

PIŁKA RĘCZNA

NAZEWNICTWO



PRACA ZBIOROWA



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE

NAZEWNICTWO STOSOWANE W PIŁCE RĘCZNEJ

Wydawnictwo finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
oraz Związku Piłki Ręcznej w Polsce



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**



WARSZAWA 2011

Autorzy:

prof. dr hab. Janusz Czerwiński
dr hab. prof. AWF Henryk Norkowski
dr Stefan Wrześniewski
mgr Jarosław Cieślukowski
mgr Jerzy Noszczak
mgr Wojciech Nowiński

Projekt okładki:

Jakub Gucma

Opracowanie graficzne:

Tomasz Popowicz

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce

ISBN 978-83-928221-8-9

Skład komputerowy i druk:

Centrum Poligrafii Sp. z o.o.
02-232 Warszawa
ul. Łopuszańska 53
www.jakubiccy.pl

S P I S T R E Ś C I

I. Podstawowe elementy gry	4
1. Atak	
2. Obrona	
3. Gra bramkarza(ki)	
II. Atak.....	4
1. Technika indywidualna	
2. Taktyka indywidualna	
3. Taktyka zespołowa	
3.1 Atak szybki	
3.2 Atak pozycyjny	
III. Obrona.....	12
1. Technika indywidualna	
2. Taktyka indywidualna	
3. Taktyka zespołowa	
4. Powrót do obrony	
5. Błędy w obronie	
IV. Gra bramkarza(ki)	16
1. Technika	
2. Taktyka	
V. Kierunki rzutów, sektory bramki i boiska.....	18
VI. Symbole i znaki stosowane do zapisu ćwiczeń i opisu gry.....	24

I. PODSTAWOWE ELEMENTY GRY:

1. Atak

1.1 atak pozycyjny

1.2 atak szybki

2. Obrona

2.1 każdy swego

2.2 strefowa

2.3 kombinowana

3. Gra bramkarza

II. ATAK

1. Technika indywidualna

1.1 Postawa

1.2 Poruszanie się

- 1.2.1 a. starty, bieg i zatrzymania
- b. bieg ze zmianą tempa i kierunku
- c. skoki w przód i w górę
- d. obroty
- e. pady

1.3 Chwyty

- 1.3.1 a. oburącz
- b. jednorącz
- c. sytuacyjne
- 1.3.2 a. w kontakcie z podłożem
- b. w wyskoku
- 1.3.3 a. górne
- b. półgórne
- c. na wysokości bioder
- d. dolne
- e. z podłoża

1.4 Podania

- 1.4.1 z podłoża
 - 1.4.1.1** a. z miejsca
 - b. w biegu
 - c. po przeskoku
 - 1.4.1.2** a. górne
 - b. półgórne
 - c. kozłem
 - d. sytuacyjne

- 1.4.2 w wysoku
 - 1.4.2.1 a. po odbiciu jednonóż
b. po odbiciu obunóż
 - 1.4.2.2 a. górne
b. półgórne
c. kozłem
d. sytuacyjne
- 1.5 Rzuty
 - 1.5.1 z podłoża
 - 1.5.1.1 a. z miejsca
b. po przeskoku
c. w biegu
d. z padem
e. z odchyleniem
 - 1.5.1.2 a. górny
b. półgórny
c. z biodra
d. dolny
 - 1.5.1.3 a. podstawowy – klasyczny
b. z rotacją piłki
c. po zwolnieniu ruchu ręki
d. przerzutka
e. sytuacyjny
 - 1.5.2 w wysoku
 - 1.5.2.1 a. po odbiciu z nogi przeciwnej do ręki rzucającej
b. po odbiciu z nogi po stronie ręki rzucającej
c. po odbiciu obunóż
d. po chwycie piłki w powietrzu
 - 1.5.2.2 a. górny
b. półgórny
c. z biodra
d. dolny
 - 1.5.2.3 a. podstawowy - klasyczny
b. z rotacją piłki
c. po zwolnieniu ruchu ręki
d. przerzutka
e. sytuacyjny

1.6 Zwody

1.6.1 bez piłki

- 1.6.1.1** a. pojedyncze (w ustawieniu przodem i tyłem do przeciwnika)
- b. podwójne (w ustawieniu przodem i tyłem do przeciwnika)
- c. przez zmianę tempa i kierunku biegu
- d. z obrotem

1.6.2 z piłką

- 1.6.2.1** a. pojedyncze (w ustawieniu przodem i tyłem do przeciwnika)
- b. podwójne (w ustawieniu przodem i tyłem do przeciwnika)
- c. przez zmianę tempa i kierunku biegu
- d. zamierzonym podaniem z podłoża i w wysoku
- e. zamierzonym rzutem z podłoża i w wysoku
- f. z obrotem (przodem i tyłem)
- g. z przełożeniem ręki

1.7 Kozłowanie

- 1.7.1** a. pojedyncze
- b. ciągłe
- c. sytuacyjne (toczenie piłki)

