



PIŁKA RĘCZNA
PROJEKTOWANIE
SZKOLENIA SPORTOWEGO
W PIŁCE RĘCZNEJ NA ETAPIE
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
I PONADPODSTAWOWEJ

Autorzy:

Krzysztof Krawczyk, Krystyna Kulik,
Józef Kulik, Wojciech Nowiński

Wydawca:

Związek Piłki Ręcznej w Polsce
ul. Puławska 300 A
02-819 Warszawa
tel/fax.: (22) 892 90 11
e-mail: zprp@zprp.org.pl

Autor zdjęcia z okładki:

Rafał Oleksiewicz Pressfocus

ISBN 978-83-63816-17-9

Skład komputerowy i druk:

Centrum Poligrafii sp. z o.o.
02-495 Warszawa
ul. Michała Spisaka 37
e-mail: mm@jakubiccy.com.pl

Warszawa 2020

Związek Piłki Ręcznej w Polsce

PIŁKA RĘCZNA
PROJEKTOWANIE
SZKOLENIA SPORTOWEGO
W PIŁCE RĘCZNEJ NA ETAPIE
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
I PONADPODSTAWOWEJ

Praca zbiorowa pod redakcją
Józefa Kulika

Autorzy

*Krzysztof Krawczyk, Krystyna Kulik
Józef Kulik, Wojciech Nowiński*

Warszawa 2020

ZAWARTOŚĆ PUBLIKACJI

SŁOWO WSTĘPNE	5
I. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE	9
Autor: <i>Krzysztof Krawczyk, Józef Kulik</i>	
II. TECHNIKA I TAKTYKA INDYWIDUALNA	55
Autor: <i>Wojciech Nowiński</i>	
III. OCENA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ ZAWODNIKÓW	
OSPR	105
1. Test sprawności ukierunkowanej	120
2. Test sprawności gimnastycznej	122
3. Karta oceny zawodnika/czki	125
Autor: <i>Józef Kulik</i>	
IV. PROGRAMY SZKOLENIA SPORTOWEGO NA ETAPIE	
SZKOŁY PODSTAWOWEJ I PONADPODSTAWOWEJ	131
1. „Bawię się piłką ręczną – biegam, rzucam, chwytam, skaczę!” dla klas I-III SP	135
2. „Odkrywam piłkę ręczną” dla klas IV-VI SP	169
3. „Wybieram ręczną” dla klas VII-VIII SP	191
4. „Kocham ręczną” dla klas I-IV LO	215
Autor: <i>Krystyna Kulik, Józef Kulik</i>	
V. BIBLIOGRAFIA	244

SŁOWO WSTĘPNE

*„Sport jest częścią dziedzictwa każdego człowieka
i nic nigdy go nie zastąpi”
(Pierre de Coubertain)*

Nie trzeba chyba nikogo przekonywać do korzyści wynikających z systematycznego uprawiania aktywności ruchowej – tak jak i miłośników piłki ręcznej, nie trzeba przekonywać o zaletach i atrakcyjności tej dyscypliny sportu. „Szczypiorniak” ma wiele zalet: odznacza się dużą dynamiką, opiera się na naturalnych dla człowieka formach ruchu, pobudza procesy myślenia, wpływa na lepsze uspołecznienie, motywuje do działania, stymuluje do zachowań fair play, stwarza okazję do porównań, samooceny. Należy przy tym podkreślić, że w procesie wychowania sportowego skuteczne wydobycie tych zalet zależy od wielu, wzajemnie powiązanych ze sobą czynników oraz uwarunkowań. Podstawową rolę wśród nich odgrywa trener. Według Rainera Martensa – *„Skuteczni trenerzy to tacy, którzy nie tylko wygrywają zawody, ale także pomagają swoim zawodnikom nabywać i doskonalić nowe umiejętności, czerpać radość ze sportowej rywalizacji i kształtować ich poczucie własnej wartości. Skuteczni trenerzy są nie tylko dobrze obeznani w technicznych i taktycznych aspektach swojej dyscypliny sportu, ale także wiedzą jak nauczać młodych ludzi tych umiejętności”*.

Praca trenera ma charakter indywidualny i każdy trener w toku podejmowanych przez siebie działań i zdobywanych doświadczeń wypracowuje i doskonali własny warsztat pracy oraz osiąga indywidualny poziom kompetencji zawodowych. Umiejętne nauczanie techniki i taktyki danej dyscypliny czy prawidłowy dobór metod oraz środków do psychofizycznych możliwości rozwojowych zawodników – to podstawowa, ale jedynie niewielka część warsztatu pracy trenera. Każdy trener powinien zatem dokonywać wewnętrznych ewaluacji rezultatów podejmowanych przez siebie działań po to, aby

stymulować własny rozwój zawodowy i poprawiać własną skuteczność. Głównym czynnikiem determinującym autorytet nauczyciela-trenera jest zatem rzetelna wiedza, a następnie takie cechy jak pracowitość i zaangażowanie, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu. Pamiętajmy, że według Karty Praw Młodych Sportowców dziecko ma m.in. prawo:

- do profesjonalnego kierownictwa ze strony dorosłych
- do właściwego przygotowania podczas uprawiania sportu
- do grania jako dziecko, a nie jako dorosły.

Szkolenie sportowe zostało przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce podzielone na sześć etapów w edukacji sportowej:

I etap – *gry i zabawy ukierunkowane* na piłkę ręczną – klasy I-IV SP (wiek 8-11 lat)

II etap – *wczesna specjalizacja*, klasy V-VI SP (wiek 11-13 lat)

III etap – *diagnozowanie i trening ukierunkowany* – klasy VII-VIII SP (wiek 13-15 lat)

IV etap – *wstępna specjalizacja* – klasa I-II LO (wiek 15-17 lat), kategoria juniora młodszego)

V etap – *szkolenie specjalistyczne* – klasy III-IV LO (wiek 17-19 lat), kategoria juniora starszego)

VI etap – *mistrzowski* (od 19 roku życia).

Zgodnie z tymi wytycznymi zostały opracowane programy szkolenia sportowego w piłce ręcznej związane z okresami edukacji szkolnej, które podzielono na cztery etapy:

1. dla klas I-III SP – „Bawię się w ręczną – biegam, rzucam, chwytam, skaczę!”
2. dla klas IV-VI SP – „Odkrywam piłkę ręczną!”
3. dla klas VII-VIII SP – „Wybieram ręczną!”
4. dla klas I-IV LO – „Kocham ręczną!”

Wymienione powyżej programy powstały dla Ośrodków Szkolenia w Piłce Ręcznej (OSPR) funkcjonujących w ramach projektu Ministerstwa Sportu i Związku Piłki Ręcznej w Polsce oraz dla takich projektów ZPRP kierowanych do dzieci jak np.: „Gramy w ręczną”. Pomimo tego, że powstawały oddzielnie i w różnym czasie, to są ze sobą spójne i tworzą jednolitą całość programową w zakresie kształ-

towania umiejętności sportowych z piłki ręcznej u dzieci w szkole podstawowej (kl. I-III oraz kl. IV-VIII) oraz u młodzieży w szkole ponadpodstawowej (kl. I-IV LO). Każdy program został rozbudowany dodatkowymi treściami w formie załączników, które zawierają praktyczne informacje dla trenerów.

Warto zaznaczyć, że oprócz koncepcji programowej, przedstawiamy w niniejszej publikacji trzy inne prace o charakterze metodyczno-szkoleniowym. Są to: „*Przygotowanie motoryczne*” – autorzy: J. Kulik, K. Krawczyk, „*Technika i taktyka indywidualna*” – autor: W. Nowiński oraz „*Ocena sprawności motorycznej zawodników OSPR*” – autor: J. Kulik.

Zebranie treści programowych dla różnych etapów szkolenia sportowego w jednym wydawnictwie, ma wiele walorów. Przede wszystkim otrzymujemy całościową wizję szkoleniową, która odpowiada na pytania: „*do czego zmierzam?*”, „*co chcę osiągnąć?*”. Taka całościowa prezentacja procesu szkolenia podkreśla również znaczenie poziomu umiejętności zawodowych nauczycieli/trenerów piłki ręcznej pracujących z grupami dzieci i młodzieży oraz pokazuje ogrom ich pracy niezbędnej do wyłonienia i „oszlifowania” talentu czy przygotowania młodego zawodnika do poziomu gracza ligowego. Dodatkowo, pokazuje jaki jest zakres wymagań i oczekiwanych osiągnięć na poszczególnych etapach edukacji sportowej, a tym samym, umożliwia trenerom dokonywanie obiektywnej oceny efektów pracy zarówno własnej jak i innych.

Projektowanie procesu szkolenia sportowego, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, jest działaniem twórczym, koncepcyjnym i może być równie pasjonujące, jak i inne dziedziny aktywności człowieka wymagające kreatywności, bo jak to napisał prof. Bernard Patzak – projektowanie „jest to proces, który przewodzi działalność ludzką od punktu wyjściowego (problemu do rozwiązania) do punktu końcowego czyli oczekiwanego zamysłu”.

Niniejsza publikacja kierowana jest nie tylko do trenerów OSPR, ale do wszystkich trenerów piłki ręcznej i nauczycieli wychowania fizycznego, którzy obecnie prowadzą lub będą chcieli w przyszłości prowadzić zajęcia sportowe z piłki ręcznej z grupami dzieci lub młodzieży.

