

# „Bawię się piłką ręczną”

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA UKIERUNKOWANA NA PIŁKĘ RĘCZNĄ  
DLA DZIECI W WIEKU 6-10 LAT



## PROGRAM SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ DLA KLAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Józef Kulik \* Krystyna Kulik \* Damian Drobik  
2020 r.

**SPIS TREŚCI:**

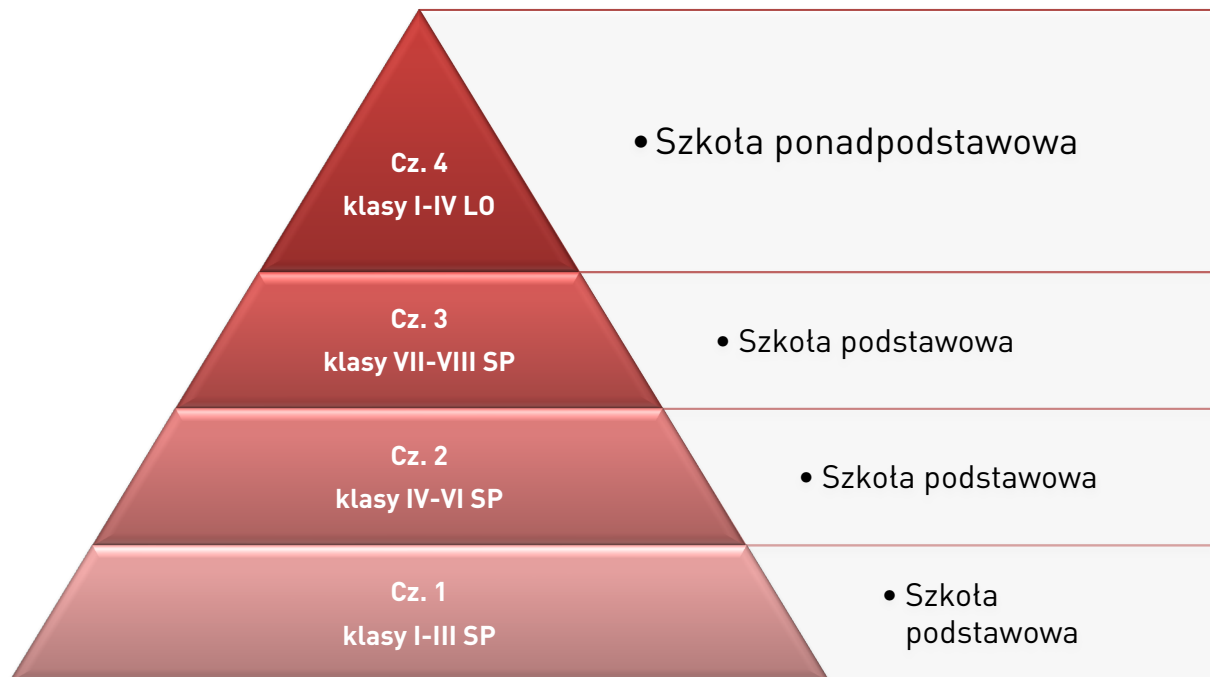
1.	<b>WSTĘP</b> .....	2
2.	ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PROGRAMU.....	4
3.	CELE OGÓLNE.....	4
4.	CELE SZCZEGÓŁOWE.....	5
5.	STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW.....	5
	<i><b>CZĘŚĆ I - realizacja zajęć sportowych w klasach I -III</b></i>	
6.	TREŚCI PROGRAMOWE klasy I – III.....	6
7.	ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I-III.....	9
8.	PROJEKT EWALUACJI.....	10
9.	UWAGI KOŃCOWE.....	11
10.	<b>ZAŁĄCZNIKI</b> .....	13
	<i>Załącznik nr 1 Samoocena kompetencji zawodowych.....</i>	13
	<i>Załącznik nr 2 Planowanie jednostki treningowej krok po kroku.....</i>	14
	<i>Załącznik nr 3 Okresy sensytywne faz rozwoju zdolności motorycznych wg Raczka.....</i>	15
	<i>Załącznik nr 4 Test Brace'a.....</i>	16
	<i>Załącznik nr 5 Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowo-zadaniowej.....</i>	19
11.	<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	32

## 1. WSTĘP

Zgodnie w wytycznymi Związku Piłki Ręcznej w Polsce dotyczącymi podziału edukacji sportowej dzieci i młodzieży na etapy związane z wiekiem rozwojowym, został opracowany program szkolenia sportowego w piłce ręcznej, który podzielono na 4 części. Trzy pierwsze części dotyczą szkoły podstawowej; czwarta część dotyczy szkoły ponadpodstawowej.

	SZKOŁA	WIEK
Część I: „ <i>Bawię się piłką ręczną</i> ”	klasy I – III SP	6*/7-10 lat
Część II: „ <i>Odkrywam piłkę ręczną!</i> ”	klasy IV - VI SP	10-13 lat
Część III: „ <i>Wybieram piłkę ręczną!</i> ”	klasy VII - VIII SP	14-15 lat
Część IV: „ <i>Kocham ręczną!</i> ”	klasy I - IV LO	16-18 lat

\*Na wniosek rodziców [opiekunów prawnych]



Program „*Bawię się piłką ręczną*” kierowany jest do zorganizowanych grup dzieci z klas I – III szkoły podstawowej (7 – 10 lat) i ma na celu podnoszenie poziomu sprawności fizycznej najmłodszych uczniów w oparciu o systematyczne, zaplanowane i przemyślane działania nauczyciela/trenera. Treści programowe mogą być realizowane zarówno w formie zajęć pozalekcyjnych, jak i w ramach zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego w szkole. Zaleca się, aby prowadzący zajęcia posiadali uprawnienia trenera lub instruktora ze specjalnością piłki ręcznej.

Program stanowi propozycję rozwijania sprawności fizycznej dziecka w oparciu o gry i zabawy ukierunkowane na piłkę ręczną oraz współpracę z innymi nauczycielami i szkołami. Proponujemy, aby współpraca ta polegała na systematycznym organizowaniu (np. raz na 2 miesiące) wspólnych zajęć dla uczniów z co najmniej 2 szkół, podczas których dzieci będą mogły rywalizować, a nauczyciele organizować atrakcyjne zajęcia z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych<sup>1</sup>.

Taka forma organizacji ma wiele zalet:

<sup>1</sup> Przykładowe przybory nietypowe: baloniki, butelki plastikowe np. z piaskiem, sznurki, płachty materiały, krzesła itp.

- WPŁYWA NA LEPSZE USPOŁECZNIENIE DZIECKA
- MOTYWUJE DO DZIAŁANIA I WSPÓLDZIAŁANIA
- UŁATWIA NAWIĄZYWANIE KONTAKTÓW I PRZYJAŹNI
- UWRAŻLIWIA NA POTRZEBY I MOŻLIWOŚCI INNYCH
- STWARZA OKAZJĘ DO POMOCY, PORÓWNAŃ, SAMOOCENY
- STYMULUJE DO SPORTOWEJ RYWALIZACJI I ZACHOWAŃ FAIR PLAY.



NALEŻY PRZY TYM PAMIĘTAĆ, ŻE:  
 ZAJĘCIA SPORTOWE, ZWŁASZCZA NA ETAPIE GIER I ZABAW  
 UKIERUNKOWANYCH NA PIŁKĘ RĘCZNĄ, **NIE MOGA  
 PRZYJMOWAĆ FORMY ZBLIŻONEJ DO TRENINGU  
 SPECJALISTYCZNEGO** [BARDZIEJ RESTRYKCYJNEGO], KTÓRY  
 CHARAKTERYSTYCZNY JEST DLA SZKOLENIA NA WYŻSZYCH  
 ETAPACH EDUKACJI SPORTOWEJ, TYLKO  
**POWINNY OPIERAĆ SIĘ NA ZAANGAŻOWANIU, ZABAWIE I  
 SWOBODNEJ EKSPRESJI DZIECKA!**



OD TRENERA WYMAGA SIĘ TAKIEGO PRZYGOTOWANIA DO  
 KAŻDYCH ZAJĘĆ, ABY CELE OSIĄGANE W WYNIKU REALIZACJI  
 TREŚCI PROGRAMOWYCH BYŁY ŚWIADOMĄ, ZAPLANOWANĄ  
 PRACĄ, A DLA DZIECKA ZABAWĄ I SATYSFAKCJĄ Z

Celem programu jest zaspokojenie potrzeb dzieci w zakresie aktywności ruchowej oraz ukierunkowanie ich zainteresowań na sport, a w szczególności - na piłkę ręczną. Oczekiwany efektem w skali kraju, chociaż odroczonym w czasie, jest wzrost liczby dzieci objętych szkoleniem sportowym na kolejnych etapach wiekowych.

Wyrażamy również nadzieję, że dla nauczycieli wychowania fizycznego, zarówno dla tych którzy od dawna uczestniczą, jak i dla tych, którzy dopiero zamierzają uczestniczyć w różnych przedsięwzięciach i projektach upowszechniających piłkę ręczną, program ten stanie się inspiracją w ich pracy.

**Proponowany budżet godzin dodatkowych zajęć sportowych niezbędny do realizacji programu:**

Liczba zajęć / Oddział	KLASA I	KLASA II	KLASA III
Liczba dodatkowych zajęć sportowych w roku szkolnym (34 tyg.)	34 h	68 h	68 h
Liczba godzin lekcyjnych zajęć sportowych w roku szkolnym	68 h	136 h	136 h

## 2. ZAKŁADANE REZULTATY PO ZAKOŃCZENIU REALIZACJI PROGRAMU

- Wzrost poziomu sprawności fizycznej dzieci biorących udział w zajęciach programowych, głównie w zakresie koordynacji przestrzenno-ruchowej i elementarnych umiejętności ruchowych.
- Ukształtowanie konkretnych, specjalnych umiejętności ruchowych (np. w zakresie zwinności i szybkiego pokonywania różnych torów przeszkód, chwytów, rzutów, podań).
- Pokazanie dziecku możliwości spędzania czasu wolnego w sposób dający satysfakcję.

### ZAKŁADANE REZULTATY ODROZONE W CZASIE

- A. Wzrost liczby młodzieży uprawiających systematycznie ćwiczenia fizyczne w sposób zorganizowany (w szkołach i w klubach).
- B. Wzrost liczby młodzieży uprawiającej piłkę ręczną jako sportu swojego życia.
- C. Ukształtowanie umiejętności społecznych - współpracy w grupie i skutecznego komunikowania się.
- D. Ukształtowanie przekonania o konieczności i zasadności aktywności fizycznej i podejmowanie przez młodzież różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

### 3. CELE OGÓLNE

- A. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
- B. Wykorzystanie walorów piłki ręcznej jako pozytywnego wzorca zachowań społecznych i postaw prozdrowotnych.
- C. Zapobieganie negatywnym skutkom braku właściwego zagospodarowania czasu wolnego dzieci.
- D. Upowszechnianie piłki ręcznej jako formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- E. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.

