

Zdzisław Zielonka

ABECADŁO PIŁKI RĘCZNEJ



ZDZISŁAW ZIELONKA

ABECADŁO PIŁKI RĘCZNEJ

Związek Piłki Ręcznej w Polsce
Warszawa 2008

Projekt okładki
HENRYK WILCZĘGA

Rysunki
ARTUR ŻURAWSKI

Opracowanie graficzne
ARKADIUSZ BALCEREK
HENRYK WILCZĘGA

Zdjęcia
JAN PORĘBSKI
TOMASZ SOBÓW
ARCHIWUM PRYWATNE AUTORA
ARCHIWUM ZPRP

ISBN 978-83-7232-369-0

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej
Warszawa 2008

Wydawnictwo finansowane ze środków
MINISTERSTWA SPORTU I TURYSTYKI
ZWIĄZKU PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE



Druk i oprawa

Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna „ADAM”
ul. Rolna 193/195, 02-729 Warszawa
tel. 843-08-79, 843-37-23, tel./fax 843-20-52
e-mail: wydawnictwo@oficyna-adam.com.pl
<http://www.oficyna-adam.com.pl>

WPROWADZENIE

Wszystko w życiu podlega określonym prawidłom, regulaminom i prawu. Nie inaczej jest z piłką ręczną, której przepisy dokładnie wskazują na to, co jest dozwolone, a co zabronione. Bez nich w piłkę ręczną grać nie można.



Zasad uczciwej gry, znajomości i przestrzegania przepisów należy uczyć się i wpajać je od najmłodszych lat.



W piłkę ręczną grać może każdy – stosuj zawsze zasadę „fair play”.

OD AUTORA

Nauczyciele! Trenerzy! Dziewczeta i Chłopcy!

Ogromnie się cieszę, że mogłem dla Was napisać „Abecadło piłki ręcznej”. Celem tej publikacji jest zapoznanie z zasadami gry oraz nauczania techniki i taktyki gry w piłkę ręczną. Niniejsze opracowanie metodyczno-szkoleniowe jest wynikiem wielu obserwacji i doświadczeń 35-letniej pracy trenerskiej z najmłodszymi oraz grupami juniorskimi. Ma ono służyć uczniom, nauczycielom, trenerom i tym wszystkim, którzy pragną nauczać gry w piłkę ręczną i ją uprawiać. Piłkę ręczną należy traktować jako doskonałą zabawę dla niskich i wysokich, odznaczającą się dużymi walorami wychowawczymi i dużą dynamiką, wyrabiającą poczucie odpowiedzialności, rozwijającą umiejętność współdziałania, pobudzającą procesy myślenia, zaspokajającą potrzebę ruchowego „wyżycia się” i walki sportowej, dającą satysfakcję z gry wszystkim jej uczestnikom przez możliwość częstego zdobywania bramek. Systematyczne zajęcia wzmacniają organizm, rozwijają sprawność psychofizyczną, uczą nowych ruchów i opanowania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych gry. Atrakcyjność gry, proste przepisy oraz nieskomplikowany sprzęt decydują o jej rosnącej popularności.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych Polska miała świetną męską drużynę piłki ręcznej, liczącą się na światowej arenie (III miejsce na Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu w 1976 r. i III miejsce na Mistrzostwach Świata w RFN w 1982 r.). Bramkarz Andrzej Szymczak czy wyborczy strzelec Jerzy Klempel uznawani byli za najlepszych piłkarzy na świecie.

Na kolejny sukces polskich piłkarzy ręcznych w Mistrzostwach Świata czekaliśmy do roku 2007, kiedy to nasi reprezentanci w pięknym stylu wywalczyli w Niemczech tytuł wicemistrzów świata.

Najpierw trzy wygrane w rundzie wstępnej, w tym najcenniejsze zwycięstwo nad gospodarzami 27 : 25. W fazie zasadniczej tylko jedna przegrana z Francją i zwycięstwa nad Islandią, Tunezją i Słowenią. Dramatyczne ale wygrane spotkania w ćwierćfinale i półfinale z Rosjanami i Duńczykami. Historyczny finał z Niemcami w obecności 19 tys. widzów w kolońskiej hali, niestety przegrany w stosunku 24 : 29. Dla nas pozostało srebro!



WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

Piłka ręczna w swojej obecnej formie powstała na przełomie XIX i XX wieku. Pierwsi zaczęli uprawiać ją Duńczycy, a wkrótce potem Niemcy i Czesi. Prekursorem „siódemki” w formie zbliżonej do dzisiejszej był Duńczyk Holger Nielsen, który wprowadził w 1898 roku w gimnazjum w Ordrup grę zwaną „handbold”. Ustalił dla niej przepisy, według których w zawodach brały udział zespoły siedmioosobowe. W 1904 roku „handbold” zdobył w Danii dużą popularność, a pięć lat później wprowadzony został nawet do programów szkolnych.

W Polsce gra w piłkę ręczną została zapoczątkowana stosunkowo wcześniej.

W 1917 roku polskich legionistów internowanych w Szczypiornie koło Kalisza z piłką ręczną zapoznali niemieccy strażnicy. Od nazwy miejscowości nazwano szczypiorniakiem grę, którą grano w składach 11-osobowych. W 1929 roku Polskę przyjęto w poczet członków międzynarodowej federacji.

Od 1955 roku rozpoczęto rozgrywki o tytuł mistrzowski w piłce ręcznej siedmioosobowej.

W latach siedemdziesiątych było coraz głośniejsze o polskiej reprezentacji mężczyzn.

Pierwsze znaczące sukcesy zanotowano na Mistrzostwach Świata w 1958 i 1974 roku w byłej NRD, gdzie Polacy zdobyli kolejno piąte i czwarte miejsce. Jednak największym osiągnięciem było wywalczenie brązowych medali na Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu (1976 rok). Polacy pokonali po dogrywce 21:18 drużynę RFN, a A. Szymczak, P. Cieśla, Z. Antczak, Z. Kuchta,



J. Klempel, J. Brzozowski, R. Przybysz, J. Melcer, A. Sokołowski, J. Gmyrek, H. Rozmiarek, A. Kałuźński, W. Zieliński, M. Wojtczak oraz trenerzy Stanisław Majorek i Janusz Czerwiński byli na ustach wszystkich Polaków.

Rok 1982 ponownie przyniósł sukces męskiej reprezentacji, która na Mistrzostwach Świata w RFN wywalczyła III miejsce (trener Z. Kuchta).

Rok 2007 przeszedł do historii polskiego sportu – męska reprezentacja na parkietach Niemiec wywalczyła tytuł wicemistrzów świata. Sukces ten osiągnęli: Sławomir Szmal – wychowanek Stali Zawadzkie, Adam Weiner – wychowanek Wybrzeża Gdańsk, Grzegorz Tkaczyk – wychowanek Warszawianki, bracia Marcin i Krzysztof Lijewscy – pierwszy klub KKS Ostrovia Ostrów, Rafał Kuptel i Damian Wleklak – wychowankowie Wybrzeża Gdańsk, Karol Bielecki – wychowanek Wisły Sandomierz, bracia Bartosz i Michał Jureccy grę rozpoczynali w Tęczy Kościan, Zbigniew Kwiatkowski – Wisła Płock, Artur Siódmak – wychowanek Nielby Wągrowiec, Mateusz Jachlewski grę rozpoczynał w MKS Gdańsk, Tomasz Tłoczyński – wychowanek VfL Fredenbeck, Mariusz Jurasik – wychowanek Czarnych Żagań i Patryk Kuchczyński – wychowanek MKS Brodnica oraz trenerzy Bogdan Wenta i Daniel Waszkiewicz.

Kobiety wielokrotnie startowały w Mistrzostwach Świata, a najlepszy swój wynik osiągnęły w 1973 roku podczas rozgrywek w Jugosławii, gdzie zdobyły piąte miejsce, będąc o krok od medalowej pozycji. Również piąte miejsce zdobyły nasze panie w Mistrzostwach Europy w 1999 roku w Helsinkach. Ostatnio odnosiliśmy również sukcesy za sprawą żeńskiej drużyny klubowej SPR Safo Lublin (d. Montex), która zdobyła Europejski Puchar Federacji i regularnie występuje w Lidze Mistrzów.



PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE

Poziom przygotowania sprawnościowego odgrywa podstawową rolę wśród czynników decydujących o wysokiej efektywności sportowej. Przygotowanie sprawnościowe w znacznej mierze warunkuje skuteczność nauczania i doskonalenia techniki, wywiera określony wpływ na efektywność działań taktycznych, rzutuje na aktualne dyspozycje psychiczne zawodnika.

Biegając w terenie, poprawiasz wytrzymałość, która jest ważnym elementem ogólnej kondycji zawodnika.



Szybkość jest bardzo ważną cechą motoryczną, w wielu przypadkach decyduje o sukcesach w grach zespołowych.

Poprawisz znacznie szybkość, biegając odcinki 10-30 m w różnych warunkach terenowych.

Przy ćwiczeniach siłowych podstawowym obciążeniem powinien być własny ciężar ciała współwciążącego oraz dowolne przybory.

Przez ćwiczenia równoważne możesz poprawić swoją kondycję.

Ćwiczenia skocznościowe najlepiej wykonywać seriami:

- przeskoki obunóż;
- przeskoki przez przeszkody terenowe, płotki;
- wieloskoki na jednej nodze;
- wieloskoki w terenie pod górę i z góry.

Zaczynamy. Dobre panowanie nad piłką i właściwe poruszanie się po boisku jest podstawą gry w piłkę ręczną.

Książka ta pokazuje jak zdobyć te umiejętności. Przedstawia wiele technicznych szczegółów, jest zbiorem ćwiczeń, które powinny być zachętą do podjęcia próby.



*Luźna koszulka z krótkim rękawem,
wygodne obuwie sportowe
są odpowiednie do treningu*

*Nie wkładajcie
obcisłych spodenek czy koszulek.
Będą wam ograniczać ruchy*



Panowanie nad piłką podczas jej podania i chwytu jest ważną umiejętnością, której trzeba się nauczyć. Obserwuj dokładnie lot piłki i pole gry.

GRY I ZABAWY

Zabawy i gry ruchowe, dzięki wielkiemu bogactwu ruchowemu, są podstawowym środkiem wychowania fizycznego. Wszechstronnie oddziałują na organizm ludzki przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz rozwoju sprawności fizycznej.

W trakcie zabaw i gier ruchowych podnosi się wydolność wielu układów i narządów, zwłaszcza ruchu, krążenia, oddychania, a także rozwijają się wszystkie cechy motoryki: siła, szybkość, zręczność oraz wytrzymałość. Grom i zabawom ruchowym towarzyszy duże zaangażowanie uczuciowe i przeżywanie pozytywnych emocji, co zbliża dzieci do sportu. Emocje te nie rodzą się jednak pod taką presją, jaka występuje w sporcie wyczynowym.

Są one za to zabarwione uczuciem nieskrępowanej radości i zadowolenia, co sprzyja wypoczynkowi i odprężeniu, doskonaleniu koncentracji uwagi i poszerzeniu zainteresowań o nową dyscyplinę. Rolą nauczyciela i trenera jest umiejętne kierowanie zabawami, podsuwanie ćwiczącym wciąż nowych odmian o charakterze zabawowym oraz prowadzenie ich w zgodzie z przyjętymi zasadami metodycznymi.

Prowadzących grupy początkujące musi cechować duża wyrozumiałość, cierpliwość, pogodne usposobienie oraz znajomość psychiki dziecka.

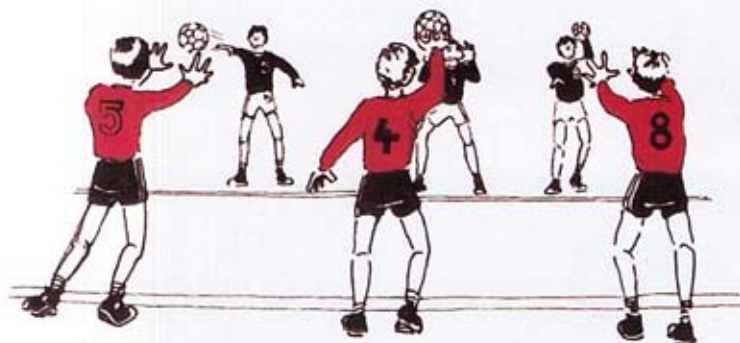


Zestaw ćwiczeń z zakresu gier i zabaw podzielony został na cztery grupy odpowiadające podstawowym elementom techniki gry w piłkę ręczną, tj. nauczania: podań i chwytów, kozłowania, rzutów.

Piłka do podającegogo



Podania w dwójkach



Gra do 10 podań

Wścigi z kozłowaniem piłki



Głowa do góry
– nie patrz na piłkę



Piłką z boku ciała na wysokości bioder nieznacznie przed sobą, piłka chroniona ciałem przed przeciwnikiem



Postawa obniżona



Ręka z piłką
odprowadzona
daleko w tył



Wzrok skierowany na bramkę

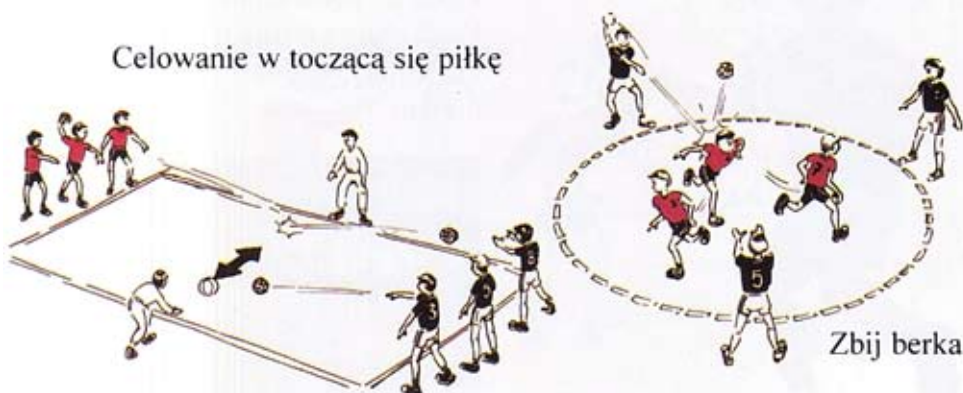
W najwyższym
punkcie wyskoku
wykonaj rzut

Odbicie ze śródstopia lewej nogi
przy rzucie prawą ręką

Lądowanie następuje
na nogę odbijającą

Przy rzucie w wyskoku można wyróżnić dwie odmiany – wyskok w górę (rzut sprzed obrony) i w przód (sam na sam z bramkarzem)

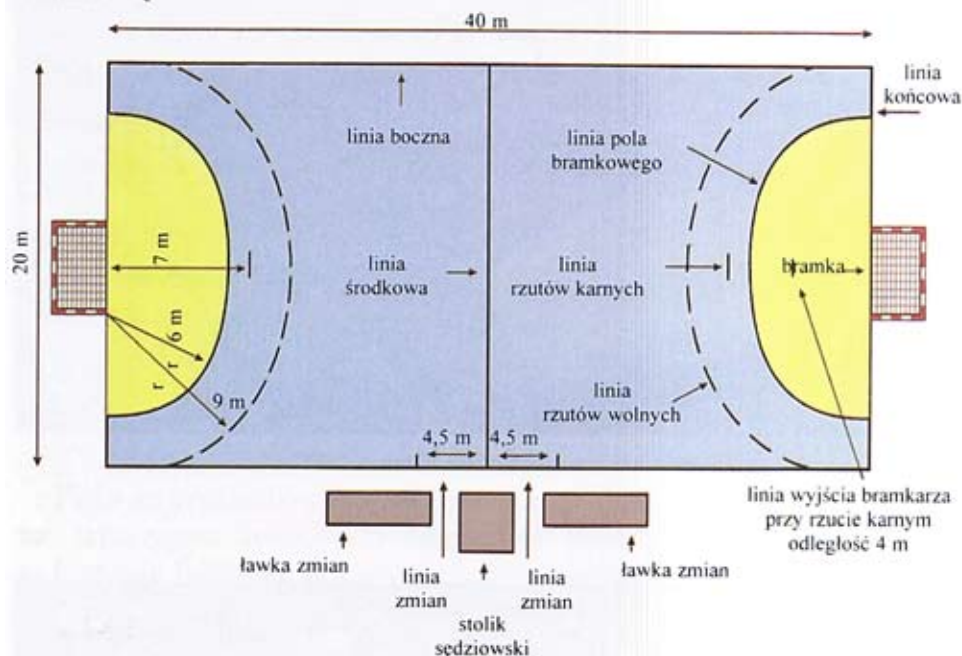
Celowanie w toczącą się piłkę



ZASADY GRY I PRZEPISY

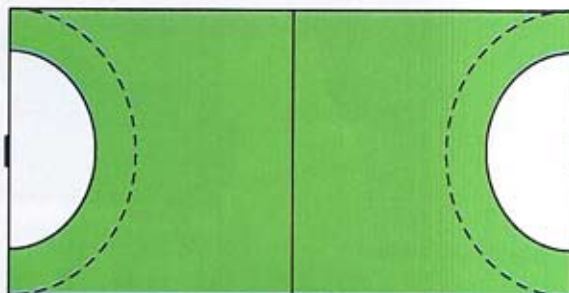
Boisko do gry jest prostokątem o długości 40 m i szerokości 20 m, obejmuje pole gry oraz dwa pola bramkowe. Dłuższe linie nazywają się bocznymi, krótsze – końcowymi.

Odcinek linii końcowej pomiędzy słupkami bramki nazywa się linią bramkową.



Wokół boiska należy utworzyć wolną strefę bezpieczeństwa o szerokości co najmniej 1 m wzdłuż linii bocznych i 2 m za liniami końcowymi.

- * W polu bramkowym może się poruszać wyłącznie bramkarz.
- * Piłka znajdująca się w polu bramkowym należy do bramkarza.



Mecze w piłkę ręczną rozgrywane są w halach sportowych o nawierzchniach sztucznych i parkietach oraz na boiskach otwartych asfaltowych, trawiastych, kortowych itp., a także na piaskowych plażach.



Arena Mistrzostw Świata Niemcy 2007 r.

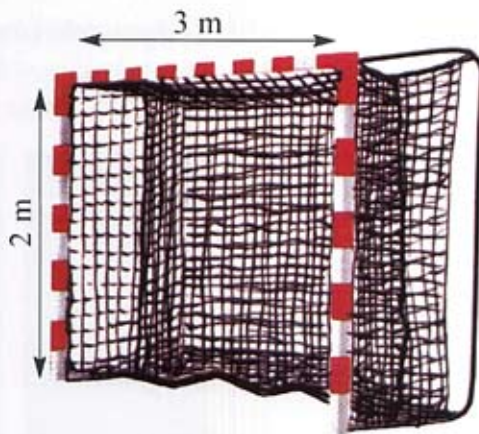
* Pole gry, w którym poruszają się zawodnicy.



BRAMKA

Na środku obu linii końcowych ustawione są bramki. Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2 m i szerokość 3 m.

Słupki i poprzeczki bramek muszą być wykonane z takiego samego materiału (drewno, metal, tworzywo sztuczne) o przekroju kwadratu o boku 8 cm i pomalowane dookoła w poprzeczne pasy szerokości 20 cm w dwóch kontrastowych kolorach. Bramki powinny posiadać luźno zawieszane siatki.



PIŁKA

Piłka do gry ma powłokę skórzaną lub ze sztucznego tworzywa. Musi być w kształcie kulistym, a jej powierzchnia nie może być śliska i błyszcząca.

Wymiary piłki dla:

- drużyn męskich w wieku 16 lat i starszych: 58-60 cm oraz 425-475 g (rozmiar 3);
- drużyn żeńskich w wieku 14 lat i starszych oraz chłopców 14-16 lat: 54-56 cm oraz 325-375 g (rozmiar 2);
- drużyn chłopców w wieku 12-13 lat i dziewcząt w wieku 12-13 lat: 50-52 cm oraz ciężar 290-330 g (rozmiar 1).
- Dzieci młodsze 8-11 lat, 46-48 cm oraz ciężar 260-300 g



DRUŻYNA

Drużyna składa się z 14 zawodników. Na boisku może jednocześnie przebywać nie więcej niż 7 zawodników, z których jeden musi być bramkarzem.

W zawodach „mini” zespoły mogą grać w składach 15-osobowych.



ZMIANY ZAWODNIKÓW

- Zawodnicy rezerwowi mogą być w czasie meczu wielokrotnie wprowadzani do gry, bez zgłaszania sędziemu; o ile ich partnerzy, których zmieniają, opuścili wcześniej boisko.
- Wejście zawodników na boisko i jego opuszczenie może nastąpić wyłącznie przez linię zmian własnej drużyny. Dotyczy to także zmian bramkarzy.



- Zła zmiana jest karana dwuminutowym wykluczeniem winnego jej popełnienia zawodnika.
- Gra jest wznowiana rzutem wolnym wykonywanym przez drużynę przeciwną.

Uwaga:

W kategoriach młodzieżowych dziewcząt i chłopców (młodzików, juniorów młodszych i juniorów) jest zakaz dokonywania zmian zawodników w swojej drużynie w sytuacji, gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki.

ZAWODNICY

Zawodnicy z pola gry danej drużyny muszą posiadać jednakowe stroje, których kombinacje kolorów i wzorów muszą wyraźnie różnić się od strojów drużyny przeciwnej.



Koszulki zawodników powinny być oznaczone numerami o wysokości 20 cm na plecach oraz co najmniej 10 cm z przodu.



Strój bramkarza musi się różnić od strojów obu drużyn i bramkarza drużyny przeciwnej.

CZAS GRY

Mecz rozpoczyna się na gwizdek sędziego w polu gry, a kończy się sygnałem automatycznym oficjalnego zegara boiskowego lub sygnałem gwizdka sędziego mierzącego czas.



Czas gry może też zakończyć sędzia z boiska, jeśli nie ma automatycznego zegara ani sędziego mierzącego czas, a taka sytuacja występuje najczęściej w zawodach szkolnych i przy rozgrywkach dzieci.

