

Piłka ręczna w szkole

**Wprowadzenie do piłki ręcznej
dla uczniów w wieku od 5 do 11 lat**



TREŚĆ

Piłka ręczna w szkole – zabawa, pasja i zdrowie	4
6 faz gry w piłkę ręczną	4
Podstawowe reguły gry w piłkę ręczną w szkole	6
Rozwój dzieci	11
Metody i planowanie	14
Radzenie sobie z piłką	26
Proste rozgrywki i zagrania taktyczne	36
Proste gry zespołowe	48
Obrona – podstawowe umiejętności	52
Indywidualne zagrania taktyczne i techniki	52
Atak – podstawowe umiejętności	55
Indywidualne zagrania taktyczne i techniki	55
Podstawowe umiejętności bramkarza	58
Pozycje, ruchy, obrona	58

Redakcja: Allan Lund (Dania), Dietrich Späte (Niemcy)

Przygotowane przez zespół IHF „Piłka ręczna w szkole”: Philippe Bana (Francja), Dietrich Späte (Niemcy), Allan Lund (Dania), Patric Strub (biuro IHF), Amal Khalifa (biuro IHF)

Zdjęcia: Axel Heimken

Piłka ręczna w szkole – zabawa, pasja i zdrowie



W ostatnich latach piłka ręczna stała się nowoczesną, atrakcyjną i szybką grą, która zachwyca coraz większą liczbę widzów i fanów. Uważam, że ważnym zadaniem na przyszłość jest wykorzystanie popularności tego sportu do zainteresowania nim dzieci i młodzieży szkolnej. Jako jedna z pierwszych światowych organizacji sportowych, Międzynarodowa Federacja Piłki Ręcznej (IHF) stworzyła program treningowy i szkoleniowy dla nauczycieli, pracujących w szkole. Zgodnie z naszym motto: „zabawa, pasja i zdrowie”, w pierwszym etapie, eksperci IHF prowadzą kursy dla nauczycieli dzieci w wieku od 5 do 11 lat na wszystkich kontynentach.

Niniejszy folder stanowi materiał pomocniczy do tych kursów, który w praktyczny sposób pomoże nauczycielom prowadzić atrakcyjne lekcje.

Jestem przekonany, że ćwiczenia zawarte w tym folderze pomogą Wam, drodzy nauczyciele, zainteresować uczniów piłką ręczną.

Dr Hassan Moustafa

Prezydent Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej

Piłka ręczna

– zabawa, pasja i zdrowie



6 faz gry

Z technicznego i taktycznego punktu widzenia gra rozgrywa się w 6 fazach (patrz ilustracja 0):

1 Przejście z obrony do ataku

To moment, kiedy twoja drużyna przejmuje piłkę od drużyny przeciwnej i przechodzi na drugą stronę boiska. W tej sytuacji możesz kozłować piłką lub zdecydować się na długie lub krótkie szybkie podania do zawodników z twojej drużyny.

2 Przemieszczanie się po boisku

To kontynuacja fazy początkowej.

Poruszasz się szybko w kierunku pola bramkowego przeciwnika. Cechy charakterystyczne tej fazy to duża szybkość przemieszczania się i szeroko zakrojone ruchy.

3 Dojście do pozycji rzutowej

Kiedy przeciwnicy wracają do strefy obrony, potrzebują czasu, by się zorganizować. Możesz wykorzystać tę chwilę ich „słabości”, jeśli znajdujesz się tuż za nimi. To krótka, ale bardzo interesująca część gry, która może zaowocować okazjami do strzelenia gola. Ta faza gry obejmuje tak-

Piłka ręczna to jedna z najszybszych gier sportowych. Koordynacja, wysportowanie, kreatywność techniczna, zróżnicowane i taktyczne współdziałanie oraz atmosfera dobrego współzawodnictwa to cechy charakterystyczne tej atrakcyjnej dyscypliny.



że szybkie przerzucenie piłki, kiedy przeciwnik zdobędzie bramkę.

4 Atak drużyny przeciwko zorganizowanej obronie

Grasz przeciwko obronie drużyny przeciwnej i próbujesz zmusić ją do błędu, co może zaowocować szansą na zdobycie bramki. Tę część ataku przeprowadzamy, kiedy nie powiodło nam się w poprzedniej fazie 3.

5 Faza powrotu i przejście do obrony

Kiedy stracisz kontrolę nad piłką w trakcie ataku, musisz wrócić do strefy obrony. W

trakcie powrotu zachowaj czujność i staraj się odebrać piłkę przez wywieranie nacisku na zawodników drużyny przeciwnej.

6 Zorganizowana obrona

W tej fazie obrona twojej drużyny przeorganizowała się przed polem bramkowym. Zwykle wygląda to jak „mur” zawodników ustawiony pomiędzy liniami 6. i 9. metra. Celem tego działania jest powstrzymanie przeciwników przed znalezieniem się w sytuacji umożliwiającej im zdobycie bramki. Z tej fazy przechodzisz do fazy 1, chyba że przeciwnik rzuci bramkę.

Podstawowe reguły gry w piłkę ręczną w szkole

Piłka ręczna – jako bardzo dynamiczny sport drużynowy – jest sportem kontaktowym, w którym jednakże obowiązują zasady „fair play”. Oficjalne „Zasady Gry” zostały opracowane przez Międzynarodową Federację Piłki Ręcznej (IHF).

„Zasady Gry” są dostępne w całości na stronie internetowej www.ihf.info.

Nauczanie piłki ręcznej w szkole wymaga znajomości podstawowych zasad i reguł gry. Chcemy jednak podkreślić, że nauczyciele mogą łatwo nauczyć uczniów

piłki ręcznej upraszczając i modyfikując zasady gry w swojej szkole. Folder Międzynarodowej Federacji Piłki Ręcznej przedstawia uproszczone zasady, które można wykorzystywać w nauczaniu piłki ręcznej w szkole.

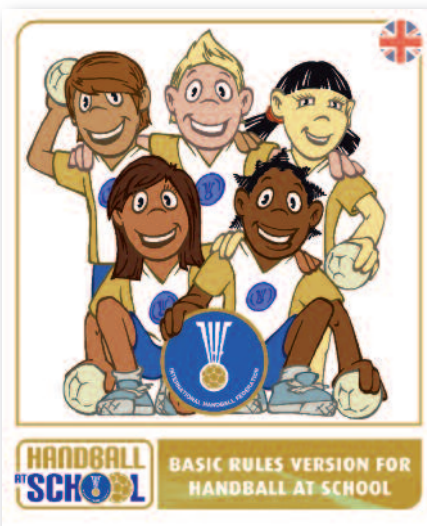
Organizacja rozgrywek w piłkę ręczną dla uczniów

Boisko do gry w piłkę ręczną ma zwykle 20 metrów szerokości i 40 metrów długości (patrz ilustracja 1).

Początkujący powinni rozpoczynać przygodę z piłką ręczną na mniejszych boiskach i w pomniejszych składach drużyn. W ten sposób zmniejszy się obciążenie uczniów i zwiększy liczbę sytuacji, w których będą mogli rzucać na bramkę, co sprawi, że poczują większą satysfakcję z gry. Ilustracje 2-3 prezentują przykłady dostosowane do wieku uczniów.

Podział boiska na trzy mniejsze

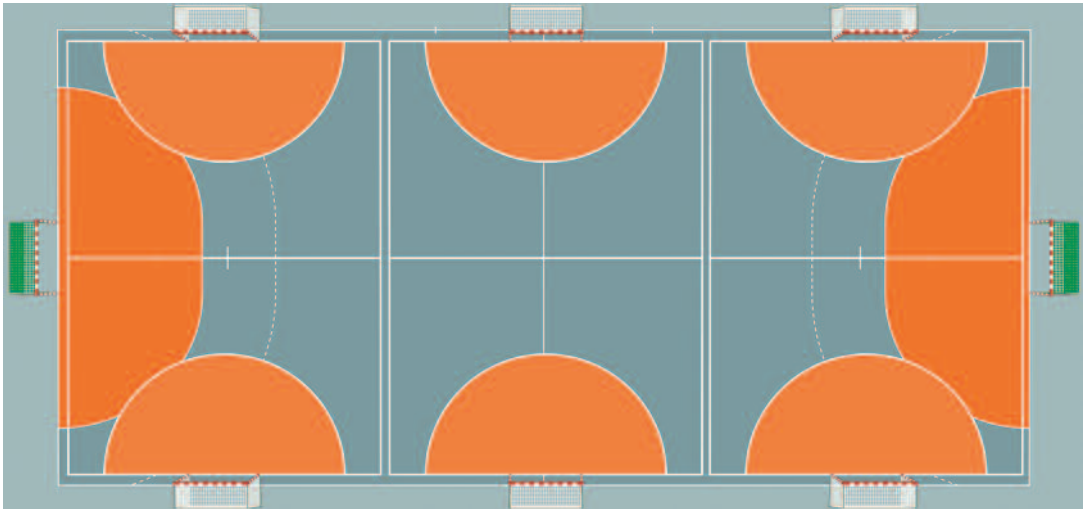
Dłuższa krawędź boiska do piłki ręcznej może zostać podzielona na trzy małe pola do gry (o wymiarach ok. 20 x 13 m), na których początkujący gracze mogą grać w składach 4 na 4 plus bramkarze (patrz ilustracja 2). Jeśli brakuje bramek odpowiednich do piłki ręcznej, można je zastąpić prostymi rozwiązaniami (patrz strona 9).



Boisko do gry w piłkę ręczną można podzielić na maksymalnie trzy mniejsze pola do gry. Zaleta: w tym samym czasie w grze może uczestniczyć nawet 30 uczniów.

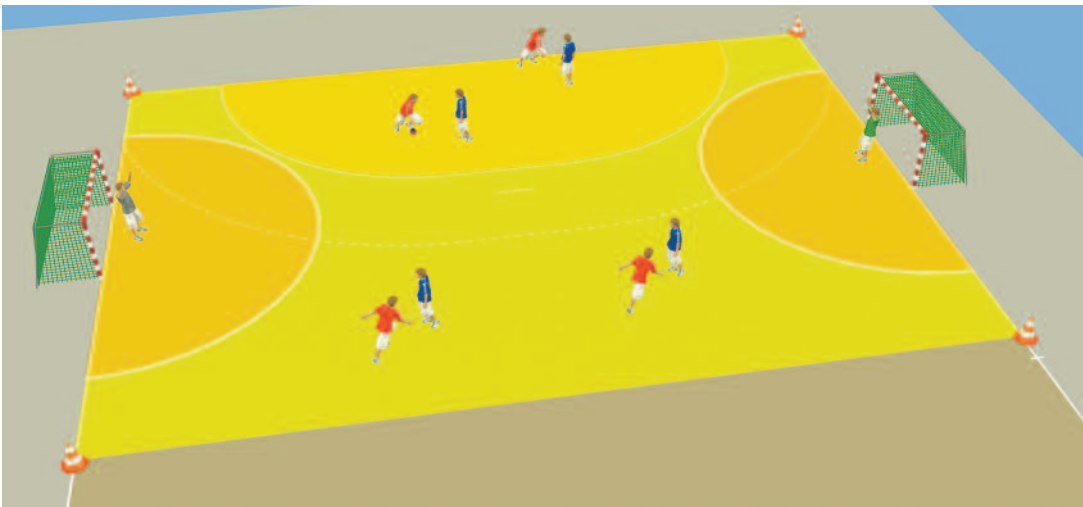
Podział boiska na trzy mniejsze obszary

1



Skład 4 na 4 plus bramkarze – atrakcyjna gra dla uczniów

2



Grę w piłkę ręczną dla uczniów można łatwo zorganizować w krótkim czasie: w małych halach, na 1/3 boiska, na zewnątrz lub nawet na plaży!



Gra na połowie boiska

Zaawansowani uczniowie (od 10 do 11 lat) mogą grać w składach 6 na 6 plus bramkarze na całym boisku.

W przypadku dużych grup składy 6 na 6 lub 5 na 5 (plus jeden bramkarz dla każdej drużyny) mogą grać jednocześnie na dwóch połowach boiska (patrz ilustracja 3). W ten sposób w tym samym czasie na boisku może grać jednocześnie 26 lub 22 uczniów. Jeśli mamy do dyspozycji tylko połowę hali, można stworzyć kilka drużyn, które grają na zmianę do jednej bramki.

Wszystkie wymienione propozycje gier dla uczniów sprawdzą się także na zewnątrz (patrz: zdjęcie po lewej stronie), na boiskach trawiastych lub nawet na piasku. Wskazówka: warto zachęcić uczniów, by odgrywali role sędziów. W ten sposób stworzymy atmosferę akceptacji pomiędzy uczniami oraz uczniów w stosunku do sędziów.

