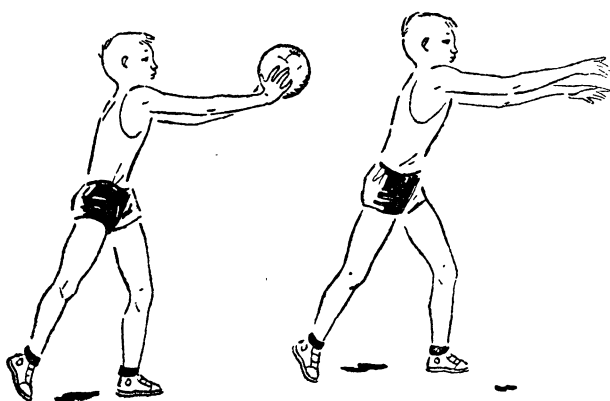
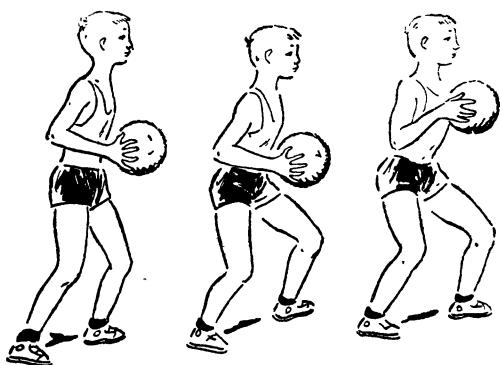
Техника игры в баскетболе состоит из следующих приемов: передвижения игрока на площадке, ловли и передачи мяча, бросков мяча в корзину, отвлекающих действий. Все эти приемы необходимо выполнять точно, быстро и правильно. Известно, что чем выше уровень техники игроков, тем выше и их класс игры.

Передвижение игрока по площадке имеет немаловажное значение. «Стойка» баскетболиста на поле должна быть исходным положением и для рывка, и для прыжка. Баскетболист должен стоять и двигаться на площадке на слегка согнутых в коленях ногах.

Очень часто в игре надо резко остановиться после быстрого бега. Остановка производится следующим образом. Когда необходимо остановиться, игрок делает небольшой прыжок и приземляется сразу на обе ноги, распределяя тяжесть тела на них равномерно. Ноги в момент приземления слегка сгибают в коленях.

Одним из самых важных технических приемов являются ловля и передача мяча. Очень часто в игре приходится ловить мяч, летящий на разной высоте и с разной силой, и не только стоя на месте, но и двигаясь. Самый простой способ ловли — это двумя руками. Руки вытягивают навстречу мячу, кисти рук образуют как бы чашу. Как только мяч коснется рук, его надо обхватить и подтянуть мяч к груди. Если мяч летит высоко, то ловля производится так же, только при этом придется подпрыгнуть.

Но не всегда удобно ловить мяч двумя руками. Особенно, если мяч летит в стороне от игрока. В этом случае можно ловить мяч одной рукой. Следует помнить, что ловля мяча двумя руками более надежна, поэтому так и следует стараться его ловить. При ловле нельзя забывать основных положений:



по возможности располагаться на пути мяча;  
 в момент ловли мяча руки и особенно кисти рук не  
 должны быть напряжены;  
 следить за мячом;  
 не ждать мяча стоя на месте, а выходить навстречу  
 мячу;

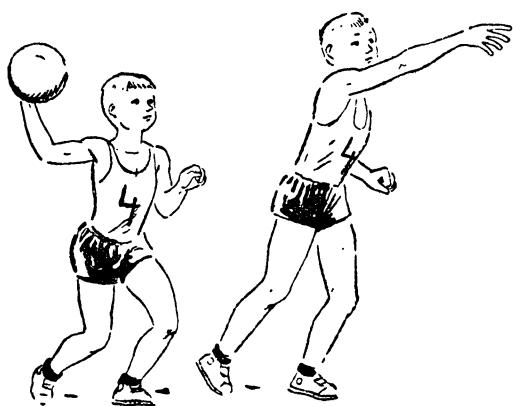
помнить, что положение в момент ловли будет исход-  
 ным для последующих действий.

Передача мяча также важный технический прием, ко-  
 торый нужно научиться правильно выполнять. Она должна  
 быть точной, быстрой, неожиданной для противника.  
 Передавать мяч можно двумя руками или одной рукой,

исходя из обстановки на поле. Самым распространенным видом передачи является передача двумя руками от груди.

Она выполняется так. Мяч подтягивают к груди и затем резким разгибанием рук в локтях посылают вперед. Для усиления передачи необходимо сделать шаг вперед и наклонить туловище в сторону передачи.

Передавать мяч можно и одной рукой. Отводя правую руку с мячом к плечу, игрок, выполняющий передачу, делает шаг левой ногой вперед, одновременно разгибая правую руку. В это же время левое плечо отводится назад.



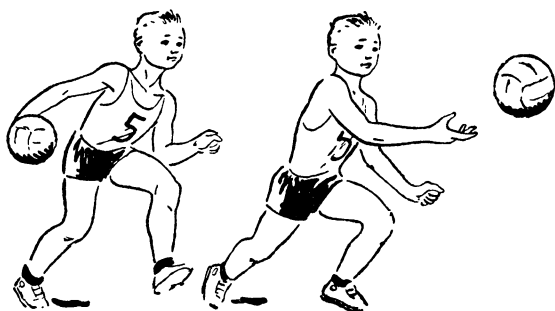
Это основные виды передач мяча. Они могут несколько изменяться, в зависимости от обстановки на поле. Например, противник мешает передать мяч по воздуху. В этом случае можно передать мяч, ударив его предварительно в площадку. Бывает так, что мяч пойман низко, у самой площадки. В этом случае нет необходимости поднимать мяч к груди. Мяч можно передать одной рукой своему партнеру снизу.

Изучение ловли и передачи мяча вначале следует проводить стоя на месте. Для этого нужно построить занимающихся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5—6 метров одна от другой. Ребята передают мяч один другому, стоящему напротив. После того, как эти приемы они будут выполнять четко, можно тренировать их

в движении. Построить занимающихся в две колонны, одна против другой. У одного из стоящих во главе колонны мяч. Он передает его направляющему другой колонны, который бегом двигается ему навстречу и потом становится в колонну. Получивший мяч передает его следующему выходящему навстречу, и так далее.

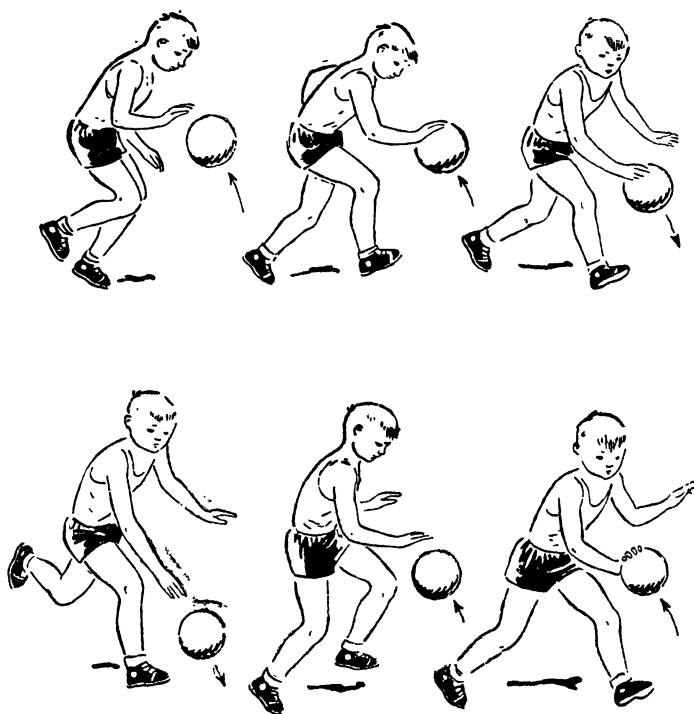
Очень часто в игре бывает необходимо продвинуться вперед самому с мячом. Для этого нужно применять ведение мяча.

Ведение мяча — важнейшее средство в игре баскетболиста. Каждый участник команды должен в совершенстве овладеть всем многообразием технических средств. Вести мяч следует, направляя его толчком руки вниз — вперед. Толчок должен быть мягким. Кисть свободно, расслабленно ложится на мяч и затем надавливает на него. Направ-



лять мяч нужно не только отвесно на площадку, а немного вперед. Это делается для того, чтобы мяч отскакивал не строго вверх, а вперед — вверх. Двигаться во время ведения нужно на согнутых в коленях ногах, держа туловище почти прямо. Ни в коем случае нельзя туловище сильно наклонять вперед. Во время ведения стараться смотреть не только на мяч, а видеть по возможности всю площадку.

Приступать к обучению нужно с самого простого способа — ведения мяча по прямой линии, двигаясь при этом не очень быстро. Тут поможет такое упражнение. Занимающиеся становятся в две колонны — лицом к лицу, — в два ряда каждая. Расстояние между колоннами 10 — 12 метров. Двое направляющих ведут мяч и передают его двум направляющим из другой колонны, а сами становят-



ся в конец этой колонны. Те также, получив мячи, ведут и передают следующим.

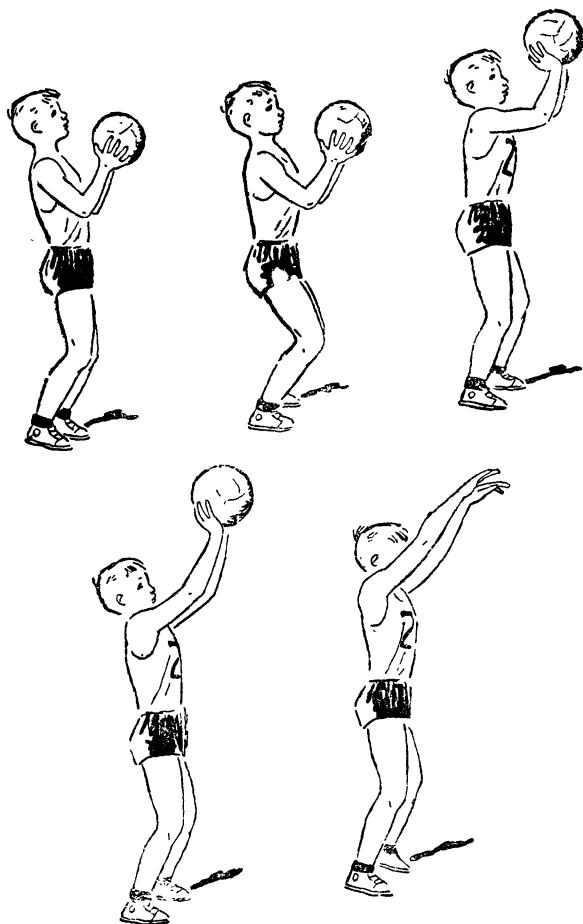
Чтобы научиться вести мяч, изменяя на ходу его направление, необходимо проводить следующее упражнение. Занимающиеся становятся в круг. Один из них начинает вести мяч, проходя «змейкой» между стоящими партнерами. Сначала это упражнение делается без вмешательства остальных ребят. Затем они стараются, не сходя с места, выбить мяч у ведущего.

Очень полезно развивать умение видеть во время ведения мяча все поле сразу и вести мяч, не глядя на него. Для это проделать надо следующее: один из занимающихся ведет мяч, все время смотря на тренера. Как только тот даст сигнал (зрительный), играющий должен изменить направление движения. Это упражнение приучает видеть поле, а не только мяч. А уметь видеть все поле для баскет-

болиста очень важно. Играющий должен уметь оценить обстановку и вовремя передать мяч своему товарищу.

Но, как бы хорошо игроки ни ловили и ни передавали мяч, как бы хорошо ни водили его, они никогда не выиграют игру, если не будут метко попадать в корзину. Это надо уметь делать с различных дистанций, как с места, так и в движении. Все технические приемы игры призваны служить тому, чтобы создать благоприятную обстановку для броска.

Броски мяча в корзину могут быть выполнены одной и двумя руками. Существует несколько способов. Основные



из них — это бросок двумя руками от груди и бросок двумя руками снизу.

Бросок двумя руками от груди совершается следующим образом. Мяч держат в руках с широко расставленными пальцами. Ноги согнуты в коленях, одна из них чуть выставлена вперед. Сгибая руки в локтях, подтягивают мяч к груди. Затем, разгибая полностью последовательно ноги и руки, производят бросок. При этом мячу придают вращательное движение. Это поможет точности броска.

Бросок двумя руками снизу выполняется так: кисти рук обхватывают широко расставленными пальцами мяч. Руки с мячом свободно опущены вниз. Ноги на ширине плеч. Перед броском игрок слегка приседает, опуская руки с мячом вниз, туловище слегка наклоняется вперед. Потом надо выпрямить ноги, поднять прямые руки и на уровне груди выбросить плавно мяч, заставив его вращаться в обратном направлении.

Этот бросок применяется чаще всего только как штрафной, поэтому его надо хорошо отработать. В другие моменты игры этот вид броска почти не применяется, — он требует больших затрат времени, и, кроме того, противник может его легко «закрыть».

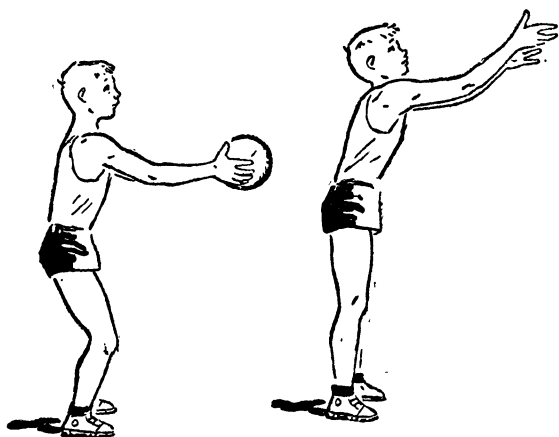
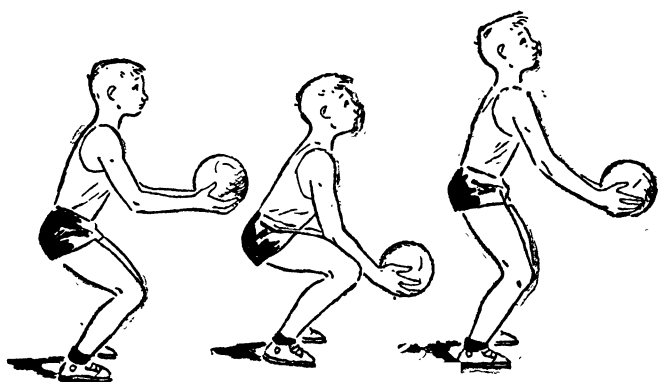
Бросок мяча в корзину одной рукой чаще всего производится в движении. Иногда приходится применять его и прямо с места.

Как же выполнить бросок одной рукой от плеча?

Мяч ложится на кисть правой руки, ладонь и широко разведенные пальцы. Он поддерживается левой рукой и подводится к правому плечу. Перед броском игрок слегка сгибает ноги, приседает и, быстрым движением разгибая ноги и руки, выбрасывает мяч.

Этот бросок можно производить в движении. Сделав длинный шаг левой ногой, потом прыгнув вверх, бросают мяч в корзину. Мяч следует выпускать тогда, когда достигнута высшая точка прыжка.