1.8 Zastępy

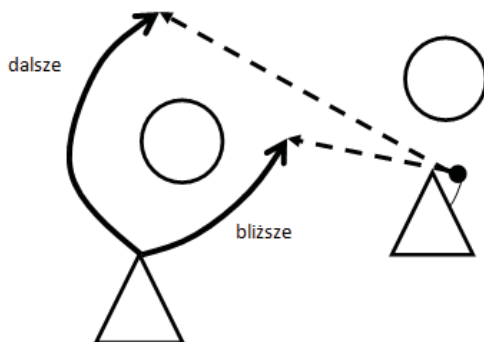
1.8.1 z piłką i bez piłki

- 1.8.1.1** a. statyczne
- b. dynamiczne
- 1.8.1.2** a. z przodu
- b. z boku
- c. z tyłu

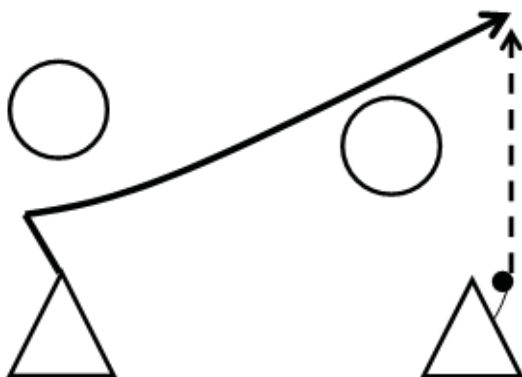
1.9 Błędy techniczne

- 1.9.1** a. chwytu
- b. podania
- c. podwójnego kozłowania
- d. kroków
- e. faulu w ataku
- f. trzech sekund
- g. przekroczenia linii pola bramkowego
- h. przekroczenia linii autowej

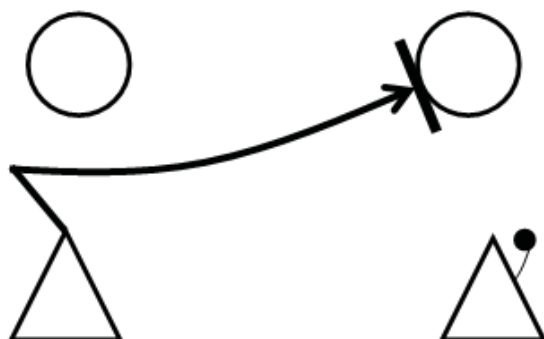
2. Taktyka indywidualna



2.1 Wyminięcie – bliższe i dalsze



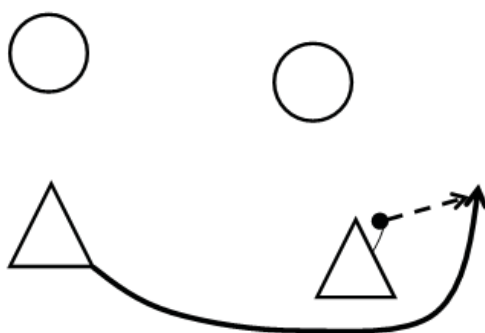
2.2 Zabiegnięcie



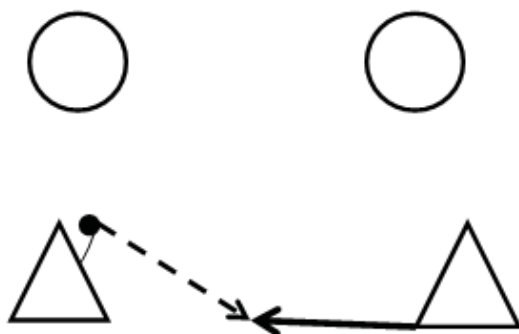
2.3 Dobiegnięcie (zasłona)



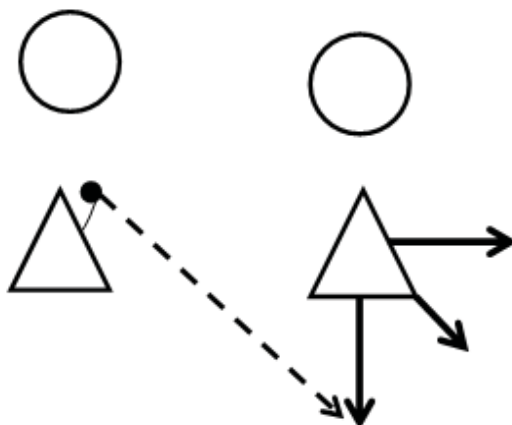
2.4 Przebiegnięcie



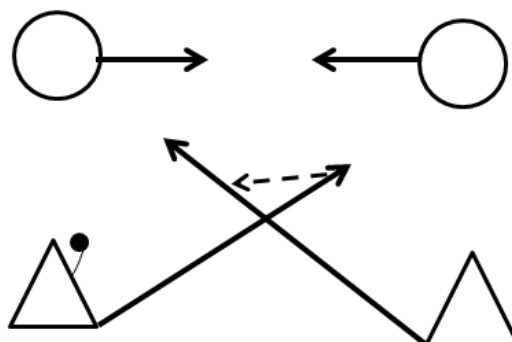
2.5 Obiegnięcie



2.6 Wyjście do piłki



2.7 Odejsie



2.8 Krzyżówka

3. Taktyka zespołowa

3.1 Atak szybki

3.1.1 Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego:

- a. Atak szybki podstawowy – po podaniu od bramkarza
- b. Kontratak – po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika)
- c. Szybkie wznowienie – po utracie bramki