Istnieje wiele sposobów zastąpienia tradycyjnych bramek, jeśli brakuje nam bramek odpowiednich do piłki ręcznej. Wszystko zależy od kreatywności!



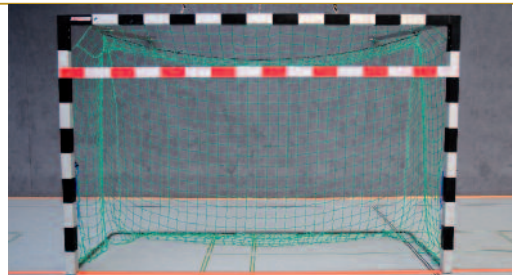
Bramka odpowiednia dla uczniów w wieku od 6 do 9 lat.



Różne rozmiary bramek dla początkujących. Standardowe wymiary bramki: 2 m x 3 m.



Oznaczenie bramki na ścianie.



Zmniejszenie wysokości bramki dzięki taśmie (1,60 m).



Wykorzystanie materacy oraz innych sprzętów jako bramek.

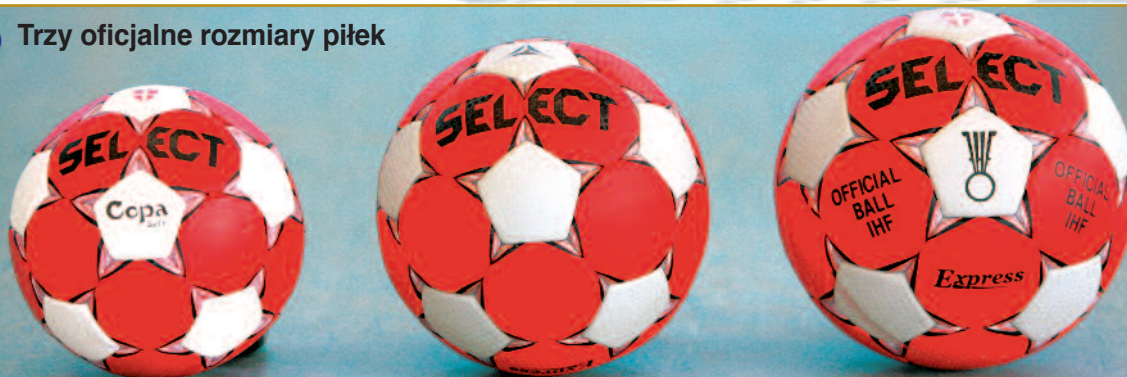


Zrzucanie kartonowego pudełka z podwyższenia.

ROZDZIAŁ 1

W piłkę ręczną można grać różnymi piłkami. Początkującym polecamy piłki miękkie.

4 Trzy oficjalne rozmiary piłek



IHF Rozmiar 1:

- 50-52 cm i 290-330 g
- dla dziewcząt (8 do 14 lat) i chłopców (8 do 12 lat)

IHF Rozmiar 2:

- 54-56 cm i 325-375 g
- dla kobiet i dziewcząt (od 14 lat) i chłopców (12 do 16 lat)

IHF Rozmiar 3:

- 58-60 cm i 425-475 g

- dla mężczyzn i chłopców (16 lat i więcej)

5



Wykorzystanie różnych piłek

Ważne: uczniowie w wieku od 5 do 11 lat mogą nauczyć się rzucać tylko tymi piłkami, które odpowiadają rozmiarom ich dłoni. Na początku, by ułatwić zadanie uczniom, piłki powinny być mniejsze niż te przeznaczone dla ich grupy wiekowej (patrz ilustracja 4). Wykorzystuj różne piłki (patrz ilustracja 5), co poprawia koordynację ruchową dzieci oraz wyczucie piłki.

Wykorzystanie różnych piłek

podczas gry w piłkę ręczną w szkole.

Rozwój dzieci

Wiadomo, że zdolność ruchu zależy od rozwoju centralnego układu nerwowego. Rozwój centralnego układu nerwowego następuje według pewnego wzoru, a proces ten determinuje to, czego doświadczają zmysły.

Istnieje bliski związek pomiędzy rozwojem percepcji i funkcji motorycznych. Rozwój ten również następuje według pewnego schematu.

Rozwój może następować szybko lub wolno. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, nawet jeśli są w tym samym wieku. Dzieci rozpoczynające szkołę potrafią wykonywać jedynie takie ruchy jak czołganie, wspinanie, chodzenie, bieganie, skakanie i rzucanie.

Warunkiem wstępnym do rozwoju funkcji motorycznych jest poddanie dzieci jak największej ilości różnych doświadczeń. Kiedy dziecko osiąga wiek 10-12 lat, centralny układ nerwowy kontrolujący poruszanie się jest całkowicie rozwinięty.

Poniżej kilka wniosków wynikających z wiarygodnych badań:

- w trakcie rozwoju dziecko przechodzi fazy szybkiego wzrostu (wzrost) oraz powolnego wzrostu (obwód)
- przyspieszenie wzrostu (wzrost i obwód) następuje tuż przed okresem dojrzewania
- na ogół dziewczynki rozwijają się i dojrzewają szybciej niż chłopcy
- siła mięśni zwiększa się około rok po rozpoczęciu okresu dojrzewania dziecka
- w wieku 10-12 lat dziecko jest w stanie wykształcić umiejętności techniczne i taktyczne
- w okresie dojrzewania trening koordynacji i wytrzymałości może być mniej efektywny
- na rozwój dziecka wpływa oczywiście wiele różnych czynników (funkcje motoryczne, stan umysłowy, język, zmysły i myśli)

W konsekwencji przedstawionych powyżej faktów – warto wziąć pod uwagę techniczne i taktyczne umiejętności dzieci w różnym wieku (patrz str. 12.13) podczas planowania nauki piłki ręcznej w szkole.

Poniżej 8. roku życia

- trzymanie piłki
- chwytanie
- podawanie
- gra zespołowa
- rzucanie



Poniżej 10. roku życia

- trzymanie piłki
- chwytanie, podawanie, kozłowanie, rzucanie i zwody
- gra zespołowa
- podejmowanie decyzji 2 na 1
- zajmowanie przemyślanych taktycznie pozycji
- obrona strefy
- współpraca w obronie



Poniżej 12. roku życia

- trzymanie piłki
- chwytanie, podawanie, kozłowanie, rzucanie i zwody
- osłanianie, gra zespołowa
- podejmowanie decyzji 2 na 1 i 3 na 2
- decydowanie w sytuacjach 1 na 1
- podejmowanie szybkiego kontrataku
- rozwijanie szybkich, zwinnych stóp, blokowanie przeciwnika i przejmowanie piłki w obronie
- zajmowanie pozycji i współpraca w obronie



Poniżej 14. roku życia

- podstawowe umiejętności techniczne w ataku
- indywidualne zagrania taktyczne i techniki na różnych pozycjach w ataku
- podania w ataku ze zmianami pozycji
- szybki kontratak
- poprawianie koordynacji ruchowej nóg, blokowanie przeciwnika, blokowanie rzutów, przejmowanie piłki w obronie
- zajmowanie pozycji i współpraca w obronie
- podejmowanie taktycznych inicjatyw w obronie



Metody i planowanie



Piłka ręczna powinna być przedstawiana uczniom jako gra oparta na umiejętnościach technicznych, wiedzy taktycznej oraz zdolności do improwizacji. Piłka ręczna to także sport kontaktowy, więc należy nauczyć dzieci, jak radzić sobie z konfrontacjami bez strachu czy agresji z wykorzystaniem umiejętności technicznych i wiedzy taktycznej. Nauczyciel powinien tak planować lekcje, by zmuszać umysły dzieci do pracy. Można to osiągnąć poprzez:

- proste gry taktyczne, podczas których uczniowie muszą zastanawiać się: do kogo podać? Gdzie mam pójść? Czy wolno mi kozłować?
- ćwiczenia funkcjonalne maksymalnie zbliżone do prawdziwej gry, na przykład kontratak, gdzie 2 zawodników mierzy się z 1 przeciwnikiem. Czy powinienem podać do kolegi/koleżanki z drużyny, czy może powinienem przeprowadzić akcję sam? W takich sytuacjach gracze muszą dostrzec, ocenić, zdecydować i zareagować w bardzo krótkim czasie.
- dawanie zadań mających kilka rozwiązań i wymaganie od uczniów znalezienia najlepszego rozwiązania bazującego na ich doświadczeniu.

Gry i ćwiczenia powinny być organizowane tak, by każdy z uczniów był jak najdłużej w ruchu, miał jak najczęściej kontakt z piłką oraz okazje do jak największej liczby rzutów na bramkę w trakcie lekcji.

Jeśli zależy ci na dobrych rezultatach nauczania, pamiętaj że uczniowie powinni być zmotywowani i rozumieć, co robią. Wszystko zależy od ciebie! Jeśli ćwiczenie będzie zbyt trudne lub zbyt łatwe, uczniowie automatycznie stracą motywację i koncentrację.

Nauczyciel powinien dysponować dostateczną wiedzą teoretyczną dotyczącą piłki ręcznej oraz umiejętnościami organizowania i planowania lekcji piłki ręcznej w szkole.

Dla wielu nauczycieli organizacja ćwiczeń będzie poważnym problemem. Podstawowym celem lekcji piłki ręcznej w szkole jest utrzymanie wysokiego poziomu aktywności wynikającego z naturalnej potrzeby dzieci dotyczącej ruchu i zabawy. Należy skupić się na rozwoju wytrzymałości, siły, zręczności i jednocześnie pokazywać, że piłka ręczna jest ciekawą wszechstronną zabawą. Problemem wielu nauczycieli jest zbyt duża liczba uczniów i zbyt małe sale gimnastyczne. Dlatego warto przeprowadzać różne gry i ćwiczenia taktyczne, by zaznajomić uczniów z piłką oraz dopasować takie ćwiczenia, które odnoszą się do sytuacji mających miejsce podczas gry w piłkę ręczną.



6
A**Źle! Zbyt mała aktywność****Gry – sztafety**

Sztafeta to bardzo dobra forma aktywności. Często jednak uczniowie są podzieleni źle – tylko na dwie duże rywalizujące ze sobą grupy. Prowadzi to do braku aktywności oraz stresu związanego z indywidualną rywalizacją.

Prezentujemy sposób, w jaki można znacznie podnieść poziom aktywności oraz zmniejszyć wagę indywidualnej ry-

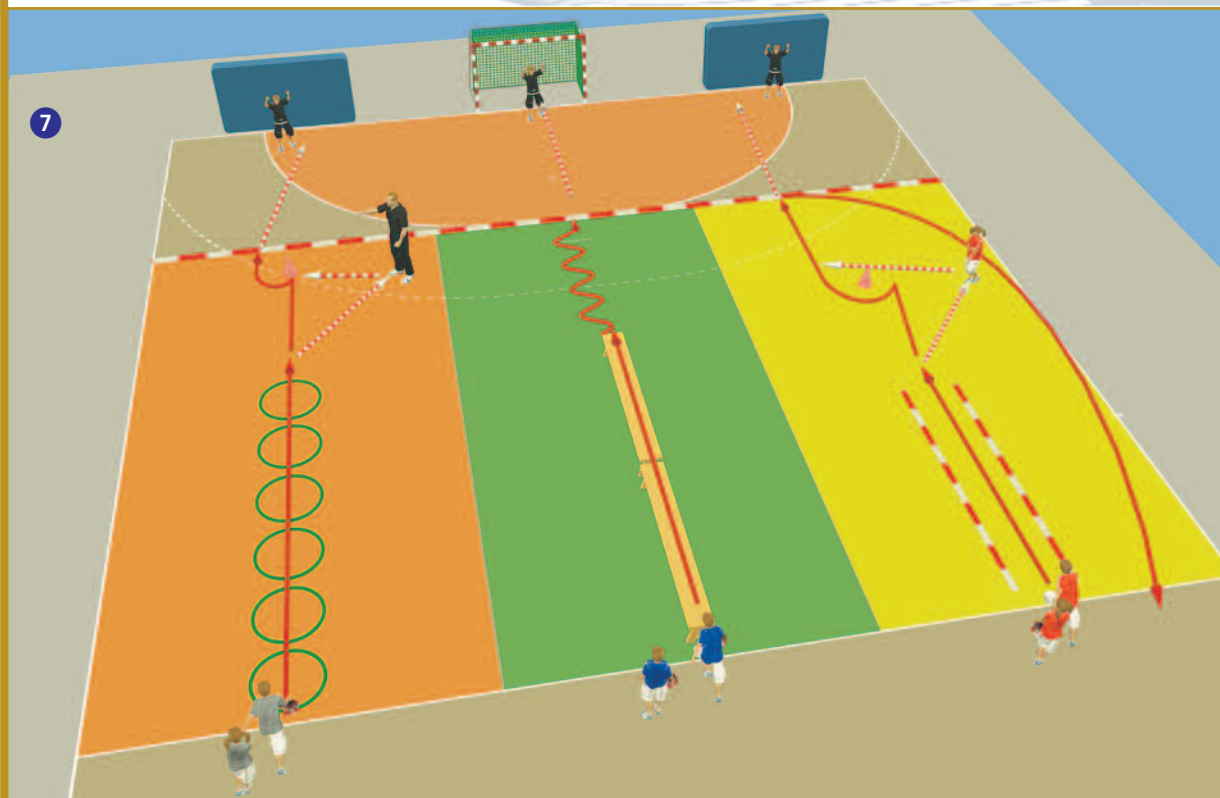
walizacji. Przy odrobinie wyobraźni można modyfikować ćwiczenia: zmieniać kierunek biegu, sposób trzymania piłki, liczbę piłek itd. (patrz ilustracje 6A i 6B).