Чтобы усовершенствовать прием броска двумя руками от груди, рекомендуется следующее упражнение. Занимающиеся выстраиваются полукругом вокруг щита на расстоянии 2—2,5 метра. По очереди каждый занимающийся стоит под щитом. Он подбирает мячи и передает следующему. Как только все бросят по одному разу, нужно передвинуться на одного человека. Тот, кто подавал мячи, становится в полукруг, а тот, кто бросал первый, стано-

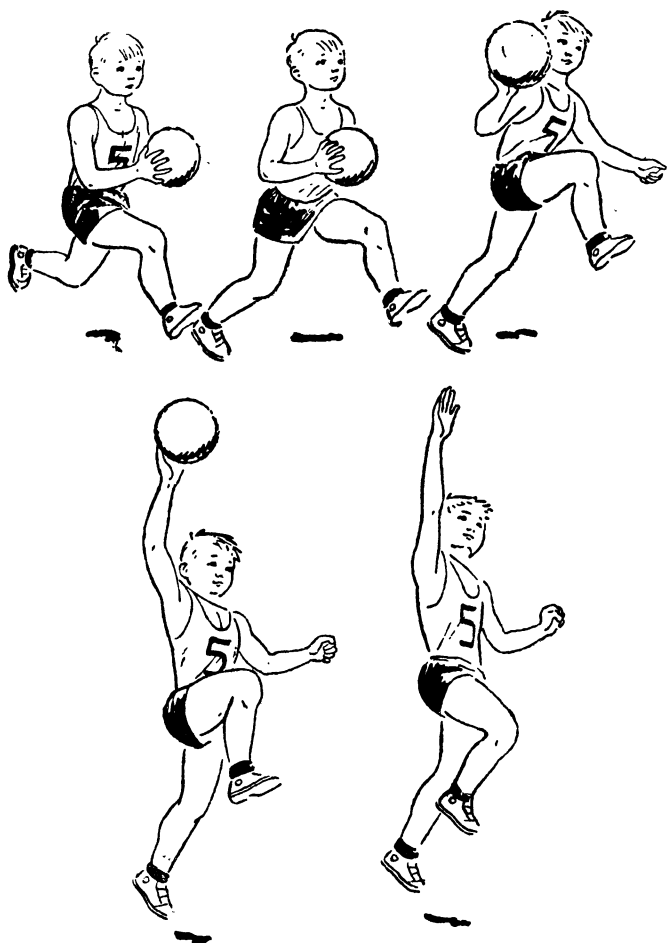


вится подавать мячи. Постепенно расстояние можно увеличивать.

Надо тренироваться и в бросании мяча при движении.

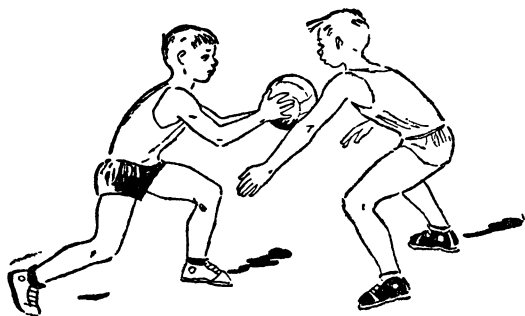
Для этого занимающиеся выстраиваются в колонну лицом к щиту, справа от него или перед ним. Один из занимающихся становится с мячом под щитом. Занимающиеся по очереди выбегают к щиту, подхватывают мяч и бросают его в корзину. После броска подбирают мяч и передают его следующему, выбежавшему под щит. Тот, кто стоял под щитом, идет и становится в конец колонны.





Постепенно упражнение можно усложнять, вводя передачу, ведение мяча, бросок.

Большое значение имеет и другой важный технический прием — отвлекающие действия. Очень часто во время игры приходится наблюдать такую картину. Нападающий с мячом делает вид, что бросает мяч в корзину. Защитник, пытаясь помешать броску, прыгает вверх. Нападающий, воспользовавшись этим, подбегает к щиту и забра-



сывает мяч в корзину. Защитник уже не может помешать ему.

Существует очень много разновидностей отвлекающих действий. Их можно выполнять с мячом и без мяча, на месте и в движении.

Для баскетболиста важно не только хорошо быть подготовленным физически и технически, но и тактически. Тактика должна изменяться в зависимости от сложившейся обстановки на поле, от противника. Чем лучше тактика, тем больше возможности добиться успеха в игре. Она должна быть неожиданной для противника. В игре равных по силе команд элемент неожиданности будет иметь решающее значение, потому что, столкнувшись с новой тактикой, противник должен потратить время на то, чтобы перестроиться.

Самым важным является игра в защите. Существует две основные системы защиты: «личная» и «зонная». Основной из них является «личная». При этой защите каждый игрок опекает, «держит» определенного игрока команды противника. Обычно это делается так: до начала игры капитан команды или тренер производит разбор, прикрепляя своих игроков к игрокам противника. Это делается по силам, учитывая индивидуальные данные и место игрока в команде. Большое значение при игре в защите имеет правильный выбор места защитником. Правильным положением будет то, при котором он располагается между своим щитом и игроком противника. Перед собой противник, а за спиной щит.

Играя в защите, игрок должен смотреть не только за своим «подопечным», но и быть готовым в любой момент прийти на помощь своему товарищу по команде.

Задачи игрока в защите заключаются в следующем: он должен помешать своему «подопечному» получить мяч. Если тот завладел мячом, то пытаться отнять его. Препятствовать противнику бросить мяч в корзину, пытаться перехватить мяч, посланный его «подопечному» или «подопечным». Всячески препятствовать играть игроку, которого он «держит». Разумеется, что все эти действия должны быть в пределах дозволенного правилами. Игроки защищающейся команды должны подстраховывать друг друга; если надо, меняются своими «подопечными». Защитник должен быть внимательным, осторожным в своих действиях, чутко следить за отвлекающими действиями противника.

В том случае, когда команда проигрывает, а времени остается немного, целесообразно опекать игроков по всему полю. Это даст возможность быстрее перехватить мяч и сравнять счет.

Если в команде противника нет игроков, которые хорошо владеют бросками мяча в корзину с дальних дистанций, то нет необходимости опекать их по всей половине площадки. В этом случае целесообразно встречать их и опекать в непосредственной близости от щита. Это поможет «держат» игроков противника и обеспечить хорошую взаимосвязь между защитниками.

При «зонной» защите игрок держит не отдельного игрока противника, а контролирует определенный участок поля.

В нападении также существуют два основных вида. Самым эффективным по праву считается быстрый прорыв. Перехватив мяч у противника, игроки команды устремляются вперед. За счет быстроты передвижения они создают численный перевес и забрасывают мяч в корзину. При быстром прорыве должны соблюдаться следующие правила: мяч нужно передавать по возможности по прямой линии; если в прорыве участвуют два или три человека, они должны двигаться, используя всю ширину площадки, не кучно; если впереди есть свой игрок, стараться немедленно передать ему мяч, если это возможно, а не вести самому.

Для обучения быстрому нападению нужно применять следующее упражнение. Обе команды стоят около одного щита. Игроки располагаются свободно, выбирая место, чтобы легче было овладеть мячом. Преподаватель бро-

сает мяч в щит. Игроки команд стараются захватить его после того, как он отскочит от щита. Овладев после борьбы мячом, одна команда организует быстрый прорыв, а другая в это время старается организовать защиту. Как только нападающие забросят мяч в корзину или потеряют его, упражнение прекращается и затем начинается снова.

Подготавливать быстрый прорыв можно играя и в защите. В каждой команде есть игроки, которые быстро двигаются и не участвуют в борьбе за мяч непосредственно под щитом. Поэтому они должны «держат» игроков противника, находящихся позади, в глубине площадки. При перехвате мяча они будут находиться впереди и смогут быстро подойти к щиту противника.

Если команда не сумела организовать быстрый прорыв и противник успел организовать защиту, то следует начать «постепенное» нападение.

В этом случае надо использовать своего же игрока, но высокого роста; он будет выполнять роль центра и располагаться сбоку «от коридора», «на усиках» или на месте, с которого выполняется штрафной бросок. Получив мяч, «центр» должен бросить его в корзину или передать своим партнерам, которые в это время находятся в удобном положении. Игрок, выполняющий роль центра, должен уметь хорошо бросать мяч в корзину, владеть отвлекающими действиями, быстро улавливать ход игры.

Следует использовать такие постоянно возникающие положения в игре, как вбрасывание мяча из-за лицевой линии и розыгрыш «спорного» мяча. В связи с ними следует разучить определенные тактические комбинации.

Например, при вбрасывании мяча в игру из-за лицевой линии под щитом противника игроки располагаются следующим образом. Игрок, вбрасывающий мяч, становится за линией под щитом. Два других находятся на линиях области штрафного броска. Один из них создает заслон защитнику, который держит его товарища. Его партнер, используя заслон, старается получить мяч. А игрок, который поставил заслон, быстро поворачивается к лицевой линии, оставляя защитника за своей спиной. Таким образом, на какое-то время оба нападающих освобождаются от опеки. Игрок, выбрасывающий мяч, отдает его тому или другому, смотря, кто из них находится в более удобном положении.

Тактика — это личное творчество игроков команды, направленное на достижение победы. Поэтому нельзя в игре действовать по шаблону, всегда одинаково. К каждой игре нужно готовиться, учитывая сильные и слабые стороны противника.

И на каждую отдельную игру следует выбирать тактику, исходя из особенностей игры команды противника. Только вдумчивый подход к игре поможет добиться победы.

Во время игры следует неукоснительно выполнять все ее правила. Игрокам разрешается бросать, ловить мяч, отбивать его рукой, вырывать его из рук противника, не касаясь игрока. Можно вести мяч в любых направлениях, ударяя мяч о поверхность площадки одной рукой или двумя, но не одновременно, а попеременно. Можно катить мяч по площадке толчками руки.

Ни в коем случае нельзя толкать игрока, задерживать его руками. За это нарушение правил, если оно сделано в тыловой зоне, назначается один или два штрафных броска. Нельзя кричать на площадке, пререкаться с судьей.

Владея мячом, стоя на месте, игрок не имеет права делать ни одного шага. Он должен передать мяч партнеру или начать ведение. Нельзя прыгать с мячом. Если игрок, держа мяч в руках, подпрыгнул, то он должен выпустить его из рук до приземления. Игрок может делать с мячом повороты, но отрывая от пола только одну ногу и стоя на другой. Число поворотов не ограничено. Нельзя менять ноги, на которой делается поворот. Если поворот сделан на левой ноге, то нельзя делать второй поворот на правой, это уже ошибка.

Знание правил игры и твердое их выполнение несомненно поможет лучше играть. Это необходимо учесть при подготовке команды и обязательно уделить специальное время для изучения правил.

Площадку для игры в баскетбол можно подготовить собственными силами. Сделать это нетрудно.

Нужно найти ровный земельный участок и подровнять его, если имеются неровности. Потом перекопать его на глубину примерно 10 сантиметров, выбрать камни, корни, другие посторонние предметы. Затем нужно добавить примерно  $\frac{1}{4}$  глины и  $\frac{3}{4}$  песка. Все перемешать, полить водой и укатать. После этого площадку нужно разметить.

Одновременно с подготовкой площадки надо делать и щиты. Они изготавливаются из досок, шириной от 1 до 1,8 метра, высотой от 0,8 до 1,2 метра. К щитам надо прикрепить кольца с сетками.

На площадке за лицевыми линиями вкапывают столбы и прикрепляют к ним щиты, с таким расчетом, чтобы кольцо находилось от земли на расстоянии 2,7—3,05 метра. Щит необходимо покрасить белой краской и нанести на нем черной краской квадрат. Это делается для лучшей ориентировки при броске мяча в корзину.

Когда все будет приготовлено, можно начать играть на этой площадке.

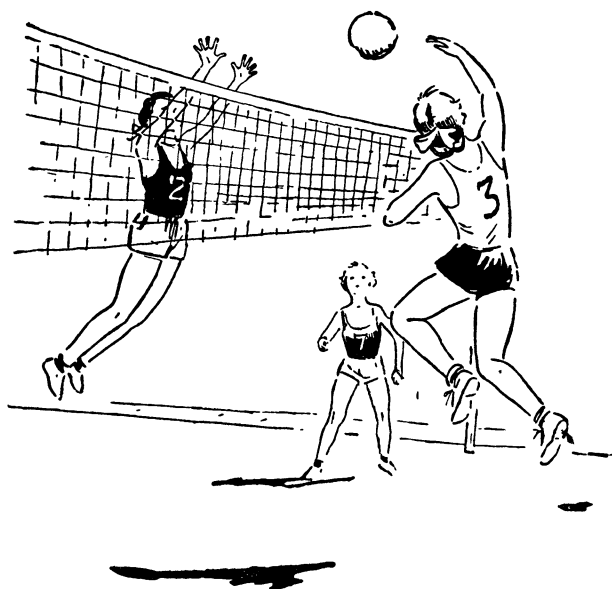
За площадкой необходим каждодневный уход. Ее нужно поливать, подчищать и подновлять разметку. Для более быстрого нанесения разметки на площадку рекомендуется сделать трафарет. Две рейки длиной в 8—10 метров склотить на расстоянии 5 сантиметров одна от другой. Разметку наносят следующим образом. Трафарет кладут на линию и краску наносят в зазор между рейками.

## ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — самая массовая игра в нашей стране. Ею занимается миллионная армия советских физкультурников. Это очень доступная игра; она развивает у занимающихся быстроту, глазомер, ловкость, точность, чувство товарищества.

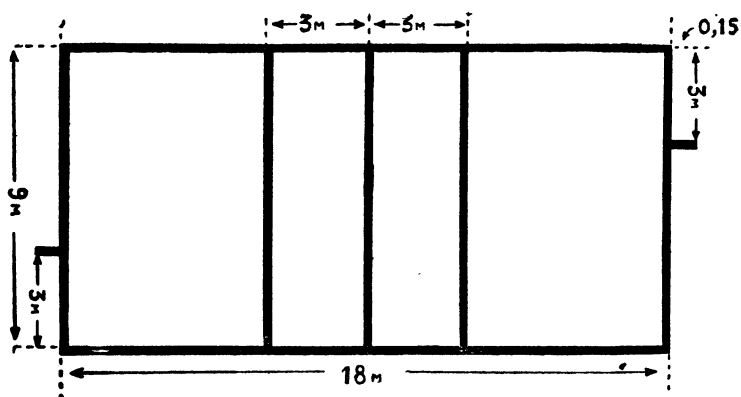
Сборные команды СССР, мужская и женская, успешно выступают в международных соревнованиях. Мужская команда неоднократно завоевывала первенство Европы и мира. Женская команда также является неоднократным чемпионом Европы и мира.

Игра в волейбол проводится на площадке, которая имеет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. На уровне средней линии вкапывают столбы, на которые натягивают сетку. Верхний край сетки находится от земли на высоте 2,2 метра — для мальчиков и 2,1 метра — для девочек. Для ребят в 10—12 лет сетку натягивают на высоте 2 метров. Для игры употребляется специальный волейбольный мяч. Вес его 190—250 граммов, длина окружности мяча — 65—68 сантиметров.



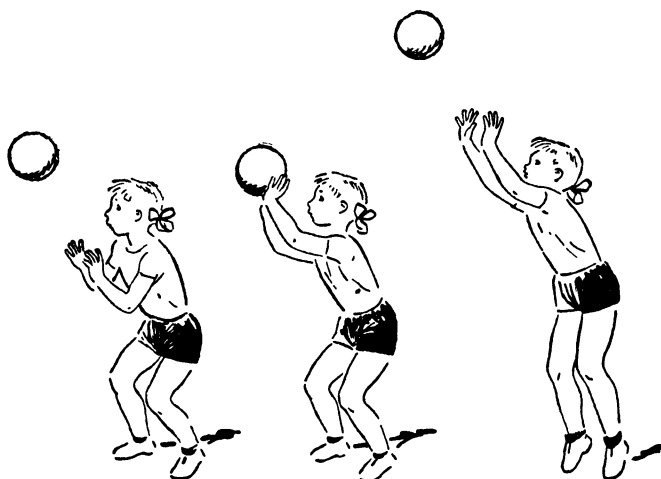
В игре участвуют две команды. Каждая состоит из шести человек. Форма волейболистов: футболка с номером, трусы и спортивные туфли.