3.1.2 Rodzaje ataku szybkiego:

- a. bezpośredni – I tempo (1 – 2 podania)
- b. pośredni – II tempo (3 – 4 podania)
- c. pośredni – III tempo (atak szybki z elementami ataku pozycyjnego)

3.1.3 Sposoby prowadzenia ataku szybkiego:

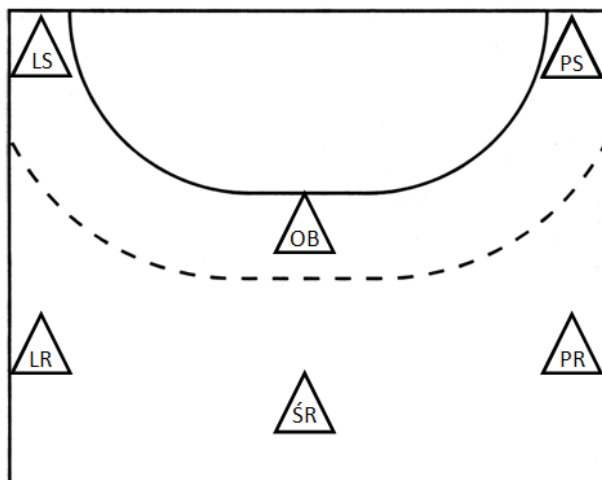
- a. w pasach działania
- b. ze zmianą pasów działania

3.2 Atak pozycyjny

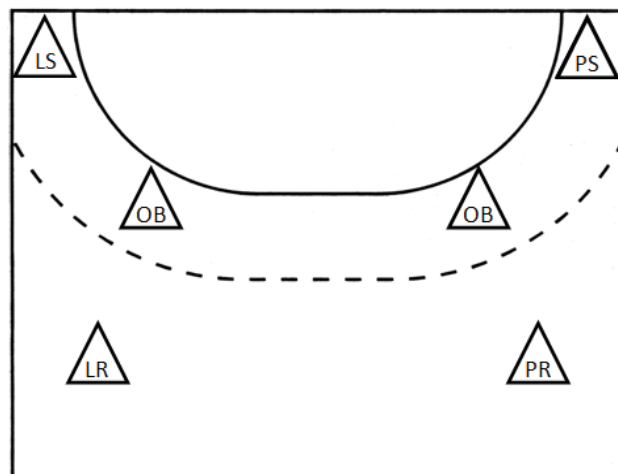
3.2.1 Pozycje

- a. skrzydłowi (lewy, prawy)
- b. obrotowi (jeden, dwóch)
- c. rozgrywający (lewy, środkowy, prawy)

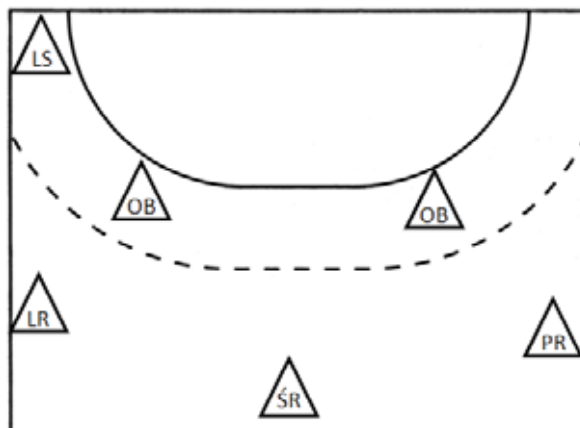
3.2.2 Ustawienia



A. 2-1-3



B. 2-2-2



C. 1-2-3

3.2.3 Formacje

- a. I (pierwsza) linia (skrzydłowi, obrotowi)
- b. II (druga) linia (rozgrywający)

3.2.4 Rodzaje ataku

- a. bezpozycyjny (przeciwko obronie każdy swego)
- b. jednopozycyjny (bez zmian pozycji)
- c. wielopozycyjny (ze zmianami pozycji)

3.2.5 Sposoby ataku

3.2.5.1 gra umowna

- a. akcje indywidualne
- b. akcje dwójkowe
- c. akcje grupowe (zespołowe)

3.2.5.2 gra improwizowana

- a. akcje indywidualne
- b. akcje dwójkowe

3.2.6 Zasady gry

- a. szerokie ustawienie i poszerzanie pola gry
- b. atakowanie prostopadłe
- c. atakowanie wiążące
- d. podanie i chwyt piłki w ruchu
- e. podanie „atakujące”
- f. ciągłe zagrożenia rzutem
- g. zachowanie ciągłości i rytmu akcji
- h. zachowanie proporcji w atakowaniu na zewnątrz i do środka pola gry

3.2.7 Fragmenty atakowania

3.2.7.1 bez zmian pozycji

- a. gra po obwodzie

- b. odwrócenie podaniem
 - c. gra przez obrotowego
- 3.2.7.2** ze zmianami pozycji z piłką i bez piłki
 - a. wbieg skrzydłowego
 - b. wbieg rozgrywającego
 - c. łączenie gry przez obrotowego
- 3.2.7.3** w zakresie formacji
 - a. pierwszej linii
 - b. drugiej linii
 - c. pomiędzy pierwszą i drugą linią
- 3.2.8** Stałe fragmenty gry:
 - a. rzut wolny
 - b. rzut karny
 - c. rzut z linii bocznej
 - d. rzut rozpoczynający grę (po utracie bramki)