### 4. CELE SZCZEGÓŁOWE

- A. Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej uczniów biorących udział w programie oraz ich umiejętności ruchowych jako podstawy zdrowego i satysfakcjonującego życia w przyszłości poprzez:
  - › rozwijanie zdolności motorycznych z uwzględnieniem faz sensytywnych, czyli przedziałów czasowych w rozwoju młodego organizmu, które charakteryzują się większą niż w innych okresach, podatnością na bodźce<sup>2</sup>
  - › rozwijanie elementarnej i specjalnej (sportowej) sprawności ruchowej w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych
  - › kształtowanie podstawowych umiejętności z zakresu zabaw ze szczególnym uwzględnieniem chwytów, podań, rzutów mini piłką ręczną.
- B. Kształtowania następujących umiejętności:
  - › efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
  - › skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm oraz poznawania przepisów i zasad gry
  - › rozwijania zainteresowań sportem
  - › stosowania zasad fair play
  - › kulturalnego kibicowania.
- C. Zwiększenie zainteresowania piłką ręczną wśród uczniów szkół podstawowych.
- D. Doskonalenie umiejętności zawodowych nauczycieli - trenerów w zakresie planowania i organizowania zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą.

### 5. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW

---

<sup>2</sup> Załącznik nr 3, *Bibliografia*, poz. 14

1. Należy *wdrażać rodziców* do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.
2. Podczas zajęć należy *wykorzystywać różnorodne przybory i przyrządy* oraz mieć przygotowany duży zasób różnorodnych gier, zabaw, ćwiczeń i zadań. Należy je tak dobrać, aby oprócz rozwijania zdolności motorycznych kształciły najprostsze procesy myślowe: przewidywanie, odpowiedzialność, zapamiętywanie, podzielność uwagi, podejmowanie decyzji, koncentrację oraz cechy charakteru tj.: aktywność, zdyscyplinowanie, ambicję, umiejętność współpracy w zespole.
3. Należy konsekwentnie *przestrzegać zasad nauczania* oraz tak *planować zajęcia*, aby w ich trakcie występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
4. Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać *zasady atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności*.
5. Główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka w klasach I - III powinna być *metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu*.
6. Zaleca się, począwszy od klasy II, *przeprowadzanie sprawdzianów* poziomu sprawności fizycznej na zakończenie każdego rocznego cyklu zajęć sportowych. Wybór testu sprawdzającego należy do nauczyciela. Zdaniem autorów, godnym uwagi jest *test Brace'a (Zał. nr 1)* ze względu na nietypowy zestaw zadań. Wprawdzie jest to test przeznaczony do badania poziomu uzdolnień ruchowych, jednakże w tej grupie wiekowej, może zostać wykorzystany również jako sprawdzian poziomu sprawności czy też tylko jako propozycja ćwiczeń koordynacyjnych.
7. Należy *wskazywać i omawiać popełniane przez dzieci błędy* w sposób zwięzły i zrozumiały, nienaruszający godności osobistej wychowanków.
8. Należy często stosować ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową pamiętając, że punkt kulminacyjny rozwoju tej zdolności przypada na okres 7 – 13 lat (Zał. Nr 3, Tab.1).
9. *Zaleca się, aby zajęcia w klasie II i III odbywały się 2 razy w tygodniu po 2 godziny lekcyjne (1,5 h)*.
10. Należy dążyć, aby raz na określony przedział czasowy, np. co 2 lub 3 miesiące, zajęcia były prowadzone przy *współudziale uczniów i nauczycieli z innych szkół*, w formie gier, zabaw, wyścigów sprawnościowych, torów przeszkód itp. oraz turniejów mini piłki ręcznej.
11. Należy pamiętać, że *czynnikami determinującymi autorytet nauczyciela – trenera* są: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.



## 6. TREŚCI PROGRAMOWE

**Legenda:**

**N** – nauka

**D** – doskonalenie

**SW** – stopniowe i systematyczne wprowadzanie wiedzy, ćwiczenia oswajające z ruchem

+ - podejmowanie działań adekwatnie do możliwości grupy, zgodnie z przeprowadzoną diagnozą

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KASA III
-------------------	---------	----------	----------

### I. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról.	+	+	+
2. Kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i w życiu społecznym (fair play).	+	+	+
3. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej, omawianie wyników prób, frekwencji, punktualności, itp.	SW		

### II. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE

1. Poznawanie przepisów gry zespołowej piłka ręczna oraz zasadami ich interpretacji.	SW		
2. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów <ul style="list-style-type: none"> <li>• przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw</li> <li>• informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej,</li> <li>• omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej</li> </ul>	SW		
3. Informowanie o celowości stosowanych ćwiczeń oraz ich wpływie na organizm	SW		
4. Interpretacja wyników testów i sprawdzianów (systematyczna ewaluacja działań)	+		
5. Ukazywanie walorów aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób zorganizowany (np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, turniejach sprawnościowych)	SW		

### III. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI PSYCHO-MOTORYCZNEJ

1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunków z wykorzystaniem różnorodnych przyborów w zakresie:	SW	N	ND
• szybkiej reakcji na bodziec słuchowy, wzrokowy: zmiany kierunku ruchu i zatrzymywanie się	SW	ND	ND
• szybkie zmiany pozycji, ustawień, płaszczyzn (indywidualnie, grupowo), mijania przeszkód nieruchomych w chodzie, biegu, skoku	SW	ND	ND
• łączenie czynności ruchowych (np. naprzemienne łączenie różnych form wieloskoków, itp.)	SW	N	ND
• żonglerka małymi przedmiotami indywidualnie i w dwójkach	SW	N	ND
• podrzuty, chwyt, podbijanie, odbijanie, toczenie, posuwanie w zmiennych sytuacjach	SW	ND	ND
2. Ćwiczenia ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu z wykorzystaniem różnych przyborów i instrumentów: zabawy taneczne i przy muzyce, improwizacja ruchowa, rytmiczny marsz, opowieść ruchowa, itp.	według uznania nauczyciela		
3. Ćwiczenia kształtujące sprawność poprzez naturalne formy ruchu w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, rozkładania i składania, omijania, pokonywania małych i dużych przeszkód, itp.	SW	ND	ND
4. Ćwiczenia gimnastyczne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypcy, w szeregu, pozycje wyjściowe, itp.</li> <li>• przysiad podparty, siad: prosty, skrzyżny, skulny, klęczny, klęk podparty, obunóż i jedenóż, stanie rozkroczone, pozycja na czworaka</li> <li>• podpory i leżenie: przodem, tyłem, przewrotne, przerzutne</li> </ul>	SW	ND	ND
5. Ćwiczenia kształtujące szybkość: (biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, starty z różnych pozycji, slalomy, sztafety wahadłowe i pokonywanie przeszkód, zadania ruchowe z uwzględnieniem pojęć; gonić, dogonić, przegonić, itp.)	SW	ND	ND
6. Ćwiczenia kształtujące siłę: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu</li> <li>• rzuty piłkami lekarskimi (1kg)</li> <li>• przenoszenie (odpowiednie ciężary) w formie zadaniowej</li> <li>• mocowanie</li> </ul>	SW	ND	ND
7. Ćwiczenia kształtujące moc (skoki: w dal, jedenóż, obunóż, wieloskoki, wżwyż, zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże, wspięcia, przysiady, wznosy, zadania kształtujące odwagę itp.)	SW	N	N
8. Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, podtrzymujące gibkość.	SW		
9. Różnorodne gry zespołowe z wykorzystaniem dużej przestrzeni oraz piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie)	SW		






#### IV. UKIERUNKOWANIE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

1. Poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką: <ul style="list-style-type: none"> <li>w ataku (starty, zatrzymania, zmiana kierunku i tempa biegu, starty z różnych pozycji)</li> <li>w obronie (bieg przodem i tyłem, zmiany kierunku, zatrzymania)</li> </ul>	-	SW	N
2. Chwyty i podania: <ul style="list-style-type: none"> <li>półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką</li> <li>na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem)</li> <li>chwyt piłki toczącej się z podłoża</li> </ul>	-	SW	N
3. Kozłowanie L i P ręką po linii prostej i w slalomie (w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą ręki kozłującej)	-	SW	N
4. Rzuty: <ul style="list-style-type: none"> <li>z biegu</li> <li>z wyskoku w przód i w górę</li> <li>z przeskokiem</li> </ul>	-	SW - SW	N SW N
5. Zwody ciałem pojedyncze z piłką i bez piłki	-	-	SW
6. Umiejętności techniki bramkarza: postawa bramkarza i poruszanie się w bramce	-	SW	N
7. Taktyka indywidualna w ataku: uwalnianie się od obrońcy, wyjście na pozycję, atakowanie z piłką, rozgrywanie sytuacji 1 x 1.	-	SW	N
8. Taktyka indywidualna w obronie: <ul style="list-style-type: none"> <li>krycie „każdy swego” na całym boisku</li> <li>wygarnianie piłki przy kozłowaniu</li> <li>ustawianie się do przeciwnika z piłką i bez piłki</li> </ul>	- -	SW - -	N SW SW
9. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności współdziałania zawodników podczas gry: <ul style="list-style-type: none"> <li>współpraca z partnerem w ataku – zagrania dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2 x 1</li> <li>współpraca z partnerem w obronie – asekuracja</li> <li>uwalnianie się od przeciwnika i wyjście do piłki</li> <li>szybkie wznowienie gry po utracie bramki.</li> </ul>	-	SW - SW SW	N SW SW SW



**7. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I –III**

KLASA I	KLASA II	KLASA III
<b>UCZEŃ:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>› uczestniczy w 85 % zajęć</li> <li>› rozwinię sprawność ruchową</li> <li>› potrafi wykonać zadania ruchowe w zakresie: chodzenia, biegania, pętzenia, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania</li> <li>› zapozna się z zadaniami testu Brace’a</li> <li>› w sposób spontaniczny wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej (rzut, podanie, chwyt)</li> <li>› akceptuje obowiązujące zasady gier i normy zachowania się, (fair play).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach</li> <li>› rozwinię sprawność ruchową i fizyczną</li> <li>› w sposób spontaniczny wykonuje podstawowe elementy techniki piłki ręcznej w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów ciałem oraz taktyki grupowej i indywidualnej</li> <li>› potrafi wykonać wszystkie ćwiczenia opisane w teście sprawności Brace’a</li> <li>› przestrzega zasad fair play w czasie rywalizacji sportowej</li> <li>› zna zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych</li> <li>› dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach</li> <li>› poprawi wyniki testu sprawności (wybranego przez n-la)</li> <li>› zna zasady gry i zabaw zespołowych i potrafi je przeprowadzić w grupie</li> <li>› potrafi współdziałać w zespole</li> <li>› wykonuje podstawowe zadania techniczno-taktyczne zawarte w grach i zabawach w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów ciałem (uwalnianie się od obrońcy)</li> <li>› w taktyce grupowej potrafi wznosić grę od środka</li> <li>› potrafi poprawnie reagować na sytuacje w grze 1x1 i 2x1</li> <li>› zna i stosuje w grze poznane przepisy</li> <li>› akceptuje i stosuje zasadę fair play w grze (podjęcie kontrataku)</li> <li>› zna i stosuje zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych</li> <li>› dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.</li> </ul>
		