Игра заключается в том, что игроки одной команды стараются перебить мяч за сетку на сторону другой команды. При этом на розыгрыш мяча они должны тратить не больше трех ударов. Перебивать мяч они стараются так, чтобы противник не смог его принять. Игра продолжается до ошибки. Если ошибку совершила команда, которая подавала мяч, то она теряет подачу и мяч передается противоположной команде. Если же ошибку совершила команда, принимавшая мяч, то она проигрывает очко, которое зачисляется подававшей команде. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков, — этим самым выигрывает партию. Всего разыгрывается три партии. Если одна из команд выигрывает подряд две партии, то третью партию уже не играют и команда считается выигравшей встречу со счетом 2 : 0. Если счет 1 : 1, то играют третью, решающую, партию. Счет должен быть обязательно с перевесом в два очка и больше. Так, при счете 14 : 14 команды играют до 16.

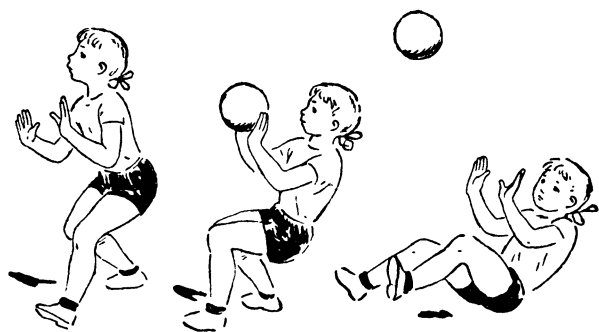


Волейболист должен овладеть всем многообразием приемов, а основными техническими приемами являются: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование.

При передаче мяча огромное значение имеет правильный выбор места. Самым удобным положением при пере-







даче мяча будет такое, когда мяч находится на уровне лица игрока, производящего передачу.

При передаче руки согнуты в локтях. Кисти находятся вместе, пальцы расставлены и слегка согнуты. Ноги тоже слегка согнуты в коленях. В момент, когда мяч коснется пальцев рук, выпрямляются ноги и руки. Пальцы рук эластичным толчком направляют мяч в нужном направлении. Нельзя долго задерживать мяч в руках — это ошибка. Касание пальцев с мячом должно быть легким и в то же время четким. Ни в коем случае не следует принимать и передавать мяч ладонями. Во-первых, ладонями трудно точно направить мяч, во-вторых, при игре ладонями не всегда достигается одновременное касание мяча, что ведет также к нарушению правил игры.

Если, несмотря на все усилия игрока занять удобное положение при приеме и передаче, мяч все-таки оказывается низко, то в этом случае приходится производить передачу падая. В момент передачи игрок глубоко приседает, а потом вынужден после передачи мяча упасть на спину.

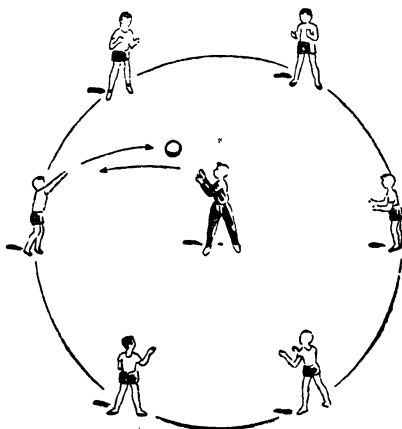
Иногда мяч опускается на площадку далеко от игрока. В этом случае его приходится принимать и передавать следующим образом. Игрок делает длинный шаг по направлению к мячу, наклоняет вперед туловище и вытягивает руки вперед — вниз. Кисти обеих рук находятся на одном уровне и вместе. Этот же прием иногда приходится применять, падая при этом на грудь после передачи мяча.

В процессе тренировки следует обратить большое внимание на точность приема и передачи мяча. Здесь немаловажное значение имеет работа кистей рук, поэтому нужно стараться давать такие упражнения, которые бы их укрепляли.

В игре большой процент всех ошибок падает на прием и передачу мяча. И надо стремиться как можно лучше овладеть этой техникой. Ведь в игре равных по силе команд выигрывает та, у которой будет меньше совершено ошибок в приеме и передаче мяча.

Для совершенствования в выполнении этих приемов целесообразно давать следующее упражнение. Игроки разбиваются на пары. У каждой пары свой мяч. Меняя расстояние между собой и двигаясь по площадке, они передают друг другу мяч. Это упражнение приучает к точной передаче и выбору места. Полезно и такое упражнение: ребята становятся в круг; руководитель становится в середину и по очереди передает мяч каждому из ребят. Те в свою очередь передают ему обратно. Это упражнение можно проводить с усложнениями. Руководитель передает мяч не совсем точно, а немного в сторону или перед игроком. Затем мяч можно передавать не по очереди, а неожиданно. Это приучит ребят быть всегда внимательными и готовыми к приему и передаче мяча в любое время.

Для отработки точности передачи нужно проводить следующее упражнение. На определенной высоте подвешивают мяч. Игроки, по очереди производя пе-

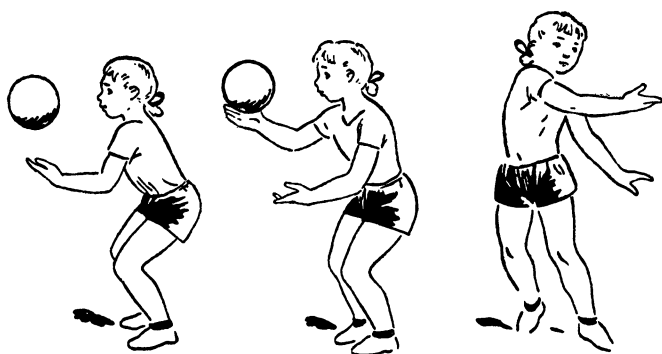


редачу, направляют свой свободный мяч так, чтобы он чуть касался подвешенного. Высоту приземления мяча следует менять.

В игре очень часто бывает выгоднее направить мяч на другую сторону сетки не сильным ударом, а послать его тихонько, но точно. Это умение достигается долгой предварительной тренировкой.

Все эти упражнения можно видоизменять, усложнять, исходя из того, какой прием необходимо совершенствовать.

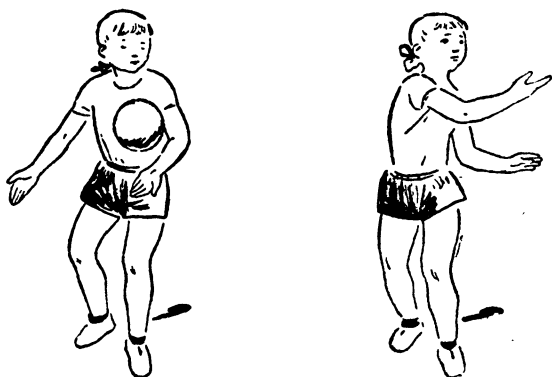
Одним из важных технических приемов в волейболе является подача мяча — это начальный удар, которым мяч вводится в игру. Существует два вида подачи: подача сверху и подача снизу. Они в свою очередь делятся на боковые и прямые.



Простейшей является подача нижняя боковая. Игрок стоит боком к сетке. Ноги расставлены на ширине плеч. Мяч лежит на кисти левой руки на уровне пояса. Правую руку, делая замах, отводят назад — вниз. Подбрасывая мяч, ударяют его правой рукой, открытой ладонью.

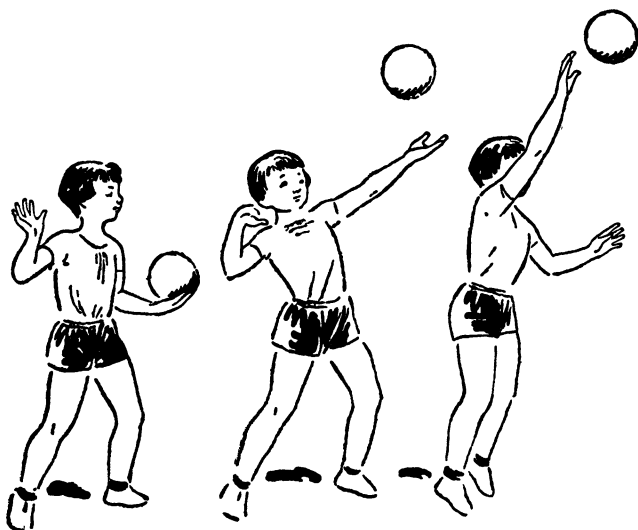
Подача нижняя прямая выполняется так. Игрок становится лицом к сетке. Левая нога выставляется вперед. Мяч находится в левой руке, правая рука отведена для удара. Подбрасывая мяч, ударяют по нему открытой ладонью правой руки.

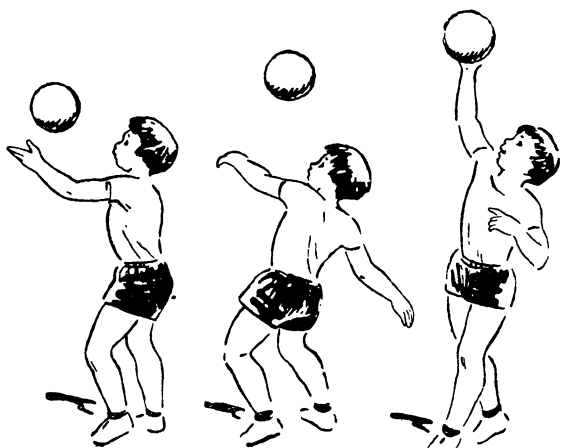
Более сложной является верхняя прямая подача. Исходное положение то же, что при нижней прямой подаче. Мяч подбрасывается вверх. Правая рука, согнутая в локте, отведена вверх — назад. Туловище также отклонено



назад. В момент удара по мячу туловище наклоняют несколько вперед, усиливая этим удар. Мяч при этой подаче подбрасывают немного перед собой.

Очень сильной, эффективной является верхняя боковая подача. Игрок становится левым боком к сетке. Ноги расставлены на ширине плеч. Мяч находится в левой руке. Подбрасывая мяч вверх, правую руку отводят вниз в сторону, туловище отклоняют в ту же сторону. Ноги слегка сгибают в коленях. Во время удара одновременно выправ-





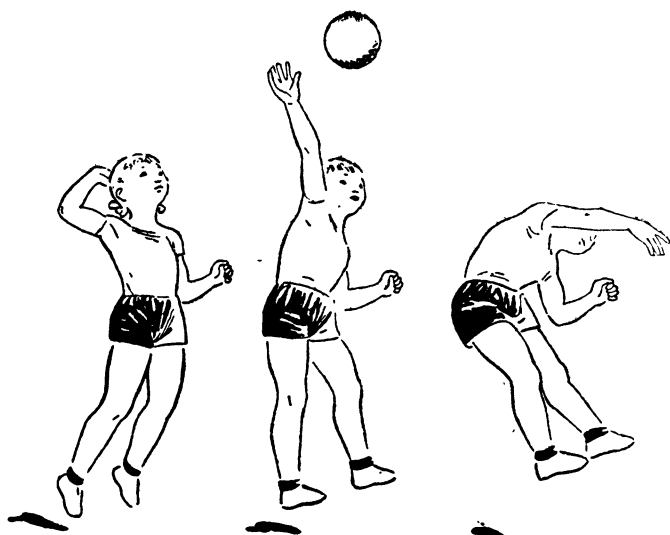
ляют ноги, туловище и правую руку. Подача получается сильной, очень точной и поэтому очень эффективной.

Так как подача в волейболе имеет очень большое значение, следует в тренировках уделить ей достаточно времени.

В начале обучения нужно приучить игроков перебрасывать мяч на другую сторону площадки, не задевая сетки. Затем давать упражнения, развивающие силу удара, а затем уже — точность удара.

Игрок, подающий мяч, обязан подать мяч на определенное место площадки. Можно даже устраивать соревнования между занимающимися. Например, все по очереди делают по 10 подач подряд. Перед каждой подачей определяется место, на которое должен попасть мяч. За правильную, точную подачу игроку зачисляется очко, за неправильную — 0 очков. Результат соревнования: побеждает тот, кто наберет больше очков из 10 возможных. Следует следить, чтобы подача была не только точной, но и достаточно сильной.

Очень эффективным приемом в волейболе служит нападающий удар. Он заключается в том, что мяч направляют сильным ударом на сторону противника, так чтобы сделать затруднительным или невозможным для противника прием мяча. Нападающий удар выполняется следующим образом. Перед ударом игрок делает небольшой

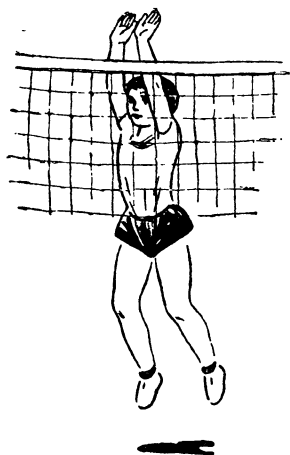


разбег. В конце разбега игрок приседает, отводя руки назад — вниз. Затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается и подпрыгивает вверх. При этом туловище прогибается в пояснице, правая рука, согнутая в локте, отводится назад. Удар по мячу производится резко правой рукой с захлестывающим движением кисти. Очень важно тут сочетать сильный удар и своевременный прыжок. Удар по мячу производят, как правило, в момент наивысшей точки полета. Если игрок опоздал с прыжком или прыгнул рано, удара не получится.

Разучивать нападающий удар лучше всего по частям. Вначале изучается разбег, а затем разбег с ударом вместе. Нужно следить за тем, чтобы игрок, производящий удар, не касался сетки, — иначе это ошибка.

Ценным защитным средством против нападающего удара является блокирование — прием, когда мяч после удара встречают руками над сеткой.

Блокирование выполняется следующим образом. В тот момент, когда противник производит нападающий удар, игрок защищающейся команды прыгает вверх с вытянутыми руками. Ладони повернуты к сетке и находятся вместе. Мяч ударяется о ладони рук и отскакивает обратно на сторону противника. Руки должны располагаться



около сетки, но нельзя их переносить за сетку. При блоке большую роль играет момент прыжка. Прыгать нужно в тот момент, когда противник уже бьет, чтобы успеть поставить блок.

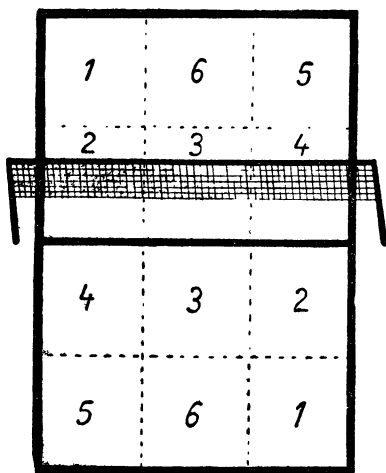
Тренировка в блокировании проводится одновременно с тренировкой в нападающем ударе. Один игрок совершает нападающий удар, другой — блокирование. Можно ставить блок одновременно двумя или тремя игроками. Такой блок называется групповым.

После того как освоены технические приемы, переходят к изучению тактики игры.