III. OBRONA

1. Technika indywidualna

1.1 Postawa

1.2. Poruszanie się

- 1.2.1**
 - a. krok dostawny,
 - b. doskok – odskok
 - c. bieg przodem, tyłem, bokiem
 - d. wyskok

1.3 Interwencje

- 1.3.1**
 - a. krycie przeciwnika z przodu, z boku, z tyłu, w sytuacji zasłony
 - b. blokowanie rzutów
 - c. wygarnianie piłki
 - d. zatrzymywanie przeciwnika z piłką i bez piłki

2. Taktyka indywidualna

2.1 Współdziałanie z partnerami

- 2.1.1**
 - a. wyjście i powrót
 - b. przesunięcie
 - c. zamknięcie – pomoc
 - d. podwojenie krycia
 - e. przekazanie
 - f. wyrównanie w linii obrony
 - g. współpraca z bramkarzem

2.2 Działania w odniesieniu do przeciwnika

- 2.2.1**
 - a. wyjście i powrót
 - b. utrudnienie podania

- c. prowokowanie do popełnienia błędu w grze piłką
- d. ograniczenie przestrzeni gry atakującemu
- e. przechwyt piłki
- f. prowokowanie kierunku ruchu
- g. utrudnienie przyjęcia (chwytu) piłki

3. Taktyka zespołowa

3.1 Systemy

- 3.1.1** obrona każdy swego
 - 3.1.1.1** a. bez przekazywania
 - b. z przekazywaniem
- 3.1.2** obrona strefowa
 - 3.1.2.1** a. z przesunięciem
 - 3.1.2.2** b. bez przesunięcia (w pasach działania)
- 3.1.3** obrona kombinowana

3.2 Rodzaje obrony strefowej

- 3.2.1** a. 6:0 - ustawienie w jednej linii
- b. 5:1,4:2,3:3 - ustawienie w dwóch liniach
- c. 3:2:1 - ustawienie w trzech liniach

3.3 Odmiany obrony kombinowanej

- 3.3.1** a. 5:0+1
- b. 4:0+2
- c. 3:0+3
- d. 4:1+1
- e. 3:2+1
- f. 3:1+2
- g. +1:5:0 (obrotowy kryty indywidualnie)

3.4 Sytuacje obrony

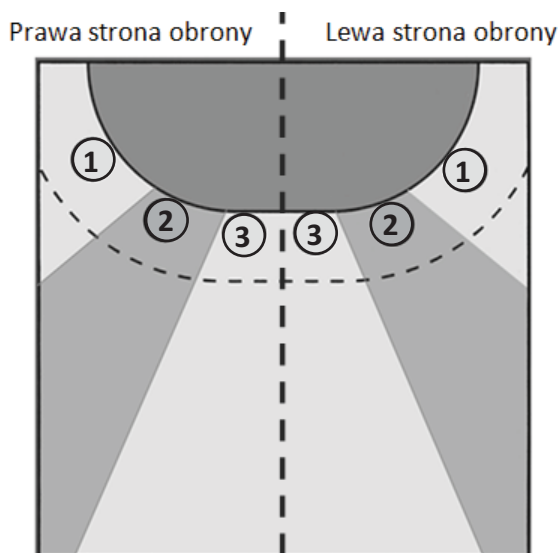
- 3.4.1** a. przy rzucie wolnym
- b. przy rzucie karnym
- c. w sytuacji osłabienia liczebnego
- d. w sytuacji przewagi liczebnej

3.5 Określenie pozycji w obronie:

- 3.5.1** – nazewnictwo „francuskie”
 - a. obrońca skrajny (1)
 - b. obrońca drugi (2)
 - c. obrońca centralny (3)
 - d. obrońca wysunięty
- 3.5.2** – nazewnictwo klasyczne – „polskie” (patrzac od bramki)
 - a. obrońca skrajny – prawy (1)
 - b. obrońca boczny - prawy (2)
 - c. obrońca centralny –prawy (3)
 - d. obrońca centralny – lewy (4)

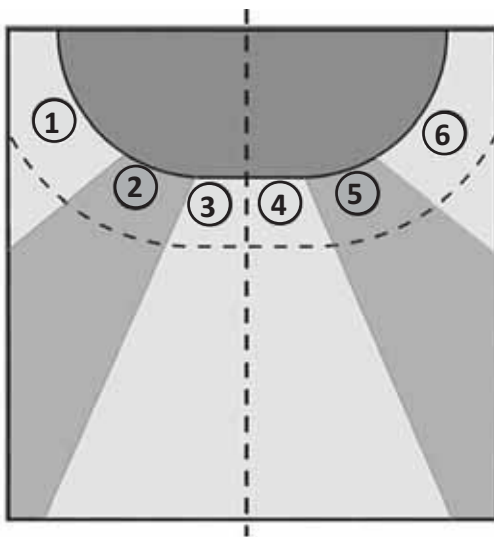
e. obrońca boczny - lewy (5)

f. obrońca skrajny – lewy (6)