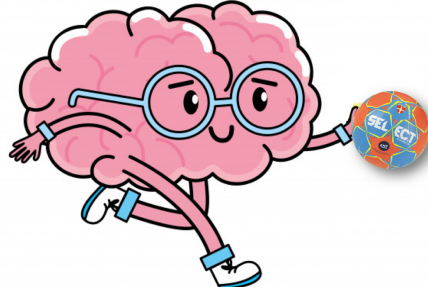
## 8. PROJEKT EWALUACJI



TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODA
Dowolny	<p>diagnoza wyjściowa uzdolnień ruchowych dla klas I</p> <p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p>	Dzieci objęte programem	<ul style="list-style-type: none"> <li>› obserwacja</li> <li>› pomiary</li> <li>› wywiad</li> <li>› np. test Brace'a lub inny wybrany przez n-la sposób</li> </ul>
Czerwiec (po każdym cyklu rocznym)	<p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p> <p>poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności</p> <p>stopień osiągnięcia celów</p>	<p>grupy dzieci z klas II - III,</p> <p>dzieci-uczestnicy programu,</p> <p>uczniowie-uczestnicy programu, nauczyciele, rodzice</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› obserwacja, analiza wyników i dokumentacji</li> <li>› ankieta,</li> <li>› rozmowa,</li> <li>› wywiad</li> <li>› test wybrana przez -n-la</li> </ul>
Co 2 m-ce /lub wg. przyjętej organizacji pracy	<p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p> <p>poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności</p>	uczniowie klas II i III	<ul style="list-style-type: none"> <li>› turnieje mini piłki ręcznej</li> <li>› obserwacja</li> <li>› analiza spostrzeżeń</li> </ul>
Na bieżąco	<p>skuteczność działań nauczyciela</p> <p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p>	nauczyciel trener prowadzący	<ul style="list-style-type: none"> <li>› analiza dokumentacji</li> <li>› obserwacja</li> <li>› konsultacje</li> </ul>

## 9. UWAGI KOŃCOWE

Ogólnie wiadomo, że dzieci nawet w tym samym wieku, rozwijają się w różnym tempie, a rozwój zdolności motorycznych zależy od rozwoju **CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO**.



Dziecko rozpoczynające naukę w szkole (6-7 lat) ma zdolność poruszania się tylko w całkowitych ruchach takich jak: chodzenie, bieganie, czworakowanie, wspinanie się, skakanie, rzucanie, itp.

Tempo rozwoju centralnego układu nerwowego dziecka zależy od stopnia oddziaływania na jego zmysły. Zatem warunkiem rozwoju zdolności motorycznych u dzieci jest stymulowanie zmysłów i stwarzanie możliwie dużo, różnorodnych doświadczeń ruchowych, zwłaszcza podczas zabaw i gier.

Należy pamiętać, że:

- › w trakcie rozwoju dziecko przechodzi okresy szybkiego i powolnego wzrostu
- › gwałtowny wzrost występuje tuż przed okresem dojrzewania
- › dziewczynki zazwyczaj rozwijają się i dojrzewają wcześniej niż chłopcy
- › siła mięśni wzrasta około 1 roku po rozpoczęciu dojrzewania dziecka
- › w wieku 10-12 lat dziecko jest w stanie nauczyć się umiejętności taktycznych i technicznych
- › trening wytrzymałości i koordynacji może być mniej skuteczny w okresie dojrzewania
- › rozwój dziecka jest wynikiem różnych czynników (funkcji motorycznych, mentalności, języka, zmysłów i myśli).

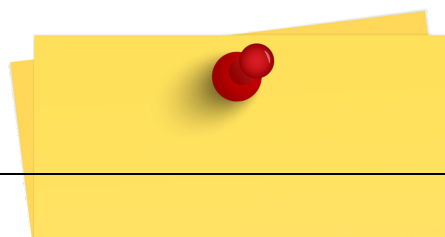
W związku z powyższymi faktami zaleca się, aby nauczanie umiejętności technicznych i taktycznych piłki ręcznej było adekwatne do możliwości dziecka w różnych kategoriach wiekowych.

### Wiek poniżej 8 lat:

- › operowanie piłkami o różnych wielkościach
- › chwytanie, podawanie
- › rzucanie
- › granie razem.

### Wiek 8-10 lat:

- › operowanie mini piłką ręczną
- › chwytanie, podawanie, rzucanie, blokowanie, drybling, mijanie i zwody
- › granie razem
- › podejmowanie decyzji 2 przeciwko 1
- › sprytnie ustawianie się w obronie
- › podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej i małej przestrzeni
- › współpracowanie w obronie.





ZAPAMIĘTAJ!



1. **WSZYSTKIE DZIECI** w danej jednostce treningowej są bardzo ważne.
2. **METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU (ZADANIOWA) OBOK METODY ZABAWOWEJ**, to podstawowa metoda w wychowaniu fizycznym dzieci w przedszkolu i w niższych klasach szkoły podstawowej.  
W metodzie tej nie chodzi o ruchy standardowe, wykonywane z nakazu, jak w metodzie ścistej, lecz ruchy wykonywane samodzielnie, na swój sposób, zmierzające do optymalnego wykonania zadania postawionego w formie problemu.  
**Zadania stawiane dziecku powinny obejmować ruchy proste, nie wymagające długich wyjaśnień.**
3. Należy **UNIKAĆ MONOTEMATYCZNYCH I MONOTONNYCH** zadań ruchowych.
4. Należy **„WIĘCEJ GRAĆ NIŻ ĆWICZYĆ”**.
5. Należy stwarzać warunki do **KREATYWNEGO MYŚLENIA POPRZEZ ZABAWY** (twórcze zabawy, własna aktywność myślowa np. tor przeszkód).
6. Ćwiczenia z zakresu techniki podstawowej w kl. III, stosować na każdej jednostce treningowej, co najmniej przez ok. 15 – 20 minut.  
  
Należy wdrażać schematy ruchowe:
  - a) bieg – chwyt – kozłowanie – podanie/rzut,
  - b) bieg z kozłowaniem piłki – podanie – chwyt – bieg z kozłowaniem piłki – rzut.
7. Należy dobierać zadania na stymulowanie **ROZWOJU KOORDYNACJI KRZYŻOWEJ**:
  - PR – LN (prawa ręka - lewa noga)
  - odwrotnie: LR- PN (lewa ręka – prawa noga).
8. **MIARĄ SUKCESU TRENERA GRUP DZIECI W KL. I – III SP JEST DUŻA LICZBA UCZNIÓW SYSTEMATYCZNIE UCZESTNICZĄCA W ZAJĘCIACH**, a nie ich umiejętności techniczne z piłki

## 10. ZAŁĄCZNIKI

ZAŁACZNIK NR 1

**SAMOOCENA KOMPETENCJI ZAWODOWYCH  
DLA NAUCZYCIELA/TRENERA**

*Zastanów się chwilę nad zamieszczonymi poniżej pytaniami związanymi z wiedzą na temat rozwoju psychoruchowego dzieci i umiejętności technicznych z zakresu piłki ręcznej oraz Twoimi zdolnościami do stymulowania tego rozwoju i do nauczania elementów techniki.*

*Bądź uczciwy w tej samoocenie!*

1. Jak przedstawia się Twoja wiedza w zakresie technicznych umiejętności z piłki ręcznej?



2. Jak skuteczny jesteś w nauczaniu dzieci różnych umiejętności ruchowych?  
Czy wiesz, w jaki sposób to zrobić?



3. Jak dobry jesteś w obserwowaniu i określaniu różnic rozwojowych u dzieci, w rozumieniu przyczyn nieprawidłowego wykonania przez nich zadań oraz w dawaniu dzieciom wskazówek pozwalających skorygować błędy?



4. Czy dzieci chętnie uczestniczą w Twoich zajęciach?



## ZAŁĄCZNIK NR 2

### PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ KROK PO KROKU



1. Przeanalizuj program.
2. Oblicz realną liczbę tygodni nauki w danym roku szkolnym.
3. Oblicz liczbę godzin jaką dysponujesz w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym.
4. Zaplanuj konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia i liczbę godzin.
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym.
6. Określ cele przewodnie dla zajęć w cyklu miesięcznym lub tygodniowym co pozwoli na równomierne rozłożenie akcentów treningowych wynikających z celów programowych.
7. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl konspekt zajęć, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę.
8. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów.

*Pamiętaj:*

- *Nie ustawaj w dążeniu do rozwoju umiejętności planowania własnej pracy.*
- *Nawet najlepiej przygotowany plan może się zmieniać tak jak zmieniają się sytuacje życiowe oraz wnioski wypływające z ewaluacji własnych działań!*
- *Przygotowany przez trenera plan świadczy o jego odpowiedzialności zawodowej: przedstawia jego wizję i świadomość drogi zmierzającej do osiągnięcia celów*

**ZAŁĄCZNIK NR 3**

**OKRESY SENSYTYWNYCH FAZ ROZWOJU  
ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH  
wg Joachima Raczka**

Tab. 1. Zdolności koordynacyjne

WIEK	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Zdolność dostosowania motorycznego												
Równowaga												
Zdolność różnicowania ruchów												
Zdolność reakcji na bodźce akustyczne i optyczne												
Zdolność orientacji przestrzennej												
Zdolność rytmicznego wykonywania ruchów												
Zdolność skoordynowania ruchów w czasie												



Tab. 2. Zdolności kondycyjne

WIEK	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Wytrzymałość tlenowa												
Wytrzymałość beztlenowa												
Siła szybka												
Siła maksymalna												
Szybkość ruchu												
Szybkość ruchów cyklicznych												
Gibkość												

## TEST BRACE'A OCENA UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH UCZNIA

Test przeznaczony jest dla dzieci w wieku 7-11 lat i składa się z 10 zadań ruchowych. Każde zadanie wykonuje uczeń najwyżej dwukrotnie.

1. Za bezbłędne wykonanie już w pierwszej próbie, po zademonstrowaniu uczniowi ćwiczenia otrzymuje on – 2 pkt.
2. Za poprawne wykonanie w drugiej próbie – 1 pkt.
3. Za niewykonanie ćwiczenia w obu próbach – 0 pkt.

LICZBA PUNKTÓW	OCENA POZIOMU UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH
0 – 5 pkt	NISKI
6 – 10 pkt	PRZECIĘTNY
11- 15 pkt	WYŻSZY NIŻ PRZECIĘTNY
16 – 20 pkt	WYSOKI

**TEST BRACE'A - ZESTAW ĆWICZEŃ DLA CHŁOPCÓW**

Lp.	Opis zadania	Błędy
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	W klęku jednonóż z RR w bok oderwanie drugiej N od podłoża – wytrzymać 5 sek.	dotknięcie do podłoża jakąkolwiek inną częścią ciała
3	Z odbicia jednonóż wyskok w górę z obrotem o 180° w lewo.	a) niepełny obrót b) dotknięcie nogą wolną podłoża
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia b) kolana ugięte bardziej niż o 45 °
5	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi
6	Z siadu prostego oparciem PR o podłoże z 1/4 obrotem w prawo podpór bokiem, LR w bok (lewa stopa na prawej, nie dotyka podłoża). Wytrzymać 5 sek.	a) niewykonanie podporu b) niewytrzymanie podporu w ciągu 5 sek.
7	Z przysiadu kolana na zewnątrz, pięty razem. Ręce w dół między kolana. RR spiralnie okrążyć podudzia w kierunku w tył na zewnątrz i przód do wewnątrz, stykając palce rąk na przedniej powierzchni stawów skokowych. Wytrzymać 5 sek.	a) utrata równowagi b) brak zetknięcia palców c) niewytrzymanie 5 sek.
8	Z postawy RR splecione skrzyżnie na klatce piersiowej, wykonać siad skrzyżny „po turecku” i powstać nie zmieniając położenia RR.	a) zmiana położenia RR b) utrata równowagi c) niemożność powstania
9	Z klęku obunóż (stopy „obciążone”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia c) podparcie się rękami
10	W przysiadzie podskokiem wyprost jednej N w przód (pięta może dotykać podłoża), z podskokiem przysiad (jak w tańcu kozackim). Powtórzyć dwukrotnie.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia dwukrotnie.