Czas gry dla drużyn męskich i żeńskich w poszczególnych kategoriach wynosi:

- Od 16 lat i starszych – 2×30 minut,
- Od 14 lat do 16 lat – 2×25 minut,
- Od 12 lat do 13 lat – 2×20 minut,
- Od 8 lat do 12 lat – 4×6 minut.

MINI PIŁKA RĘCZNA

W zawodach „Mini Piłki Ręcznej” – dzieci 8-11 lat (kl. I-IV) drużyna składa się z 15 zawodników. Dopuszcza się minimalną ilość 10 zawodników wpisanych do protokołu.

Boisko – wymiary 20 m × 16 m
Długość max. – 24 m, szerokość min. – 12 m
– linia pola bramkowego w odległości 5 m od słupka bramki oraz linii bramkowej,
– linia rzutów wolnych – równoległa do linii pola bramkowego w odległości 3 m od tej linii

Bramka – wymiary 300 cm (szerokość) × 170 cm (wysokość)

Na boisku może przebywać jednocześnie 5 zawodników w tym bramkarz 4 + 1

Piłka do gry
– obwód 46-48 cm
– ciężar 260-300 gram

Czas gry 4 × 6 minut
– przerwy: 5 minut po drugiej części gry, 1 min. po pierwszej i trzeciej części gry.
Nie ma dodatkowych przerw w trakcie gry dla drużyny

Zawodnicy biorący udział w grze w pierwszej części gry nie mogą uczestniczyć w drugiej części, a grający w trzeciej nie mogą występować w czwartej – dotyczy to także bramkarzy

Zmiany zawodników – dowolna ilość w strefie zmian, którą stanowi cała linia boczna boiska po stronie stołeczka sędziowskiego od linii środkowej do linii końcowej boiska

Uwaga:

Wykluczenia z gry – 1 minuta, zawodnika wykluczonego może zastąpić uprawniony zawodnik rezerwowy, który nie grał w poprzedniej części gry.

POLE BRAMKOWE



W polu bramkowym może poruszać się tylko bramkarz. Pole bramkowe (wraz z linią pola bramkowego) uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakkolwiek częścią ciała dotknie to pole.

Naruszenie pola bramkowego nie jest karane, jeżeli:

- zawodnik po zagraniu piłki znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnik nie został poszkodowany;
- jeżeli zawodnik dokonał tego po rzucie do bramki;
- zawodnik bez piłki znajduje się w polu bramkowym i nie uzyska z tego tytułu żadnej korzyści.



Za rozmyślne podanie piłki do własnego bramkarza znajdującego się w polu bramkowym, należy podyktować rzut wolny.

Jeżeli zawodnik drużyny broniącej interweniując przekroczy pole bramkowe w sytuacji pewnej do zdobycia bramki, uniemożliwiając jej uzyskanie – dyktuje się rzut karny.

- Jeśli zawodnik drużyny przeciwnej naruszy pole bramkowe, to dyktuje się rzut od bramki.



ROZPOCZĘCIE GRY

Rzut rozpoczynający grę na początku spotkania wykonuje drużyna, która w wyniku losowania wybrała piłkę, natomiast drużyna przeciwna otrzymuje prawo wyboru strony boiska.

W drugiej połowie spotkania drużyny zmieniają strony boiska. Grę rozpoczyna zespół, który jej nie rozpoczynał w pierwszej połowie. Rzut rozpoczynający grę ma miejsce również po stracie bramki. Grę wznowia wtedy drużyna, która utraciła bramkę.

Rozpoczęcie gry następuje na środku boiska po sygnale gwizdkiem sędziego głównego. W ciągu 3 sekund po tym sygnale zawodnik musi w dowolnym kierunku wykonać rzut rozpoczynający grę. Zawodnik w tym momencie musi stać jedną stopą na linii środkowej boiska, dopóki piłka nie opuści jego dłoni.

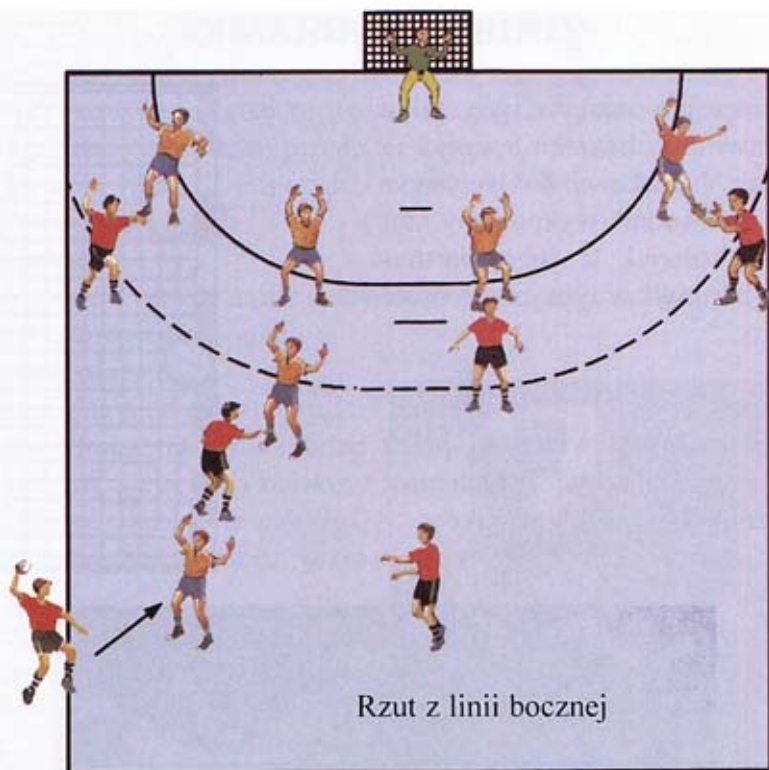
- Zawodnicy drużyny wykonującej rzut rozpoczynający grę do momentu sygnału gwizdkiem sędziego nie mogą przekroczyć linii środkowej boiska.
- W chwili rozpoczęcia każdej połowy gry (lub dogrywki) wszyscy zawodnicy muszą znajdować się na swoich połowach boiska.
- Przy rozpoczęciu gry po utracie bramki, zawodnicy drużyny przeciwnej mogą znajdować się na obu połowach boiska.
- Zawodnicy drużyny przeciwnej muszą zachować odległość nie mniejszą niż 3 m od zawodnika wykonującego rzut rozpoczynający grę.

Rzut z linii bocznej (aut) wykonuje się, kiedy piłka przekroczy linię boczną całym swoim obwodem, rzut taki również wykonuje się, gdy piłka dotknie sufitu lub urządzeń nad boiskiem.

- Rzut z linii bocznej wykonuje się z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną;
- Wykonuje się go bez gwizdka sędziego;
- Zawodnik wykonujący ten rzut musi jedną nogą stać na linii, a zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości co najmniej 3 m od piłki.

Rzut od bramki wykonuje bramkarz po opanowaniu piłki w polu bramkowym lub jeżeli piłka przekroczy linię końcową, a ostatni nie dotknął jej zawodnik z pola drużyny broniącej.

- Rzut od bramki wykonuje bramkarz z pola bramkowego bez gwizdka sędziego.
- Rzut od bramki wykonuje się również w sytuacji gdy przeciwnik naruży pole bramkowe.

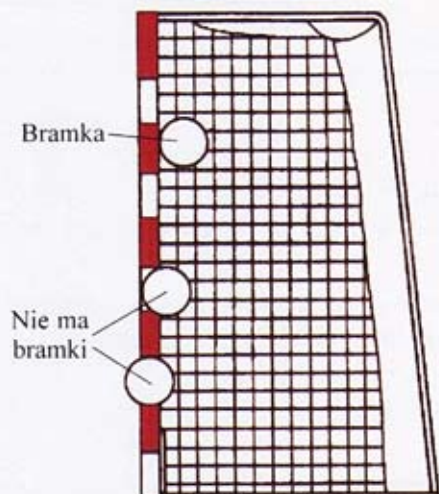


ZDOBYCIE BRAMKI

Bramka jest zdobyta, gdy piłka całym swoim obwodem przejdzie poza linię bramkową do wewnątrz bramki, a zawodnik wykonujący rzut lub którykolwiek z jego partnerów nie naruszył w tym czasie przepisów gry.

Uwaga:

Bramka zdobyta i uznana przez sędziego powinna być natychmiast uwidoczniiona na tablicy wyników.



SĘDZIOWIE

Zawody prowadzi dwóch równorzędnych sędziów, którym pomagają: sędzia sekretarz i sędzia mierzący czas.

Sędziowie sprawują nadzór nad zachowaniem się zawodników od chwili wejścia na boisko do chwili opuszczenia miejsca zawodów.

Każdego sędziego obowiązuje znajomość zasad sygnalizacji rękoma. Sygnalizacja ta wyjaśnia zawodnikom, trenerom i publiczności błędy popełnione przez grających.

SYGNALIZACJA

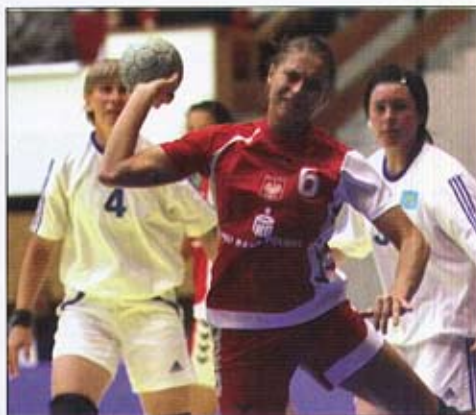
Po przerwaniu gry sygnałem gwizdka na skutek naruszenia przepisów, sędzia musi natychmiast, w pierwszej kolejności, wskazać kierunek mającego nastąpić rzutu, a następnie, używając odpowiedniej sygnalizacji, objaśnić swoją decyzję.

Upomnienie:

- za niezgodne z przepisami zachowanie wobec przeciwnika;
- za niesportowe zachowanie.

Wykluczenie:

- za niezgodną z przepisami zmianę zawodnika lub niezgodne z przepisami wejście na boisko;
- za powtórne niezgodne z przepisami zachowanie wobec przeciwnika;
- za niepozostawienie piłki w miejscu, po decyzji sędziego podjętej przeciwko drużynie posiadającej piłkę.



Uwaga:

W wyjątkowych przypadkach wykluczenie nie musi być poprzedzone upomnieniem.



Naruszenie
pola bramkowego



Podwójny chwyt,
błąd odbicia i kozłowania



Błąd kroków lub 3 sekund



Obejmowanie, trzymanie,
pchanie



Uderzenie



Rzut od bramki



Rzut wolny – kierunek



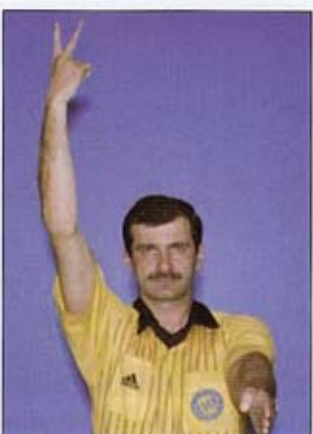
Zachować odległość
3 metrów



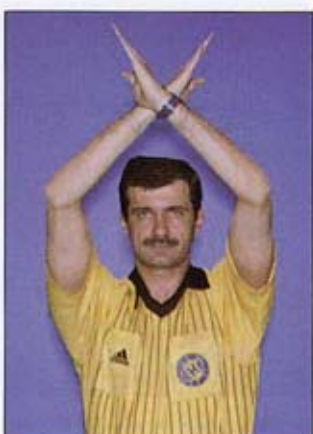
Zdobycie bramki



Upomnienie (żółta kartka).
Dyskwalifikacja (czerwona kartka)



Wykluczenie (2 minuty)



Usunięcie



Zatrzymanie czasu gry
(time-out)



Zezwolenie na wejście
dwóch osób (uprawnionych
do uczestnictwa w
zawodach) na boisko, gdy
czas gry został zatrzymany
(time-out)



Ostrzeżenie o grze pasywnej

SYMBOLE GRAFICZNE I SKRÓTY



zawodnik obrony



zawodnik ataku



zawodnik z piłką



bramkarz



droga poruszania się
zawodnika



krok
dostawny



podanie
(lot piłki)



wielokrotne
podania



bieg ze zmianą
kierunku



kozłowanie



rzut



zwód
pojedynczy



piłka



chorągiewka



trener
nauczyciel

BR – bramkarz

LS – lewy skrzydłowy

LR – lewy rozgrywający

ŚR – środkowy rozgrywający

O – obrotowy

PR – prawy rozgrywający

PS – prawy skrzydłowy

TECHNIKA

Technika jest to umiejętność swobodnego i skutecznego wykonywania czynności ruchowych, niezbędnych do prowadzenia gry. Technika jest podstawą szkolenia.

Określić ją można jako umiejętność opanowania piłki i ciała. Stałe, prawidłowe powtarzanie tych samych ruchów doprowadza do szybkiego i pewnego ich wykonania.

Technika nie może być izolowana od taktyki i musi służyć założeniom gry, jak również iść w parze z przygotowaniem sprawnościowym.

Opanowanie techniki należy rozpoczynać w młodym wieku od nauczania, a w dalszych okresach rozwoju sportowego systematycznie ją doskonalić.

W nauczaniu techniki bardzo ważne jest doskonalenie nawyków ruchowych w warunkach zbliżonych do tych, jakie występują w grze.

Techniki uczymy, posługując się metodą analityczną, syntetyczną i kombinowaną.



SPOSOBY PORUSZANIA SIĘ PO BOISKU

Nauczanie piłki ręcznej rozpoczynamy od poznania podstawowych sposobów poruszania się w grze. Formy nauczania należy dostosować do wieku szkolonej grupy – im jest ona młodsza, tym częściej stosujemy formę zabawową. Każda zabawa jest dobra, jeżeli występuje w niej: start, bieg po prostej, bieg ze zmianą kierunku, obroty, zatrzymanie, skoki, zwody czy kozłowanie.

Podstawowe elementy gry w piłkę ręczną występują w grach i zabawach rzutnych, bieżnych czy skocznych. Takie jak „rozsyпка numerowa”, gra do „pięciu-dziesięciu podań” i inne, pomagają w opanowaniu prawidłowego chwytu i podania piłki. Zwróćmy uwagę, podczas przeprowadzenia gier i zabaw, na zachowanie kolejności elementów techniki, pokażmy je i uczulmy na prawidłowe ich wykonanie.

Wyrobienie nawyków ruchowych w zakresie techniki gry wymaga wielokrotnego powtarzania poszczególnych elementów oraz stosowania ich w coraz to trudniejszych sytuacjach. Nowych elementów gry powinno się uczyć w oparciu o bogaty zasób ćwiczeń podstawowych, w których dominuje forma zabawowa i ścisła.

Elementy techniki podstawowej:

Start – służy do wprowadzania ciała w ruch (bieg) w określonym kierunku, jest nierozdzielnie związany z atakiem szybkim. Start następuje z pozycji stojącej, z marszu lub z kroku dostawnego. Pierwsze kroki startowe są krótkie i bardzo dynamiczne, ręce pracują intensywnie.

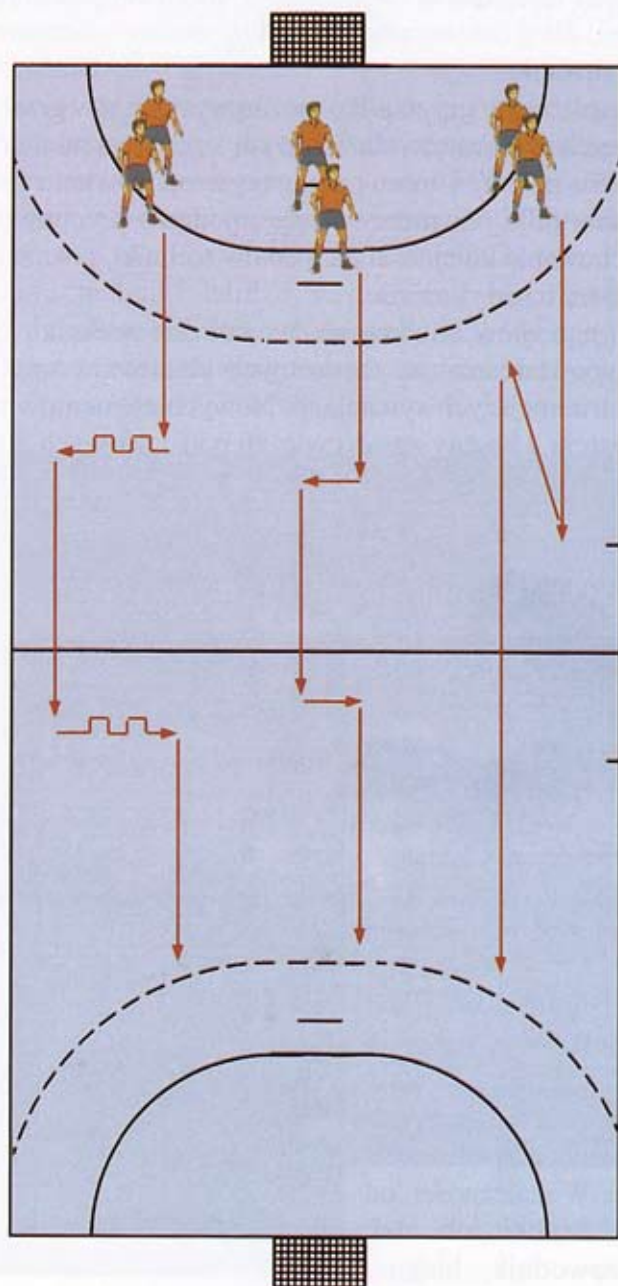
Pochylenie tułowia w przód pomaga zawodnikowi w nabraniu szybkości.

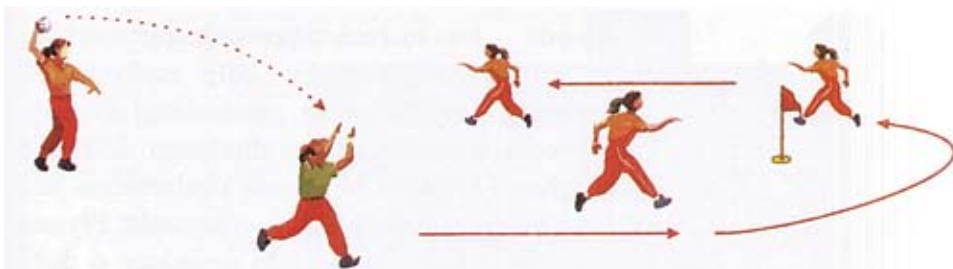
Bieg – w piłce ręcznej jest podstawowym sposobem poruszania się po boisku. W zależności od sytuacji (atak szybki lub atak pozycyjny) zawodnik biegnie



z różną szybkością. W piłce ręcznej ze względu na specyfikę gry stosowany jest bieg ze zmianą tempa (zryw) i bieg ze zmianą kierunku.

Zawodnik podczas zmiany kierunku biegu powinien zachować postawę, gwarantującą jego ciało stabilność. Umożliwi to minięcie przeciwnika lub uwolnienie się od niego, wybiegnięcie na pozycję dogodną do przyjęcia piłki.





Zatrzymanie – stosuje się wówczas, gdy chcemy uwolnić się od przeciwnika lub zmienić kierunek biegu. Po zatrzymaniu ciężar ciała spoczywa na śródstopiu i jest rozłożony równomiernie. Umożliwia to start i bieg we wszystkich kierunkach.

Obroty – mogą być wykonane w miejscu i biegu, z piłką i bez piłki. Zawodnik poruszając się na wprost, wykonuje obrót wokół własnej osi ciała, poruszając się cały czas w tym samym kierunku.

Postawa – jest uzależniona od takich czynników jak miejsce i odległość od bramki. Postawa w obronie charakteryzuje się ustawieniem rozkroczo-wykrocznym. Stopy ustawione są szeroko, równoległe do siebie. Nogi ugięte, tułów pochylony nieco w przód, ciężar ciała spoczywa na śródstopiu i palcach stóp. Ramiona ugięte są w stawach łokciowych, ręce uniesione (jedna na wysokości bioder, druga wyżej).

Krok dostawny – gwarantuje postawę stabilną, umożliwiającą właściwą reakcję na zwody, stwarza dobrą pozycję wyjściową do działań w obronie. Ramiona ugięte w stawach łokciowych znajdują się przed tułowiem. Kroki wykonujemy w postawie obniżonej bez krzyżowania nóg z zachowaniem kontaktu jednej stopy z podłożem.

Doskok – wykonany przez obrońcę w formie płaskiego skoku w przód w kierunku zawodnika z piłką.

W zależności od sytuacji zatrzymanie następuje tuż przy zawodniku atakującym lub w pewnej od niego odległości.

Odskok – skok w tył umożliwiający powrót do pozycji wyjściowej.





Zwody – jest to ruch wprowadzający w błąd przeciwnika, stosowany w celu zaskoczenia przeciwnika i pozbawienia go w danej sytuacji możliwości dalszego, indywidualnego działania w obronie. Skuteczność zwodu uzależniona jest od szybkości i sugestywności wykonania. Płynne i skuteczne stosowanie zwodu świadczy o dobrym opanowaniu techniki gry. Zwody mogą być proste i złożone, wykonane nogami, tułowiem, rękoma i mimiką. Polegają one na sprowokowaniu przeciwnika do reakcji na zamierzone podanie, rzut lub ruch.

Głównym celem zwodu jest:

- minięcie przeciwnika i oddanie rzutu do bramki;
- minięcie przeciwnika i podanie do partnera;
- minięcie przeciwnika i wyjście na dowolną pozycję w celu otrzymania piłki od partnera;
- uwolnienie od obrońcy ręki rzucającej.