Dobrze! Duża aktywność uczniów

6
B**Podział boiska**

Często wydaje wam się, że hala, którą dysponujecie, jest zbyt mała. Dzieląc ją na 2 czy 3 części zyskacie na aktywności uczniów! Poszczególne części będą mniejsze, ale i tak uda wam się zorganizować ćwiczenia na takiej przestrzeni. Podział sali na trzy części pozwoli utrzymać wysoką aktywność wszystkich uczniów przez cały czas. Granice między

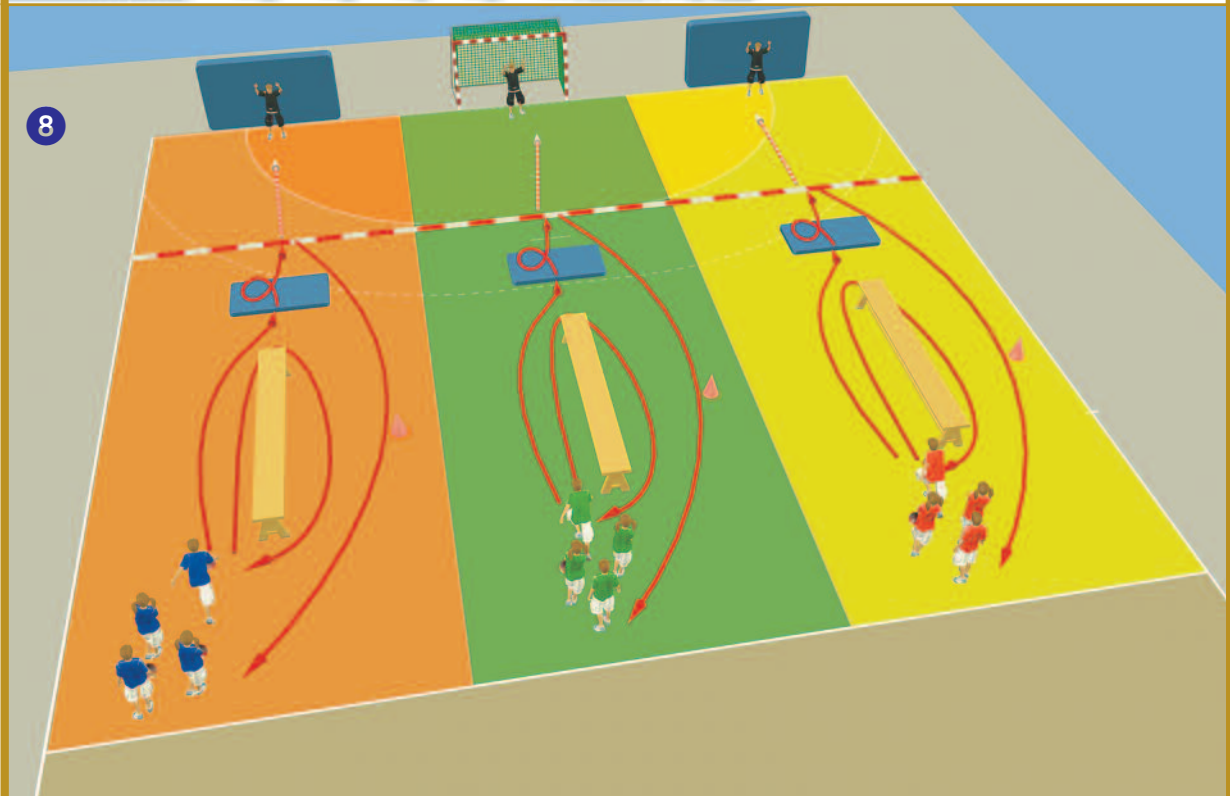
poszczególnymi częściami boiska można oznaczyć słupkami, ławkami, sprzętem gimnastycznym bądź innymi dostępnymi przedmiotami. Na wszystkich częściach boiska można przeprowadzać to samo ćwiczenie i zmienić je po jakimś czasie lub zdecydować się na jednoczesne przeprowadzenie trzech różnych ćwiczeń w systemie rotacyjnym (patrz ilustracje 7 i 8 na stronach 18 i 19).



Ćwiczenia z rzutami na koordynację

Uczniowie podzieleni na trzy grupy zajmują trzy tory. Na każdym torze czeka na nich inne zadanie zakończone rzutem na bramkę.

- tor 1: skakanie/kozlowanie przez ob ręce, podanie do nauczyciela/innego ucznia, odbiór piłki i rzut na bramkę
- tor 2: skakanie/czołganie się/kozlowanie na ławce; rzut na bramkę po kozłowaniu
- tor 3: kozłowanie w wąskim torze/na różnych liniach, podanie do innego ucznia, odbiór piłki i rzut na bramkę



Bieg w tę i z powrotem jako zawody drużynowe

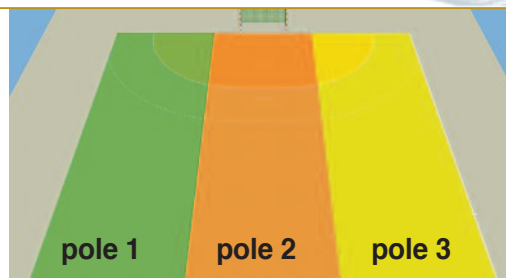
Trzy grupy na trzech częściach boiska wykonują to samo ćwiczenie. Jest to rodzaj zawodów między drużynami.

Trzy zadania:

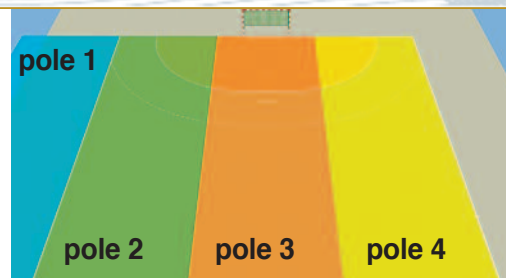
- potrójna runda z kozłowaniem wokół ławki (lub innej przeszkody)

- przewrót w przód na materacu
- strzał na bramkę z wyznaczonego miejsca
- zebranie piłki i podanie do następnego zawodnika

Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie największą liczbę bramek.



Trzy pola obok siebie (podzielone wzdłuż dłuższej krawędzi).



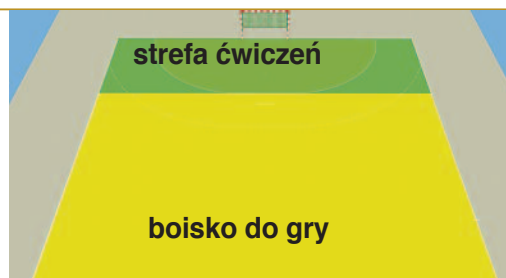
Cztery pola obok siebie (w tym pole obejmującej zwyczajowo m.in. strefę zmian).



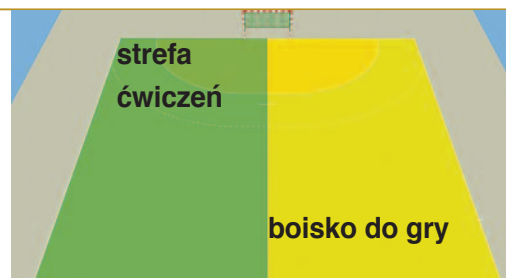
Jedno boisko do gry i strefa do ćwiczeń o różnych rozmiarach.



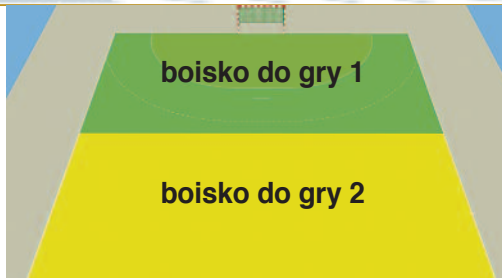
Boisko do gry i strefa do ćwiczeń o różnych rozmiarach.



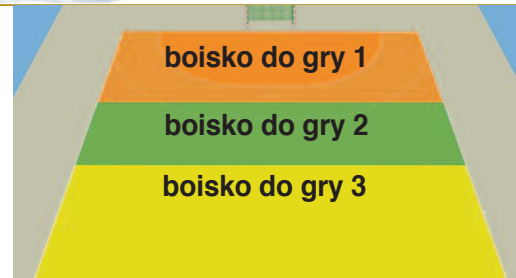
Jedno boisko do gry w poprzek i jedna strefa do ćwiczeń w polu bramkowym.



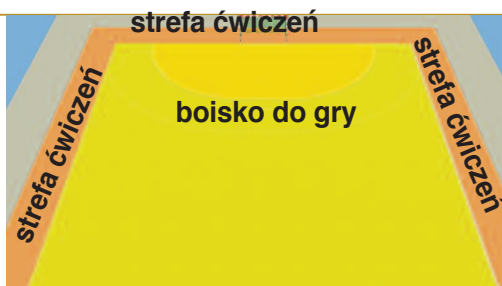
Boisko podzielone na dwie części wzdłuż dłuższej krawędzi.



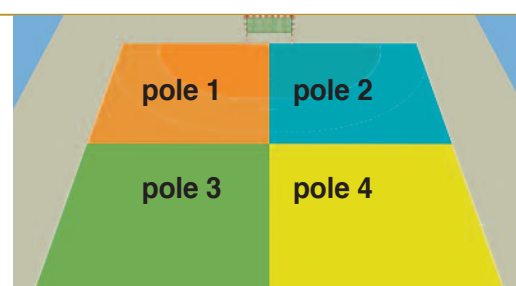
Dwa boiska wyznaczone w poprzek.



Trzy boiska wyznaczone w poprzek.



Gra na połowie boiska
oraz pas do biegania wokół boiska.



Cztery grupy na czterech kwadratach.



Boisko do gry na całej szerokości
oraz pas boczny jako pole do ćwiczeń.

Warto zapamiętać

Prosimy wziąć pod uwagę zasady bezpieczeństwa podczas gry i ćwiczeń na polach znajdujących się obok siebie:

- Wykorzystanie skrzyń na piłki lub podobnych pojemników zapobiegnie wpadaniu piłki na sąsiednie boiska.
- Boiska mogą być rozgraniczone przez ławki lub inny sprzęt (maty, taśmy). Nie używaj prętów.

Wysoka aktywność, wysoka intensywność

Lekcje charakteryzujące się wysoką aktywnością uczniów i wysoką intensywnością ćwiczeń muszą być dobrze zaplanowane. Czas spędzony na przygotowaniach przełoży się na poprawę jakości nauczania! Notatki i/lub rysunki na małych kartkach papieru mogą pomóc nauczycielowi.

W piłce ręcznej to właśnie piłka znajduje się w centrum uwagi, dlatego należy ją zawsze uwzględnić w ćwiczeniach.

Im więcej czasu uczniowie spędzą z piłką podczas lekcji, tym lepiej będą sobie z nią radzić. Należy brać to pod uwagę podczas tworzenia grup – im mniej zawodników w grupie, tym większy kontakt z piłką każdego z nich. Wiadomo także, że aby niektóre ćwiczenia odbyły się prawidłowo wymagają pewnej minimalnej liczby zawodników. Pamiętaj o zasadzie „złotego środka”. Jeśli w niektórych ćwiczeniach zwiększysz liczbę piłek, sprawisz że uczniowie będą bardziej aktywni.

