

Stefan Wrzeźniewski

UCZYMY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

Stefan Wrzeźniewski

UCZYMY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ



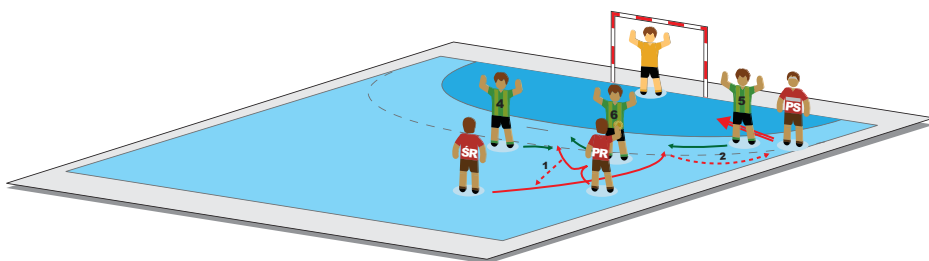
ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Stefan Wrzeźniewski

UCZYMY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI I MŁODZIEŻY



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



**Ministerstwo
Sportu i Turystyki**



Recenzent: dr hab. prof. AWF Henryk Norkowski

Ilustracje: Grzegorz Hirszfeld

Fotografie: Sebastian Siwek

Projekt okładki: Janusz Pędowski

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce,
Warszawa 2010

ISBN 978-83-928221-6-5

Skład komputerowy i druk:
Centrum Poligrafii Sp. z o.o.
02-232 Warszawa
ul. Łopuszańska 53
www.jakubiccy.pl

Spis treści

Słowo wstępne.....	5
I. CHARAKTERYSTYKA GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ.....	7
II. METODYCZNE ASPEKTY NAUCZANIA GRY.....	9
III. TERMINOLOGIA PIŁKI RĘCZNEJ I LEGENDA ZNAKÓW STOSOWA- NYCH W OPISIE ĆWICZEŃ	11
IV. PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO GRY.	17
1. Kształtowanie sprawności najmłodszych z ukierunkowaniem na grę.	17
1.1. Zabawy bieżne	17
1.2. Zabawy skocznościowe.....	18
1.3. Zabawy kształtujące siłę.....	19
1.4. Zabawy zręcznościowe.	20
2. Nauczanie podstaw techniki gry	21
2.1. Podania i chwyt. Rzuty bieżne	21
2.2. Rzut w wysoku.....	24
2.3. Rzut z przeskokiem	26
2.4. Rzut z padem	29
2.5. Zwody i rzuty.	31
2.6. Poruszanie w obronie.....	34
3. Przygotowanie i organizacja gry	37
3.1. Gry przygotowawcze.	38
3.2. Gry według określonych zasad.	38
V. UCZYMY ATAutowANIA I OBRONY.....	41
1. Atak szybki	41
2. Atak pozycyjny.....	43
2.1. Gra skrzydłowego	43
2.2. Gra obrotowego	47
2.3. Gra rozgrywającego	50
3. Indywidualne zasady gry w ataku.....	53
4. Zmiany pozycji.....	55
5. Atakowanie pozycyjne w pasach działania.....	60
6. Indywidualne zasady postępowania w obronie.	63
7. Elementy techniki gry bramkarza	67

7.1. Postawa	68
7.2. Poruszanie się w bramce	68
7.3. Interwencje	68
8. Podstawowe działania w obronie strefowej 3:3.	72
9. Organizacja ataku szybkiego z obrony strefowej 3:3.	75
VI. DOSKONALIMY TAKTYKĘ GRY	79
1.Organizacja ataku szybkiego w drugie tempo	79
2. Szybkie wznowienie po straconej bramce.....	80
3. Atakowanie wielopozycyjne.....	81
4. Gra w przewadze liczebnej i osłabieniu w ataku. Atak 6x5, 5x6.	83
5. Obrona strefowa 3:2:1, 5:1, 6:0.....	86
6. Obrona kombinowana.	91
7. Gra w przewadze liczebnej i osłabieniu w obronie.....	92
8. Taktyczne sytuacje współpracy bramkarza z obroną.	94
VII. METODYCZNE I ORGANIZACYJNE ASPEKTY TRENINGU	97
1. Zasady treningu sportowego	97
2. Metody treningu sportowego stosowane w piłce ręcznej	98
3. Środki treningowe.....	99
4.Organizacja szkolenia	99
5. Kontrola sprawności ogólnej i specjalnej.....	100
6.Zadania selekcyjne.....	100
VIII. PRAKTYCZNE PORADY W PRACY Z ZESPOŁEM	103
IX. KOMENTARZ DO PRZEPISÓW GRY	105
PIŚMIENNICTWO	107

Słowo wstępne

Piłka ręczna, gra zespołowa, którą uprawia w świecie prawie 40 milionów osób (dane IHF) jest łatwa w nauczaniu gdyż jej podstawy motoryczne oparte są o czynności często wykonywane w codziennym działaniu każdego z nas. Bieg, skok i rzut to umiejętności często niezbędne do wykonania koniecznej czynności w różnych sytuacjach życiowych.

Podobnie jak każda aktywność ma korzystny wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny, a tym samym na nasze zdrowie. Ponieważ gra wymaga współdziałania w zespole w szczególności ma wielkie oddziaływanie wychowawcze. Gra z poszanowaniem partnerów, przeciwników, sędziów i obowiązujących przepisów uczy, wychowuje, kształtuje wszechstronny rozwój.

Wieloletni proces nabywania coraz wyższych umiejętności wiąże się zawsze z ciągłym doskonaleniem indywidualnych możliwości technicznych, współdziałania grupowego i zespołowego na bazie posiadanego potencjału technicznego i sprawnościowego. Ten wieloletni proces musi być podzielony na etapy różniące się stawianymi celami. Na etapie treningu wstępnego i podstawowego do priorytetowych zadań należy dbałość o wszechstronny rozwój fizyczny, nabywanie poprawnych nawyków ruchowych niezbędnych w grze, nabywanie specyficznych umiejętności do coraz skuteczniejszego działania indywidualnego i współdziałania grupowego w zakresie gry pozycyjnej w ataku i obronie. Jeśli chodzi o kierunek oddziaływania należy pamiętać, iż na poziomie podstawowego szkolenia jest to przede wszystkim wychowanie i trening, a nie współzawodnictwo.

Realizacja powyżej przedstawionych ogólnie zadań wymaga znajomości podstaw gry. Prezentowany nauczycielom podręcznik ma za zadanie wspomagać proces ważnego podstawowego szkolenia. Zawarte w nim treści mają wspomagać prowadzących w realizacji konkretnych zadań szkoleniowych według obowiązujących zasad. Podstawowym przesłaniem jest metodyczne przedstawienie koncepcji nauczania gry.

Uzupełnieniem podręcznika jest film szkoleniowy zawierający praktyczne wykonanie podstawowych elementów techniki i taktyki piłki ręcznej.



I. CHARAKTERYSTYKA GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

Piłka ręczna to gra sportowa z prawem bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. Podczas gry odbywa się wiele pojedynków o piłkę, o pole gry. Różnorodność tych działań spowodowała podział funkcji w zależności od realizowanych zadań. Zgodnie z obowiązującym nazewnictwem możemy wyróżnić:

w obronie:

- bramkarz,
- obrońca zewnętrzny
- obrońca wewnętrzny
- obrońca wysunięty.

w ataku:

- skrzydłowy,
- obrotowy,
- rozgrywający,

Obecnie podczas meczu przeprowadza się około 60-70 akcji, podczas których wykonuje się średnio około 800 podań, w zdecydowanej większości wykonywanych sposobem półgórnym. Na około 50-60 rzutów w grze, średnio 30 kończy się zdobyciem bramki, a ich większość wykonana jest w wysoku. Podczas prowadzenia gry wykonuje się około 80 zwodów z wyraźną dominacją pojedynczego przodem.

W działaniach zespołowych 20-30% akcji kończy się atakiem szybkim, a pozostałe 70-80 % atakiem pozycyjnym. W trakcie gry zawodnicy (w zależności od pozycji w grze) przebiegają około 4-5 km.

Wysokie tempo gry, zmienność akcji (atak-obrona) powodują duże obciążenie fizjologiczne organizmu. Tętno w czasie gry osiąga często wartość 200 uderzeń na minutę, a zatem przygotowanie specjalne do realizacji zadań w grze jest konieczne.

Tendencje rozwojowe wskazują na coraz wyższe tempo gry i jej efektywność. Określają one dynamiczny kierunek nauczania gry od podstaw.



II. METODYCZNE ASPEKTY NAUCZANIA GRY

Wieloletni proces szkolenia pod kontrolą instruktora czy nauczyciela musi swym zakresem obejmować całokształt rozwoju wychowanków w sensie fizycznym, psychicznym i społecznym i należy podzielić go na odpowiednie etapy.

Etap wstępny, którego zadaniem jest;

- wywołanie zainteresowania aktywnością fizyczną i stymulowanie wszechstronnego rozwoju fizycznego,
- wybór dyscypliny uwzględniający uzdolnienia ruchowe

Głównymi kierunkami oddziaływania na tym etapie jest wychowanie i praca szkoleniowa.

Na etapie szkolenia podstawowego głównymi zadaniami są;

- kształtowanie umiejętności technicznych i podstaw taktyki niezbędnych do prowadzenia gry oraz ukierunkowanie na specyficzne elementy związane z określoną pozycją.
- kształtowanie istotnych dla gry cech motorycznych i psychicznych. Kierunki oddziaływania na tym etapie dają pierwszeństwo zadaniom szkoleniowym i współzawodnictwu.

Na etapie mistrzostwa sportowego głównymi zadaniami są;

- wykorzystanie posiadanego potencjału motorycznego, psychicznego i techniczno-taktycznego dla osiągnięcia najwyższego wyniku sportowego
- utrzymanie maksymalnego poziomu gry i istotnych dla gry cech motorycznych. Współzawodnictwo i szkolenie wyznaczają kierunki oddziaływania na tym etapie rozwoju sportowego.

Na etapie szkolenia podstawowego nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki gry należy uznać za nadrzędne. W lekcji treningowej, w której realizowane są treści nauczania określonego elementu, metodyczny sposób realizacji zadania jest bardzo ważny.

Znajomość i umiejętność korzystania z praktycznych metod, form i zasad nauczania wspomaga proces szkolenia i czyni go skutecznym i jasnym.

Metody, które wykorzystujemy w nauczaniu ruchu, elementu technicznego czy taktycznego to:

- analityczna stosowana w nauczaniu trudniejszych koordynacyjnie ćwiczeń,
- syntetyczna wykorzystywana w nauczaniu łatwych elementów lub już opanowanych,
- kompleksowa, łącząca nauczanie analityczne i syntetyczne np. w złożonych z kilku, kolejnych działań gry na pozycjach.

Formy stosowane w nauczaniu gry i jej składowych elementów to:

- zadaniowa,
- ścisła,
- fragmentów gry, w których występuje atakujący i obrońca,
- gra uproszczona,
- gra szkolna,
- gra właściwa.

Zasady dydaktyczne, które adaptowano do sportowych celów szkoleniowych to:

- pogładowości,
- świadomości i aktywności,
- stopniowania trudności,
- utrwalania umiejętności,
- indywidualizacji nauczania.
- W organizacji ćwiczeń możemy korzystać z formy;
- frontalnej,
- strumieniowej,
- obwodowej, grupowej,
- indywidualnej,
- swobodnej (z zaawansowanymi).



III. TERMINOLOGIA PIŁKI RĘCZNEJ I LEGENDA ZNAKÓW STOSOWANYCH W OPISIE ĆWICZEŃ

Przedstawiona poniżej terminologia obliguje prowadzących i ćwiczących do jej pełnej znajomości by ćwiczenia czy zadania zalecone do wykonania były zrozumiałe i precyzyjnie wykonywane.

I. TECHNIKA GRY

1. Postawa (w obronie – w ataku)

2. Poruszanie się

A. w obronie:

- bieg przodem i tyłem w różnych kierunkach
- krok dostawny (w różnych kierunkach)
- zatrzymanie się
- odskok - doskok, wyskok do bloku

B. w atakowaniu:

- starty w różnych kierunkach
- bieg ze zmianą tempa
- bieg ze zmianą kierunku
- skoki w przód, w górę,
- obroty

3. Chwyty i podania

A. chwyt:

- górny (dosiężny, doskoczny)
- półgórny
- na wysokości bioder
- dolny
- z podłoża
- jednorącz
- sytuacyjny (z dochwytem, gaszenie piłki, na klatkę piersiową)

B. podania:

- górne,
- półgórne

- dolne
- sytuacyjne (oburącz, z biodra, tyłem, z nadgarstka, kozłem, z rotacją)

4. Rzuty

- w miejscu
- bieżne
- w wyskoku w przód i w górę
- z przeskokiem (połgórny, z biodra)
- z odchyleniem
- sytuacyjny (przerzutka, dobitka, tyłem, z rotacją)

5. Kozłowanie:

- pojedyncze
- ciągłe

6. Zwody

A. bez piłki i z piłką:

- pojedynczy przodem i tyłem,
- podwójny przodem i tyłem,
- z obrotem

B. z piłką:

- zamierzonym rzutem
- zamierzonym podaniem

7. Technika gry bramkarza

- postawa
- poruszanie się (krok dostawny, poskoki obunóż, wyjście, wybiegnięcie)
- obrona piłki:
 - rękami (jednorącz, oburącz)
 - nogami (półwypad, wypad, szpagat)
 - równoczesna obrona ręką i nogą
 - wyskokiem rozkrocznym (ramiona w górę lub w bok)
 - chwyt (gaszenie piłki)
 - odbicia
 - podania

8.Określenie miejsca w bramce:

- krótki dolny róg bramki

- krótki górny róg bramki
- długi dolny róg bramki
- długi górny róg bramki

II. TAKTYKA ATAKOWANIA

1. Systemy atakowania:

A. Atakowanie szybkie

- nieorganizowane (po przechwycie, po błędzie, wykorzystanie wolnej przestrzeni)
- zorganizowane (ćwiczone według określonych zasad postępowania)
- bezpośrednie (jedno podanie)
- pośrednie (kilka podań)

Fazy atakowania szybkiego:

- wejście w posiadanie piłki i pierwsze podanie
- uzyskanie przewagi biegowej
- uzyskanie przewagi liczebnej
- zakończenie ataku

Podstawowe sytuacje: 1x0, 2x0, 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3

Sposoby atakowania szybkiego:

- w pasach działania w przewadze liczebnej,
- ze zmianą pasów działania w równowadze liczebnej,
- z zasłoną

B. Atakowanie pozycyjne.

Rodzaje atakowania:

- bezpozycyjne (przy kryciu „każdy swego”)
- jednopozycyjne
- wielopozycyjne (ze zmianami pozycji)

Sposoby atakowania:

- gra według zasad
- gra umowna
- improwizacja

Fazy atakowania:

- wstępna
- przygotowawcza
- właściwa

Ustawienia: 0x0x6, 2x1x3, 2x2x2, 0x2x4, 2x0x4, 0x1x5

Fragmenty atakowania:

- zmiany bez piłki,
- zmiany z piłką
- zmiany od piłki
- zasłony: statyczne-dynamiczne, bez piłki i z piłką, z boku, przodu, z tyłu
- atak prostopadły w kierunku bramki (pojedynczy i wielokrotny)
- atak prostopadły między dwóch obrońców – wiążący (pojedynczy i wielokrotny)

Stałe fragmenty gry:

- rzut wolny, rzut karny, rzut z linii bocznej

Pozycje w grze:

- skrzydłowy lewy i prawy
- obrotowy (jeden, dwóch)
- rozgrywający (lewy, środkowy i prawy)

Formacje:

- I linia (skrzydłowi, obrotowi)
- II linia rozgrywający

III. TAKTYKA OBRONY

1.Systemy

A. Krycie każdy swego

- krycie dalekie (luźne)
- krycie krótkie (aktywne)

B. Obrona strefowa – ustawienia/sposób działania

- 6:0 jednoliniowa-aktywna / pasywna
- 5:1 dwuliniowa - aktywna / pasywna
- 4:2 dwuliniowa - aktywna
- 3:3 dwuliniowa -aktywna
- 3:2:1 trzyliniowa - aktywna

C.Obrona kombinowana

- 5:0+1
- 4:0+2
- 3:0+3
- +1:5:0
- 4:1+1
- 3:2+1

2.Fragmenty obrony

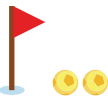
- działania w sytuacji rzutu wolnego (mur)
- działania przy rzucie karnym 9 (asekuracja)
- działania w sytuacji równowagi liczebnej (system/ustawienie /sposób działania)
- działania w sytuacji osłabienia liczebnego (system/ustawienie/sposób działania)
- działania w sytuacji przewagi liczebnej (system/ustawienie/sposób działania)
- działania taktyczne w sytuacjach specjalnych

IV. TAKTYKA GRY BRAMKARZA

- 1.Ustawienie w czasie gry-współpraca z obroną
- 2.Ustawienie, wybór interwencji w sytuacji rzutu z pozycji skrzydłowego, obrotowego, rozgrywającego
- 3.Ustawienie i wybór interwencji w sytuacji rzutu karnego
4. Ustawienie i współpraca z obroną w sytuacji rzutu wolnego

Legenda znaków stosowanych w opisie ćwiczeń

- | | | |
|----|---|--------------------------------------|
| 1. |  | ćwiczący bez piłki , z piłką |
| 2. |  | obrońca, atakujący z piłką |
| 3. |  | droga poruszania się zawodnika |
| 4. |  | wielokrotne poruszanie się zawodnika |
| 5. |  | podania piłki |
| 6. |  | wielokrotne podania |

7.  kozłowanie
8.  rzut do bramki
9.  zwód pojedynczy
10.  zwód podwójny
11.  zwód z obrotem
12.  zwód zamierzonym podaniem
13.  zwód zamierzonym rzutem
14.  zasłona
15.  przybory (piłki, stojaki)
16.  instruktor, współwiczący

Skróty stosowane w opisie ćwiczeń:

- BR. - bramkarz
- LS - lewy skrzydłowy
- PS - prawy skrzydłowy
- OB. - obrotowy
- LR - lewy rozgrywający
- ŚR - środkowy rozgrywający
- PR - prawy rozgrywający

IV. PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO GRY.

1. Kształtowanie sprawności najmłodszych z ukierunkowaniem na grę.

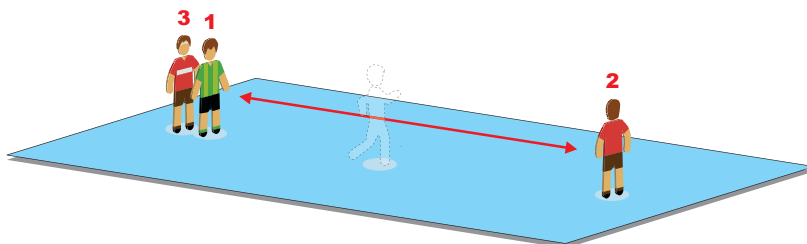
W przygotowaniu do gry najmłodszych należy korzystać z gier i zabaw przygotowujących do piłki ręcznej, które w treści zawierają elementy sprawności ogólnej, a przede wszystkim szybkości, siły, skoczności, zręczności, gibkości i koordynacji. Gry i zabawy przygotowujące do gry spełniają ważną rolę kształtującą wszechstronnie sprawność i osobowość. Rozwijają szybkość postrzegania zmiennych sytuacji, niezbędnych w grze, uczą współdziałania w grupie z poszanowaniem rywali i partnerów.

Przykładowe zabawy ukierunkowane na przygotowanie do gry.

1.1. Zabawy bieżne

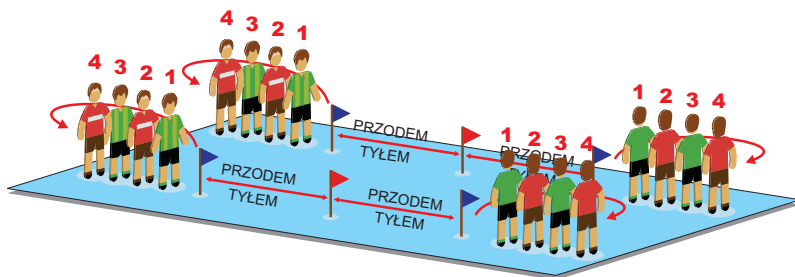
1. Wyścig wahadłowy w zespołach 3 - osobowych na szerokości pola gry. Ustawienie; z jednej strony boiska dwóch ćwiczących, z drugiej jeden ćwiczący. Wygrywa zespół, który przebiegnie np. 6 lub 9 odcinków.

Liczba przebiegniętych odcinków zależy od wieku ćwiczących. rys. 1

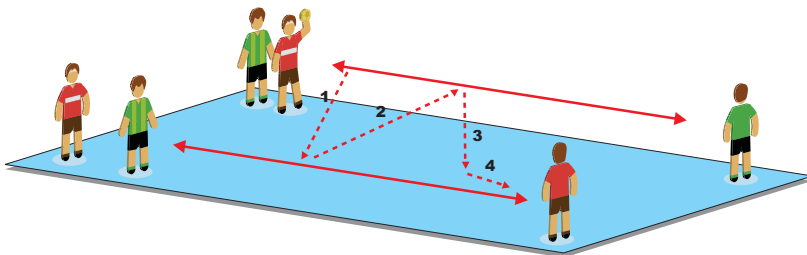


2. Wyścig w trójkach. Dwóch ćwiczących z piłką ustawionych na linii bocznej, trzeci 2 m. za nimi. Na sygnał dwójka ucieka prowadząc piłkę, trzeci goni i próbuje przechwycić podanie. Wygrywa ten ćwiczący który przechwyci najwięcej piłek np. w 6 wyścigach.

3. Wyścigi w 4 zespołach ustawionych za stojakami. Sposób wykonania określa nauczyciel. Stosować różne formy poruszania się i kierunki np. po linii prostej, krzywej, po trójkącie. rys. 2



4. Wyścigi z wahadłowym prowadzeniem piłki w dwójkach w zespołach 6-osobowych na szerokości boiska. Ustawienie; z jednej strony pola dwie pary ćwiczących z drugiej jedna para. Zadaniem jest wahadłowe przeprowadzenie piłki np. 9 lub 12 razy w jednej serii by każda dwójka przebiegła 3 lub 4 odcinki. rys. 3



5. Wyścigi z wahadłowym prowadzeniem w trójkach w zespołach 9 osobowych. Przebieg ćwiczenia jak w ćwiczeniu 4.

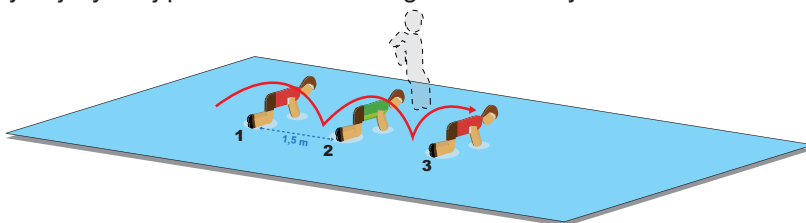
1.2. Zabawy skocznościowe

1. W zespołach 3-osobowych. dwóch ćwiczących prowadzi skakankę, trzeci ćwiczący wykonuje 10 podskoków nad skakanką. Każdy ćwiczący ma wykonać 10 przeskoków. Wygrywa zespół który najszybciej wykona 30 przeskoków.

2. Wahadłowy wyścig ze skakanką. Organizacja jak w 1-ej zabawie bieżnej.

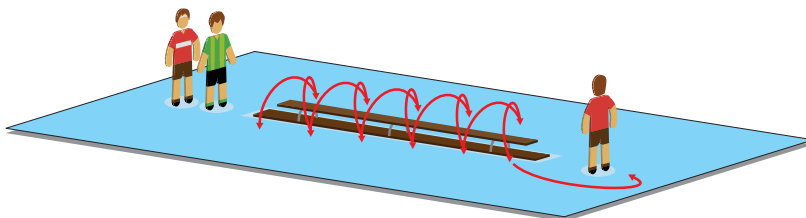
3. Wyścig skokami obunóż. Ustawienie; trzech ćwiczących w klęku podpartym w odległości ok. 1,5m. Na sygnał pierwszy ćwiczący wykonuje 2 przeskoki nad

klęczącymi partnerami i ponownie klęk za ostatnim ćwiczącym. Wygrywa zespół, który najszybciej pokona skokami długość boiska. rys. 4



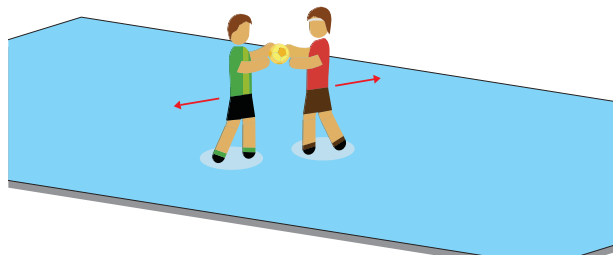
4. Wahadłowy wyścig wieloskokami na szerokości boiska. Ustawienie jak w 1 zabawie bieżnej. Zespoły 3-osobowe. Każdy ćwiczący rozpoczyna na sygnał i odlicza głośno kolejne skoki. Po każdej serii następuje kontrola liczby skoków. Wygrywa zespół, który wykona najmniejszą ich liczbę w jednej, dwóch lub trzech seriach.

5. W zespołach 3-osobowych wahadłowy wyścig z 10 przeskokami nad odwróconą ławeczką. rys. 5



■ 1.3. Zabawy kształtujące siłę

1. dwóch ćwiczących ustawionych na linii środkowej trzymają mocno piłkę oburącz i na sygnał próbują przeciągnąć partnera 2 m na swoją stronę. Wygrywający zalicza sobie 1 pkt. i zmienia przeciwnika. Wygrywa ten ćwiczący, który uzyskał najwięcej punktów. rys. 6

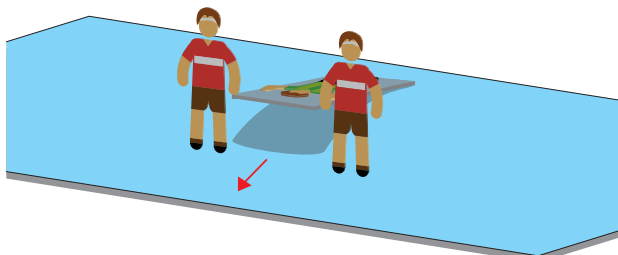


2.J/w ale ustawienie tyłem do siebie. Przeciąganie partnera na swoją stronę. Zasady jak w zabawie 1.

3.Wyścig w parach z partnerem na plecach. Po pokonaniu jednej szerokości boiska następuje zmiana ról. Wygrywa ta para, która najszybciej wykona zadanie.

4.Przeciąganie liny w zespołach 3-6 osobowych.