**TEST BRACE'A - ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DZIEWCZĄT**

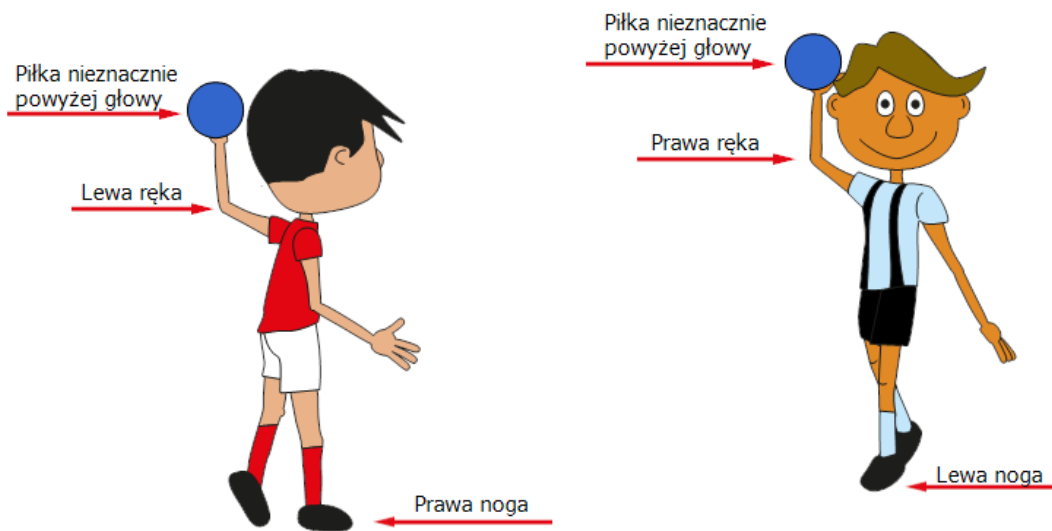
Lp.	Opis zadania	Błędy
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi
3	Z siadu prostego ugiąć NN, RR opuścić w dół między kolana i chwycić rękami za staw kolanowy (od tyłu). Wykonać przetoczenie w prawo opierając się o podłoże kolejno: prawym kolanem, barkiem, grzbietem, lewym barkiem, lewym kolanem. Zakończyć w pozycji wyjściowej, lecz twarzą w przeciwnym kierunku. Powtórzyć ćwiczenie w stronę lewą wracając do kierunku wyjściowego.	a) puszczenie stawów skokowych b) niewykonanie dwóch przetoczeń
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia b) kolana ugięte bardziej niż o 45 °
5	Z postawy na LN, prawa wzniesiona w tył, skłon T w przód do oparcia RR o podłogę. Ugięciem RR dotknąć czołem do podłoża, PN wzniesiona w tył i wyprostem rąk powrót do postawy wyjściowej bez utraty równowagi.	a) brak dotknięcia czołem podłoża b) utrata równowagi i podparcie się PN
6	Stojąc na LN, ugiąć PN kolanem na zewnątrz i oprzeć stopę o wew. stronę kolana, oprzeć RR na biodrach, zamknąć oczy. Wytrzymać 10 sek.	a) oderwanie PN od LN b) przemieszczenie lewej stopy c) otworzenie oczu lub zdjęcie RR z bioder
7	Z klęku obunóż (stopy „obciągnięte”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia bez podparcia się rękami
8	Wymach LN w bok z jednoczesnym podskokiem na PN. W locie uderzyć stopami o siebie, doskok do rozkroku. Uderzenie powinno nastąpić poza linią pionową przechodzącą przez krawędź lewego barku.	a) niewykonanie uderzenia w bok b) brak uderzenia stopami o siebie c) doskok o NN złączonych
9	Z odbicia obunóż wyskok w górę, w locie dwukrotne uderzenie o siebie stopami. Doskok do rozkroku.	a) brak 2 uderzeń b) doskok o NN złączonych
10	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi.

## ZAŁĄCZNIK NR 5

### PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWOWO-ZADANIOWEJ

W trakcie gier i zabaw ruchowych z piłką, w których występują podstawowe elementy techniki piłki ręcznej takie jak: kozłowanie, chwyt, podanie lub rzut

**NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ NA POPRAWNOŚĆ ICH WYKONANIA I NA BIEŻĄCO KORYGOWAĆ BŁĘDY.**



**PRZY WYKONYWANIU PODANIA LUB RZUTU ZWRACAMY UWAGĘ NA UŁOŻENIE NÓG, TUŁOWIA I RĘKI Z PIŁKĄ:**

- > noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu
- > stopa pewnie oparta o podłoże i skierowana w kierunku rzutu lub podania
- > rotacja tułowia
- > ręka z piłką odwiedzona do tyłu powyżej głowy
- > podanie lub rzut zakończone pełnym ruchem ręki do wyprostowania, ruch nadgarstka w dół
- > ręka przeciwna lekko uniesiona do wysokości barku

**Uwaga:**

*Przy nauczaniu techniki należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłki, aby mogła nią swobodnie operować.*

W zależności od kreatywności prowadzącego, istnieje wiele możliwości urozmaicenia zadań w grach, ćwiczeniach, zabawach. Zaproponowane przez autorów, służą przede wszystkim podkreśleniu istoty planowania zajęć, która polega na systematycznym określaniu celów i odpowiednim do nich doborze środków treningowych.

## ZABAWY RZUTNE

**Cel szkoleniowy:** stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez kształtowanie koordynacji ruchowej, zwłaszcza krzyżowej (PR-LN), orientacji przestrzennej i rzutów do celu.

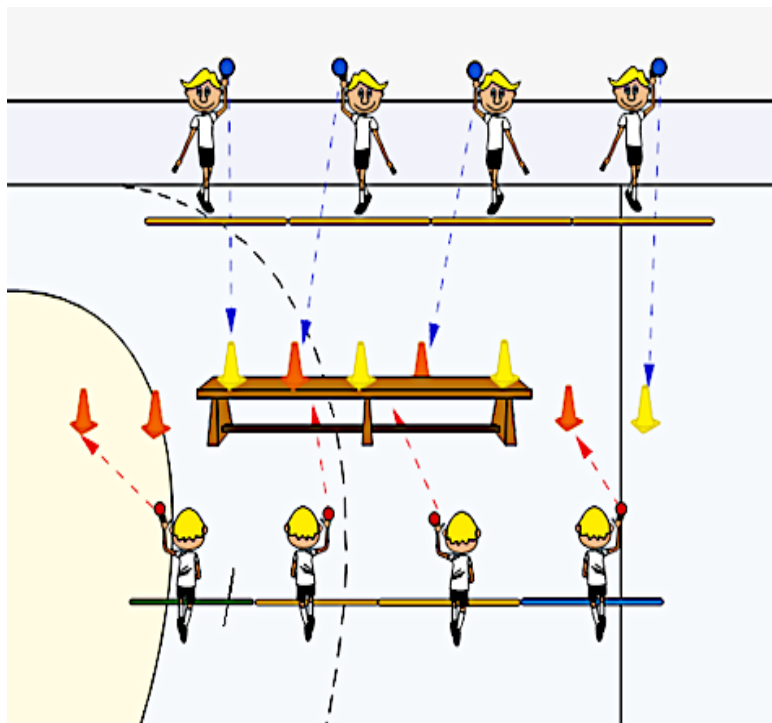
### 1. ZBIJANIE PACHOŁKÓW (Rys. 1)

Dwa zespoły ustawiają się naprzeciwko siebie np. w odległości 4-6 m od linii środkowej. Wzdłuż linii środkowej ustawiamy dwie lub jedną ławeczkę gimnastyczną (rys. 1), na nich pachotki w dowolnej ilości. Każde dziecko ma piłkę. Na sygnał prowadzącego obie drużyny jednocześnie starają się trafić w ustawione na ławeczce gimnastycznej pachotki. Zwycięża ten zespół, który strąci największą ilość pachotków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachotków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.

**1a). Organizacja jw.** Wprowadzamy jedną osobę z przeciwnej drużyny do obrony pachotków.

**1b). Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min** – organizacja jw.

Zawodnicy rzucają pojedynczo, w ustalonej kolejności. Wygrywa zespół, który w ciągu 1 min. strąci większą liczbę pachotków. Drużyna rzucająca ustawia się w szeregu za wyznaczoną linią. Jedna osoba staje za ławeczką i po rzucie kolegi, jeśli piłka trafi pachotek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów ustawiając się na końcu szeregu. Zawodnik rzucający zajmuje miejsce przy ławeczce po kolei. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.



Rys. 1

## 2. OBRONA PACHOŁKÓW

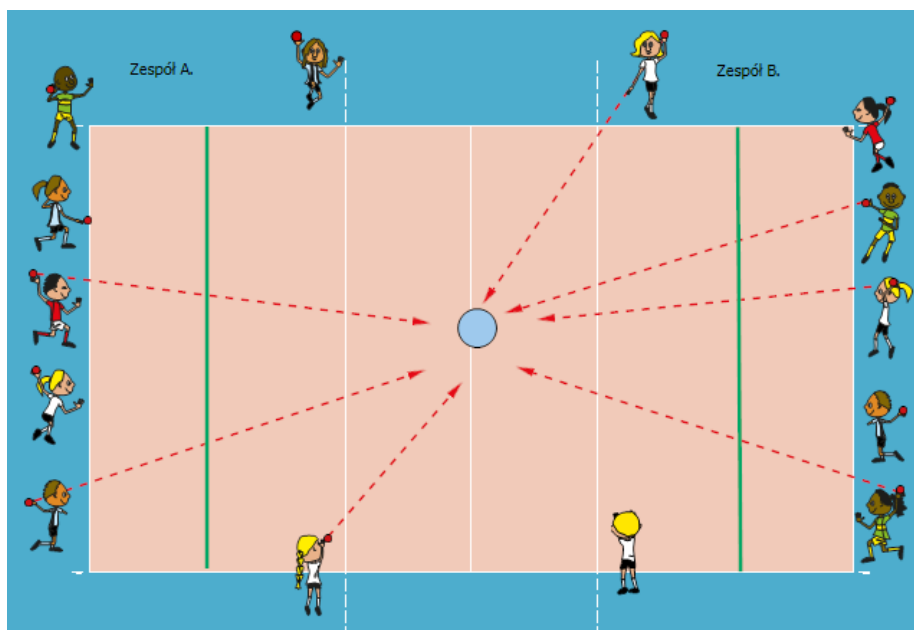
Pole gry oznaczamy jako koło lub prostokąt, w którym ustawiamy materac gimnastyczny, a na nim dowolną ilość pachotków. We wnętrzu pola znajduje się dwóch obrońców, których zadaniem jest obrona pachotków przed strąceniem. Do gry wprowadzamy od 2 do 4 piłek - dzieci stojące na obwodzie pola mogą podawać piłkę między sobą.