Gra na obu połowach boiska

Standardowym sposobem organizacji twojej lekcji jest gra na obu połowach bo-

iska. W ten sposób szansę na grę mają 4 drużyny lub 26 zawodników. Nauczyciel może kontrolować sytuację ze środka boiska. Wadą takiego rozwiązania jest fakt, że umożliwia ćwiczenie tylko niektórych faz gry (faza 4 i 6). Ćwiczenie to można udoskonalić w następujący sposób:

- kiedy drużyna atakująca straci piłkę, wszyscy uczniowie muszą pobiec do linii środkowej i z powrotem. W trakcie tego biegu dwie drużyny zamieniają się rolami
- kiedy zawodnik z broniącej się drużyny przejmie piłkę, kozłuje do linii środkowej i z powrotem. W tym czasie atakujący zawodnicy, którzy stracili piłkę, przechodzą do obrony i starają się odebrać piłkę powracającemu zawodnikowi poprzez wykorzystanie systemu „każdy swego”. Takie działanie zapobiegnie powracającemu zawodnikowi w podaniu piłki i umożliwi jej odzyskanie (faza 5).
- zamiana ról drużyn broniących i atakujących po pewnym czasie gry
- zamiana ról drużyn broniących i atakujących po pewnej liczbie fauli itp. (patrz ilustracja 9).

System rotacyjny z 3 drużynami

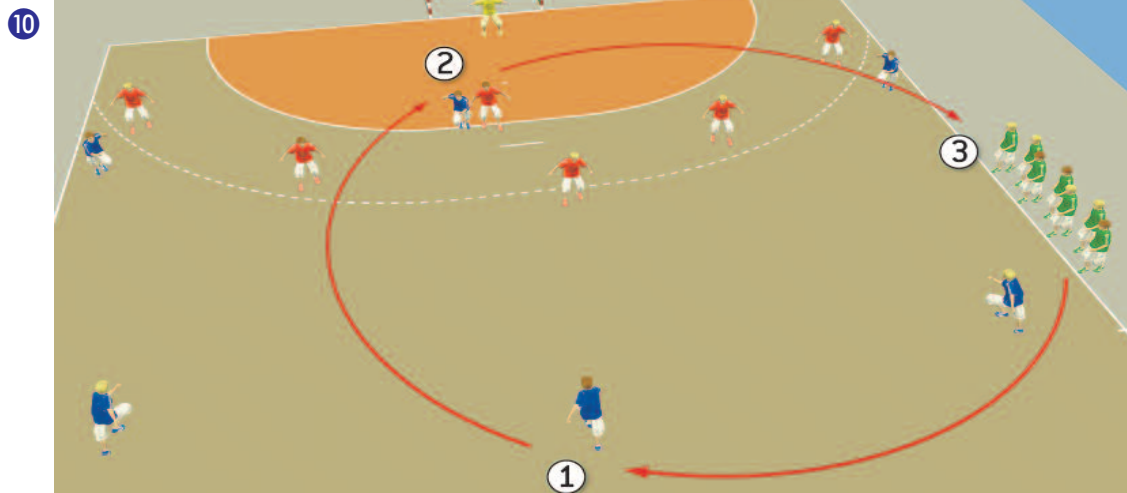


Jeśli liczba graczy nie pozwala na stworzenie 4 drużyn, możesz zastosować system rotacyjny z uwzględnieniem 3 drużyn. Oznacza to, że dwie drużyny grają, a trzecia czeka w strefie zmian. Ta drużyna, która zdobędzie bramkę, schodzi z boiska i zamienia się z oczekującymi.

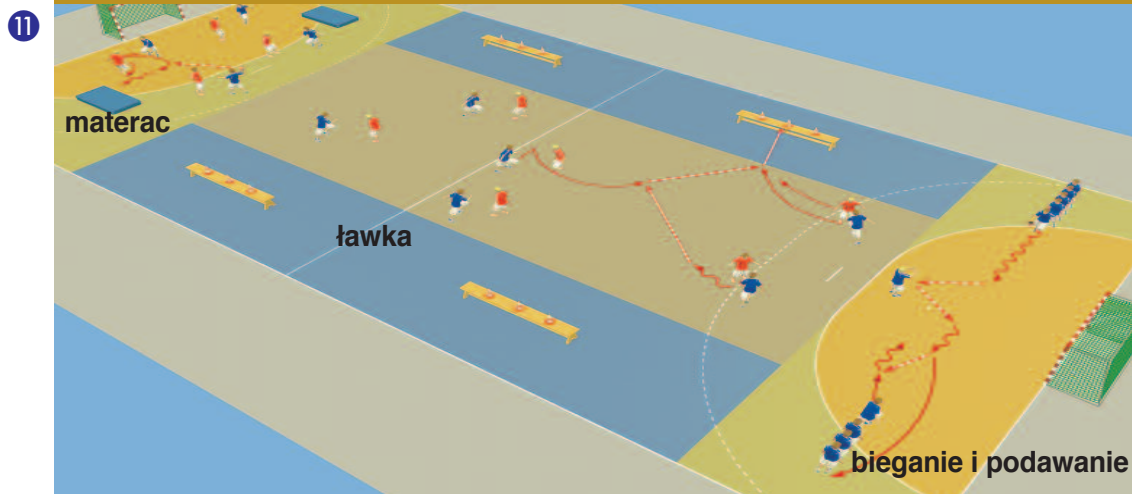
Jeśli rozgrywka między dwiema drużynami trwa zbyt długo, nauczyciel musi interweniować i zamienić drużyny (patrz ilustracja 10).

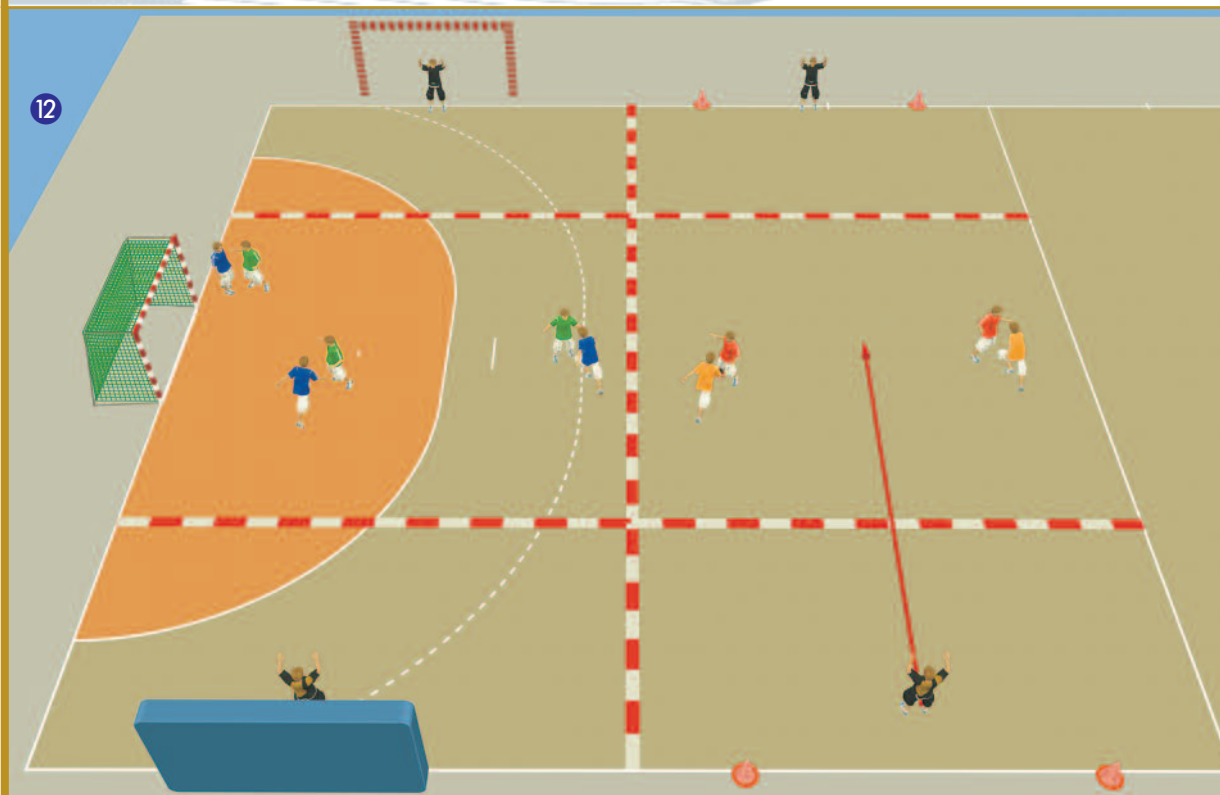
Sugestie dotyczące organizacji ćwiczeń na hali (patrz ilustracja 11).

System rotacyjny z 3 drużynami



Trzy różne ćwiczenia





Piłka ręczna na jednej połowie boiska

Na jednej połowie boiska wyznaczamy w poprzek dwie strefy gry. Linie pola bramkowego są proste!

Strefa po lewej stronie: gra 3 na 3 lub 4 na 4 (w przypadku początkujących – w przewadze liczebnej: 3 na 2 lub 4 na 3).

Strefa po prawej stronie: gra 2 na 2 lub 3 na 3; bramkarz także może brać udział w grze, żeby drużyna atakująca zawsze była bardziej liczna.

Cel: wrzucenie piłki do bramki oznaczonej słupkami (prętami).

Radzenie sobie z piłką



Turlanie piłki pomiędzy nogami po linii ósemki.



Szybkie chwytnie piłki pomiędzy rozstawionymi nogami, odpowiedni ruch rąk.



Podrzucanie piłki nogami na siedząco i łapanie jej podczas wstawania.

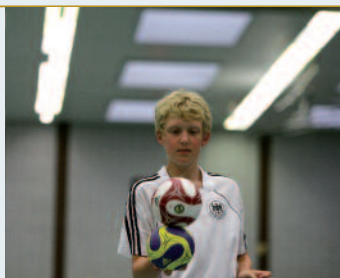
Celem ćwiczeń z piłką jest nauczenie dzieci podstaw rzucania, chwytania i kozłowania. Ćwiczenia mogą także stanowić element rozgrzewki, służyć poprawieniu koordynacji piłka-oko-ręka oraz rozwojowi podstawowej wiedzy technicznej i taktycznej.



Rzucanie piłki do tyłu pomiędzy rozstawionymi nogami, obrót i chwytanie piłki.



Podrzucanie piłki podczas leżenia na plecach, obrót i chwytanie piłki.



Niesienie jednej piłki na drugiej.



Podbijanie jednej piłki za pomocą drugiej.



Kozłowanie jedną piłką za pomocą drugiej.

Radzenie sobie z piłką



Kozłowanie wokół ciała.



Kozłowanie na siedząco.



Kozłowanie podczas podskakiwania.



Kozłowanie wokół przeszkód/nad przeszkodami.



Kozłowanie podczas biegu za kolegą/koleżanką oraz imitowanie wszystkich jego/jej ruchów.



Kozłowanie w rzędzie po wyznaczonych liniach.



Kozłowanie w slalomie pomiędzy słupkami.

Ćwiczenia z radzenia sobie z piłką poprawiają pewność siebie uczniów oraz ich kreatywność. Oto kilka przykładów kozłowania.



Kozłowanie w wyznaczonej strefie bez wpadania na siebie.



Zamiana miejsc w kółku z kozłowaniem zgodnie poleceniem prowadzącego.



Kozłowanie do przodu, do tyłu i w bok zgodnie z poleceniami prowadzącego ćwiczenie.



„Łapacz” bez piłki próbuje przejąć piłkę od kozłującego zawodnika.



Radzenie sobie z piłką



Podanie do partnera z odbiciem piłki w obręczy.



Rzut piłką o ścianę i chwytanie piłki.



A podaje do B, B rzuca piłkę w powietrze, A i B zamieniają się miejscami, A łapie piłkę.



Grupy trzyosobowe: uczeń w środku na zmianę podaje do pozostałych dwóch zawodników.

Ćwiczenia poprawiają umiejętność rzucania i chwytania w pozycji stojącej oraz w ruchu a także koordynację piłka-ręka-oko.



Podawanie i chwytanie w kółku: początkowo w grze jest tylko jedna piłka, potem jednocześnie dwie.



Bezpośrednie podania dwóch Grupy trzyosobowe: dwóch napastników podaje do siebie piłkę w tym samym czasie. Zawodnik w środku stara się ją przechwycić.



Podawanie po koźle w tym samym czasie dwóch piłek.

Radzenie sobie z piłką



Dwie drużyny starają się sprawić, by piłka lekarska przetoczyła się na boisko przeciwnika.



Zawody w rzucaniu pomiędzy zawodnikami: jak często uda się zawodnikom trafić do celu z różnych odległości?



Zawody w rzucaniu pomiędzy grupami: zawodnicy starają się przesunąć ławkę lub skrzynkę siłą rzutu.