Ze względu na wykonanie zwody dzielimy na:

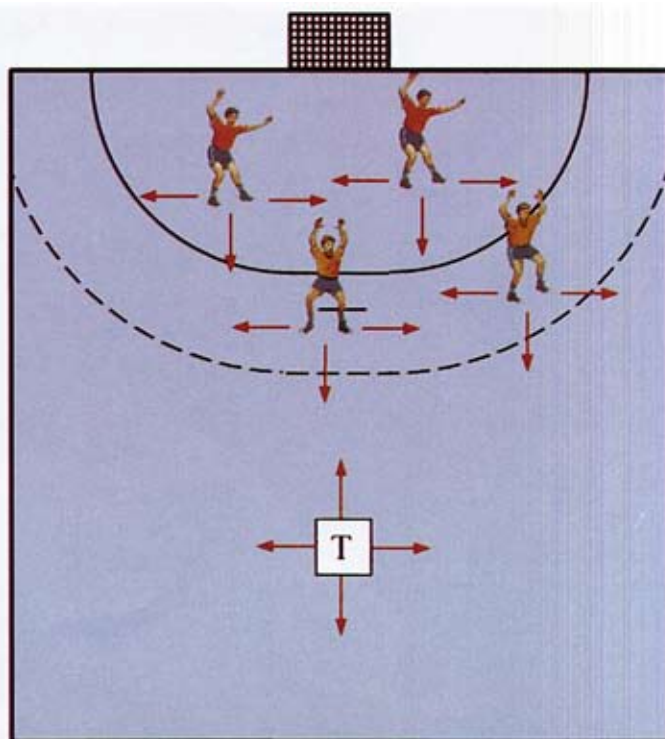
- zwody z piłką;
- zwody bez piłki.



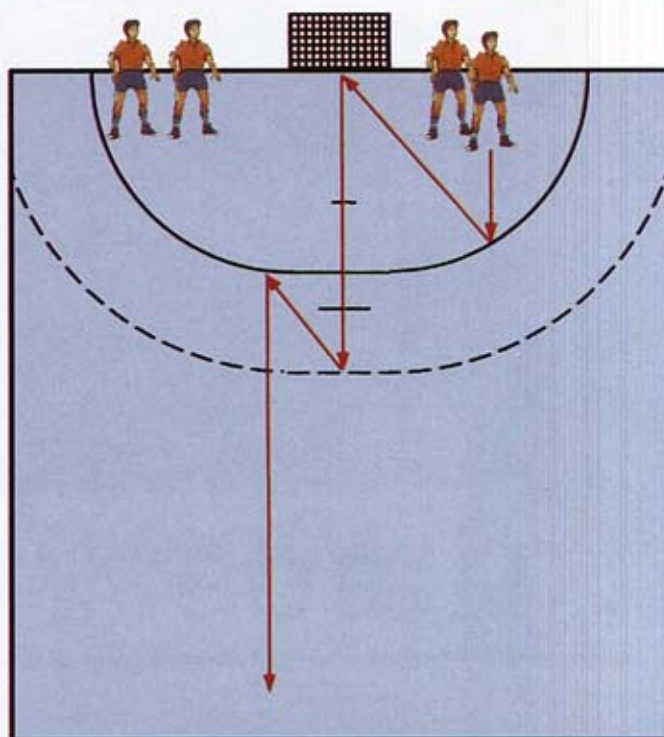
Porady trenera

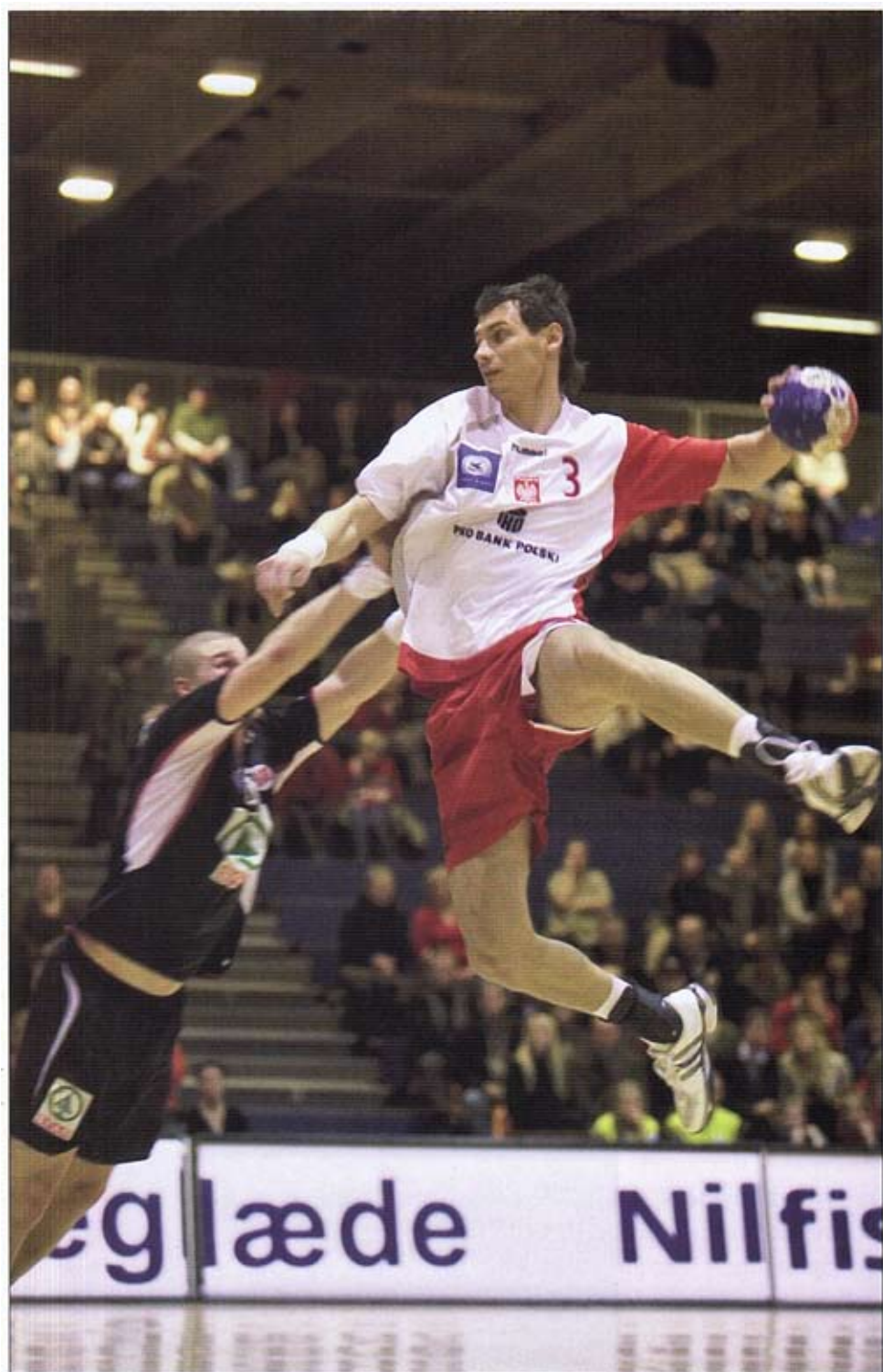
- Ćwicz początkowo technikę zwodu w marszu, w wolnym biegu, z wykorzystaniem tyczek oraz na stojących w miejscu obrońcach.
- Do ćwiczeń używaj odpowiedniej wielkości piłki, która umożliwi ci właściwe wykonanie elementu technicznego bez obawy jej zgubienia.
- Ćwicz następnie zwód na aktywnym zawodniku obrony, pamiętając, by zwód wykonywany był w bliskiej odległości od przeciwnika (prawidłowa odległość, tj. na wyciągnięte ręce obrońcy). Zwód wykonywany zbyt daleko lub zbyt blisko obrońcy nie spełnia swego zadania.

Zawodnicy poruszają się we wskazanym przez trenera kierunku „Lustro”.

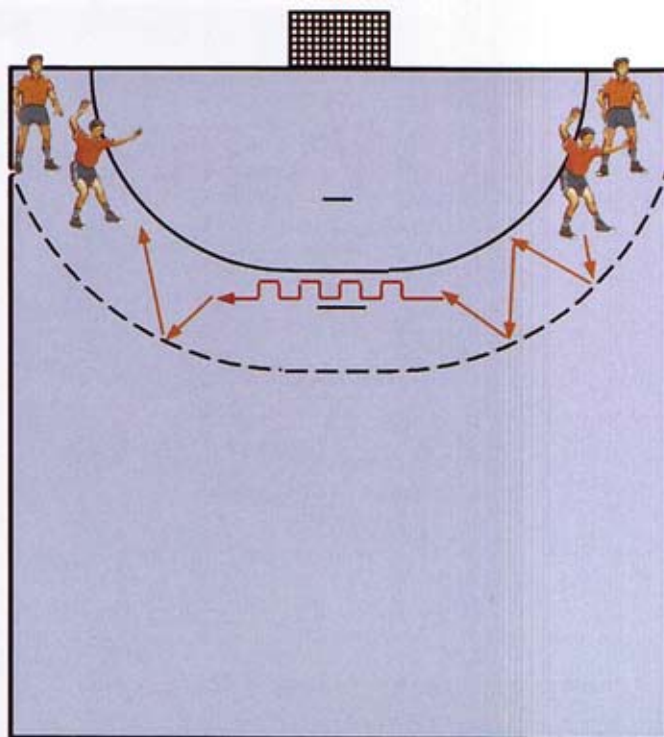


Bieg ze zmianą kierunku.

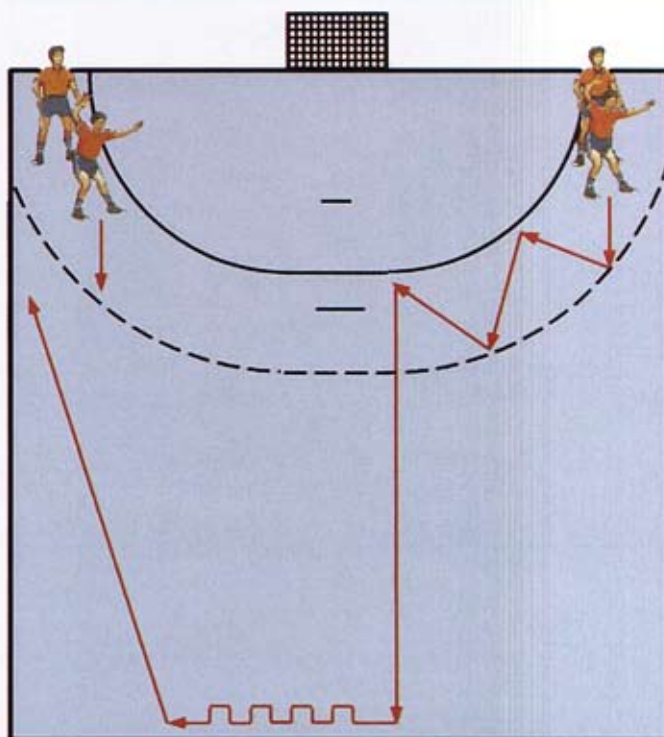


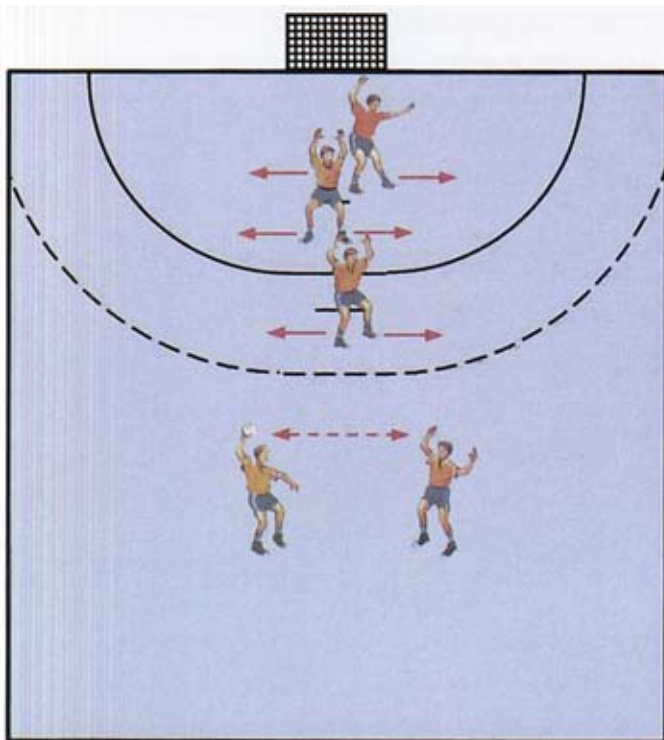


Połączenie dosko-
ku z odskokiem oraz
krokiem dostawnym.

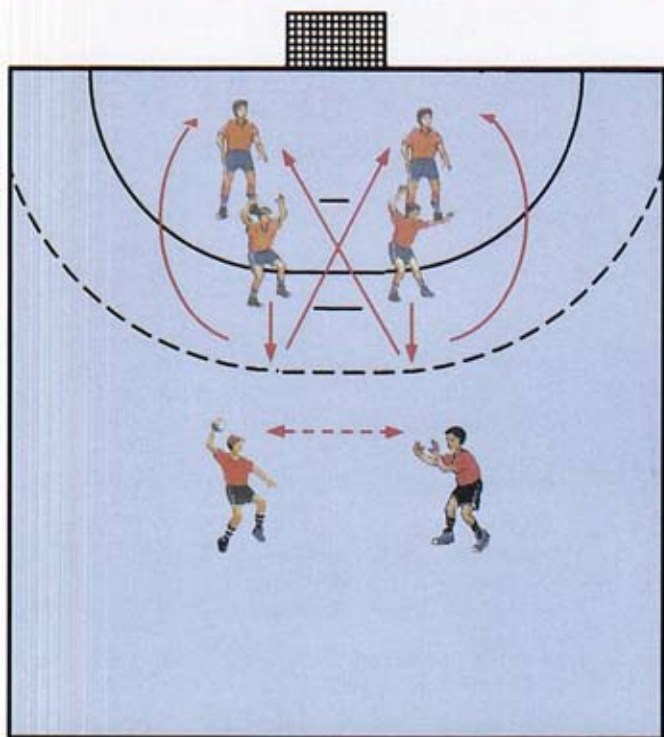


Połączenie dosko-
ku z odskokiem, ze
startem do kontrataku;
z przejściem z biegu
do kroku dostawne-
go i biegu tyłem.





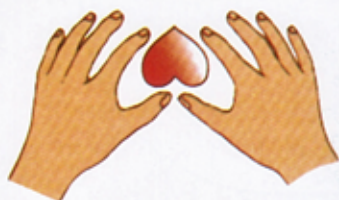
Ćwiczący poruszają się w bok krokiem dostawnym zgodnie z lotem piłki.



Doskok do zawodnika z piłką ze zmianą miejsc, powrót na koniec swojego rzędu lub po przekątnej.



CHWYTY I PODANIA



Podstawowym elementem technicznym, który występuje w nauczaniu piłki ręcznej, jest chwyt i podanie.

Chwyt – poprawne opanowanie tego elementu wpływa na pewną i płynną oraz skuteczną grę. Podstawowym jest chwyt półgórny oburącz, gdyż wysokość, na której przyjmuje się piłkę, pozwala na szybkie wykonanie kolejnego podania lub rzutu półgórnego.

Ważną cechą przy chwycie jest miękkość, którą uzyskuje się przez odpowiednie rozluźnienie dłoni i palców, właściwe ich ułożenie oraz amortyzację w momencie przyjmowania piłki.

Dłonie powinny być skierowane w górę i ustawione prostopadłe do lotu piłki. Kciuki i palce wskazujące zbliżone do siebie. Piłkę należy przyjmować na palce oraz połowę dłoni. Dodatkowym czynnikiem, o którym należy pamiętać przy chwycie, jest szybkość poruszania się w stosunku do piłki i obserwacja piłki i pola gry.

Wyróżnia się trzy podstawowe ustawienia zawodnika w stosunku do piłki:

- przodem – przy ćwiczeniach w formie zabawowej oraz ścisłej. W grze występuje rzadko;
- bokiem – mające zastosowanie w ataku pozycyjnym, w ćwiczeniach w formie fragmentów gry, gry szkolnej, uproszczonej oraz właściwej;
- tyłem – stosowane sporadycznie w czasie ataku szybkiego.

Rozróżniamy następujące chwyt:

- półgórny – jest to chwyt podstawowy, piłkę chwytają się na wysokości od biodra do czubka głowy;
- górny – dzieli się na dosiężny i doskoczny;
- dolny – dłonie tworzą „koszynek”;
- z podłoża – chwyt piłki kozłującej oraz toczącej się.



Podanie – należy do podstawowych elementów technicznych gry w piłkę ręczną, które musi cechować dokładność, odpowiednia szybkość i zasadność taktyczna. Podanie dokładne to takie, przy którym partner nie ma żadnych trudności z przyjęciem piłki. Szybkość lotu piłki związana jest z szybkością ruchu ręki. Im większa odległość, tym szybsze musi być podanie.



Dojrzałość taktyczna podań wyraża się skierowaniem piłki do zawodnika, który swoim ustawieniem i możliwością wykonania rzutu do bramki stwarza największe zagrożenie pod bramką przeciwnika. Podania w zależności od sytuacji dzielimy na: podania w miejscu, z przeskokiem, w biegu, w wyskoku.

Ze względu na technikę wykonania wyróżniamy:

- podania jednorącz (górne, półgórne, dolne);
- podania oburącz (górne, półgórne, dolne);
- podania sytuacyjne (oburącz, z biodra, z nadgarstka, kozłem).

Chwyty i podań należy uczyć równocześnie. Każdy chwyt jest pozycją wyjściową do wyprowadzenia podania. Najpewniejszy jest chwyt oburącz.



Piłka spoczywa na całej dłoni



Tułów lekko pochylony do przodu

Ręce wyciągnięte w kierunku nadlatującej piłki

Nogi w pozycji rozkroczno-wykrocznej

Pamiętaj o wykroku

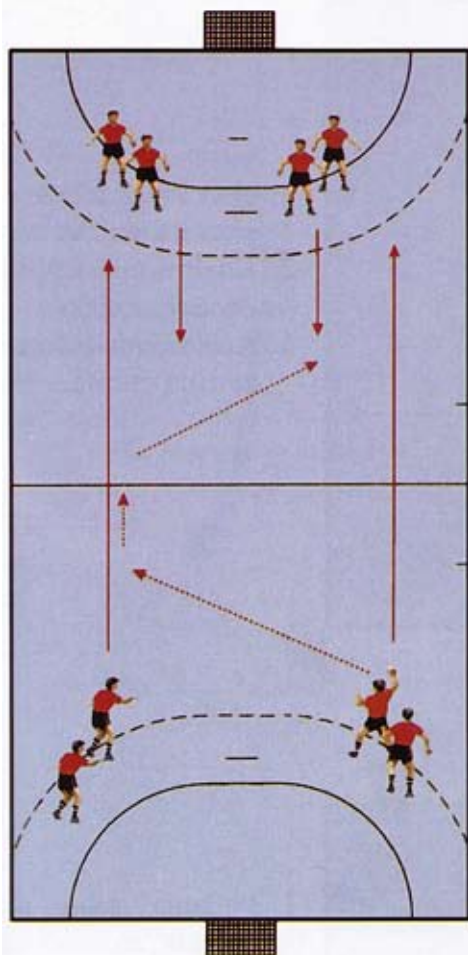
Nauczanie rozpoczynamy od chwytu i podania półgórnego. Jest to element najłatwiejszy i najczęściej występujący w grze. Aby podanie spełniło swój cel, powinno być dokładne i szybkie. Od opanowania chwytów zależy późniejszy przebieg nauczania kozłowania, rzutów i zwodów z piłką.

Porady trenera

- Podczas chwytu musisz przyjąć właściwą postawę, która umożliwi ci wykonanie podania lub rzutu.
- Najpewniejszy jest chwyt oburącz półgórny na wysokości twarzy.
- Zawsze należy poruszać się w kierunku podania, a nie czekać na piłkę.
- Podanie wykonuj jak najprościej, bez niepotrzebnych dodatkowych ruchów z piłką.
- Dużo czasu należy poświęcić na podania i chwyt z partnerem znajdującym się w odległości 3-4 metrów. Wzrok skierowany na partnera.
- Opanować umiejętność podawania piłki prawą i lewą ręką.
- Aby podanie spełniło swój cel, powinno być dokładne i szybkie.
- Partner chwytający piłkę ma dłonie zwrócone w kierunku piłki, wzrok skierowany na podającego.
- Lot piłki powinien być płaski, a cel podania – jednoznacznie określony.
- Należy dążyć do opanowania różnorodnych podań wykonywanych w ruchu.
- Piłkę podajemy przed biegnącego zawodnika.
- Podania i chwyt najczęściej należy stosować w ruchu z udziałem przeszkadzającego obrońcy 2×1, 3×2 itd.

