МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ПРИЕМАМ В ГАНДБОЛЕ

Исмат Қирғизов
Джизакского политехнического института
ismatqirgizov@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена анализу техники игры в гандбол. В материале рассматриваются методика и приемы игры в защите. Автором были изучена эффективность различных упражнений, направленных на развитие мастерства спортсменов. На основании изученных методик определены наиболее эффективные к применению на тренировках.

Ключевые слова: выбивание, блокирование, пятнашки, основная стойка защитника, обучение технике

PROTECTION TECHNIQUE IN HANDBALL

Ismat Kirgizov
Jizzakh Polytechnic Institute
ismatqirgizov@gmail.com

ABSTRACT

The article is devoted to the analysis of the technique of playing handball. The article discusses the methods and techniques of the game in defense. The author studied the effectiveness of various exercises aimed at developing the skills of athletes. Based on the studied methods, the most effective ones for use in training were determined.

Keywords: knocking out, blocking, tagging, main defender stance, technique training