5.Wyścig na materacu. dwóch ćwiczących ciągnie trzeciego ćwiczącego na materacu przez szerokość boiska, a następnie zmieniają się miejscami by każdy ćwiczący był raz na materacu. Wygrywa zespół, który najszybciej pokona trzykrotnie szerokość boiska. rys.7



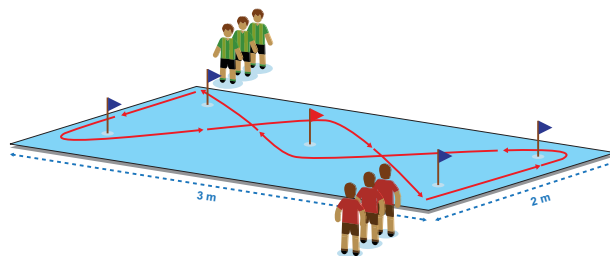
■ 1.4. Zabawy zręcznościowe.

1. Wyścig wahadłowy slalomem w zespołach 3-osobowych. Na sygnał start i bieg slalomem między 4 stojakami ustawionymi co 3m. na szerokości boiska. Wygrywa zespół, który pokona najszybciej 9 lub 12 razy szerokość boiska.

2. Wyścig wahadłowy w zespołach 3-osobowych z kozłowaniem na szerokości boiska i przewrotem w przód na materacu w połowie dystansu. Wygrywa zespół, który najszybciej pokona 6-9 szerokości boiska.

3. Wyścig wahadłowy na szerokości boiska w zespołach 3-osobowych z przekładaniem piłki pod kolanem w czasie biegu.

4. Wyścig w zespołach 3-osobowych po kopercie o wymiarach 3m x 2m. Ustawienie 2 zespołów po przekątnych koperty. rys. 8



5. Wyścig po kopercie w zespołach 3-osobowych j/w z kozłowaniem piłki.

2. Nauczanie podstaw techniki gry

2.1. Podania i chwyt. Rzuty bieżne

Na podstawowym etapie nauczania zwrócić szczególną uwagę na podanie półgórne. Prawidłowo wykonane powinno spełniać dwa kryteria, które odnoszą się wprawdzie do dokładności, a następnie szybkości podania. Dokładne podanie do partnera musi być skierowane w zasięg jego postawy, a najlepiej kierować je na wysokość głowy i klatki piersiowej.



1 fot. chwyt piłki w biegu, ramiona lekko ugięte,



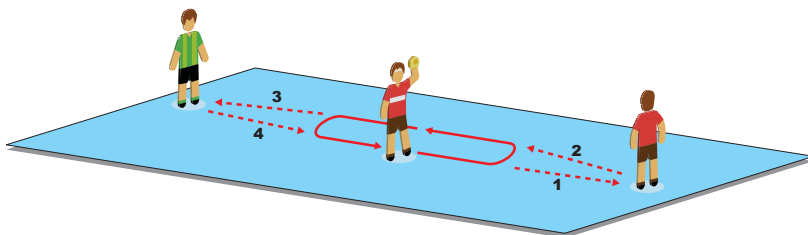
2 fot. półgórne ułożenie ręki z piłką,



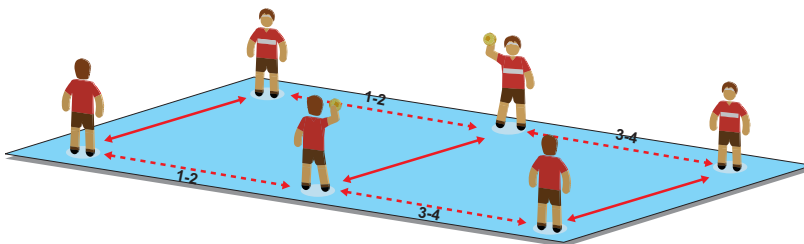
3 fot. moment podania, prowadzenie ręki

Ćwiczenia w formie ścisłej.

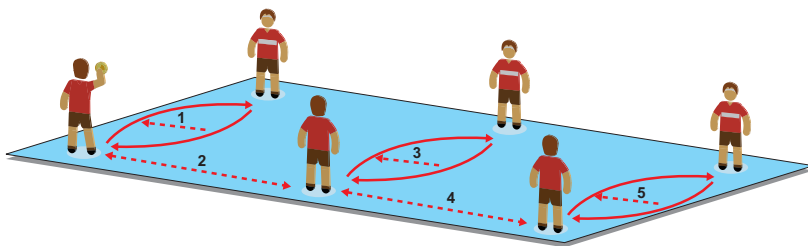
1. Podania w dwójkach w ustawieniu frontalnym w odl. 5-10-15 m.
 2. Podania w dwójkach na czas 20-30 sek. i ilość wykonanych podań.
 3. Podania w trójkach. Ćwiczący w środku z piłką podaje w biegu do zewnętrznego i startując w przeciwnym kierunku chwyta piłkę podaną z tyłu.
- rys. 9



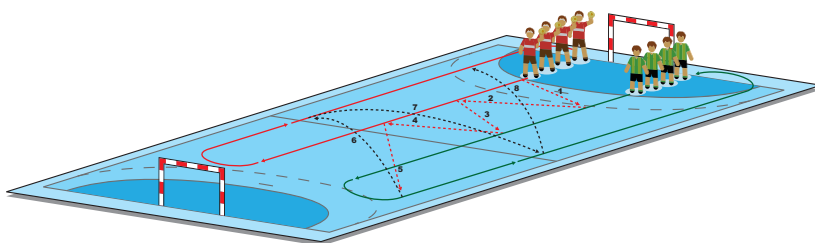
4. Sześciu ćwiczących ustawionych w prostokącie, 2 piłki u środkowych, którzy wykonują jednocześnie podanie w jednym kierunku do zewnętrznych i zmianę miejsc. Po każdym kolejnym podaniu obu piłek następuje zmiana miejsc bez piłki.
- rys. 9a



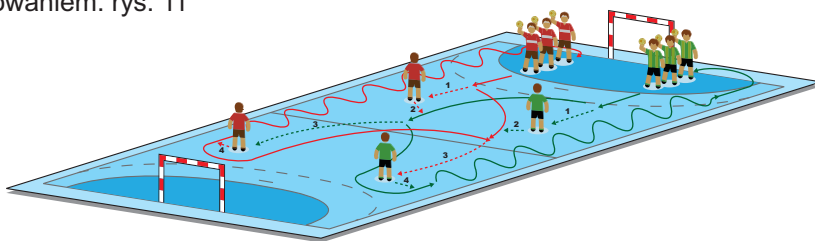
5. Ustawienie j/w ale z 1 piłką. Ćwiczący wykonują zmiany z piłką i podanie do następnej pary. rys. 9b



6. Prowadzenie piłki w 2-ach w różnej odległości od siebie. rys. 10

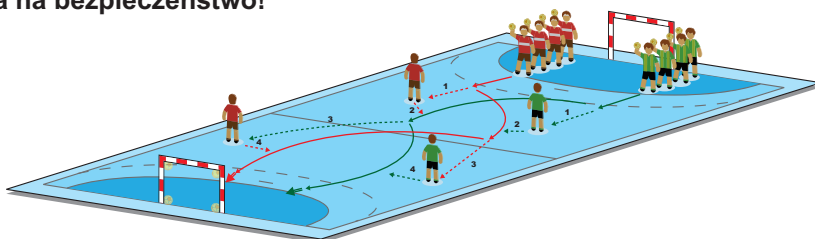


7. Ćwiczących w dwóch rzędach. Równoczesne podanie po prostej do dwóch stałych i zmiana miejsc, chwyt piłki i ponowne podanie do stałych po prostej ze zmianą miejsc, a po chwycie piłki powrót na pozycję wyjściową z kozłowaniem. rys. 11

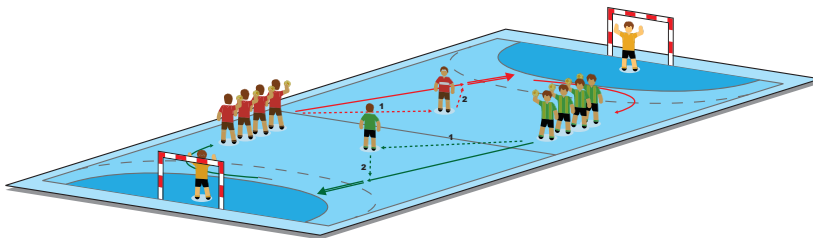


8. J/w ale ćwiczenie kończy się jednoczesnymi rzutami bieżnymi w leżące i zawieszane w czterech rogach bramki piłki lekarskie. rys. 12

Uwaga na bezpieczeństwo!



9. Ustawienie w 2 rzędach z piłkami. Podanie do stałego, chwyt w biegu i rzut bieżny na bramkę. rys. 13



10. Ustawienie w dwójkach z piłkami po obu stronach boiska Prowadzenie wahadłowe w dwójkach zakończone rzutem bieżnym.

Uwagi metodyczne. Zwracać uwagę na prawidłową pracę ręki podczas podań i rzutów, które nakazuje utrzymanie ramienia na wysokości barku, a przedramienia i ręki z piłką minimum pod kątem prostym do ramienia. Obniżenie ramienia i zmniejszenie kąta powoduje znaczne ograniczenie możliwości kierunku podania i jego dokładności. Podczas rzutów bieżnych bardzo ważnym jest koordynacja pracy nóg i ręki rzutnej. W tej fazie nauczania wymagać rzutu np. prawą ręką w momencie fazy podporowej nogi prawej.

2.2. Rzut w wyskoku

Rzut w wyskoku jest najczęściej wykonywanym w grze.

W zależności od sytuacji i miejsca różni się techniką wykonania. Sposoby jego wykonania to: rzut w wyskoku w górę, rzut w wyskoku w górę w przód, rzut w wyskoku w górę w przód zakończony padem. Przy rzutach oddawanych sprzed obrońcy zwrócić uwagę na górne prowadzenie ręki z piłką, ułożenie tułowia i nogi wymachowej oraz kierunek odbicia w górę.



4 fot. faza odbicia i zamachu ręki do rzutu,



5 fot. faza wyskoku i ułożenia ręki rzutnej,



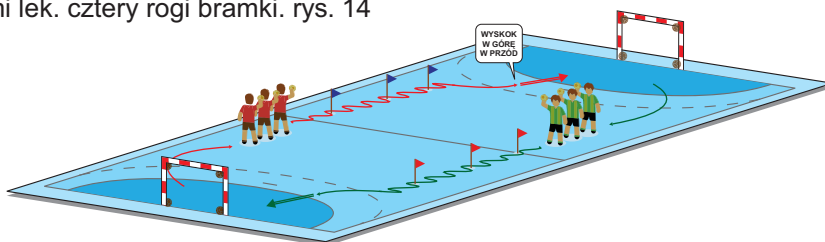
6 fot. faza rzutu w najwyższym położeniu ręki



7 fot. faza lądowania

Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej

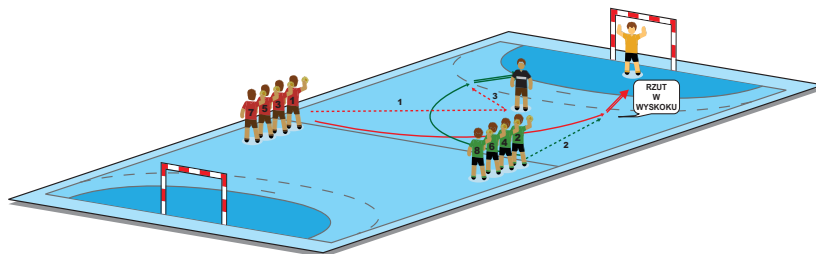
1. Wyskok z odbicia jednonóż z markowaniem rzutu po 1 kroku.
 2. j/w po 2 krokach.
 3. j/w po 3 krokach.
 4. Markowanie rzutu po wyskoku nad współwzrastającym w klęku podpartym.
- Zmiana po 5-6 próbach.
5. Podania w wyskoku w dwójkach po 1,2,3 krokach. Ustawienie frontalne 10-15m.
 6. Rzuty do bramki w wyskoku w górę w przód po kozłowaniu w oznaczone piłkami lek. cztery rogi bramki. rys. 14



7. Rzuty do bramki w wysoku nad piłką lekarską po podaniu do stałego współćwiczącego.

8. Rzuty do bramki w wysoku po zmianie miejsca. Ćwiczący nr 1 po podaniu do stałego przyjmuje podanie od ćwiczącego nr 2 i rzuca w wysoku do bramki, a następnie ćwiczący nr 2 przyjmuje podanie od stałego i kończy rzutem do bramki.

rys. 15



Uwagi metodyczne. W nauczaniu najmłodszych trudnym do wykonania jest rzut z odbicia z prawej nogi dla praworęcznych /prawa-prawa/ i podobnie dla leworęcznych /lewa-lewa/. Należy wykazać więcej cierpliwości w nauczaniu i przestrzegać zasady stopniowania trudności ćwiczeń.

2.3. Rzut z przeskokiem

Rzut z przeskokiem należy do podstawowych w grze szczególnie dla zawodników rozgrywających. Dojście do pozycji rzutowej poprzedzone jest dynamiczną pracą nóg z odpowiednią pracą tułowia i ręki. Prawidłowe wykonanie rzutu pozwala na nadanie piłce dużej prędkości lotu, a umiejętność precyzyjnego kierowania w określone miejsce bramki zapewnia wysoką skuteczność.



8 fot. chwyt piłki na nogę wykroczną



9 fot. skrzyżny przeskok z fazą niskiego lotu nad podłożem,



10 fot. prowadzenie ręki z piłką,



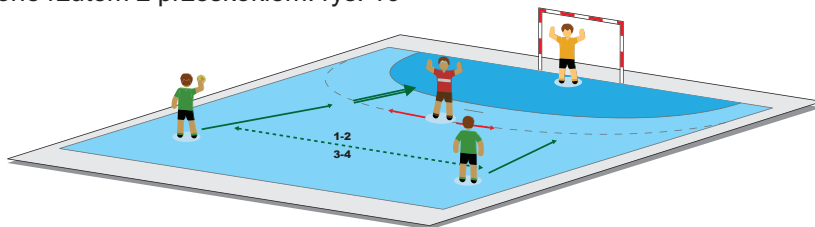
11 fot. faza rzutu z kontrolą kierunku

Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej.

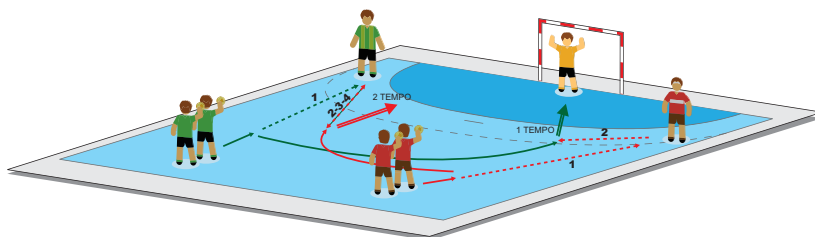
1. W ustawieniu frontalnym z miejsca w wykroku na lewą nogę przeskok w dwóch krokach i podanie piłki do partnera na odległość 6-8-10m.
2. J/w ale z pozycji wykroku na prawą nogę podanie piłki po przeskoku w trzech krokach.
3. Ustawienie czterech ćwiczących w kwadracie w odległości 10m. Jednoczesne podania po przeskoku dwóch piłek, raz po prostej, raz po przekątnej.
4. Ustawienie w dwóch rzędach, każdy w kierunku jednej bramki na połowie boiska. Kozłowanie piłki między 3-ma stojakami ustawionymi co 3 m. zakończone rzutem z przeskokiem w zawieszone piłki w czterech rogach bramki.

5. Ustawienie w rzędach j/w. Podanie do stałego z przeskokiem, chwyt w biegu i rzut z przeskokiem do bramki.

6. Podania w dwójkach z przeskokiem z kierunkiem ataku na bramkę zakończone rzutem z przeskokiem. rys. 16



7. Ustawienie: dwa rzędy rozgrywających z piłkami i dwóch stałych skrzydłowych. Jednoczesne podanie z przeskokiem rozgrywających do stałych ćwiczących na pozycjach skrzydłowego, zmiana miejsc, przyjęcie piłki w biegu i z pozycji PR rzut do bramki, a z pozycji LR wymiana dwóch podań z LS i rzut z przeskokiem. rys. 17



Uwagi metodyczne. Rzut z przeskokiem należy do trudnych pod względem koordynacji. Utrudnieniem jest moment przyjęcia piłki. Jeśli przyjęcie piłki w biegu jest przykładowo na prawą nogę (dla praworęcznych) to rzut należy wykonać w 3 krokach, a w sytuacji przyjęcia piłki na nogę lewą rzut wykonujemy w 2 krokach. Te sytuacje należy stale doskonalić i starać się wykonanie skrzyżnej pracy nóg i rzutu przyspieszać.

2.4. Rzut z padem

*Rzut z padem jest wykonywany najczęściej przez obroto-
wego. W nauczaniu wymagamy wysokiej poprawności jego
wykonania w pozycji zachwianej, w szczególności półgórnego
ułożenia ręki rzutnej, która pozwala ukierunkować rzut
i kontrolować pozycję bramkarza.*



12 fot. chwyt piłki w pozycji lekko obniżonej,



13 fot. faza rzutu, prowadzenie ręki z piłką
i asekurowanie upadku

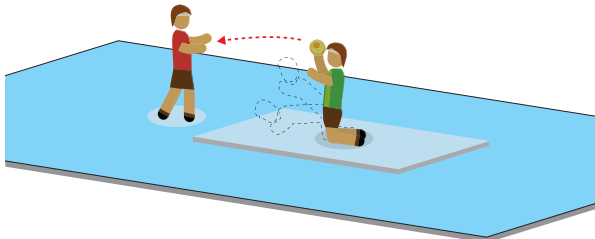


14 fot. faza lądowania po rzucie
i amortyzacji upadku.

Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej

1. W podporze przodem przeskoki na rękach w różnych kierunkach.

2. W klęku na materacu podania piłki z prawidłowym przejściem do padu rys. 18.



3. J/w z pozycji półprzysiadu, przejście do podania z padem.

4. Po chwycie piłki w ustawieniu bokiem do bramki rzut z padem w określone miejsce w bramce /w czterech rogach zawieszono piłki/.

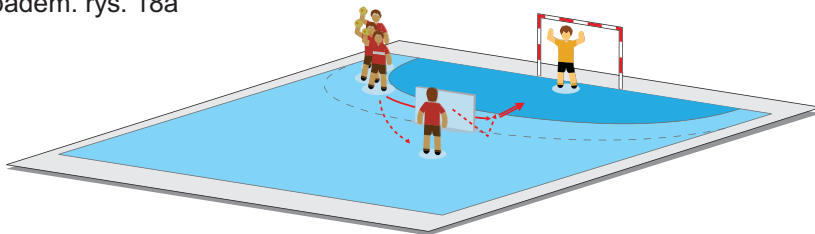
5. Po chwycie piłki w pozycji j/w, kozioł piłki między nogami, chwyt i rzut z padem.

6. W pozycji bokiem do bramki, chwyt podanej piłki niskim kozłem i rzut z padem.

7. W pozycji j/w, chwyt podania półgórnego jednorącz z dochwytem i rzut z padem.

8. W pozycji j/w chwyt piłki jednorącz i rzut na bramkę.

9. Chwyt piłki podanej w różny sposób zza materaca i natychmiastowy rzut z padem. rys. 18a



10. Chwyt piłki podanej kozłem od bramkarza i rzut na bramkę lub dobitka.

Uwagi metodyczne. W nauczaniu rzutu z padem bardzo istotna jest umiejętność upadku który jest amortyzowany przez wolną rękę i nogę. W nauczaniu stosować ćwiczenia chwytu i rzutu w ustawieniu lewym i prawym bokiem do bramki.

■ 2.5. Zwody i rzuty.

Dynamicznie, sugestywnie i w optymalnej odległości od przeciwnika wykonany zwód pozwala na uwolnienie się od przeciwnika w celu zdobycia dogodnej pozycji do przyjęcia piłki lub wykonania rzutu. Do najczęściej stosownych zaliczamy zwód pojedynczy przodem i tyłem, podwójny przodem i tyłem, z obrotem, zamierzonym rzutem.

W poprawnie wykonanym zwodzie możemy wyróżnić dwie fazy; 1- dojścia do pozycji zwodu np. z miejsca, z biegu, po naskoku, po przeskoku itp. i wykonanie ruchu zwodzącego wraz z kontrolą reakcji przeciwnika, 2- wyjścia ze zwodu, które musi być wykonane z wyższą dynamiką niż faza 1 i zakończenie akcji rzutem lub podaniem. Optymalna odległość od przeciwnika /poza zasięgiem rąk/ oraz sugestywność wykonania zwodu ma duży wpływ na jego skuteczność.

A-zwód w dwóch krokach;



15 fot. zwód pojedynczy przodem w prawo z sugestywnym balansem ciała,



16 fot. minięcie i wyjście na pozycję rzutu,

B- zwód w trzech krokach;



17 fot. zwód pojedynczy w lewo,



18 fot. minięcie,

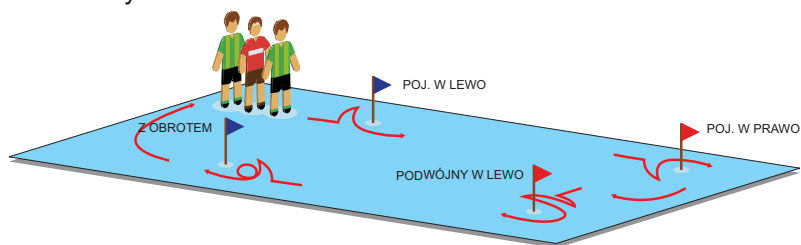


19 fot. wyjście na pozycję

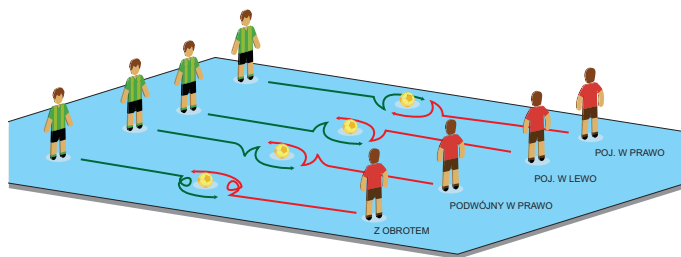
Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej.

1. W biegu markowanie zwodu i przyspieszenie ze zmianą kierunku.

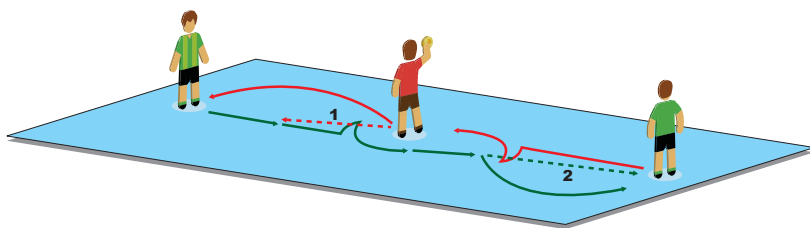
2. W kwadracie ustawione są 4 stojaki. Ćwiczący kolejno wykonują zwód pojedynczy przodem w lewo, pojedynczy przodem w prawo, podwójny przodem, z obrotem itd. rys. 19



3. Dwa szeregi ćwiczących biegną do siebie i w odległości 1 metra wykonują jednocześnie zwody; pojedynczy przodem, podwójny przodem, z obrotem.
rys. 20



4. Podania w trójkach po zwodzie na środkowym ćwiczącym i zmianą miejsc.
rys. 21



5. Ustawienie w rzędach z piłkami. Po podaniu w biegu do stałego ćwiczącego i chwycie piłki, ćwiczący wykonują jeden ze zwodów zakończony rzutem do bramki.

6. Ustawienie w rzędzie z piłkami. Po podaniu z miejsca do stałego i chwycie, wykonanie zwodu zamierzonym rzutem po przeskoku, minięcia statycznego obrońcy /stały podający/ z kozłem i rzut w wyskoku.

7. Po podaniu do stałego ćwiczącego (statyczny obrońca) i chwycie piłki zwód z obrotem zakończony rzutem.

8. Ustawienie w 2 rzędach z piłkami, 4 stałych ćwiczących 4 stojaki. Ćwiczący wykonują jednocześnie;

- 1 - zwód pojedynczy, podanie bieżne po prostej – zmiana miejsc po przekątnej,
- 2 - chwyt piłki w biegu i podanie po prostej oraz ponowna zmiana miejsc po przekątnej,



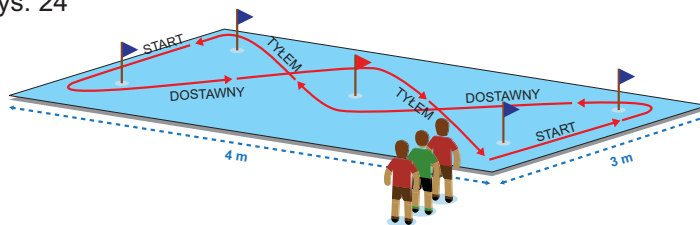
20 fot. prawidłowa pozycja w obronie,



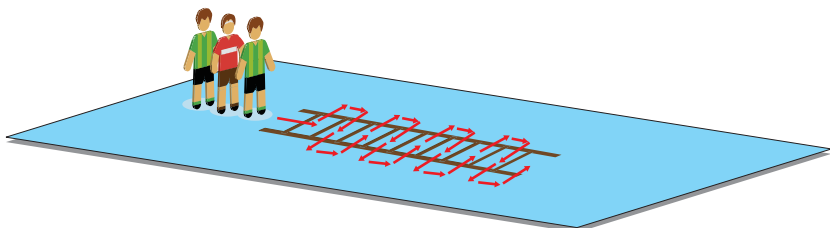
21 fot. wyjście obrońcy do ręki z piłką.

Przykładowe ćwiczenia nauczania i doskonalenia poruszania się w obronie.