Каждый игрок на площадке стоит в определенной зоне. Всего таких шесть зон. Каждая команда имеет право на три удара на своей площадке, посылая мяч третьим ударом на сторону противника. Поэтому нужно научиться правильно их использовать. Важно также и то, как расставить игроков команды на поле.

Если в вашей команде два игрока, которые хорошо владеют нападающим ударом, то, чтобы обеспечить

все время сильное нападение, одного следует поставить на 1-й номер, а другого на 4-й. Пока игрок, стоящий в 4-й зоне, находится у сетки, последовательно проходя через зоны 4-ю—3-ю—2-ю, другой находится на задней линии. Когда игрок, стоящий у сетки, уходит в 1-ю зону, второй нападающий переходит в 4-ю зону. Таким образом, один нападающий всегда находится у сетки, обеспечивая нападение.



Во время игры не следует стараться переправить мяч на сторону противника первым же ударом. Это приведет к бессистемной игре. Нужно стараться использовать все три удара, подготавливая благоприятные условия для завершающего удара.

Во время игры нужно следить за тем, чтобы передачи были короткими. Например, мяч принял игрок, стоящий в зоне 6-й. Он передает его игроку в зоне 3-й, а тот дает его на удар игроку в зоне 4-й. Передачи могут идти и 5—3—4, или 6—3—2. Можно применять и длинные передачи: 1—2—4.

Ни в коем случае нельзя следовать шаблону.

Схема передач должна быть гибкой, все время меняться, быть неожиданной для противника.

Нельзя всегда использовать все три удара. Иногда бывает целесообразно использовать только два удара. Например, мяч принял игрок в 6-й зоне. Он сразу же передает его на удар игроку в 4-й зоне. Это будет неожиданным для противника и часто приносит успех в игре.

Не всегда следует сильным ударом посылать мяч на сторону противника. Иногда более правильным будет не сильный удар, а слабый, но точный. Сделав замах во время нападающего удара, игрок вместо сильного удара тихонько посылает мяч на незащищенную часть площадки. Бывает так, что игрок из 2-й зоны посылает мяч на нападающий удар игроку в 3-ю зону; тот прыгает, но не бьет, а тихонько подыгрывает мяч над собой, и уже игрок из 4-й зоны, подпрыгнув, сильно бьет по мячу. Такая комбинация часто приносит успех. Противник, ожидая удара со второй передачи от игрока 3-й зоны, поставит блок. Но так как удара не будет в это время, то игрок из 4-й зоны пробьет совсем свободно, так как блока уже не будет.

Чем гибче тактика команды, тем больше у нее шансов на успех. В этом залог победы.

Для совершенствования в тактике игры необходимо проводить специальные упражнения, направленные на совершенствование того или иного тактического варианта. Таких упражнений существует много. В зависимости от задачи данного занятия и берется то или иное упражнение. Так, для привития навыка держаться определенной зоны на площадке проводится упражнение, при котором игроки не меняют мест. То есть во время игры команда не



совершает переходов, а игроки остаются на одних и тех же местах. Для того, чтобы приучить хорошо играть в защите, можно проводить игру с уменьшенным численным составом команды. В команде играет не шесть человек, а только три. Это упражнение приучает игроков к правильному выбору места на площадке, развивает у них подвижность и способность быстро и правильно ориентироваться на поле в игровой обстановке.

Очень хорошим средством тактической подготовки команды будет проведение игры с заданием. Проводя двустороннюю игру, дается задание каждой из команд. Например, одна команда получает задание посылать мяч на сторону противника сильным нападающим ударом, используя все три передачи, а другая — переправлять мяч на сторону противника, применяя только обманный удар. Задание можно менять в зависимости от того, над чем необходимо работать команде.

Несомненно, что лучшей формой тактической тренировки команды будет двусторонняя игра. Только в товарищеской или официальной игре воспитывается у игроков весь комплекс качеств, необходимых ему. Большое значение для тактической подготовки команды имеет и постоянство состава. При постоянном составе команды игроки привыкают друг к другу, как говорят, понимают друг друга с «полуслова». Это значительно облегчает игру, облегчает проведение любой тактической комбинации.

Напоминаем еще раз о том, что тактика игры предъявляет строгие требования к технической подготовке игроков. Если игроки подготовлены слабо технически, то они не смогут выполнить никакой тактической комбинации, какая бы она хорошая ни была. Поэтому нужно обратить серьезное внимание на изучение техники игры, помня, что без этого вы никогда не сможете хорошо играть.

Обязательно хорошее знание правил игры. Изучать их надо на каждом занятии, когда отрабатывается тот или иной тактический прием. Следует проводить и специальные занятия по правилам игры, используя для этого макет площадки.

Игра начинается с выхода команд на поле. Капитаны выводят свои команды и выстраивают их на своей половине площадки на линии подачи. Затем команды производят приветствие. Игра начинается с подачи; ее произ-

водит игрок, стоящий в 1-й зоне, после свистка судьи. Игрок подбрасывает мяч и ударяет его рукой, направляя через сетку на половину поля противника. Команда теряет подачу (подача передается другой команде), когда при подаче совершена ошибка. Ошибки при подаче могут быть следующие:

- подача произведена не с места подачи;
- при подаче мяч задел сетку;
- подавая мяч, игрок наступил на линию;
- подача выполнена с руки;
- подача выполнена не в порядке очереди;
- мяч при первой подаче перелетел через сетку с помощью других игроков.

Кроме этого, команда теряет подачу и в следующих еще случаях:

- мяч коснулся площадки на половине поля подающей команды;
- команда ударила мяч более трех раз;
- мяч брошен или задержан;
- игрок коснулся мяча два раза подряд;
- в момент подачи не все игроки стояли на своих местах и нарушили расстановку;
- игрок наступил на среднюю линию или перешел через нее;
- игрок перенес руки над сеткой на сторону противника и коснулся там мяча;
- игрок задел сетку;
- игрок задней линии ударил мяч на сторону противника, находясь в линии нападения, когда он был выше сетки;

- мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- мяч приземлился за пределами площадки.

Если одну из этих ошибок совершила принимающая команда, то она проигрывает очко.

В игре бывает так, что ошибку совершают одновременно игроки той и другой команды. В этом случае мяч объявляется спорным. Спорный мяч переигрывается.

Если два игрока одной команды коснулись мяча одновременно, то считается, что команда использовала два удара. Исключение составляет только блокирование. При групповом блоке касание мяча несколькими игроками засчитывается за один удар.

В каждой партии можно использовать два минутных

перерыва. Эти перерывы служат для отдыха и для перестройки игры.

Место для игры в волейбол оборудовать можно своими силами очень быстро. Для этого нужно найти ровную площадку  $18 \times 9$  метров, разметить ее, вкопать два столба, натянуть сетку — и площадка готова. Столбы вкапывают на одной линии с центральной линией в 1 метре от боковых линий площадки. К столбам прикреплены крюки, на которые укрепляется сетка.

За состоянием площадки необходимо тщательно следить, ее нужно поливать, разметать, убирать с нее посторонние предметы, камни, палки. В игре очень часто приходится принимать мяч в падении, поэтому, во избежание повреждений игроков, площадка должна быть ровной и чистой.

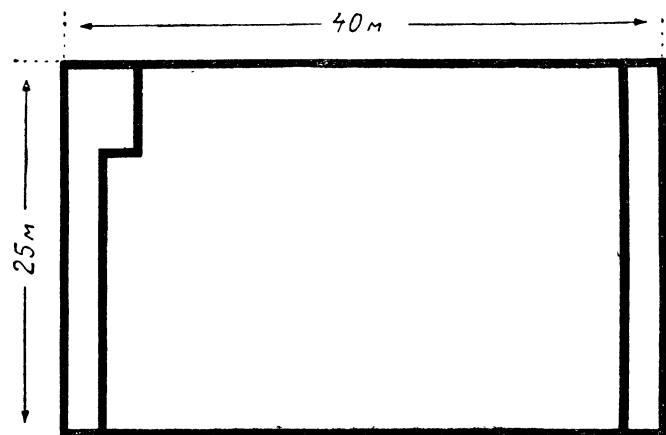
Если размеры зала или площадки не позволяют оборудовать поле нормальных размеров, то можно сделать площадку уменьшенных размеров до  $10 \times 5$  метров. В этом случае можно уменьшить и состав команды, сделав его не из шести, а из четырех человек. В массовых соревнованиях допускается проведение игры в партии до счета 10, а не 15.

## ЛАПТА

Лепта — спортивная игра, очень широко распространенная в прошлом и сейчас незаслуженно забытая. Еще в далекие времена она была очень популярна в Европе, особенно во Франции. Там она называлась же-де-пом, что означает в переводе на русский язык — «игра ладонью». Это было любимое развлечение французской молодежи.

У нас в России эта игра также пользовалась любовью. Но проводилась она без общих правил. В каждой местности играли по-своему.

Игра претерпела много изменений до того, как стала такой, какой мы ее знаем теперь. Из французского названия понятно, что игра велась руками, мяч ударяли ладонью. Затем в Италии стали надевать на руку деревянную муфту, которой и ударяли по мячу. И уже потом для этой цели стали применять палку-лапту. Форма палки тоже менялась. Вначале это была лопатка, а уже потом брали просто круглую палку.



Существует несколько видов этой игры. К сожалению, сейчас игра в лапту не пользуется такой популярностью, и по ней не проводятся даже соревнования. Лишь в США очень широко распространена игра в безбол, напоминающая игру в лапту. Мы расскажем о наиболее популярной и доступной ее разновидности — русской лапте.

Игру проводят на ровной площадке. Размеры ее 40×25 метров. Границы отмечают чертой или флажками. Длинные линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Около одной лицевой линии вычерчивают или отмечают город с пригородом. Около другой — делают кон. В игре принимают участие две команды. Число игроков может быть различным, — от шести до тридцати. Но обязательно поровну в той и другой команде. Играть в лапту могут мальчики и девочки. Перед началом игры капитаны команд тянут жребий, какой команде водить.

Команда бьющих располагается в городе. Команда водящих оставляет одного подавальщика и уходит в поле. Суть игры заключается в следующем. Игроки команды бьющих по очереди производят удар по мячу, стараясь послать его как можно дальше. После того, как мяч ударом направлен в поле, они стараются добежать от города до кона и обратно. В этом случае игрок снова получает право на удар.

Игроки команды водящих стараются овладеть мячом и «осалить», то есть ударить, задеть им кого-нибудь из совершающих перебежку. Как только игроки «осалили» кого-нибудь из команды противника, они должны немедленно бежать за линию города или за линию кона, потому что игроки команды противника в свою очередь будут стараться «осалить» кого-нибудь из них. Если мяч пробит очень высоко, то игроки команды, находящейся в поле, стараются поймать его. Мяч, пойманный сразу после удара — «свечи», дает право перейти в город, и тогда другая команда становится водящей.

Каждая команда стремится как можно дольше пробыть в городе.

Игра длится 50 минут и состоит из двух половин, по 25 минут каждая, с 10-минутным перерывом между ними.

За каждого игрока, совершившего перебежку из города до кона и обратно, команда получает 1 очко. Выигравшей считается команда, которая за время игры наберет большее количество очков.

Техника игры в лапту несложная. Нужно уметь хорошо бить лаптой по мячу, точно и далеко бросать мяч рукой.

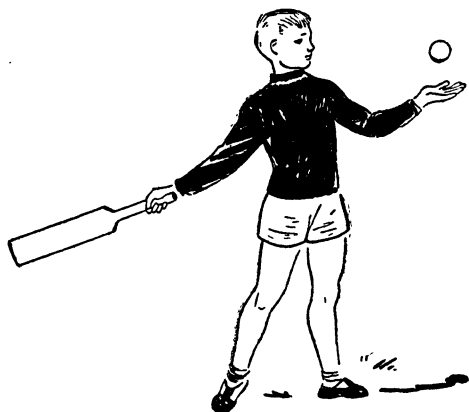
Несколько слов о тактике игры. Капитан команды бьющих перед началом игры назначает очередность, порядок, в каком игроки его команды производят удар по мячу. Вначале следует давать право на удар игрокам, не владеющим сильным ударом, а затем — игрокам, которые умеют хорошо бить. Это делается для того, чтобы во время сильных ударов игроки, уже ударявшие или промахнувшиеся, могли успеть совершить перебежку. Если сильный игрок пробьет первым, то потом может случиться так, что никто не ударит и игроки команды не смогут сделать перебежки и проиграют. Если в команде два сильных игрока, то их следует расставить так, чтобы один имел право на удар третьим или четвертым, а другой — последним.

Большое значение имеет тактика для команды, находящейся в поле, водящей. В этом случае очень важно правильно расставить игроков в поле.

Во-первых, игрок, подающий мяч для удара, «подавальщик», должен быть ловким, сообразительным, хорошим бегуном.

Если удар оказался слабым и мяч откатился недалеко от города, а игроки противника совершают перебежку, он должен быстро взять этот мяч и сам «осалить» одного из них или — смотря по обстановке — бросить его своему партнеру, который находится ближе.

Игроки, стоящие в поле далеко от города, должны очень хорошо ловить мяч. Игроки, стоящие ближе к городу, должны хорошо бегать и очень точно и сильно бросать



мяч. Им чаще остальных придется бросать мяч в игроков противника, когда те совершают перебежку. А попасть мячом в бегущего очень трудно.

Большое значение имеет сыгранность игроков команды. Особенно это сказывается, когда команда водит в поле. Не всегда удобно самому бросать мяч в противника, иногда лучше передать его товарищу по команде. Для этого нужно, в то время как один из игроков овладевает мячом, другому постараться занять место как можно ближе к перебегающим противникам и, получив мяч, «осалить» кого-нибудь из них.

Только дружная коллективная игра поможет добиться победы.

Проводит игру судья. Им может быть руководитель, вожатый, старший товарищ. Он следит за временем игры, за выполнением правил игры игроками обеих команд и ведет счет. Он разрешает все спорные вопросы, и его

решение окончательное. Он начинает игру вызовом капитанов команд. По жребию определяет, какая команда идет в город, какая водит.

По его сигналу начинается игра.

Для того, чтобы хорошо играть, принести своей команде больше пользы, нужно хорошо знать правила игры. Хорошее знание правил и безусловное их выполнение поможет победить.

Правила игры в лапту очень простые, и их не трудно запомнить.

1. Каждый игрок команды бьющих имеет право только на один удар. Если он промахнулся, «промазал», то это все равно считается ударом.

2. Право на удар получает игрок, добежавший после удара до линии кона и вернувшийся в город.

3. Бежать имеет право игрок, который ударил по мячу, а также все игроки его команды, не успевшие почему-либо перебежать раньше, включая промахнувшихся.

4. Если игрок видит, что он не успеет вернуться в город, что его могут «осалить», он может остаться у кона и ждать удобного момента.

5. Бежать можно только после первого удара.

6. Игрокам команды поля (водящей) запрещается мешать перебегающим (становиться на пути, задерживать).

7. Игрок бьющей команды, выбежавший за пределы площадки (за боковые линии), считается «осаленным». Его команда за это наказывается и идет водить.

8. Мяч, нарочно выбитый игроком за боковые линии, не засчитывается, и совершать перебежку нельзя. Этот удар должен быть повторен правильно.

9. Если игрок вторично нарочно выбивает мяч, он теряет право на удар.

10. Выигравшей считается команда, у которой к концу времени игры будет больше очков.

Для игры в лапту нужно немного. Необходима площадка. Ее можно оборудовать во дворе, на поляне, на лужайке. Нужно только, чтобы она была ровная.

Если эту площадку собираются сделать постоянной, то очень хорошо линии разметить, посыпав их известью или разведенным мелом. Если площадка покрыта травой, то линии можно наметить песком.