Na zakończenie chciałbym podziękować tym wszystkim osobom, które istotnie przyczyniły się do powstania niniejszej publika-

cji, w tym trenerom prowadzącym zajęcia w ramach projektu OSPR, bez udziału których nie byłoby możliwe prowadzenie obserwacji szkolenia dzieci i młodzieży na tak dużą skalę. Szczególne podziękowania należą się mojej żonie Krystynie za cierpliwość i codzienne wsparcie. Dziękuję Wojtkowi Nowińskiemu za zaufanie jakim mnie obdarzył, przekazując mi swoje materiały metodyczno-szkoleniowe do wykorzystania według mojego uznania, Krzysztofowi Krawczykowi za merytoryczną i owocną współpracę oraz Pani Dorocie Liese-Romanowskiej za pomysł zredagowania istniejących materiałów w jedną publikację.

Józef Kulik



**Krzysztof Krawczyk,
Józef Kulik**

**CZĘŚĆ I.
PRZYGOTOWANIE
MOTORYCZNE**

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie. Określenie celów	13
2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych (siła, moc, szybkość, wytrzymałość)	19
2.1 Siła. Planowanie treningu siłowego	19
2.2 Moc	26
2.3 Skoczność	27
2.4 Szybkość. Planowanie treningu szybkościowego	28
2.5 Wytrzymałość tlenowa i beztlenowa. Planowanie treningu wytrzymałościowego	30
3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych	35
3.1 Planowanie treningu kształtującego ruchy złożone czasowo i przestrzennie	35
3.2 Gibkość	37
4. Wskazówki dotyczące prawidłowego wykonywania wybranych zadań ruchowych (bieg, skipping, ćwiczenie mm brzucha i grzbietu, wieloskoki i ćwiczenia skocznościowe, przysiady z obciążeniem, martwy ciąg, wyciskanie sztangi na ławeczce poziomej, pompki, podciąganie na drążku, rzuty piłkami ciężkimi)	40
5. Załączniki:	44
Zał. 1 Przykładowy roczny program kształtowania siły	45
Zał. 2a,b,c Tab.1a, 1b, 1c Wymagania programowe w zakresie kształtowania sprawności fizycznej dla OSPR w tygodniowym mikrocyklu treningowym (PN, WT, ŚR)	46
Zał. 3 Tab.3 Tygodniowy mikrocykl treningowy (PN, WT, ŚR) w zakresie sprawności fizycznej dla OSPR	53

1. Wprowadzenie. Określenie celów

Część I dotyczy kształtowania sprawności fizycznej, która w kontekście sportu oznacza zdolność do najbardziej optymalnego sprostania jego fizycznym wymogom, które zwykle są dużo większe niż te, które spotykamy w życiu codziennym. Sprawność fizyczna nie jest dana raz na zawsze. Wysoki poziom sprawnościowy zawodnika jest podstawą do efektywnej realizacji przez niego zadań z zakresu techniki i taktyki piłki ręcznej, wpływa na poziom gry zespołu, a tym samym staje się powodem satysfakcji dla trenera.

Komponenty sprawności fizycznej (tabela 1) to:

1. **Sprawność mięśniowa** czyli zdolność mięśni do wychodzenia naprzeciwko wymogom dyscypliny z optymalną siłą, wytrzymałością, szybkością, mocą i gibkością
2. **Sprawność energetyczna** czyli wartość energii niezbędnej do zasilenia mięśni w celu wykonania przez nich wymaganej pracy długo trwającej, ale mniej intensywnej
 - w systemie tlenowym oraz pracy wymagającej bardzo intensywnych wysiłków
 - w systemie beztlenowym.

Szacunkowe wymogi sprawnościowe dla piłki ręcznej pokazuje poniższa tabela. Porównanie tej dyscypliny z dyscypliną typowo siłową jaką jest podnoszenie ciężarów, służy podkreśleniu specyfiki i charakteru sprawnościowego piłki ręcznej.

Tab. 1 Szacunkowe wymogi sprawnościowe dla piłki ręcznej (za „Jak być skutecznym trenerem”, R. Martens). Objaśnienie: N – niska, U – umiarkowana, W – wysoka

PIŁKA RĘCZNA	SPRAWNOŚĆ ENERGETYCZNA		SPRAWNOŚĆ MIĘŚNIOWA				
	tlenowa	beztlenowa	gibkość	siła	wytrzymałość	szybkość	moc
	U - W	W	U	U	U - W	W	U - W
Podnoszenie ciężarów	N	W	U	W	N - U	U	W

Trening sprawnościowy dzieci i młodzieży, do momentu osiągnięcia przez nich dojrzałości biologicznej, powinien być prowadzony bez dużych obciążeń zewnętrznych z uwzględnieniem możliwości fizjologicznych organizmu. Po zakończeniu okresu dojrzewania (tabela 2) obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. Nie ma zatem powodów, aby trenerzy grup sportowych w szkole podstawowej, a tym bardziej w szkole ponadpodstawowej, rezygnowali z prowadzenia zajęć na siłowni i stosowania obciążeń.

Celem niniejszej publikacji jest wsparcie trenerów OSPR w planowaniu ich pracy pod kątem realizacji założeń programowych w zakresie kształtowania zdolności motorycznych, oraz stosowania obciążeń zgodnie z indywidualnym potencjałem zawodnika.

Tab. 2 Fazy dojrzewania biologicznego

FAZA	DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
Wczesnego wieku szkolnego	6/7 do 10 lat	
Późniejszego wieku szkolnego	10/11 do 11/12 lat	10/11 do 12/13 lat
Pierwsza faza dojrzewania biologicznego	11/12 do 13/14 lat	12/13 do 14/15 lat
Druga faza dojrzewania biologicznego	13/14 do 17/18 lat	14/15 do 18/19 lat

W treningu siłowym, od klasy I liceum, wymagane jest już wprowadzanie indywidualizacji w zakresie stosowanego obciążenia. Istotne jest więc określanie dla poszczególnych zawodników indywidualnych wartości obciążeń treningowych (tj. liczby serii, liczby powtórzeń, czasu trwania ćwiczenia i przerw). Realizacja zadań z zakresu sprawności motorycznej może przebiegać nie tylko w hali czy siłowni, ale również na stadionie lekkoatletycznym lub w terenie, z wykorzystaniem różnorodnych przyborów oraz doświadczeń innych dyscyplin sportowych (np. różne formy fitness czy zapasy). Należy podkreślić, że jakość szkolenia sportowego na etapie szkoły podstawowej polega na kształtowaniu prawidłowych nawyków ruchowych m.in. z zakresu techniki biegu, rzutu, skoków czy ćwiczeń siłowych takich jak podnoszenie, przenoszenie, dźwiganie, itp.

Należy też pamiętać, że **wysoki poziom sprawności motorycznej wpływa na:**

- szybszy przebieg procesu nauczania – uczenia się nowych umiejętności techniczno-taktycznych
- wzrost wiary w siebie i efektywności działania
- mniejszą podatność na urazy
- szybszą regenerację po wyczerpującym treningu, zawodach i kontuzjach
- mniejszą podatność na zmęczenie psychiczne oraz poprawę koncentracji.

Najczęściej zauważalne **skutki wynikające z braku** odpowiedniego treningu sprawnościowego i niskiego poziomu wartości fizjologicznych to:

1. kontuzje i urazy:

- niski poziom stabilności stawów
- mała elastyczność mięśni, więzadeł
- ograniczona gibkość
- nieumiejętność amortyzacji ciała podczas upadków sytuacyjnych.

2. słabe wyniki w rywalizacji sportowej:

- słaba praca nóg
- niedostateczna wydolność
- niski poziom siły
- niski poziom szybkości.

Cele ogólne OSPR w zakresie kształcenia motorycznego

1. Osiągnięcie przez zawodników możliwie najwyższego poziomu rozwoju sprawności fizycznej ogólnej z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości wynikających z rozwoju biologicznego.
2. Dbłość o prawidłowy rozwój sportowy zawodników umożliwiającą im w przyszłości kontynuowanie kariery sportowej.
3. Doskonalenie procesu planowania treningu pod kątem kształtowania wymagań sprawnościowych specyficznych dla piłki ręcznej.

Wyznaczone cele osiągamy poprzez:

1. **Zaplanowanie działań w terminie długim i krótkim**, w oparciu o program szkolenia dla OSPR, ze szczególnym uwzględnieniem wytycznych dotyczących mikrocyklu tygodniowego (trening 1, 2, 3).
2. Zaplanowanie **poszczególnych zajęć** z zastosowaniem:
 - krótkich i długich wysiłków oddziałujących na układ krążenia i oddychania (szybkość, wytrzymałość)
 - ćwiczeń mających na celu usprawnienie pracy mięśni w warunkach procesów tlenowych i beztlenowych, wzmocnienie układu kostno-stawowego (siła)
 - działań motywacyjnych i kształtujących cechy wolicjonalne
 - różnorodnych ćwiczeń koordynacyjnych i zwinnościowych
 - różnorodnych ćwiczeń wzmacniająco-stabilizujących główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.
3. Systematyczną **realizację wytyczonego planu**.
4. Systematyczną **ewaluację działań trenera** (cykliczne sprawdziany, analizowanie i porównywanie osiągniętych wyników).