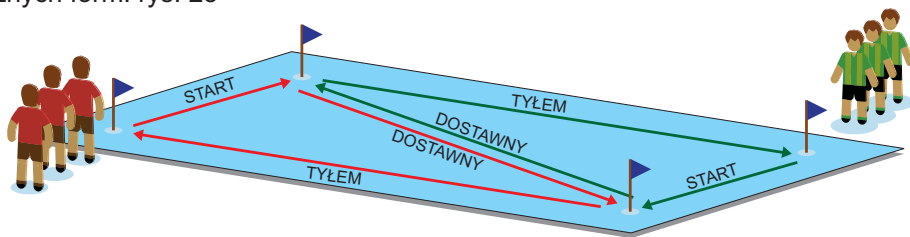
1. Łączenie różnych form biegu; przodem, tyłem, krokiem dostawnym.
2. W dwójkach, w ustawieniu jeden obok drugiego, prowadzący ćwiczenie wykonuje starty i zatrzymania, a współwiczący stara się wykonać natychmiast ten sam element.
3. W miejscu skipping 3-4 sek., następnie szybkie doskoki i odskoki 3-4 sek. oraz krok dostawny w różnych kierunkach 3-4 sek.
5. Poruszanie się jak najszybciej po kopcierce przodem , tyłem, krokiem dostawnym. rys. 24



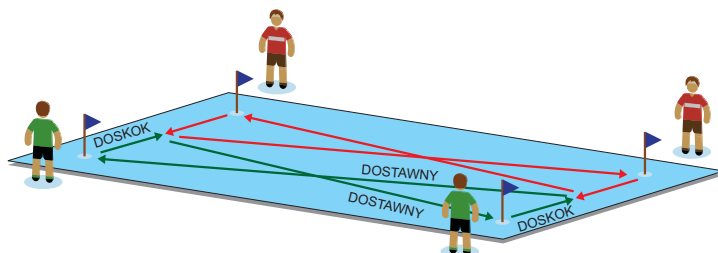
6. Różne formy pracy nóg na drabince poziomej. rys. 24a



7. W dwóch trójkątach wpisanych w kwadrat poruszanie się z zastosowaniem różnych form. rys. 25

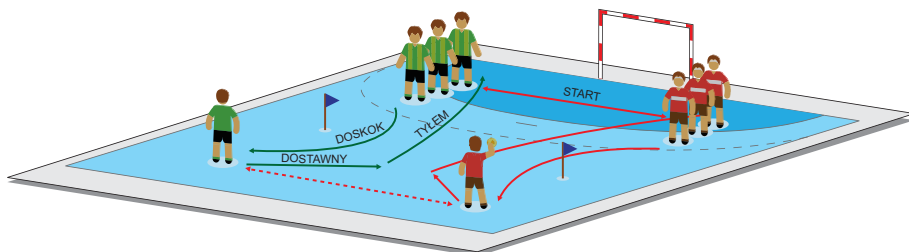


8. Ćwiczenie w 4. Ustawienie w odl. 3m. Dostawki i krok dostawny ze zmianą miejsca. rys. 26

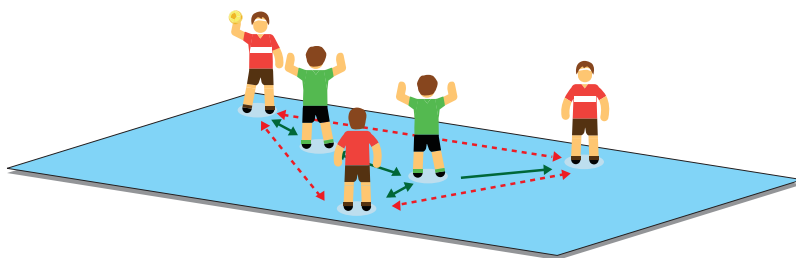


9. Ustawienie; dwóch stałych podających w odległości 5 m, dwa rzędy obrońców ustawionych na 6m., dwa stojaki na 8m.

- 1- wyjście doskokiem w przód do atakującego,
- 2- przesunięcie za podaniem,
- 3-powrót tyłem na koniec swojego rzędu,
- 4- start do przeciwnego rzędu. rys. 27



10. Trzech ćwiczących ustawionych w trójkącie podają piłkę między sobą, 2 obrońców wewnątrz wykonują naprzemiennie doskoki do posiadającego piłkę i odskoki do środka trójkąta. rys. 28



Uwaga na pozycję ciała w biegu tyłem, która musi być obniżona z pochYLENIEM tułowia w przeciwnym kierunku do biegu.

Uwagi metodyczne. Należy natychmiast korygować błędy w postawie i technice poruszania się w obronie. Zbyt wysoka pozycja nie sprzyja gotowości do szybkiego reagowania, a z kolei zbyt niska jest wysoce nieekonomiczna.

3. Przygotowanie i organizacja gry

W metodyce nauczania stosujemy grę uproszczoną, szkolną i właściwą. W grze uproszczonej, stosowanej z najmłodszymi ułatwiamy kontynuację gry poprzez możliwość wykonania większej liczby kroków z piłką, podwójnego kozłowania, czy błędnego chwytu.

Emocje wywołane grą są utrudnieniem w nauczaniu. Charakterystyczne bieganie wszystkich uczestników gry za piłką należy próbować znacznie ograniczać i wskazywać poprawne zachowania ukierunkowane na szukanie wolnej przestrzeni boiska i możliwość bezpiecznego podania i chwytu, a więc elementów pozwalających na ciągłość gry.

3.1. Gry przygotowawcze.

1. Gra do 10 podań na ograniczonej przestrzeni. W zależności od liczebności uczestników i zespołów wyznaczamy pole gry. Im mniejsze zespoły tym mniejsze pole. Poza brakiem rzutu gra spełnia wszystkie warunki gry w piłkę ręczną. Uczy szybkiej orientacji i działania zarówno atakujących jak broniących. Zadaniem nauczyciela jest motywowanie w szczególności broniących gdyż zbyt łatwe zdobywanie punktów przez atakujących nie spełnia wymogów przyszłej gry.

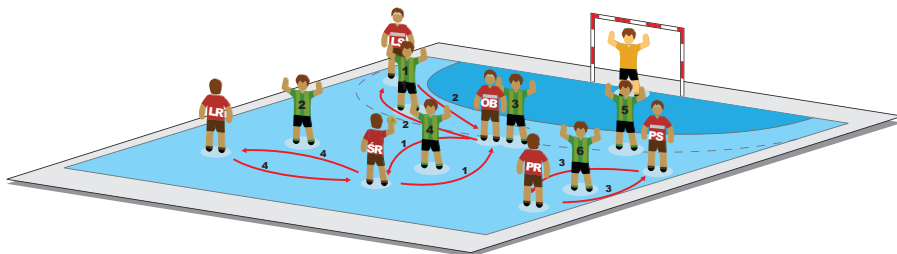
2. Gra z kryciem każdy swego na połowie boiska. Grę rozpoczyna zawsze n-ciel ustawiony na linii środkowej boiska podaniem piłki do zespołu atakującego, ustawionego w pobliżu linii, który po zdobyciu bramki kontynuuje następny atak od środka boiska, a w sytuacji straty piłki lub nieskutecznego rzutu następuje zmiana zespołu atakującego. Zespół broniący stosuje krycie „każdy swego” bez przekazywania, które uczy dyscypliny i odpowiedzialności za przeciwnika. Grę można prowadzić na dwie strony boiska, a zatem jednocześnie mogą ćwiczyć 4 zespoły.

3.2. Gry według określonych zasad.

3. Gra szkolna z kryciem „każdy swego” bez przekazywania w obronie i stosowania w ataku wyłącznie podania półgórnego. Gra wymusza na uczestnikach koncentrację i prawidłowe wykonanie określonego elementu technicznego i taktycznego zachowania się wobec aktywnego przeciwnika.

4. Gra szkolna według zasad. Zasadą musi być początkowe ustawienie zespołów w dwóch liniach, zarówno broniącego jak i atakującego. Pierwsza linia broniących ustawia się ok. 4-5 m. od linii środkowej, druga linia na wysokości 8-9 m od bramki. Atakujący pierwszej linii wykorzystują pole gry w pobliżu bramki, a drugiej linii w dalszej odległości od bramki. Należy wprowadzić zasady prowadzenia gry w ataku polegające na ograniczeniu dowolności wykonywania zmian pozycji. Ten element wymaga precyzyjnego określenia ich wykonania. Na tym etapie uczymy zasady zajmowania opuszczonej, sąsiedniej pozycji lub wymuszania zmiany pozycji. Np. środkowy rozgrywający wbiegł w strefę działania obrotowego to obowiązkiem obrotowego jest zajęcie pozycji środkowego rozgrywającego. Jeśli obrotowy wbiegł na pozycję skrzydłowego to skrzydłowy zajmuje pozycję obrotowego. Odnosi się to zarówno do sytuacji z piłką jak i bez piłki. Zwracać uwagę by nie wszyscy zawodnicy dokonali zmian pozycji w tym samym momencie. Prowadzenie gry według proponowanych

zasad zmusza do zdyscyplinowanego i zorganizowanego działania wobec przeciwnika. Natomiast w obronie doskonalimy działania indywidualne kryjąc bez przekazywania lub współdziałanie w sytuacji zmian pozycji atakujących polegające na przekazywaniu w kryciu. rys. 29



Uwagi metodyczne. Organizacja gry według zasad ma za zadanie wprowadzić większą dyscyplinę w działaniach atakującego zespołu kosztem nieprzewidywalnej spontaniczności i improwizacji.

Wprowadzanie określonych działań opartych o proste, jasne zasady na tym etapie nauczania gry zarówno w ataku jak i w obronie jest uzasadnione.

V. UCZYMY ATAKOWANIA I OBRONY

W piłce ręcznej obserwujemy atakowanie szybkie i pozycyjne. Celem pierwszego jest jak najszybsze zdobycie bramki w sytuacji niezorganizowanej obrony, celem drugiego jest jak najdogodniejsze przygotowanie pozycji rzutowej wobec zorganizowanego w obronie przeciwnika.

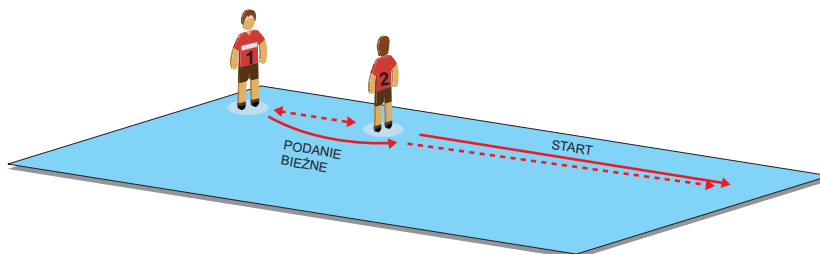
1. Atak szybki

W metodyce nauczania atakowania szybkiego należy przestrzegać od początku następujących zasad;

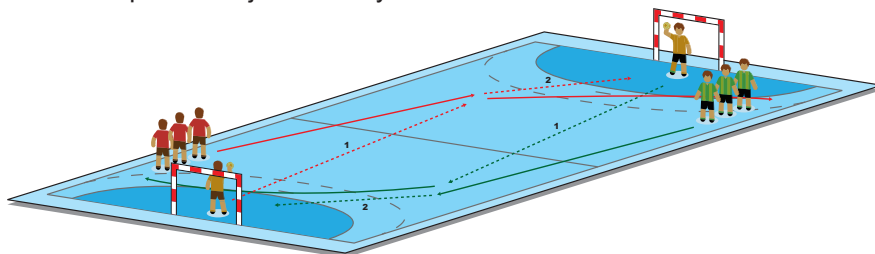
- w każdym momencie gry w obronie być gotowym do organizacji ataku szybkiego,
- być zawsze gotowym do przyjęcia i podania piłki w biegu,
- podczas ataku szybkiego starać się grać piłką, a kozłowanie stosować wyłącznie w sytuacjach koniecznych.

Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścistej.

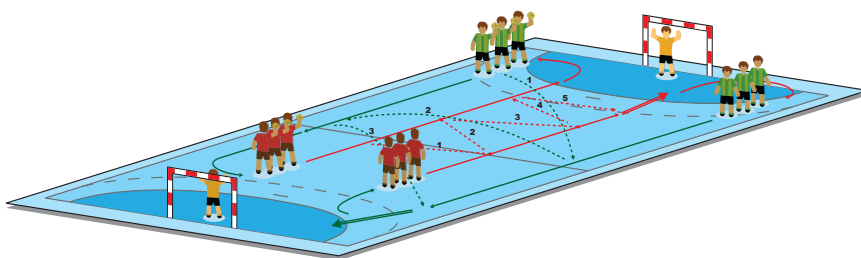
1. Start 5-10-15 m z różnych pozycji wyjściowych np. z siadu, klęku leżenia itp.
2. Różne formy poruszania się w obronie i starty 5-10-15 m.
3. Ćwiczenie w dwójkach. Po kilku podaniach w odległości 3-4 m, ćwiczący nr 2 startuje i przyjmuje podanie z tyłu od ćwiczącego nr 1 rys. 30



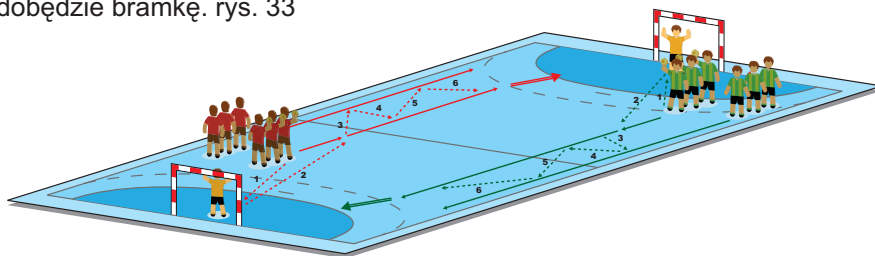
4. Ustawienie w dwóch rzędach po przekątnej boiska. Jednoczesny start, przyjęcie piłki od bramkarza w środkowej strefie boiska i podanie w biegu do bramkarza w przeciwnej bramce. rys. 31



5. Ustawienie w dwójkach z obu stron boiska ale w różnej odległości 4-10m. Jednoczesne prowadzenie zakończone rzutem w wyskoku. rys. 32



6. Ustawienie w dwójkach z piłką z obu stron boiska, po przekątnej. Na sygnał, podanie do bramkarza, start, przyjęcie w biegu podania od bramkarza i prowadzenie piłki zakończone rzutem. Zadanie, która dwójka poprowadzi szybciej i zdobędzie bramkę. rys. 33

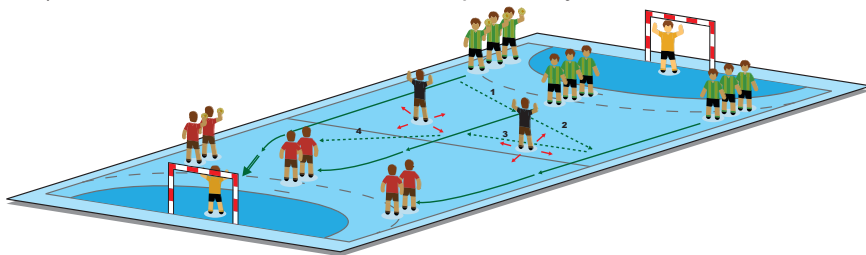


7. J/w ale prowadzenie utrudnione postawionymi stojakami.

8. J/w ale prowadzenie piłki między 2 statycznymi obrońcami (bronią tylko w zasięgu postawy) zakończone rzutem.

9. Ustawienie w trójkach z obu stron boiska. Wahadłowe prowadzenie z szybką wymianą 4-5 podań.

10. Wahadłowe prowadzenie piłki w trójkach (z aktywnymi 2 obrońcami w środkowej strefie boiska), zakończone rzutem. Stosować krótkie podania. rys. 34



Uwagi metodyczne. Ćwiczenia atakowania szybkiego muszą być realizowane zawsze z wysoką dynamiką. W nauczaniu bez przeciwnika doskonalić podania krótkie i długie, natomiast w ćwiczeniach z przeciwnikiem bezwzględnie przestrzegać bezpieczeństwa piłki wybierając bliżej i lepiej ustawionego partnera.

2. Atak pozycyjny

Atakowanie pozycyjne realizowane jest w oparciu o specyficzne pod względem charakterystyki gry pozycje. Wyróżniamy w nim skrzydłowych, obrotowych i rozgrywających. Każda z tych pozycji różni się pod względem charakteru wykonywanych elementów techniki i taktyki gry. Na etapie podstawowego nauczania głównym zadaniem jest opanowanie indywidualnych umiejętności gry na w/w pozycjach oraz współdziałania na najbliższych pozycjach w grze.

2.1. Gra skrzydłowego

Ograniczone pole gry, bliskie ustawienie obrońców są poważnym utrudnieniem w realizacji zadań techniczno-taktycznych dla skrzydłowych, szczególnie w utrzymaniu ciągłości ataku i wykonywaniu rzutów z trudnych pozycji.

Dlatego predyspozycje motoryczne do gry na tej pozycji tj. szybkość, zręczność, skoczność oraz wysoki poziom umiejętności technicznych są istotnymi czynnikami wpływającym na jej efekt.

Do podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych należy zaliczyć:

- ***swobodę i szybkość poruszania się,***
- ***różnorodne podania,***
- ***rzuty do bramki w sytuacji ograniczonego pola,***
- ***skutecznie wykonywane zwody,***
- ***współdziałanie z sąsiednimi pozycjami w grze.***



22 fot. faza odbicia do rzutu w wyskoku



23 fot. faza wyskoku z górnym ułożeniem ręki rzutnej



24 fot. Faza zwiększenia kąta rzutu przez obniżenie i wyprost ręki.,

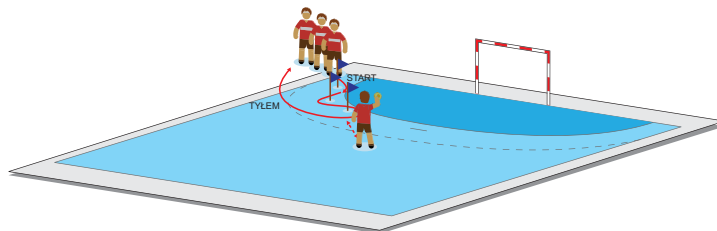
Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej.

1. Starty ze zmianą kierunku na krótkich odcinkach 3-5 m.

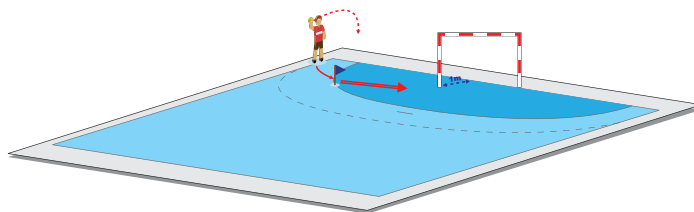
2. Przeskoki wykroczo- zakroczne i wyskok jednonóż jak najwyżej w górę z markowaniem rzutu.

3. Podrzut piłki w górę w przód chwyty i natychmiastowy wyskok z markowaniem rzutu.

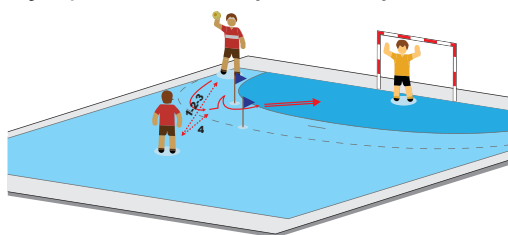
4. Start i bieg slalomem (3stojaki co 2 m.)wymiana podania z rozgrywającym i powrót tyłem na pozycję głęboko ustawionego skrzydłowego. rys. 35



5. Z pozycji skrzydłowego. Po podrzucie w górę w przód i chwycie piłki w wyskoku nad polem bramkowym, rzut do bramki, który jest utrudniony wysunięciem bliższego słupka bramki ok. 0,5m-1m-1,5m. rys.36



6. Wymiana 4 podań skrzydłowego z rozgrywającym, zwód pojedynczy i atak ze zwodem do wewnątrz pola zakończony rzutem. rys. 37



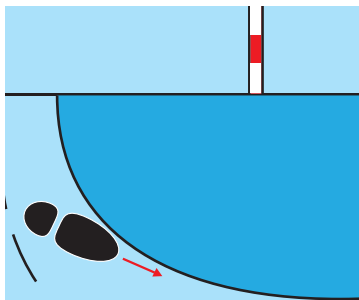
7. J/w ale po zwodzie do wewnątrz pola minięcie na zewnątrz i rzut do bramki.

8. J/w z obrońcą broniącym bez użycia rąk. Zwody wykonywane w obie strony.

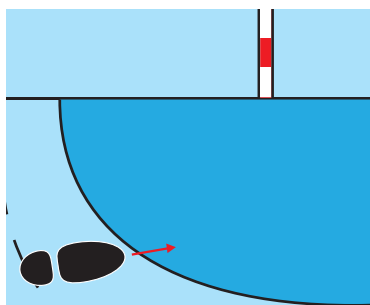
9. J/w z obrońcą broniącym bez faulu

10. J/w ale wykonanie tych samych elementów z drugiego skrzydła. Umiejętność wykonania podstawowych elementów gry na pozycji lewego i prawego skrzydłowego jest obowiązkowa.

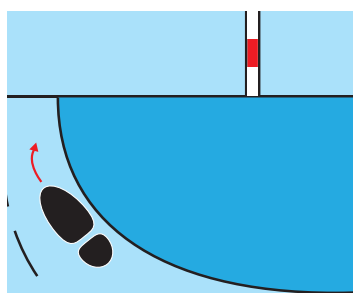
W nauczaniu techniki gry na pozycji ze szczególną uwagą traktować rzuty do bramki, które muszą być wykonywane z odbicia lewą i prawą nogą w sytuacji ataku od linii końcowej pola gry i ataku do wewnątrz pola gry oraz z pola gry w kierunku linii końcowej boiska. Zwracać uwagę na ustawienie stopy w momencie rzutu, które musi być minimum prostopadłe do linii pola bramkowego lub równoległe w kierunku pola gry, a nigdy w kierunku linii końcowej.



rys. 38 prawidłowe ułożenie stopy



rys. 39 prawidłowe ułożenie stopy



rys. 40 nieprawidłowe ułożenie stopy

Uwagi metodyczne. Do typowych błędów w grze skrzydłowego należy zaliczyć:

- *zbyt wąskie utrzymywanie pozycji i zawężanie pola gry,*
- *zbyt bliskie ustawianie się obrońcy i wyłączenie z gry,*
- *brak umiejętności uwalniania się od przeciwnika,*
- *źle wykonywane rzuty z nieprzygotowanych pozycji,*
- *brak zrozumienia z partnerami na najbliższych pozycjach.*

2.2. Gra obrotowego

Gra na pozycji obrotowego charakteryzuje się najwyższym stopniem trudności. Ograniczona swoboda poruszania się, stały kontakt z przeciwnikiem, bardzo utrudniony kontakt z piłką powodują, iż na tej pozycji wymaga się specyficznych walorów fizycznych, umiejętności techniczno-taktycznych i psychicznych.

Do podstawowych umiejętności gry należy zliczyć;

- *poruszanie się, które jest utrudnione bliskością linii pola bramkowego i obrońców*
- *chwyt piłek oburącz i jednorącz na różnej wysokości i sytuacji w grze,*
- *rzuty z padem z różnych pozycji wyjściowych,*
- *wykonywanie prawidłowych zasłon,*
- *umiejętność współdziałania z innymi pozycjami.*

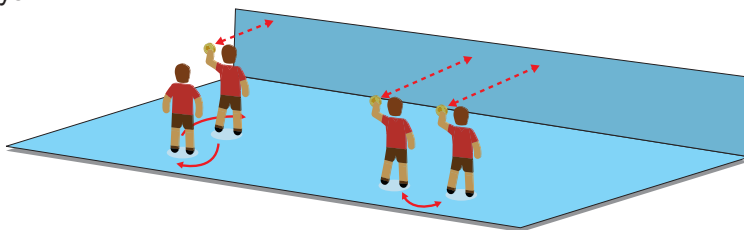
Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ścisłej

1. Ustawienie frontalne w dwójkach w odległości 4m. Bardzo szybkie przemieszczanie się w lewo i w prawo na odcinku 3 m. łącząc krok dostawny z krokiem biegowym oraz podania półgórne i chwyt.

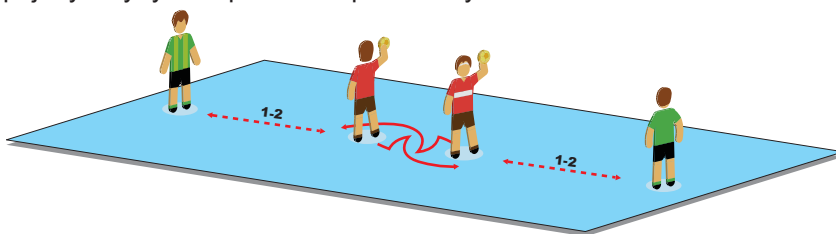
2. W dwójkach w odległości 4-5 m podania piłki na różnych wysokościach. Chwyt oburącz, jednorącz z dochwytem i jednorącz na różnych wysokościach.

3. J/w ale po podaniu szybka zmiana pozycji wyjściowej / siad, leżenie przodem, tyłem/,

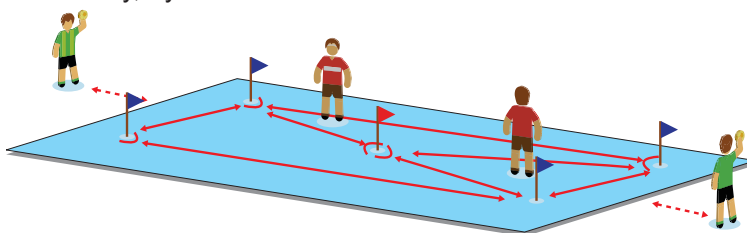
4. W dwójkach przed ścianą w odl.2-3 m. podania i chwyt piłki odbitej od ściany, rys 41



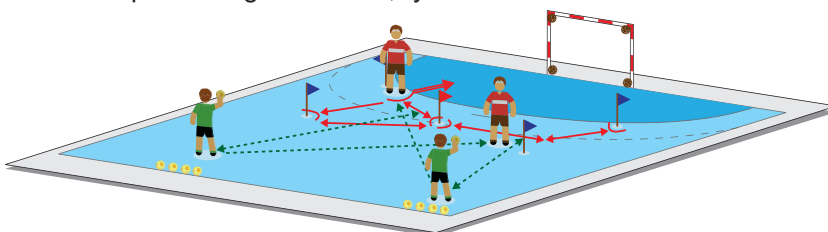
5. Ćwiczenie w czwórkach. Ustawienie; dwóch ćwiczących zewnętrznych, dwóch obrotowych wewnątrz tyłem do siebie. Po chwycie piłki przez obrotowych, zwód pojedynczy tyłem i podanie z padem. rys 42



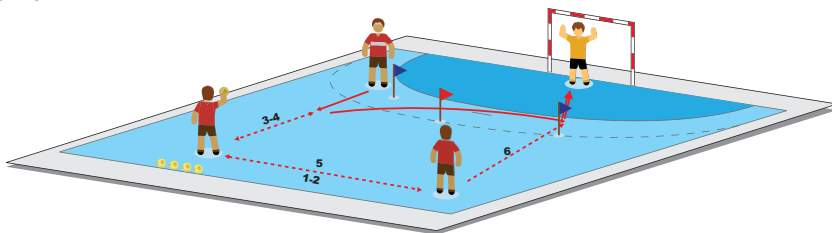
6. Dwóch obrotowych porusza się między stojakami wykonując chwyt i podania piłki oraz zasłony, rys 43



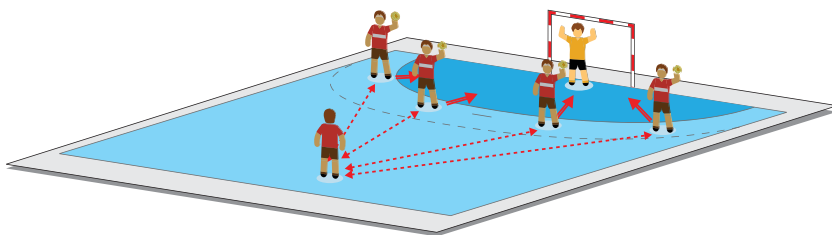
7. Dwóch obrotowych wykonuje chwyt i podania, zasłony oraz zmianę miejsca. Po kilku podaniach wykonują rzut do bramki z padem starając się trafić w jedną z czterech piłek w rogach bramki, rys 44



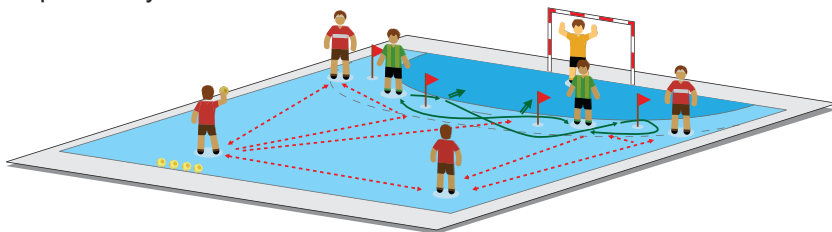
8. Obrotowy wykonuje chwyt i podania, zabiegnięcie i rzut z padem do bramki. rys 45



9. Obrotowi z piłkami ustawieni przed polem bramkowym podają do stałego, a po chwycie wykonują rzut z padem do bramki rys 46



10. Dwóch stałych skrzydłowych i rozgrywających, dwóch obrotowych. Obrotowi poruszają się przed polem bramkowym między stojakami ze zmianą miejsc wymieniając 3-4 podania z rozgrywającymi i skrzydłowymi i kończą ćwiczenie rzutem z padem. rys 47



Uwagi metodyczne. Wykonywanie zasłon statycznych i dynamicznych przez obrotowego należy do jego podstawowych umiejętności. Prawidłowa zasłona winna być wykonana na przewidywanej drodze poruszania się obrońcy bez użycia rąk, popychania, odpychania i chwytania za koszulkę.