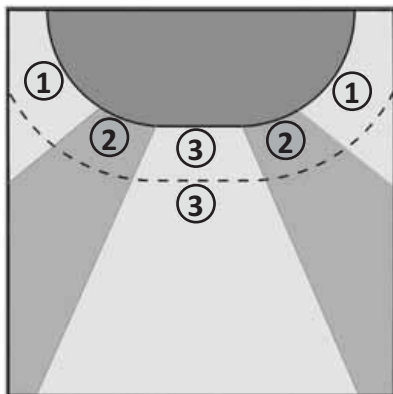


3.5.1 – nazewnictwo „francuskie”

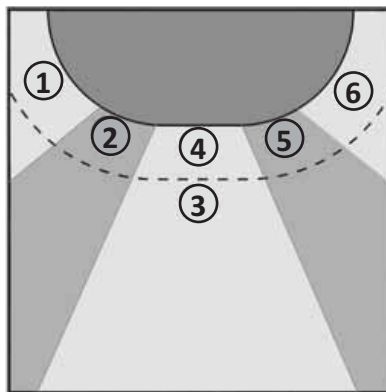
Zawodnik lub zawodnicy grający dalej od linii pola bramkowego określani są jako obrońcy wysunięci (centralny lub drugi). Podobne nazewnictwo obowiązuje po obu stronach boiska określając pozycje przez: skrajny prawy i skrajny lewy, drugi prawy i drugi lewy oraz centralny prawy i centralny lewy.



3.5.2 – wersja klasyczna – „polska”

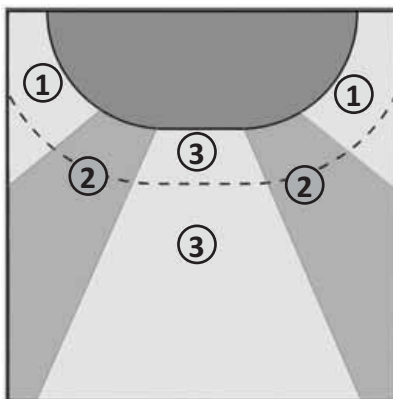


A - wersja „francuska”

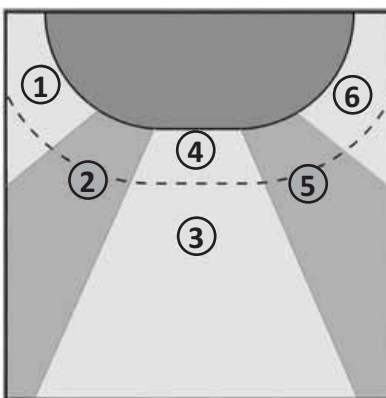


B – wersja klasyczna „polska”

3.5.3 Pozycje zawodników w ustawieniu obrony strefowej 5:1

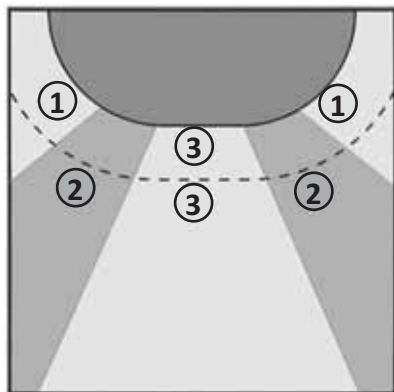


A - wersja „francuska”

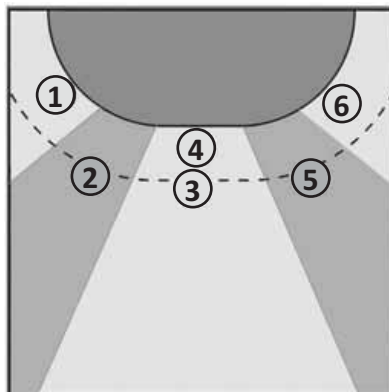


B – wersja klasyczna „polska”

3.5.4 Pozycje zawodników w ustawieniu obrony strefowej 3:2:1



A - wersja „francuska”



B – wersja klasyczna „polska”

3.5.5 Pozycje zawodników w ustawieniu obrony strefowej 3:3

4. Powrót do obrony – działania obrońcy

- a. utrudnienie pierwszego podania
- b. aktywne krycie przeciwnika
- c. zatrzymanie przeciwnika z piłką
- d. przerwanie akcji – wymuszenie błędu
- e. kontynuacja powrotu do momentu zakończenia akcji przeciwnika
- f. prowokowanie faulu atakującego
- g. przejście do aktywnej obrony pozycyjnej

5. Błędy w obronie

- b. brak przesunięcia
- a. brak przekazania
- c. błąd ustawienia
- d. brak wyjścia
- e. brak asekuracji
- f. wytworzenie przewagi przez atakującego w sytuacji 1x1