Для игры необходима «лапта», круглая палка. Такую палку почти всегда можно найти. Но лучше сделать хоро-

шую лапту, которая будет долго служить. Надо выбрать хорошую палку длиной в 75 сантиметров — 1 метр и сделать ручку, то есть один конец немного обстругать, чтобы удобно было держать. Еще лучше — обмотать ручку тонкой веревкой, тогда обхват будет еще надежнее.

И, наконец, нужен мяч, лучше всего маленький резиновый или теннисный.

Для игры необходимо приготовить два или три мяча. Возможно, что при сильном ударе мяч залетит далеко и затеряется. Обидно будет прекращать игру. А когда имеются запасные мячи, игра может продолжаться без задержки.

Когда все игроки уже знают правила и подготовлена площадка, можно проводить соревнования на первенство лагеря, школы, отряда.

Приятно смотреть, когда команда легко и красиво выигрывает у противника. Но это делается не просто. Это достигается упорным трудом на тренировках. Поэтому если вы хотите добиться победы, вам, ребята, надо много и упорно тренироваться. Что необходимо для этой игры? Какие качества нужно в себе воспитывать? Во-первых, нужно быть сильным, во-вторых, ловким, в-третьих, быстро бегать, в-четвертых, иметь хороший глазомер, в-пятых, — быть выносливым. Вот эти качества и нужно воспитывать в себе во время тренировок.

Тренировки нужно проводить вместе всей командой под руководством капитана команды.

## РУЧНОЙ МЯЧ 11 : 11

Существует два вида игры в ручной мяч: 11 : 11 и 7 : 7. Цифры указывают на то, что в одном случае в команде играет 11 человек, в другом — 7. Игры ведутся руками, поэтому они и называются — ручной мяч 11 : 11 или 7 : 7.

Ручной мяч 11 : 11 возник в 1919 году в Германии. Вскоре он получил там широкое признание. Оттуда он стал распространяться и по другим странам Европы. В 1922 году ручной мяч появился у нас. Он сразу же нашел многочисленных сторонников. До 1936 года в ручной мяч играли во многих городах страны. Затем эта игра стала

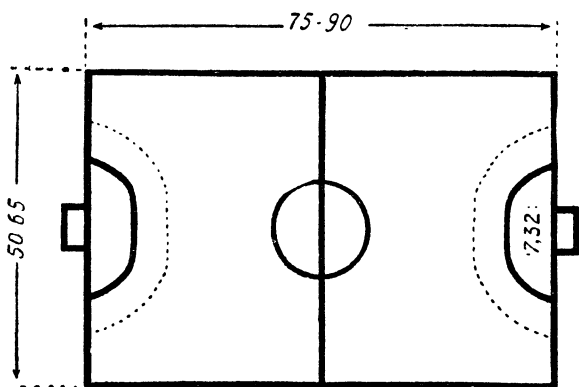


менее популярна. И только с 1954 года она снова появилась на спортивных площадках. В 1955 году в городе Риге были проведены первые Всесоюзные соревнования по ручному мячу. На первое место среди мужских команд вышла команда города Риги, среди женских — города Киева.

Наши спортсмены участвовали и в международных матчах. В 1924 году они встречались с командой Германии. Встречу выиграли советские спортсмены со счетом 12 : 4. А в 1928 году наши спортсмены выиграли у команды Австрии со счетом 8 : 3.

В сентябре 1956 года в Москве состоялись товарищеские соревнования между командами СССР—ГДР. Выиграли мужская и женская команды ГДР.

Ручной мяч очень широко распространен за рубежом. В первенстве мира, которое проводится один раз в три года, участвуют команды многих стран. Последнее пер-



венство мира проводилось в 1955 году. Звание чемпиона мира завоевала команда Западной Германии, а среди женских команд — команда Венгрии.

Игра проводится на площадке размером: длина 75—90 метров, ширина 50—65 метров. Поле должно быть ровным. Оно делится на три зоны. Не все игроки могут играть во всех зонах. Если команда синих защищается, то в защите в своей тыловой зоне могут находиться только

6 игроков, но и нападающие команды красных могут вести нападение в этой зоне только в составе 6 игроков. На лицевых линиях устанавливаются ворота. Ширина ворот — 7 метров 32 сантиметра, высота — 2 метра 44 сантиметра. Играют в ручной мяч специальным мячом. Но если такого мяча нет, то можно с успехом играть и футбольным мячом.

В игре участвуют две команды, по 11 человек каждая. В составе команды — вратарь, 3 защитника, 2 полузащитника и 5 нападающих. Играть в ручной мяч могут девочки и мальчики. Спортивный костюм игрока состоит из футболки, трусов и спортивных туфель. На футболке должен быть написан номер на спине.

Игра заключается в следующем. Игроки, передавая друг другу руками мяч, стараются приблизиться к воротам противника и забросить в них мяч. Бросать мяч в ворота можно не ближе 13-метровой линии.

Игра длится 40 минут и состоит из двух частей по 20 минут, с 10-минутным перерывом между ними. Побеждает та команда, которая забросит в ворота противника больше мячей.

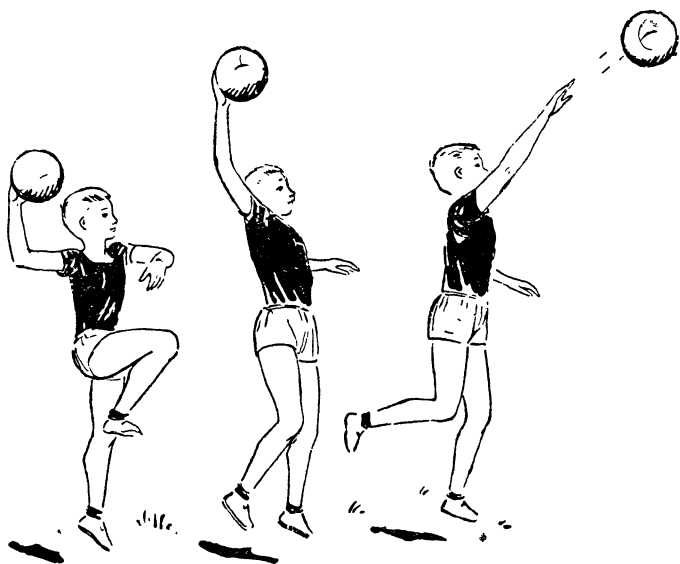
Ручной мяч очень благотворно влияет на организм человека. Он делает его сильным, выносливым, быстрым.

Кто играет в эту игру, привыкает быстро ориентироваться в сложной обстановке, приобретает точный глазомер. Занятие ручным мячом значительно улучшает работу сердца, легких, органов зрения.

Вся игра в ручной мяч состоит из простых естественных движений, которые вы выполняете ежедневно. Это бег, прыжки в высоту и длину, метание мяча.

Основными техническими приемами в игре являются передача и ловля мяча. Самым простым и в то же время эффективным способом передачи мяча будет передача «одной рукой от плеча». Эта передача выполняется следующим образом. Мяч в правой руке находится у плеча. Туловище немного повернуто левым боком по направлению броска.

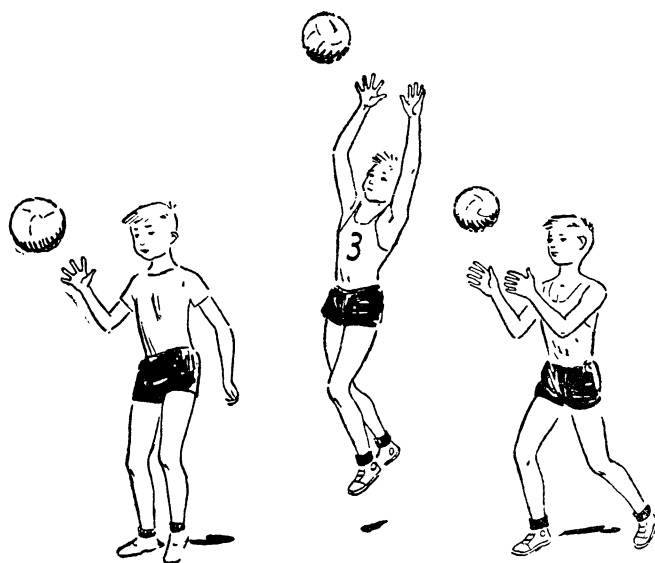
Одновременно с шагом левой ноги туловище разворачивается по направлению броска и рука с силой посылает мяч. Эту передачу можно выполнять и после разбега, в прыжке. Она совершается так же, как и стоя на месте. Этот прием можно применять и при броске в ворота. В этом случае надо больше вложить силы в бросок и точно



направить мяч. Можно бросать мяч и «прямой рукой сбоку». В этом случае, держа мяч в правой руке, нужно стать боком по направлению броска. Ноги немного расставлены, ступни находятся на ширине плеч. Рука с мячом, вытянутая прямо, отводится в сторону — назад. Поворачивая туловище по направлению броска, кидают мяч. Этот способ менее эффективен, чем «от плеча». Во-первых, его неудобно производить с разбега в прыжке. Во-вторых, для замаха нужно много места, а в игре это большой минус, так как противник может помешать бросить мяч.



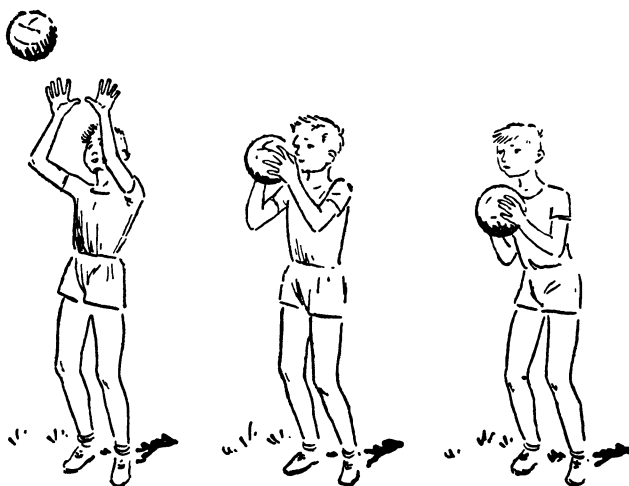
Для того, чтобы хорошо играть, необходимо хорошо ловить мяч; как бы ни старалась команда выиграть, но, если ее игроки плохо ловят мяч, она никогда не добьется победы. В игре приходится ловить и сильно брошенный мяч, и летящий высоко и в стороне от игрока. При этом надо стараться расположить-



ся на пути мяча; в этом случае легче будет поймать его. Ловить мяч по возможности двумя руками. В момент ловли следить глазами за мячом. Помнить о том, что положение вашего тела во время ловли будет исходным для ваших последующих действий.

Эти технические приемы самые главные в ручном мяче. Если вы научитесь хорошо их выполнять, то вам будет легче добиться победы в игре. Поэтому при тренировках нужно уделить им большое внимание.

Какие же упражнения нужно применять для тренировки и совершенствования? Прежде всего простейшие упражнения в кругу. Все занимающиеся встают в круг и передают друг другу мяч, стоя на месте. Вначале бросать мяч нужно не сильно и точно, затем сильнее и не прямо на игрока, а в сторону или высоко. Это поможет научиться ловить мяч в различной обстановке. После того как вы научитесь передавать мяч стоя на месте, можно переходить к тренировке этих приемов в движении. Так же в кругу, двигаясь бегом по кругу, передавать мяч партнеру. Вначале следует бежать не быстро, чтобы освоить прием. На следующих тренировках темп бега убыстрять.



Передача в движении требует большой точности. Ведь необходимо рассчитывать и движение игрока и полет мяча, чтобы точно передать его своему товарищу. А так как игра вся проходит в беге и чаще всего нужно передавать мяч своему игроку в движении, то передаче и ловле мяча в движении нужно уделить много времени и внимания.

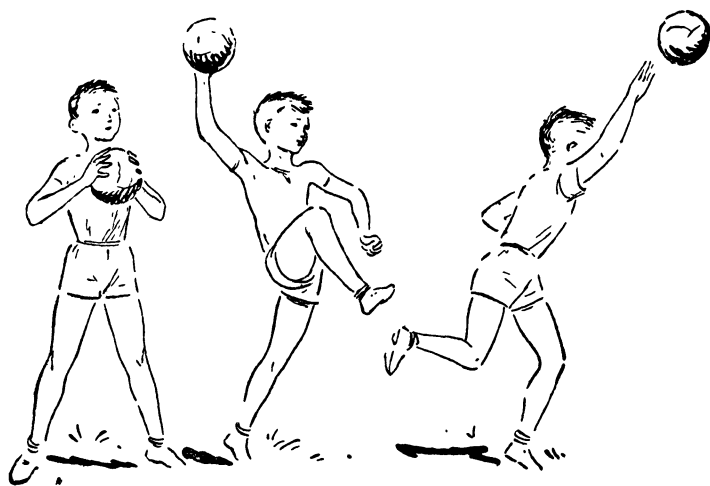
После этого нужно переходить к изучению передачи мяча в прыжке. Сперва бросающий передает мяч вперед, игроку напротив, затем с поворотами в сторону и кругом. Необходимо выполнять передачу быстро, потому что по правилам игры нельзя держать мяч в руках дольше трех секунд. Для этого, еще до ловли, нужно посмотреть и решить, кому ты будешь передавать мяч.

В игре очень часто бывает так, что нельзя сразу передать мяч своему игроку. В этом случае необходимо самому провести мяч, а затем отдать его партнерам. Ведение мяча выполняется следующим образом. Во время бега игрок держит мяч в двух руках. Пробежав три шага, он ударяет его о землю и ловит. Потом снова бежит три шага и снова ударяет мяч о землю. Все это делается в движении. Во время ведения игрок может менять направление и скорость бега. Количество ударов мячом о землю не ограничено. Ударять мяч о землю нужно не сильно, —

с таким расчетом, чтобы он отскакивал примерно до пояса. При ударе о землю мяч следует направлять немного вперед, чтобы он отскакивал тоже не строго вверх, а несколько вперед и не задерживал бега.

Для тренировки в ведении мяча можно проводить следующие упражнения. Все игроки стоят в кругу. Один из них начинает ведение, проводит мяч вокруг и становится на свое место, после чего передает мяч следующему. Постепенно это упражнение можно усложнять, вести мяч не вокруг, а змейкой.

Самым главным в игре является бросок в ворота. Как бы хорошо игроки ни передавали, ни ловили и ни водили мяч, но, если они не сумеют забросить его в ворота противника, они не добьются успеха. Бросать мяч в ворота можно так же, как и передавать его, то есть теми же способами. Только бросок в ворота должен быть сильным и точным. Это основные требования к нему. Лучше всего бросать мяч в ворота в прыжке с разбега. По правилам игры, нельзя заступать за 13-метровую линию, ближе которой нельзя бросать мяч в ворота. Но если вы оттолкнетесь для прыжка у самой линии и в прыжке, уже находясь за нею, бросите мяч до приземления, то тут не будет ошибок. Правилами это разрешается. При этом вы играете в расстоянии и бросаете мяч не с 13 метров, а несколько ближе.



В игре нельзя толкать игрока противника, задерживать его, ставить подножку. За такие нарушения правил назначается свободный бросок. Если же такая ошибка совершена около ворот в момент броска и она помешала забить мяч, то назначается 13-метровый бросок. При 13-метровом броске игроку, который его выполняет, никто не мешает.

Нельзя играть ногами, — это тоже ошибка.