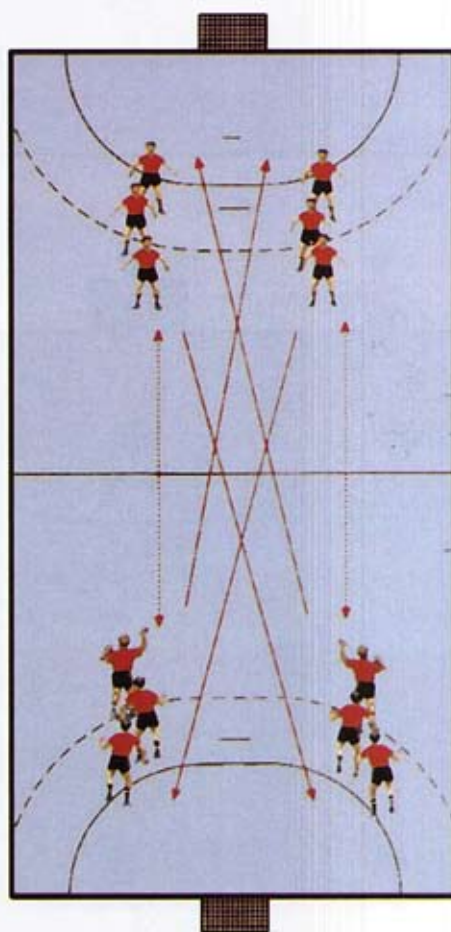


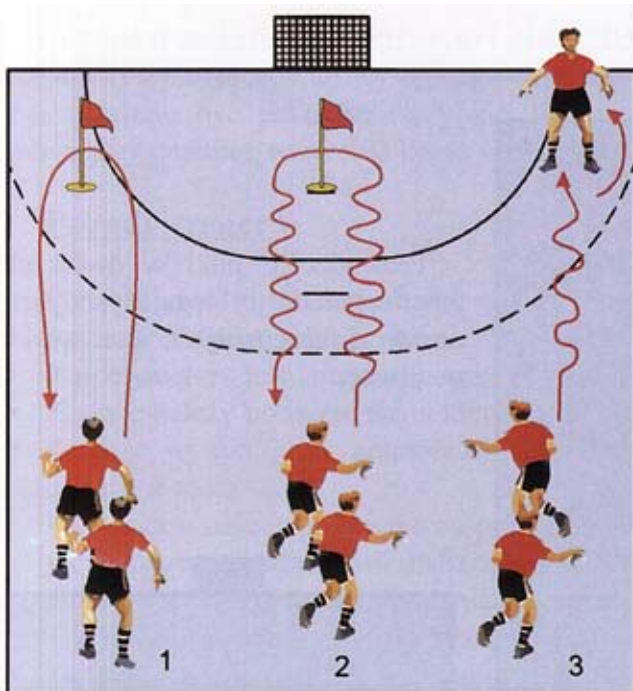
PORUSZANIE SIĘ PO BOISKU Z PIŁKĄ



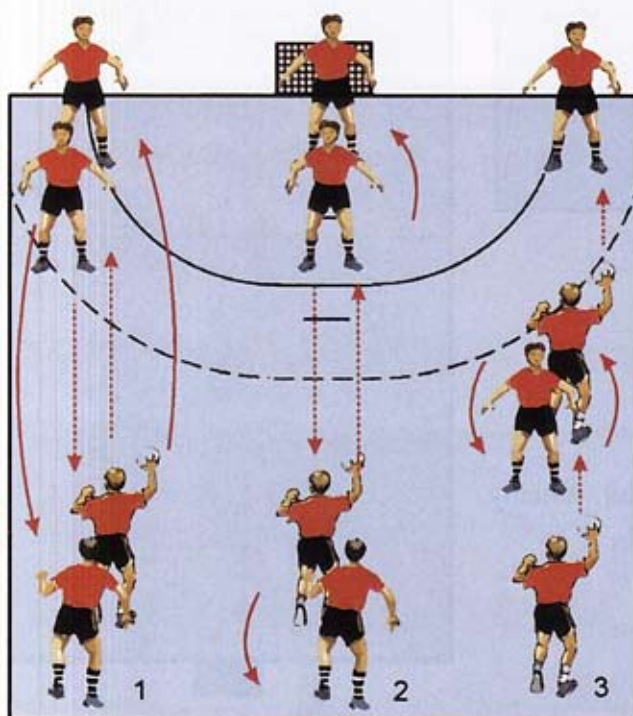
Podania piłki po prostej, zmiany ćwiczących po przekątnej.

Prowadzenie piłki w dwójkach z podaniem do wybiegających, partnerów zmiana miejsca ćwiczących po prostej.





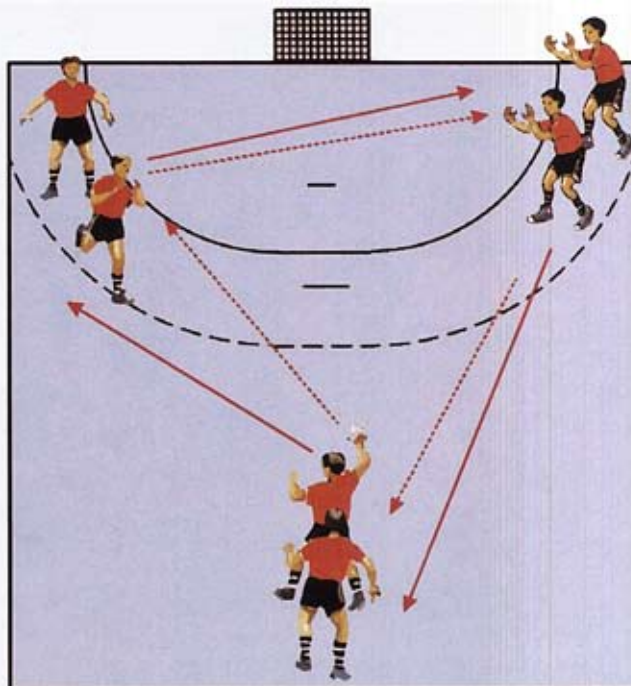
1. Start i bieg z obieganiem stojaka.
2. Kozłowanie piłki dookoła stojaka.
3. Kozłowanie piłki ze zmianą miejsc.



1. Podania piłki na wprost ze zmianą miejsc ćwiczących za piłką.
2. Podania piłki na wprost – zmiana miejsc od piłki.
3. Podania po prostej – pochwycie i podaniu zmiana miejsc środkowych.

Podanie po trójkącie ze zmianą miejsc za piłką.

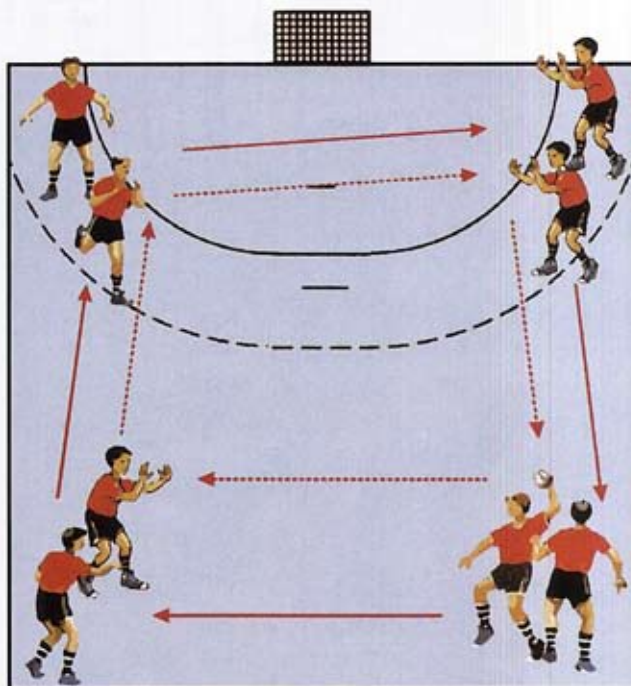
Odmiana: po podaniu zmiana miejsc od piłki.



Podanie po kwadracie ze zmianą miejsc za piłką.

Odmiana:

- a) ćwiczymy dwoma piłkami. Zmiana miejsc za piłką i od piłki;
- b) podania po prostej i przekątnej ze zmianą miejsc.





Kozłowanie – jest to element techniczny, który umożliwi ci poruszanie się po boisku z piłką w sposób zgodny z przepisami. Kozłowanie ma na celu zdobycie terenu.

Czynność ta powinna być swobodna i na tyle opanowana, abyś nie stracił orientacji w grze oraz przeglądu sytuacji. W przypadku bliskiego kontaktu z przeciwnikiem należy obniżyć postawę podczas kozłowania i asekurować piłkę własnym ciałem.

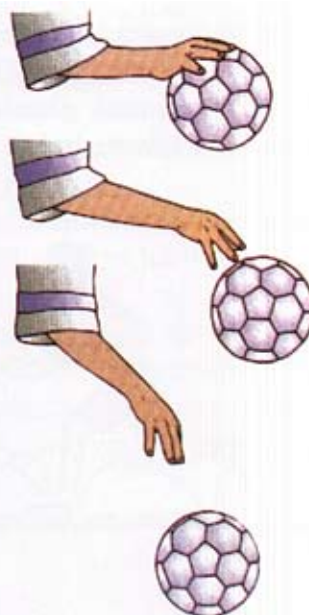
- przy kozłowaniu dłoń otwarta, palce lekko rozszerzone kontrolują piłkę
- piłka nie może być uderzana lub klepana; powinna być miękko pchana w przód w kierunku podłoża.

Ponieważ piłka ręczna jest grą zespołową, kozłowanie powinno być stosowane tylko w sytuacjach specjalnie wymagających tego elementu gry, wtedy gdy:

- zawodnik z piłką ma wolną przestrzeń w drodze na bramkę;
- zawodnik nie może podać piłki partnerowi ze względu na szczelną obronę kryjącą „każdy swego”;
- kozłowanie wykorzystuje się jako manewr taktyczny (np. rozciągnięcie obrony przeciwnika).

Porady trenera

- Przy kozłowaniu – postawa obniżona, piłka z boku ciała na wysokości bioder.
- Piłka nie może być uderzona lub klepana, powinna być miękko pchana w przód w kierunku podłoża.



- Dłoń otwarta, palce lekko rozszerzone kontrolują piłkę.
- Piłka powinna być odbijana do wysokości pasa.
- W ćwiczeniach z kozłowaniem piłki należy pamiętać o tym, by ręka kozłująca zawsze była ręką dalszą od przeciwnika.



RZUTY

W nauczaniu piłki ręcznej wiele uwagi i czasu należy poświęcić rzutom, ponieważ od umiejętności zdobywania bramek zależy wynik zawodów sportowych.

Rozróżniamy następujące rodzaje rzutów: rzut z miejsca, rzut z przeskokiem, rzut w wysoku, rzut z padem, rzut z odchyleniem tułowia i rzuty sytuacyjne.

Naukę należy rozpocząć od rzutów podstawowych ze stopniowym wprowadzaniem możliwie szerokiego wachlarza różnorodnych technik. Pokaz powinien być możliwie doskonały, a ostateczny sposób wykonywania i skuteczność rzutu zależy od indywidualnych cech ćwiczącego.

Najpopularniejszym rzutem w grze w piłkę ręczną jest rzut w wysoku.

W rzucie tym należy wyróżnić dwie klasyczne odmiany:

- rzut w wysoku w górę – stosowany głównie przez rozgrywających;
- rzut w wysoku w przód – w dal, najczęściej stosowany przez zawodników pierwszej linii, jak również w zakończeniu ataku szybkiego.

Rzut z miejsca – przy rzucie tym należy ustawić się w wykroku, noga wysunięta wyprzedza rękę rzucającą. We wszystkich rzutach występuje naprzemienna praca kończyny górnej i dolnej. W tej grupie wyodrębniamy rzuty z gry, rzuty wolne, rzuty karne.



Przepis gry w piłkę ręczną mówi, że:

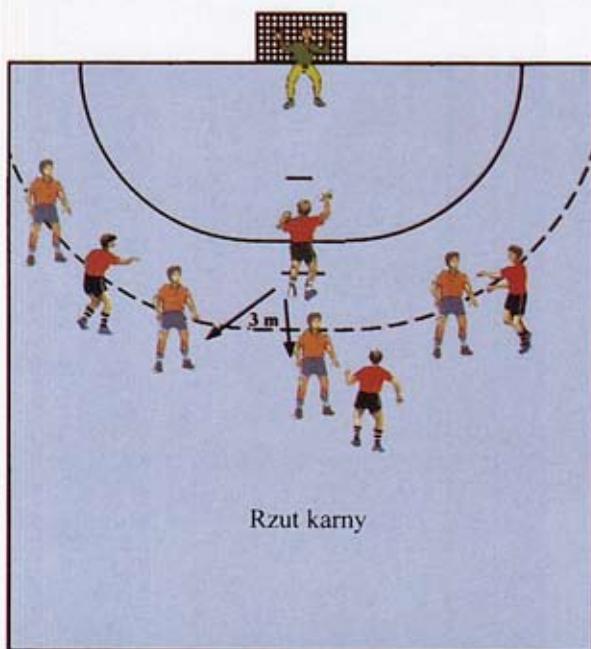
Rzut wolny wykonuje się z miejsca, w którym nastąpiło naruszenie przepisów, bez sygnału gwizdkiem. Podczas wykonywania rzutu wolnego zawodnicy drużyny przeciwnej ustawiają się w odległości 3 metrów od zawodnika posiadającego piłkę.

Rzut wolny przyznaje się:

- za niezgodną z przepisami zmianę zawodników;
- za niezgodne postępowanie i zachowanie w polu bramkowym bramkarza i zawodników;
- za popełnione błędy w grze piłką;
- za grę pasywną („na czas”);
- za niezgodne z przepisami zachowanie się wobec przeciwnika i sędziego;
- za niezgodne z przepisami wykonanie lub zachowanie się w trakcie wykonywania rzutów.

Rzut karny przyznaje się za niezgodną z przepisami interwencję zawodników w sytuacji pewnej do zdobycia bramki oraz za naruszenie własnego pola bramkowego

w celu uzyskania korzystnej pozycji obronnej wobec atakującego z piłką przeciwnika.





Wszyscy pozostali zawodnicy muszą znajdować się poza linią 9 metrów, a zawodnicy drużyny przeciwnej – w odległości co najmniej 3 metrów od wykonującego rzut.

Rzut karny winien być wykonany w kierunku bramki w ciągu 3 sekund po sygnale gwizdka sędziego z pola gry.

Rzut z przeskokiem – piłkę prowadzimy na wysokości półgórnej lub biodra. Przed rzutem zawodnik wykonuje przeskok (krok skrzyżny), po opanowaniu piłki w biegu lub w miejscu. Rzut ten przy właściwej koordynacji ruchów należy do najskuteczniejszych.



Rzut z biodra – wykonuje się w biegu lub z miejsca, stosując krok skrzyżny (przeskok) lub doskok. Przy rzucie pozycja zawodnika jest obniżona. Ręka prowadzona na wysokości biodra. Kierunek rzutu zawodnik kontroluje nadgarstkiem, jednocześnie obserwując bramkarza.

Uwaga:

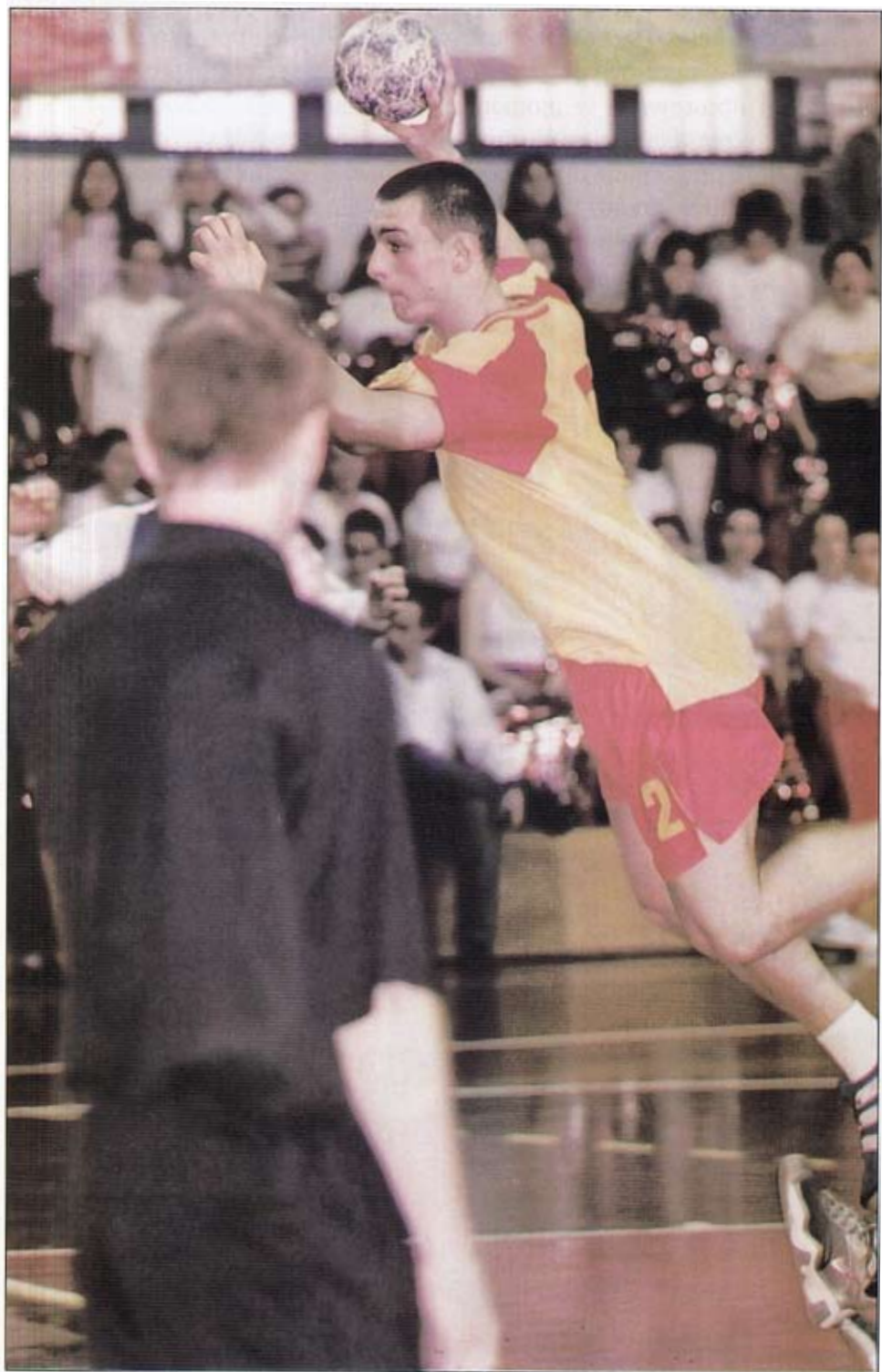
Podczas wykonywania rzutów z przeskokiem i z biodra, ruch odbywa się prawie we wszystkich stawach i przy udziale licznych grup mięśni. W związku z tym w szkoleniu należy dążyć do wszechstronnego rozwoju ćwiczących.



Rzut z padem – stosowany jest w grze najczęściej przez zawodników obrotowych i skrzydłowych oraz przy rzutach karnych. Zawodnicy grający na pozycji obrotowego w momencie otrzymania piłki prawie zawsze są ustawieni tyłem lub bokiem do bramki przeciwnika.

Zawodnik przy rzucie obraca się przez prawe lub lewe ramię i następnie wykonując pad w przód. W kategoriach dziecięcych do najczęściej stosowanych należy **Rzut z padem z miejsca**.





RZUT Z PADEM WYKONANYM PRZEZ ZAWODNIKA
PODCZAS MECZU



RZUT ZE SKRZYDŁA



Rzuty sytuacyjne – należą do najefektowniejszych, będąc wyrazem technicznej wszechstronności zawodnika. Do tej grupy rzutów należą:

dobitka – rzut do bramki z nad pola bramkowego po odbiciu się piłki od słupka, poprzeczki lub bramkarza

przerzutka – przy dalekim wyjściu bramkarza z bramki (w takiej sytuacji rzuca się do bramki łagodnym łukiem – „lobem” ponad wybiegającym bramkarzem), ponadto rzuty z obrotem, rzut oburącz między nogami oraz bardzo efektowny rzut z rotacją piłki oddawany ze skrzydeł (tzw. „wkrętka”).

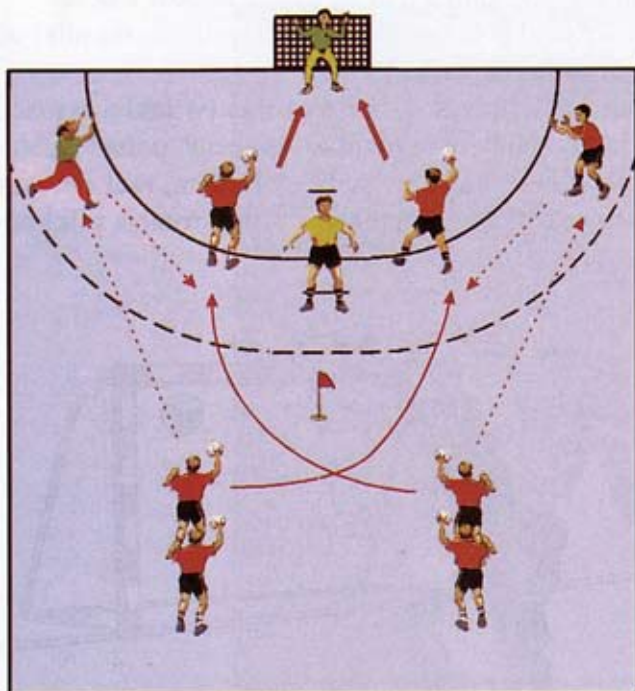


Rzut z odchylenia – zawodnik atakujący stara się ominąć zastawiającego obrońcę przez zmianę ułożenia tułowia. Ręka z piłką dla utrudnienia interwencji obrońcy prowadzona jest nad głową. Zawodnik rzucający kieruje piłkę w stronę przeciwną do kierunku odchylenia.