Uwaga!

1. *Skuteczne kształtowanie zdolności motorycznych polega na podejmowaniu planowych i systematycznych działań uwzględniających rytm rozwoju biologicznego zawodnika.*
2. *Należy zwracać szczególną uwagę na opanowanie przez zawodników **PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI** wszystkich ćwiczeń z zakresu motoryki, od której zależy efektywność treningu sprawnościowego.*

Tabela nr 3 poniżej, przedstawia ogólny plan pracy nad kształtowaniem sprawności motorycznej u dzieci i młodzieży. Obrazuje ciągłość celów treningowych z zakresu sprawności motorycznej na poszczególnych etapach szkolenia oraz sposób osiągania tych celów poprzez wprowadzanie niezbędnych zmian ilościowych i jakościowych w mikrocyklu treningowym. Uświadamia zależność osiągnięć sprawnościowo-motorycznych zawodnika od prawidłowej realizacji i prawidłowo zaplanowanych przez trenera działań.

Tab. 3 Planowanie kształtowania sprawności motorycznej – wszechstronnej i specjalistycznej (mięśniowej i energetycznej) w zależności od etapu szkolenia

Etap szkolenia		Sprawność mięśniowa	Czas	Sprawność energetyczna	Czas	Udział % w mikrocyklu tygodniowym sprawności wszechstronnej
3	Szkolenie specjalistyczne 15 – 19 lat	<i>Sprawność wszechstronna:</i>	45 – 60 min. 3 – 4x w tyg.	<ul style="list-style-type: none"> • Trening wytrzymałości tlenowej • Trening na granicy progu przemian beztlenowych (długie i krótkie interwały) 	6 – 8 godz./tyg.	40%
	<i>Wstępna specjalizacja i szkolenie specjalistyczne</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ogólnorozwojowe: <ul style="list-style-type: none"> › wykonywane z oporem własnego ciała i z przyborem • Podtrzymywanie zdolności: <ul style="list-style-type: none"> › gibkościowych › gimnastycznych › koordynacyjnych • Stabilizacja – profilaktyka zdrowotna <i>Sprawność specjalistyczna:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Trening siły i mocy (duży opór mała liczba powtórzeń – poniżej 10)</i> 				

2	<p>Szkolenie ukierunkowane 12 – 14 lat</p> <p><i>Wczesna specjalizacja oraz diagnozowanie i trening ukierunkowany</i></p>	<p>Sprawność wszechstronna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane z oporem własnego ciała i z przyborem • Rozwijanie zdolności: <ul style="list-style-type: none"> › gibkościowych › gimnastycznych › koordynacyjnych • Stabilizacja – profilaktyka zdrowotna <p>Sprawność specjalistyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia z gryfem – nauka i doskonalenie techniki wykonywania • <i>Wytrzymałość siłowa (obciążenie średnie – ponad 10 powtórzeń)</i> 	<p>30 – 40 min. 3 – 4x w tyg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gry i zabawy na dużej i małej przestrzeni • Trening wytrzymałości tlenowej • <i>Trening interwałowy (długiego czasu, intensywność umiarkowana)</i> 	<p>4 – 6 godz./tyg.</p>	<p>60% – 50%</p>
1	<p>Szkolenie podstawowe (wszechstronne) 8 – 11 lat</p> <p><i>Gry i zabawy ukierunkowane</i></p>	<p>Sprawność wszechstronna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ogólnorozwojowe: <ul style="list-style-type: none"> › wyk. z oporem własnego ciała › gibkościowe › gimnastyczne › koordynacyjne • Stabilizacja – profilaktyka zdrowotna 	<p>15 – 20 min. 2 – 3x w tyg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gry i zabawy na dużej i małej przestrzeni • Ćwiczenia zwiększające możliwości tlenowe (średnia intensywność) 	<p>do 4 godz./tyg.</p>	<p>80% – 70%</p>

Kolejność działań w celu opracowania planu treningu sprawności fizycznej dla grup młodzieżowych:

1. Oceń sprawność fizyczną swoich podopiecznych.

Nie możesz planować pracy dla danej grupy jeżeli nie znasz aktualnego poziomu i potencjału zawodników. Testy sprawności pozwalają:

- przewidywać potencjał sprawnościowy
- określić indywidualne różnice w obrębie każdego z komponentów sprawności fizycznej
- kierować zawodników na najlepsze dla nich pozycje
- oceniać postępy.

2. Opracuj roczny plan treningowy (do programu szkolenia) i zapoznaj z nim zawodników!

Myśl długoterminowo, określ cele zespołowe i indywidualne w zakresie osiągnięć w sprawności fizycznej.

3. Przygotuj tygodniowy mikrocykl treningowy na podstawie przemyślenia sześciu kroków:

- a) Wybierz ćwiczenia (np.: czy będą to ćwiczenia na górną czy dolną część ciała? z jakim obciążeniem np.: umiarkowane/duże?, długi dystans czy sprinty?)
- b) Ustal kolejność ćwiczeń (np. czy będziesz ćwiczył jedną grupę mięśni czy kilka? trening energetyczny czy mięśniowy?)
- c) Określ intensywność (np.: czy zawodnicy mają dawać z siebie wszystko?)
- d) Określ objętość ćwiczeń (np.: ile serii, powtórzeń? jaki dystans? jak długo?)
- e) Określ częstotliwość treningu (np.: raz/dwa razy dziennie? codziennie?)
- f) Określ długość przerw wypoczynkowych (przerwy pomiędzy seriami ćwiczeń, pomiędzy dniami z treningiem sprawnościowym).

2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych

(siła, moc, szybkość, wytrzymałość)

2.1 Siła. Planowanie treningu siłowego

Siła powinna być kształtowana łącznie z mocą, czyli zdolnością wyzwalania siły w krótkim czasie. Bezpieczną formą kształtowania siły i mocy wśród młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, gryfów, skakanek jak i maszyn siłowych. Jego efektywność zależy od prawidłowego określenia bodźca treningowego (obciążenia), zgodnie z indywidualnymi możliwościami zawodników, które wynikają z ich rozwoju biologicznego. Już we wczesnym wieku szkolnym (6 – 10 lat) obok ćwiczeń z pokonywaniem oporu własnego ciała wskazane jest stosowanie lekkich obciążenia zewnętrznych. Dbając o bezpieczeństwo treningu, należy zwracać uwagę na poprawną technikę wykonania zadań przez ćwiczącego.

We wczesnych klasach szkoły podstawowej (klasy I-IV) zaleca się wprowadzanie ćwiczeń mających na celu zapoznanie się z techniką dźwigania i przenoszenia różnych przyborów takich jak np. piłka lekarska czy ławeczka gimnastyczna. Kolejnym krokiem w treningu siłowym są wprowadzane już w klasie V-VI, ćwiczenia z laską gimnastyczną i z lekkim gryfem (6 – 8 kg). Mają one na celu opanowanie przez ćwiczącego techniki poprawnego wykonywania: martwego ciągu, zarzutu, wyciskania, rwania, przysiadu, wspięcia, wykroku, wejścia i zejścia na podwyższenie.

Należy przełamywać stereotypy myślowe o treningu siłowym i nie obawiać się stosowania ćwiczeń siłowych nawet u dzieci. **Prawidłowo przygotowany trening siłowy nie jest fizjologiczną niemożliwością, lecz barierą psychiczną do pokonania przez trenera!**

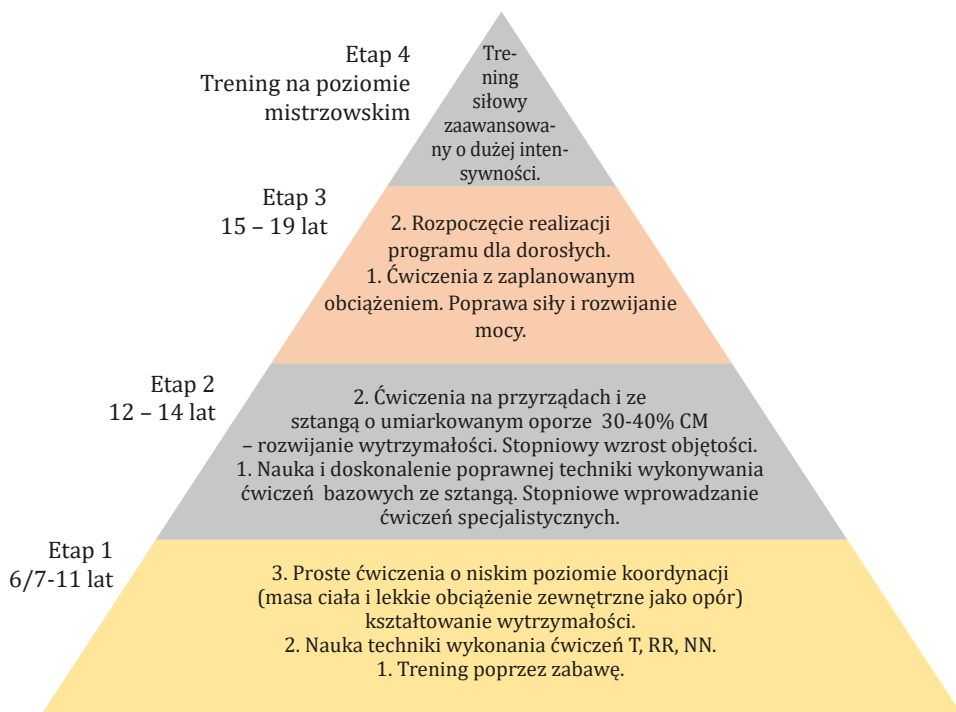
Uwaga:

1. *W klasie V-VI skupiamy się przede wszystkim na oswojeniu z przyborem oraz na nauczaniu poprawnej techniki wykonania ćwiczenia, a nie na wzroście siły mięśniowej.*
2. *W klasie VII, VIII szkoły podstawowej stosujemy ćwiczenia ukierunkowane na harmonijny i wszechstronny rozwój dużych grup mięśniowych T, RR, NN, który stanowi podstawę do kolejnego etapu kształtowania siły specjalistycznej dla piłkarza ręcznego. Natomiast głównym celem podczas ćwiczeń w siłowni z użyciem maszyn i przyborów takich jak sztanga czy gryf, jest nauczanie i doskonalenie poprawnej techniki wykonywania zadania!*

Należy pamiętać, że bardzo dobrym środkiem treningowym pomocnym w kształtowaniu siły jak i w doskonaleniu prawidłowej techniki wykonania, są próby zawarte w różnych testach sprawnościowych, takie jak np.: uginanie RR w podporze, podpór /deska/, zwis na drążku przy prostych i ugiętych RR, podciąganie na drążku, przejście z siadu do leżenia /brzuski/, przysiady czy wysoki pionowe oraz w dal z miejsca. Opracowując strukturę jednostki treningowej ukierunkowanej na kształtowanie siły, zaleca się łączenie zadań sprawnościowych z zakresu siły z zadaniami z techniki piłki ręcznej, np.: przerwy pomiędzy seriami planujemy jako aktywne, wprowadzając elementy chwytów i podań.

Tabela nr 4 przedstawia ogólne zasady kształtowania siły w zależności od wieku i etapu szkolenia. Układ graficzny tabeli w kształcie piramidy, uświadamia zależność efektywności (skuteczności) treningu siłowego od wcześniejszych doświadczeń zdobytych przez zawodnika na etapach bazowych.

Tab. 4 Charakterystyka kształtowania siły na poszczególnych etapach szkolenia sportowego i rozwoju biologicznego zawodnika



Planowanie zajęć z zakresu kształtowania siły krok po kroku

1. Zapoznaj się dokładnie z wytycznymi programu szkolenia dla OSPR w zakresie kształtowania sprawności motorycznej.
2. Oblicz liczbę zajęć dla swojej grupy przeznaczonych na kształtowanie siły przypadających na dany rok szkolny, dany miesiąc i tydzień.
3. Zaplanuj poszczególne zajęcia w miesiącu uwzględniając: akcent treningowy (wybrane grupy mięśniowe), sposób (metoda powtórzeniowa, submaksymalnych i maksymalnych obciążeń), miejsce (hala, stadion, siłownia), środki treningowe (ćwiczenia, przybory,

maszyny siłowe). Zaplanowane w ten sposób zajęcia możesz powtarzać cyklicznie w następnych tygodniach/miesiącach!

4. Określ wielkość indywidualnych obciążeń – zbadaj możliwości zawodników (test na wejściu i wyjściu).
5. Ustal liczbę serii i liczbę powtórzeń w serii w ćwiczeniach na wybrane grupy mięśniowe oraz okres przygotowań. I tak np.: w okresie startowym już po koniec etapu 2 (14 lat) – od 6 do 8 ćwiczeń, od 2 do 3 serii, 10 – 12 powtórzeń w serii.
6. Ustal czas i charakter przerw między seriami.

Określanie maksymalnej siły (CM/1RM) zawodnika (test na wejściu i wyjściu)

Uwaga!

1. *Pomiar siły 1 RM **nie jest** wykonywany u początkujących zawodników. Jest stosowany tylko wtedy, gdy sportowiec trenował z ciężarami przez kilka tygodni i wyćwiczył odpowiednią technikę oraz sprawność (koordynację oraz mięśnie stabilizujące).*
2. **Przy wykonywaniu testu należy zapewnić asekurację**
3. *Pamiętaj o odpowiedniej rozgrzewce (zaleca się aerobową)*

Istnieją dwa sposoby określania wielkości ciężaru maksymalnego (CM/1RM) służącego ustalaniu odpowiednich, indywidualnych, obciążeń w treningu siłowym. W przypadku młodszych lub mniej wytrenowanych zawodników, zaleca się sposób 1.

Sposób 1.

1. Wybierz ćwiczenie testowe służące zbadaniu siły danej grupy mięśniowej.
2. Oszacuj, dla każdego zawodnika oddzielnie, ciężar na poszczególne grupy mięśniowe odpowiadający liczbie powtórzeń z danym obciążeniem do odmowy od 2 do 10 razy (2 RM – 10 RM).
 - Jeżeli zawodnik może wykonać więcej niż 10 powtórzeń, to po 11 robimy przerwę na odpoczynek ok. 4 min., następnie kontynuujemy próbę ze zwiększonym oporem, aż do odmowy po 2 – 10 powtórzeniach.

3. Zapisz liczbę wykonanych przez zawodnika powtórzeń (od 2 do 10) i posłuż się poniższą tabelą (tabela 5) do oceny jego maksymalnej siły.
 - Przykład: Zawodnik wykonał 8 powtórzeń z obciążeniem = 40 kg. W tabeli wartość 8 powtórzeń odpowiada 8 RM co odpowiada 0,785%. Należy podzielić 40 kg przez 0,785 otrzymamy 51 kg (1RM).
4. Określ indywidualne, zgodne z celem zajęć, obciążenie treningowe:
 - dla klasy VII SP: nie więcej niż 30% CM, cel: nauka techniki
 - dla klasy VIII SP: 40% – 50% CM, 2 – 3 serie, do 12 powtórzeń w serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej, a 30% – 40% – doskonalenie techniki
 - dla klasy I-II liceum: 50% – 60% CM, 3 – 4 serie, 15 – 20 powtórzeń w jednej serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej
 - dla klasy III-IV liceum, 60% – 80% CM, 3 – 4 serie, 6 – 12 powtórzeń w jednej serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej.

Tab. 5 Ocena maksymalnej siły w zależności od ilości powtórzeń (od 2 do 10 RM)

RM do odmowy	Procent maksimum
2	0,935
3	0,91
4	0,885
5	0,86
7	0,835
8	0,785
9	0,76
10	0,735

Sposób 2.

1. Wybierz ćwiczenie testowe służące zbadaniu siły danej grupy mięśniowej.
2. Oszacuj indywidualny ciężar 1 RM dla każdego zawodnika (jedno maksymalne powtórzenie – czyli wykonanie ruchu z ciężarem, który zawodnik może podnieść tylko jeden raz).

3. Zapisz uzyskane przez zawodników wartości CM/RM.
4. Określ **indywidualne**, zgodne z celem zajęć, **obciążenie trenin-
gowe**:
 - dla klasy VII SP: nie więcej niż 30% CM, cel: doskonalenie techniki
 - dla klasy VIII SP: 40% – 50% CM, 2 – 3 serie, do 12 powtórzeń w serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej, a 30% – 40% – doskonalenie techniki
 - dla klasy I-II liceum: 50% – 60% CM, 3 – 4 serie, 15 – 20 powtórzeń w jednej serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej
 - dla klasy III-IV liceum, 60% – 80% CM, 3 – 4 serie, 6 – 12 powtórzeń w jednej serii, cel: kształtowanie siły i masy mięśniowej.

Uwaga!

1. *Należy pamiętać, że zbyt duża liczba serii lub powtórzeń może doprowadzić do skrajnego wyczerpania mięśni.*
2. ***80% CM stosować tylko w ćwiczeniach, w których nie występuje pionowe obciążenie kręgosłupa!***

Przykłady rozwiązań treningowych dla trzeciego etapu szkolenia sportowego (15 – 19 lat)

1. Przykładowy program rozwoju siły

Początkujący	Średnio zaawansowany
<ul style="list-style-type: none"> • 50 – 60% CM • 10 – 15 powtórzeń • 8 – 12 ćwiczeń (uwzględniając ćw.: podstawowe, pomocnicze i specjalistyczne) • 2 serie • 1 – 2 x tygodniowo • odpoczynek 2 min. • tempo pracy umiarkowane 	<ul style="list-style-type: none"> • 60 – 70% CM • 8 – 12 powtórzeń • 8 – 10 ćwiczeń (uwzględniając ćw.: podstawowe, pomocnicze i specjalistyczne) • 2 – 3 serie • 2 – 3 x tygodniowo • odpoczynek 2 – 4min. • tempo pracy umiarkowane/szybkie