Te ćwiczenia i małe zawody poprawiają siłę rzutu poprzez zabawę.



Przesuwanie pudełka do bramki lub innego celu.



Pudełko stoi na podstawie z kółkami, w środku znajduje się piłka lekarska.



Zawody w rzucaniu między drużynami: rzucanie do różnych przedmiotów.



Każda z drużyn stara się przepchnąć piłkę w kierunku przeciwnika (większa odległość rzutu).

Radzenie sobie z piłką

Każdy uczeń ma jedną piłkę

- kozłuj wolno/szybko i podążaj za kolegą/koleżanką. Staraj się równocześnie kozłować po liniach.
- staraj się wytrącić koledze/koleżance piłkę z ręki bez dotykania go/jej, cały czas kozłując.
- staraj się podać koledze/koleżance piłkę kozłem i w tym samym czasie odbierz jego/jej podanie.
- staraj się podać piłkę w powietrze do kolegi/koleżanki i w tym samym czasie odbierz jego/jej podanie.



Po jednej piłce na parę

- rzucajcie na zmianę piłką o podłogę: mocno, słabo, z bliska, z daleka.
- podaj piłkę koledze/koleżance tak, by mógł/mogła ją złapać.
- kiedy podajecie do siebie piłkę, starajcie się poruszać pomiędzy innymi uczniami.
- rzuć piłką o ścianę. Kolega/koleżanka musi ją złapać. (Rzut słaby, mocny, z bliska, z daleka, staraj się trafić za każdym razem w to samo miejsce na ścianie, itd.).



Ćwiczenia z piłką w różnych odmianach.

Jedna piłka na trzech uczniów



- sztafeta z kozłowaniem: 3 rzuty i 3 przyjęcia piłki. Wszystkie drużyny składają się z 3 uczniów. Pierwszy kozłuje do ściany, trzykrotnie rzuca piłką o ścianę i ją łapie. Następnie kozłując do drugiego ucznia
- gra z uderzeniem o ścianę. Jeden z trzech uczniów rzuca najmocniej jak potrafi piłką o ścianę. Uczeń, który złapie tę piłkę, zdobywa 2 punkty, o ile zrobi to zanim piłka dotknie podłogi. Jeśli piłka dotknie podłogi, uczeń zdobywa 1 punkt. Uczeń, który zdobył

punkty, jako następny rzuca piłką o ścianę. Kto pierwszy zdobędzie 10 punktów?

- gra 2 na 1 na ograniczonej przestrzeni. Uczeń A i uczeń B grają przeciwko uczniowi C. Ile razy zdążą sobie podać piłkę, zanim uczeń C ją przechwyci? Po pewnym czasie powinna nastąpić zamiana uczniów
- podania w trójkącie w tym samym miejscu sali. Uczeń, który złapie piłkę, biegnie do środka trójkąta i podaje piłkę następnej osobie
- podania po trójkącie w trakcie biegania po hali. Uczniowie powinni zamieniać się miejscami
- uczniowie starają się robić w biegu „ósemkę” cały czas podając do siebie.

Proste gry i zagrania taktyczne



Pełna kontrola

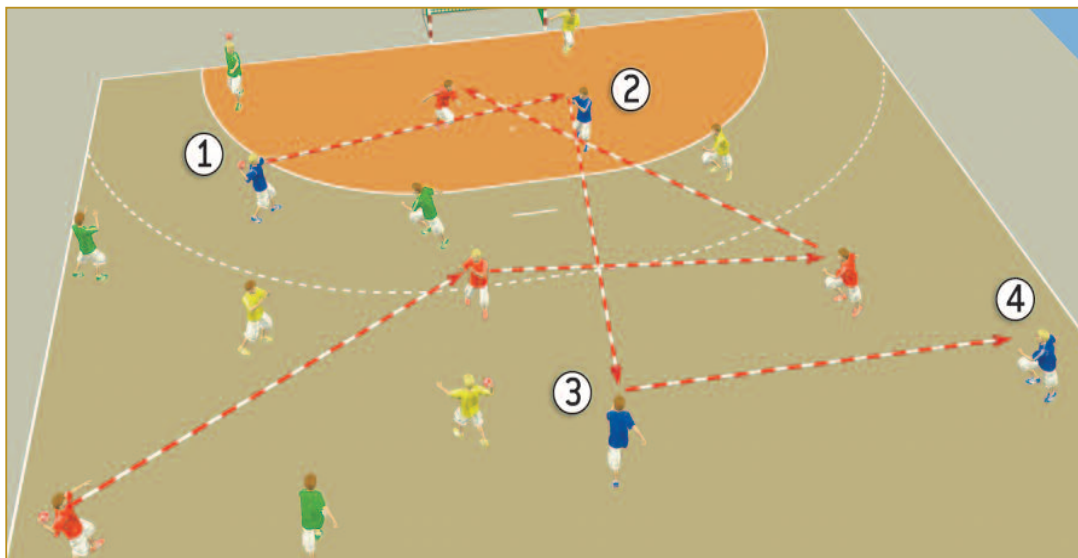
Każdy z uczniów bierze piłkę, biega i odbija ją o ziemię na wyznaczonym terenie. Podczas biegu uczeń musi pilnować swojej piłki starając się jednocześnie wybić piłkę pozostałym uczniom. Kto straci piłkę, musi ją jak najszybciej odzyskać i wrócić do gry.

Uczniowie biegają z piłkami tak jak wcześniej, na sygnał nauczyciela uczniowie odkładają piłki na ziemię i biegają dalej. Nauczyciel zabiera jedną z piłek. Na

kolejny sygnał nauczyciela, uczniowie próbują odzyskać piłki. Uczeń, który zostanie bez piłki, biegnie na koniec sali i z powrotem zanim nauczyciel odda mu piłkę.

Proste gry i zagrania taktyczne to świetny sposób na rozwinięcie umiejętności gry w piłkę ręczną.

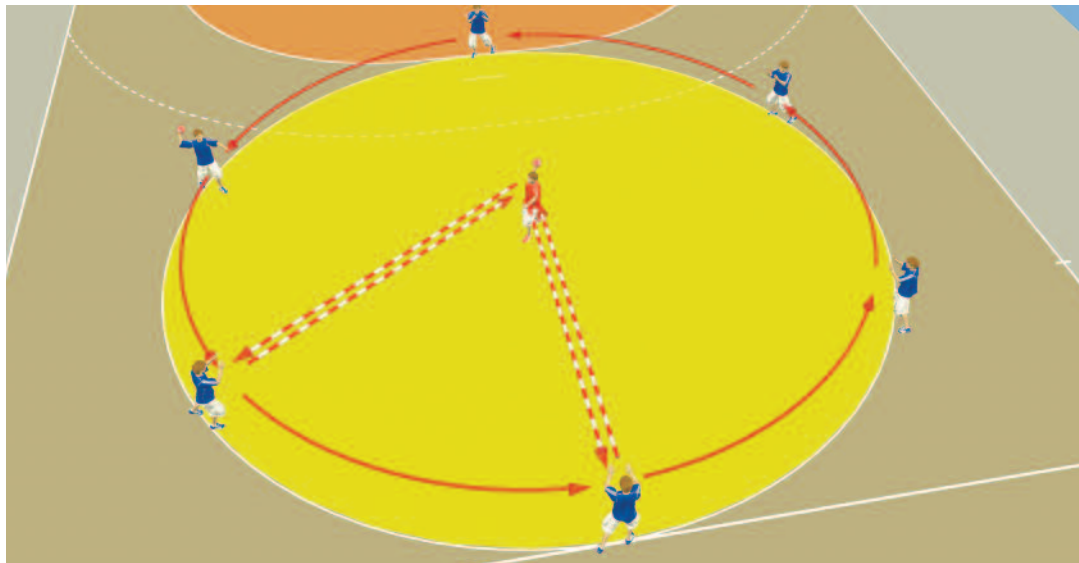
13



Znajdź właściwego ucznia

Podziel uczniów na drużyny czteroosobowe. Każda drużyna dostanie jedną piłkę. Uczniowie w każdej drużynie mają numery od 1 do 4. Piłka podawana jest w następującym porządku: od ucznia numer 1 do ucznia nr 2 do ucznia nr 3 do ucznia nr 4 i z powrotem do ucznia nr 1. Uczniowie powinni jak najwięcej krążyć po sali podczas podawania sobie piłki (patrz ilustracja 13).

14



Gwiazdne podania

Ustaw uczniów (6-8) tak, jak pokazuje ilustracja. Użyj dwóch piłek. Uczeń stojący w środku przyjmuje pierwszą piłkę od kolegi/koleżanki z obwodu i podaje ją następnej osobie na obwodzie. Następnie w ten sam sposób obraca się do przyjęcia drugiej piłki i tak dalej (patrz ilustracja 14).

Możliwości:

- obie piłki podawane są w tym samym kierunku
- piłki podawane są w przeciwnych kierunkach
- uczeń w środku sam decyduje, w którym kierunku podać drugą piłkę
- upewnij się, że każdy z uczniów stanie w środku



Podaj piłkę i wygraj

Cele:

Podawanie i chwytanie piłki pod presją czasu jako element rywalizacji.

12-16 graczy stoi w kółku. Co drugi gracz należy do drużyny A, pozostali – do drużyny B. Każda z drużyn ma piłkę i próbuje podawać ją przez trzy rundy zgodnie z ruchem wskazówek zegara bez upuszczenia jej. Drużyna, która skończy pierwsza, wygrywa.

Uwaga: pierwszy gracz każdej z drużyn ma szarfę.

Odmiana ćwiczenia: te same zasady, ale uczniowie stoją twarzami do siebie tworząc korytarz.



10 podań

Podziel uczniów na dwie grupy i wyznacz obszar boiska. Nauczyciel rzuca piłkę w powietrze, co rozpoczyna grę. Następnie obie drużyny starają się podać piłkę między swoimi zawodnikami dziesięć razy. Uczniowie i nauczyciel głośno odliczają podania. Jeśli jedna z drużyn upuści piłkę lub wyrzuci ją poza obszar boiska, zaczyna się odliczanie dla drużyny przeciwnej. Za każdym razem, kiedy jednej z drużyn uda się podać piłkę

dziesięć razy, drużyna ta zdobywa punkt. Starajcie się stosować zasady obowiązujące w piłce ręcznej.

Odmiany ćwiczenia:

- skład 5 na 4
- skład 5 na 4 z jednym zawodnikiem neutralnym (patrz ilustracja powyżej)



Piłka tygrysa

Cele:

Przechwytywanie piłki, przejmowanie podań, reagowanie, przebiegłość, spostrzegawczość, przewidywanie. 7 graczy stoi w kółku, dwa „tygrysy” znajdują się w środku. „Tygrysy” próbują przejąć podania (dodatkowy czas lub jeden punkt w nagrodę za każdą przechwyconą piłkę).

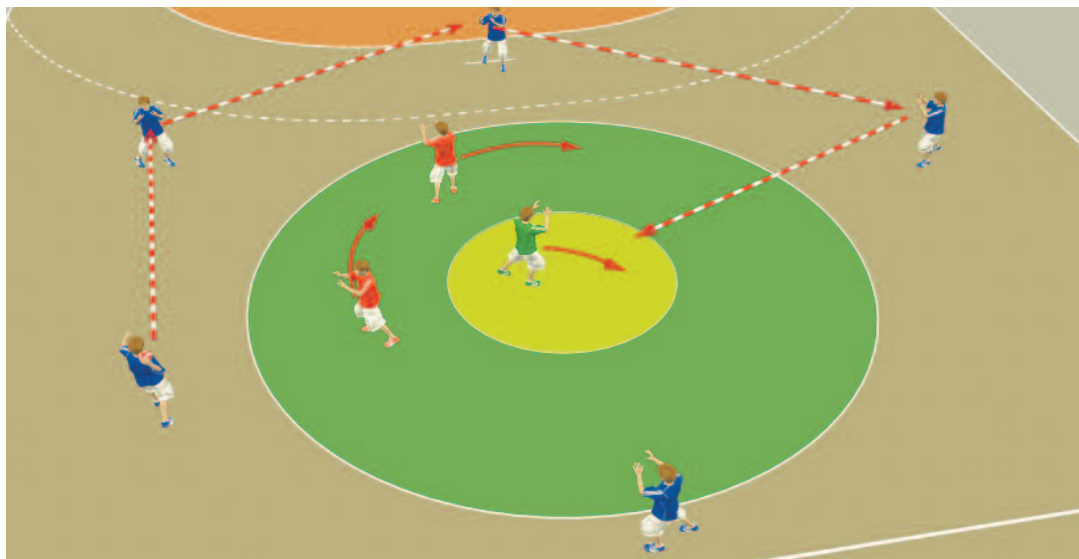
Zasady:

- podania do zawodnika stojącego obok są niedozwolone
- podania na wysokości głowy, bezpośrednie, pośrednie, w lewo i w prawo są dozwolone

Odmiany ćwiczenia:

- skład 7 na 3

15



Granat

Wyznacz dwa koła, jak na rysunku. W środku koła wewnętrznego ustaw jednego ucznia, a dwóch w kole zewnętrznym. To obrońcy. Pozostali uczniowie stoją poza kołami. Do gry potrzebna jest jedna piłka.