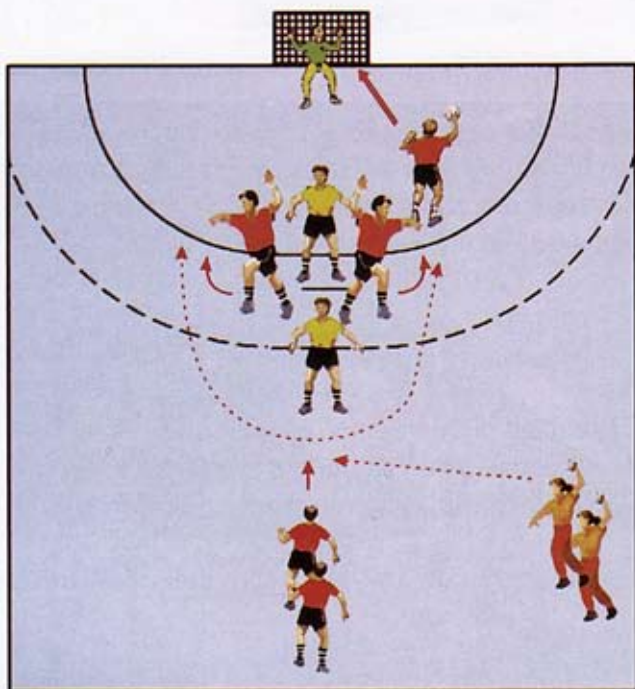
Porady trenera

- Przy rzucie na bramkę staraj się piłkę trzymać całą dłonią.
- Rozpoczynaj ćwiczenia od podstawowych rzutów z miejsca i biegu na wprost bramki, z bliskich odległości, stopniowo zwiększając dystans oraz kąt rzutów.
- Staraj się poznać różne techniki rzutów i wybierz taki, który najbardziej ci odpowiada.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA RZUTÓW I ZWODÓW

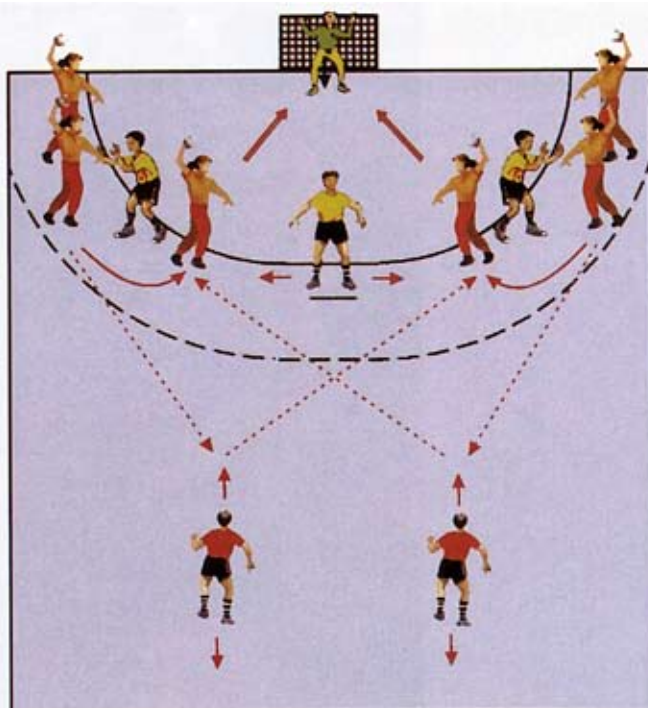


Rzut do bramki ze środka po obiegnięciu chorągiewki i otrzymaniu podania od skrzydłowych.



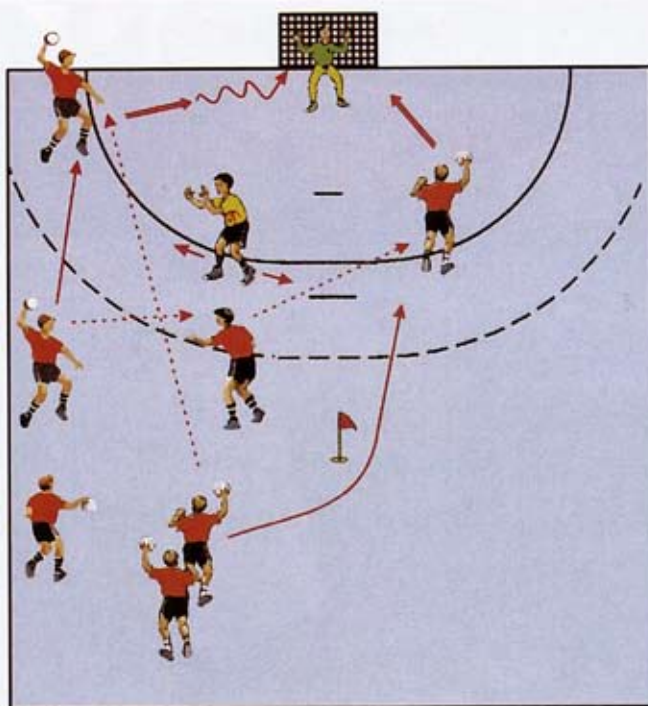
Rzut z padem w wykonaniu obrotowego po otrzymaniu piłki od ŚR.

Rzuty z lewego skrzydła po otrzymaniu piłki od PR oraz z prawego skrzydła po otrzymaniu piłki od LR.



LS podaje piłkę do ŚR, a następnie wbiega na pozycję. Otrzymuje piłkę od LR, kończy ćwiczenie rzutem z rotacją.

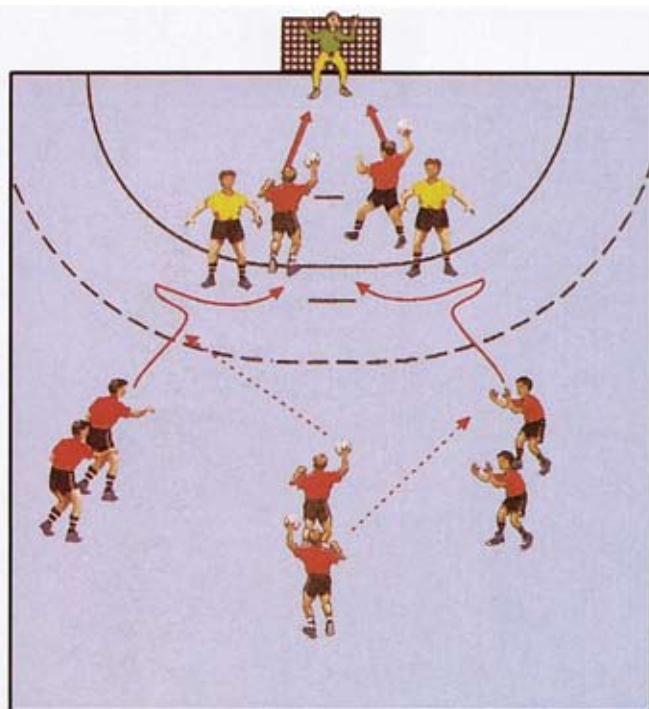
LR po obiegnięciu chorągiewki i otrzymaniu piłki od ŚR rzuca do bramki.



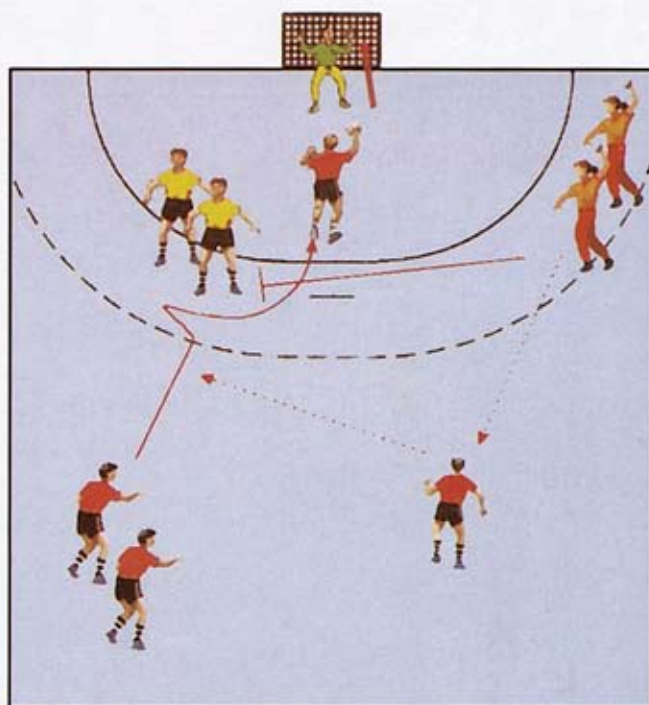


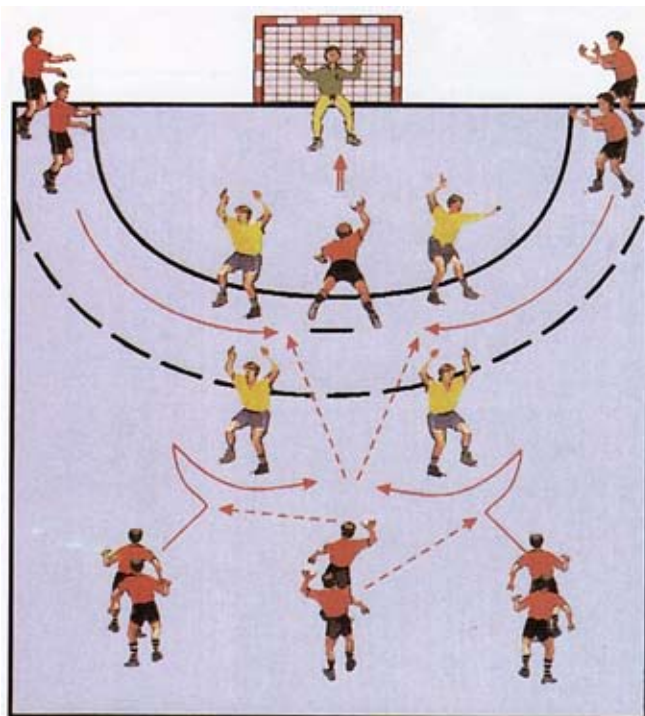
LR po otrzymaniu piłki od ŚR wykonuje zwód pojedynczy przodem z piłką zakończony rzutem.

To samo ćwiczenie wykonuje PR.

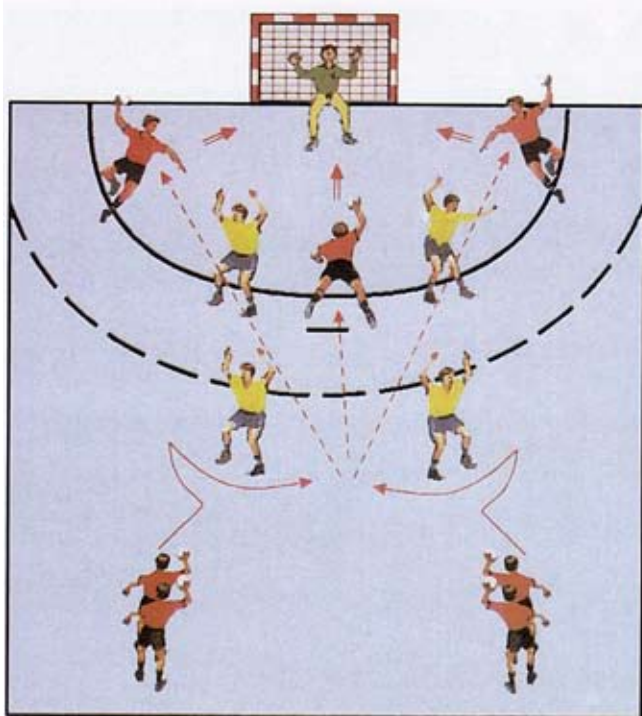


PS po podaniu do PR biegnie, wykonując zasłonę na obrońcach. LR po wykonaniu zwołu i wykorzystaniu zasłony kończy ćwiczenie rzutem w wyskoku.





LR i PR po wykonaniu zwodów, podają piłki do wbiegających skrzydłowych, którzy kończą ćwiczenie rzutem do bramki.



LR i PR po wykonaniu zwodów, podają piłki do skrzydłowych lub obroto-
wego, którzy kończą ćwiczenie rzutem w
wyskoku.



TAKTYKA

Taktyka to przemyślany sposób prowadzenia walki sportowej, w ramach obowiązujących przepisów gry, oparty na umiejętnościach i współdziałaniu poszczególnych zawodników, w celu uzyskania jak najkorzystniejszego wyniku.

Stały wzrost umiejętności zawodników zależy od prawidłowej, systematycznej i planowej działalności metodyczno-szkoleniowej prowadzonej od najmłodszych lat.

Ważne miejsce w procesie szkoleniowym młodych piłkarzy ręcznych zajmuje nauczanie taktyki, bowiem ona na równi z doskonałą techniką i przygotowaniem sprawnościowym może doprowadzić do osiągnięcia wysokich wyników sportowych.

W taktyce piłki ręcznej wyróżniamy:

- taktykę obrony,
- taktykę ataku.



OBRONA

Głównym zadaniem gry w obronie jest uniemożliwienie skutecznych ataków drużynie przeciwnej poprzez zmuszenie jej do popełnienia błędu. Szybkość, zwinność, ruchliwość, znakomita wytrzymałość, siła, błyskawiczna reakcja, koncentracja, doskonale zrozumienie z partnerami, prawidłowe myślenie i odwaga – to cechy, które powinny charakteryzować dobrego obrońcę. Poprawnie grający obrońca stanowi dla drużyny nie mniejszą wartość niż grający skutecznie zawodnik w ataku. Dobra gra w obronie jest niezwykle istotnym czynnikiem w walce o zwycięstwo.



Systematyczne doskonalenie gry w obronie przyczynia się w dużym stopniu do większej jej efektywności.

Uzyskanie wysokiego poziomu wyszkolenia zależy od realizowania poniższych zasad:

1. Właściwego stosunku zawodnika do gry w obronie, jego zapału i ochoty. Nieustępliwa walka jest czynnikiem decydującym o powodzeniu w zawodach.

2. Prawidłowego opanowania przez wszystkich zawodników podstawowych umiejętności technicznych w grze obronnej. Obrona nie może opierać się na 2-3 zawodnikach, na jej skuteczność musi „pracować” cały zespół.
3. W zależności od systemu gry w obronie, każdy zawodnik musi znać swoje obowiązki i zasady współpracy z partnerem. Wymaga to od zawodników odpowiedniej dyscypliny w postępowaniu.

W taktyce obrony piłki ręcznej wyróżniamy następujące systemy:

- obrona „każdy swego”,
- obrona strefowa,
- obrona kombinowana.



OBRONA „KAŻDY SWEGO”

Obrona „każdy swego” jest skuteczną, atrakcyjną i aktywną formą postępowania defensywnego i bardzo lubianą przez najmłodszych. Jest skuteczną przeciwko każdemu systemowi atakowania i można ją uznać za podstawową. W szkoleniu systemu gry w obronie „każdy swego” już w klasach najmłodszych doskonalili się ją poprzez gry i zabawy. Bieg ze zmianą kierunku, slalomy między stojakami, bieg przodem, bieg tyłem, krok dostawny, starty, zatrzymania, doskok, odskok i praca rąk powinny występować w każdym zajęciach. Następnie przez wiele lat wszystkie te elementy doskonalimy.

- Obrona „każdy swego” stosowana na wstępnym etapie szkolenia służy zarówno kształtowaniu indywidualnych umiejętności obronnych jak i pozwala, w sposób naturalny, doskonaląc niezbędne, podstawowe umiejętności gry atakujących takich jak: poruszanie się bez piłki, podanie w kontakcie z przeciwnikiem, przegląd pola gry;
- Obrona „każdy swego” to aktywne działanie zawodnika obrony prowadzące się do indywidualnych prób przeciwdziałania skutecznej grze atakujących niezależnie czy są oni w posiadaniu piłki czy też nie.
- Przez „przeciwdziałanie” rozumie się takie ustawienie obrońców w stosunku do zawodników atakujących, które uniemożliwia aktywne podanie i swobodny chwyt piłki oraz prowadzi do popełnienia błędów technicznych przez rywali;
- Regułą tego systemu obrony jest wyjście obrońców do zawodników atakujących, prowadzenie działań obronnych na „własnej” połowie lub na całym boisku.



Na system krycia „każdy swego” należy przeznaczyć w procesie treningowym dużo czasu. Drużyna nie będzie dobrze bronić strefą, bez odpowiedniego przygotowania w zakresie obrony indywidualnej.

Uwaga:

- W „obronie każdy swego” nie powinniśmy stosować przekazania zawodnika atakującego. W trakcie gry przekazanie może sporadycznie mieć miejsce w następujących sytuacjach:
 - po minięciu obrońcy przez atakującego,
 - po zasłonie uniemożliwiającej obrońcy dojście do „swojego” atakującego,
 - po upadku czy kontuzji obrońcy.
- Zaletą w systemie gry obronnej „każdy swego” jest, nie tylko aktywność obrońców ale i zawodników atakujących.
Obrona „każdy swego” jest punktem wyjścia do nauczania pozostałych systemów.

Posiada duże znaczenie wychowawcze, gdyż uczy odpowiedzialności za konkretne, przydzielone zadanie. Wymaga od broniących dobrego przygotowania kondycyjnego, szybkiej reakcji, właściwej oceny sytuacji i dobrego refleksu.

Komisja Szkoleniowa ZPRP i Rada Trenerów wprowadziła następujące zmiany do przebiegu zawodów w kategoriach młodzieżowych dziewcząt i chłopców.

- Zespoły rozgrywające spotkania we wszystkich rozgrywkach kategorii dzieci (12-13 lat) zobowiązane są do stosowania w czasie pierwszej połowy meczu systemu gry w obronie „**każdy swego**” a w drugiej połowie systemu obrony **strefowej 3 : 3**.
- Natomiast zespoły w kategorii młodzików (14 - 15 lat) i juniora (ki) młodszej (16 -17 lat) zobowiązane są do stosowania w czasie pierwszej połowy meczu systemu obrony **strefowej 3 : 3** – w drugiej połowie zaleca się stosowanie innych obron strefowych niż 6 : 0.
- Zespołom rozgrywającym spotkania we wszystkich rozgrywkach w kategorii juniora (ki) (18-19 lat) zaleca się stosowanie innych obron strefowych niż 6 : 0.

W obronie strefowej wyodrębnić możemy następujące ustawienia: (3 : 3), (3 : 2 : 1), (4 : 2), (5 : 1), (6 : 0).

OBRONA STREF

Obrona strefowa jest podstawowym systemem defensywnym w piłce ręcznej.

W odróżnieniu od systemu obrony „każdy swego”, gdzie podstawowym celem obrońcy jest krycie zawodnika, w obronie strefowej indywidualne zadania broniących polegają na kryciu wyznaczonych stref boiska. Zawodnik broniący odpowiada za powierzoną jemu określoną przestrzeń, działając aktywnie w stosunku do każdego przeciwnika, a szczególnie zawodnika z piłką. Obrona strefowa stanowi zamkniętą całość i opiera się na kolektywnej współpracy, której podporządkowani są wszyscy zawodnicy.

Na prawidłowe działanie obrony strefowej znaczący wpływ mają następujące czynniki:

- ustawienie i poruszanie się zawodnika na pozycji,
- atakowanie przeciwnika,
- krycie ręki rzutnej,
- atakowanie posiadającego piłkę,
- przekazywanie zawodnika,
- uwalnianie się od zasłon,
- przeszkadzanie przeciwnikowi w zabiegnięciu, przebiegnięciu i obiegnięciu,
- wygarnianie, przechwytywanie i blokowanie piłki rzuconej do bramki,



- **koncentrowanie obrony po tej stronie boiska, w której jest piłka,**
- **współpraca z bramkarzem.**

ustawienie 3 : 3

zalety:

- układ obrony dwuliniowej
- „presja” obrońców grających w I linii obrony na zawodników rozgrywających piłkę
- „odrzućcie” od bramki rozgrywających przeciwnika
- łatwość przeprowadzenia ataków szybkich



wady:

- trudniejsza do stosowania przy licznych zmianach miejsc przeciwnika
- zwiększone odległości pomiędzy poszczególnymi partnerami.

Obrona strefowa 3 : 3 ma za zadanie:

- Doskonalenie indywidualnych umiejętności niezbędnych i specyficznych dla obron strefowych.
- Nauczanie – kształtowanie umiejętności i zasad zorganizowanej współpracy w grze obronnej.
- Kształtowanie nawyków do gry w szybkim ataku.
- Zmiany w ustawieniu zawodników ataku winny pociągać zmiany w ustawieniu obrońców z zachowaniem zasady, że w pierwszej linii obrony musi znajdować się tylu zawodników, ilu w danej chwili występuje na pozycji rozgrywających. Gdy np. drużyna atakująca przejdzie do ustawienia 2 : 2 : 2 obrona zmienia ustawienie obrony strefowej na 4 : 2. Z chwilą pojawienia się w ataku trzech zawodników na pozycji rozgrywających należy skorygować ustawienie obronne na 3 : 3.
- Zespół może odstąpić od stosowania obrony strefowej 3 : 3 jedynie w przypadku gry w osłabieniu na skutek wykluczenia, dyskwalifikacji czy usunięcia zawodnika.
- W wypadku osłabienia obu zespołów na skutek wykluczenia i konieczności gry w polu 5 : 5, 4 : 4 itd. należy stosować obronę strefową dwuliniową.
- W miejsce obrony strefowej 3 : 3 dozwolone jest stosowanie obrony „każdy swego” i obron kombinowanych 3 : 2 + 1, 3 : 1 + 2, 3 : 0 + 3.

- W okresie w którym zespoły są zobowiązane do stosowania obrony strefowej 3 : 3 bramkarze nie mogą przekraczać linii środkowej boiska. Zakaz dotyczy również wykonywania przez bramkarzy rzutów karnych.