Zwracać uwagę na typowe błędy obrotowego tj.

- brak koncentracji na chwycie piłki,
- zbyt statyczna gra pozwalająca obrońcom na wyłączenie go z gry,

- *brak czucia pola gry i często popełniany błąd przekroczenia linii pola bramkowego,*
- *nieprzepisowo wykonywane zasłony,*
- *zbyt szybko wykonywane rzuty ponieważ „samoasekuracja” podczas rzutu z padem jest niedostatecznie opanowana.*

2.3. Gra rozgrywającego

Pozycja rozgrywającego w grze charakteryzuje się znacznie większą swobodą poruszania się po boisku i operowania piłką. W zależności od preferowanego wyjściowego ustawienia w ataku mamy dwóch (rzadko obserwowane) lub trzech rozgrywających, które obecnie jest powszechnie stosowane. Zawodnicy występujący na tych pozycjach spełniają w ataku kluczową rolę.

Głównym zadaniem jest prowadzenie gry, przygotowanie sytuacji do rzutu i rzuty z dalszych odległości. Precyzując zadania, najczęściej obserwowane jest kierowanie grą przez środkowego rozgrywającego i silnie wykonywane rzuty lewego i prawego rozgrywającego.

Powyższe uwarunkowania obligują do kompleksowego przygotowania zawodników do gry. Rozgrywający to zawodnicy o dużym potencjale motorycznym i wysokich umiejętnościach techniczno-taktycznych.

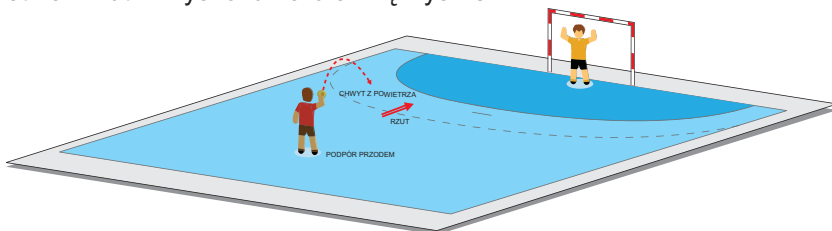
Do podstawowych umiejętności rozgrywającego należy;

- *swobodne, szybkie poruszanie się,*
- *dokładne i szybkie podania piłki we wszystkich kierunkach,*
- *skutecznie wykonywane zwody, rzuty bez kontaktu i w kontakcie z przeciwnikiem,*
- *współdziałanie ze wszystkimi pozycjami w grze,*
- *umiejętność zachowania się na innych pozycjach gry.*

Ćwiczenia przygotowawcze i w formie ściślej.

1. Po zwodzie pojedynczym jak najwyższy wyskok w górę z markowaniem rzutu.
2. Po wyskoku w górę jak najmocniejszy rzut w podłoże z najwyższego położenia, z prostej ręki.

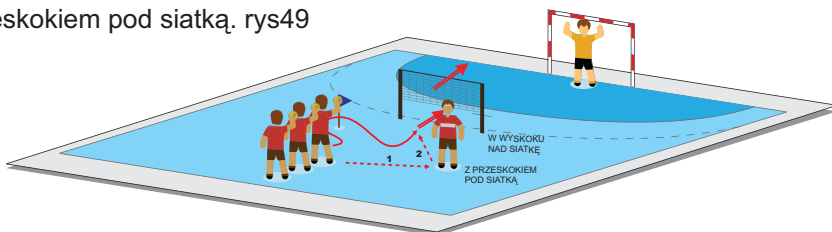
3. Podrzut piłki w górę w przód, przejście do podporu przodem, chwyt piłki z powietrza i rzut w wyskoku na bramkę. rys 48



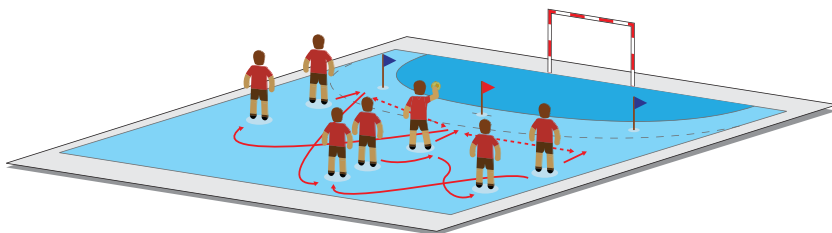
4. Z 9 m. potoczyć piłkę 3m. w kierunku linii środkowej, start za piłką, chwyt piłki toczącej się i rzut z przeskokiem na bramkę.

5. Od linii środkowej, wieloskoki jednonóż lewa, prawa zakończone wyskokiem i rzutem na bramkę.

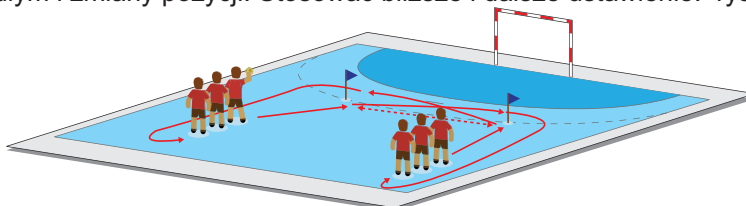
6. Po podaniu do stałego, chwyt i rzut w wyskoku nad siatką oraz z przeskokiem pod siatką. rys49



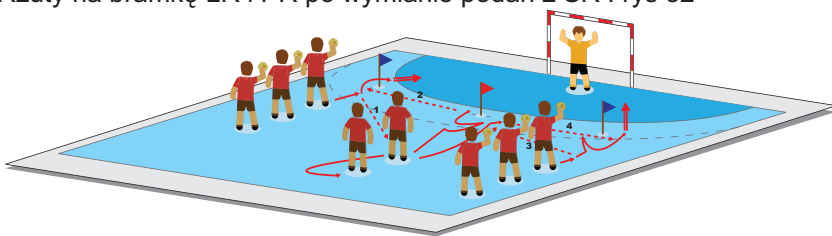
7. Podania piłki z atakiem prostopadłym między rozgrywającymi i zmianą pozycji. ŚR zmieniają na pozycję PR i LR, natomiast boczni rozgrywający na pozycję ŚR. rys 50



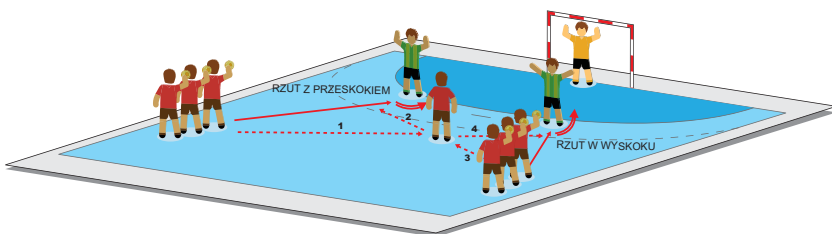
8. Ustawienie rozgrywających na pozycjach LR i PR. Podania piłki po ataku prostopadłym i zmiany pozycji. Stosować bliższe i dalsze ustawienie. rys 51



9. Rzuty na bramkę LR i PR po wymianie podań z ŚR . rys 52



10. J/w ale z obrońcą, który reaguje na dwa sposoby: 1- ramiona do góry (jak do bloku), wtedy rozgrywający wykonuje rzut z przeskokiem obok obrońcy, 2- ramiona w bok, wtedy rozgrywający rzuca w wyskoku. rys 53



Rzuty wykonywane przez rozgrywających zza obrońcy są bardzo trudne do obrotu dla bramkarza. Do takich zaliczamy rzut z biodra i z odchylenia.



25 fot. - rzut z biodra,



26 fot. - rzut z odchylenia.

Uwagi metodyczne. W indywidualnym przygotowaniu techniczno-taktycznym rozgrywającego należy pamiętać o jego wszechstronnym przygotowaniu do gry. Umiejętność prowadzenia gry na każdej pozycji rozgrywającego jest konieczna, a poprawne zachowanie się na każdej innej pozycji są poważnym atutem w grze.

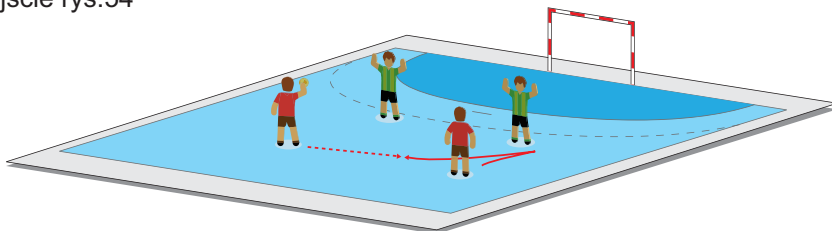
Najczęściej popełniane błędy rozgrywającego to:

- *bliskie ustawienie powodujące zawężenie pola gry i koncentrację obrońców,*
- *jednostronność techniczna, która powoduje grę rozgrywającego czytelną dla obrońców,*
- *brak płynności w prowadzeniu gry z powodu zbyt małego dystansu względem obrońcy powodującą jego faule i zatrzymanie akcji,*
- *nadużywanie kozłowania w czasie prowadzenia akcji,*
- *gra z przyruchami (zamachy, zbędne zwody z piłką, przetrzymywanie piłki), które są poważnym utrudnieniem dla partnera,*
- *wykonywanie rzutów ze złych, nieprzygotowanych pozycji szczególnie w sytuacji budowania akcji,*
- *wykonywanie rzutów zawsze w pierwsze tempo i w zasięgu postawy bramkarza,*
- *brak umiejętności gry w sytuacji 1x1, szczególnie w łatwych sytuacjach.*

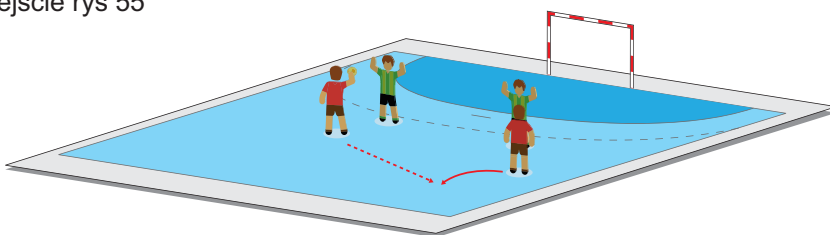
3. Indywidualne zasady gry w ataku.

Postępowanie względem ustawionego obrońcy i najbliższego partnera wymaga szybkiej oceny sytuacji i natychmiastowego wyboru najbardziej korzystnego działania. Określamy je jako sposoby uwalniania się od przeciwnika, a wykonane z wysoką dynamiką pozwalają na kontynuację gry oraz uzyskanie korzystnej sytuacji rzutowej. Należą do nich:

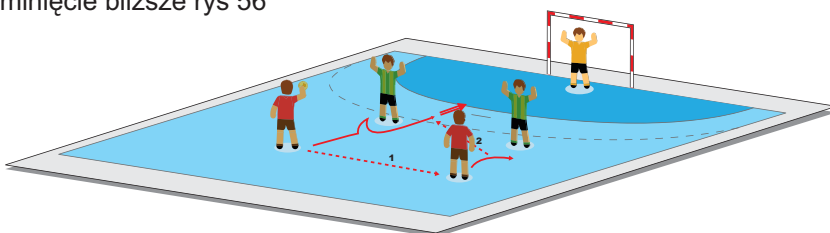
wyjscie rys.54



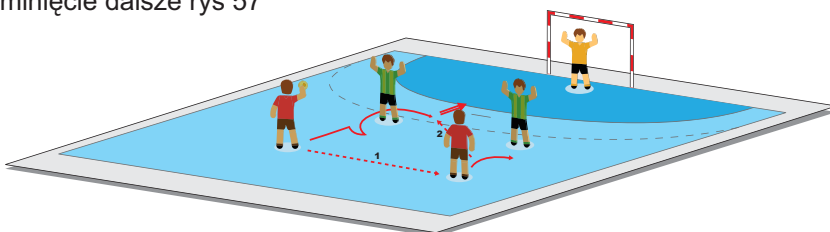
odejście rys 55



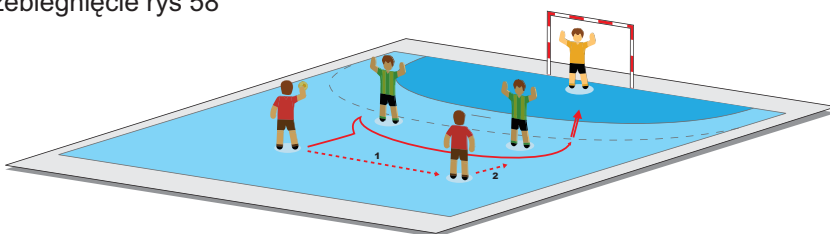
wyminięcie bliższe rys 56



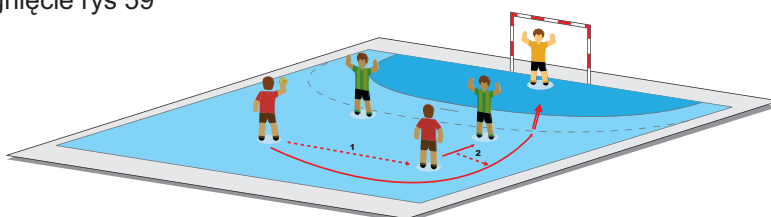
wyminięcie dalsze rys 57



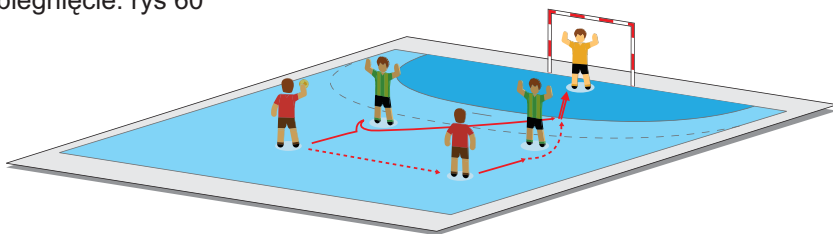
przebiegnięcie rys 58



obiegnięcie rys 59



zabiegnięcie. rys 60



W nauczaniu powyższych działań stosujemy formę ścisłą. W doskonaleniu stosujemy fragmenty gry 2 x 2, wpraw z pasywnym, a następnie z aktywnym obrońcą. Przykładowe działania w dwójkach mają na celu metodyczne uporządkowanie współdziałania grupowego w ataku. Zarówno nauczyciel jak i ćwiczący powinni je znać by zalecane działania były natychmiast wykonywane.

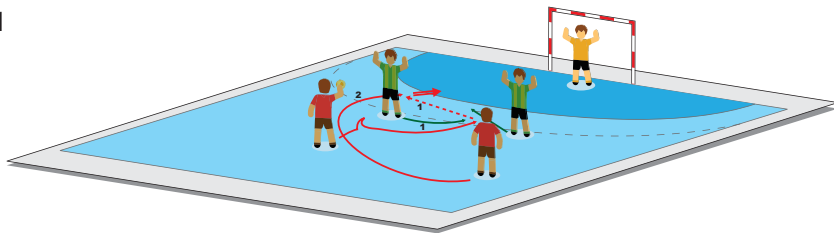
4. Zmiany pozycji.

Zmiany pozycji w grze są wykonywane w celu dezorganizacji działań obrony. Mogą być stosowane przeciwko każdej obronie. Są to działania grupowe, które dynamicznie wykonane pozwalają na wypracowanie dogodnej pozycji do rzutu

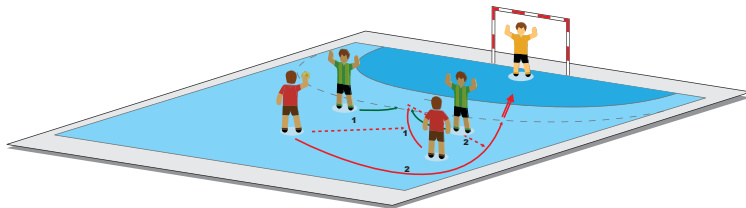
W metodycznym nauczaniu podstaw indywidualnej taktyki gry są kontynuacją poznanych wcześniej sposobów uwalniania się od przeciwnika. Bardzo często w grze zapoczątkowane działanie uwolnienia się są łączone ze zmianami pozycji, które skutecznie dezorganizują grę obrońców

W podstawowych sytuacjach dwójkowych stosujemy:

a - zmianę z piłką, w której działanie rozpoczyna zawodnik z piłką
rys.61

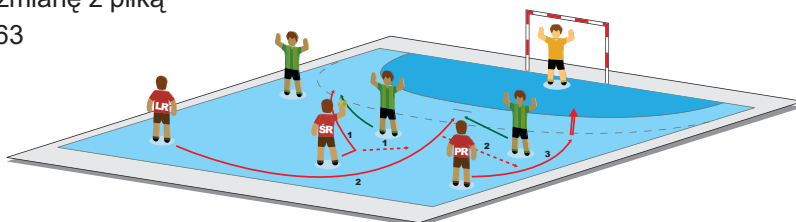


b – zmianę bez piłki, w której działanie rozpoczyna zawodnik bez piłki.
rys 62

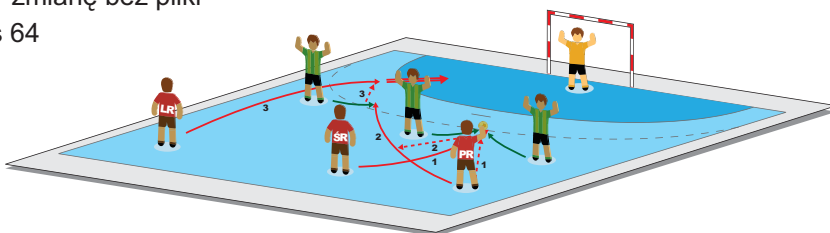


W sytuacjach trójkowych stosujemy:

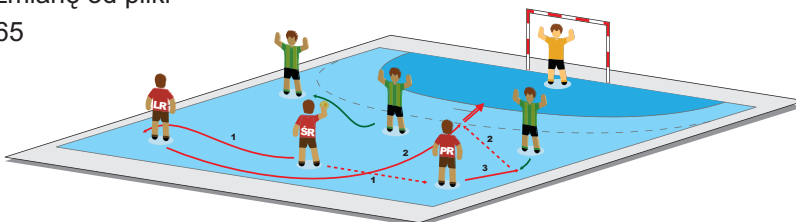
a – zmianę z piłką
rys 63



b – zmianę bez piłki
rys 64



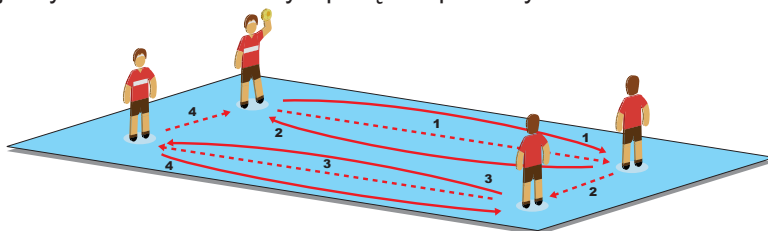
c – zmianę od piłki
rys 65



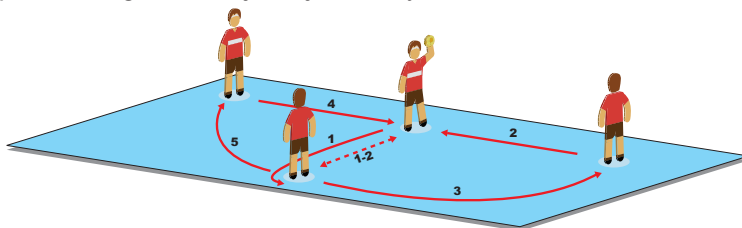
W sytuacjach grupowych i zespołowych możemy stosować zmianę pojedynczą, podwójną oraz łączyć kolejne zmiany w celu dezorganizacji działań obrony. Warunkiem skuteczności działań opartych na zmianach pozycji jest ich wysokie tempo wykonania.

Ćwiczenia nauczania i doskonalenia zmian pozycji.

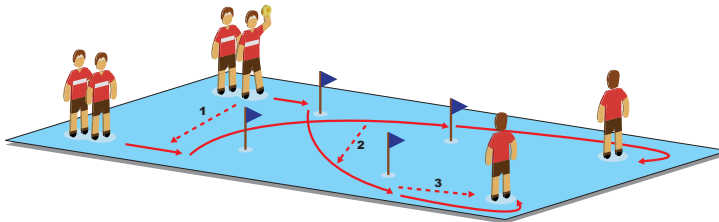
1. Czterech ćwiczących ustawionych w kwadracie o boku 5 m. wykonuje podania w jednym kierunku i zmiany z piłką i od piłki. rys66



2. Czterech ćwiczących ustawionych w trójkącie wykonują zmiany miejsca za piłką i od piłki według ustalonej kolejności. rys 67

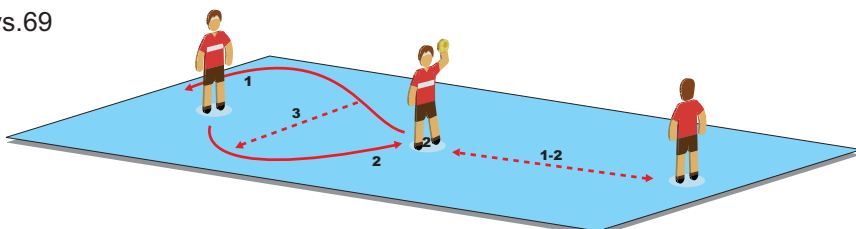


3. Wahadłowe prowadzenie piłki w dwójkach (na szerokości boiska) ze zmianą miejsc. rys 68

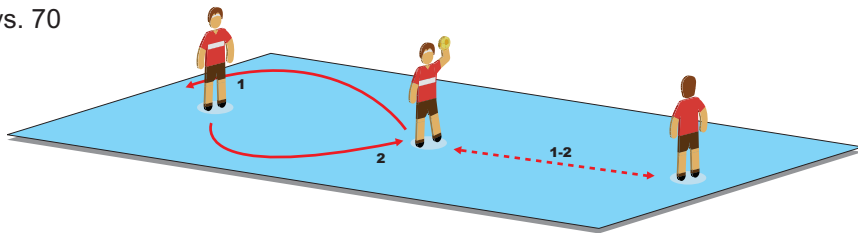


4. Prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianami z piłką zakończone rzutem do bramki.

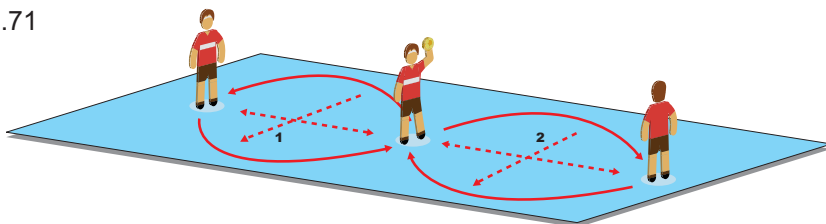
5. Trzech rozgrywających po 4 podaniach wykonują
a- pojedyncze zmiany z piłką ŚR-LR i ŚR-PR
rys.69



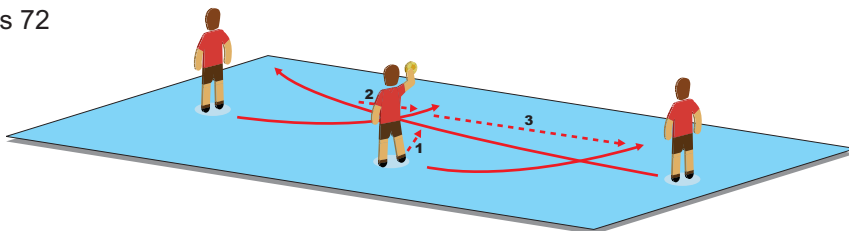
b - pojedyncze zmiany od piłki
rys. 70



c - dwie zmiany łączone,
rys.71

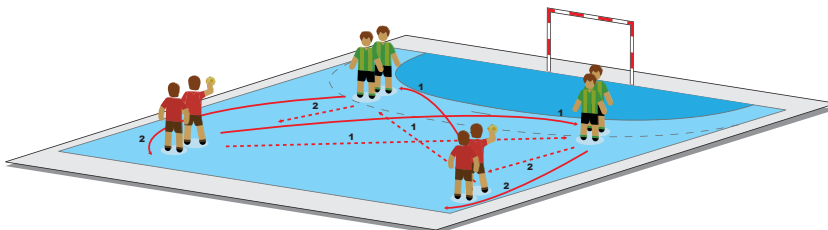


d - wymianę bocznych rozgrywających.
rys 72

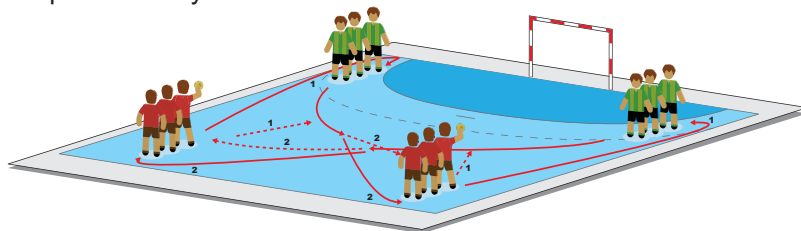


6. Wahadłowe prowadzenie piłki w trójkach na długości boiska ze zmianami pomiędzy stojakami zakończone rzutem.

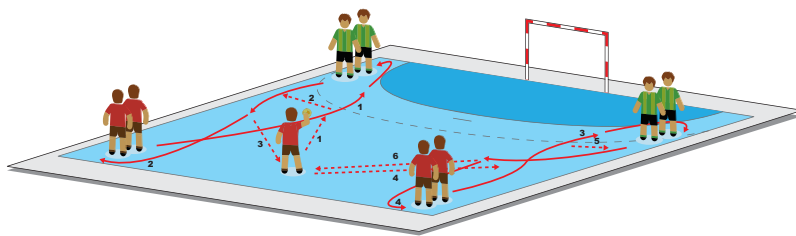
7. Rozgrywający ustawieni w dwóch rzędach wykonują jednocześnie podanie po przekątnej do obrotowych i zmianę za podaniem, a obrotowi po podaniu do bliższych rozgrywających zmieniają miejsce za podaniem. rys 73.