Uczniowie stojący na zewnątrz kół starają się trafić piłką w ucznia stojącego w samym środku. Dwaj pozostali obrońcy starają się zablokować te rzuty, ale nie łapią piłki! Uczeń, który trafi w zawodnika

stojącego w środku, zamienia się z nim miejscami. Jeśli uczeń stojący w środku złapie piłkę, pozostaje na swoim miejscu. Nauczyciel musi dopilnować, żeby podania były szybkie, a uczniowie zamieniali się miejscami (patrz ilustracja 15).



Uderz w skrzynię (4 na 3 lub 4 na 4)

Cele: przechwycenie piłki i przejmowanie podań, psucie rzutów na bramkę, uciekanie przeciwnikowi i zajmowanie pozycji sprzyjających rzutom na bramkę, rzucanie do celu, poznanie reguł obowiązujących w polu bramkowym.

W środku koła o średnicy 8-10 metrów należy ustawić środkową część skrzyni. Drużyny rywalizują ze sobą poza kołem. Jeśli któraś z drużyn jest mniej liczna, piłka pozostaje w jej posiadaniu przez oznaczony czas (do 3 minut). Drużyna stara się zdobyć jak najwięcej bramek (strzały w światło skrzyni). Po upływie

wyznaczonego czasu drużyny zamieniają się rolami. Kiedy liczba zawodników obu drużyn jest taka sama (4 na 4), drużyny zamieniają się rolami (atak-obrona) po każdej stracie piłki (np. kiedy piłka zostanie wyrzucona poza boisko, kiedy zawodnik zrobi za dużo kroków, nieuprawnione wejście w pole bramkowe lub niecelny rzut). Jeśli drużyna będąca w posiadaniu piłki rzuci bramkę, piłka pozostaje w jej posiadaniu. W trudnych sytuacjach (żaden z zawodników nie ma możliwości otrzymania piłki) dozwolone jest pojedyncze odbicie piłki od ziemi.



Traf w trofeum (5 na 4)

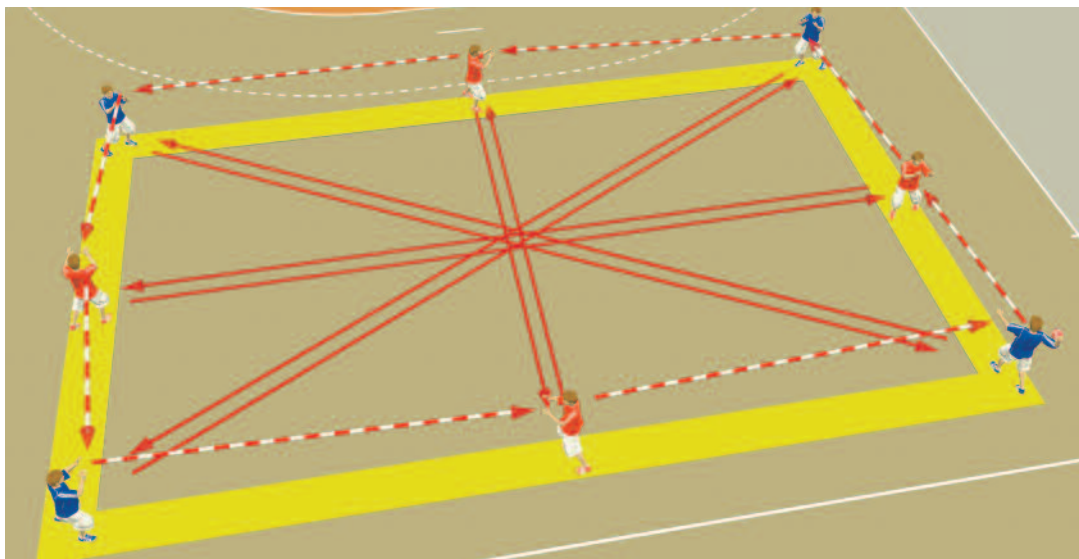
Cele: przechwycenie piłki, psucie i przejmowanie podań, psucie rzutów do bronionego trofeum, szukanie okazji do rzutu, rzut do celu, poszerzanie wiedzy o kolejne zasady gry.

Na skrzyni stojącej pośrodku koła o średnicy 8-10 metrów (oznaczonego liniami) leży piłka lekarska. Jedna drużyna atakuje (5 zawodników), druga drużyna się broni. Atakujący próbują trafić w piłkę lekarską tak, aby spadła ze skrzyni. Czas gry: 3 minuty, na zmianę.

Odmiany ćwiczenia: Drużyna broniąca się ma taką samą liczbę zawodników (5). Kiedy uda jej się przejąć piłkę, przechodzi do ataku i teraz ona stara się trafić w piłkę lekarską.

Poszerzanie zasad gry: w przypadku faulu wprowadź do gry rzut wolny. Faule techniczne (zbyt duża liczba kroków lub pasywna gra) powinny prowadzić do rzutów wolnych i przejęcia piłki przez przeciwników.

16



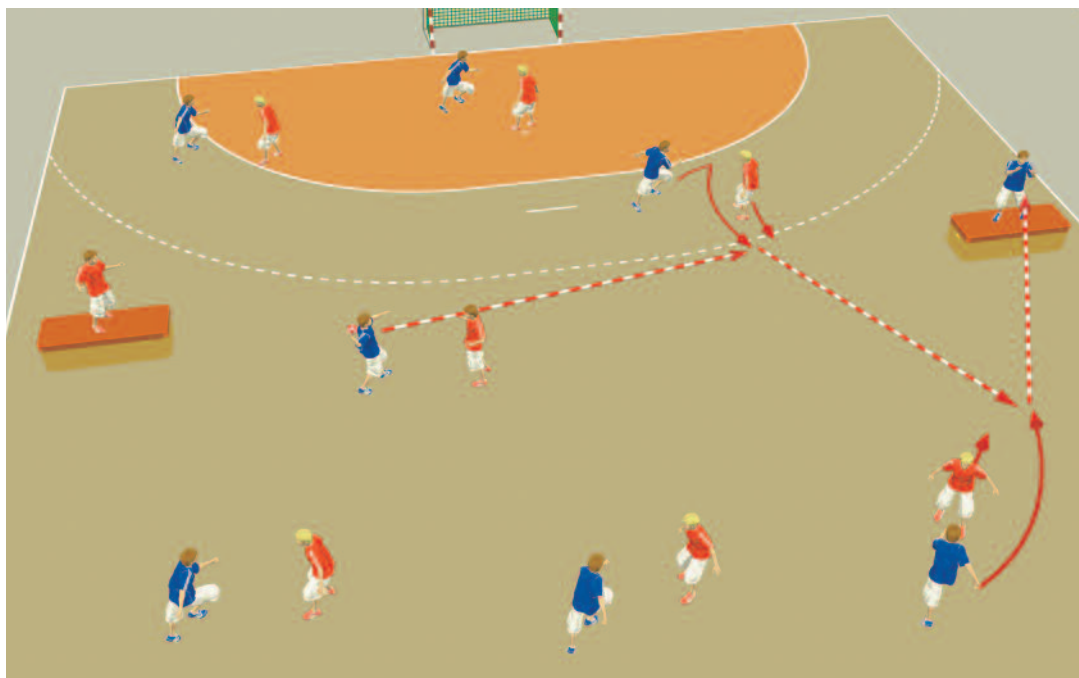
Labirynt

Ustaw ośmiu uczniów na liniach prostokąta: po jednym w każdym rogu i po jednym pomiędzy nimi. Dwaj uczniowie w przeciwległych rogach boiska trzymają piłki. Uczniowie powinni podawać piłki do zawodników stojących najbliżej po ich prawej stronie. Piłkę można również podawać w innym kierunku. Kiedy uczniowie podadzą piłkę,

zamieniają się miejscami z zawodnikami stojącymi naprzeciwko.

Zaczynajcie powoli! Z czasem uczniowie będą w stanie ćwiczyć dłużej. To zadanie poprawi ich wytrzymałość (patrz ilustracja 16).

17



Piłka królewska

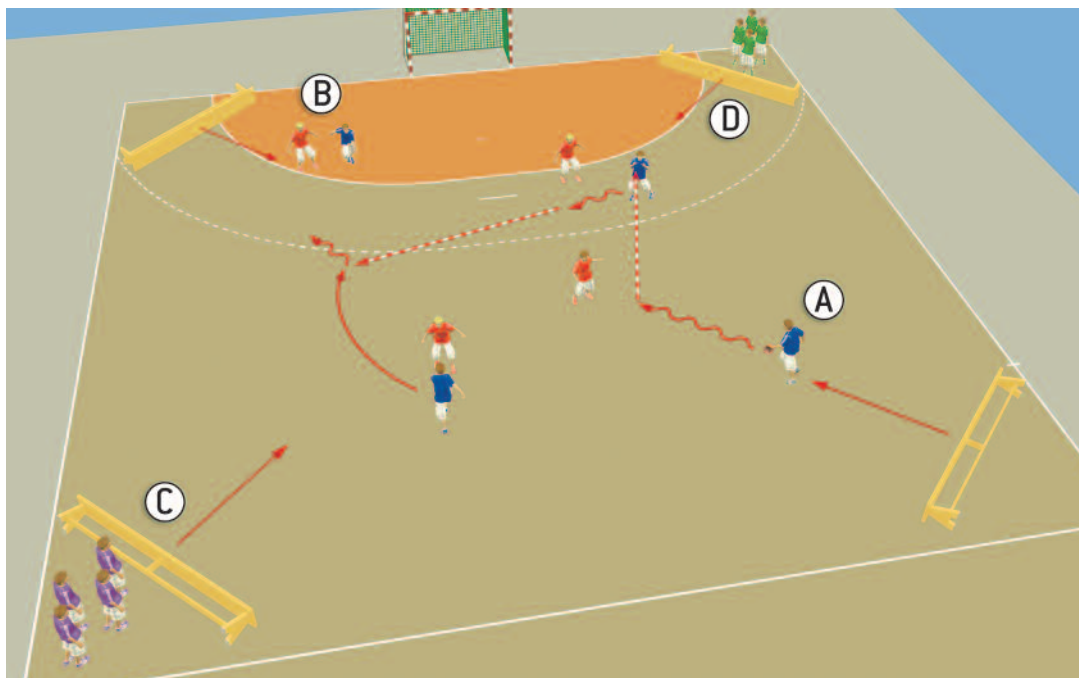
Podziel uczniów na dwie drużyny. Jeden uczeń z drużyny stoi na ławce/malej skrzyni po drugiej stronie boiska.

Drużyna zdobywa punkt, jeśli jej zawodnikom uda się podać piłkę swojemu graczowi stojącemu na ławce/skrzyni.

Przeciwnicy starają się przejąć piłkę i blokować podania do uczniów na podwyższeniach (patrz ilustracja 17).

Odmiana ćwiczenia: Drużyna zdobywa punkt tylko przy podaniu z wyskoku lub przy podaniu z podłoża.