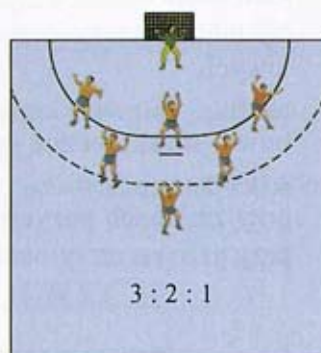
ustawienie 3 : 2 : 1

zalety:

- skuteczne przy rzutach z dalszej odległości
- umożliwia przeprowadzenie szybkich ataków

wady:

- nie zabezpiecza dostatecznie akcji skrzydłami
- wymaga dużej ruchliwości



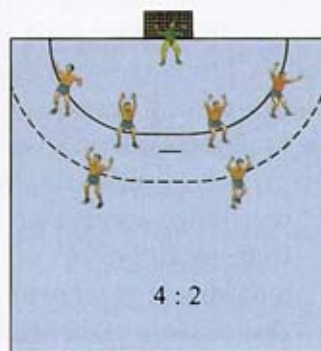
ustawienie 4 : 2

zalety:

- skuteczne przy przeciwniku dysponującym dwoma silnie rzucającymi rozgrywającymi
- utrudnia grę w środkowym pasie działań
- skuteczne przeciw drużynom o słabym zaawansowaniu taktycznym

wady:

- nie zabezpieczona należycie zewnętrzna część boiska
- ułatwiona gra obrotowego drużyny przeciwnej



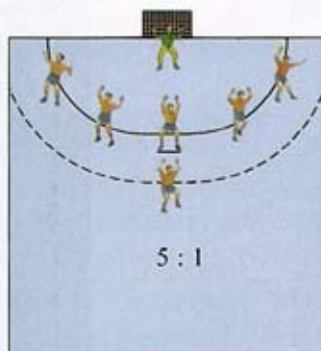
ustawienie 5 : 1

zalety:

- utrudnia grę w środkowym pasie działania
- łatwe wyprowadzenie szybkiego ataku

wady:

- brak zabezpieczenia przy grze na dwóch obrotowych
- brak częściowego zabezpieczenia akcji skrzydłami



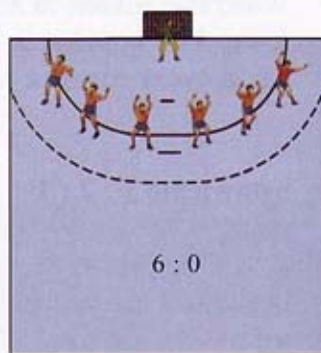
ustawienie 6 : 0

zalety:

- dobry przegląd sytuacji
- dogodna sytuacja do przeprowadzenia szybkich ataków
- ograniczanie aktywności skrzydłowych i obrotowych

wady:

- bywa nieskuteczne przy silnych rzutach z II linii
- przy zmianach pozycji
- przy grze na utrzymanie wyniku



OBRONA KOMBINOWANA

Obrona ta polega na połączeniu obrony „każdy swego” i obrony strefowej. Stosować ją mogą zespoły, które opanowały poprzednio wymienione sposoby obrony. W praktyce spotykamy się z taką sytuacją, w której ze względów taktycznych stosowana jest obrona kombinowana w układzie 5 + 1, 4 + 2 oraz 3 + 3. Wspomniany system obrony ma za zadanie:

- wyeliminowanie z gry najsilniejszego zawodnika lub lidera „prowadzącego grę” (5 + 1),
- utrudnianie przeciwnikowi rzutu z II linii (4 + 2),
- zaskoczenie przeciwnika,
- przeszkodzenie przeciwnikowi w prowadzeniu planowej gry zespołu.



GRA W OSŁABIENIU OBRONY

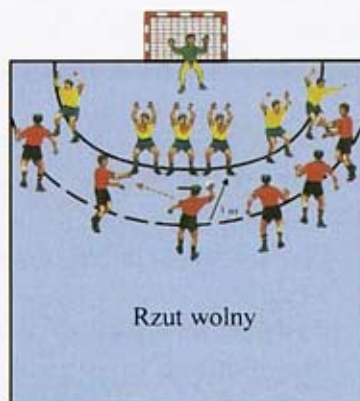
Drużyna broniąca pięcioma lub czterema zawodnikami powinna stosować obronę stref, która może przyjąć formę 5 : 0 lub 4 : 0. Przy grze w osłabieniu zespół musi przestrzegać następujących zasad:

- nie ryzykować w obronie (nie dążyć do przechwytywania piłki, chyba że takie działanie ma taktyczne uzasadnienie),
- koncentrować obronę w środkowym pasie działania, zwalniając pozycje skrajne,
- ograniczać agresywność w głębi pola, szybko przesuwać obronę za piłką.

OBRONA RZUTÓW WOLNYCH

W piłce ręcznej przed rzutami wolnymi bronimy się „murem” złożonym z 2 lub 3 i więcej zawodników.

Skuteczność obrony „murem” zależy od ustawienia zawodników oraz współpracy z bramkarzem, który decyduje o zabezpieczeniu jednego rogu bramki. „Mur” powinien być zwarty.



ZMIANY SYSTEMÓW I RODZAJÓW OBRONY

Zespół broniący – podobnie jak drużyna atakująca – w celu zaskoczenia przeciwnika decyduje się w pewnych okresach gry na zmianę taktyki atakowania. Zmiany te są wprowadzone na krótko. Są one następstwem określonych akcji ofensywnych przeciwnika. Mają one na celu przerwanie skutecznej gry zespołu atakującego.



Zmian dokonujemy przechodząc:

- z jednej odmiany obrony strefowej na inną;
- z obrony strefowej do krycia „każdy swego” i na odwrót;
- z obrony strefowej do obrony kombinowanej i przeciwnie.

Porady trenera

- Pod własną bramką obrońcy winni zająć pozycje między atakującymi a bramką.
- Posiadać umiejętność poruszania się we wszystkich kierunkach.
- Przeszkadzać przeciwnikowi w przyjęciu piłki, a następnie starać się ją zdobyć lub nie dopuścić do oddania rzutu przez blokowanie lub wygarnięcie.

ATAK

Atak rozpoczyna się z chwilą przejęcia piłki, kończy jej utratą. Atak jest to umiejętność przeprowadzenia planowej akcji, której celem jest zdobycie bramki.

Grę w ataku dzielimy na:

- **atak szybki (kontratak),**
- **atak pozycyjny.**

Atak pozycyjny przeprowadza się:

- po nieudanym ataku szybkim,
- gdy zespół uznał za taktycznie uzasadnioną dłuższą wymianę piłki między zawodnikami, w celu przygotowania się do wykonania rzutu.

**Aby akcje ataku były płynne i skuteczne,
wszyscy zawodnicy muszą się rozumieć
i przewidywać zagrania partnera**



Do najczęściej stosowanych w grze odmian ataku pozycyjnego zaliczamy 2-1-3, 2-2-2.

Pierwsza cyfra oznacza liczbę skrzydłowych, druga – obrotowych, trzecia – rozgrywających.

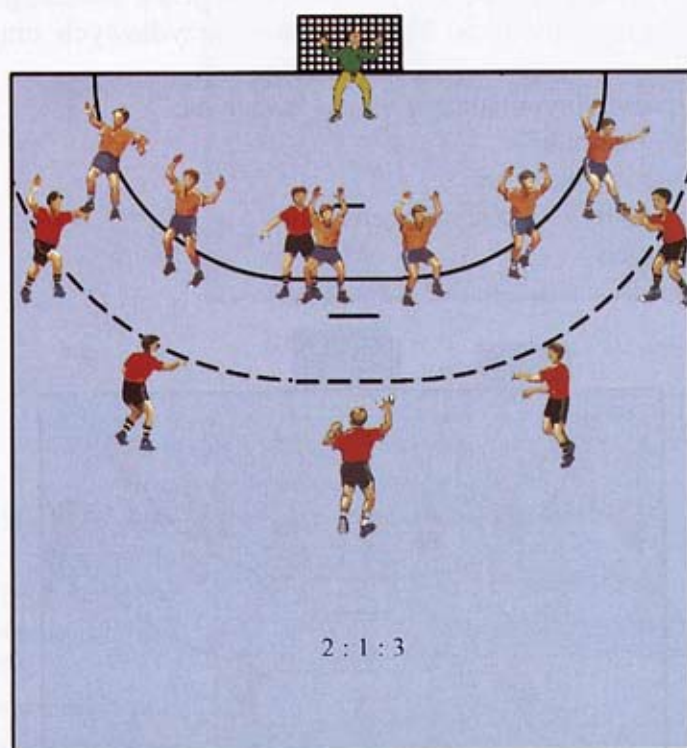


ATAK POZYCYJNY 2-1-3

Atak pozycyjny w ustawieniu 2-1-3 należy aktualnie do najpopularniejszych i najskuteczniejszych. Dzięki silnej formacji rozgrywających stwarzających zagrożenie rzutowe z 2 linii, istnieje wiele możliwości zastosowania różnych rozwiązań.

Przy tej odmianie ataku pozycyjnego akcje mogą być przeprowadzane bez zmian pozycji (stosują go zespoły początkujące).

Aby atak był skuteczny, musi być rozgrywany szybko, prostopadle w kierunku bramki, a zawodnik atakujący z piłką powinien absorbować dwóch obrońców i umiejętnie podać piłkę partnerowi.



ATAK POZYCYJNY 2-2-2

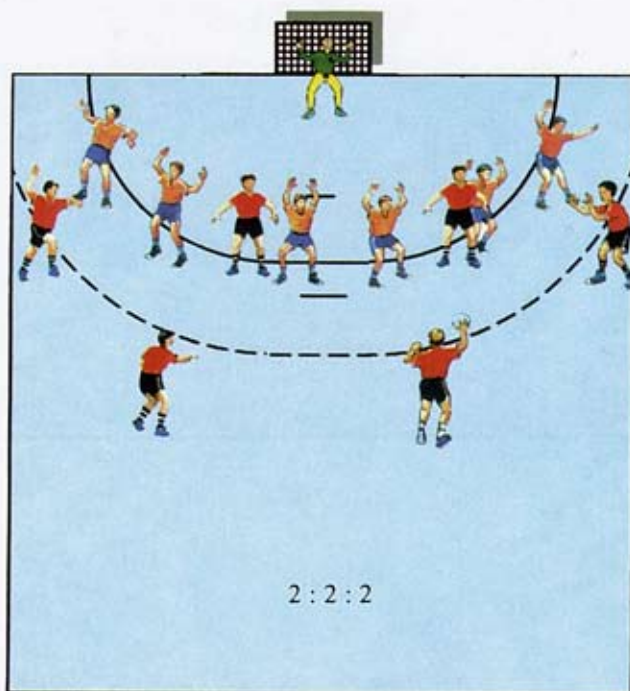
Ustawienie 2-2-2 ze względu na obecność czterech zawodników w pobliżu pola bramkowego umożliwia szereg różnych rozwiązań taktycznych.

Atakowanie dwoma obrotowymi jest skuteczną odmianą ataku pozycyjnego. Obrotowi powinni dysponować dobrymi warunkami fizycznymi, a zawodnicy rozgrywający cechować się silnym rzutem z drugiej linii i umiejętnością współpracy z partnerami z pierwszej linii. Natomiast skrzydłowi powinni posiadać umiejętność rzutu sprzed strefy po wbiegnięciu na pozycję rozgrywającego.

Charakterystyczne dla wspomnianego ataku pozycyjnego jest rozgrywanie piłki i poruszanie się zawodników w poprzek boiska, przeplatane podaniami prostopadłymi do obrotowych i skrzydłowych oraz dynamicznymi wejściami rozgrywających w strefę.

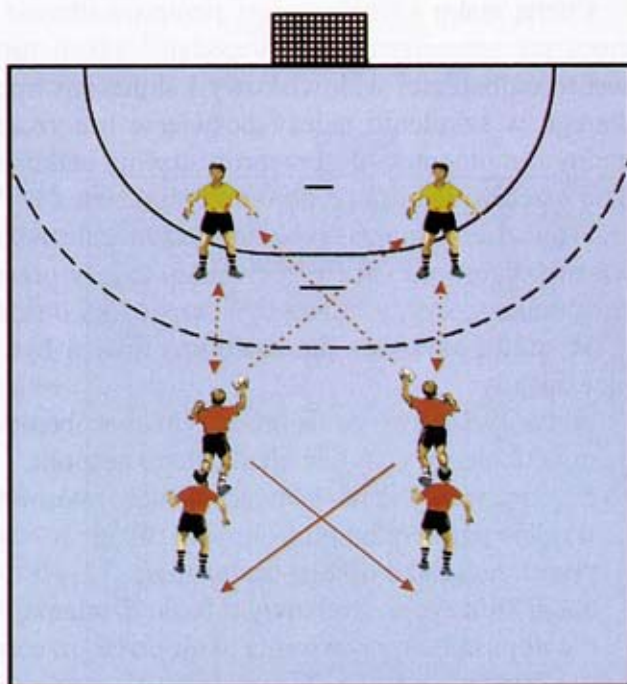
W ataku pozycyjnym należy zwracać uwagę na:

- zabezpieczenie piłki
- zachowanie szerokiej gry
- atak prostopadły i wiążący przeciwnika
- zmiany pozycji
- grę bez piłki



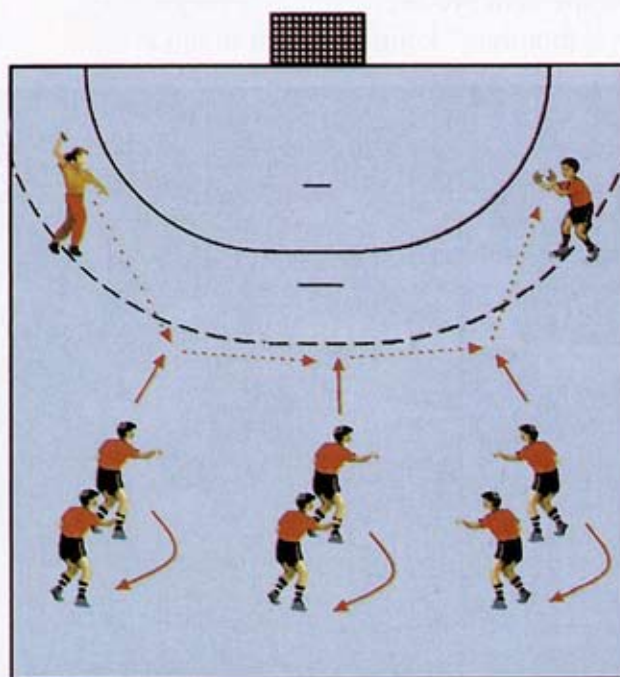
ĆWICZENIA POMOCNICZE W NAUCZANIU ATAKOWANIA POZYCYJNEGO

Atak po prostej, podanie po przekątnej oraz zmiana miejsc po przekątnej.



LS podaje piłkę atakującemu prostopadle bramkę LR. Kolejne przekazywanie piłki do ŚR, PR i PS.

W odwrotną stronę to samo ćwiczenie, rozgrywający po podaniu zmieniają miejsca na swoich pozycjach.



ATAK SZYBKI – KONTRATAK

Cechą ataku szybkiego jest przeprowadzenie akcji ofensywnej za pomocą jak najmniejszej liczby podań i zakończenie jej rzutem do bramki. Jest to najbardziej widowiskowy i skuteczny sposób zdobywania bramki, dlatego w szkoleniu należy poświęcić mu szczególnie dużo uwagi. Dogodnym momentem do przeprowadzenia ataku jest zdobycie piłki po błędzie przeciwnika lub po obronie bramkarza.

Prowadzenie ataku szybkiego jest niezależne od sposobu gry w obronie własnego zespołu jak i przeciwnika, zależy przede wszystkim od samych zawodników, którzy muszą być przekonani o skuteczności tego ataku.

W ataku szybkim (kontrataku) muszą być przestrzegane następujące zasady:

- przeprowadzamy go najprostszym sposobem;
- organizujemy go z udziałem całego zespołu;
- przy organizacji kontrataku (pośredniego) stosować krótkie, szybkie podania;
- wyjście partnera na pozycję – po piłkę;
- przestrzegać szerokiego ustawienia;
- akcje kończyć w środkowym pasie działania;
- nie dopuścić do przerwania akcji przez przeciwnika (faul);
- w akcjach 2×1 , 3×2 zawodnicy nie powinni zmieniać pozycji;
- nie kończyć akcji rzutem w biegu;
- „motorem” kontrataku jest bramkarz.



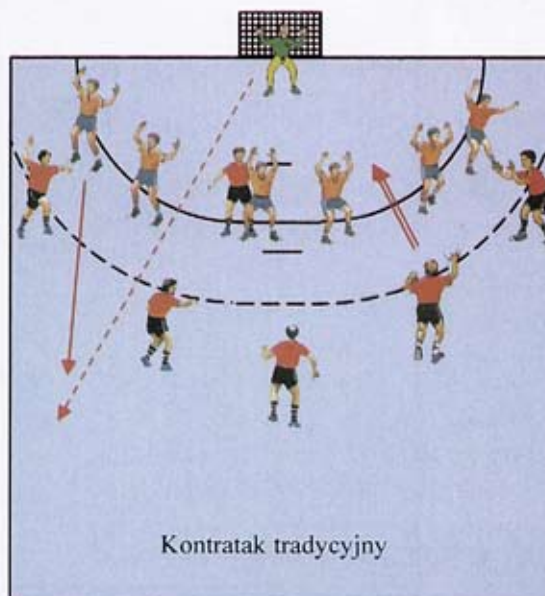
Po zdobyciu piłki od przeciwnika atak szybki może zainicjować:

- zawodnik nie zaangażowany bezpośrednio w walce z przeciwnikiem posiadającym piłkę;
- zawodnik sprzed którego wykonany został rzut, czyli zaangażowany w walce o piłkę.

Atak szybki należy do najprostszych i najbardziej popularnych.

Podstawowe założenia ataku:

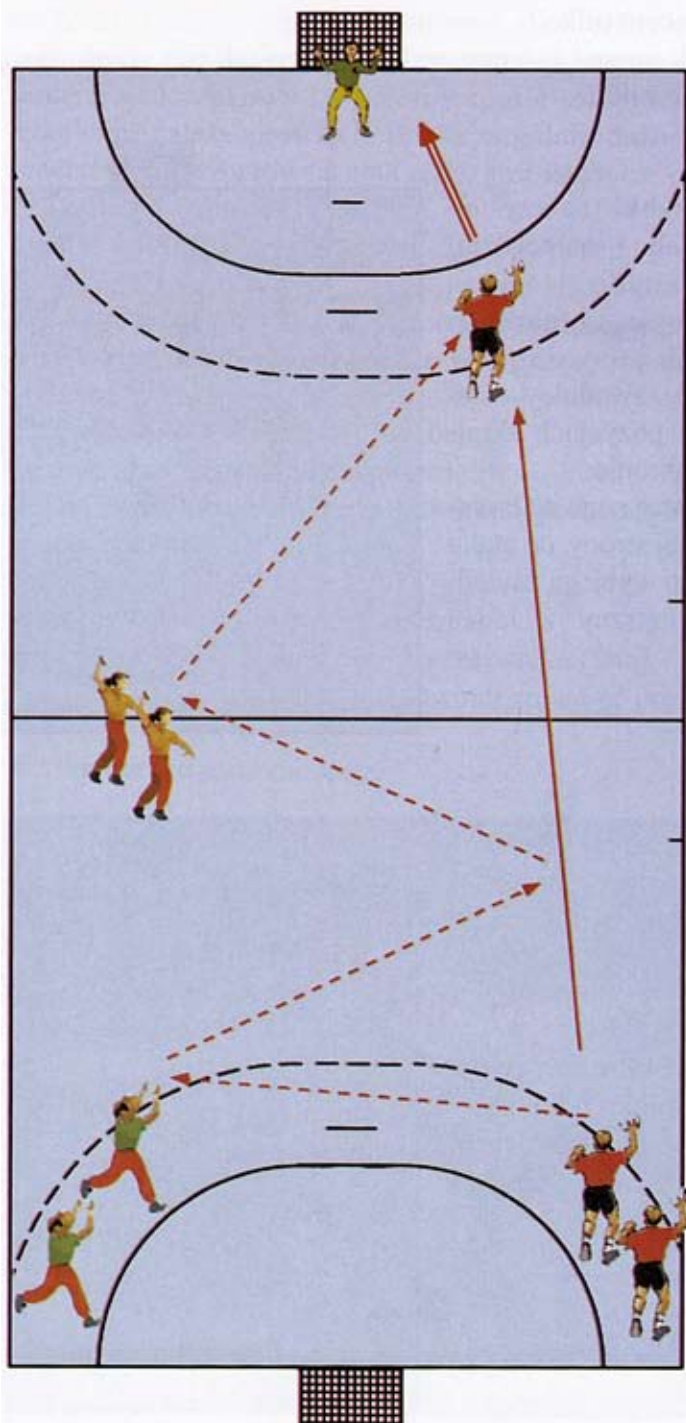
- najszybsi zawodnicy ustawieni na pozycjach skrajnych w obronie;
- w momencie rzutu do bramki z prawej strony, do ataku szybkiego wybiega zawodnik zewnętrzny z lewej strony.



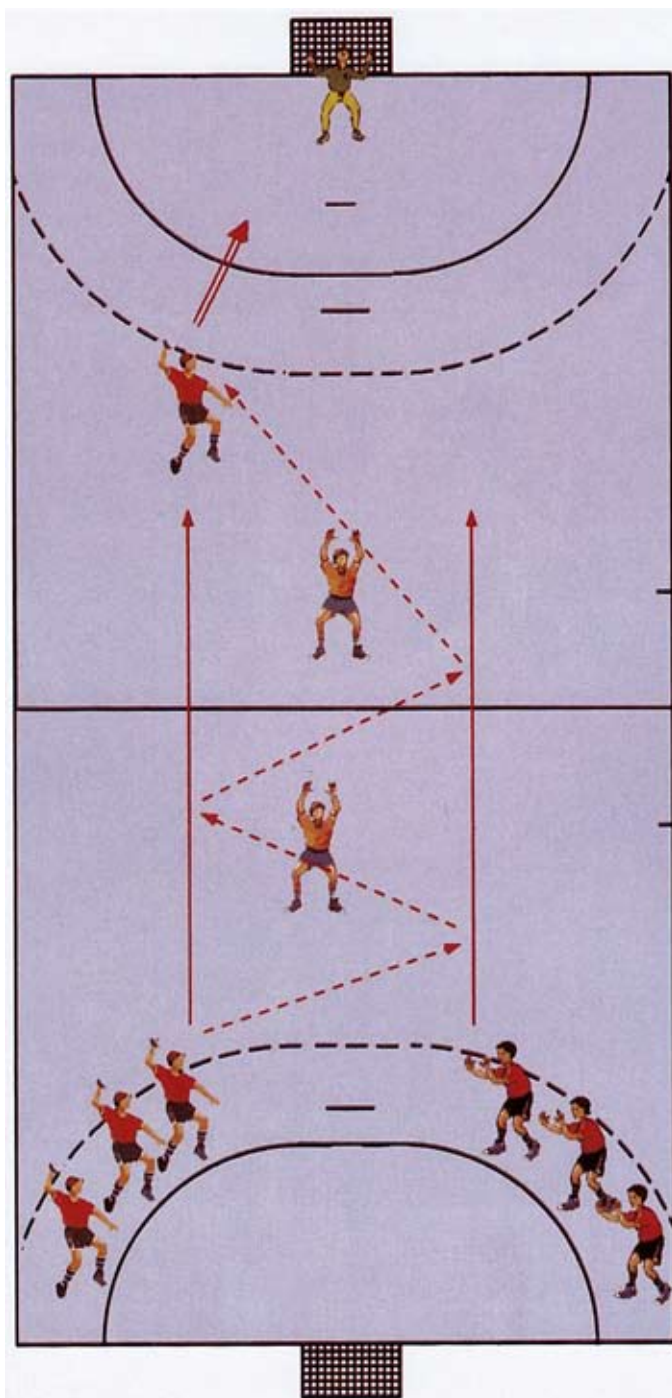
Atak szybki umowny polega na podaniu piłki przez bramkarza w umowne miejsce, lub do określonych partnerów.