8. Ćwiczący ustawieni na pozycjach skrzydłowych i rozgrywających. Rozgrywający jednocześnie podają do bliższych skrzydłowych i wykonują zmianę za podaniem, a skrzydłowi podają po przekątnej do rozgrywających i też zmieniają pozycje za podaniem. rys 74.



9. Po podaniu piłki stałego ŚR do bocznego rozgrywającego następuje zmiana z piłką LR/LS i powrotne podanie do ŚR. To samo wykonują PR/PS. rys 75



10 Fragment gry 2x2 z zastosowaniem;

- a – indywidualnego uwolnienia się np. wyminięcia bliższego lub dalszego, obiegnięcia czy zabiegnięcia,
- b – zmiany pozycji bez piłki,
- c – połączenia uwolnienia się ze zmianą np. wyminięcia bliższego i zmiany bez piłki.

Obrońcy ustawieni na 9m.wpierw bronią bez pomocy rąk, następnie z pełną aktywnością.

Uwagi metodyczne. W każdym momencie wykonywania zmiany pozycji atakujący muszą być zwrócenii w kierunku bramki i obserwować ustawienie i reakcje obrońców. Ich skuteczność zależy od bardzo szybkiego postrzegania sytuacji na boisku, wyboru odpowiedniego działania i natychmiastowego zastosowania przy pełnym zrozumieniu wzajemnych intencji.

5. Atakowanie pozycyjne w pasach działania.

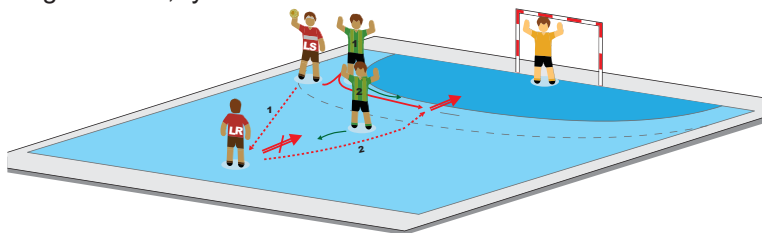
Wyższe indywidualne umiejętności techniczne w ataku i obronie pozwalają na prowadzenie gry z coraz wyższą dynamiką. Działania indywidualne w ataku, obligują do ciągłej kreatywności w grze i wymagają postępowania adekwatnego do sytuacji na boisku. Od początkowego etapu nauczania wymagana jest umiejętność prostopadłego atakowania bramki na każdej pozycji w sytuacji ku temu dogodnej. Metodycznie prawidłowym następstwem jest skuteczne stosowanie atakowania wiążącego, które pozwala na korzystne rozwiązania zarówno indywidualne jak i grupowe. Te dwa podstawowe działania, specyficzne dla ataku pozycyjnego muszą być stale doskonalone.

Jednak oparcie gry tylko o w/w działania indywidualne jest zbyt łatwe dla dobrze zorganizowanej obrony i koniecznym jest posiadanie umiejętności współdziałania grupowego, które jest najbardziej skutecznym elementem taktyki ataku.

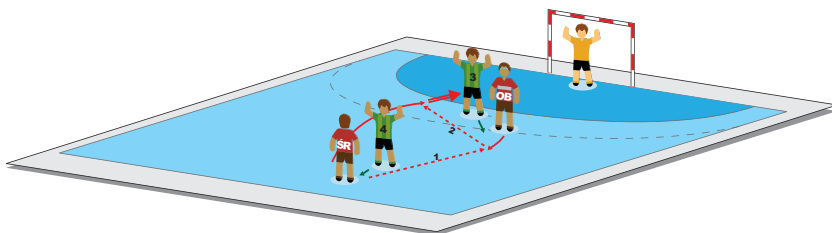
Na etapie nauczania taktyki gry bardzo ważnym zadaniem jest nabycie umiejętności współdziałania zawodników na sąsiednich pozycjach. W metodyce nauczania ataku pozycyjnego określamy to zadanie jako tzw. grę w pasach działania, w których nauczamy i doskonalimy grę skrzydłowych i bocznych rozgrywających oraz obrotowego i środkowego rozgrywającego. rys.76



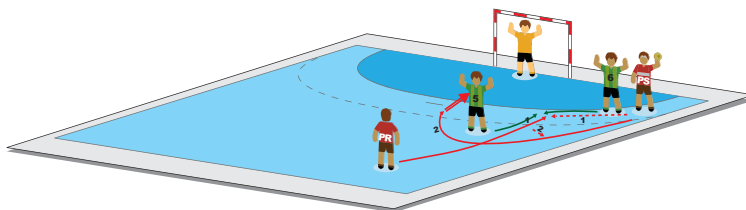
Współdziałanie w przedstawionych powyżej pasach działania wymaga metodycznego postępowania w oparciu o wcześniej poznane indywidualne sposoby uwalniania się od przeciwnika i zmiany pozycji. Takie postępowanie w podstawowych sytuacjach 2x2, pozwala na pełne zrozumienie sytuacji boiskowych i odpowiednich, adekwatnych do tych sytuacji działań. Przykładowe rozwiązania w trzech pasach działania przedstawiono poniżej. Współdziałanie LS- LR przedstawia zabieganie LS, rys.77



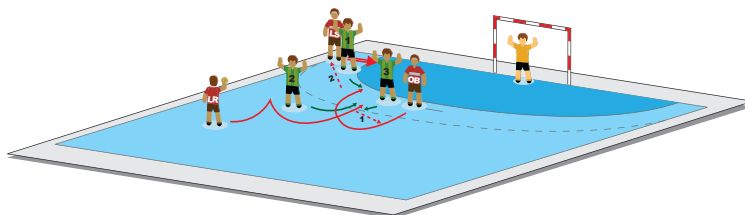
współdziałanie OB-ŚR - wyjście do piłki OB i wyminięcie dalsze ŚR, rys.78



współdziałanie PR-PS atak wiążący PR i obiegnięcie PS rys.79

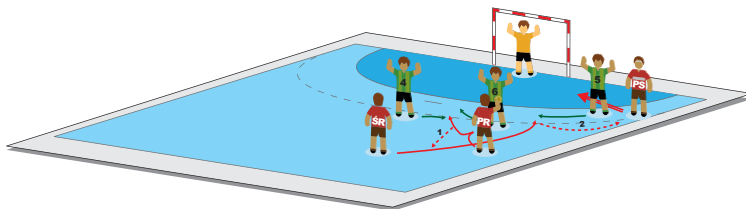


Następnym etapem jest organizacja gry w dwóch pasach, która przewiduje np. w lewym pasie współdziałanie LS-OB-LR, rys.80



- atak ŚR, obieganie OB i podanie do LS w sytuacji zamknięcia strefy przez ostatniego obrońcę.

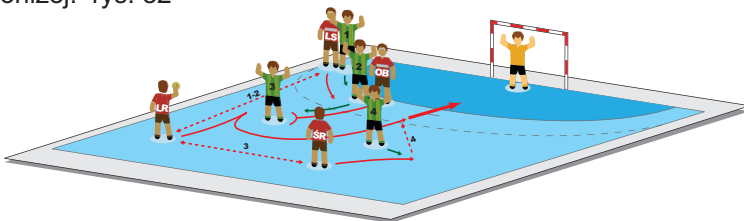
w prawym pasie działania PS-PR-ŚR



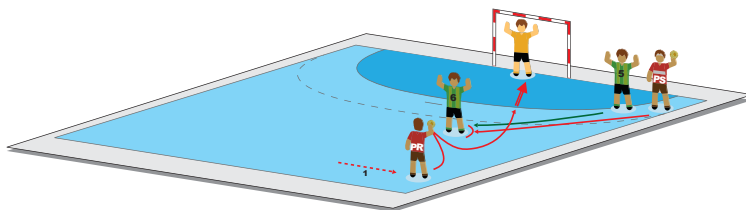
rys.81

- zmiana z piłką PR- ŚR i po ataku wiążącym ostatniego obrońcę podanie do PS

Innym przykładem jest doskonalenie działań grupowych w lewym pasie na pozycjach LS-OB-LR-ŚR, a w prawym na pozycjach PR-PS. Należy zauważyć zgrupowanie 4 atakujących i 4 obrońców w lewym pasie. Jeżeli nie udaje się zdobyć pozycji do rzutu należy kontynuować grę podaniem w prawy pas działania, w którym 2 obrońców ma do krycia duże pole obrony. Atak indywidualny lub dwójkowy PR i PS może okazać się skuteczny. Przykładowe sytuacje przedstawiają rysunki poniżej. rys. 82



po podaniu ŚR do PR i zasłonie OB, zabiegnięcie ŚR



rys.83 atak PR i rzut po zasłonie PS na 6 obrońcy lub podanie do PS na pozycji OB.

Metodyczne postępowanie w nauczaniu ataku pozycyjnego wymaga opanowania wszystkich możliwych sytuacji we współpracy dwóch, trzech, czterech zawodników na sąsiednich pozycjach. Bardzo pomocnym w zrozumieniu i systematycznym postępowaniu są ćwiczenia w pasach działania. Wszelkie możliwe sytuacje w dwójkach, trójkach, czwórkach na sąsiednich pozycjach w grze należy metodycznie, zgodnie z zasadą stopniowania trudności realizować podczas szkolenia młodzieży. W nauczaniu należy stosować ćwiczenia w formie ścisłej, w których dynamika wykonania określonego działania musi być bardzo wysoka. Natomiast w doskonaleniu tych działań stosować należy formę fragmentów gry wpiętych z pasywnym a następnie aktywnym obrońcą, w których kształtowana jest kreatywność co do wyboru odpowiedniego działania, jego realizacji oraz dyscyplina taktyczna.

6. Indywidualne zasady postępowania w obronie.

Poziom indywidualnego wyszkolenia w działaniach obronnych ma bardzo znaczny wpływ na ogólny efekt gry. Piłki zdobyte przez obrońców pozwalają na natychmiastowy atak szybki, który jest najbardziej efektywnym działaniem w piłce ręcznej. A zatem nauczanie gry w obronie jest bardzo istotnym zadaniem szkoleniowym.

Do indywidualnych umiejętności technicznych należy :

- postawa w lekko obniżonej pozycji wykroczno zakrocznej i odpowiednim ułożeniem rąk na wysokości głowy, zawsze w gotowości do interwencji.*
- szybkie poruszanie się najczęściej krokiem biegowym i dostawnym, doskokiem i odskokiem,*
- wygarnianie piłki w sytuacji bliskiego kozłowania piłki przez przeciwnika,*
- przechwytywanie podań przeciwnika,*
- blokowanie piłki w sytuacji rzutu na bramkę,*
- zmuszanie przeciwnika do gry na zewnątrz bronionego pola,*

W indywidualnym postępowaniu w grze wyróżniamy sytuacje:

Przeciwnik bez piłki.

Zadaniem obrońcy jest :

- zajęcie pozycji między przeciwnikiem, a bronioną bramką,
- utrudnianie zajęcia dogodnej pozycji,
- przechwytywanie podań do niego kierowanych,
- stała kontrola atakującego i lepsza pozycja względem piłki,
- „przekazywanie w obronie” jeśli atakujący zmieniają miejsca i jest to działanie uzasadnione,
- asekuracja sąsiednich pozycji w obronie,
- natychmiastowa pomoc (podwajanie) w sytuacjach zagrożenia sąsiedniej pozycji w obronie.

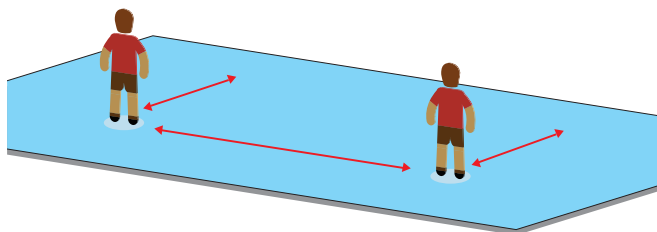
Przeciwnik z piłką.

Zadaniem obrońcy jest:

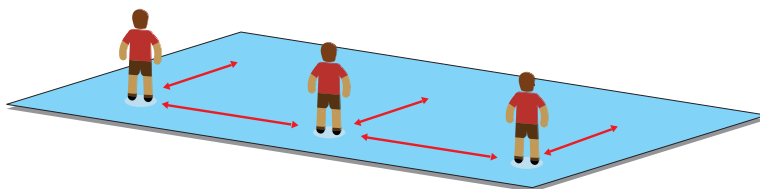
- ustawienie się zawsze na wysokości ręki z piłką przeciwnika,
- bardzo aktywne krzycie przeciwnika w celu ograniczenia mu swobody działania i stała gotowość do przechwyty piłki,
- zatrzymanie go w sytuacji próby ataku w kierunku bramki,
- blokowanie rzutów jednorącz i oburącz,
- umiejętne reagowanie na zwody odskokiem i ponownym atakiem przeciwnika,
- zmuszenie przeciwnika do wycofania się na pozycje mniejszego zagrożenia,
- „przekazywanie” atakujących w sąsiednich strefach obrony w sytuacjach uzasadnionych.
- ciągła gotowość do reagowania w zmieniającej się sytuacji,

Przykładowe ćwiczenia w formie ścisłej i fragmentach gry

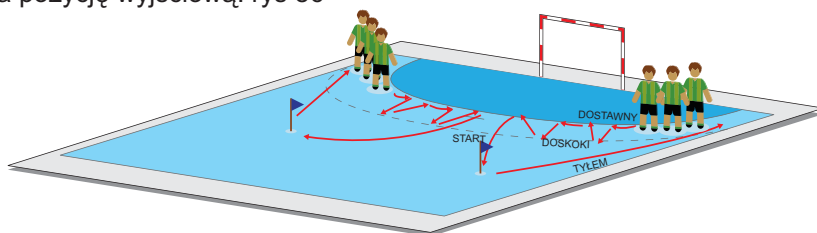
1. Doscoki i odskoki w przód, w tył, w lewo, w prawo. rys.84



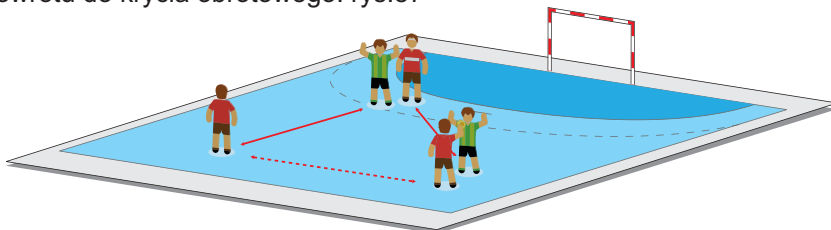
2. Dostawki i odszoki w trójkach. Jeśli jeden wykonuje dostawkę w przód, dwóch przesuwają do asysty. rys. 85



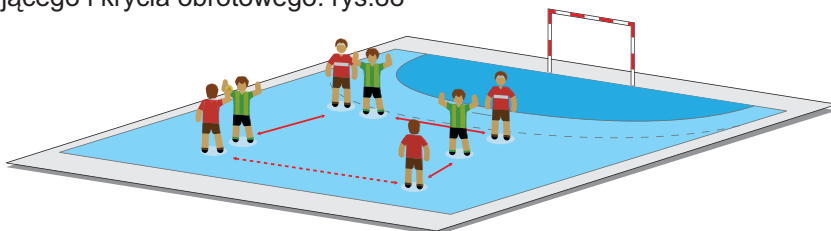
3. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach na pozycji skrzydłowego wykonują różne formy poruszania się w obronie, start do ataku szybkiego i powrót na pozycję wyjściową. rys 86



4. Ćwiczenie współdziałania dwójkowego tj. tempa wyjścia do rozgrywającego i powrotu do krycia obrotowego. rys.87

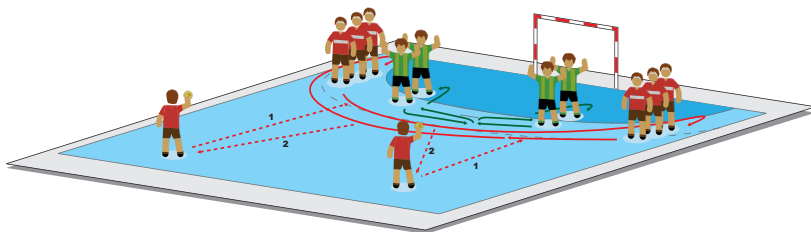


5. Ćwiczenie współdziałania trójkowego tj. wyjścia w tempo podania do rozgrywającego i krycia obrotowego. rys.88



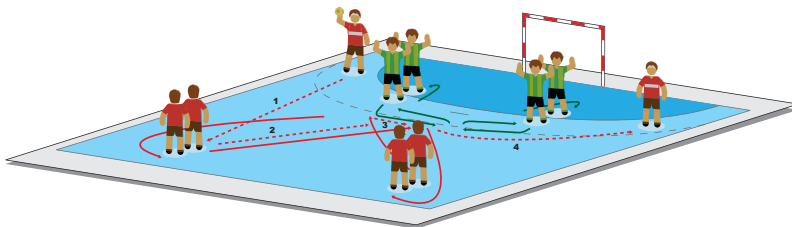
6. Nauczanie przekazywania. Ustawienie: dwóch stałych rozgrywających, sześciu skrzydłowych i czterech obrońców. Jednoczesne wyj-

ście skrzydłowych (8-9m) ze zmianą miejsc. Obroncy kryją skrzydłowych z przekazaniem. Po akcji zmiana obrońców. rys. 89

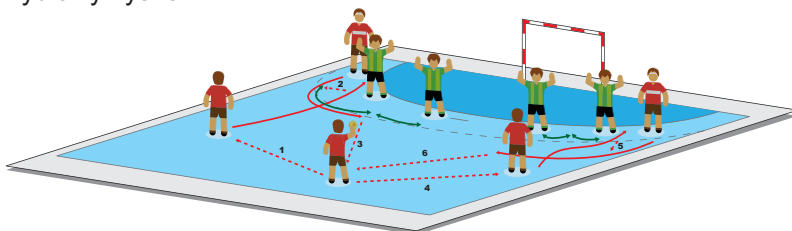


7. Doskonalenie przekazywania w środkowej strefie obrony. Ustawienie: Dwóch stałych skrzydłowych, czterech, rozgrywających i czterech obrońców.

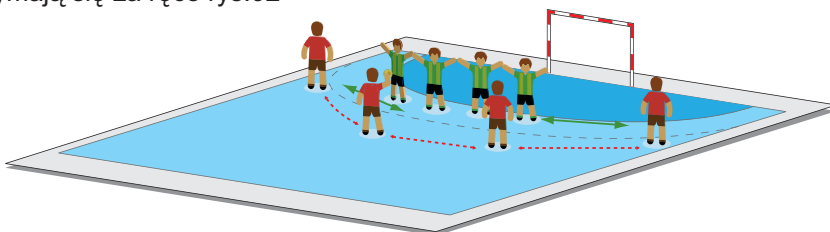
Po przyjęciu podania od skrzydłowego, rozgrywający wykonują zmianę pozycji, a obrońcy przekazanie. Po podaniu rozgrywającego do skrzydłowego następuje wymiana obrońców i rozgrywających. rys 90



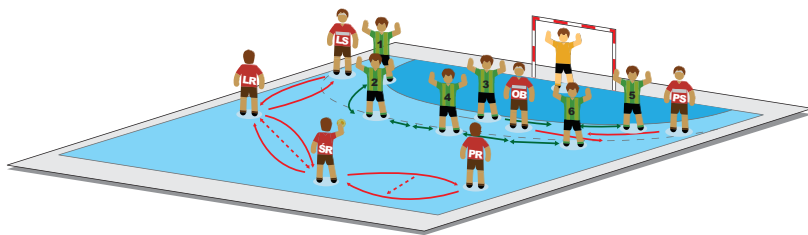
8. Doskonalenie przekazywania w obronie w sytuacji zmiany pozycji rozgrywający-skrzydłowy. rys. 91



9. Doskonalenie przesunięcia grupowego i wyjścia we fragmencie 4x4. Obrońcy trzymają się za ręce rys.92



10. Fragment gry 6x6. Ustawienie obrony strefowej 3:3, a w ataku 2:1:3. Atakujący wykonują podania i zmiany pozycji w I linii i II linii, obrońcy przekazywanie.
rys.93



7. Elementy techniki gry bramkarza

Gra na pozycji bramkarza należy do najtrudniejszych w nauczaniu. Wymaga w sytuacji interwencji specyficznych działań, które różnią się od tych wykonywanych przez zawodników z pola gry. Pole bramkowe tylko pozornie izoluje bramkarza z bezpośredniej walki sportowej.

Jest on w stałej gotowości do odpowiedniej interwencji. Próba obrony około 60 rzutów w meczu, poprzedzona działaniami wymagającymi wysokiej koncentracji psychicznej, szybkiej analizy sytuacji i adekwatnej do niej interwencji stanowi o dużej skali trudności.

W okresie podstawowego szkolenia głównym zadaniem jest selekcja zawodnika o odpowiednich predyspozycjach fizycznych, technicznych i psychicznych, do których należy zaliczyć:

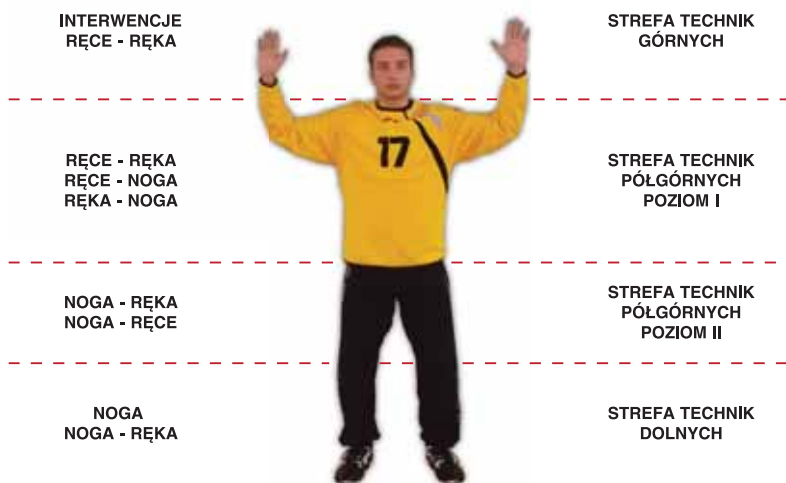
- *wysoki poziom sprawności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem szybkości ruchu, gibkości, koordynacji,*
- *zdolność do szybkiego uczenia się specyficznej techniki interwencji bramkarskich,*
- *odpowiednie predyspozycje psychiczne tj. odwaga w sytuacji rzutów wykonywanych na wprost bramkarza.*

Do podstawowych elementów techniki gry zaliczamy:

- *postawę,*
- *poruszanie się w bramce,*
- *obronę piłek górnych, półgórnych, dolnych,*
- *podanie piłki.*

7.1. Postawa

Prawidłowa postawa jest bardzo ważnym elementem techniki. Ma olbrzymi wpływ na wykonywane interwencje i ich skuteczność. Charakteryzuje się prostym tułowiem z ugiętymi ramionami („litera W”) i dłońmi na wysokości głowy oraz równoległym ustawieniem kończyn dolnych na szerokość bioder z lekkim ugięciem w stawach kolanowych oraz środkiem ciężkości padającym między śródstopie



*fot. 27 Bramkarz ; postawa ,
strefy, techniki interwencji.*

7.2. Poruszanie się w bramce

W omówionej powyżej postawie bramkarz przemieszcza się małymi krokami odstawno – dostawnymi lub niskimi podskokami obunóż po małym łuku od jednego słupka bramki do drugiego obserwując uważnie grę i w każdym momencie stara się zachować prostopadłe ustawienie względem piłki.

7.3. Interwencje

W zależności od miejsca rzutu w bramce, bramkarz wybiera odpowiedni sposób jego obrony. Musi uwzględnić jego wysokość i swoją pozycję względem toru lotu piłki. W zależności od wysokości rzutu (górną, półgórną, dolną) i kierunku bramkarz wybiera odpowiednią technikę interwencji, która może być;

- w zasięgu postawy, gdy kierunek lotu piłki jest blisko bramkarza,
- z przemieszczeniem - poza zasięgiem postawy, gdy kierunek lotu piłki jest dalej od bramkarza, blisko jednego ze słupków lub dalszego rogu bramki. Poniżej przedstawiono przykładowe, prawidłowe interwencje bramkarza w zasięgu postawy i poza zasięgiem.



fot.28 obrona rzutu dolnego przez zamknięcie stóp



fot.29 obrona rzutu dolnego nogą w zasięgu postawy,



fot.30 obrona rzutu dolnego nogą i ręką poza zasięgiem postawy,



fot.31 obrona rzutu półgórnego nogą i ręką w zasięgu postawy,



fot.32 obrona rzutu półgórnego jednorącz w zasięgu postawy



fot.33 obrona rzutu półgórnego oburącz w zasięgu postawy,



*fot.34 obrona rzutu półgórnego
na twarz - oburącz,*



*fot.35 obrona rzutu półgórnego
na twarz - jednorącz,*



*fot.36 obrona rzutu półgórnego nogą
i ręką poza zasięgiem postawy*



*fot.37 obrona rzutu górnego ręką z odbicia
nogą dalszą poza zasięgiem postawy*



*fot.38 obrona rzutu półgórnego nogą
i ręką po wyskoku rozkrocznym
obunóż, /„pajacem”/.*

Ćwiczenia przygotowawcze kształtujące postawę, szybkość ruchu i interwencji.