Rys. 2

## 3. OBRONA LINII

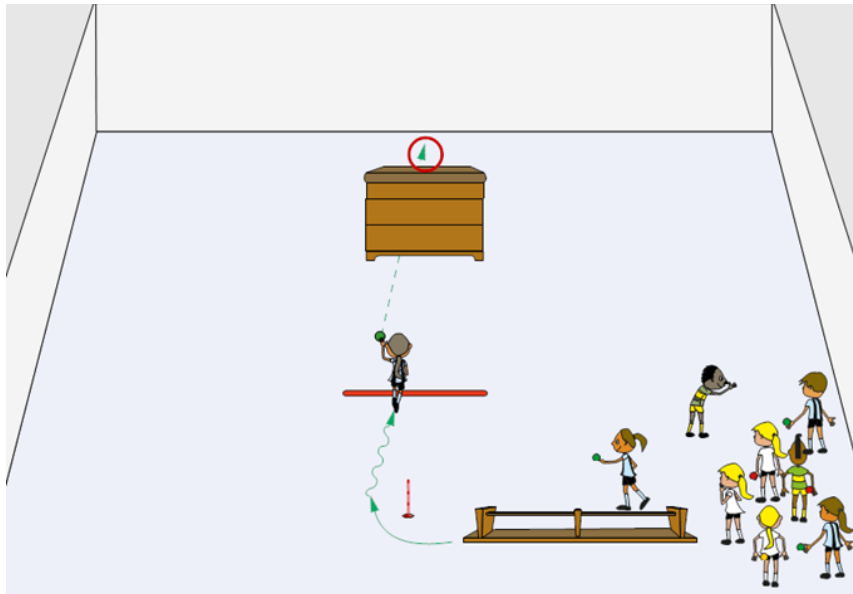
Zabawa odbywa się na boisku do piłki siatkowej. Zawodnicy zostają podzieleni na dwa zespoły A i B ustawiają się na przeciwległych końcach boiska oraz po jednej osobie za linią boczną (do linii 3-go metra). Po środku pola ustawiamy dużą piłkę (np. rehabilitacyjna lub z gąbki). Każdy z zawodników trzyma w ręku piłkę do mini piłki ręcznej. Na sygnał, zawodnicy starają się trafić w dużą piłkę tak, aby potoczyła się za wyznaczoną linię (lub linię końcową boiska) na polu przeciwnika. Ten zespół zdobywa punkt, któremu uda się trafieniami przetoczyć piłkę za wyznaczoną linię.



Rys. 3

#### 4. TOR PRZESZKÓD

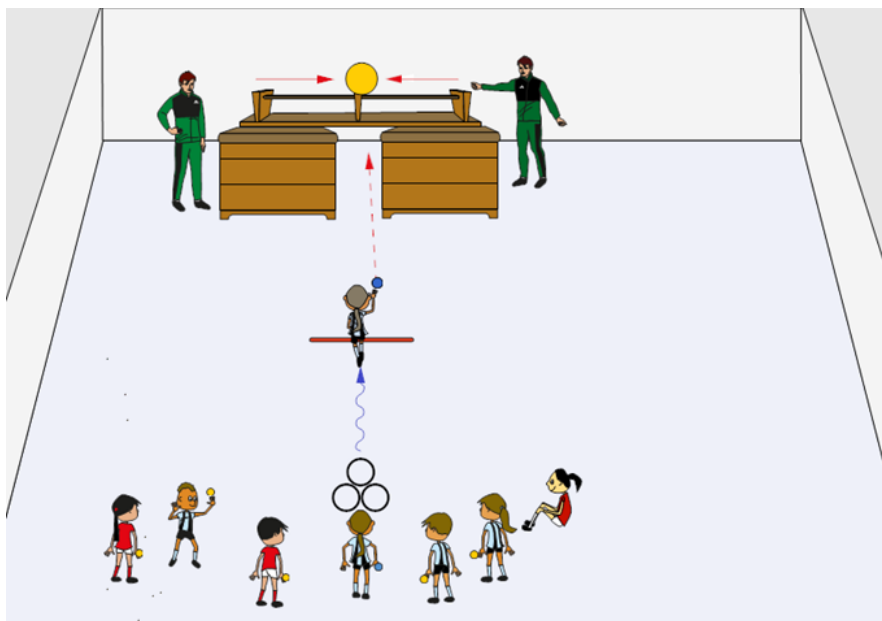
Przejście po belce odwróconej taweczki z piłką, zejście, kozłowanie i rzut do celu, np. do hula hop umieszczonego na skrzyni lub do dużej piłki.



Rys. 4

#### 5. RZUT PIŁKĄ DO RUCHOMEGO CELU (Rys. 5)

Ćwiczący staje przed rozłożonymi na podłodze kołami hula hop, następnie po odbiciu obunóż wskakuje jednocześnie lewą nogą do lewego koła, prawą do prawego koła i obunóż do pojedynczego koła. **Zwrócić uwagę, aby praworęczne dziecko rozpoczynało wyjście z koła lewą nogą, a leworęczne prawą nogą.** Po kozłowaniu rzut do ruchomego celu, którym jest piłka rehabilitacyjna przetaczana po dwóch odwróconych taweczkach ustawionych na skrzyni gimnastycznej.

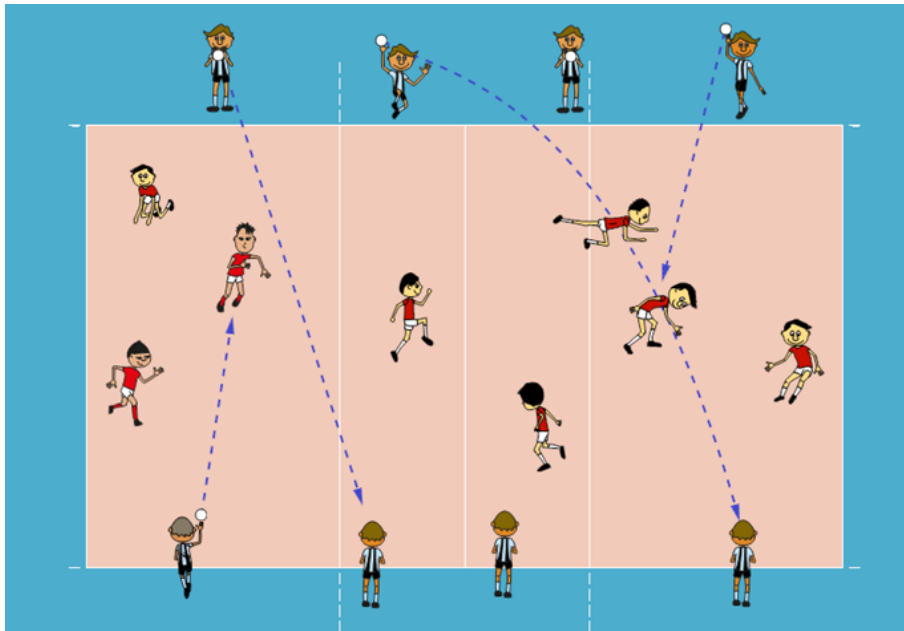


Rys. 5

#### 6. ZBIJAK



Zawodnicy z piłkami ustawiają się wzdłuż linii bocznych boiska do piłki siatkowej. Zespół zdobywa punkt za każde trafienie, czyli „zbiecie” zawodnika drużyny przeciwnej, który znajduje się w polu gry.



Rys. 6

**Przykładowe zadania dla zawodników trafionych:**

- › 2 razy obiega boisko
- › w leżeniu na brzuchu przeciąga ciało przez długość ławki
- › dwa przewroty w przód i w tył

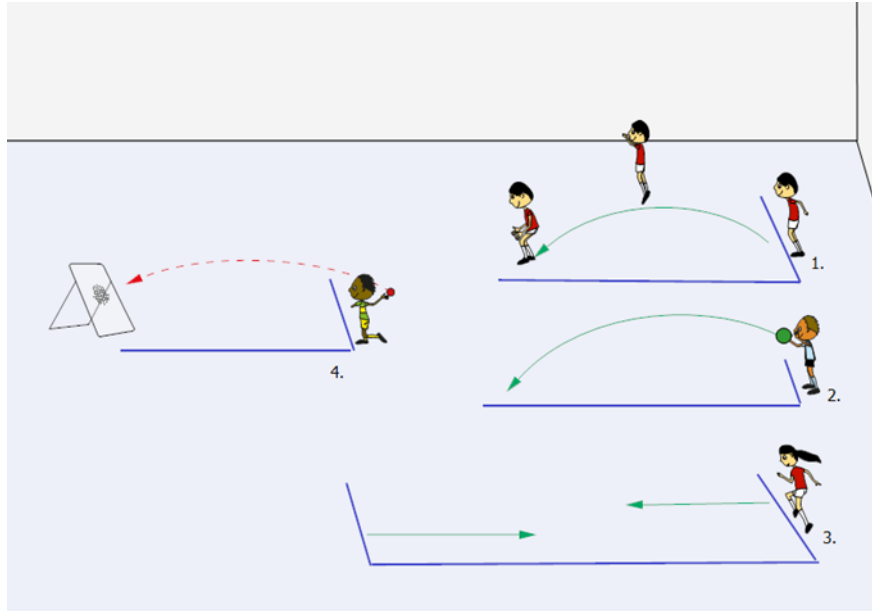
**Przykładowe zadania dla zawodników, którzy wykonali niecelny rzut:**

- › bieg jeden raz dookoła boiska
- › bieg na „czworaka” na całej długości boiska i powrót na swoje miejsce sprintem
- › na całej długości boiska podskoki obunóż, powrót – bieg tyłem na swoje miejsce

## 7. CZWÓRBÓJ

**Cel szkoleniowy:** stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez zadania wymagające:

- skupienia,
- wykonania częściowo samodzielnych pomiarów prób
- przestrzegania fair play.



Rys. 7

### Zadanie 1

#### Skok w dal z miejsca – kto dalej

Dozwolone 3 próby, zapisywany jest najlepszy wynik. Pomiaru może dokonać współwziczający

### Zadanie 2

#### Wypchnięcie piłki lekarskiej – kto dalej

Z postawy w rozkroku wypchnięcie piłki lekarskiej 1-2 kg sprzed klatki piersiowej. Dozwolone są 3 próby, zapisywany jest najlepszy wynik

### Zadanie 3

#### Bieg wahadłowy – kto szybciej przebiegnie

Przebiegnięcie odcinka 5 m tam i z powrotem w klasie I; 10 m w klasie II i III

### Zadanie 4

#### Rzut do celu – kto najwięcej i najcelniej

Rzuty piłką jednorącz o ścianę (w wyznaczony punkt) z odległości 2 m - w klasie I; z odległości 4 m - w klasie II i III.