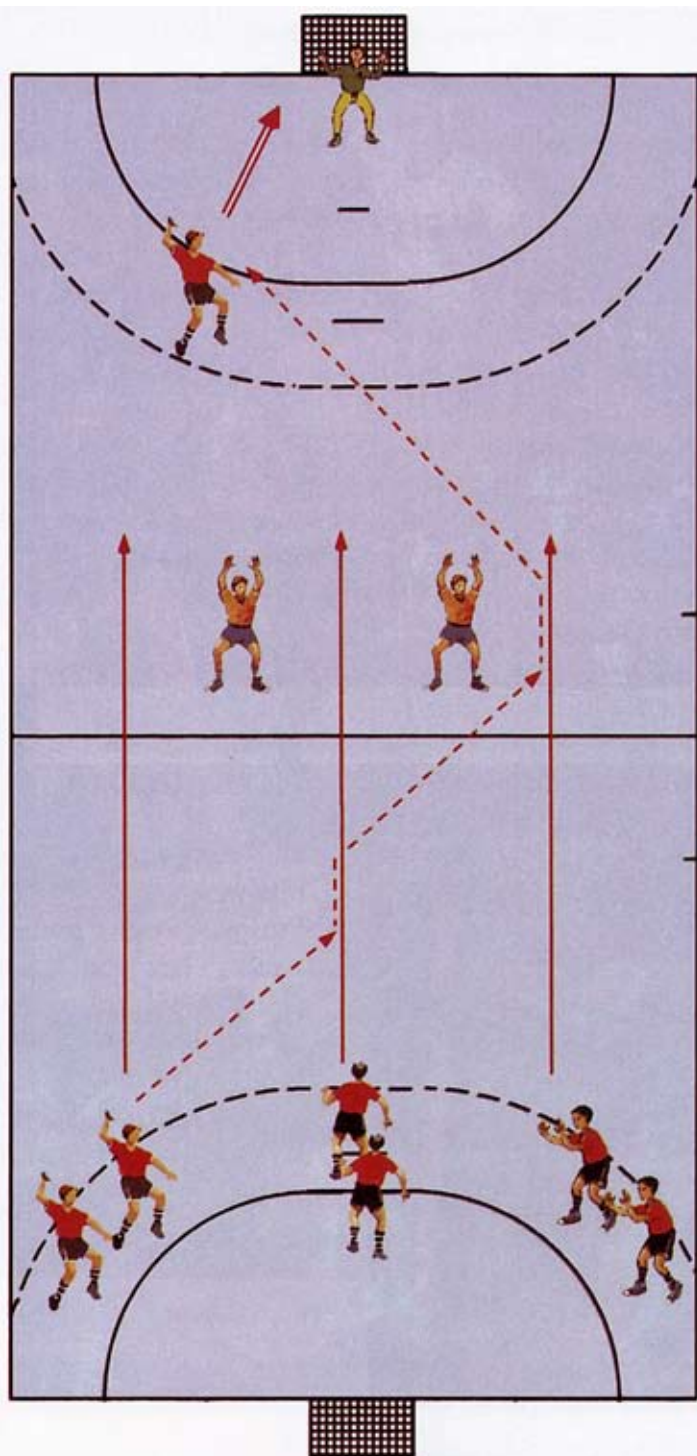
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA







Prowadzenie piłki w dwójkach
i dwukrotne rozebranie sytuacji 2 × 1



Prowadzenie piłki w trójkach i rozegranie sytuacji 3 × 2

W ataku szybkim pośrednim wyróżniamy trzy fazy:

- w pierwszej fazie najbardziej istotnym jest podanie od bramkarza lub partnera – musi ono być wykonane jak najszybciej i dokładnie;
- wyjście partnerów na pozycje, umożliwiające podanie im piłki;
- w drugiej fazie dążymy do uzyskania przewagi biegowej lub liczebnej nad przeciwnikiem i rozegrania sytuacji 2 × 1; 3 × 2 itd.;
- w trzeciej fazie ataku szybkiego wykorzystujemy przewagę liczebną i wykonujemy rzut do bramki z najdogodniejszej pozycji.

Systematyczne stosowanie ataku szybkiego wiąże się z wieloma korzyściami.

Oto niektóre z nich:

- stałym bieganiem do ataku można często „złamać” przeciwnika;
- większość zawodników lubi stosować atak szybki – wyzwala emocje oraz pozwala na wyróżnienie się jednostek;
- zawodnicy zmuszeni są do efektywniejszej gry w obronie, (rozwija agresywność zespołu w grze);
- sprawia przyjemność widzom przez swoją widowiskowość.



Porady trenera

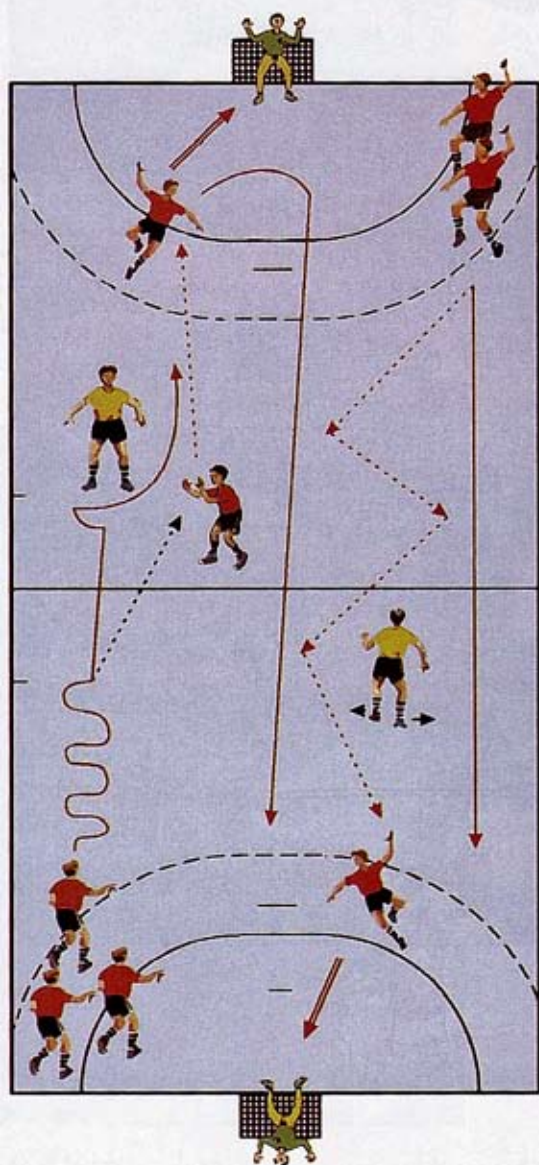
- Unikać grupowania się zawodników.
- Stosować w grze zmiany pozycji z piłką i bez piłki.
- Umiejętność gry na kilku pozycjach – ważnym atutem zawodnika.
- W trakcie gry należy wykorzystywać całą szerokość boiska.



ĆWICZENIA KOMPLEKSOWE Z ZASTOSOWANIEM PODAŃ, ZWODÓW I RZUTÓW

Kompleksowe ćwiczenia techniczne umożliwiają doskonalenie elementów technicznych w warunkach zbliżonych do gry.

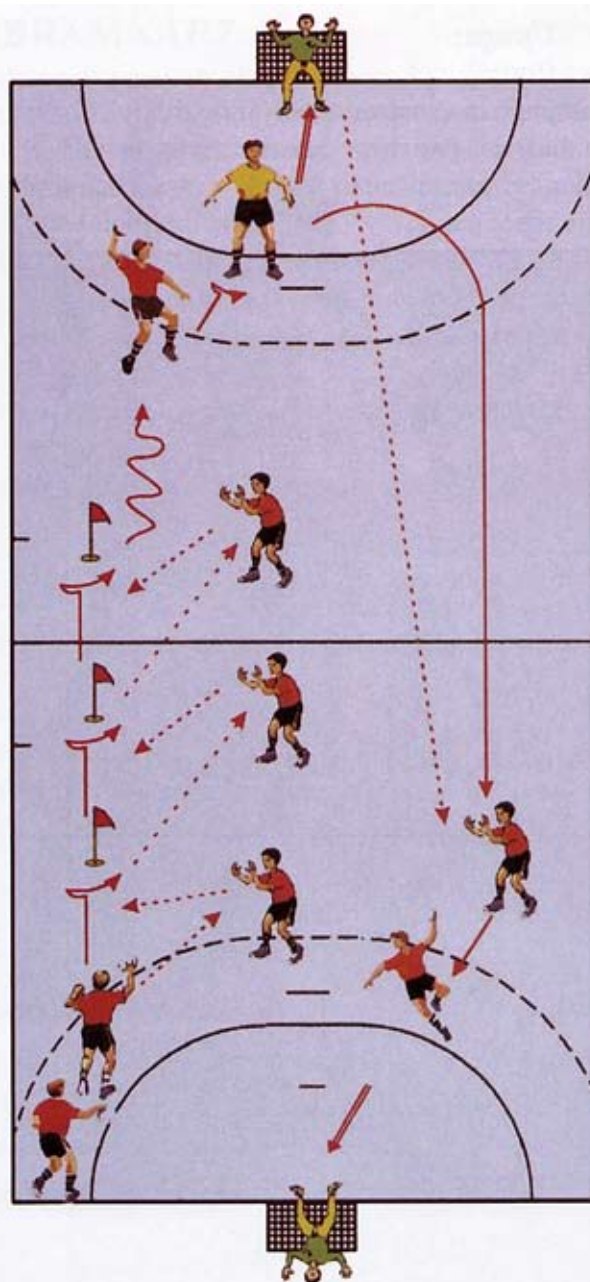
Łączenie elementów technicznych (podania, chwyt, rzuty, kozłowanie, zwody, poruszanie się) i wykonywanie ich w różnych zestawieniach i kombinacjach pozwala doskonalić technikę.



Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach po przekątnej w rogach boiska.

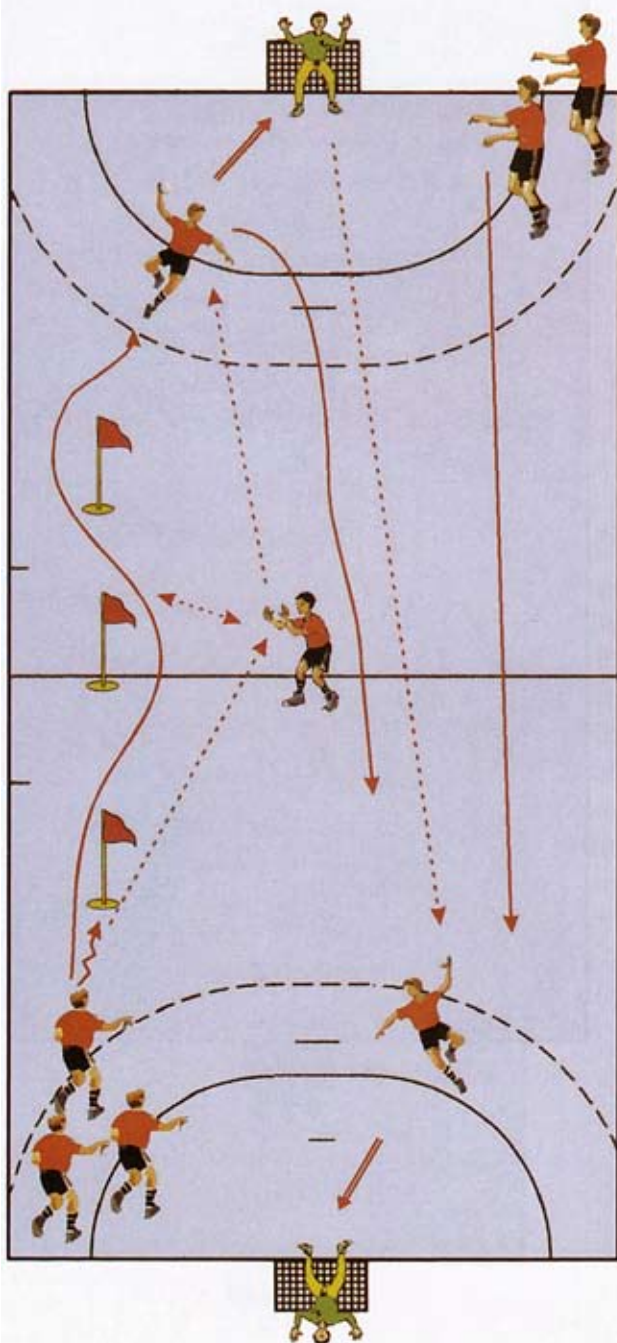
Pierwszy zawodnik kozłuje piłkę, podaje ją do stałego partnera, wykonuje w biegu zwód na obrońcy. Po otrzymaniu piłki rzuca do bramki, a następnie startuje w przeciwnym kierunku wymieniając podania z pierwszym zawodnikiem drugiego rzędu. Po minięciu obrońcy następuje rzut do bramki.

Ćwiczący biegnąc kolejno podają piłkę do stałych partnerów. Otrzymują piłkę przed chorągiewką, wykonują zwód i po minięciu ostatniej kozłują piłkę. Po wykonaniu zwodu na aktywnym obrońcy rzucają do bramki i startują do szybkiego ataku.



Uwaga:

Rodzaj wykonania zводу podaje prowadzący zajęcia (w zależności od stopnia zaawansowania grupy).

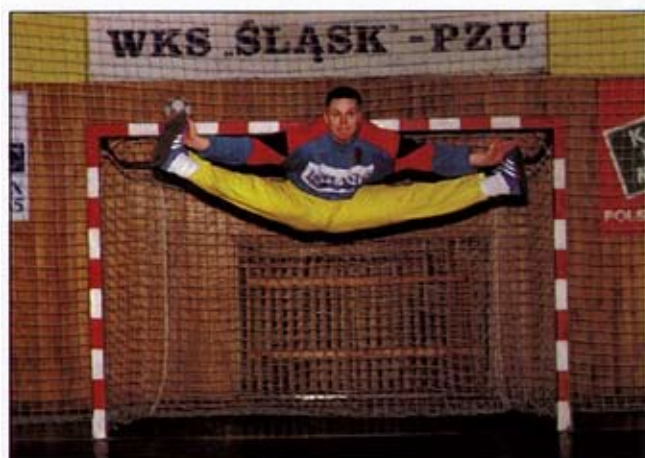


Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach po przekątnych boiska. Ćwiczący z pierwszego rzędu kozłuje piłkę, podaje do stałego partnera. Biegając slalomem wymienia podania, akcję kończy rzutem, a następnie utrudnia wykonanie szybkiego ataku zawodnikowi drugiego rzędu.

BRAMKARZ

Z tego, jak ważną postacią w każdej drużynie jest bramkarz, zdają sobie sprawę trenerzy i zawodnicy. Nawet przeciętnemu widzowi nietrudno zauważyć, że bardzo często bramkarz ratuje zespół przed utratą bramki. Dlatego każdy zespół pragnie mieć dobrego bramkarza, wyróżniającego się wysoką sprawnością fizyczną, opanowaniem, szybkim refleksem, wytrzymałością fizyczną oraz psychiczną. Bramkarz w drużynie piłki ręcznej, oddzielony linią pola od pozostałych zawodników, jest zdany na własne siły, sam podejmuje decyzje i ponosi za nie pełną odpowiedzialność.

Zadaniem bramkarza, prócz obrony własnej bramki jest kierowanie obroną podczas ataków przeciwnika oraz inicjowanie szybkiego ataku. Czas poświęcony szkoleniu bramkarza opłaci się zespołowi w czasie rozgrywania zawodów.



GRA BRAMKARZA

Zawodnik, który uczestniczy w grze jako bramkarz, może w każdej chwili wystąpić jako zawodnik w polu gry po uprzednim dokonaniu zmiany stroju.

Zmiany bramkarza muszą być dokonywane przez linię zmian własnej drużyny.

Bramkarzowi wolno:

- w czasie obrony piłki w polu bramkowym dotykać jej każdą częścią ciała;
- bez ograniczeń poruszać się z piłką w polu bramkowym;
- opuścić pole bramkowe wyłącznie bez piłki i grać w polu gry. Podlega on wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników.
- opuścić pole bramkowe z piłką, o ile nie była przez niego opanowana i zagrać nią w polu gry.



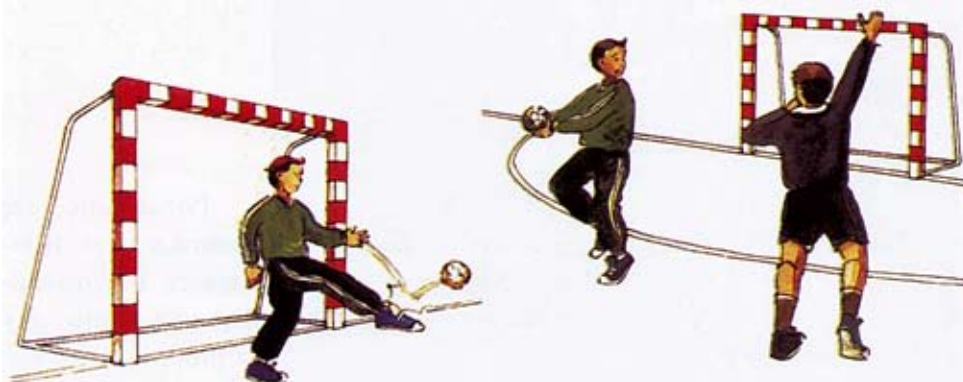
Bramkarzowi nie wolno:

- celowo podawać piłki nogą do partnera;
- opuścić pole bramkowe z piłką;
- w czasie obrony bramki zagrażać zawodnikowi drużyny przeciwnej;
- wrócić z piłką z pola gry do pola bramkowego;
- w czasie obrony rzutu karnego przekroczyć linię 4 m
- opóźniać wykonania rzutu od bramki.
- wprowadzać piłkę do pola bramkowego, jeżeli toczy się ona lub leży poza tym polem.
- dotykać podudziem lub stopą piłkę, która leży w polu bramkowym lub zmierza w kierunku pola gry.

Uwaga:

W rozgrywkach „Mini Piłki Ręcznej”, dzieci 12–13 lat, gdzie obowiązuje obrona „krycie każdy swego” – bramkarze obu zespołów nie mogą

przekraczać linii środkowej boiska (rzut wolny). Zakaz dotyczy również wykonywania rzutów karnych.



TECHNIKA GRY BRAMKARZA

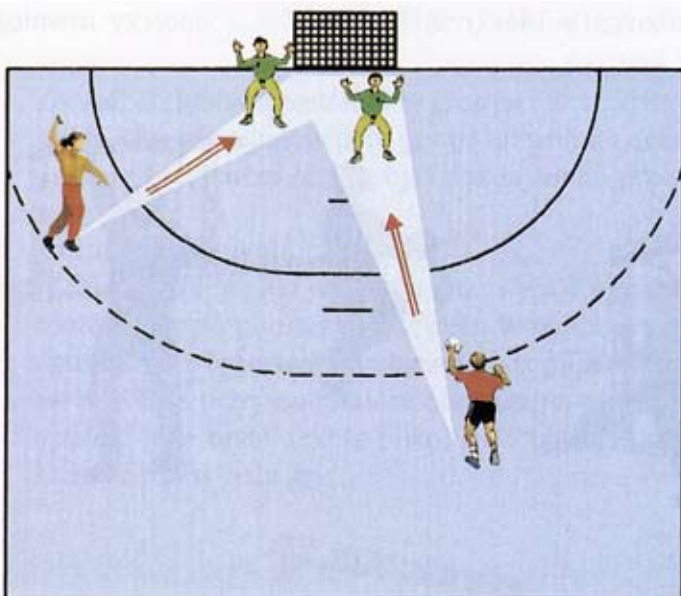
Postawa bramkarza powinna umożliwiać natychmiastową interwencję.

Ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obie nogi (rozkrok na szerokość bioder), pięty lekko uniesione. Ciało jest nieco pochylone w przód, głowa uniesiona, wzrok skierowany na piłkę. Ramiona ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości głowy.

Taka postawa daje możliwość interwencji w bok, w skos lub w przód nogami i rękami na różnych wysokościach.

Bramkarz, w zależności od miejsca zawodnika z piłką, zmienia swe ustawienie przed bramką w taki sposób, by zawsze być zwróconym przodem do kierunku lotu piłki. Zmieniając ustawienie porusza się po łuku, którego środek jest oddalony o około 1 metr od linii bramkowej.





Poruszanie się bramkarza w zależności od zawodnika w polu gry z piłką.

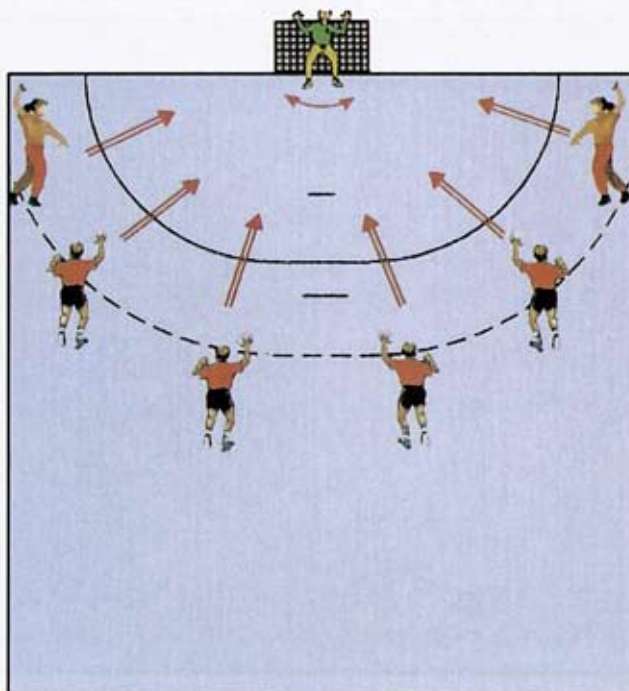
W nauczaniu gry bramkarza stosuje się następujące grupy ćwiczeń:

1. ćwiczenia sprawności ogólnej,
2. ćwiczenia sprawności specjalnej,
3. ćwiczenia techniczne,
4. ćwiczenia kompleksowe,
5. ćwiczenia z zakresu taktyki.