1. Szybkie wymachy ramion w dół i w górę,
2. Dwóch ćwiczących ustawionych twarzą do siebie. Jeden wykonuje różne markowane interwencje rękami i nogami, a drugi natychmiast powtarza,
3. Wykonanie 6 kolejnych interwencji np. 2 wymachy ramion z pozycji w dół, dwa półwypad, i dwa wyskoki rozkroczne.
4. W postawie bramkarskiej szybkie zamknięcie stóp do wewnątrz przy odciążonych piętach z wymachem rąk nad głową,
5. W bramce wykonujemy kolejno półwypad w prawo i lewo, dwie interwencje jednorącz do górnego rogu i start 6 m.

Uwagi metodyczne. Ćwiczenia kształtujące szybkość ruchu muszą być wykonywane z maksymalną intensywnością i techniczną poprawnością. Czas trwania ćwiczenia nie powinien przekraczać 5 sek.

Ćwiczenia nauczania i doskonalenia interwencji.

W nauczaniu techniki gry należy stosować tzw. rzuty kierowane, w których bramkarz wie gdzie będzie wykonany rzut i koncentruje się wyłącznie na prawidłowym wykonaniu odpowiedniej interwencji. W jednej serii należy stosować 4-8 rzutów.

1. Bramkarz z piłką trzymaną przed sobą, podrzuca ją na wysokość 1 m. następnie wykonuje jedną, określoną interwencję i chwytą spadającą piłkę.
2. Z postawy 6 kolejnych interwencji w zasięgu postawy np.-rzut między nogi, -rzut nad głowę.
3. Z postawy 8 kolejnych interwencji półgórnych jednorącz z przemieszczeniem się w lewo i prawo.

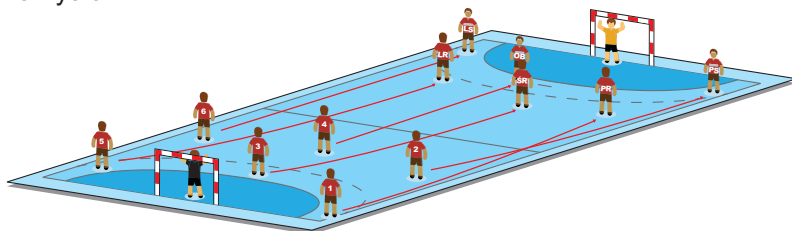
4. Z siadu skrzyżnego przejście do postawy, obrona 4 rzutów kierowanych w każdy róg bramki i powrót do siadu.
5. Z postawy obrona 4 rzutów kierowanych i podanie piłki w określone miejsce.
6. Seria 8-10 rzutów z pozycji LR w krótki dolny róg i długi, górny róg bramki.
7. Seria 6-8 rzutów ze skrzydła po długim dolnym rogu bramki.
8. Seria 8-10 rzutów z pozycji LR i PR w krótki dolny róg bramki.
9. Seria 8 rzutów kierowanych np. z pozycji LS –przerzutka, PS – między nogi, LR - w krótki dół, PR – krótka góra.
10. Seria 6 rzutów kierowanych z pozycji w ustalonej kolejności np. LS-ŚR-PS-LR-PR-OB. i podanie piłki przez bramkarza w określone miejsce.

Uwagi metodyczne. W ćwiczeniach doskonalących interwencje bramkarza wymagać poprawności i szybkości wykonania. Zwracać uwagę by obrona rzutów nie odbywała się w dowolny sposób ale wymagać zastosowania odpowiedniej i poprawnej technicznie interwencji.

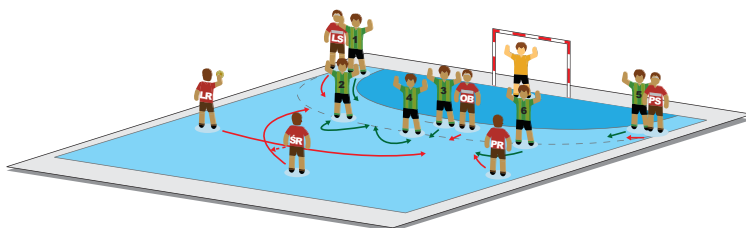
8. Podstawowe działania w obronie strefowej 3:3.

Przejście z obrony „każdy swego” do obrony strefowej wymaga metodycznego postępowania, które nakazuje konieczność stosowania w pierwszej kolejności tzw. wysokich ustawień w obronie. Z bardzo wysokiego ustawienia w dwóch liniach, które pozwalało na krycie dużego pola gry w poprzednim etapie nauczania następuje zdecydowane obniżenie pozycji obrońców i znaczne zmniejszenie pola obrony. Z sytuacji, w których indywidualne działania były najistotniejsze, następuje przejście do ustawienia gdzie poza odpowiedzialnością indywidualną duże znaczenie ma umiejętność współdziałania na sąsiednich pozycjach pierwszej i drugiej linii oraz jasnego i zdecydowanego postępowania w sytuacji konieczności działania obrońców obu linii.

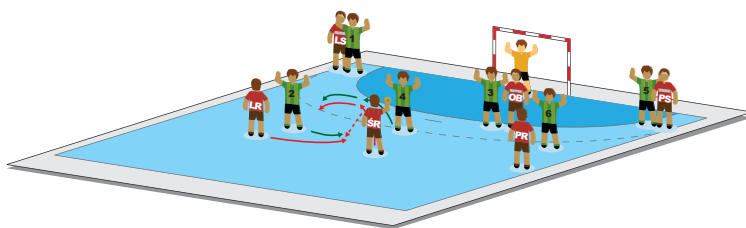
W metodycznym postrzeganiu zasad działania obrony 3:3 i następstwa, którym winno być przejście do ataku szybkiego w momencie zdobycia piłki, jest ustawienie zawodników na określonych pozycjach. Najbardziej korzystnym ustawieniem w I linii obrony są zawodnicy I linii ataku tj. skrzydłowi i obrotowy, a w II linii obrony, zawodnicy II linii ataku tj. rozgrywający, ponieważ w organizacji szybkiego ataku ich drogi poruszania się z pozycji obrony do pozycji ataku są najkrótsze. rys.94



Skuteczność działań w obronie strefowej 3:3 wymaga określenia zasad współpracy w sytuacjach zmian pozycji atakujących, zmiany ustawienia ataku pozycyjnego oraz tzw. zbiegnięcia na pozycje drugiego obrotowego przez rozgrywającego czy skrzydłowego. W sytuacji zmian pozycji zawodników II linii jedynym kryterium krycia jest wysokość ustawienia obrońców I linii. Jeżeli są oni na zbliżonej wysokości to należy zastosować przekazanie, natomiast jeśli są na różnej wysokości należy kryć przeciwnika bez przekazywania. Te dwie sytuacje przedstawiono poniżej;

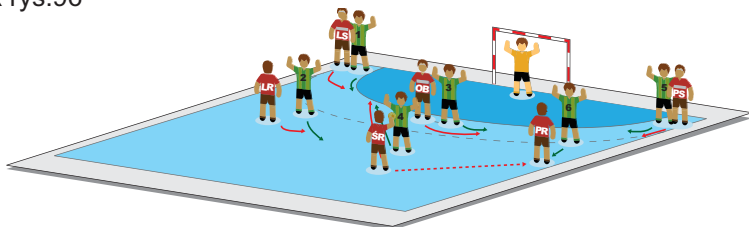


rys.95 obrońcy 2 i 4 przekazują atakujących ze zmianą LR i ŚR

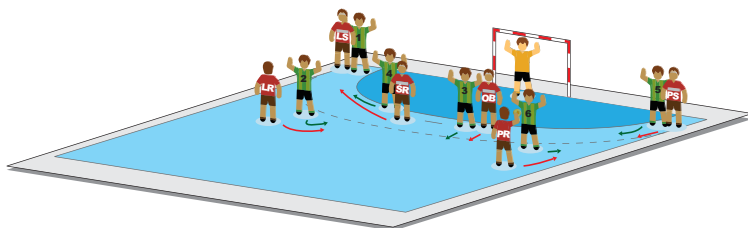


rys 95a obrońca 2 kryje LR, a obrońca 4 - ŚR bez przekazania.

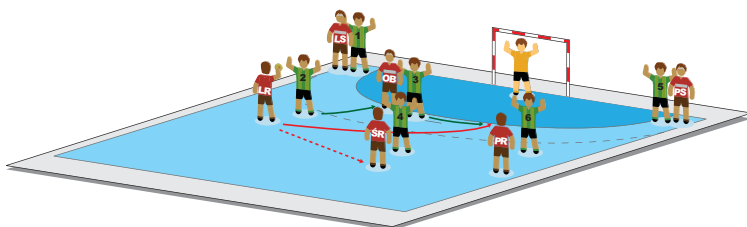
Szczególnie trudnym zadaniem jest umiejętność skutecznego działania obrońców w sytuacji dynamicznych zmian pozycji atakujących z wbiegnięciem na pozycję drugiego obrotowego, które nakazuje natychmiastowe przeciwdziałanie i zmianę ustawienia z obrony strefowej 3:3 na 4:2 połączone często z przekazaniem i zmianą pozycji obrońców. Takie przykłady przedstawiono poniżej. – wbieg ŚR na pozycję obrotowego; obrońca 4 odprowadza atakującego ŚR rys.96



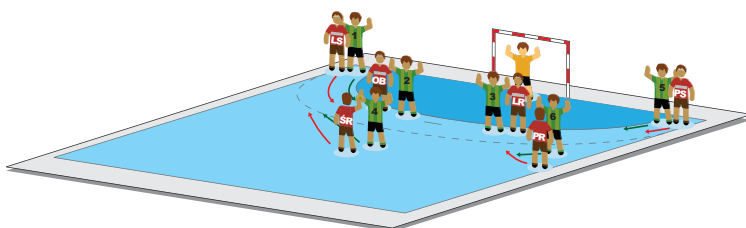
a obrońcy 2 i 6 utrzymują wysokie ustawienie przeciwko LR i PR rys. 96a



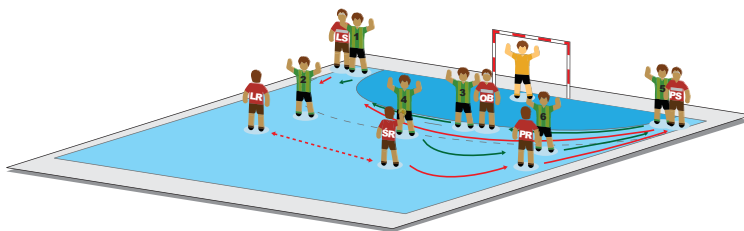
- wbieg LR na pozycję obrotowego; obrońca 2 odprowadza atakującego LR i przejmuje krycie OB, obrońca 3 przejmuje krycie wbiegającego LR rys.97



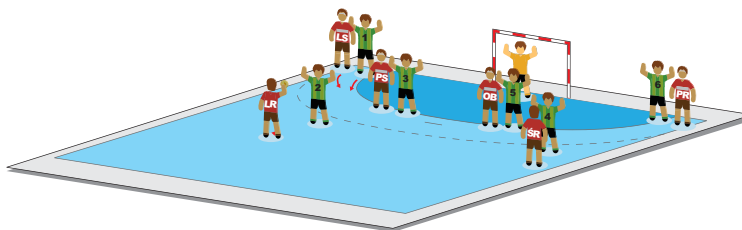
obrońcy 4 i 6 utrzymują wysokie ustawienie przeciwko ŚR i PR rys.97a



-wbieg PS i zmiana pozycji ŚR i PR; obrońca 5 odprowadza PS i przejmuje krycie OB, obrońca 3 przejmuje krycie wbiegającego PS, rys.98



obrońca 6 kryje PR, który przeszedł na pozycję PS, a obrońcy 2 i 4 utrzymują wysokie ustawienie przeciwko LR i ŚR rys 98a



9. Organizacja ataku szybkiego z obrony strefowej 3:3.

Atakowanie szybkie jest najlepszym i najszybszym sposobem na zdobycie bramki. Wymaga przede wszystkim szybkości poruszania się, celnych podań i skutecznych rzutów. W sytuacjach łatwych, bez udziału obrońców sprowadza się do pojedynku atakującego z bramkarzem, natomiast przy zorganizowanej obronie doprowadzenie do sytuacji pewnej do zdobycia bramki stanowi o wysokim poziomie gry.

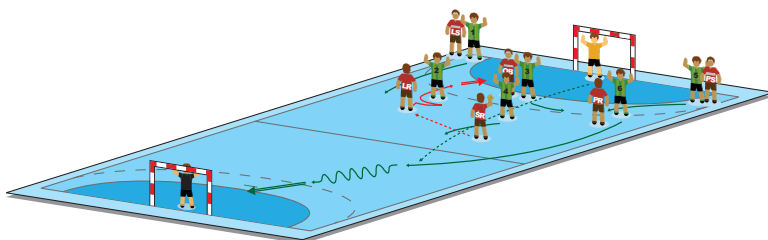
Ogólne zasady organizacji szybkiego ataku mówią o kilku fazach, w których realizowane są określone czynności. Należą do nich:

- wejście w posiadanie piłki, które może być wskutek działania obrońców, bramkarza lub błędu atakujących. W każdym momencie gry obrońcy są gotowi do organizacji ataku szybkiego,
- zdobycie przewagi biegowej,
- zdobycie przewagi liczebnej,

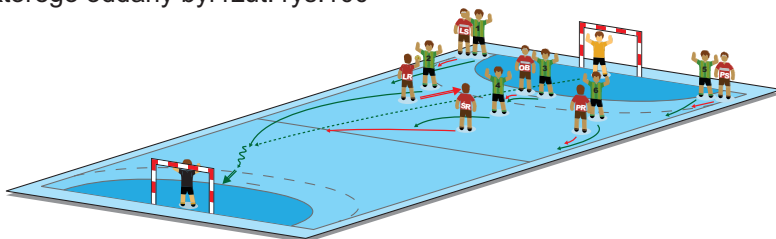
- **rozegranie sytuacji bez przeciwnika 1x0, 2x0, w przewadze liczebnej 2x1, 3x2 i w równowadze liczebnej 1x1, 2x2, 3x3 z zachowaniem bezpieczeństwa piłki,**
- **zakończenie szybkiego ataku z pozycji pewnej do zdobycia bramki precyzyjnym rzutem w różne tempo.**

Organizacja szybkiego ataku z obrony strefowej 3:3, a także z innych ustawień zakłada ustalone z góry działania w określonych sytuacjach.

Do najczęściej spotykanych należy atak szybki tzw. „tradycyjny”, w którym za organizację odpowiadają zawodnicy ustawieni w obronie po przeciwnej stronie rzutu. Poniżej przedstawiona sytuacja zakłada bezpośrednie, długie podanie bramkarza do obrońcy 6 / LS w ataku/ . rys.99

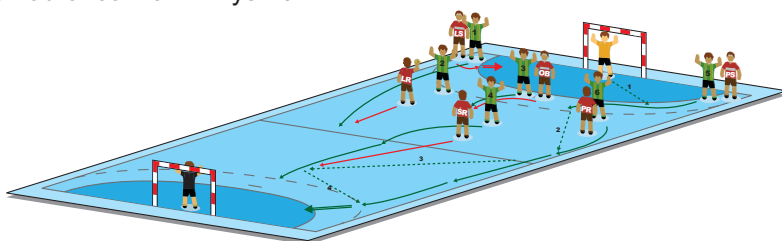


W innej sytuacji organizatorem szybkiego ataku może być obrońca I linii-2 , sprzed którego oddany był rzut. rys.100

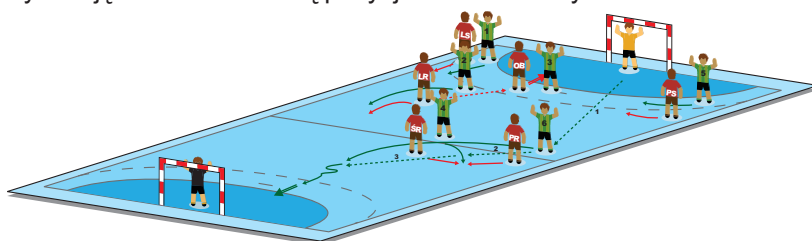


Przedstawione powyżej dwie sytuacje odnoszą się do tzw. bezpośredniego atakowania szybkiego, w którym zdobycie przewagi biegowej skutkowało zdobyciem korzystnej pozycji. Trudniejsze sytuacje obserwujemy gdy napotykamy zorganizowany powrót obrońców. W sytuacji 1x1 atakujący jest zawsze w pozycji uprzywilejowanej i powinien kontynuować atak szybki z kozłowaniem wykorzystując wolne pole boiska. W sytuacji przewagi liczebnej 2x1, czy 3x2 należy stosować rozegranie pośrednie w pasach działania.

Taką sytuację przedstawiono poniżej. Atak szybki pośredni zorganizowany jest przez obrońców 6 i 4 . rys.101

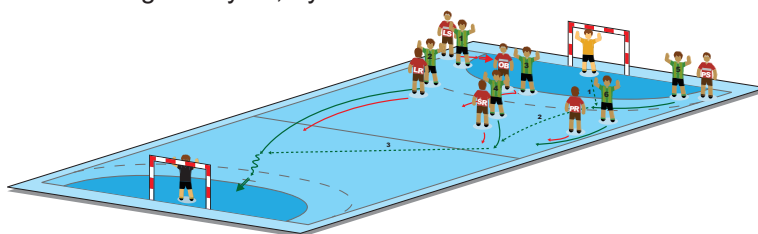


Natomiast w sytuacji równowagi liczebnej 2x2 czy 3x3 należy wpierw podjąć próbę uwolnienia się jednego z atakujących, a jeśli nie przyniesie ona efektu, zmianę pozycji, która może dezorganizować działania obrońców i pozwolić na skuteczne zakończenie ataku. rysunek poniżej przedstawia atak szybki organizowany przez zawodników 6 i 4. Próbę wyminięcia bliższego podejmuje zawodnik 4, a kontynuację ataku ze zmianą pozycji zawodnik 6. rys.102



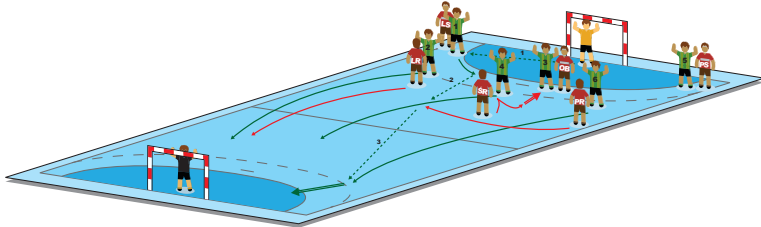
Przykładowe sytuacje organizacji ataku szybkiego, pośredniego z obrony strefowej 3:3 w różnych sytuacjach zdobycia piłki przedstawiono poniżej.

- po rzucie z lewego skrzydła, rys.103



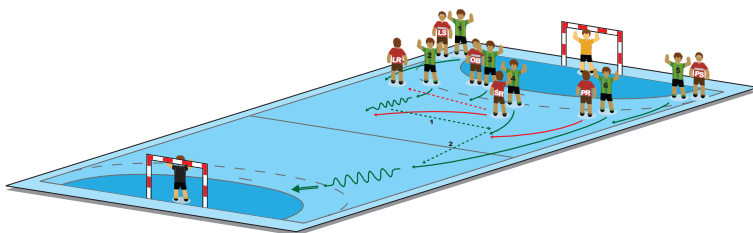
- 1 podanie BR –do obrońcy 5,
- 2 podanie 5 do 4,
- 3 podanie 4 do 2/PS/, który kończy atak.

- po rzucie środkowego rozgrywającego, rys 104



- 1 podanie BR do 1 obrońcy,
- 2 podanie 1 do 4,
- 3 podanie 4 do 6.

- po przechwycie 2 obrońcy rys 105



- 1 podanie do 4 obrońcy ,
- 2 podanie 4 do 6.

W nowoczesnej piłce ręcznej atak szybki należy inicjować w każdej możliwej sytuacji. Gotowość do realizacji ataku szybkiego obowiązuje wszystkich zawodników w każdym momencie gry w obronie. Podstawowe zasady działania podczas ataku szybkiego mówią, że:

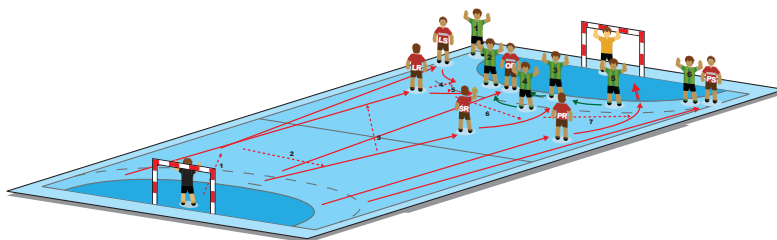
- wszyscy zawodnicy muszą być w ruchu,
 - należy stosować krótkie, bezpieczne podania,
 - nie pozwolić zatrzymać ataku szybkiego faulem przeciwnika,
 - szukać wolnych pozycji, nie pozwolić wyłączyć się przeciwnikowi z gry,
 - zachować zróżnicowane ustawienie na długości i szerokości boiska,
 - nie lekceważyć pozornie łatwej sytuacji „sam na sam” z bramkarzem.
- Rzut w drugie tempo jest taktycznie uzasadniony.**

VI. DOSKONALIMY TAKTYKĘ GRY

1. Organizacja ataku szybkiego w drugie tempo

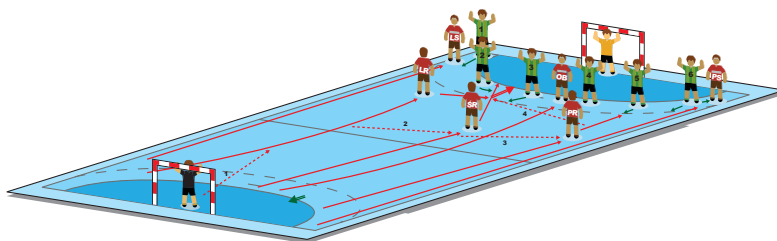
Atak szybki organizowany i kontynuowany w sytuacji aktywnie działającej obrony jest często obserwowany w zespołach o wysokich umiejętnościach.

Do najczęściej spotykanych należy kontynuacja ataku szybkiego gdy zespół broniący aktywnie wraca na swoje pozycje obronne lub jest już w strefie obrony własnej bramki ale często jeszcze nie na swoich pozycjach, dokonuje zmiany atakującego na obrońcę, nie jest w pełnej gotowości i koncentracji na zadaniach defensywnych. Warunkiem pomyślnego zakończenia ataku jest udział w nim wszystkich zawodników. Poniżej przedstawiono dwa przykłady kontynuacji ataku szybkiego w drugie tempo. Pierwszy wariant zakłada kontynuację przeciwko obronie 5:1. rys.106



1 podanie od bramkarza do obrońcy po przeciwnej stronie rzutu,
2-3 podanie, krótkie i bezpieczne między LR i SR,
4 i 5 podanie LR-LS-LR, atak na 4 obrońcę i 6 podanie do SR,
Kontynuacja ataku wiążącego 5 obrońcę przez SR i 7 podanie do PR, który kończy atak lub w sytuacji zamknięcia strefy przez 6 obrońcę podaje do PS.

Drugi wariant przedstawia rozwiązanie przeciwko obronie 6:0. rys.107



1 podanie od BR do wewnętrznego obrońcy po przeciwnej stronie rzutu,
2 podanie do SR,

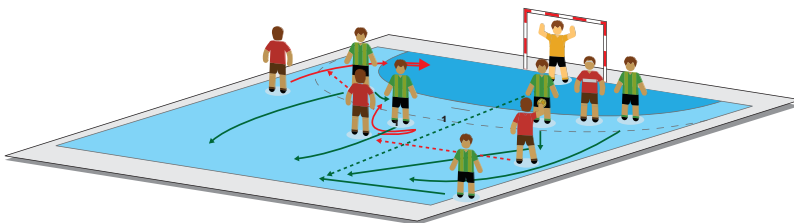
3 podanie ŚR-PR i zbiegnięcie ŚR na pozycję II OB.,

4 podanie PR do LR, który może zakończyć akcję rzutem lub podać do jednego z dwóch zawodników na pozycji obrotowego.

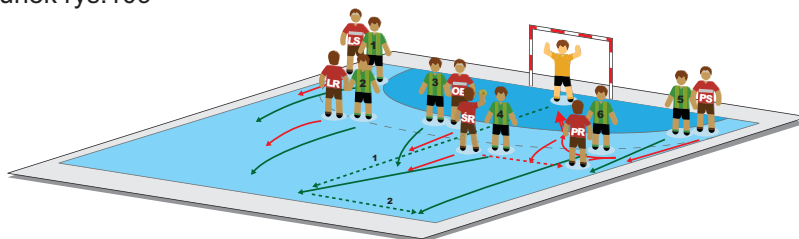
Uwagi metodyczne. Umiejętność szybkiego znalezienia się po zdobyciu piłki na swoich miejscach w ataku pozycyjnym jest bardzo istotna ponieważ pozwala na dynamiczną kontynuację w uzgodniony sposób. Bezpośrednie wejście z ataku szybkiego / podczas, którego przeciwnik nie pozwolił na jego skuteczne zakończenie/ w zorganizowany atak pozycyjny /bez zwalniania gry/ stwarza duże możliwości uzyskania dogodnej pozycji rzutowej. Wymaga od wszystkich atakujących szybkiego działania, które ma za zadanie wyeliminowanie błędnego postępowania obrońców. Nakazuje także kontrolę sytuacji i zachowanie pełnego bezpieczeństwa piłki gdyż jej strata w takiej sytuacji skutkuje zazwyczaj utratą bramki.

2. Szybkie wznowienie po straconej bramce.

Zmiana przepisów gry pozwoliła na przyspieszenie jej wznowienia po straconej bramce. Ten element ataku jest obecnie powszechnie stosowany i realizowany jako atak szybki od środka boiska. Istotnym jest by zawodnik z piłką rozpoczynający grę po utracie bramki spełniał wymogi regulaminowe tj. stał jedną stopą na linii środkowej boiska, a jego partnerzy byli na własnej połowie. Rozpoczęcie może nastąpić po gwizdku sędziego na wznowienie gry. Obrońcy, szczególnie ci, którzy w momencie zdobycia bramki przez przeciwnika są w dogodnej pozycji wyjściowej organizują natychmiast kontratak od środka boiska. Bardzo ważnym elementem współdziałania jest umiejętność dokładnego podania bramkarza do zawodnika, który ma rozpocząć grę od środka boiska oraz wsparcie w pierwsze tempo jednego lub więcej partnerów w realizacji ataku. Ćwiczenie przygotowawcze do tego zadania przedstawia rys. 108



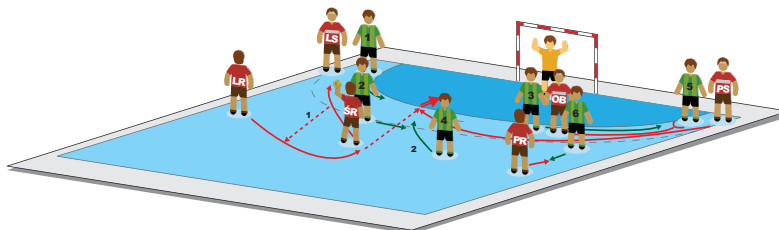
Organizację szybkiego wznowienia po stracie bramki z obrony 3:3 przedstawia rysunek rys.109



Zwrócić uwagę na ustaloną drogę poruszanie się każdego zawodnika, które zakłada zróżnicowane ustawienie zawodników I i II linii i umożliwia pośrednie i bezpieczne prowadzenie ataku.