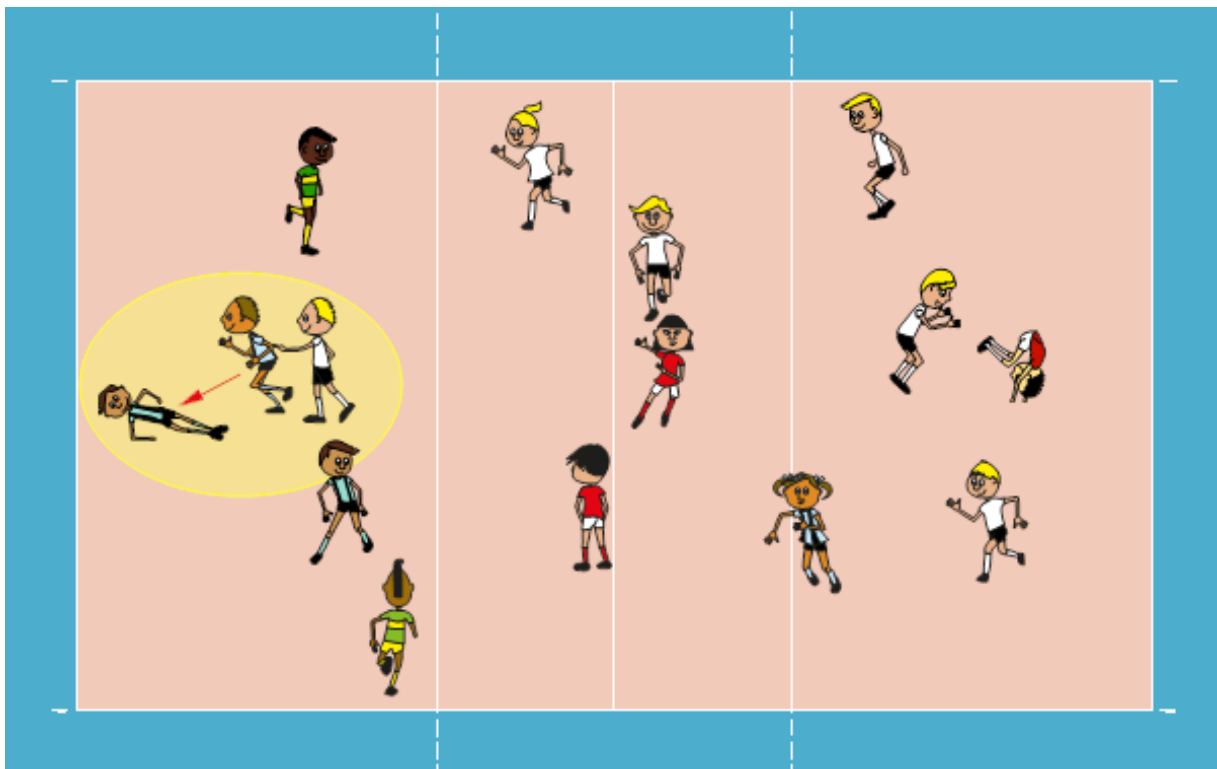
Oceniamy szybkość (czas) oraz celność oddanych 5 rzutów w klasie I oraz 10 rzutów w klasie II i III.

## 8. ZABAWY BIEŻNE Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI na dużych i małych przestrzeniach

**Cel szkoleniowy:** stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka ze szczególnym uwzględnieniem zwinności i rozwoju potencjału tlenowego.

### Berek bez piłki

W grupie ćwiczebnej każdy jest goniący i uciekający. Klepnięty wykonuje wskazane przez trenera zadanie dodatkowe np.: leżenie na plecach, przetoczenie, przysiad podparty, itp., następnie wstaje i goni dowolną osobę.



Rys. 8

### Berek z podskokami obunóż

Zabawa toczy się na ograniczonej przestrzeni np. boisko do piłki siatkowej. Zawodnicy uciekający i goniący poruszają się podskokami obunóż. Organizacja jw.: klepnięty wykonuje określone zadanie, a następnie staje się goniącym

### Berek z kozłowaniem piłki

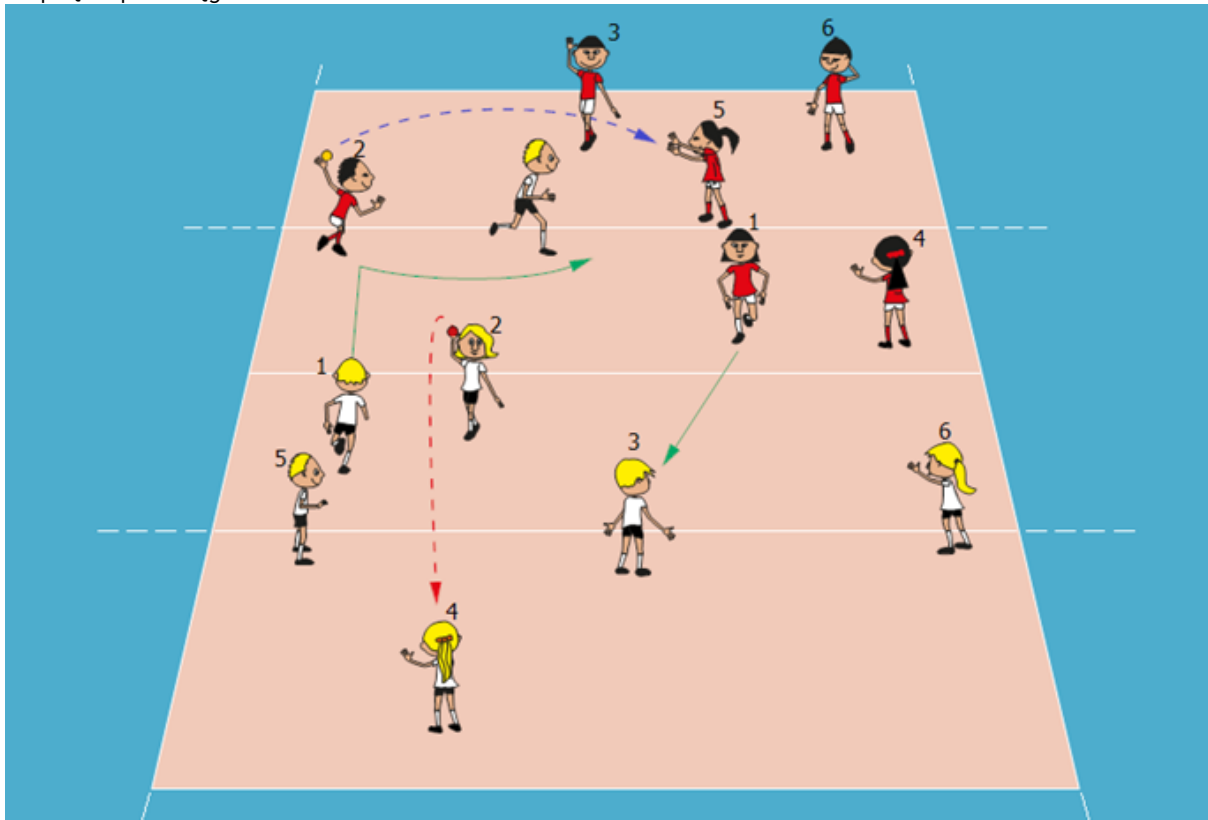
W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3 - 4 osoby bez piłki, które zostają berkami. Pozostali uczestnicy zabawy uciekają kozłując piłkę. Zadaniem berka jest dogonić i klepnąć zawodnika z piłką. Klepnięty oddaje piłkę i sam staje się goniącym. Zabawa toczy się na połowie boiska lub na całym do piłki ręcznej. Zabawę możemy stosować w wersji odwrotnej - goniącymi są zawodnicy z piłkami.

## Berek z numerem

Dwa zespoły rozpoczynają grę na swoich połowach boiska. Zawodnicy otrzymują takie same kolejne numerki w obu zespołach. Berkiem zostają zawodnicy, których numer wywołał trener (np. „trzy!”). Prowadzący reguluje czas zabawy (np. po 15 sek.) jak i częstotliwość wywoływania kolejnych berków.

### Wariant 1

2-3 zawodników z każdego zespołu trzyma piłkę. Piłka chroni przed „zberkowaniem”! Na sygnał zawodnicy danego zespołu podają między sobą piłkę (bez kosztowania!) tak, aby uniemożliwić berkowi klepięcie danego zawodnika. Wywołane numery-berki liczą ilu zawodników w zespole przeciwnym klepnęli np. w ciągu 10 sek.



Rys. 9

## WYŚCIGI W RZĘDACH (Rys. 10)

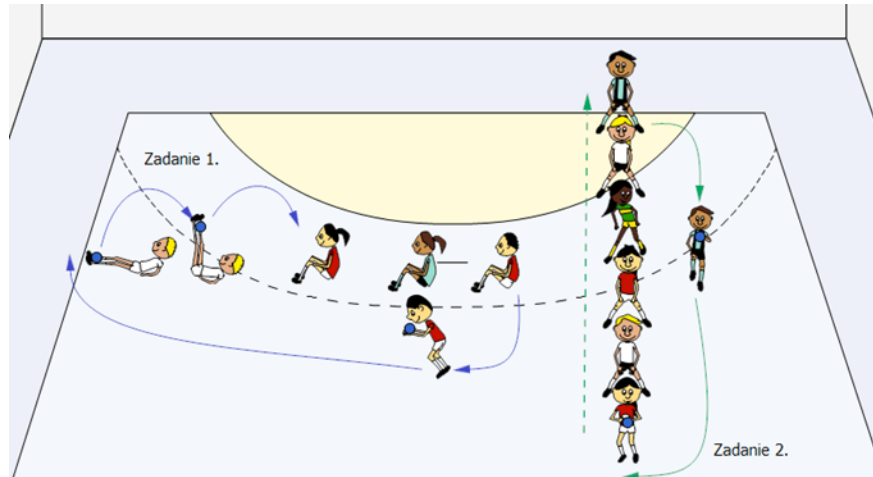
Wyścigi w rzędach są lubianą przez dzieci formą rywalizacji i sprawdzania własnych umiejętności sprawnościowych, a prowadzącemu dają nieograniczoną możliwość tworzenia ciekawych zadań.

### Zadanie nr 1

Z leżenia na plecach – podanie piłki umieszczonej między stopami do siedzącego z tyłu partnera itd. Ostatnia osoba po otrzymaniu piłki biegnie na początek swojego rzędu i wprowadza ponownie piłkę do gry w ten sam sposób.

### Zadanie nr 2

Uczniowie w pozycji rozkroczonej toczą piłkę między nogami tak aby każdy miał z nią kontakt. Ostatni z rzędu chwytą piłkę i biegnie na początek. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników wróci ponownie na swoje miejsce.



Rys. 10

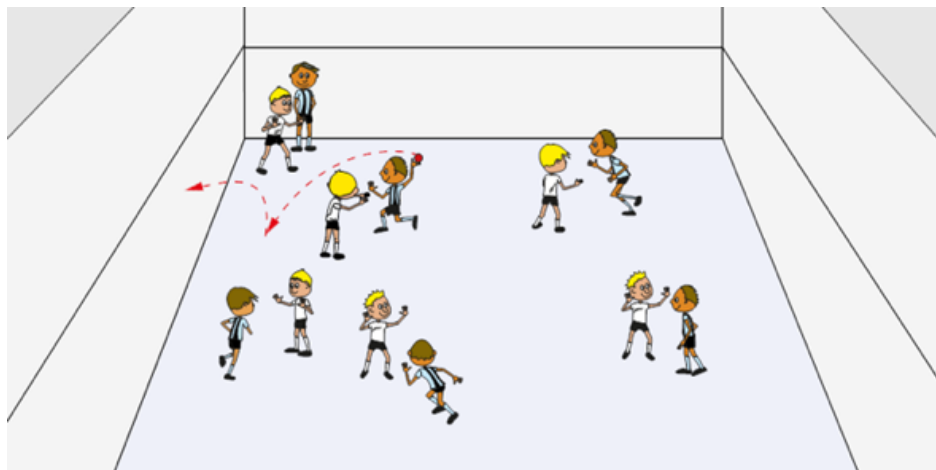
## **NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ (NA DUŻYCH I MAŁYCH PRZESTRZENIACH)**

### **Cele gier wprowadzających do piłki ręcznej:**

- › stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej
- › stopniowe zapoznanie z zasadami gry w piłkę ręczną,
- › kształtowanie prawidłowych nawyków i umiejętności z zakresu: współdziałania i współpracy w zespole, przestrzegania zasad fair play, przechodzenia z ataku do obrony (i odwrotnie), wychodzenia na pozycję, oceniania zmieniających się sytuacji w grze, koźlowania piłki, przechwytywania piłki, blokowanie rzutu rękoma, zachowania się bez piłki.