IV. GRA BRAMKARZA (KI)

1 TECHNIKA

1.1 Postawa

1.2 Poruszanie się

- 1.2.1 a. krok dostawny
 - b. wyjście
 - c. wybiegnięcie
 - d. wyskok
- 1.3 **Interwencje (chwyty i odbicia piłki)**
 - 1.3.1 w zasięgu postawy
 - 1.3.2 z przemieszczeniem się
 - 1.3.1+1.3.2:
 - a. jednorącz lub oburącz
 - b. wypadem, wykrokiem do siadu
 - c. równoczesną obroną ręką i nogą
 - d. wyskokiem rozkrocznym z ruchem ramion
 - e. sytuacyjne
- 1.4 **Podanie piłki**
 - a. do ataku szybkiego bezpośredniego
 - b. do ataku szybkiego pośredniego
 - c. do szybkiego wznowienia
- 1.5 **Rzut**
- 2. **TAKTYKA**
 - 2.1 **Ustawienie się w bramce**
 - 2.2 **Wybór kierunku i techniki obrony w zależności od:**
 - 2.2.1 a. kierunku ruchu rzucającego
 - b. ułożenia ręki rzutowej i tułowia
 - c. interwencji obrońców
 - blok
 - spychanie rzucającego
 - d. sytuacji 1x1
 - prowokacja
 - e. antycypacji
 - f. strategii i informacji o przeciwniku
 - 2.3 **Ustawienie się i wybór sposobu interwencji w zależności od rodzaju i miejsca, z którego wykonywany jest rzut**
 - 2.3.1 a. z I linii (6m)
 - b. z II linii (9m)
 - c. ze skrzydła
 - d. z linii rzutu karnego (7m)
 - 2.4 **Gra bramkarza poza polem bramkowym**
 - 2.4.1 a. przechwyt piłki
 - b. podanie do kontrataku
 - c. jako zawodnik w polu gry

V. KIERUNKI RZUTÓW, SEKTORY BRAMKI I BOISKA

1. Określenia kierunków rzutu i sektorów bramki

1.1 w zależności od miejsca oddania rzutu

- a. krótki (bliższy) dolny róg bramki,
- b. krótki (bliższy) górny róg bramki,
- c. długi (dalszy) dolny róg bramki,
- d. długi (dalszy) górny róg bramki.

1.2 w zależności od ułożenia ręki z piłką i ustawienia obrońcy:

1.2.1 w sytuacji bez obrońcy

- a) po prostej – strona bramki, po której znajduje się ręka z piłką,
- b) po przekątnej – strona bramki dalsza od ręki z piłką.

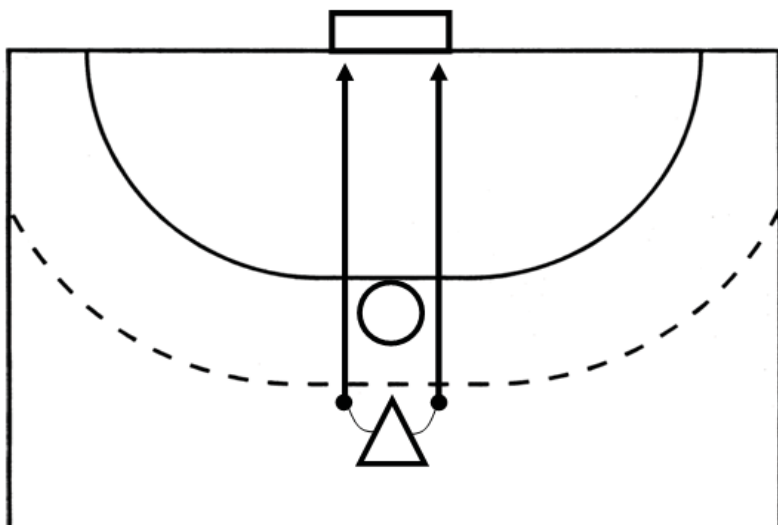
1.2.2 w sytuacji z obrońcą

- a) po prostej – strona bramki po której piłka minęła obrońcę,
- b) po przekątnej – strona bramki po której stoi obrońca.

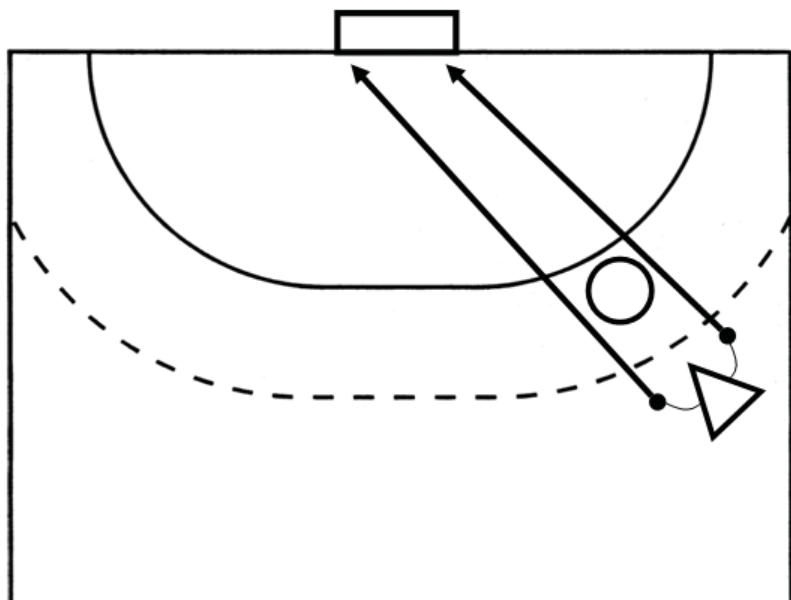
1.3 Sektory bramki

Prawy górny 1	Centralny górny 2	Lewy górny 3
Prawy półgórny 4	Centralny 5	Lewy półgórny 6
Prawy dolny 7	Centralny dolny 8	Lewy dolny 9