Вратарь играет так же, как и в футболе. Он, защищая ворота своей команды, может ловить и отбивать мяч, идущий в ворота. Ни нападающие, ни защитники — никто не может заходить в зону площади вратаря. Если это сделал противник, то назначается свободный бросок в их сторону. Если же это сделал свой игрок с целью защиты ворот, то назначается 13-метровый бросок, а если он зашел туда нечаянно, то свободный. Это определяет судья.

Играя в ручной мяч, нужно хорошо знать правила и выполнять их.

Для того, чтобы добиться победы в игре, следует придерживаться определенного плана. А для этого необходимо владеть тактикой. Она складывается из согласованных действий каждого игрока команды. Каждый игрок в игре должен проявить свою инициативу, свое творчество, приложить все свои усилия.

Игру нужно вести по заранее намеченному плану. Это значит, что до игры перед каждым игроком ставится определенная задача.

Каждая команда разрабатывает свою тактику на каждую игру отдельно, потому что противники разные, а значит, и играть с ними нужно по-разному.

Одна из главных задач — умение играть в защите. Если команда хорошо защищается, то противнику трудно забросить мяч в ворота. Разберем тактику игры в защите. Наиболее распространенным видом ее является защита: «игрок против игрока». Это значит, что в тот момент, когда мяч у противника, игроки другой команды «держат» определенных игроков противника: крайние защитники — крайних нападающих, центральный защитник — центрального нападающего противника, полузащитники — полусредних нападающих, полусредние нападающие — полузащитников, а нападающие — защитников противника. Таким образом, каждый игрок как бы «опекает» определенного игрока противника.

В чем же заключается его «опека»? Если мяч у его подопечного, то он пытается отобрать его, причем отбить мяч, вырывать его можно только одной рукой. Если игрок без мяча, то он мешает ему получить его. Игрок, «держаший» игрока противника, должен находиться все время с ним, пока мяч у противника. Располагаться он должен между ним и своими воротами, чтобы все время находиться на его пути к воротам.

И, конечно, должен помешать бросить мяч в ворота.

При игре в защите нужна взаимосвязь, поддержка своих товарищей. Если твой товарищ по команде не успел помешать и игрок, которого он держит, угрожает вашим воротам, немедленно приди на помощь товарищу и «закрой» его игрока. А когда он подоспеет, то станет «держателем» твоего подопечного. Только коллективная и дружная игра поможет вам победить противника.

В том случае, когда назначен свободный бросок вблизи от ваших ворот, нужно обязательно сделать «стенку». Как ее делать, в каком месте, нужно согласовать с вашим вратарем. Если свободный бросок назначен справа от ворот, то нужно закрывать левый угол ворот. «Стенка» должна быть плотной. Остальные ваши игроки, не участвующие в стенке, следят за игроками противника.

Нельзя забывать о том, что лучшая защита — это нападение. Поэтому нужно использовать каждый момент для нападения.

Целью нападающих является забросить как можно больше мячей в ворота противника. Чтобы добиться этого, нужно помнить следующее. Нападать широким фронтом, используя всю ширину поля. Не нужно передавать мяч поперек поля. Двигаться и передавать мяч быстро и точно. Использовать каждый момент для броска мяча в ворота. Не злоупотреблять ведением мяча, так как это снижает темп игры.

Одним из решающих условий успешного нападения служит быстрота. Чем быстрее совершается нападение, тем лучше.

Какие же преимущества дает быстрое нападение? Во-первых, противник не успеет организовать защиту своих ворот. Во-вторых, за счет быстроты создается численное преимущество, то есть против 2 защитников противника — 3 нападающих или против защитников 4 нападающих.

Что требуется для быстрого нападения? Во-первых,



передвижение игроков должно совершаться быстро и по возможности по прямой линии. Во-вторых, передавать мяч следует не поперек поля, а по возможности вдоль. Быстрое передвижение игроков и продольные передачи помогут быстрее создать угрозу у ворот противника и завершить атаку броском в ворота.

В атаке должны участвовать все игроки команды. В атаку должны подключаться и полузащитники и даже защитники.

Но что делать, если быстрое нападение не получилось и атака не удалась? В этом случае команда переходит к медленному нападению. Суть медленного нападения заключается в том, что путем розыгрыша мяча команда создает удобный момент для завершающего броска.

При медленном нападении против организованной защиты необходимо избегать следующих ошибок. Игроки нападения не должны играть кучно, то есть скапливаться на одном месте. Это облегчит игру противника. Им будет легче бороться против нападающих. И еще — нужно избегать поперечных передач, так как противник легко сможет их перехватить.

Лучшей тренировкой в тактике игры всегда бывает товарищеская игра.

При тренировке команды к соревнованиям необходимо помнить о том, чтобы состав команды был постоянным, — игроки привыкают друг к другу, сыгрываются. Хороший сыгранный коллектив — залог успеха.

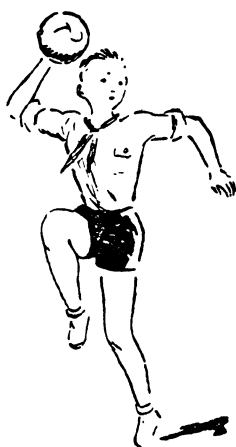
Чтобы проводить тренировки и игры, необходимо поле для игры. В условиях города его найти нетрудно. Можно играть и тренироваться на стадионе, на футбольном поле. В лагере летом, если футбольного поля нет, его легко можно оборудовать своими силами.

## РУЧНОЙ МЯЧ 7 : 7

Родина ручного мяча 7 : 7 — Чехословакия. Почти одновременно он стал развиваться и у нас в стране. Инициаторами развития этой игры были спортсмены Украины. Ручной мяч 7 : 7 получил на Украине такое развитие, как никакая другая игра. Ежегодно проводится розыгрыш первенства республики. Сильнейшими командами явля-

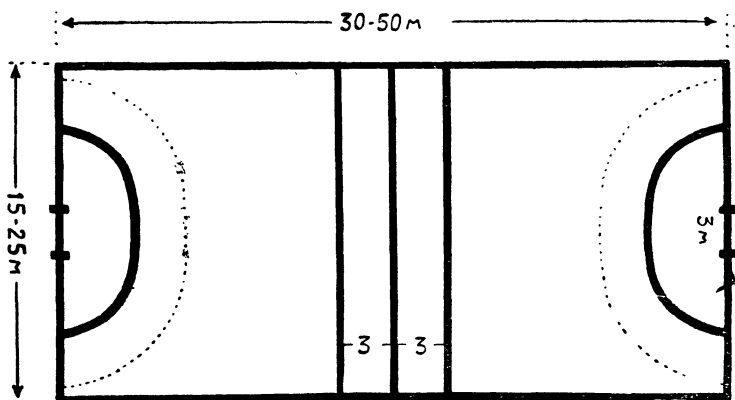
ются команды Киева, Львова. В ручной мяч играют летом и зимой. Летом играют на площадках, зимой — в зале.

Игра проводится на площадке длиной в 30—50 метров, шириной в 15—25 метров. На лицевых (коротких) линиях установлены ворота высотой в 2 метра, шириной в 3 метра. Поле делится на две равные части средней линией. По одну и по другую сторону от нее проводят линии начала игры. Расстояние от средней линии до линии начала игры — 3 метра. Перед воротами, в 6 метрах от них, находится площадь вратаря, которая ограничена тоже линией. В этой площади никто не имеет права находиться, за исключением вратаря. На расстоянии 3 метров от линии площади вратаря проводится линия свободных бросков. Она делается прерывистой.



Играют в эту игру две команды, по 7 человек каждая: вратарь, 2 защитника, 1 полузащитник и 3 нападающих. Если игра проводится в зале, где размеры поля меньше предусмотренных правилами, то состав команды может быть 6 или 5 человек.

Форма игровых такая же, как и в ручном мяче 11 : 11. Она состоит из майки или футболки с пришитым на спине



и на груди номером, трусов и спортивных туфель. Номера игроков с 1-го по 7-й номер. Запасные игроки имеют номера с 8-го по 10-й. В игре разрешается делать только три замены.

Игра заключается в следующем. Игроки команды, владеющей мячом, передавая мяч друг другу, стараются приблизиться к воротам противника и забросить в них мяч. Игроки команды, защищая свои ворота, стараются отобрать у них мяч, а овладев мячом, в свою очередь становятся нападающими. Цель игры — забросить мяч в ворота противника. Та команда, которая забросит больше мячей в ворота противника, считается выигравшей.

Игра ведется руками и длится 20 или 30 минут, в зависимости от возраста играющих. Ребята тринадцати — четырнадцати лет играют 20 минут: две половины по 10 минут, с 10-минутным перерывом. Ребята пятнадцати — шестнадцати лет играют 30 минут: две половины по 15 минут, с 10-минутным перерывом. Если игра окончилась с ничейным результатом, а необходимо выявить победителя, то игра переигрывается на следующий день. Дополнительное время для команд детей и подростков не дается. Оно разрешается только при игре взрослых и юношеских команд.

Эта игра очень много дает тем, кто играет. Она воспитывает выносливость, так как вся игра проходит в непрерывном движении. Она делает человека сильным, — здесь приходится бросать мяч на далекие расстояния, отнимать мяч у противника. Воспитывает у занимающихся хороший глазомер, потому что приходится бросать мяч быстро бегущим игрокам и в ворота.

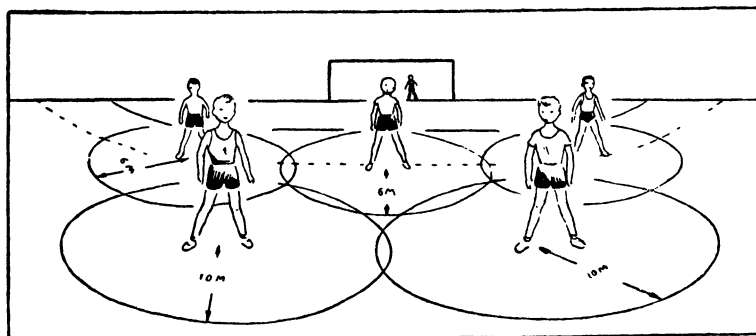
У того, кто занимается ручным мячом, будет сильное, здоровое сердце, хорошие легкие. Так как игра коллективная, она воспитывает чувство товарищества и взаимопомощи.

Техника игры в ручной мяч 7:7 совсем почти не отличается от техники игры в ручной мяч 11:11. Все технические приемы остаются те же. Те же передачи, броски, ведение мяча. Разница только в тактике игры, и то незначительная. Это вызвано размерами площадки и количеством игроков в команде и правилами игры. Так, по правилам игры 7:7 разрешается только один раз ударить мяч о землю. Можно пробежать три шага с мячом в руках, ударить его о землю, поймать, пробежать еще три шага и

отдать. Это существенно меняет игру, делает ее очень быстрой, стремительной. Если мяча коснулся противник или свой, то игрок снова получает право на владение мячом, — может опять сделать три шага, ударить о пол, еще три шага. В остальном правила игры схожи с правилами игры 11 : 11.

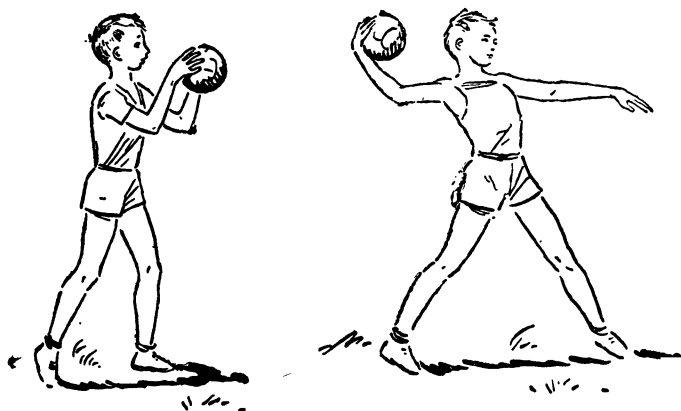
Самым эффективным способом будет «смешанная» защита. Она состоит в том, что часть игроков защищающейся команды играет по зонам, а остальные держат определенных игроков противника.

Разберем на примере. Вот команда красных защищается. Два ее защитника и полузащитник играют по принципу «зонной» защиты. Они занимают места около линии площади ворот (передней), особенно тщательно охраняя самый опасный участок поля — перед воротами. «Зоны» должны находить одна на другую. Если мяч справа, то они передвигаются влево, и наоборот. В это время нападающие «держат» нападающих противника, «опекая» их на своей половине поля, особенно внимательно



следя за ними, когда они приближаются к воротам. Эта защита очень прочная и надежная. Самых сильных нападающих противника «держат» нападающие защищающейся команды, а все их проходы будут ликвидированы игроками, которые играют в зонах.

Нападение нужно совершать быстро, чтобы уже после двух—трех передач создать угрозу у ворот противника. Нападение должно быть эшелонированным; это значит,—



если первая атака, в которой участвовало 2—3 игрока, не удалась, они должны передать мяч своим партнерам, которые двигаются за ними. Сами они в это время отходят назад. Если атака вторично не получилась, то первый эшелон снова атакует, а второй отходит. Такая тактика поможет добиться успеха.

В игре следует избегать поперечных передач. Игроки должны все время передвигаться по площадке, выбирая свободное место; причем выбирать надо такое место, с которого можно забросить мяч в ворота.

Поле для игры в ручной мяч 7:7 оборудовать трудно. В лагере или около дома всегда можно найти ровную лужайку и оборудовать на ней поле для игры. Разметить площадку можно или разведенным мелом или известью.

Зимой можно играть в зале. Ворота для игры в зале нужно устроить переносные. Размеры ворот могут быть меньше, чем те, какие указаны в правилах. Это зависит от размеров зала. Высота остается такой же, а ширина может быть меньше. Поле лучше всего разметить краской. Если линии проходят у самой стенки, то необходимо закрыть все выступающие предметы, углы, батареи отопления гимнастическими матами на время игры. Это предохранит от ушибов.

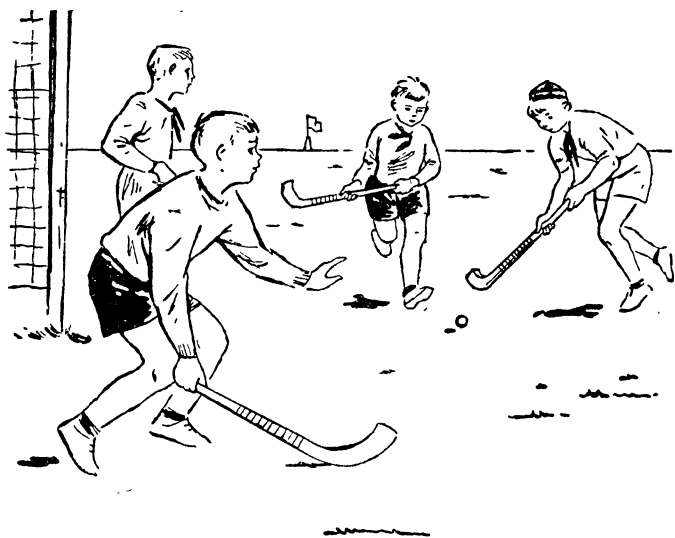
Разметка поля тоже может изменяться, в зависимости от размеров зала. Это касается линии площади ворот.

Она может находиться от ворот и на расстоянии не шести, а пяти, а если зал небольшой, то и четырех метров. Соответственно и число игроков в команде может уменьшаться. Можно играть и 6 : 6, и 5 : 5, а если зал небольшой, то и 4 : 4.

## ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

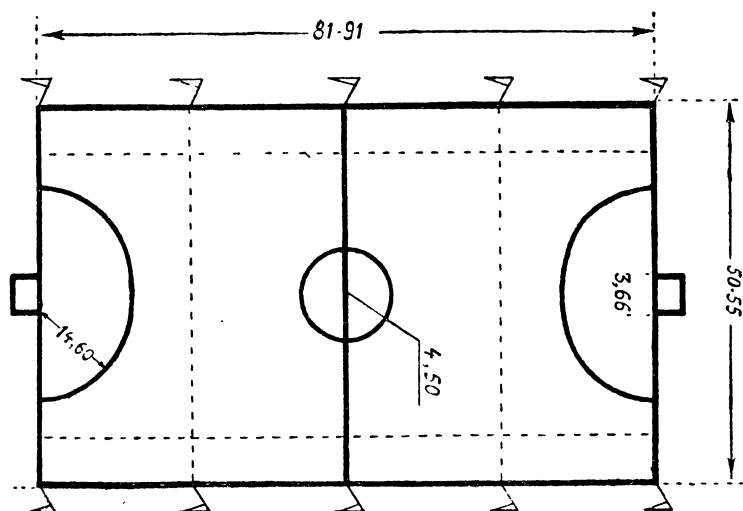
Хоккей на траве — одна из самых молодых спортивных игр в нашей стране. Она появилась совсем недавно. В России существовали игры, которые напоминают хоккей на траве. В них играют и сейчас. Летом очень часто можно видеть, как гоняют мяч палками с загнутыми концами. Это игра в «котел» или «загон». Твердых определенных правил тут нет, и в каждом месте играют по-разному.

Хоккей на траве как спортивная игра распространена очень широко. Существует Международная федерация травяного хоккея, которая представляет 25 стран всего мира. Она проводит международные соревнования по единым правилам.



Хоккей на траве включен в программу олимпийских игр. Бессменным чемпионом их является команда Индии. Игроки команды Индии являются виртуозами. Их недаром называют «чародеями» хоккея на траве.

В хоккей на траве играют две команды, по 11 человек каждая. Костюм игрока состоит из футболки, трусов и спортивных туфель. Игра в хоккей на траве для маль-



чиков тринадцати—четырнадцати лет длится 50 минут и состоит из двух половин, по 25 минут каждая, с 10-минутным перерывом между ними.

На футболке должны быть нашиты номера на спине. Номера даются в соответствии с местом игрока в команде. Вратарь имеет 1-й номер, правый защитник — 2-й, и так далее.

Игра проводится на площадке длиной в 81—91 метр, шириной в 50—55 метров. Если площадки таких размеров нет, то можно выбрать площадку и меньших размеров. На лицевых линиях устанавливают ворота высотой в 214 сантиметров, шириной в 366 сантиметров.

Играют в хоккей на траве клюшками. Они похожи на

обычные клюшки, которыми пользуются при хоккее с мячом. Разница заключается в том, что у них одна сторона крюка плоская (левая), а другая — выпуклая (правая). Играть можно только плоской (левой) стороной клюшки. Длина клюшки — 100 сантиметров. Мяч берется специальный, диаметром в 71—74 миллиметра, весом в 156—163 грамма. Если такого мяча нет, то можно играть и мячом для обычного хоккея. Лучше всего, чтобы мяч был белого цвета.

Игра заключается в следующем. Игроки одной команды, передавая друг другу мяч клюшкой, стараются приблизиться к воротам противника и забить в них мяч. Та команда, которая за время игры забьет мячей больше, чем пропустит, считается выигравшей. Забивать мяч в ворота можно только из области ударного круга. Мяч, забитый с другой части поля в ворота, не засчитывается.

Техника игры в хоккее на траве напоминает технику игры в хоккей с мячом. Существенным различием служит то, что в хоккее на траве все удары по мячу, остановки производятся только одной стороной клюшки — плоской. Безусловно, это накладывает отпечаток на технику игры. Мяч можно передавать толчком, броском, ударом, останавливать его.

Для того, чтобы правильно выполнять все эти действия с мячом, нужно прежде всего научиться правильно держать клюшку. Ее держат обеими руками. Правой рукой — за середину ручки, левой — за конец. Руки немного согнуты в локтях, ноги слегка согнуты в коленях. Это самое удобное положение. Из такого исходного положения легче выполнить любой технический прием. Удобно сделать и широкий замах для удара по мячу или передать его толчком. При замахе нельзя поднимать клюшку выше плеча. Это правилом запрещено, и за нарушение его назначается штрафной удар.

Наиболее простой способ передачи мяча партнеру — толчок. Он выполняется так.







Игрок стоит в основной стойке и держит клюшку. Крюк клюшки повернут плоской стороной от себя. Туловище наклонено вперед, одна нога выставлена вперед. Отведя клюшку от мяча, игрок производит толчок. Это толчок в левую, удобную сторону. В том случае, когда мяч надо послать в правую сторону от игрока, толчок производится иначе. Клюшка (вращательным движением) разворачивается крюком на себя, плоской стороной вправо, а затем уже совершается толчок.

Бросок применяется при ведении мяча, а также при передаче мяча партнеру на близкое расстояние. Мяч после толчка катится не сильно и не далеко. Поэтому при передаче мяча на далекие расстояния применяется удар.

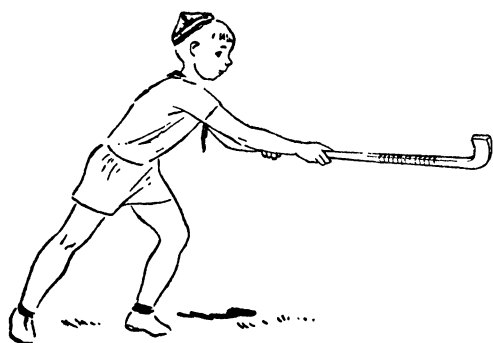
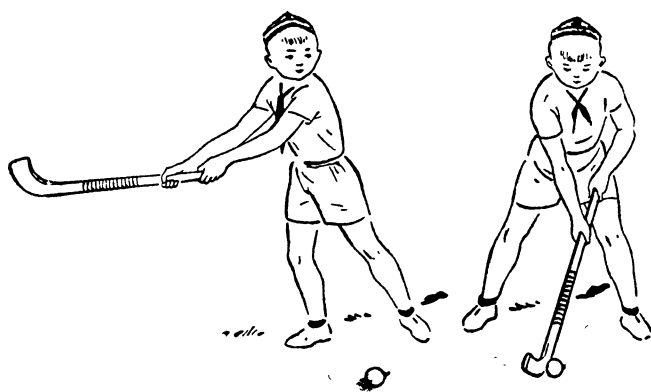
При ударе клюшка держится так же, как и при толчке. Игрок стоит боком к направлению удара, лицом к мячу. Клюшка отводится в сторону — назад. Опуская клюшку, игрок ударяет ею по мячу, посылая его в нужном направлении.

Удар — более сильный, чем остальные виды передач мяча. Поэтому он применяется, когда надо бить по воротам или передать мяч на далекое расстояние. Но он не всегда точен. Поэтому нужно много времени уделить тренировкам.



Кроме толчка и удара, существует еще бросок мяча. Исходное положение такое же, как и при ударе. Разница та, что здесь нет замаха и с самого начала клюшка соприкасается с мячом. Мяч сразу отбрасывается клюшкой.

Очень часто в игре бывает необходимо остановить мяч, сильно посланный партнером.



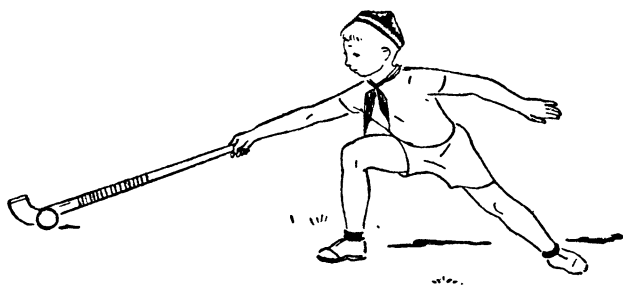
Останавливать мяч можно клюшкой, рукой и тем и другим вместе. Как же выполняются основные способы остановки мяча? Если мяч идет на игрока, то в этом случае подставляется клюшка. В тот момент, когда мяч коснется игрока, клюшка отводится слегка, амортизируя удар мяча о крюк. Если мяч идет в стороне от игрока, то игрок держит клюшку одной рукой, делая выпад в сторону мяча, и останавливает его крюком. Иногда бывает удобно и целесообразно остановить мяч рукой. Рукой мяч можно остановить или подставив ладонь пальцами вниз, или прикрыв его ладонью.

Как и в других играх, очень часто в хоккее на траве возникает необходимость продвинуться с мячом вперед.



Для этого существует способ ведения мяча. Вести можно толчками или не отрывая от мяча клюшки. Для того, чтобы при этом не потерять мяч, крюк следует несколько наклонить, как бы прикрывая им мяч. Ведение мяча толчками применяется тогда, когда игроку не мешают, то есть перед ним нет защитников. Этот способ позволяет двигаться очень быстро. Ведение мяча без отрыва от клюшки применяется, когда нужно обвести противника. Такой способ ведения дает возможность игроку хорошо контролировать мяч. Нельзя злоупотреблять ведением мяча. Это снизит темп игры.

Для того, чтобы облегчить собственные действия на поле, а также для создания благоприятной обстановки своим партнерам, в игре необходимо научиться владеть отвлекающими действиями. Смысл их заключается в следующем. Игрок, делая какое-нибудь движение (отвлека-





ющее действие), заставляет противника сделать ответное движение, а сам в это время резко изменяет свои действия. Например, игрок делает вид, что собирается передать мяч вправо, и начинает движение клюшкой для броска вправо. Защитник, стараясь перехватить передачу, передвигается тоже в ту сторону. Но в последний момент игрок, владеющий мячом, изменяет движение и передает мяч влево. Существует много способов выполнения отвлекающих действий. Их надо выполнять быстро, четко и уверенно, — иначе противник не поверит и не будет отвечать на прием.

Каждый способ отвлекающих действий имеет огромное количество вариантов. Они используются в игре в зависимости от обстановки на поле. Чем большее количество вариантов отвлекающих действий в запасе игрока, тем легче ему бороться с противником. Владеть отвлекающими действиями важно не только нападающему, но и защитнику. Так, например, нападая на нападающего, защитник делает вид, что он будет нападать справа, а сам в это время нападает слева.

Когда мяч вышел за пределы поля, за боковую линию, обратно его вкатывает рукой игрок противоположной команды. Он при этом держит клюшку в левой руке, располагается вне поля за боковой линией в том месте, где мяч пересек ее и, наклонившись, вкатывает мяч в поле, стараясь послать его своему игроку.





Почти во всех спортивных играх до начала игры жеребьевкой определяется, какая команда начинает игру, получает право на начальный удар. В хоккее на траве этого нет. Игра начинается розыгрышем мяча на центральной линии. Два игрока, участвующие в розыгрыше мяча, становятся на центральной линии. Остальные находятся на своей половине поля. Те, кто разыгрывает мяч, становятся правым боком к своим воротам, причем одна нога находится на половине противника, а другая на своей.

Клюшку в это время держат основным «хватом»: крюки клюшек на земле, плоской стороной к мячу. Как только судья даст свисток к началу игры, игроки поднимают клюшки и стучают клюшку о клюшку и снова ставят в прежнее положение. Так проделывается трижды. После третьего удара начинают играть мячом. Нужно успеть первым после этих ударов начать играть мячом.



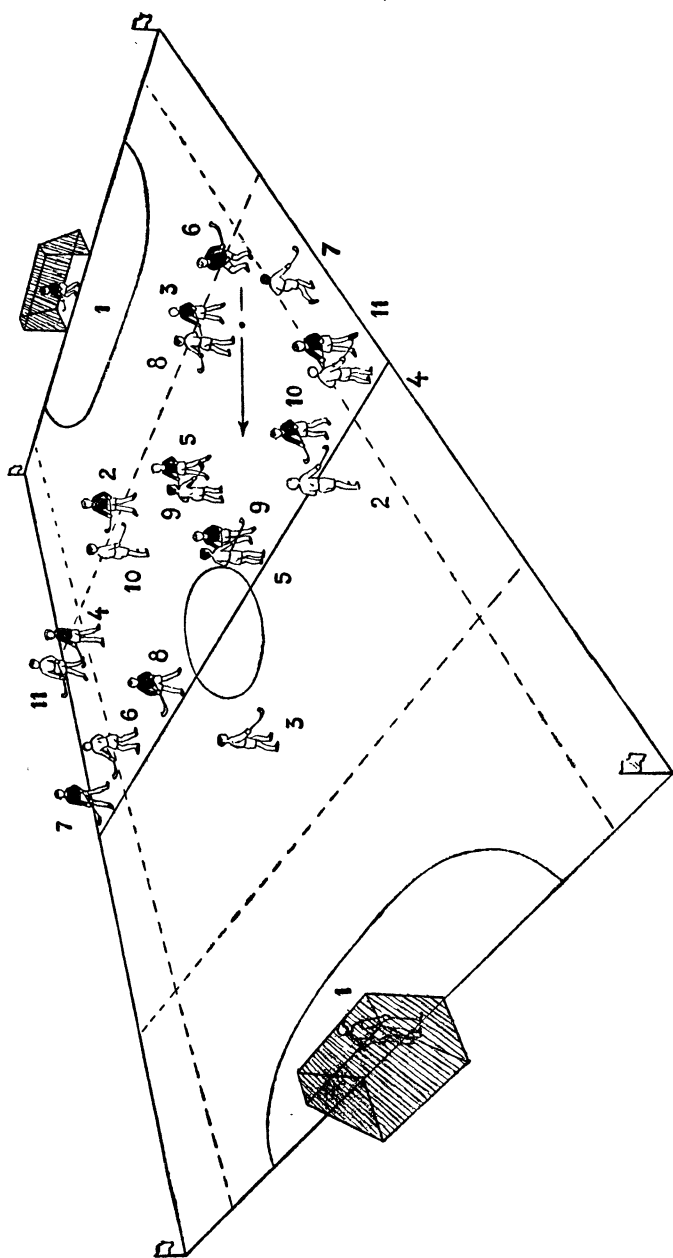
Ворота в игре защищает вратарь. От его игры зависит, насколько успешно будет выступление команды. Поэтому вратарь должен овладеть всеми приемами защиты ворот. Он играет такой же клюшкой, как и остальные, и тоже только плоской ее стороной. Он может остановить мяч клюшкой,

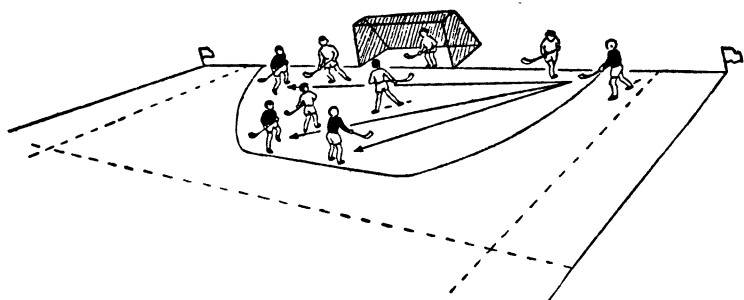
руками, туловищем, ногами. Отбивать мяч он может только клюшкой или ногами. Нельзя ловить мяч рукой. Лучше всего при защите ворот вначале остановить мяч, а затем отбить его в поле клюшкой или ногой, смотря, что в данный момент удобнее. Так как мяч для игры тяжел и его приходится часто останавливать ногами, вратарь должен иметь защитные щитки на ногах. Это предохранит его от ушибов. На руках могут быть надеты перчатки.