18

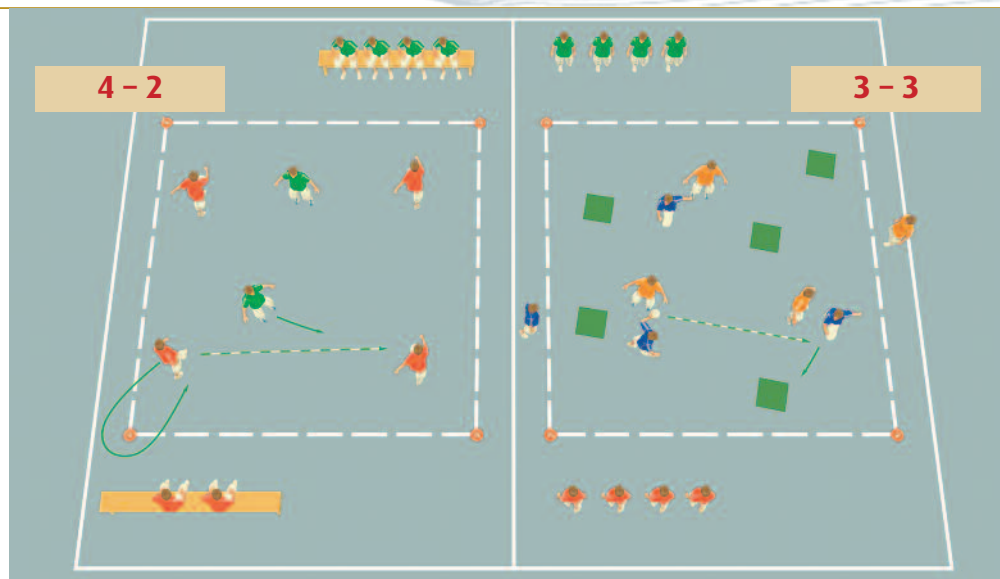


Interwał

Podziel uczniów na 4 drużyny. Każda niech stanie za ławką. Dwie drużyny grają ze sobą po przekątnej boiska. Zdobywa punkt ta drużyna, która uderzy w ławkę przeciwnika. Jeśli któraś z drużyn zdobędzie punkt, obie drużyny muszą biegiem wrócić do baz. W tym samym momencie zza ławek

wybiegają dwie pozostałe drużyny, żeby przejąć piłkę i zaczynają grać. Czas gry: 1 minuta. W razie braku celnego rzutu – zamiana drużyn. Jeśli zamienimy ławkę na krzesło, trafienie do celu będzie trudniejsze (patrz ilustracja 18).

Proste gry zespołowe



4 na 2 lub 3 na 3 z graczem neutralnym

Organizacja: dwa boiska o wymiarach 9 x 9 m, na których równocześnie będą rozgrywane dwie gry. Boiska mogą zostać oznaczone np. słupkami. Ilustracja prezentuje dwa różne zadania.

Gra 1: 4 na 2 z dodatkowym zadaniem (ilustracja po lewej stronie)

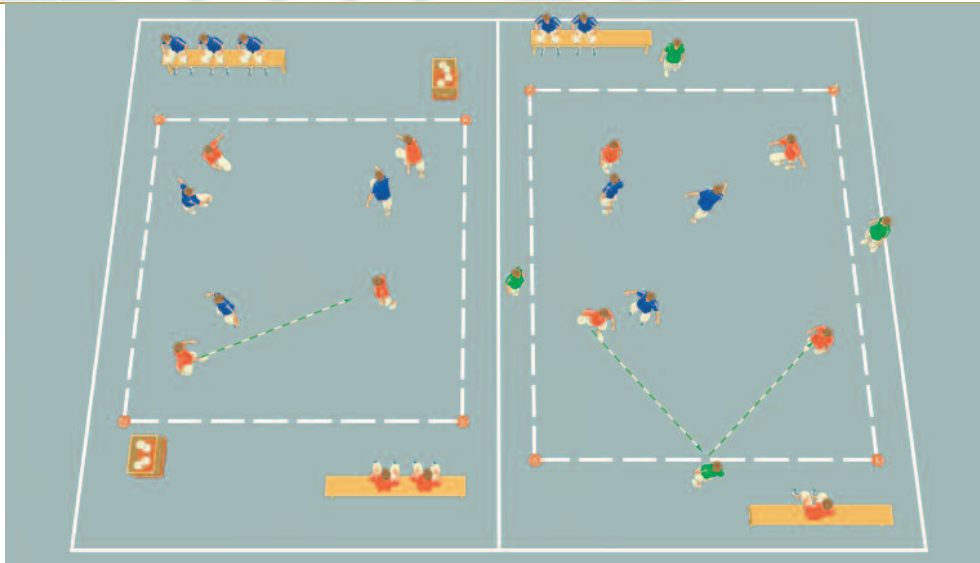
4 atakujących przeciwko 2 obrońcom. Gracze biorący udział w grze mogą być zastąpieni dowolnym momencie gry przez zawodników nie grających. Cel: jak największa liczba podań w ramach tej samej drużyny. Piłka przechodzi do drużyny przeciwnej po trzech stratach. Dodat-

kowe zadanie: każdy atakujący po podaniu, musi obieć słupki. Która drużyna będzie podawała dłużej między sobą?

Gra 2: 3 na 3 z graczem neutralnym (ilustracja po prawej stronie)

4 drużyny po 4 (3) zawodników. Na boisku należy ułożyć 5-6 fragmentów wykładziny. Grają dwie drużyny w składzie 3 na 3. Zawodnicy, którzy mają piłkę, mogą podawać ją także do graczy neutralnych stojących poza boiskiem. Cel: podanie piłki zawodnikowi z tej samej drużyny stojącemu na wykładzinie. Jeśli drużyna broniąca przejmie piłkę, gra toczy się dalej bez przerwy.

Zadania metodyczne rozgrywa się z przewagą liczebną jednej z drużyn, co sprzyja uczeniu się.



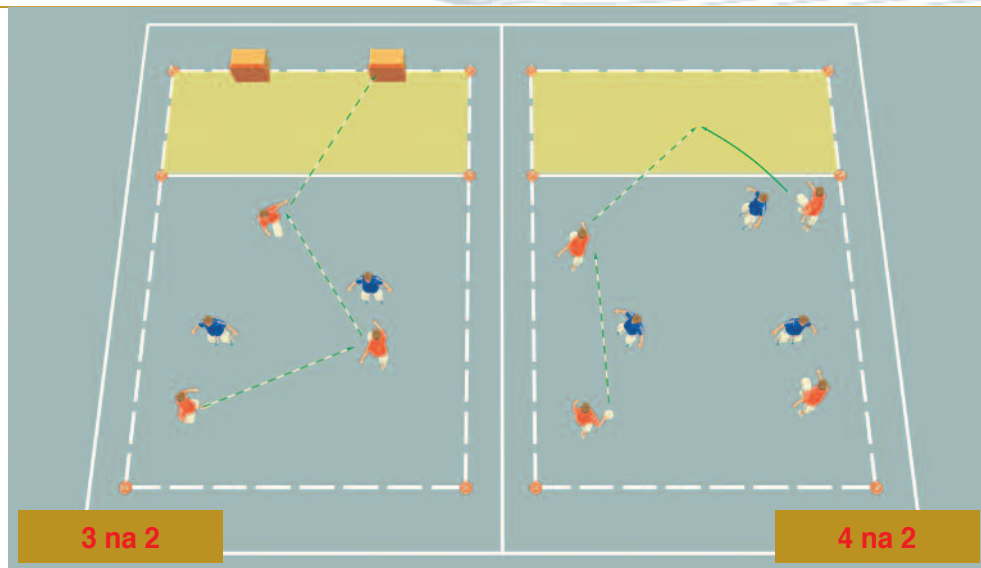
Gra 1: 4 na 3 z wieloma piłkami (ilustracja po lewej stronie)

Organizacja: 2 boiska o wymiarach 9x9 m (mała hala). Na każdym boisku dwie drużyny sześćosobowe (24 graczy). Drużyna posiadająca piłkę jest zawsze liczniejsza (4 na 3). Możliwe są zmiany w składach. Na każdej ze stron boiska ustawione jest nieduże pudełko z 10 piłkami. Zadanie: podawanie piłki przez 1 minutę w ramach tej samej drużyny, a następnie odłożenie piłki do swojego pudełka. Prawo gry przechodzi na drużynę przeciwną. Jeśli drużyna straci piłkę, może sięgnąć po kolejną do pudełka, zaś drużyna przeciwna przejmuje straconą

piłkę. Która z drużyn zbierze większą liczbę piłek p 10 rundach?

Gra 2: 4 na 3 z 4 graczami neutralnymi, przyjmującymi (ilustracja po prawej str.)

Organizacja: 2 boiska o wymiarach 10 x 9 m; 3 drużyny po 4 graczy. Drużyna posiadająca piłkę na boisku liczy 4 zawodników. Możliwe są zmiany w składach. Piłkę można także podawać 4 graczom neutralnym. Cel: wykonanie 8 (10 lub 12) podań pod rząd co daje jeden punkt. Jeśli drużyna przeciwna przejmie piłkę, uzyskuje prawo do gry. Jeden z graczy neutralnych wkracza do gry.



Gra 1: 3 na 2 z rzucaniem do celu (ilustracja po lewej stronie)

Organizacja: 2 boiska o wymiarach 10 x 6-8 m. Linia, z której oddaje się rzut znajduje się 4-6 metrów przed celem.

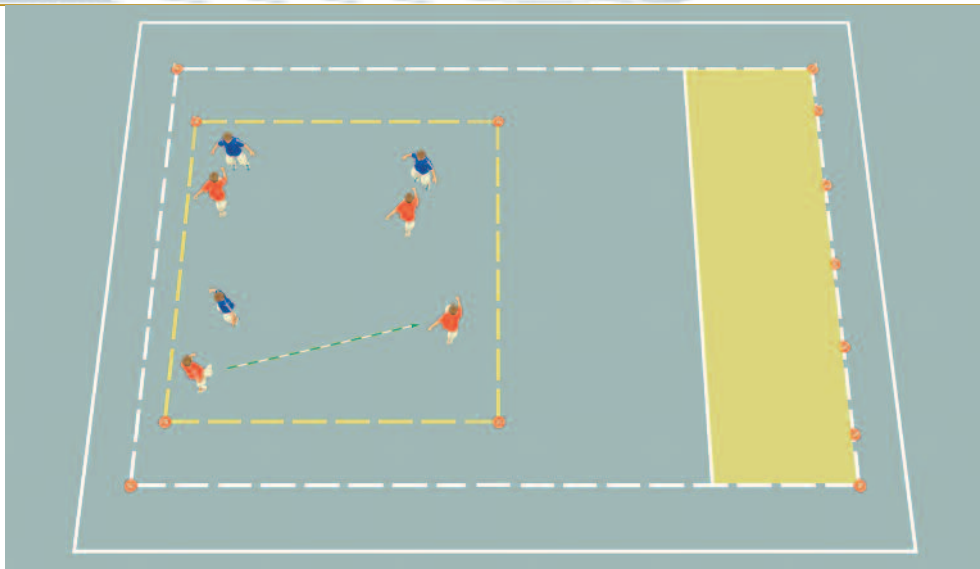
3 atakujących przeciwko 2 obrońcom (liczba zawodników w drużynach powinna zachowywać ten stosunek). Tryb gry: po 8 czy 10 podaniach atakujący mogą spróbować trafić do celu (2 małe pudełka) z wyznaczonej linii bez ingerencji obrońców. Jeśli obrońcom uda się przejąć piłkę, mogą również spróbować

rzucić do celu bez ingerencji atakujących. Trudność: kozłowanie jest zabronione.

Gra 2: 4 na 3 z jokerem (ilustracja po prawej stronie)

Organizacja: boiska jak w grze 1. Punkty: drużyna zdobywa punkt, jeśli atakujący przekroczy linię rzutu i złapie(!) piłkę w oznaczonym miejscu. Do strefy jokera w tym samym czasie może wejść tylko jeden zawodnik każdej drużyny. Po 1 minucie może nastąpić zmiana.

Odmiana: przyjęcie piłki np. na siedząco i podanie jej z powrotem.



4 na 3 z trafianiem do celu

Organizacja: 1 boisko o wymiarach 12 x 17-20 m (w zależności od hali). Linia 4-6 m przed celami (na przykład słupkami).

Wewnątrz boiska wyznaczone pole o wymiarach 9 x 9 m.

Zadanie: drużyna atakująca jest liczniejsza. Próbuje utrzymać piłkę przez 1 minutę. W przypadku straty, drużyna od razu dostaje kolejną piłkę i kontynuuje grę. Jeśli drużyna broniąca przejmie piłkę, zawodnicy mogą wykonać rzut bez ingerencji przeciwników i spróbować tra-

fić w słupek z wyznaczonej linii rzutów (to da im 1 punkt). Potem drużyna broniąca się próbuje odebrać atakującym kolejną piłkę. Zamiana ról może nastąpić np. po minucie.

Rada: wymiana drużyn w formie turnieju zgodnie z liczbą graczy (runda „każdy z każdym”). Jeśli uczniowie nie mogą grać na dwóch boiskach jednocześnie (np. z powodu zbyt małej hali), gracze nie biorący udziału w meczu mogą wykonywać ćwiczenia poprawiające koordynację.