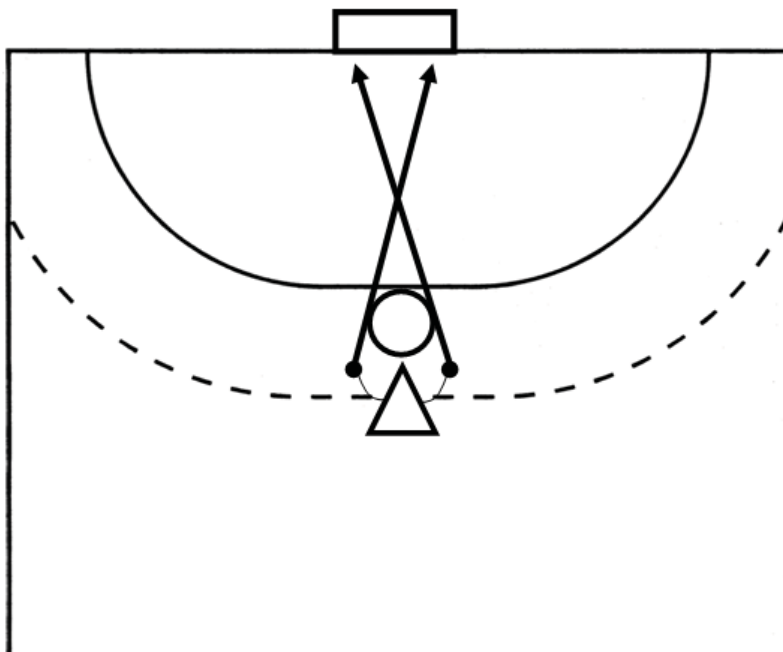
1.4 określenie kierunku rzutu



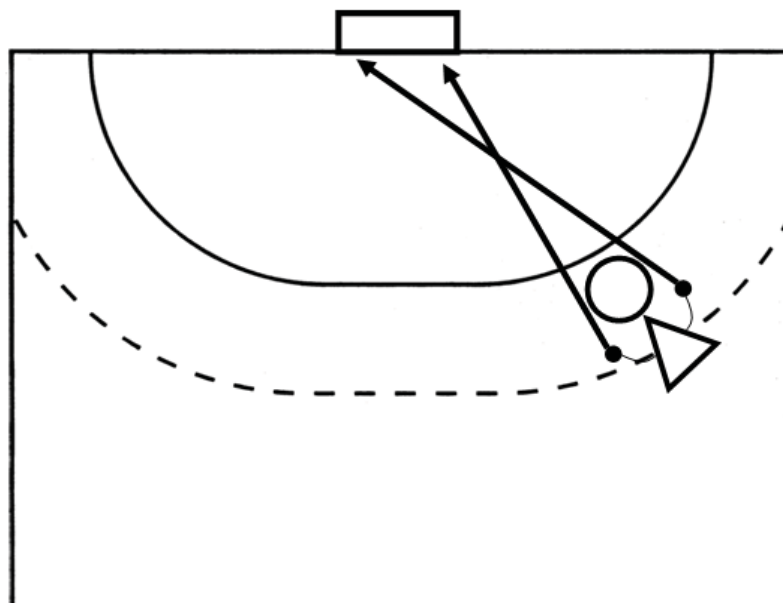
1.4.1 Rzut po prostej



1.4.2 Rzut po prostej

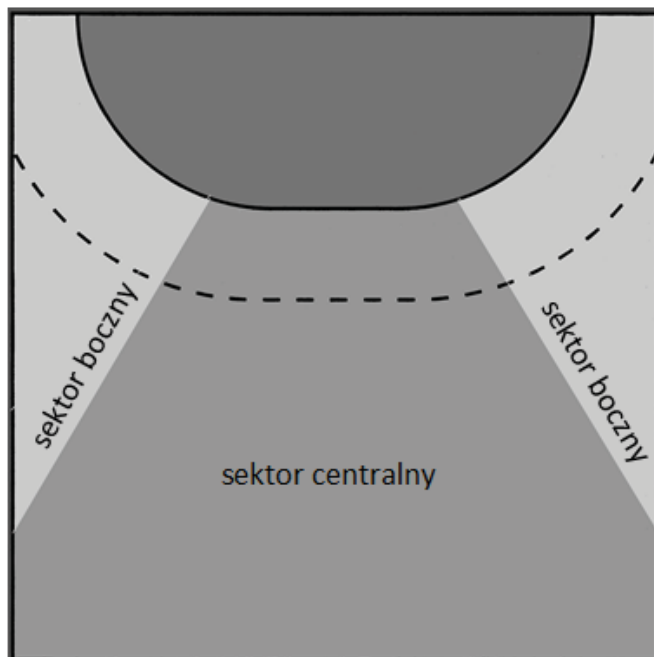


1.4.3 Rzut po przekątnej

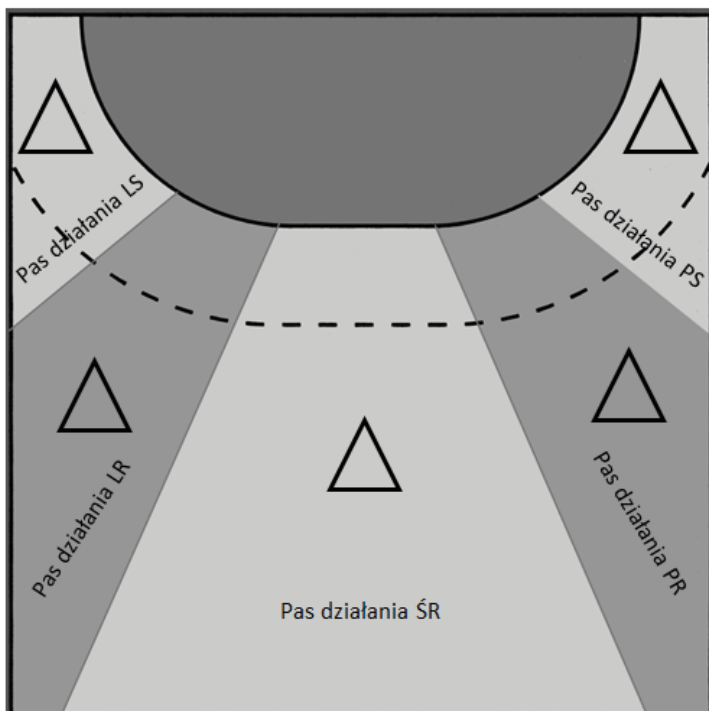


1.4.4 Rzut po przekątnej

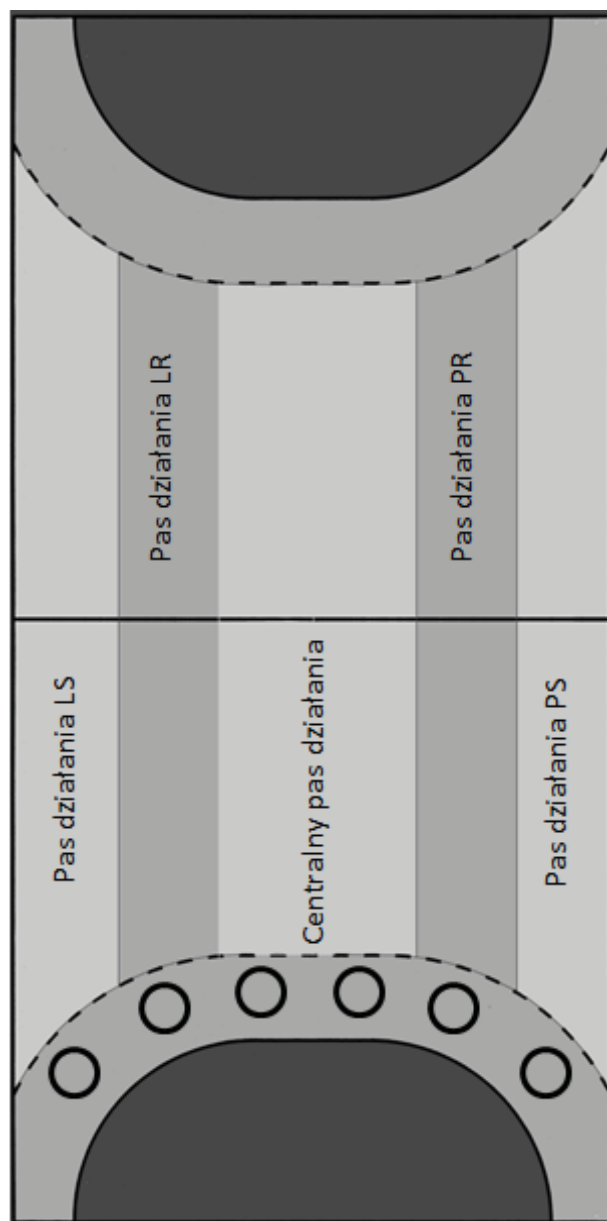
1.5 Sektory boiska i pasy działania



1.5.1 Sektory boiska w ataku pozycyjnym

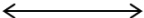


1.5.2 Pasy działania zawodników w ataku pozycyjnym (obrotowy nie ma określonego pasa działania)



1.5.3 Pasy działania zawodników w ataku szybkim

VI. SYMBOLE I ZNAKI STOSOWANE DO ZAPISU ĆWICZEŃ I OPISU GRY

	Zawodnik obrony
	Zawodnik ataku
	Zawodnik ataku z piłką
	Bramkarz
	Droga poruszania się zawodnika bez piłki
	Droga poruszania się zawodnika z piłką
	Kozłowanie
	Wielokrotne poruszanie się zawodnika
	Lot piłki
	Wielokrotne podania
	Zasłona
	Rzut
	Zwód zamierzonym rzutem
	Zwód zamierzonym podaniem
	Zwód pojedynczy
	Zwód podwójny
	Zwód z obrotem



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



ISBN 978-83-928221-3-4