3. Atakowanie wielopozycyjne.

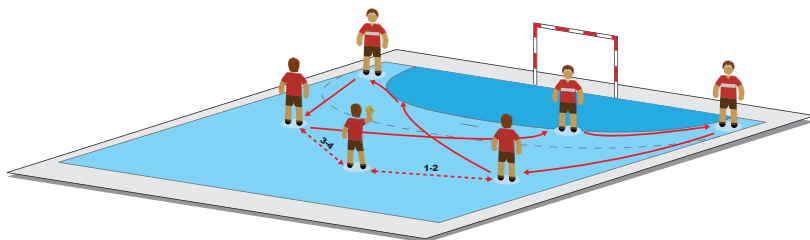
Przykładowo jedną zmianę wykonuje I linia, drugą zmianę II linia. Po opanowaniu działań w liniach możemy realizować jednoczesną zmianę obu linii. Przykład, w którym rozgrywający II linii ŚR-LR wykonują zmianę pozycji z piłką, a zawodnicy I linii OB - PS zmianę bez piłki przedstawia rysunek rys. 110



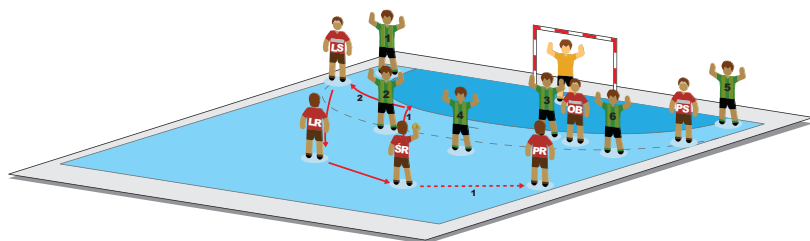
Uwagi metodyczne. Zmiany pozycji z piłką zawodników I linii ze względu na bliski kontakt z obrońcami wymagają wysokich umiejętności technicznych i bezpieczeństwa piłki. Natomiast podczas wykonywania tych działań przez zawodników I i II linii wymagamy wysokiej koncentracji i kontroli pozycji obrońców i partnerów.

Atak pozycyjny z zastosowaniem zmian pozycji pomiędzy zawodnikami I i II linii wymaga od każdego zawodnika wszechstronnych umiejętności technicznych. Obliguje do taktycznie poprawnego zachowania się na każdej innej pozycji w grze. Najczęściej obserwujemy wbieg skrzydłowego lub rozgrywającego na pozycję drugiego obrotowego.

Ćwiczenie przygotowawcze do atakowania wielopozycyjnego ze stałym środkowym rozgrywającym przedstawia rysunek rys.111

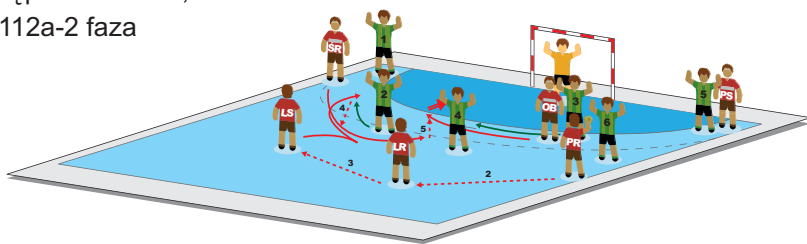


Przykładowy atak wielopozycyjny, w którym obserwujemy ŚR kolejno na pozycjach OB- LS -LR przedstawiono poniżej; rys.112



-1 faza ŚR po podaniu do PR zbiega na pozycję OB, a następnie LS. LR zajmuje opuszczoną pozycję ŚR, a LS zajmuje pozycję LR.

Następne działania;
rys.112a-2 faza



PR podaje do LR /na środku rozegrania/, LR podaje do LS /na lewym rozegraniu/. LS atakuje między 2 i 1 obrońcę i wyprowadza na obiegnięcie ŚR na lewym skrzydle, który ogrywa zabiegającego obrotowego. Gra na innych pozycjach wymaga od każdego zawodnika podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych odnoszących się do tych pozycji i poprawnego zachowania się.

4. Gra w przewadze liczebnej i osłabieniu w ataku.

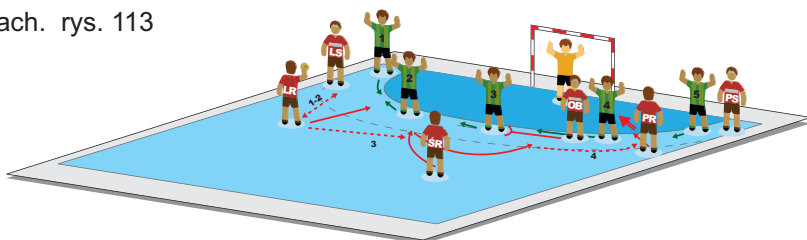
Atak 6x5.

Obserwacje ważnych imprez światowych wskazują, że przy bardzo wyrównanym poziomie skutecznie realizowane sytuacje przewagi liczebnej w ataku stanowią o końcowym sukcesie. Niestety, pozorna łatwość sytuacji w prowadzeniu i przygotowaniu pozycji rzutowej dekoncentruje zespół co skutkuje często nieskutecznym rzutem czy błędem.

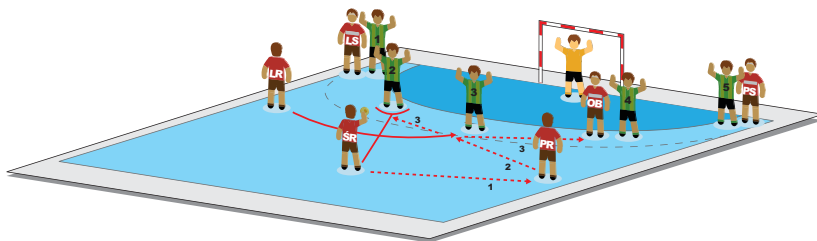
Podstawowe zasady gry w przewadze liczebnej w ataku mówią że należy:

- **utrzymać szerokie ustawienie na pozycjach,**
- **realizować działania z wysoką dyscypliną taktyczną,**
- **dążyć do zakończenia ataku z najdogodniejszych pozycji i przez najskuteczniejszych zawodników,**
- **nie podejmować zbyt ryzykownych, improwizowanych działań.**

Przykładowe sytuacje gry w przewadze liczebnej przedstawiono na kolejnych rysunkach. rys. 113



- 1-2 podanie LR-LS-LR,
- 3 podanie LR-ŚR, który przyjmuje podanie w ataku wiążącym między 2 i 3 obrońcą, a w tym samym tempie OB wykonuje zasłonę /dzieli strefę/ na 3 obrońcy, ŚR kontynuuje atak wykorzystując zasłonę i w zależności od sytuacji może:
- a- zakończyć akcję rzutem,
- b- zagrać piłkę do PR.

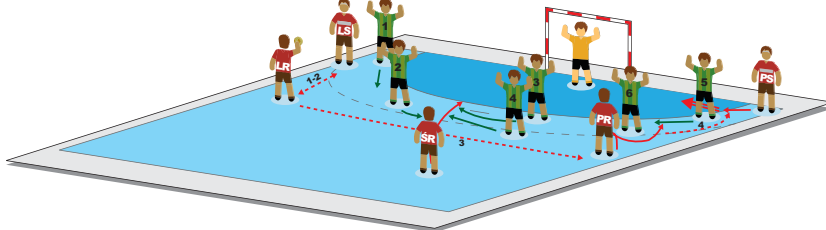


- rys.114 1 podanie ŚR-PR i wbieg ŚR na pozycję II OB z taktycznym ustawieniem się do kierunku piłki,
- 2 podanie PR-LR, który atakuje rzutem środkową strefę na 3 obrońcę i może:
 - a – zakończyć akcję rzutem,
 - b – podać do jednego z dwóch dobrze ustawionych obrotowych.

Atak 5x6

Gra w osłabieniu liczebnym w ataku jest jednym z najtrudniejszych elementów taktyki gry. Obowiązek atakowania bramki przeciwnika przy jego dobrze zorganizowanej obronie wymaga bardzo wysokich umiejętności indywidualnych jak i zespołowych. Wybór postępowania taktycznego i organizacja działań uzależnione są w pierwszej kolejności od możliwości techniczno taktycznych własnego zespołu i sposobu gry przeciwnika w obronie. Jeżeli jest to zorganizowana obrona strefowa w pobliżu pola bramkowego, która pozwala prowadzić atak pozycyjny bez jednej pozycji to taką sytuację można uznać za łatwiejszą. Organizacja gry bez obrotowego, którego rolę przejmują rozgrywający lub skrzydłowy i przez aktywną penetrację strefy prowokują popełnienie błędu obrońców skutkującą zdobyciem korzystnej pozycji rzutowej jest często obserwowana.

Takie rozwiązanie przedstawia rys.115



1-2 podanie LR-LS-LR i zbiegnięcie ŚR na pozycję OB, które angażuje obrońców 4 i 3, 3 podanie LR- PR /szybkie przeniesienie gry w prawy pas działania, w którym jest chwilowa równowaga/ i próba wygrania sytuacji 1x1 przez PR na 6 obrońcy lub po zamknięciu strefy przez 5 obrońcę podanie do PS.

Jeżeli działania obrony jest bardzo aktywne i wysokie to decydującym czynnikiem dla atakujących w osłabieniu liczebnym są wysokie umiejętności indywidualne przynajmniej dwóch atakujących. Ich działania uzgodnione lub improwizowane, prowadzone z najwyższą dynamiką mogą skutkować nieprawidłowymi reakcjami obrońców (faule) co powoduje możliwość utrzymania się dłużej w ataku lub prowokują karę wykluczenia jednego z nich. Taki wariant gry bardzo często prezentuje zespół Francji.

Bardzo trudnym zadaniem jest gra w podwójnym osłabieniu tj. 4x6. Możliwości organizacji gry są bardzo ograniczone ale możliwe. Perfekcyjne i z najwyższą dynamiką prowadzenie gry (często przy pasywnej postawie obrońców) opartej na zmianach pozycji pozwala zdobyć pozycję rzutową.

Należy także wziąć pod uwagę przygotowanie bramkarza do udziału w grze jako 5 zawodnika w polu gry operującego w środkowej strefie boiska. Podstawowe elementy gry powinny być przez bramkarza opanowane. Dokładne i szybkie podania w środkowej strefie boiska pozwolą na dłuższą i bezpieczniejszą organizację gry. A w sytuacji straty piłki droga powrotu do bramki z tej pozycji jest najkrótsza.

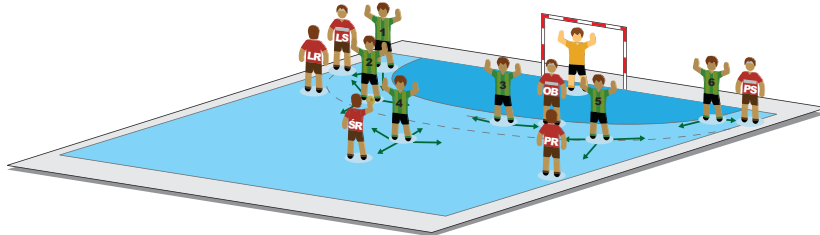
*****Dotyczy zespołów na wyższym poziomie zaawansowania.**

5. Obrona strefowa 3:2:1, 5:1, 6:0.

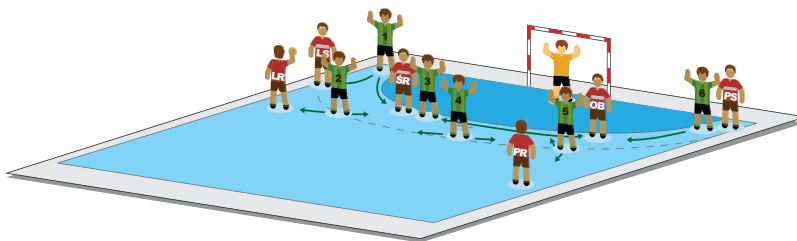
Strefa 3:2:1.

Przejście z obrony strefowej 3:3 do innych ustawień musi się odbywać się z zachowaniem metodycznego uzasadnienia. Najbardziej zbliżonym do ustawienia strefowego 3:3 jest 3:2:1. Prekursorami tej obrony byli Jugosłowianie i do tej pory jest ona stosowana przez zespoły Chorwacji, Słowenii, Serbii i innych nowych krajów tego regionu.

Ustawienie w trzech liniach i kierunki działań przedstawia rys. 116



Bardzo ważnym, taktycznym elementem jest krycie dużego pola obrony (podobnie jak w strefie 3:3) i stała presja na atakujących oraz ograniczenie możliwości rzutowych z centralnego sektora gry. Bardzo istotnym elementem współdziałania jest gra czterech obrońców w centralnym sektorze obrony. Wysunięty (9-12 m) najdalej obrońca, dwaj boczni wewnętrzni (8-10 m) i kryjący obrotowego, ustawieni w czworoboku stanowią o sile działania. Taktyka gry tej grupy obrońców z zadaniem utrzymania pierwotnego ustawienia jak najdłużej, utrudnia atakującym znalezienie pozycji rzutowej w środkowych strefach obrony. Charakterystycznym jest utrzymanie tego ustawienia w obronie nawet w sytuacji przejścia w atak pozycyjny do gry na dwóch obrotowych. W takiej sytuacji obrońca 3 kryje obrotowego zawsze po stronie piłki, a drugiego obrotowego, po przeciwnej stronie kryje od piłki obrońca 5. Także ustawienie wysuniętego 4 obrońcy jest zawsze na linii rozgrywającego z piłką i drugiego obrotowego po przeciwnej stronie. rys. 117



W uzupełnieniu należy dodać, że podwyższone ustawienie trzech obrońców stwarza duże możliwości organizacji szybkiego ataku szczególnie w pierwsze tempo.

Uwagi metodyczne. Zaleca się stosowanie obrony strefowej 3:2:1 jako następnej w nauczaniu po obronie strefowej 3:3. Nauczanie i doskonalenie współdziałania wymaga metodycznego postępowania grupy zawodników w centralnym sektorze obrony w różnych sytuacjach. Szczególnie trudne do opanowania są działania w sytuacji penetracji strefy przez atakujących. Umiejętność szybkiego przeciwdziałania w tej strefie obrony ma kluczowe znaczenie.

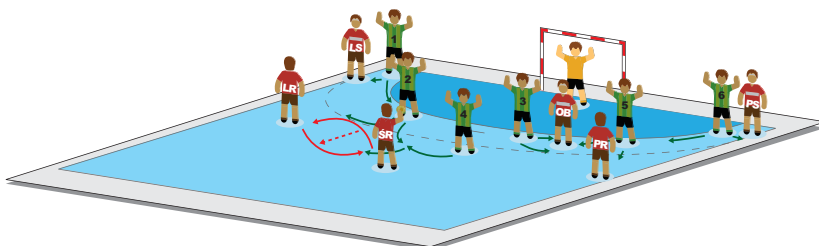
Strefa 5:1.

Obrona strefowa, dwuliniowa 5:1 jest często stosowana na każdym poziomie zaawansowania. Ustawienie wysuniętego obrońcy w środkowej strefie obrony zabezpiecza działania obrony na dwóch poziomach co jest jej dużą zaletą. Możliwe są także różne działania taktyczne wysuniętego obrońcy, które poprawnie wykonane stanowią poważne utrudnienie w organizacji gry atakującym.

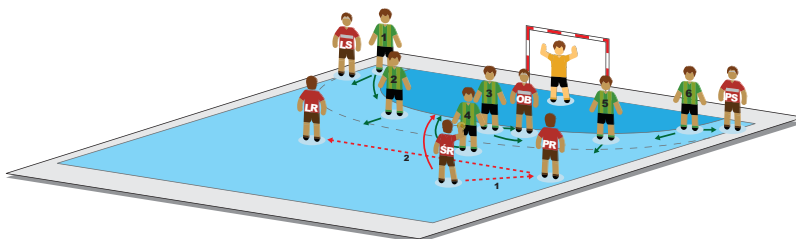
Klasyczne ustawienie obrony strefowej zakłada ustawienie pięciu obrońców w linii przed polem bramkowym i jednego wysuniętego na wysokość 8-10 metra. Obrońcy na linii pola starają się w tempo prowadzenia gry przesunąć za podaniem całą strefę i nie pozwolić na stworzenie przewagi liczebnej, a wysunięty utrudnia prowadzenie gry przede wszystkim środkowemu rozgrywającemu ale także bocznym rozgrywającym.

Do najtrudniejszych działań wymagających uzgodnionej współpracy w obronie jest wbiegnięcie na pozycję drugiego obrotowego środkowego lub bocznego rozgrywającego. Taktyczne rozwiązania są różne. Poniżej przedstawiono trzy przykłady działania.

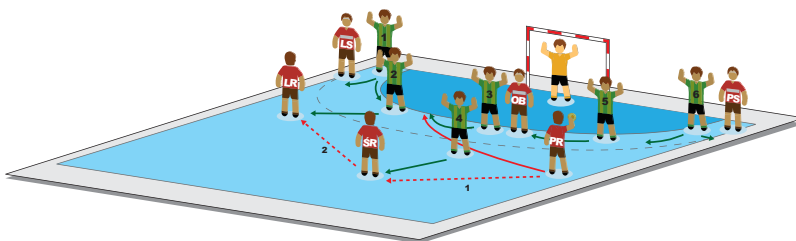
Zmiana pozycji ŚR-LR z piłką; rys.118



Wysunięty obrońca 4 kryje ŚR, przekazuje go obrońcy 2 i natychmiast przechodzi do krycia LR. To działanie wymaga szybkiego przekazania między obrońcami 4 i 2.



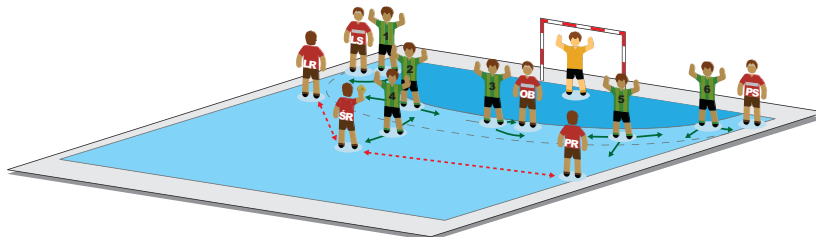
rys.119 Wbieg ŚR od piłki na pozycję II OB.; Odprowadzenie wbiegającego ŚR przez wysuniętego obrońcę 4 oraz wyjście w tempo podania obrońcy 2 do LR. W tym działaniu następuje zmiana ustawienia wysuniętego obrońcy i przejście do obrony strefowej 6:0.



rys.120 Wbieg PR na pozycję II OB po podaniu do ŚR; Wysunięty obrońca 4 podwyższa wyjście do ŚR, wbiegającego PR przejmuje obrońca 3, a krycie obrotowego przejmuje obrońca 5, obrońca 2 podwyższa wyjście do LR. Takie działanie wymaga szybkiego przekazania między obrońcami 5 i 3 wbiegającego w strefę rozgrywającego i obrotowego oraz szybkiego wyjścia obrońców 4 i 2. W tym rozwiązaniu następuje zmiana ustawienia obrony strefowej 5:1 na 4:2 lub zmiana systemu obrony strefowej na obronę kombinowaną 4:0+2.

Ofensywne ustawienie strefy 5:1 pozwala na zdecydowanie wyższe operowanie wysuniętego obrońcy, którego działanie można określić jako „wysoko-nisko”.

rys.121



Wysoko i aktywnie gdy piłkę posiada ŚR i szybkie obniżenie gdy piłka jest u PR lub LR oraz uniemożliwienie podań w tempo między nimi.

Przesunięte ustawienie wysuniętego obrońcy pod skrajnego rozgrywającego stanowi duże utrudnienie w prowadzeniu gry z wykorzystaniem całego pola. rys. 122



W praktyce zawęża pole ataku i utrudnia współdziałanie między skrzydłowym, a bocznym i środkowym rozgrywającym.

Uwagi metodyczne. Działania obrony strefowej 5:1 mają różnorodny charakter uzależniony od założeń taktycznych.

W metodycznym nauczaniu i doskonaleniu współdziałania należy postępować zgodnie z zasadą stopniowania trudności, a każde z nich logicznie uzasadnić by ćwiczący wykonywali je świadomie i z przekonaniem o ich skuteczności.

Strefa 6:0

Taktyka działania w obronie zakłada:

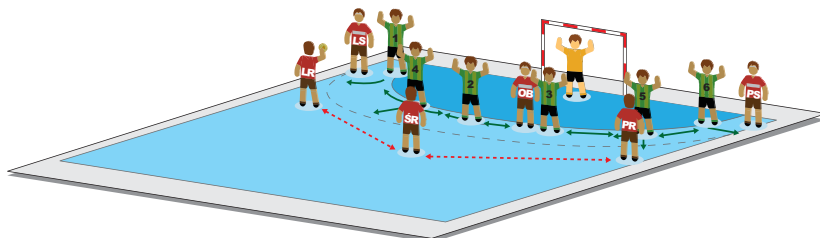
- obronę bramki w momencie rzutu,
- aktywne postępowanie ukierunkowane na zdobycie piłki lub wymuszenie błędu.

Klasyczny i pasywny sposób działania obrony 6:0 zakłada charakterystyczne ustawienie w jednej linii wszystkich obrońców blisko pola bramkowego, których zadaniem było przesuwanie całej strefy za piłką i koncentracja na blokowaniu rzutów.

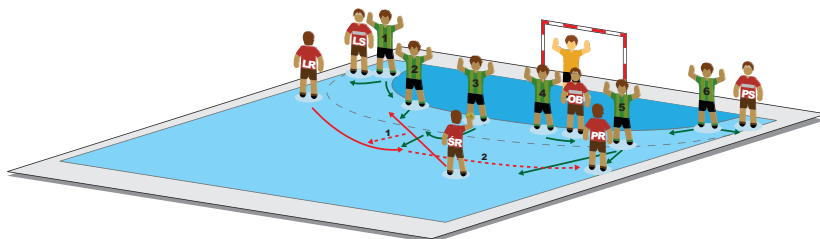
Przyspieszenie gry, wyższe umiejętności rzutowe atakujących spowodowały znaczne uaktywnienie działania obrony. Zdecydowane wyjście do atakującego, często bardzo wysokie jest obecnie powszechnie stosowane, a zaskakujące przechwyty pozwalają na organizację szybkiego ataku w najłatwiejszej formie. O ile w pierwszej fazie pasywnego ataku pozycyjnego

obserwuje się klasyczne ustawienie 6:0 to przyspieszenie gry w ataku powoduje natychmiastowe przyspieszenie gry w obronie z elastycznym przechodzeniem do różnych ustawień strefowych tj. 5:1,4:2, 3:2:1. Wysoka aktywność i zmienność działań stanowią o sile obecnej obrony strefowej.

Przykładowe działania obrony przedstawiono poniżej.



rys.123 – aktywne wyjście zewnętrznych obrońców w celu zawężenia pola ataku



rys.124- ofensywne działania obrony w sytuacji zmiany pozycji rozgrywających, które wymaga szybkiego wyjścia i przekazania między obrońcami 3 i 2 oraz bardzo szybkiego wyjścia do PR lub na przechwyt podania obrońcy 5.

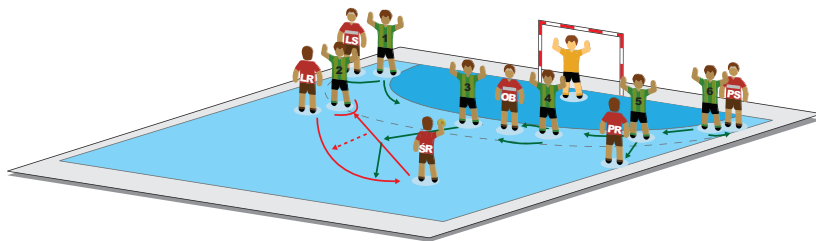
Uwagi metodyczne. Metodycznym zaleceniem ZPRP w nauczaniu gry w obronie jest koncepcja obowiązkowego stosowania obrony „każdy swego” i ustawienia strefowego 3:3 na poziomie podstawowym. Wysokie umiejętności indywidualne są konieczne do skutecznego działania w każdym innym systemie obrony, a współdziałanie w obronie strefowej 3:3 z obowiązkiem krycia dużego pola kształtuje zarówno umiejętności indywidualne jak i podstawowe zasady współdziałania grupowego i zespołowego. Wytyczne szkoleniowe precyzują metodyczne zadania w nauczaniu gry, a ich kolejność jest uzasadniona. Nauczanie obrony strefowej 6:0 może być realizowane po uprzednim opanowaniu działań indywidualnych i współdziałania w wysokich obronach strefowych.

6. Obrona kombinowana.

Obrona kombinowana jest połączeniem działań zespołowych i indywidualnych. Obowiązujące obecnie nazewnictwo IHF precyzuje różne działania, które mogą być bardzo różnorodne, np.

- 5:0+1 - strefowe ustawienie pięciu obrońców i krycie indywidualne na całym polu jednego przeciwnika,
- 4:0+2 - strefowe ustawienie czterech obrońców i krycie indywidualne dwóch atakujących,
- 3:0+3 - strefowe działanie trzech obrońców i krycie indywidualne trzech atakujących,
- 4:1+1 – dwuliniowe ustawienie i działanie strefowe oraz krycie indywidualnie jednego atakującego.
- +1:5:0 – indywidualne krycie obrotowego i działanie strefowe pięciu obrońców w podwyższonym ustawieniu do 8-9 m.

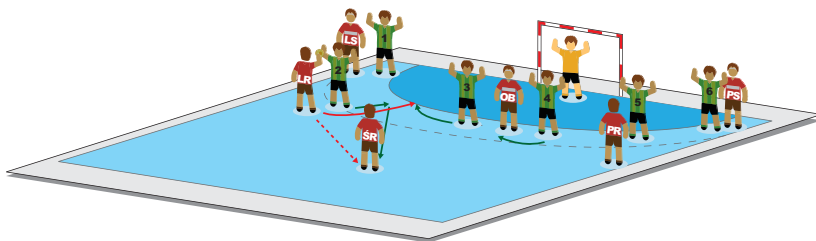
Najczęściej obserwowane są działania obrony kombinowanej 5:0+1. Obrońcy stosują wszystkie zasady obrony indywidualnej i zespołowej. Do krycia indywidualnego należy wyznaczać obrońcę dobrze poruszającego się w obronie oraz oceniającego poprawnie taktyczne sytuacje w grze. Działania atakujących ukierunkowane na uwolnienie krytego partnera wymagają od obrońców logicznego przeciwdziałania najczęściej w sytuacji 2x2. Taktyka postępowania nakazuje wyjście do uwolnionego przeciwnika najbliższego obrońcy w strefie i kontynuację krycia. Zatem kryjącego indywidualnie obrońcę należy stale obserwować i ubezpieczać. Taką sytuację przedstawia rys.125.