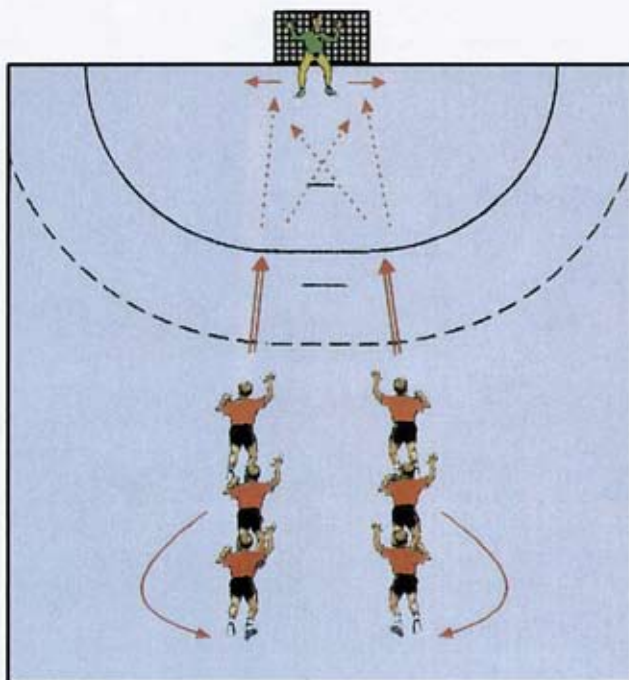


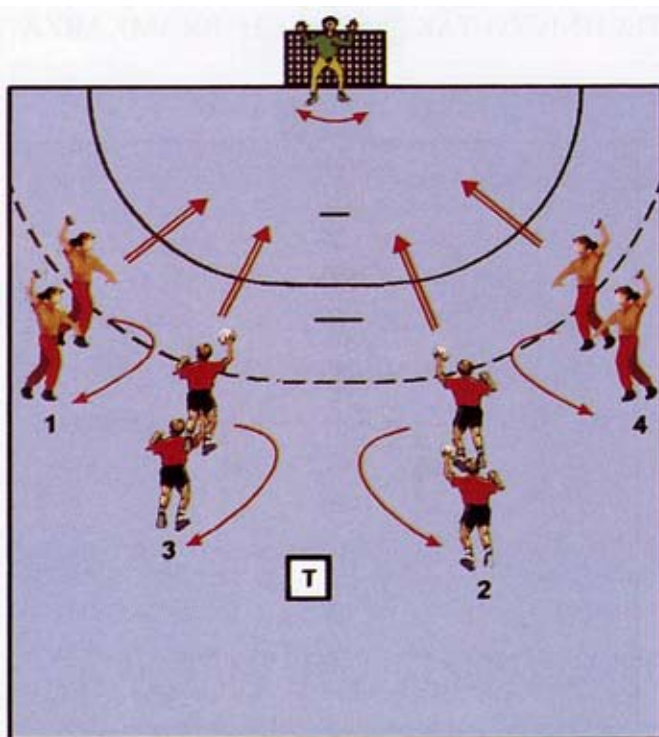
ZASÓB ĆWICZEŃ TECHNICZO-TAKTYCZNYCH BRAMKARZA

Rzuty do bramki wykonywane z miejsca od prawego do lewego skrzydła.

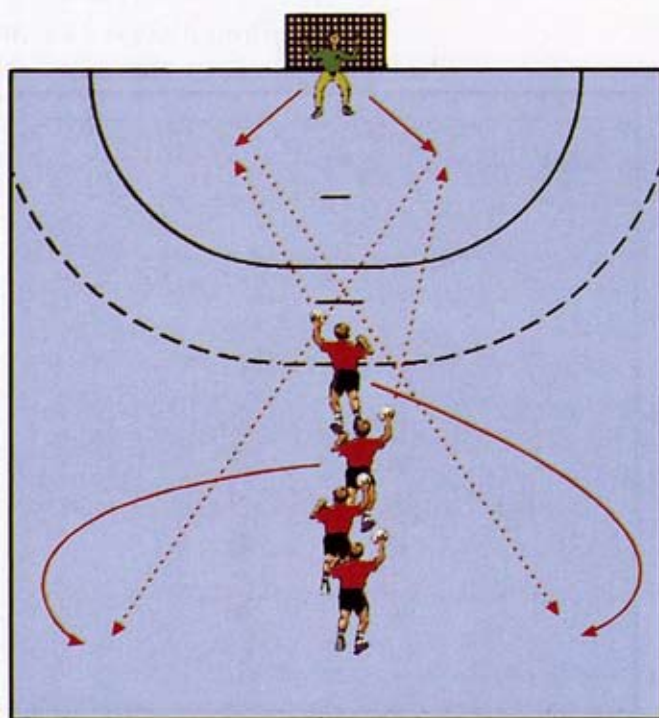


Rzuty do bramki w krótki i długi róg wykonywane w biegu (rzuty bieżne).





Rzuty do bramki w kolejności podanej przez trenera, na przykład 1, 4, 3, 2 itd.



Wyprowadzenie ataku szybkiego po opanowaniu piłki.



PODSTAWOWE INTERWENCJE W BRAMCE



Obrona piłki tułowiem



Obrona piłki jednorącz



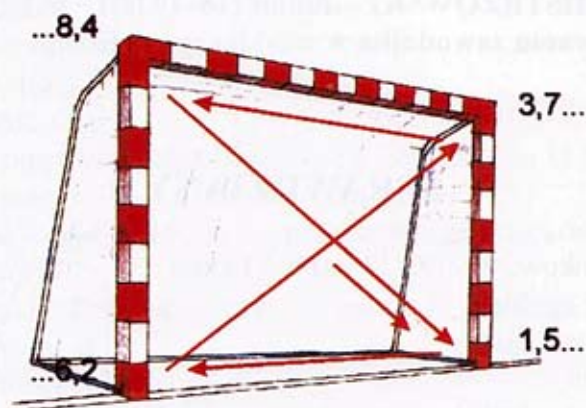
Obrona piłki ręką i nogą



Obrona piłki nogą

SPRAWDZIAN DLA BRAMKARZA

Zawodnik startując z pkt. 1 i przesuując się prawidłowo, wykonuje interwencje dotykając bramki w pkt. 2-8. Mierzymy czas próby.



KONTROLA PRACY SZKOLENIOWEJ

Obowiązkiem każdego nauczyciela – trenera jest dokonywanie okresowych sprawdzianów efektów swojej pracy oraz śledzenie i analizowanie postępów swoich wychowanków. Do podstawowych działań kontroli pracy szkoleniowej na tym etapie należy kontrola lekarska oraz trenerska.

Trener kontroluje:

- sprawność ogólną i specjalną zawodnika,
- skuteczność w grze,
- postępy wychowanków w nauce.

Nie trzeba chyba dodawać, że każdy nauczyciel – trener zobowiązany jest do samokontroli swojej działalności.

Program szkolenia piłki ręcznej obejmuje etapy:

I ETAP WSTĘPNY – dzieci młodsze klasy I–IV (7–11 lat), jest to etap gier „Mini Piłka Ręczna” oraz zabaw przygotowawczych i ogólnorozwojowych.

II ETAP UKIERUNKOWANY – dzieci klas V–VI (12–13 lat) – to okres kontynuacji pracy nad kształtowaniem wszechstronnego rozwoju zawodników, przy wyraźnym już jednak jej ukierunkowaniu.

III ETAP SPECJALISTYCZNY

- wstępnej specjalizacji – Młodzik (14–15 lat)
- właściwej specjalizacji – Junior Młodszy (16–17 lat) – nie różniącej się już w sposób istotny od szkolenia dorosłych.

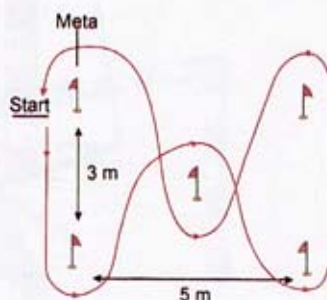
IV ETAP MISTRZOWSKI – Junior (18–19 lat) – polega na ostatecznym kształtowaniu zawodnika w wąskiej specjalizacji.

SPRAWDZIANY

2. Etap ukierunkowany – (12-13 lat) V-VI klasa

Sprawność ogólna:

- skok w dal z miejsca
- bieg na 60 m
- rzut piłeczką palantową z miejsca
- bieg na dystansie 1000 m
- bieg zygzakiem (koperta) 3×5 m – dwa razy



Sprawność techniczna:

- odbicia piłki od ściany odległość 3 m – w ciągu 1 min.
- rzut piłką ręczną na odległość – z miejsca
- kozłowanie po „kopercie” 3×5 m – 2 razy

3. MŁODZIK – (14-15 lat) I-II klasa gimnazjum

Sprawność ogólna:

- skok w dal z miejsca
- bieg na 60 m
- rzut piłką lekarską 2 kg oburącz zza głowy – z miejsca
- bieg na dystansie 2000 m
- bieg zygzakiem (koperta) 3×5 m – trzy razy

Sprawność techniczna:

- odbicia piłki od ściany (odległość 3 m) – w ciągu 1 min.
- rzut piłką ręczną na odległość – z miejsca
- kozłowanie po „kopercie” 3×5 m – trzy razy



W szkoleniu uzdolnionej sportowo młodzieży wskazany jest:

TEST OGÓLNOROZWOJOWY – (Międzynarodowy)

1. Bieg na 50 m.
2. Skok w dal z miejsca obunóż
3. Pomiar siły dłoni
4. Wytrzymałość siłowa:
 - a) zwis na ugiętych rękach (dziewczeta i chłopcy do 11 lat)
 - b) podciąganie na drążku (chłopcy od 12 lat)
5. Bieg wahadłowy 4×10 m – z przenoszeniem klocków drewnianych ($5 \times 5 \times 5$ cm)
6. Siad z leżenia tyłem w czasie 30 sekund
7. Skłon tułowia w przód
8. Bieg na dystansie:
 - a) 600 m (dziewczeta i chłopcy od 7 do 11 lat)
 - b) 800 m (dziewczeta od 12 lat)
 - c) 1000 m (chłopcy od 12 lat)

Uwaga:

Taka kolejność prób obowiązuje, gdy wykonujemy je w trakcie jednego dnia. Gdy badamy zawodników w ciągu dwóch dni ostatnia próba czyli bieg dystansowy wykonana jest jako trzecia i ostatnia w pierwszym dniu. Od pomiaru siły dłoni zaczynamy drugi dzień testów.



PLAŻOWA PIŁKA RĘCZNA

W latach dziewięćdziesiątych Włosi stworzyli plażową piłkę ręczną. Pierwsze Mistrzostwa Europy odbyły się w 2000 roku w miejscowości Gaeta we Włoszech. Nasza męska reprezentacja uczestniczyła w Mistrzostwach Europy w 2006 roku.

Boisko do gry jest prostokątem o długości 27 m i szerokości 12 m.

Nawierzchnia boiska musi być pokryta warstwą piasku o grubości 40 cm.

Wokół boiska powinna być utworzona strefa o szerokości 3 m – strefa zmian.

Bramki ustawione są na środku linii końcowych.
Wymiary 3 m × 2 m.

Piłka gumowa;
mężczyźni – 54-56 cm, ciężar 350-370 g.
kobiety – 50-52 cm, ciężar 280-300 g.
dzieci – rozgrywają mecze piłką mniejszą

Czas gry 2 × 10 minut, przerwa 5 minut.
Gry rozpoczyna się rzutem sędziowskim.
W każdej połowie należy wyłonić zwycięzcę – 1 punkt.
Przy remisie – stosuje się metodę „złotej bramki” – wygrywa drużyna, która pierwsza zdobędzie bramkę.

Gra piłką – wolno piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać – używając: otwartej lub zamkniętej dłoni, rąk, głowy, tułowia, uda, kolan, dozwolone jest „nurkowanie” na piłkę, można grać nawet leżąc lub tocząc się piłką.
Można poruszać się z piłką najwyżej trzy kroki.
Nie wolno:
Dotykać piłki więcej niż jeden raz, o ile uprzednio nie dotknęła podłoża, innego zawodnika, słupka lub poprzeczki.

Drużyna liczy 8 zawodników.
Na boisku przebywa 3 + bramkarz.
Gra się boso.
Zawodnicy z pola gry muszą posiadać jednakowe koszulki z numerami bez rękawów, których kombinacja kolorów musi się różnić od drużyny przeciwnej.
Uwaga:
Bramkarze winni nosić przezroczyste pulowery w jaskrawych kolorach.

Zaliczanie punktów:
– zwykła bramka za 1 punkt
– spektakularna bramka – 2 punkty

- chwyt i rzut w wysoku
- zdobyta przez bramkarza
- rzutem karnym z 6 m

Mecz wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów meczowych

- wygranie połowy meczu = 1 punkt meczowy
- wygranie pierwszej i drugiej połowy = 2 punkty meczowe
- przy remisie – SHOT-OUT – sam na sam z bramkarzem
- zwycięstwo zapewnia 1-punktowa przewaga przy tej samej ilości rzutów
wynik = 2 : 1

Sędziowie – zawody prowadzi dwóch równorzędnych sędziów oraz sędzia sekretarz i mierzący czas

Wykluczenia:

- naruszający przepisy zawodnik opuszcza boisko
- wykluczony zawodnik może być zastąpiony przez innego zawodnika lub powrócić ponownie, gdy nastąpi zmiana posiadania piłki pomiędzy drużynami
- drugie wykluczenie = dyskwalifikacja

Rzuty z linii bocznej, z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną, lub 1 m od przecięcia linii pola bramkowego z linią boczną po przekroczeniu piłki przez linię końcową.

Rzut wolny – 1 m od linii pola bramkowego przeciwnika

Rzut od bramki – wykonuje bramkarz z pola bramkowego, bez sygnału gwizdka sędziego, gdy:

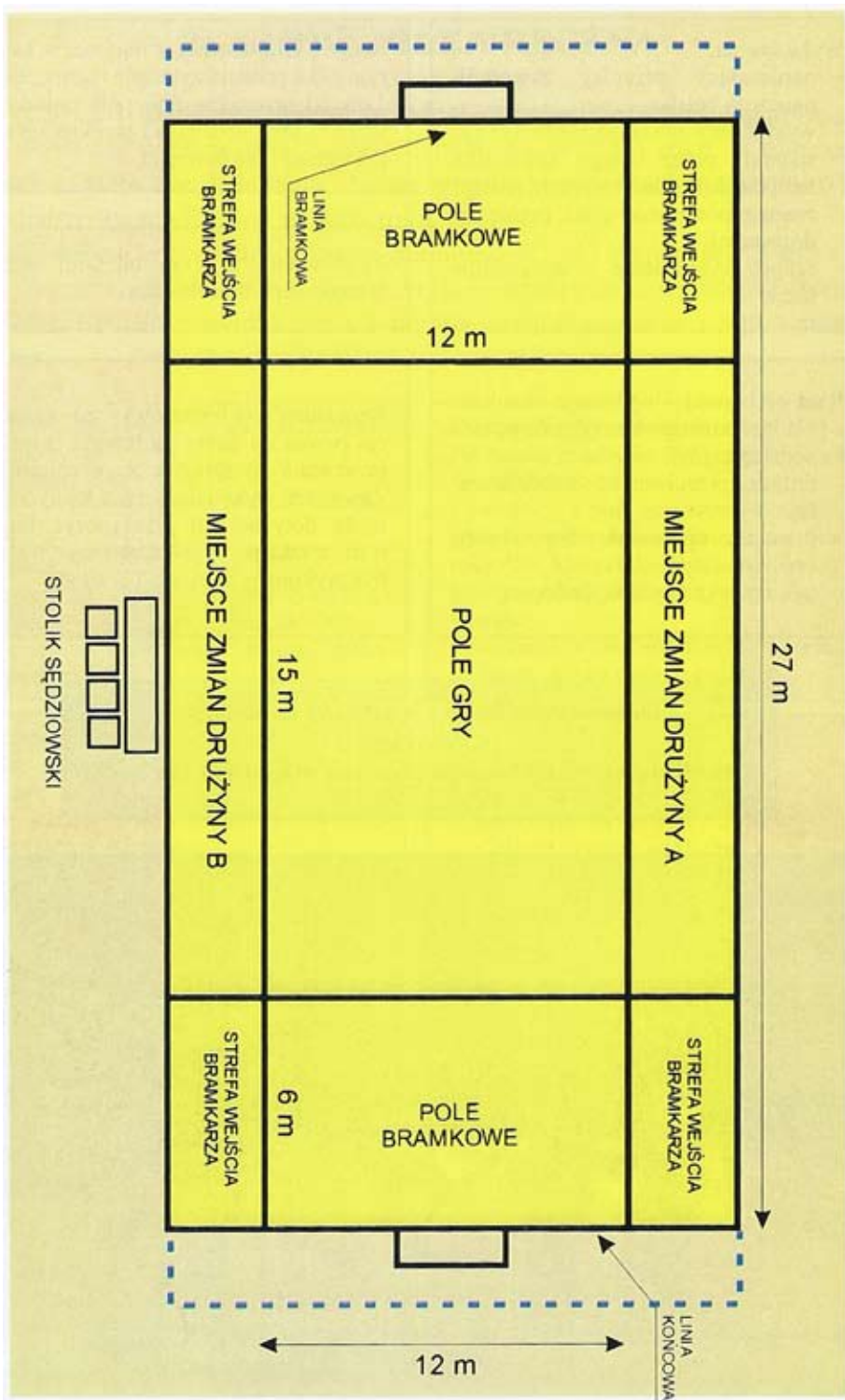
- drużyna przeciwna zdobędzie bramkę,
- bramkarz opanował piłkę w polu bramkowym,
- piłka przekroczy linię końcową.

Rzut karny – (z 6 metrów) – gdy sytuacja pewna do zdobycia bramki została przerwana niezgodnie z przepisami. Zawodnik wykonujący rzut karny nie może dotykać ani przekroczyć linii 6 m, a rzut po sygnale sędziego musi być wykonany w ciągu 3 sekund.

Plażowa Piłka Ręczna oparta jest na zasadzie „Fair Play”

– każda decyzja musi być podejmowana w zgodzie z tą zasadą.





PIŚMIENICTWO

1. Curelli J., Landuré P., *Handball*, Milan 1996
2. Czerwiński J., *Metodyczne i badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych*, AWF, Gdańsk 1996
3. Grage W., *Super Handball – Training*, Berlin 1990
4. Schubert R., Spate D., *Handball – Handbuch. Kinderhandball – Spass von Anfang an 1*, 1998
5. Stawiarski W., *Pilka ręczna*, AWF, Kraków 1990
6. Zielonka Z., *Mini piłka ręczna*, RCMSzKFiT, Warszawa 1992
7. Zielonka Z., *Mini piłka ręczna*, ZG SZS, Warszawa 1994
8. Zielonka Z., *Abecadło piłki ręcznej*, Warszawa 2002
9. ZPRP, *Przepisy gry w piłkę ręczną*, Warszawa 2001



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Od autora	4
Warto wiedzieć, że... ..	6
Przygotowanie sprawnościowe	8
Gry i zabawy	11
Zasady gry i przepisy	15
Bramka	17
Piłka	17
Drużyna	18
Czas gry	19
Rozpoczęcie gry	22
Sędziowie	24
Symbole graficzne i skróty	27
Technika	28
Sposoby poruszania się po boisku	29
Chwyty i podania	38
Rzuty	47
Taktyka	61
Obrona	62
Obrona „każdy swego”	64
Obrona stref	65
Obrona kombinowana	69
Zmiany systemów i rodzajów obrony	71
Atak	71
Atak pozycyjny 2-1-3	73
Atak pozycyjny 2-2-2	73
Atak szybki – kontratak	76
Bramkarz	86
Kontrola pracy szkoleniowej	94
Sprawdziany	95
Plażowa piłka ręczna	98
Piśmiennictwo	100



Zdzisław Zielonka – *nauczyciel, trener, menedżer sportu*

Wychował wielu reprezentantów kraju, z drużynami szkolnymi i klubowymi zdobył 5 razy Mistrzostwo Polski i Puchar Polski, a największym jego sukcesem było zdobycie przez zawodników UKS Olimp Grodków V miejsca na Światowych Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Salonikach – Grecja 2002 r.

Dziewczęta i chłopcy! Nauczyciele! Trenerzy!

Ucieszyłem się, kiedy Związek Piłki Ręcznej w Polsce zwrócił się do mnie z propozycją opracowania II wydania *Abecadła piłki ręcznej*. Dokonałem w nim szeregu zmian w tekście, uwzględniłem zalecenia Komisji Szkoleniowej Związku oraz dopisałem część dotyczącą piłki plażowej.

Książka jest wynikiem wielu doświadczeń i obserwacji poczynionych w mojej 35-letniej pracy trenerskiej. Służyć może uczniom, nauczycielom i trenerom, a więc tym osobom, które pragną nauczać i uprawiać wspomnianą dyscyplinę.

Sport – to nie tylko zawody, medale, ale wspaniała przygoda. Kiedy miałem 11 lat, zaczynałem stawiać pierwsze kroki w piłce ręcznej i nie przypuszczałem, że dzięki niej poznam świetnych sportowców, olimpijczyków, niezwykłych ludzi, zwiedzę wiele krajów i zakątków Polski. Sport dostarczył mi wielu niezapomnianych wzruszeń i wrażeń.

Wy także możecie przeżyć niezwykle przygody, dostarczyć swoim rodzicom i kibicom wielu emocji na zawodach i satysfakcji z osiągniętych sukcesów.

Zapraszam Was do udziału w tej wspaniałej przygodzie, jaką jest sport i piłka ręczna.