2. Przykładowy program rozwoju mocy

Początkujący	Średnio zaawansowany
<ul style="list-style-type: none">• siła 60% (1s), moc 40% (2s) CM• 10 – 15 (1s), 6 (2s) powtórzeń• 8 – 12 ćwiczeń (uwzględniając ćw.: podstawowe, pomocnicze i specjalistyczne)• 2 serie• 1 – 2 x tygodniowo• odpoczynek po całym obwodzie 2 – 3 min.• tempo pracy umiarkowane/szybkie	<ul style="list-style-type: none">• siła 70% (1s), moc 60% (2s), moc 50% (3s) CM• 8 – 12 (1s), 4 (2s), 6 (3s) powtórzeń• 8 – 10 ćwiczeń (uwzględniając ćw.: podstawowe, pomocnicze i specjalistyczne)• 2 – 3 serie• 2 – 3 x tygodniowo• odpoczynek 2 – 4 min.• tempo pracy umiarkowane/szybkie

Rodzaje ćwiczeń siłowych w zależności od okresów treningowych

1. Okres startowy:

- ćwiczenia specjalistyczne. Są to ćwiczenia wykonywane dynamicznie, z indywidualnie dobranym obciążeniem, przede wszystkim wykonywane ze sztangą: martwy ciąg, zarzut, wyciskanie, rwanie, przysiady, wspięcia, wykrok, wejścia i zejścia na podwyższenie. **Mają największy wpływ na rozwój siły specjalistycznej (eksplozywnej) w piłce ręcznej, angażują całe ciało.**

2. Okres przygotowawczy:

- ćwiczenia podstawowe – skupiają się na wybranych partiach mięśniowych. Chociaż nie mają bezpośredniego wpływu na budowanie siły specjalnej, charakterystycznej dla p. ręcznej, jednak stanowią bazę do jej budowania i w okresie startowym stanowią uzupełnienie ćwiczeń specjalistycznych. Są to podstawowe ćwiczenia w treningu siłowo – sprawnościowym w każdej dyscyplinie sportu np.: unoszenie T w leżeniu przodem na skrzyni (mm. grzbietu), prostowanie NN w stawach kolanowych w siadzie (mm. uda), wspięcia na palce ze sztangą na udach w siadzie (mm. łydek), przyciąganie ściąganie drążka na wyciągu (obręcz barkowa). **Mają istotny wpływ na sprawność i wszechstronny rozwój silnej masy mięśniowej u zawodnika.**

3. Okres przejściowy:

- Ćwiczenia pomocnicze – ćwiczenia dobrane zgodnie z **indywidualnymi potrzebami zawodników w zakresie wyrównywania potencjałów poszczególnych partii mięśniowych**, jak i potrzeb wnikających np. z przerw w treningach po urazie.

2.1 Moc

Moc to tempo wykonywania pracy czyli jest to wypadkowa siły i prędkości. Dlatego zanim zaczniemy ćwiczyć moc musimy mieć wystarczającą siłę. Należy pamiętać, że umiarkowane tempo treningu oporowego najskuteczniej zapewnia przyrost siły, natomiast umiarkowane i szybkie tempo treningu wpływa na przyrost mocy.

Zapamiętaj:

1. *Moc jest to zdolność do pokonania danego oporu zewnętrznego z możliwie największą prędkością ruchu*
Siła x Prędkość = Moc
2. *Zwiększając siłę lub szybkość (lub obie zdolności) – zwiększamy moc*
3. *W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: najpierw należy zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych*

Poprzez pojęcie oporu zewnętrznego rozumieć należy ciężar sprzętu lub opór stawiany przez przeciwnika czy środowisko, względem których zawodnik rozwija moc podczas określonego aktu ruchowego, pamiętając o tym, że trzeba pokonywać również ciężar własnego ciała lub jego części.

W piłce ręcznej, gdzie występuje bezpośredni kontakt z przeciwnikiem i w konsekwencji walka o np. pozycję na boisku, wymagania w odniesieniu do siły i mocy są zróżnicowane. Na przykład nadanie piłce jak największej prędkości podczas rzutu wykonywanego przez piłkarza ręcznego, który znajduje się na czystej pozycji, wymaga rozwinięcia wysokiej wartości mocy podczas pokonywania stosunkowo niewielkiego oporu zewnętrznego (bezwładność kończyny górnej + masa piłki). Natomiast walka z przeciwnikiem o dogodną pozycję na boisku, stwarza dużo większe wymagania w odniesieniu

do siły i mocy rozwijanych mięśniami całego ciała. W konsekwencji zwiększanie mocy rozwijanej podczas rzutu (moc rzutu), wymaga zastosowania innego obciążenia, niż zwiększanie mocy rozwijanej podczas walki o pozycję na boisku (moc całego ciała).

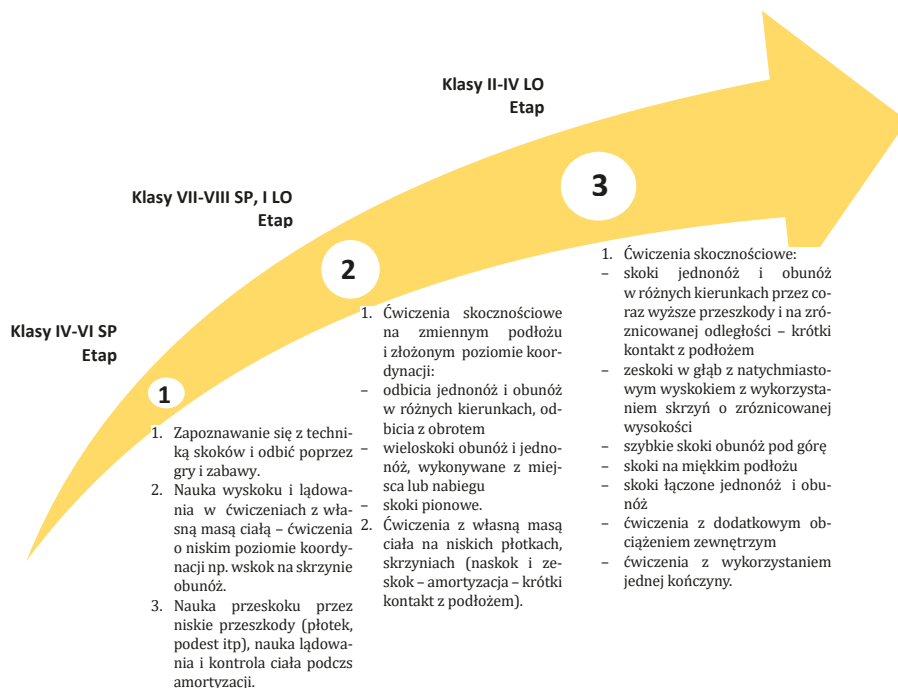
2.2 Skoczność

Ćwiczenia plyometryczne, zwłaszcza skocznościowe są popularną metodą dla piłki ręcznej rozwijania mocy. Mają za zadanie wytrenowanie układu nerwowo – mięśniowego tak, aby zawodnik mógł szybciej i z większym nakładem mocy zmieniać kierunki ruchu podczas gry np. poruszania się w obronie czy w ataku szybkim. Ograniczenie czasu potrzebnego do takiej zmiany kierunków i rozwijania siły powoduje zwiększenie mocy oraz szybkości. Zaletą ćwiczeń plyometrycznych jest to, że są stosunkowo łatwe do wykonania, bo wykorzystują takie ruchy jak: różne podskoki, zeskoki, wyskoki, skręty z piłką lekarską, dynamiczne odpychanie się od ściany i inne. Warto podkreślić, że skoczność prawie zawsze jest przejawiana w warunkach pokonywania przez człowieka tylko ciężaru własnego ciała. Natomiast moc – zarówno w ruchach wykonywanych całym ciałem, jak i jego częściami – może być rozwijana podczas pokonywania różnych wartości oporu zewnętrznego (od bardzo małego np. piłka o masie 0,45 kg do bardzo dużego, np. sztanga o masie 200 kg). Na początkowych etapach procesu treningowego ćwiczenia skocznościowe umożliwiają równoległe zwiększanie skoczności i mocy kończyn dolnych (tabela 6). Trening skocznościowy zwiększający moc i siłę nóg jest podstawowym sposobem wspierania treningu szybkościowego. Tabela nr 6 poniżej przedstawia proces i ogólny zarys sposobów kształtowania skoczności.

Pamiętaj!

1. *Jedna jednostka treningowa w mikrocyklu, w ramach której stosowane są ćwiczenia plyometryczne (skocznościowe), pozwala podtrzymać poziom mocy kończyn dolnych. Planowanie 2 – 3 jednostek treningowych wpływa na przyrost poziomu mocy mięśniowej nóg. Ćwiczenia o niskiej intensywności można stosować 3 – 4 razy w mikrocyklu treningowym, jako element końcowej części rozgrzewki.*

Tab. 6 Kształtowanie skoczności na poszczególnych etapach szkolenia sportowego



2.3 Szybkość. Planowanie treningu szybkościowego

Szybkość jest to zdolność do wykonywania ruchów w jak najkrótszym czasie.

Trening szybkościowy należy planować z uwzględnieniem zadań kształtujących:

- **czas reakcji;** czyli czas jaki upływa od zadziałania bodźca do zapoczątkowania określonego ruchu np.: leżąca piłka, nabiegający zawodnik, sygnały akustyczne
- **czas pojedynczego ruchu;** czyli czas potrzebny na wykonanie jednego zadania ruchowego np. podania piłki, rzutu z podłoża czy pojedynczego skoku w treningu skocznościowym itp.
- **częstotliwość ruchów;** czyli zwiększanie tempa lub liczby kroków w jednostce czasu, np.: zwód podwójny, zwód pojedynczy z przełożeniem ręki, skipy, atak szybki i powrót.