Obrona – podstawowe umiejętności



Indywidualne zagrania taktyczne zawodnika w obronie to:

- ciągłe próby odzyskania piłki (przejęcie piłki)

- ciągłe udaremnianie prób zdobycia bramki przez drużynę przeciwną

Indywidualne środki taktyczne aby to osiągnąć to:

- przechwytywanie podań i nie dopuszczanie do rzutów na bramkę

- ciągła obserwacja i pilnowanie zawodnika posiadającego piłkę

- ciągłe monitorowanie akcji oraz pozycji przeciwników

- blokowanie przeciwnika

Można powiedzieć, że w piłce ręcznej zawodnicy „bronią nogami”, co oznacza, że jeśli nie są zbyt zwinni i nie poruszają się odpowiednio, będzie im trudno zostać dobrymi obrońcami. Praca rękoma także jest ważna w wielu akcjach obrony (blokowanie piłki, blokowanie zawodnika itd.). Wymachując rękoma możesz sprawić, że przeciwnik będzie miał ograniczone pole widzenia i nie zobaczy swoich towarzyszy znajdujących się na wolnych pozycjach.

Podstawowa postawa zawodnika w obro-
nie to:

- obie stopy na ziemi
- stopy lekko rozstawione
- nogi lekko ugięte, podniesione i ruchliwe ręce
- zawodnik MUSI mieć dobre wyczucie równowagi

Kiedy obrońca się rusza, ważne jest aby:

- miał lekko ugięte nogi
- robił krótkie i szybkie kroki
- nie odrywał stóp od ziemi – unikał skoków
- poruszał nogami równolegle – nie krzyżował ich
- podnosił ręce i machał nimi
- patrzył przed siebie, nie w dół

Piłka ręczna to dynamiczny sport z kontaktem fizycznym w sytuacjach 1 na 1. Zawodnicy muszą nauczyć się, co im wolno, a czego nie oraz jakie techniki w danym momencie przyniosą największą korzyść.

Blokowanie wykorzystujemy wtedy, gdy zawodnik obrony stara się powstrzymać zawodnika ataku przed rzuceniem bramki lub przedarciem się przez linię obrony.

- bądź w podstawowej pozycji zawodnika w obronie
- stawiaj czoło przeciwnikowi zachowując równowagę i kontrolując siłę

- jeśli atakujący jest praworęczny, lewa ręka zawodnika powinna być ustawiona na wysokości jego pachy, a prawa na wysokości biodra, w przypadku atakującego leworęcznego, obrońca powinien ustawić ręce odwrotnie
- w momencie zetknięcia się z przeciwnikiem, miej ugięte ręce
- jeśli przeciwnik rzuca prawą ręką, lewa stopa obrońcy powinna znaleźć się w przodzie; jeśli rzuca lewą ręką, obrońca powinien wysunąć prawą stopę
- po wykonaniu akcji blokującej przesunąć stopę, jeśli przeciwnik rusza się do przodu albo w bok
- za każdym razem gdy zawodnik wykonuje akcje blokowania przeciwnika, powinien starać się odebrać piłkę.

Pozycja podstawowa

- **blokowanie podania.**



Blokowanie rękami pozwala powstrzymać atakującego przed rzutem na bramkę. W ten sposób można też wspierać bramkarza i zasłaniać część światła bramki.

Niektórzy uczniowie boją się zablokować rękami atakującego zamierzającego oddać rzut, dlatego bardzo ważne jest zaprezentowanie im właściwej techniki oraz porozmawianie z nimi o odwadze.

- staw czoło atakującemu, zachowując równowagę w podstawowej pozycji obrońcy.
- staraj się być blisko ręki, którą napastnik się posługuje.
- podczas blokowania używaj obu rąk.
- ręce powinny być tak blisko siebie, żeby piłka nie mogła przelecieć pomiędzy nimi.
- ugnij lekko ręce w łokciach, mięśnie powinny być napięte.
- ręce i palce powinny być w górze; pamiętaj o odgięciu palców do tyłu.
- staraj się zablokować piłkę dłonią lub przedramieniem.
- bardzo skoncentruj się na piłce.



Blokowanie rękoma.



Przechwytywanie piłki, kiedy przeciwnik kozłuje.

Atak – podstawowe umiejętności



Indywidualne zagrania taktyczne zawodnika w ataku to angażowanie się w grę, włączanie do gry innych zawodników, pokonywanie przeciwnika, poszukiwanie okazji do rzucenia bramki, tworzenie przestrzeni.

Indywidualne środki taktyczne aby to osiągnąć to zwracanie uwagi na zawodników ze swojej drużyny, przemieszczanie się w wolne miejsca na boisku, chwytanie piłki, podawanie, dobre wycucie czasu, blefowanie i rzucanie bramek. Najważniejszymi umiejętnościami w grze

w piłkę ręczną jest chwytanie i podawanie piłki. Zawodnicy powinni potrafić chwycić i podawać piłkę w różnych sytuacjach – stojąc, biegnąc, skacząc, pod naciskiem obrońcy, często również w sytuacji braku równowagi.

Chwytanie: piłkę należy chwycić w obie dłonie tworzące koszyczek, gdzie kciuki są skierowane do siebie i tworzą dół koszyczka. Dłonie znajdują się przed ciałem i cofają się w chwili chwytania piłki. Podczas chwytania niskich piłek, małe palce tworzą dół koszyczka.

Podawanie, rzucanie

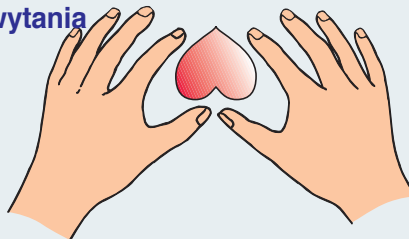
Ważne jest, by zaprezentować uczniom podstawy podawania/rzucania od samego początku przygody z piłką ręczną.

W przeciwnym wypadku będzie im trudno wykonywać trudniejsze zadania związane z tymi czynnościami.

Standardowy rzut w piłkę ręczną podczas podawania czy rzucania:

- trzymaj piłkę wysoko na wysokości ramion; łokieć powinien być zgięty pod kątem 90 stopni
- odchyl rękę do tyłu
- jeśli jesteś praworęczny, wysuń lewą stopę; jeśli jesteś leworęczny, wysuń prawą stopę
- wysuń rękę z piłką do przodu i zakończ ruch wyprostowaną ręką
- końcowy ruch nadgarstka/palców dodaje piłce prędkości i sprawia, że leci w określonym kierunku
- możesz nadać piłce moc, podczas podania/rzutu poprzez skręt ciała za piłką.

Prawidłowe ułożenie dłoni podczas chwytania



Chwytywanie wysokich piłek (pomiędzy klatką piersiową a głową)

- ręce są lekko ugięte i ruszają się w kierunku piłki
- dłonie i palce tworzą figurę – odwrócone serce
- palce i kciuki są rozcapierzone
- kciuki są skierowane do siebie
- chwytanie piłki powinno być elastyczne: chwytamy piłkę z przodu ciała i „przyjmujemy” cofając ręce w stronę ciała
- kciuki znajdują się z tyłu piłki i zapobiegają uderzeniu w klatkę piersiową.



Wielu uczniów podaje/rzuca wysuwając niewłaściwą stopę do przodu. Dzieje się tak dlatego, że ich koordynacja nie jest jeszcze w pełni ukształtowana.

Uczniowie powinni przyswoić sobie właściwą technikę gry, ponieważ jest ona niezbędna do wykonywania innych, bardziej skomplikowanych technik rzutu. Innym częstym błędem technicznym popełnianym przez uczniów jest trzymanie łokcia zbyt nisko i zbyt blisko ciała podczas podawania/rzucania. Należy wyeliminować ten błąd jak najszybciej. Podczas podawania piłki do kolegi/

koleżanki z drużyny bardzo ważne jest wycucie czasu:

- zaczekaj na właściwą chwilę podania
- wybierz zawodnika, który z łatwością przyjmie piłkę
- wybierz prędkość podania
- wybierz rodzaj podania.

Jeśli chodzi o rzucanie do bramki, ważne są następujące aspekty techniczne:

- przeanalizuj sytuację – czy istnieje szansa zdobycia bramki?
- jeśli tak, podejmij decyzję o rzucie
- wybierz rodzaj rzutu, miejsce w świetle bramki oraz trajektorię lotu piłki.

Bramkarz – podstawowe umiejętności

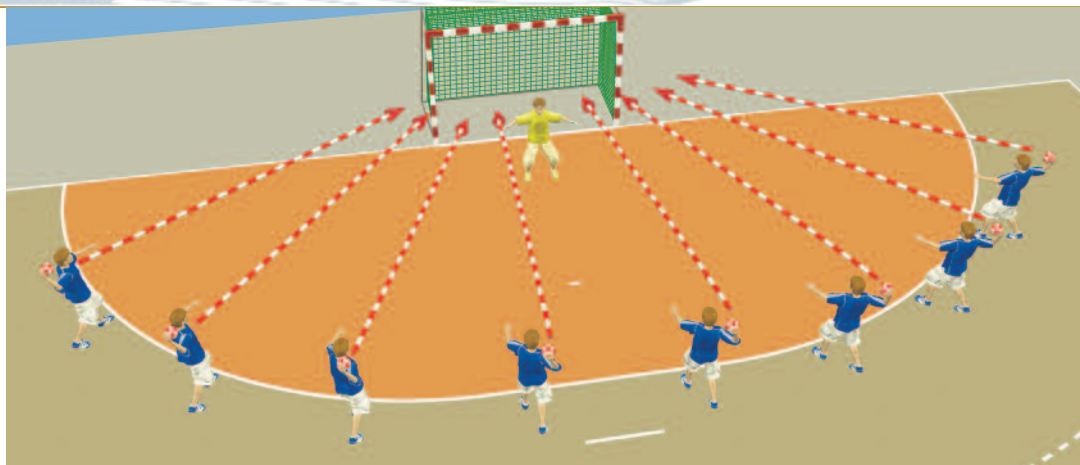


W wieku 5-9 lat uczniowie powinni w zasadzie grać na różnych pozycjach w drużynie, w tym także w roli bramkarza. W ten sposób zdobywają cenne doświadczenie i zaczynają rozumieć zadania związane z każdą pozycją. Na dalszych etapach pomoże im to wybrać pozycję odpowiednią dla siebie. Wielu uczniów marzy o roli bramkarza. Dobra obrona i bramka jest dla nich łatwym odniesieniem, a bycie bramkarzem jest bardzo atrakcyjne, ponieważ jest się tym jedynym! Z kolei inni uczniowie nie

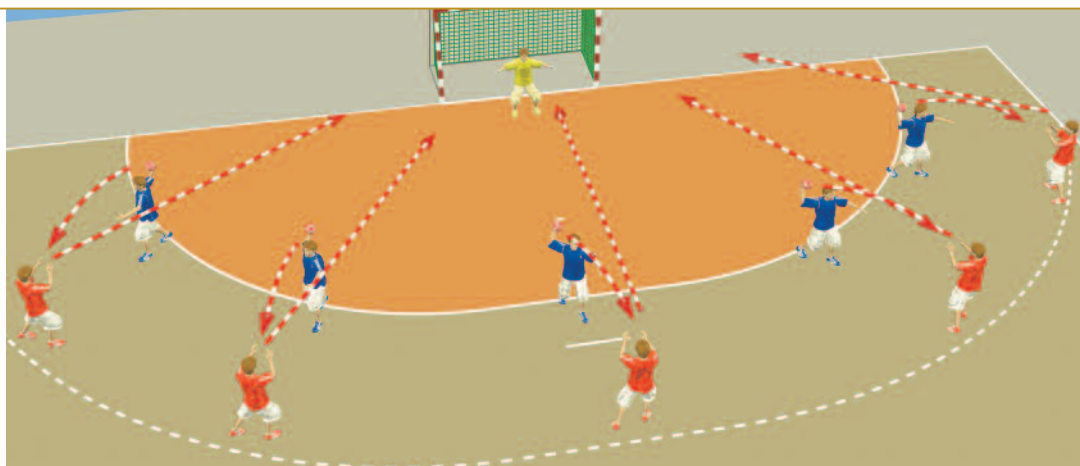
boją się stać w bramce, dlatego nauczyciel nie powinien nikogo zmuszać do bycia bramkarzem.

Warto rozejrzeć się wśród uczniów w wieku 10-11 lat i wybrać 2-3, którzy mają predyspozycje, by zostać dobrymi bramkarzami. Można wtedy rozpocząć ukierunkowany trening bramkarzy:

- poruszanie się bramce
- obieranie pozycji w bramce, kiedy przeciwnicy rzucają z różnych miejsc
- obrona jedną ręką, dwiema rękami, nogami, rękami i nogami.



Każdy gracz rzuca z linii 6 metrów. Gracze wykonują rzut z wyskoku.



Gracze pracują w parach. Jeden gracz stara się rzucić, a drugi go blokuje. Nauczyciel powinien dopilnować, by w jednej chwili rzucała tylko jedna para.