### **1. Trafić w ścianę po koźle (Rys. 11)**

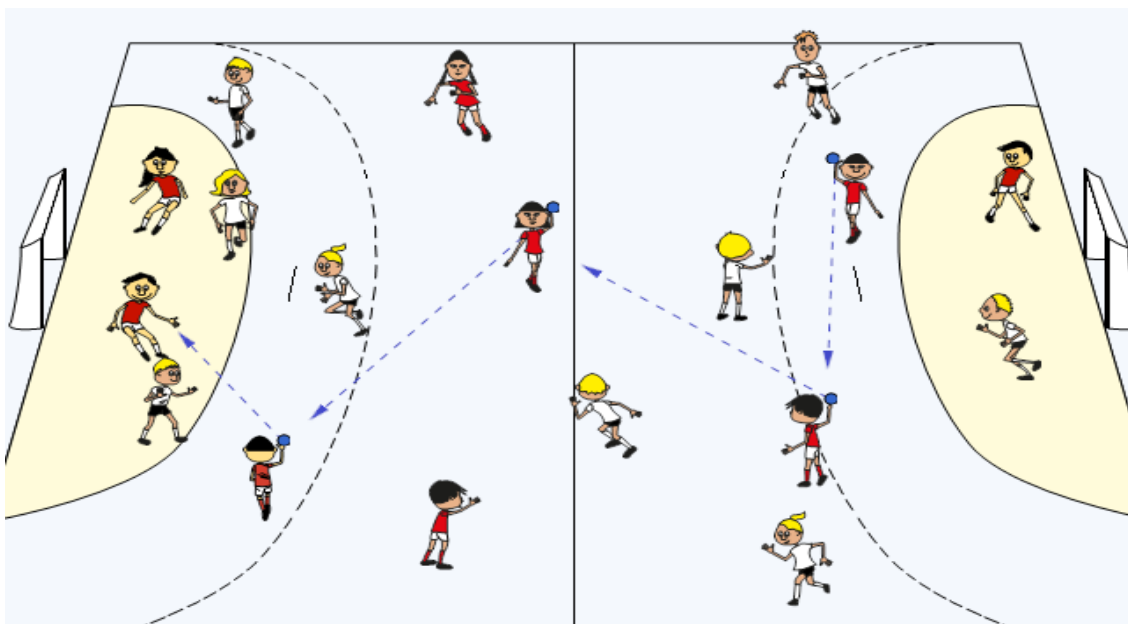
Gra uproszczona w mini piłkę ręczną bez typowych bramek i bez bramkarzy. Bramki po obu stronach boiska stanowią ściany hali (np. boisko na szerokość sali gimnastycznej). Celem gry jest zdobycie punktu uderzając piłką w ścianę, ale nie z rzutu bezpośredniego, tylko – po koźle! Nie wolno rzutu blokować nogą. W trakcie gry kontakt fizyczny jest zabroniony, zawodnicy mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki, a zadaniem obrońców jest krzyk „każdy swego” i przechwyt piłki.



Rys. 11

## 2. Podanie piłki do zawodnika siedzącego w polu bramkowym (Rys. 12)

Gra może przebiegać na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej lub na mniejszej przestrzeni. Liczba uczestników dowolna. Punkt zdobywa drużyna, która zakończy rozgrywanie piłki podaniem do zawodnika, siedzącego w polu bramkowym przeciwnika. Zawodnik w polu bramkowym nie może siedzieć dłużej niż trzy sekundy. Jeśli piłka zostanie podana do zawodnika siedzącego dłużej niż 3 sekundy, to punkt nie zostaje zaliczony i zespół atakujący traci piłkę. Kontakt fizyczny jest zabroniony. (Wariant gry bez kosztowania piłki)

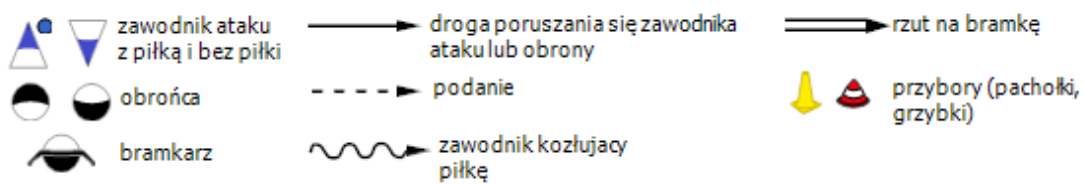


Rys. 12

## NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ DLA KLAS III

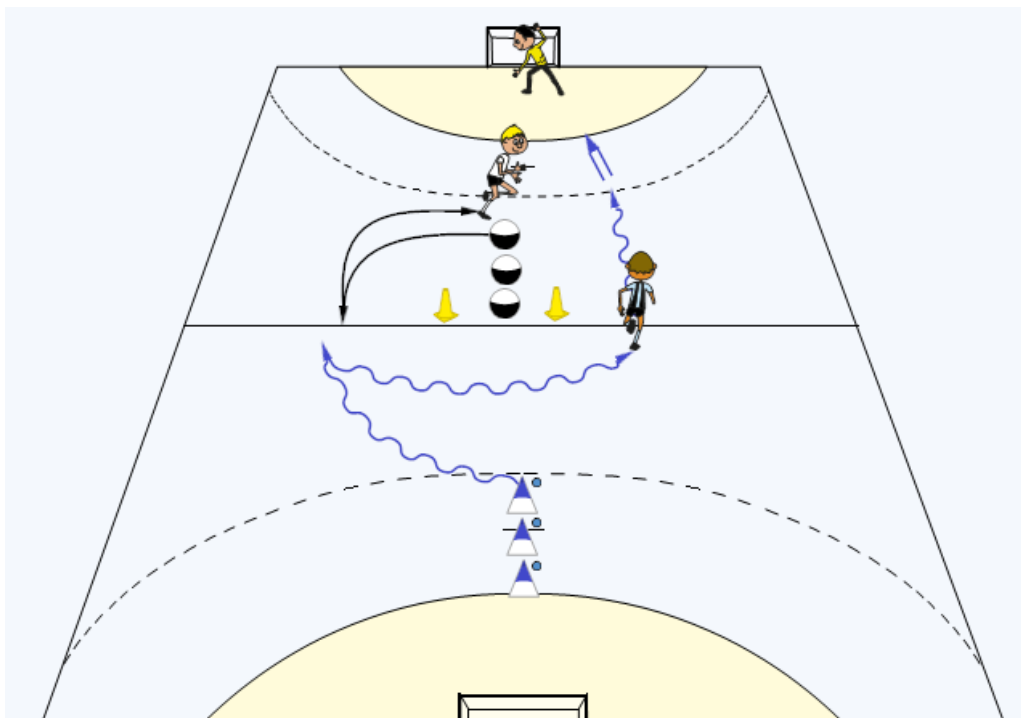
**Cel szkoleniowy:** stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez kształtowanie nawyków poprawnego wykonywania podstawowych umiejętności technicznych (chwywanie, podawanie, blokowanie, rzucanie, kożłowanie, drybling, mijanie i zwody) oraz taktycznych (podejmowanie decyzji 2x1, sprytnie ustawianie się podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej i małej przestrzeni, współpracowanie w obronie).

### LEGENDA OZNACZEŃ:



### 1. Gra 1x1 na dużej przestrzeni boiska (Rys. 13)

Grupę dzielimy na dwa zespoły – atakujących, którzy mają piłkę i broniących. Ustawiamy ich w dwóch rzędach naprzeciwko siebie tak, aby pierwszy ćwiczący z rzędu atakujących był w parze z ostatnim w rzędzie broniących, drugi z przedostatnim, itd. Atakujący rozpoczyna bieg z kożłowaniem piłki i wybiera dowolny kierunek w boczną przestrzeń boiska w celu zdobycia bramki. Obrońca reaguje na wybór atakującego i stara się zamknąć tą przestrzeń, zmuszając tym samym atakującego do zmiany kierunku ruchu.



Rys. 13

## 2. Gra 1x1 bez piłki na ograniczonej przestrzeni (Rys. 14)

Boisko do piłki ręcznej podzielone na dwa sektory prawy i lewy. Pachołki określają przestrzeń poruszania się atakującego i obrońcy.

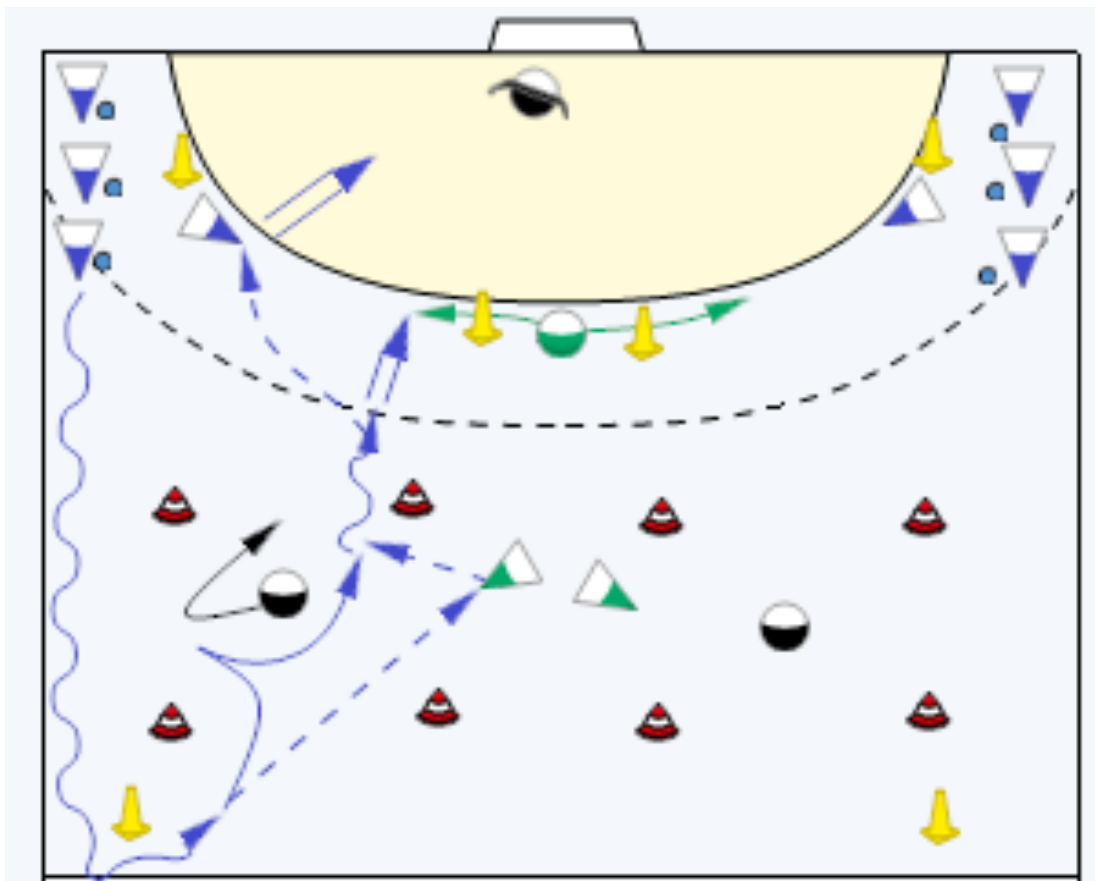
Atakujący rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki, podaje piłkę do pomocnika (trener, wyznaczeni zawodnicy). Obrońca w pasie działania, atakujący wykonuje zwód przez zmianę kierunku i wyjście na pozycję. Chwyta piłkę podaną od pomocnika i biegnie kozłując w kierunku bramki. W ostatniej fazie zadania, w zależności od obecności obrońcy, atakujący podejmuje decyzję: rzut na bramkę lub podanie do obrotowego, który kończy akcję rzutem na bramkę.