Тактика игры в хоккей на траве имеет огромное значение. Сущность тактики такая же, как и в других спортивных играх. Огромное значение для тактически правильной игры имеет хорошее, глубокое знание правил. Так, например, во время атаки защитники защищающейся команды должны играть дальше от своих ворот. Этим самым они затруднят игру нападающих противника, которые, не имея перед собой трех игроков, оказываются «вне игры». Этим правилом нужно пользоваться умело.

Одной из главных задач команды в игре является организация защиты своих ворот. Если защита организована хорошо и правильно, то легко организовать и атаку. Расстановка игроков в хоккее на траве следующая: вратарь, два защитника, три полузащитника, пять нападающих. Действия защитников и полузащитников должны быть согласованы. Защитники должны уметь сочетать игру в зоне с персональной опекой. Они располагаются по диагонали. Так, если противник ведет атаку правым краем, то левый защитник вступает в борьбу с правым полусредним противника, левый полузащитник — с правым нападающим, а правый защитник несколько оттягивается назад, готовый в любую минуту прийти на помощь своим товарищам.

Забить мяч в ворота противника — главная цель игры. Наиболее удобное место, откуда можно забить мяч в ворота, — это прямо перед воротами. Но оно хорошо охраняется защитниками. Поэтому, как правило, в хоккее на траве атака ведется краями. Получив мяч, крайний нападающий стремится продвинуться вперед к воротам и забить мяч. Если ударить по воротам нет возможности, то он посылает мяч назад в центр, где располагаются его партнеры. Получив мяч, они производят удар в ворота. Наиболее целесообразной будет организация атаки пра-



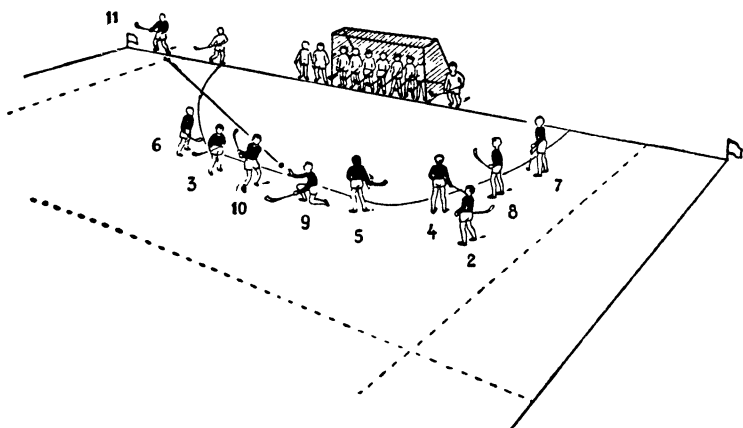


вым краем. Это вызвано тем, что играть мячом можно только левой стороной крюка. Игроку, играющему на правом крае, это удобно, а на левом много сложнее.

В игре существуют такие моменты, которые очень часто повторяются. Это розыгрыш мяча, штрафной розыгрыш, подача углового удара. Поэтому нужно научиться правильно ими пользоваться. Например, команда получила право на угловой удар. Один игрок идет подавать угловой удар, а остальные располагаются по линии ударного круга. Игрок, производящий угловой удар, старается направить мяч на своего игрока, который может сильно пробить мяч в ворота. Для того, чтобы после углового удара ударить мяч в ворота, его нужно остановить. Игрок, который будет бить в ворота, становится спиной к нападающему, левым боком к воротам. Другой становится к нему лицом. Он останавливает мяч в ударном круге, а тот в свою очередь бьет в ворота. Целесообразнее всего бить в ворота с вершины ударного круга, то есть с места прямо перед воротами.

Защитники в свою очередь действуют по такому плану. По правилам игроки защищающейся команды в момент углового удара должны находиться за лицевой линией. Вратарь и шесть игроков становятся в ворота, образуя живую стенку. Два других игрока становятся около боковой стойки ворот, с той стороны, откуда производится угловой удар. Один игрок еще ближе к углу. И одиннадцатый игрок становится по другую сторону ворот. Каждый игрок имеет свою задачу. Игрок, стоящий ближе всех к подающему угловой бросок, во время удара старается выйти как можно быстрее на перехват мяча. Если он не успел перехватить мяч, то два игрока, кото-





рые стояли около стойки, выходят на игрока, который собирается пробить по воротам. Они вступают в борьбу за мяч, мешая ударить по воротам. Вратарь в момент удара выходит из ворот вперед, пытаясь перехватить мяч, посланный в ворота. Остальные игроки выходят из ворот и задерживают мяч, если его пропустит вратарь.

Для того, чтобы хорошо играть, надо знать правила игры. Игра начинается с розыгрыша мяча. Вторая половина игры и после каждого забитого мяча игра начинается с того же.

В игре существует правило: «вне игры». Игрок находится в положении «вне игры», если он в момент удара по мячу игроком своей команды находился к воротам противника ближе, чем мяч. Исключения составляют следующие случаи:

игрок находится на своей половине поля;

между ним и воротами находятся три игрока противника;

он получил мяч от игрока противника.

За нарушение этого правила назначается штрафной удар с того места, где произошло это нарушение.

В игре можно: останавливать мяч, ударять его, толкать, бросать.

Не разрешается:

- 1) задевать клюшкой противника или его клюшку;
- 2) ударять и толкать игрока противника;
- 3) задерживать его рукой, ногой или туловищем;
- 4) бросать клюшку в противника или мяч;

- 5) блокировать противника, то есть мешать ему подойти к мячу;
- 6) делать игроку подножку, наваливаться на него;
- 7) играть клюшкой, если мяч летит выше плеча;
- 8) поднимать клюшку выше плеча;
- 9) касаться мяча не плоской стороной крюка;
- 10) пытаться играть, если у него в этот момент нет в руках клюшки;
- 11) вести себя недисциплинированно.

Если одно из этих нарушений было в ударном круге и его сделали игроки нападающей команды, то назначается штрафной удар. Если же ошибку сделали защитники, то назначается угловой штрафной удар или штрафной розыгрыш. Кроме этих наказаний, судья может удалить игрока с поля на 1, 2, 3 и 5 минут.

Нужно хорошо знать правила игры и обязательно твердо выполнять их. Ни в коем случае нельзя пререкаться с судьей. Если судья зафиксировал ошибку, то нужно немедленно выполнить его требования. Обращаться к судье в игре может только капитан команды.

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ И ПРОВЕСТИ СОРЕВНОВАНИЯ**

Только тренироваться и не участвовать в соревнованиях неинтересно. Цель тренировки — это участие в соревнованиях. Игры покажут, что у вас в команде плохо, над чем надо работать в дальнейшем. Сама обстановка соревнований, их обычаи и правила воспитывают игроков и дисциплинируют.

Можно проводить соревнования на первенство школы, лагеря. Каждый класс или отряд выставляет команду. Каждая команда должна иметь одинаковую по цвету форму.

Соревнования могут быть двух родов. Это соревнования на кубок и игры на первенство лагеря или школы. В чем же разница между ними? Игры на кубок проводятся так: все желающие играть команды принимают участие в жеребьевке. Капитаны команд тянут жребий — номер. В результате жеребьевки каждая команда получает номер от 1-го до того числа, сколько команд. По

этим номерам составляются пары. Эти пары команд играют между собой. Проигравшие команды выбывают из дальнейших игр и в этих соревнованиях больше участия не принимают. Команды-победительницы снова образуют пары, согласно номерам, и играют между собой, и снова все повторяется.

Ниже приводятся таблицы для различного количества команд.

Еще до жеребьевки, когда уже известно, сколько будет команд, составляется одна из таблиц, по числу команд, и проводится жеребьевка. В зависимости от номера команда занимает место в таблице. Этот вид розыгрыша применяется тогда, когда команд много, а времени мало. Чтобы провести игры среди десяти команд, нужно всего 4 игровых дня. За неделю можно провести этот розыгрыш. А по круговой системе этот розыгрыш потребовал бы 9 игровых дней, почти 2 недели, потому что каждый день играть нельзя, нужно иметь хотя бы день отдыха между играми.

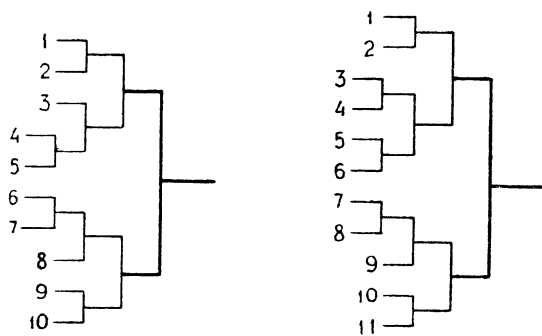
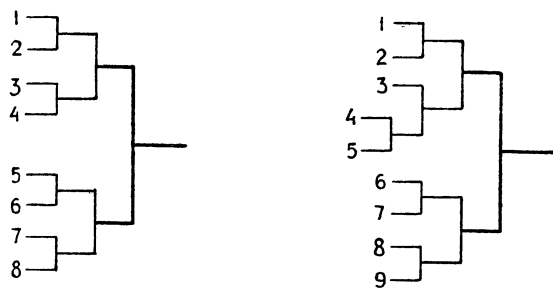
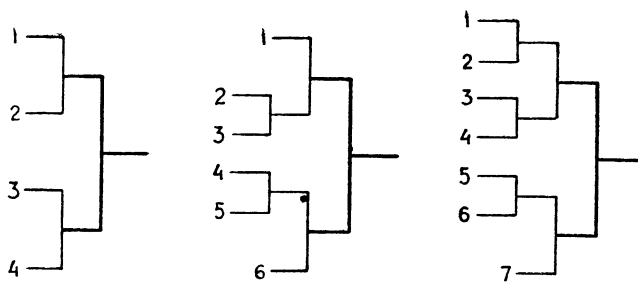
Но этот вид имеет и отрицательные стороны. Одна игра не показательна. Иногда две сильные команды попадают играть в первый же день, и одна из них проигрывает и выбывает из дальнейших игр. Такой проигрыш может быть случайным. Ничьих при этом розыгрышей быть не может, игра проводится до результата.

Более точно определяет силы команд круговая система. По этой системе каждая команда встречается с каждой, участвующей в розыгрыше. Также до начала игр составляется таблица на число играющих команд и проводится жеребьевка. По номеру, полученному в жеребьевке, команда занимает свое место.

Например, при четырех командах. Номера пишутся по кругу против часовой стрелки. В результате образуются пары. Команды играют, а затем все номера кроме 1-го передвигаются на одно место против часовой стрелки. Например:

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1—4 | 1—3 | 1—2 |
| 2—3 | 4—2 | 3—4 |

Таким образом, все команды встречаются между собой. Это при четном количестве команд. В случае, если число команд нечетное, то прибавляется 0. Вот, например, семь команд:



|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1—0 | 1—7 | 1—6 |
| 2—7 | 0—6 | 7—5 |
| 3—6 | 2—5 | 0—4 |
| 4—5 | 3—4 | 2—3 |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 1—5 | 1—4 | 1—3 | 1—2 |
| 6—4 | 5—3 | 4—2 | 3—0 |
| 7—3 | 6—2 | 5—0 | 4—7 |
| 0—2 | 7—0 | 6—7 | 5—6 |

Команда, попавшая в пару с 0, в этот день выходная. Этот вид более простой и точно определяет места команд и их силы.

Для того, чтобы соревнования прошли хорошо, нужно их подготовить. Подготовить площадку, разметить ее, провести жеребьевку.

Обязательно надо нарисовать большую таблицу и в нее заносить результаты игр. Как проходят игры, обязательно писать об этом в стенную, школьную или лагерную газету. Оповещать всю школу или лагерь, когда состоятся игры, чтобы все желающие могли посмотреть их, «поболеть» за свою команду. Для этого вывешивать красиво оформленные объявления, передавать сообщения по школьному радио.

Помните, — особенно большое значение приобретает поведение игроков во время соревнований. Форма игроков должна быть опрятной. Майка или футболка должны быть чистыми, трусы тщательно выглаженными. Игрок в неопрятной форме к участию в соревнованиях не допускается.

Команда выходит на поле строем. Перед началом игры произносится приветствие. Его нужно произносить отчетливо, громко.

После окончания игры команды выстраиваются в центре поля и приветствуют друг друга.

Заключительное приветствие нужно произносить также отчетливо и громко, и в случае выигрыша игры и в случае проигрыша.

Во время тренировок и игр нужно тщательно соблюдать правила гигиены. После тренировки необходимо хорошо вымыться. Майку или футболку и трусы после

каждой тренировки или игры надо выстирать. Носки лучше всего надевать шерстяные. Их также необходимо после каждой тренировки или игры выстирать в теплой воде. Ногти должны быть коротко подстрижены. Волосы также нужно подстригать коротко. Длинные волосы мешают в игре. Девочки на время игры аккуратно связывают косички, чтобы они не мешали.



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Игры в мяч . . . . .                         | 3  |
| Баскетбол . . . . .                          | 5  |
| Волейбол . . . . .                           | 21 |
| Лапта . . . . .                              | 34 |
| Ручной мяч 11 : 11 . . . . .                 | 39 |
| Ручной мяч 7 : 7 . . . . .                   | 48 |
| Хоккей на траве . . . . .                    | 53 |
| Как организовать и провести соревнования . . | 65 |

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

*Все ли вам понятно в прочитанной книге, помогли ли вам наши советы, какие книги серии «В помощь самостоятельности пионеров и школьников» вы хотели бы еще прочитать?*

*Пишите по адресу: Ленинград, наб. Кутузова, 6. Дом детской книги Детгиза.*

### ДЛЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

**Чусов Юрий Николаевич**

**«МЯЧ В ИГРЕ!»**

Ответственный редактор *Г. П. Гроденский*. Художник-редактор *Ю. Н. Киселев*.  
Технический редактор *Л. Б. Леонтьева*. Корректоры *Л. К. Маляво* и *П. Л. Трусова*.

Подписано к набору 28/V 1957 г. Подписано к печати 4/VII 1957 г. Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печ. л. 4 <sup>1</sup>/<sub>2</sub>. Усл. п. л. 3,7. Уч.-изд. л. 3,5. Тираж 90 000 экз. М-27594. Ленинградское отделение Детгиза. Ленинград, наб. Кутузова, 6. Заказ № 79. Цена 1 р. 05 к.

2-я фабрика детской книги Детгиза Министерства просвещения РСФСР.  
Ленинград, 2-я Советская, 7.



**КНИГИ, ИЗДАННЫЕ ДЕТГИЗОМ В СЕРИИ «В ПОМОЩЬ  
САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ».**

- Верхалю Ю. — Самodelьные приборы по электротехнике. Л., 1956. 216 стр.
- Воротников И. — Занимательное черчение. М., 1956. 128 стр.
- Коршун И. и Толмачева Е. — Самodelьные пособия из бумаги и картона. Л., 1954. 71 стр.
- Леонтьев П. — Работы по дереву. Л., 1955. 248 стр.
- Леонтьев П. — Работы по металлу. Л., 1956. 152 стр.
- Москатов Е. — Самodelьная радиолa в чемодане. М., 1955. 40 стр.
- Москатов Е. — Самodelьный радиоприемник. М., 1954. 32 стр.
- Павлович С. — Модели сельскохозяйственных машин. Л., 1956. 142 стр.
- Павлович С. — Самodelьные пособия по ботанике и зоологии. Л., 1954. 120 стр.
- Смирнов В. — Опыты и самodelки по физике. М., 1955. 112 стр.
- Стрелков П. — Юному электротехнику. М., 1955. 215 стр.
- „Юный моделист.“ Л., 1956. 166 стр.

Цена в переплете 2 р. 05 к.