Do uwolnionego LR wychodzi obrońca 3 i przejmuje krycie indywidualnie. Następuje przejście z obrony 5:0+1 do 4:0+2.

W innej sytuacji np. zbiegnięcia krytego indywidualnie atakującego na pozycję drugiego obrotowego, kryjący go obrońca odprowadza go do strefy, przekazuje i realizując konsekwentnie taktykę działania w obronie kombinowanej wychodzi

do następnego atakującego, najbliższego ustawionego w danej sytuacji. Tę sytuację obserwujemy na rys.126



Kryjący indywidualnie 2 obrońcy przekazuje krycie LR obrońcy 3 i przechodzi do krycia indywidualnego ŚR.

Uwagi metodyczne. Stosowanie obrony kombinowanej ma duże uzasadnienie taktyczne. Wyłączenie z gry najlepszych atakujących z pewnością utrudnia przeciwnikowi organizację gry. Należy jednak uwzględnić fakt, że współdziałanie w obronie kombinowanej obrońców w strefie i kryjącego indywidualnie w sytuacjach koniecznych jest bardzo trudne i takie sytuacje należy doskonalić w treningu

7. Gra w przewadze liczebnej i osłabieniu w obronie.

Obrona 6x5.

Liczebna przewaga obrońców nad atakującymi skutkuje często, podobnie jak w ataku nonszalancją i zmniejszoną uwagą. Z kolei przeciwnicy grający z wysoką koncentracją i determinacją są w stanie skutecznie wykorzystać niedostateczne zaangażowanie obrońców.

Należy także dodać, że jeżeli atak w przewadze liczebnej zakończył się nieskutecznym rzutem czy błędem to następna sytuacja gry w przewadze, tym razem w obronie musi zakończyć się powodzeniem tzn. zdobyciem piłki. Strata bramki w takiej sytuacji świadczy o braku umiejętności i ma negatywny wpływ na cały zespół.

Taktyczne możliwości gry w przewadze liczebnej w obronie są bardzo szerokie. Od krycia „każdy swego” poprzez stosowanie obrony kombinowanej 5:0+1,

czy 4:0+2, do wysokiej obrony strefowej 3:3, 3:2:1 i niżej ustawionych 5:1 i 6:0.

Jeżeli celem jest bezpośrednie zdobycie piłki przez obrońców lub wymuszenie błędu na przeciwniku należy organizować ustawienia wysokie, odrzucające atak na dalszą odległość od bramki, w których indywidualna, bardzo aktywna gra jest zadaniem kluczowym.

Jeżeli celem jest maksymalne utrudnienie zdobycia sytuacji rzutowej i pozwolenie przeciwnikowi na wykonanie rzutu z pozycji bardzo niedogodnej obserwujemy stosowanie strefy obniżonej i ukierunkowanej na współpracę.

W obu przypadkach atakujący nie mogą wygrać sytuacji 1x1. Zawsze musi być asekuracja najbliższego partnera i zatrzymanie atakującego zgodnie z przepisami.

Na etapie szkolenia podstawowego kontynuacja wysokiego ustawienia strefy 3:3 ma taktyczne uzasadnienie. Zadaniem prowadzącego jest ustalenie, który z zawodników obrony jest wolny od krycia i jaką rolę ma do spełnienia. Jeśli jest to przykładowo środkowy obrońca w pobliżu pola bramkowego (przeciwnik gra bez obrotowego) to jego obowiązkiem jest asekuracja każdego zawodnika po stronie piłki. Natomiast nie należy stosować pasywnych odmian obrony strefowej 6:0 czy 5:1. Ustawienie obrońców przy linii pola bramkowego pozwala przeciwnikowi na swobodne prowadzenie akcji i łatwość sprowokowania błędu obrony w bezpośredniej strefie zagrożenia rzutowego.

Do najczęściej spotykanych rozwiązań należy stosowanie obrony kombinowanej 5:0+1, 4:0+2, w których zadaniem specjalnym wyznaczonych obrońców jest krycie najgroźniejszego rzutowo zawodnika lub kierującego grą albo jednego i drugiego. Umiejętne krycie najlepszych zawodników powinno spełniać zasady krycia krótkiego i aktywnego w pobliżu bronionej bramki i luźnego jeśli przeciwnik jest daleko od bramki. W takiej sytuacji istnieje możliwość asekuracji innego partnera w obronie i maksymalne utrudnianie prowadzenia gry przeciwnikowi. Takie postępowanie mogą wykonywać tylko doświadczeni zawodnicy ponieważ hierarchia działań taktycznych dla wyznaczonego do krycia zawodnika jest jednoznaczna. Wyłącznie on odpowiada bezpośrednio za krytego, określonego przeciwnika, a działania asekuracyjne są drugoplanowe.

W sytuacji krycia dwóch atakujących bardzo ważną umiejętnością obrońców jest krycie z przekazywaniem na dużym polu obrony. Takie zadania mogą realizować zawodnicy najszybciej poruszający się i poprawnie taktycznie oceniający sytuację.

Obrona 5x6.

Organizacja gry w osłabieniu liczebnym w obronie najczęściej sprowadza się do stosowania obrony strefowej 5:0 z różnym ukierunkowaniem taktycznym. Pierwszy wariant zakłada wybitnie pasywne, ukierunkowane na szybkie przesunięcie całej strefy utrzymanie równowagi w zagrożonych strefach i blokowanie rzutu. Kluczowym zadaniem jest niedopuszczenie do penetracji strefy, gry do obrotowego i rzutu z 6 metrów w sektorze centralnym.

Drugi wariant zakłada utrzymanie równowagi liczebnej i aktywne wyjście do zawodnika na dogodnej pozycji w środkowych sektorach boiska kosztem krycia skrzydłowego. Zadaniem prowadzącego zespół jest ocena siły gry obu skrzydłowych i sprowokowanie gry do słabszego.

Aktywne ustawienia obrony w osłabieniu liczebnym jest możliwe. Strefa 4:1 z jednym wysuniętym obrońcą lub 3:2 z dwoma wysuniętymi jest stosowana i utrudnia organizację gry ataku szczególnie w środkowym sektorze ale kosztem krycia skrzydłowych.

Istotnym dla podjęcia decyzji o organizacji obrony jest ustawienie ataku z jednym lub dwoma obrotowymi. Należy zaznaczyć, że krycie obrotowego w sytuacjach osłabienia liczebnego należy do najtrudniejszych zadań. Dlatego w środkowych strefach obrony powinni grać obrońcy najsilniejsi fizycznie oraz szybko i poprawnie oceniający ustawienie własne, partnerów i przeciwnika w zmieniającej się ciągle sytuacji.

Podwójne osłabienie i gra 4x6 jest bardzo trudnym momentem w grze. Najczęściej obserwowanym wariantem jest szybkie przesunięcie czterech obrońców za piłką i niedopuszczenie do rzutu z 6 metrów w centralnym sektorze obrony kosztem krycia skrzydłowych. Dobre ustawienie wysokich obrońców w środkowych strefach obrony i współpraca z bramkarzem pozwala mu lepiej określić miejsce rzutu i skutecznie interweniować.

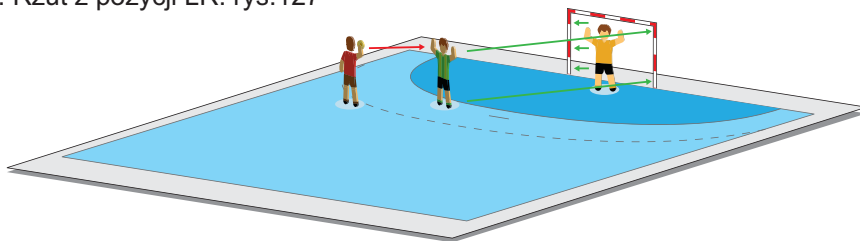
Uwaga taktyczna. W sytuacji gry w osłabieniu w obronie 5x6 należy zalecić zespołowi grę ostrożniejszą, bez ryzyka następnego wykluczenia. Gra 4x6 jest bardzo trudna zarówno w obronie jak i w ataku.

8. Taktyczne sytuacje współpracy bramkarza z obroną.

Umiejętność szybkiej analizy sytuacji przez bramkarza i przewidywanie postępowania atakującego szczególnie w sytuacji rzutu jest wysoce ceniona. W każdym momencie musi być gotowy do interwencji. Ustawienie obrońcy w momencie

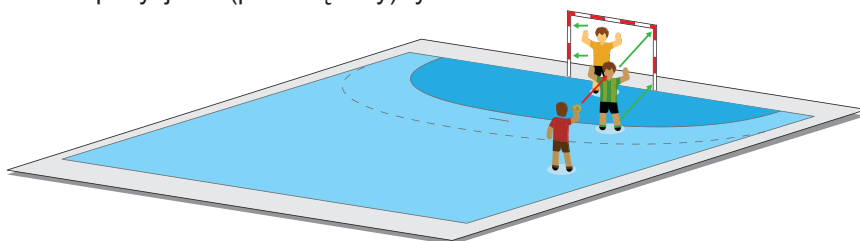
rzutu jest bardzo ważną informacją dla bramkarza. Zatem obrońca musi znać zasady postępowania w określonych sytuacjach by bramkarz mógł działać skutecznie wykorzystując jego poprawne zachowanie. Najważniejszym elementem w indywidualnej taktyce obrony jest w tym momencie atak lub ustawienie się na ręce z piłką przeciwnika. Jeżeli ten warunek jest spełniony, bramkarz szybciej oceni sytuację, odczyta kierunek rzutu i skutecznie interweniuje. Poniżej przedstawiono typowe zachowania obrońcy i bramkarza w różnych sytuacjach gry.

1. Rzut z pozycji LR. rys.127



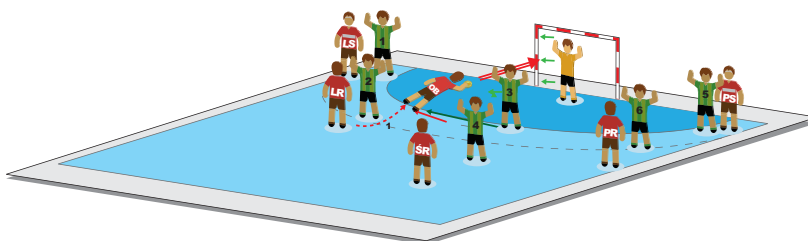
Obrońca kryje rękę rzutną, a tym samym utrudnia rzut po długim rogu. Bramkarz ocenia sytuację i może przewidywać rzut w krótki róg bramki.

2. Rzut z pozycji PR (praworęczny) rys.128



Obrońca kryje rękę rzutną i uniemożliwia rzut w krótki róg. Bramkarz może zakładać rzut w długi róg.

3. Rzut z pozycji OB. (krótki róg) rys.129



Obrońca 3 ograniczył pole gry obrotowemu, który rzuca z padem na wysokości krótkiego rogu bramkarza. Ustawienie bramkarza powinno prowokować do rzutu w krótki róg, a interwencja ukierunkowana na zamknięcie tej części bramki.



VII. METODYCZNE I ORGANIZACYJNE ASPEKTY TRENINGU

Trening sportowy według Sozańskiego to wieloletni zorganizowany proces, w którym zawodnik uczy się i doskonali technikę i taktykę, kształtuje sprawność fizyczną i cechy wolicjonalne oraz nabywa wiedzy odnośnie prowadzonej działalności sportowej.

Celem treningu jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji wysiłkowej, umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych osiągnięć w uprawianej specjalności.

Gra w piłkę ręczną wymaga wszechstronnego przygotowania motorycznego, techniczno-taktycznego i psychicznego, a jakość wymienionych składowych determinuje wartość zawodnika i zespołu.

W opracowaniu i realizacji koncepcji szkolenia na każdym z etapów w zakresie celów i zadań znajomość zasad i metod treningu jest konieczna.

1. Zasady treningu sportowego:

Specjalizacji środków oddziaływania

Wskazuje na konieczność stosowania treści treningowych uwzględniających specyfikę dyscypliny.

Stałego wzrostu obciążeń treningowych

Zobowiązuje do stałego podnoszenia obciążeń treningowych i stopnia trudności zadań szkoleniowych

Ciągłości treningu

Systematyczne i ciągle stosowanie różnorodnych bodźców jest warunkiem rozwoju i oczekiwanych zmian adaptacyjnych. Nieuzasadnione dłuższe przerwy mają niekorzystny wpływ na uzyskany stan funkcjonalny.

Cykliczności treningu

Wskazuje na konieczność okresowej periodyzacji procesu szkolenia (przygotowanie, starty, czynny wypoczynek) i wymaga programowania szkolenia w odpowiednich cyklach (okresy, podokresy, mezocykle, mikrocykle, jednostki treningowe) o zmiennych celach i zadaniach.

Kontroli efektów treningu

Obliguje do systematycznej, bieżącej, operacyjnej i okresowej kontroli efektów stosowanych obciążeń treningowych.

Informacji o efektywności oddziaływania

Polega na szybkim dostarczaniu rzetelnej informacji o jakości wykonywanych zadań oraz stanu organizmu ćwiczących.

Przedstawione powyżej zasady treningu sportowego należy pojmować jako zbiór wskazówek do realizacji prawidłowego, wieloletniego procesu szkolenia. Stosowanie się do nich czyni ten proces efektywniejszym.

2. Metody treningu sportowego stosowane w piłce ręcznej.

Wybór metody postępowania uzależniony jest od specyfiki celów szkoleniowych.

- Metody ciągle:** - ze stałą intensywnością (kształtowanie wytrzymałości)
- ze zmienną intensywnością (kształtowanie wytrzymałości)

Metody przerywane:

- **metoda powtórzeniowa**, w której istotą jest systematyczne, wielokrotne realizowanie określonych zadań ruchowych przy zachowaniu optymalnych przerw odpoczynkowych. Stosowana w nauczaniu i doskonaleniu elementów techniki i taktyki gry.

- **metoda zmienna**, w której stosuje się różne okresy pracy i przerwy odpoczynkowej,

- **metoda interwałowa** gdzie następny wysiłek treningowy następuje po niepełnej restytucji,

- **metoda obwodowa**, w której ustala się kilka lub kilkanaście stacji np. o charakterze sprawnościowo-technicznym oraz czas pracy i przerwy odpoczynkowej.

3. Środki treningowe

Każda lekcja treningowa ma określone zadania szkoleniowe. Są one realizowane celowymi, przemyślanymi ćwiczeniami /środkami treningowymi/. Wieloaspektowy charakter prawidłowego przygotowania piłkarza ręcznego wymaga stosowania różnorodnych ćwiczeń. Te, które w sposób harmonijny rozwijają narządy, układy, funkcje organizmu rozwijają umiejętności ruchowe i podnoszą poziom ogólnej sprawności motorycznej określamy jako **wszechstronne**.

Ćwiczenia **ukierunkowane** to takie, w których struktura ruchu jest zbliżona do właściwego lub wysiłek podczas takiego ćwiczenia jest zbliżony do startowego.

W treningu piłkarza ręcznego są to np. wielokrotnie markowana praca ręki podczas rzutu z gumową taśmą lub 4-5 kolejnych startów ze zmianami kierunku biegu z krótką przerwą odpoczynkową.

Ćwiczenia **specjalne** to takie, które bezpośrednio przygotowują do zadania startowego. Dla piłkarza ręcznego to codzienne ćwiczenia techniki i taktyki gry.

Na podstawowym etapie szkolenia proporcje stosowania określonych środków treningowych muszą być rozważnie przemyślane. Troska o harmonijny rozwój młodych zawodników nakazuje stosowanie środków treningowych w odpowiednich proporcjach z uwzględnieniem wieku i poziomu sprawności. W pracy z młodocianymi, z dużą ostrożnością należy stosować ćwiczenia nadmiernie obciążające układ kostno-szkieletowy i krążeniowy.

4. Organizacja szkolenia.

Przykładowy roczny plan szkolenia.

Podstawą opracowania rocznego planu organizacyjno-szkoleniowego jest cel sportowy i szkoleniowy. Treścią planu są programowane zadania szkoleniowe służące realizacji celów. W części opisowej planu rocznego należy uwzględnić:

- założenia szkoleniowe dla grupy w odpowiednich okresach i podokresach (terminy),
- chronologiczny kalendarz akcji szkoleniowych
- niezbędną bazę sportową, sprzęt, pomoce szkoleniowe
- osoby odpowiedzialne za realizację konkretnych zadań.

W części graficznej na odpowiednim druku oznaczamy kolorami konkretne

okresy i podokresy treningowe z liczbą dni szkoleniowych, główne zadania szkoleniowe, terminy najważniejszych zawodów i testów.

Miesięczny plan szkolenia.

Zawiera określone zadania szkoleniowe w krótszych okresach szkoleniowych (mezocykle 2-4 tyg.), które wymagają precyzyjnego programowania konkretnych zadań szkoleniowych w kilkudniowych (5-10 dni) mikrocyklach. Mezocykle i mikrocykle różnią się treścią szkoleniową w odpowiednich okresach.

5. Kontrola sprawności ogólnej i specjalnej.

Systematycznie i metodyczna realizacja zadań szkoleniowych wymaga odpowiedniej kontroli co do aktualnego stanu ćwiczących. Na poziomie szkolenia podstawowego ocenie podlegają cechy budowy ciała, poziom cech motorycznych, technicznych oraz psychicznych. Może ona być:

- bieżąca - informująca natychmiast o efektach pracy treningowej lub gry,
- operacyjna – informująca o efektach pracy w dłuższym okresie pracy (1-3 miesiące),
- okresowa – uwzględniająca kilka istotnych składników rozwoju biologicznego, motorycznego, psychicznego i technicznego.

Racjonalnie prowadzona kontrola uwzględnia przede wszystkim potrzeby szkoleniowe. Zalecane przez ZPRP testy należy wykonywać dwa razy w roku szkoleniowym i poddawać analizie. Interpretacja wyników winna uwzględniać stosowane treści treningowe. Opracowany i wydany przez ZPRP w 2001 roku zbiór testów stosowanych w piłce ręcznej może być wykorzystany w pracy z młodzieżą. Wydanie to będzie wznowione i rozszerzone.

6. Zadania selekcyjne

Selekcja to proces, w którym należy dążyć do wyboru osobników posiadających optymalne możliwości morfologiczne, psychiczne, sprawnościowe do osiągnięcia w przyszłości wysokiego poziomu sportowego w danej dyscyplinie.

Rodzaje doboru i selekcji.

- selekcja spontaniczna, która zakłada możliwość uczestniczenia w szkoleniu wszystkich chętnych ale z możliwością dobrowolnej rezygnacji w sytuacji braku postępów czy dalszego zainteresowania,
- selekcja intuicyjna, oparta na doświadczeniu praktycznym i wiedzy nauczyciela, instruktora, która ma za zadanie wybór najzdolniejszych osobników na podstawie obserwacji w trakcie szkolenia,
- selekcja kierowana oparta o wiedzę naukową wielu dziedzin i opracowane, określone normy modelu „mistrza” od początkowego okresu szkolenia.

Kryteria selekcji

- stan zdrowia,
- budowa somatyczna,
- uzdolnienia ruchowe,
- sprawność fizyczna,
- sprawność techniczna,
- dyspozycje psychiczne,
- wiek / kalendarzowy-rozwojowy/,
- wynik sportowy.



VIII. PRAKTYCZNE PORADY W PRACY Z ZESPOŁEM

Zakres obowiązków nauczyciela, instruktora – organizatora jest szeroki. Należą do nich zadania odnoszące się do :

- spraw organizacyjnych grupy, zespołu, sekcji,
- zabezpieczenia prawidłowego procesu szkoleniowego postrzeganego jako kształtowanie niezbędnych umiejętności techniczno-taktycznych na bazie stale rozwijanej sprawności,
- kształtowanie pozytywnych postaw społecznych i wychowawczych wynikających z grupowego działania.

Sposób prowadzenia zespołu ma bezpośredni wpływ na osiągane wyniki. Prowadzący powinien wpoić swoim podopiecznym zasady postępowania w grupie. Podnoszą one świadomą dyscyplinę, efektywność szkolenia i gry.

Należą do nich:

- punktualne ustalenie gotowości do zajęć i ich zakończenie,
- wyznaczenie prowadzącego rozgrzewkę całej grupy z określonym akcentem,
- wpajanie podopiecznym zasadę realizacji każdego zadania z pełnym zaangażowaniem,
- podczas gry, w każdej trudnej sytuacji starać się podbudowywać zespół by nie tracił wiary w zwycięstwo,
- wymaganie od zespołu by każdego przeciwnika traktował z respektem i szacunkiem,
- wymaganie od zespołu uwagi i koncentracji na przekazywanych wskazówkach podczas przerw na żądanie.
- uzgodnienie zmian zawodników by były wykonywane szybko, bez narażania zespołu na naruszenie przepisów gry,
- wymaganie od zawodników bezwzględnego poszanowania decyzji sędziowskich,
- motywowanie zawodników do pełnego zaangażowania się w grę obronną,
- stałe kształtowanie sportowego zachowania i nie lekceważenia przeciwnika nawet w sytuacji bardzo korzystnego wyniku,
- unikanie pochopnych decyzji o zmianie zawodnika po jednym błędzie w grze, a przeciwnie okazanie mu zaufania i motywowanie go do kreatywnego zachowania,
- uświadomienie zawodników, że prośba o zmianę wypoczynkową (w sytuacji wysokiego zmęczenia) jest zachowaniem poprawnym,

- wymaganie od zawodników pozytywnych zachowań po dobrych i złych zagraniach wobec partnera,
- wymaganie od zespołu natychmiastowej organizacji i powrotu do obrony po stracie piłki,
- wymaganie od zespołu sportowego zachowania się na boisku i poza nim, a w sytuacji zbytniego napięcia i złego zachowania natychmiastowej interwencji,
- uświadomienie wszystkim przebywającym na ławce zmian, że mają obowiązek motywowania i wspomagania kolegów na boisku,

IX. KOMENTARZ DO PRZEPISÓW GRY

Ewolucja przepisów gry zakłada wzrost atrakcyjności poprzez jej przyspieszenie w miejsce zachowań pasywnych, eliminowanie brutalności w grze i niesportowego zachowania.

Wprowadzanie nowych, modyfikujących grę przepisów obciąża do ich znajomości prowadzących i uprawiających piłkę ręczną oraz winny być inspiracją do ukierunkowania pracy szkoleniowej zgodnie z jej trendami rozwojowymi.

Coraz wyższa sprawność fizyczna i techniczna, bardzo wysoka dynamika wykonywanych elementów gry stwarzają prowadzącym, zawodnikom i sędziom często poważne problemy z prawidłową oceną sytuacji. Emocje wywołane grą i różna ocena kontrowersyjnych zdarzeń wpływa niekorzystnie na jej sportowy charakter.

Znajomość przepisów gry ma bezpośredni związek z jej efektywnością.

Źle interpretowana przez prowadzącego, zawodnika, osoby towarzyszące ocena sytuacji ma wpływ na podjęcie skutecznego działania często decydującego o efektach gry i jej końcowym rezultacie.

Zatem obowiązkiem każdego uczestnika gry i osób towarzyszących odpowiedzialnych za zespół oraz kontakt z sędziami jest dobra znajomość przepisów.

Często, zbyt duży margines dowolności interpretacji przepisu dotyczącego zachowania się wobec przeciwnika powoduje ze strony zawodników nadużywanie agresywnego, nieuzasadnionego zachowania. Takie zachowanie musi być właściwie i bezstronnie ocenione przez sędziów. Sprawiedliwa ocena sytuacji przez sędziego kształtuje wśród jej uczestników prawidłowe, prosportowe postawy i ma wpływ na przebieg rywalizacji w duchu fair play.

W pracy szkoleniowej w naszym kraju zbyt mało obserwuje się przykładów łączenia nauczania gry i przyswajania przepisów gry już na etapie szkolenia podstawowego.

Młodzi uczestnicy gry powinni podejmować próby sędziowania pod kontrolą prowadzącego. Tak realizowane nauczanie gry jest powszechnie obserwowane we Francji i Tunezji, w pełni respektowane przez jej uczestników.

W poszukiwaniu coraz bardziej interesującej formuły gry, IHF wprowadza nową interpretację do obowiązujących już przepisów lub wprowadza nowe.

Od sezonu 2010/2011 w rozgrywkach ulegają zmianie niektóre z nich.

Oto najważniejsze z nich:

- na boisku pełnomocnikiem osoby odpowiedzialnej za kontakt z sędziami może być uprawniony zawodnik / np. kapitan zespołu/,
- wyjście bramkarza w pole gry, w celu obrony sytuacji podczas ataku szybkie-

go przeciwnika, nie może spowodować kontaktu z atakującym. Jakakolwiek kolizja bramkarza z atakującym w tej sytuacji karana jest dyskwalifikacją i rzutem karnym. Chodzi tu o bezpieczeństwo atakującego, który często nie widzi bramkarza w polu gry.

- rzut karny za obronę w polu bramkowym w sytuacji pewnej do zdobycia bramki może być podyktowany za wyraźne naruszenie pola bramkowego przez obrońcę, a nie nadeptnięcia na linię.
- wyeliminowana została kara usunięcia z gry i zastąpiona dyskwalifikacją.

PIŚMIENNICTWO

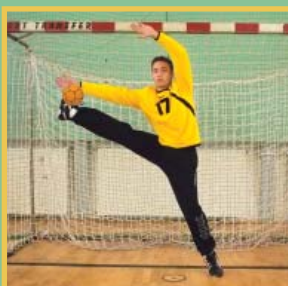
1. Breguła T. Piłka ręczna. Lata doświadczeń 1996. COS RCMS KFiT W-wa.
2. Czerwiński J. Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych 1996. AWF Gdańsk.
3. Jans W. Atlas ćwiczeń piłkarza ręcznego 1987. AWF Gdańsk.
4. Krowicki L. Piłka ręczna 555 ćwiczeń. ZPRP 2006.
5. Norkowski H. Piłka ręczna. Bramkarz. Zasady gry. Technika. Taktyka. Trening. 1996 AWF Warszawa.
6. Nowiński W. Wyszukowanie indywidualne. Biblioteka trenera. 2002 COS Warszawa.
7. Nowiński W. Pierwsze kroki bramkarza. 2009. ZPRP.
8. Spieszny M. Walczyk L. Piłka ręczna. Program szkolenia dzieci i młodzieży. 2001. COS warszawa.
9. Walczyk L. Skutnik R. Piłka ręczna. Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży. 2005. ZPRP.
10. Wrześniewski S. Piłka ręczna Poradnik metodyczny 2000. ZPRP.
11. Zielonka Z. Abecadło piłki ręcznej. 2008. ZPRP.

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki



ISBN: 978-83-928221-5-8