Ćwiczymy w ataku:

- > uwolnienie się od obrońcy i wyjście na pozycję
- > zmiana kierunku ruchu w wyniku działań obrońcy

w obronie:

- > obserwację atakującego
- > zatrzymanie atakującego.



Rys. 14



### 3. Gra 2x2 z pomocnikiem, na dużej przestrzeni, na jedną bramkę (Rys. 15)

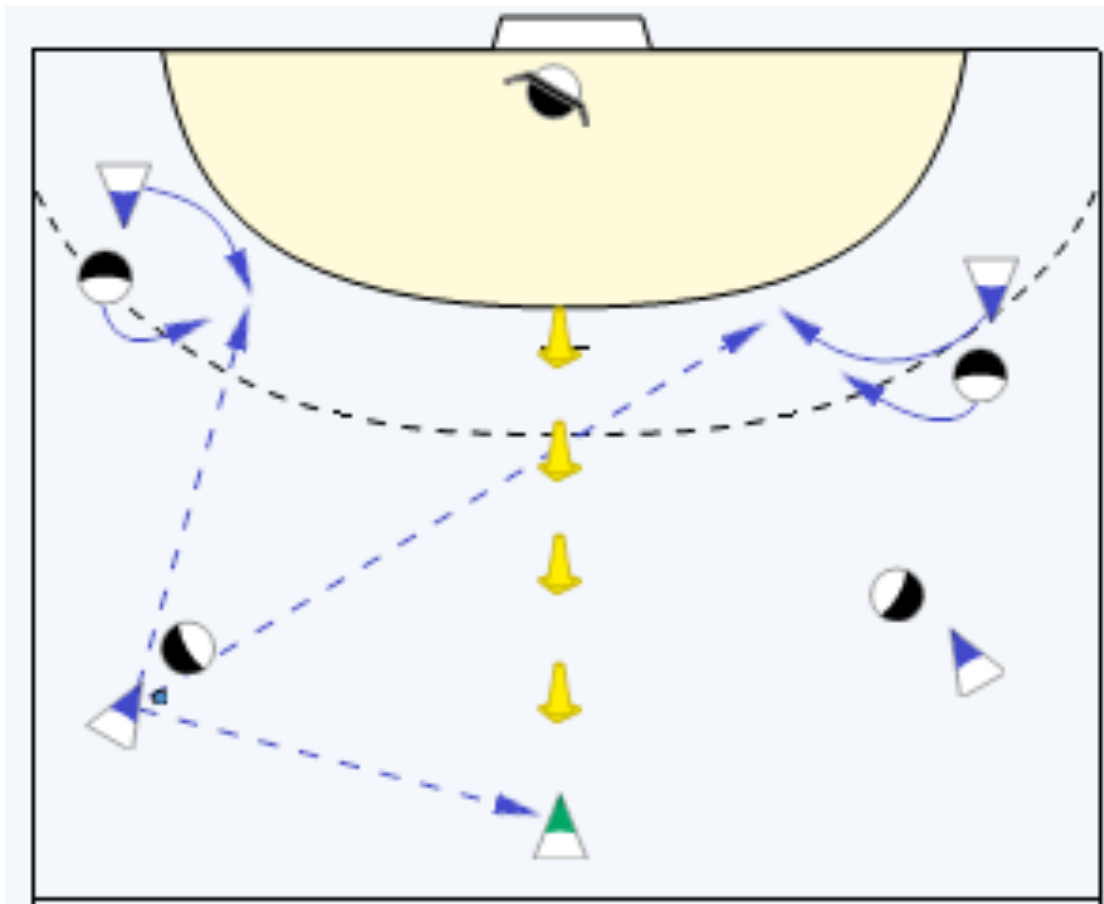
Boisko do piłki ręcznej podzielone na dwa sektory prawy i lewy linią środkową (pachołki), której nie można zawodnikom przekraczać. Zawodnicy podzieleni na dwie grupy – po dwóch atakujących i dwóch obrońców (w każdym sektorze) i neutralny bramkarz. Na środku boiska pomocnik (trener), do którego zespół atakujący może wykonać podanie pomocnicze. Celem gry jest zdobycie bramki z ataku.

Ćwiczymy - w ataku:

- > uwolnienie się od krycia, wyjście na pozycję
- > obserwację i współpracę z zawodnikiem ataku na drugim sektorze boiska,

w obronie:

- > krycie przeciwnika
- > odcięcie od podania
- > przechwytywanie piłki.



Rys. 15

#### 4. Gra 3+ 1 (+1) x 3 + 1 (+1) na ograniczonej przestrzeni (Rys. 16)

Wielkość pola gry zmniejszamy wg uznania trenera i oznaczamy.

##### Zasady gry:

- › zespół składa się z: trzech zawodników pola, bramkarza i jednego zawodnika współpracującego (pomocnik)
- › pomocnik porusza się wyłącznie wzdłuż wyznaczonych linii bocznych, nie może rzucać na bramkę
- › obrona „każdy swego”
- › w obronie zabroniony jest kontakt fizyczny (zawodnik faulujący zmienia się natychmiast z rezerwowym)
- › po bramce grę wznawia bramkarz
- › dozwolone wyjście bramkarza z pola bramkowego i jego udział w grze
- › dozwolony rzut na opuszczoną bramkę.

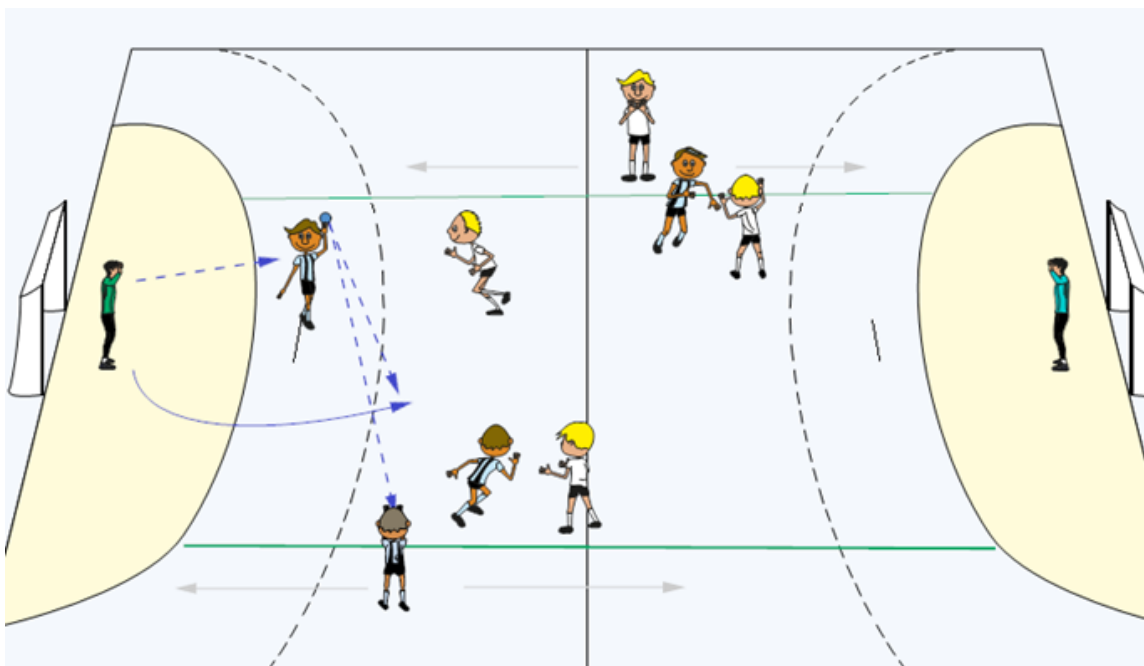
Warianty gry: z kozłowaniem piłki lub bez kozłowania.

Ćwiczymy - w ataku:

- › uwolnienie się od krycia, wyjście na pozycję
- › obserwacja i współpraca z zawodnikiem ataku

w obronie:

- › krycie przeciwnika
- › odcięcie od podania
- › przechwytywanie piłki



Rys. 16

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Bielski J., „Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego”, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996.
2. Bielski J. "Style oddziaływania wychowawczego nauczycieli wf i ich wpływ na efekty pracy". Lider 5/92.
3. Bondarowicz M., „Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych”, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
4. Czerwiński J., „Charakterystyka gry w piłkę ręczną”, Wydawca AWF w Gdańsku 1996.
5. Denek K., „Pedagogiczne aspekty czasu wolnego”, Lider nr 12/2006 r.
6. Durnej D. "Trener, wzmocnienia słowne oraz osobowość zawodnika w nauczaniu i uczeniu się". Lider 10/94.
7. Renate Schubert und Dietrich Spate, Handballtraining nr 5+6/2009 r.
8. Offzielles Lehrmedium Des DHB, Rahmen-Trainings-Konzeption 2009 r.
9. Jens Pfander und Thomas Eigenbodt, Handballtraining Junior nr 3/2012 r.
10. Jezierski R., „Mały Mistrz”, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2013.
11. Nowiński W., „Poznać – Zrozumieć – Grać”, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki, oraz Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2012.
12. Nowiński W., „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.
13. Praca zbiorowa, Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11, Wydawca IHF Handball at school.
14. Raczek J., „Szkolenie Młodzieży w systemie sportu Wyczynowego”, Wydawca Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 1986.
15. Rainer Martens, „Jak być Skutecznym Trenerem, Wydawca COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2009.
16. Sharkey B., Gaskill S., Fizjologia sportu dla trenerów, Wydawca COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2013.
17. Spieszny M., Walczyk L., „Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
18. Sozański H. - praca zbiorowa, Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera, Wydawca resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
19. Thomas Kruger, Handballtraining Junior nr 2/2018 r.
20. Wrześniewski S., Uczymy gry w piłkę ręczną, Wydawca ZPRP i MSiT, Warszawa 2010.

# „Bawię się piłką ręczną”