Wskazówki pomocne przy planowaniu treningu szybkościowego:

1. Trening szybkościowy, należy rozpocząć wcześniej – już we wczesnym i średnim wieku szkolnym (kl. IV–VIII), bowiem zarówno układ nerwowy centralny jak i struktura włókien mięśniowych dobrze reagują na zadawane bodźce.
2. Nauka prawidłowej techniki danej formy ruchu (np. biegu, skipów, rzutów) wymaga usprawniania koordynacji, a od jej wysokiego poziomu zależy poziom rozwinięcia szybkości.
3. Ćwiczenia z zakresu szybkości planujemy w pierwszym lub drugim dniu po dniu przerwy, na początku jednostki treningowej, po rozgrzewce, przed lub po treningu siłowym.
4. Przemyślany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego wspomaga rozwój szybkości, ponieważ silny mięsień skraca czas pojedynczego ruchu.
5. Jeden raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością, wykorzystując klasyczną metodę powtórzeniową (czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek., przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku, tzn. wartość tętna HR przed kolejnym powtórzeniem powinna powrócić do stanu z przed wysiłku).
6. W celu kształtowania szybkości, należy posługiwać się również zadaniami z prób testowych jak np. biegi na dystansach: 5, 10, 20 i 30 metrów, a w celu doskonalenia (skracania) czasu reakcji, należy stosować starty na sygnał akustyczny lub wzrokowy z różnych pozycji wyjściowych: klasycznej startowej, siedząc, leżąc oraz pozycji odwróconej.

Uwaga!

1. *Najlepszym okresem dla rozwoju szybkości jest wiek od 7 do 17 roku życia. Największy wzrost rozwoju szybkości uzyskuje się u dziewcząt w wieku 13 – 14 lat i u chłopców 15 – 17 lat.*

Przykładowy tygodniowy program kształtowania szybkości nóg

PN – szybkość (*wysiłki maksymalne do 10 sek. pełne przerwy wypoczynkowe*)

WT – praca NN (*np. niskie płotki, drabinki koordynacyjne, stępy*)

ŚR – technika biegu (*skipy A, B, C, skipy na płotkach niskich*)

- CZ** – wytrzymałość *szybkościowa* (np. z piłkami w zależności jaki etap przygotowań)
- PT** – praca NN – wg programu WT
- SO** – technika biegu – wg programu ŚR

2.4 Wytrzymałość tlenowa i beztlenowa.

Planowanie treningu wytrzymałościowego

Wytrzymałość jest zdolnością do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności (z reguły od 60 do 80 – 90% maksymalnych możliwości), bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie.

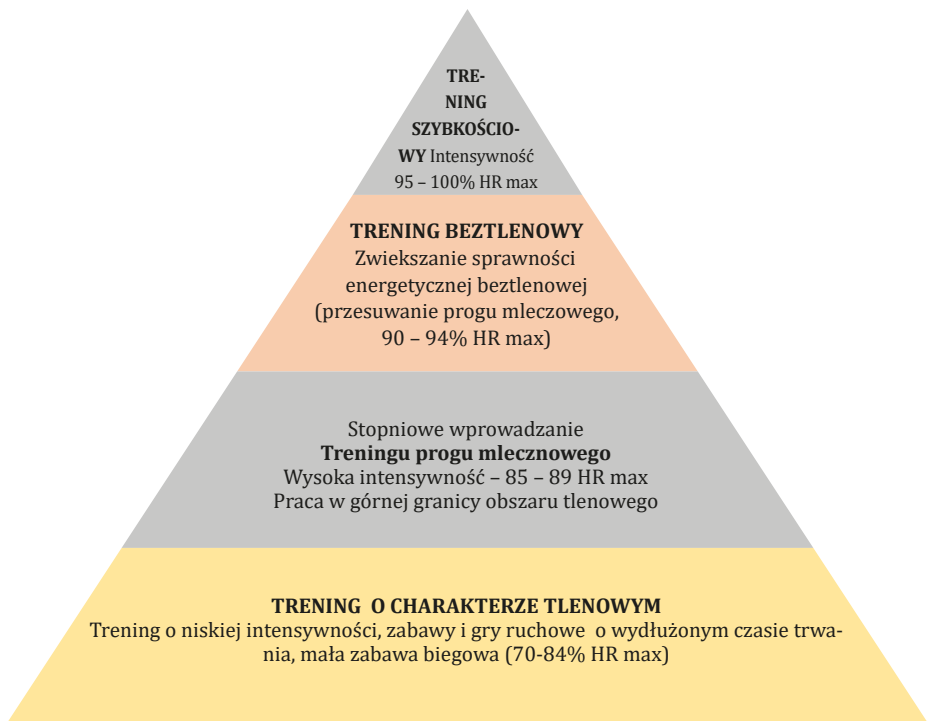
Biologicznym podłożem wytrzymałości jest wydolność, jednak wytrzymałość jest pojęciem szerszym. O ile wydolność określa potencjał ustroju, o tyle wytrzymałość charakteryzuje stopień wykorzystania tego potencjału, również dzięki czynnikom osobowościowo-psychicznym, takim jak: motywacja, siła woli, wysoka tolerancja na zmęczenie, pozytywne nastawienie do pracy. Ze względu na różnorodność przejawiania wytrzymałości w sporcie wyróżnia się wiele jej klasyfikacji. Ich podstawą jest przede wszystkim charakter przemian energetycznych oraz rodzaj i charakter zaangażowania układu mięśniowego podczas wysiłku:

- przyjmując kryterium wykorzystania tlenu i źródeł energii mówimy o wytrzymałości tlenowej, tlenowo-beztlenowej (mieszanej) i beztlenowej
- ze względu na charakter pracy mięśniowej wyróżniamy wytrzymałość statyczną i dynamiczną, a także lokalną i globalną
- uwzględniając zaangażowanie w wysiłek dodatkowo innych cech sprawności motorycznej, używamy pojęć wytrzymałość siłowa, szybkościowa i skocznościowa
- biorąc pod uwagę kryterium czasu trwania wysiłku, wyróżniamy wytrzymałość sprinterską (do 15 s), wytrzymałość szybkościową (15 – 50 s), wytrzymałość krótkiego czasu (50 s – 2 min.), wytrzymałość średniego czasu (2 – 10 min.), wytrzymałość długiego czasu (10 – 60 min.), wytrzymałość typu maratońskiego (powyżej 60 min.).

Piramida treningowa

Piramida treningowa (tabela 7) przedstawia zasady budowania sprawności energetycznej i określony porządek działań. Zawsze należy zaczynać od zbudowania podstawy tlenowej, najlepiej w okresie aktywnego wypoczynku, a następnie przejść do etapu progu mleczanowego, następnie do beztlenowego i szybkościowego. Najważniejszym czynnikiem w planowaniu treningu energetycznego jest intensywność. Praktycznym narzędziem kontroli intensywności treningu jest pomiar tętna zawodników (znajomość tętna spoczynkowego i maksymalnego).

Tab. 7 Model rozwijania sprawności energetycznej (za „*Jak być skutecznym trenerem*”, R. Martens)



Z metodycznego punktu widzenia wyróżnia się trzy rodzaje wytrzymałości: **ogólną (wszechstronną), ukierunkowaną i specjalną**. Metodyka kształtowania wytrzymałości polega na wielokrotnym

doprowadzeniu organizmu do optymalnego poziomu zmęczenia, co za sprawą mechanizmów adaptacyjnych – prowadzi do zjawiska tzw. superkompensacji i przyczynia się łącznie z efektem adaptacji psychicznej, do podnoszenia poziomu tej cechy.

W metodyce kształtowania wytrzymałości stosuje się następujące grupy metod: nieprzerywane, przerywane oraz startowe (system kontrolnych sprawdzianów i zawodów przed startem docelowym).

W grupie metod nieprzerywanych wyróżniamy: metody ciągłe o jednostajnej intensywności i metody ciągłe o zmiennej intensywności np. małe i duże zabawy biegowe. Do metod przerywanych zaliczmy: metodę powtórzeniową (do kształtowania wytrzymałości szybkościowej) i metodę interwałową. Zawody i sprawdziany spełniają obok funkcji kontrolnych również ważną rolę w kształtowaniu wytrzymałości specjalnej.

Pika ręczna jest sportem typu start – stop, który charakteryzuje się krótkimi intensywnymi lub bardzo intensywnymi ruchami takimi jak krótkie sprinty, zmiany kierunku, pojedynki, skoki czy wielokrotne przestawianie się z ataku do obrony. Taka specyfika dyscypliny prowadzi do specjalnych wymagań wytrzymałościowych zawodników jak i wymagań w zakresie metod treningu interwałowego. Tabela nr 8 pokazuje dobór metod w biegowym treningu wytrzymałościowym w zależności założonego celu i w oparciu o tętno.

Tab. 8 Trening biegowy w oparciu o tętno

Intensywność treningu	Cel treningowy	Metody szkoleniowe	Wytrzymałość
90 – 100% HR max	wytrzymałość beztlenowa	np. metoda interwałowa krótkiego czasu	sprinterska do 15 s
80 – 90% HR max	wytrzymałość beztlenowa	np. metoda długich interwałów, biegów wahadłowych, gra	szybkościowa 15 s – 50 s
70 – 80% HR max	wytrzymałość tlenowo-beztlenowa	np. metoda interwałowa	krótkiego czasu 50 s – 2 min.
60 – 70% HR max	wytrzymałość tlenowa	np. metoda ciągła, powtórzeniowa o średnim zakresie intensywności	średniego czasu 2 – 10 min
50 – 60% HR max	Regeneracja	np. metoda ciągła o niskim zakresie intensywności	długiego czasu 10 – 60 min

Planowanie zajęć wytrzymałościowo – szybkościowych we wczesnych etapach szkolenia sportowego dzieci i młodzieży w pierwszej fazie dojrzewania biologicznego (tabela 2), należy dokonywać z dużą ostrożnością. Wynika to z faktu, że u dzieci koszt wysiłku energetycznego jest relatywnie większy niż u dorosłych i nie mają w wystarczającym stopniu rozwiniętych mechanizmów redukujących zawartość kwasu mlekowego. Trener pracujący z dziećmi powinien skoncentrować się głównie na kształtowaniu szybkości poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń koordynacyjnych i techniczno-taktycznych.

Ogólne założenia w kształtowaniu wytrzymałości (trening energetyczny) od klasy VII

Propozycja treningu kształtującego wytrzymałość tlenową i beztlenową:

- **wytrzymałość podstawowa (tlenowa)** metodą ciągłą
 - › wysiłki o umiarkowanej i niskiej intensywności
 - › czas trwania 30 – 45 min
- **podnoszenie progu przemian mleczanowych** metodą interwałową i powtórzeniową w oparciu o wysiłki beztlenowe:
 - › beztlenowe-kwasomlekowe
 - › beztlenowe-niekwasomlekowe
 - › wprowadzać specyficzne formy treningowe (*gry zespołowe, zabawy biegowe*).
- **Kształtowanie wydolności beztlenowej niekwasomlekowej** w oparciu o próby testowe z kryterium czasu trwania wysiłku do 10 sekund:
 - › bieg na dystansie 30 m
 - › bieg wahadłowy na dystansie 20 m + 20 m lub 25 m + 25 m (w zależności od wieku)
 - › próba laboratoryjna na cykloergometrze rowerowym – testu Quebec.
- **Kształtowanie wydolności beztlenowej kwasomlekowej** w oparciu o próby testowe z kryterium czasu trwania wysiłku od 10 do 60 sekund:
 - › bieg wahadłowy na dystansie 25 m + 25 m x 6 z przerwą 45 sekund

- › bieg wahadłowy na dystansie 25 m + 25 m x 6 z przerwą 30 sekund
- › bieg wahadłowy na dystansie 25 m + 25 m x 6 z przerwą 15 sekund
- › bieg wahadłowy na dystansie 10 x 30m
- › próby laboratoryjne na cykloergometrze rowerowym – testów: Wingate i Norkowskiego.

Wytrzymałość kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej metody treningu i czasu jego trwania. Metody te będą różne w zależności od okresu przygotowań, np.: okres przygotowawczy jest okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość tlenową i beztlenową.

- W okresie startowym planujemy w mikrocyklu treningowym zakres obciążeń, który pozwoli podtrzymać poziom wytrzymałości zarówno tlenowej jak i beztlenowej, zbudowany w okresie przygotowawczym.

Poszczególne fazy struktury treningowej o zmiennej intensywności

Wariant I – trening wykonywany na rowerach spinningowych, na stepie, na bieżni lub w terenie:

- I.** 5 minut rozgrzewki – uzyskanie tętna 130 ud/min
- II.** 5 minut pracy z intensywnością 135 – 140 ud/min
- III.** 10 s pracy z max szybkością
 - 1 min. pracy z umiarkowaną intensywnością – tętno 150 ud/min
10 s pracy z max szybkością
 - 1 min. pracy z umiarkowaną intensywnością – tętno 150 ud/min
10 s pracy z max szybkością
 - 1 min. pracy z umiarkowaną intensywnością – tętno 150 ud/min
10 s pracy z max szybkością
 - 1 min. pracy z umiarkowaną intensywnością tętno – 150 ud/min
10 s pracy z max szybkością
 - 1 min. pracy z umiarkowaną intensywnością tętno – 150 ud/min
10 s pracy z max szybkością
- IV.** 10 minut pracy z intensywnością odpowiadającą tętnu 145 ud/min
- V.** Powtórzenie z punktu **III**
- VI.** 10 minut pracy z intensywnością odpowiadającą tętnu 145 ud/min.

VII. 5 minut pracy z intensywnością odpowiadającą tętnu 130 ud/min. – stopniowe zmniejszanie intensywności.

Czas trwania jednostki treningowej – 47 minut.

Wariant II – trening wykonywany z elementami techniki piłki ręcznej:

I. 25 minut rozgrzewki – uzyskanie tętna 130 ud/min

II. bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

- 1 min. pracy – podania i chwyty piłki

bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

- 1 min. pracy – podania i chwyty piłki

bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

- 1 min. pracy – technika gry w obronie

bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

- 1 min. pracy – technika gry w ataku

bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

- 1 min. pracy – technika gry w obronie

bieg wahadłowy z max. szybkością na dystansie 2 x 25 m

IV. 10 minut technika gry w obronie

V. Powtórzenie z punktu II

VI. 10 technika gry w ataku

VII. 5 minut ćwiczenia wygaszające intensywność – uspokajające.

Czas trwania jednostki treningowej – 77 minut.

3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych

3.1 Planowanie treningu kształtującego ruchy złożone czasowo i przestrzennie

Koordynacja ruchowa określa zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów w tym do szybkiego przedstawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również do sprawnego rozwiązywania nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych.

W pewnym uproszczeniu można uznać, że koordynacja ruchowa zawiera w swojej strukturze szereg specyficznych wła-

ściwości, takich jak: zwinność, zręczność, czucie czasu, czucie przestrzeni i równowagi, czucie ruchu (tzw. pamięć ruchowa) i poczucie rytmu.

Proces koordynacyjnego przygotowania sprawnościowego obejmuje kształtowanie następujących zdolności:

- sprzęgania ruchów
- orientacji przestrzennej
- różnicowania ruchów
- równowagi
- szybkiego i właściwego reagowania
- dostosowania i przestawiania ruchowego
- rytmizacji ruchów.

Poziom zdolności koordynacyjnych oraz gibkości i zwinności wpływa na poziom indywidualnych umiejętności zawodnika z zakresu techniki oraz na tempo przyswajania przez niego nowych zadań techniczno-taktycznych. Niestety, rozwijanie zdolności koordynacyjnych nie jest często traktowane z należytą dbałością w treningu sprawnościowym, zwłaszcza w drużynach męskich, pomimo tego że są one znakomitym środkiem rozwijania obszerności ruchów i zwiększania zakresu ruchomości stawów. Podstawowymi sposobami kształtowania koordynacji są m.in: systematyczny stretching, zabawy ruchowe jak np. tory przeszkód, gimnastyka kształtująca, gimnastyka akrobatyczna, lekka atletyka czy różnorodne formy fitness (np. step, aerobic). Istotnym jest stosowanie różnorodnego zestawu ćwiczeń i częste wprowadzanie nowych zadań do poznanych wcześniej.

Porady praktyczne

- Przygotuj różnorodne zestawy ćwiczeń oraz często wprowadzaj nowe zadania
- Dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń
- Wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane”
- Łącz zadania w różnorodne łańcuchy ruchowe
- Zmieniaj techniki wykonywania zadań
- Wprowadzaj okresowo dodatkowe utrudnienia
- Zmieniaj przestrzenne warunki wykonywania ruchu

- Wprowadzaj czasami dodatkowe obciążenie zewnętrzne
- Zmieniaj środowisko wykonywania ćwiczeń (np. hala, las, boisko, plaża)
- W miarę możliwości przekaz prowadzenie zajęć specjalście.

3.2 Gibkość

Jest to właściwość układu ruchu, umożliwiająca osiąganie dużej amplitudy wykonywanych ćwiczeń, zgodnie z możliwościami fizjologicznego zakresu ruchów w stawach. W sporcie, gibkość określana jest jako zdolność do wykonywania ruchów w stawach w optymalnym ich zakresie. Najlepiej doskonalić ją poprzez regularne ćwiczenia rozciągające, pamiętając że optymalna gibkość sprzyja poprawie efektywności ruchów, a także zapobiega urazom. Na ten rodzaj ćwiczeń należy zwrócić uwagę zwłaszcza w procesie treningowym grup młodzieżowych. Efekty ćwiczeń gibkościowo – rozciągających to m.in. zwiększenie i utrzymanie zakresu ruchu, doskonalenie postawy, zredukowanie bólów mięśniowych, zapobieganie urazom mięśniowo – szkieletowym, zapewnienie relaksacji i zmniejszenie napięcia nerwowo-mięśniowego. W wieloletnim programie kształtowania gibkości, można wyróżnić trzy fazy:

1. tzw. gimnastyki stawów
2. specjalizacyjnego kształtowania ruchomości stawów
3. podtrzymywania ruchomości stawowej na już osiągniętym poziomie.

Według J. Raczka negatywne objawy sprawności motorycznej, w tym koordynacyjnej, w starszych rocznikach populacji szkolnej są m.in. „konsekwencją braku adekwatnej stymulacji podstawowych zdolności u dzieci w młodszym wieku szkolnym oraz dalszego jej ograniczania w następnych fazach rozwoju osobniczego”. Stymulacja taka powinna przebiegać z uwzględnieniem okresów krytycznych w rozwoju osobniczym, zwanych też okresami sensorywnymi. Są to fazy rozwojowe, w których – jak potwierdzają liczne badania naukowe – dzieci wykazują szczególną zdolność do rozwinięcia konkretnej umiejętności, funkcji ciała czy umysłu (tabela 9).

Tab. 9 Model sensytywnych faz w rozwoju zdolności koordynacyjnych (wg. J. Raczka)

A. 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												
Gibkość												

B. 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												

4. Wskazówki dotyczące prawidłowego wykonywania wybranych zadań ruchowych

Bieg

1. Biegaj na śródstopiu, nie na palcach, nie na piętach.
2. Nawet w czasie dłuższego biegu staraj się utrzymywać położenie środka ciężkości ciała na tej samej wysokości, bieg „skokami” lub „podskokami” powoduje zbędne wydatkowanie energii i jest nieekonomiczny.
3. Pamiętaj, aby w czasie biegu ruchy wykonywać swobodnie i luźno.
4. W czasie biegu nie opuszczaj głowy, patrz przed siebie.
5. W czasie biegu nie zadzieraj głowy do góry, patrz przed siebie.
6. Nie odchylaj tułowia w czasie biegu.
7. Nie przyjmuj sylwetki „siedzącego biegacza” i nie biegaj na ugiętych nogach.
8. W czasie biegu nie zaciskaj pięści.
9. Pamiętaj aby w czasie truchtu lub biegu ręce były ugięte w łokciach.
10. Wykonując przebieżki nigdy nie staraj się nagle „wyhamowywać” prędkości biegu, staraj się robić to naturalnie.
11. Nigdy nie wykonuj pierwszej ani ostatniej przebieżki podczas treningu na maksymalnej prędkości.
12. Po starcie nie prostuj natychmiast tułowia – zanim to zrobisz przebiegnij kilka kroków w „pochyleniu”.

Skipping

1. W czasie wykonywania skipu wszystkie stawy nogi podporowej – staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy – w momencie „zmiany ruchu” powinny być wyprostowane.

Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu

1. Ćwiczenia mięśni brzucha ze skłonem tułowia w przód, ćwicz przy prostym tułowiu.

Wieloskoki, ćwiczenia skocznościowe

1. W fazie lotnej wieloskoków łokcie powinny być prowadzone na zewnątrz.
2. Wieloskoków nie wykonuj na palcach.

3. Wieloskoków nie wykonuj na piętach.
4. Stawiaj stopy na podłoże równoległe w kierunku wykonywania skoku.
5. Pamiętaj, aby każde odbicie skoku kończyć wyprostem w stawach kolanowych i skokowych.
6. W czasie wykonywania „podskoków” praca ramion powinna wspomagać odbicie.
7. W żadnym ćwiczeniu skokowym nie odbijaj się z pięty, jest to ruch mało ekonomiczny.

Przysiady z obciążeniem (z gryfem)

1. Pozycja wyjściowa:
 - rozstaw stopy na szerokość ramion lub nieznacznie szerzej
 - ustaw je w przód lub delikatnie na zewnątrz
 - dłonie powinny trzymać gryf sztangi od dołu, plecy proste, łopatki ściągnięte
 - klatka piersiowa wypchnięta do przodu
 - przed sobą należy mieć sporo wolnego miejsca, nigdy twarzą w kierunku ściany
 - ciężar ciała rozłóż na całych stopach
 - napnij mięśnie brzucha
 - wykonuj przysiad wolno w dół (siadamy w tył i w dół), a w górę z przyspieszeniem
 - nie pochylaj tułowia
 - staraj się utrzymywać kolana w tej samej odległości między nimi, nie powinny przekraczać linii palców stóp
 - staraj się „pracować” w pierwszej kolejności nogami a nie tułowiem.

Najczęstsze błędy podczas wykonywania przysiadu to: zaokrąglone plecy, przenoszenie ciężaru na palce, wysuwanie kolan przed linie palców stóp, ruch kolan do wewnątrz, pochylanie tułowia w przód podczas wstawiania

Martwy ciąg

1. Pozycja wyjściowa:
 - stopy nie szerzej niż szerokość barków
 - sztanga blisko goleni

- ciężar na piętach
- barki nad sztangą
- ramiona proste zablokowane
- głowa skierowana przed siebie
- mocno napięte mięśnie brzucha
- dłonie zaciśnięte na gryfie
- ruch rozpoczynamy od prostowania nóg w stawach kolanowych, gdy sztanga minie kolana kończymy ruch wyprostem w stawach biodrowych
- jeśli puścimy sztangę przewracamy się do tyłu

Najczęstszym błędem przy wykonywaniu martwego ciągu to zaokrąglony dolny odcinek grzbietu.

Wyciskanie sztangi na ławeczce poziomej

1. Pozycja wyjściowa:

- ułóż tułów tak aby gryf sztangi był na wysokości wzroku
- stopy symetryczne do ławeczki
- klatka piersiowa wypięta, łopatki ściągnięte, pośladki napięte
- dłonie zaciśnięte na sztandze (przełożony kciuk)
- głowa wciśnięta w ławeczkę
- łokcie pod gryfem

Najczęstszy błąd podczas wyciskania sztangi na ławeczce poziomej to: odrywanie pośladków od ławeczki, brak napięcia całego ciała, dolny odcinek grzbietu w kontakcie z ławeczką, brak wypchnięcia klatki piersiowej.

Pompka

1. Pozycja wyjściowa:

- umieść dłonie na szerokość barków, palce skierowane w przód, wysuń nogi w tył, stopy razem (blisko siebie), pośladki napięte
- obniżając pozycję trzymaj barki nad dłońmi, trzymaj napięcie w mięśniach piersiowych, tricepsach, brzucha, nóg i pośladkowych
- obniżając pozycję nie zmieniaj ułożenia kręgosłupa i barków, plecy płaskie
- przy odpychaniu nie powinno być zmian w ułożeniu pleców i barków

Najczęstszy błędem podczas wyciskania sztangi na ławeczce poziomej to: odrywanie pośladków od ławeczki, brak napięcia całego ciała, dolny odcinek grzbietu w kontakcie z ławeczką, brak wypchnięcia klatki piersiowej.

Podciąganie na drążku

1. Pozycja wyjściowa:

- dłonie trzymają drążek nachwytem na szerokość barków
- pełny zwis tułowia
- mięśnie pleców napięte (łopatki ściągnięte)
- podczas podciągania ciała do drążka łokcie wysuwają się lekko do przodu od linii
- tułowia i zbliżają się do tułowia
- stopy skierowane do podłoża
- tułów nie wykonuje żadnych zamachów
- w końcowej fazie broda wysuwa się nad drążek

Najczęstszym błędem podczas podciągania na drążku jest: brak napięcia pleców (łopatki ściągnięte), uciekające łokcie na zewnątrz, niepełny zakres ruchu, rozchwiany tułów, szarpane ruchy.

Rzuty piłkami ciężkimi

- Rzucając piłką lekarską pamiętaj o ruchu szybkim
- Rzucając piłką lekarską w przód lub w tył przez głowę wykonaj wspięcie na palce.

5. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1

Przykładowy roczny program kształtowania siły

Załącznik nr 2a,b,c

Tab. 2a, 2b, 2c Wymagania programowe w zakresie kształtowania sprawności fizycznej dla OSPR w tygodniowym mikrocyklu treningowym (PN, WT, ŚR)

Załącznik nr 3

Tab. 2 Tygodniowy mikrocykl treningowy (PN, WT, ŚR) w zakresie sprawności fizycznej dla OSPR.

Załącznik nr 1

Przykładowy roczny program kształtowania siły

Zakres stosowania: ok. 20 tygodni. Miejsce realizacji: siłownia. Grupa: VIII SP – I klasa LO. Cel: kształtowanie siły – trening wszechstronny. Metoda: trening obwodowy

Dozowane obciążenie: 2 – 3 serie, 8 stacji, liczba powtórzeń w serii 10 – 12, duże partie mięśniowe jak brzuch i grzbiet 15 – 20 powtórzeń w serii, co trzy cztery tygodnie zmiana ćwiczeń (przy zachowaniu liczby stacji).

Przerwy między seriami: 2 – 3 min. (bierne/aktywne, ćwiczenia rozciągające np. stretching).

Przykładowy zestaw ćwiczeń:

1. Prostowanie NN w stawach kolanowych obunóż w pozycji siedząc.
2. Zginanie NN w stawach kolanowych obunóż w leżeniu przodem.
3. Unoszenie T (grzbiet) w leżeniu przodem na skrzyni.
4. Unoszenie tułowia ze skrętem do giętych NN, w leżeniu tyłem na ławeczce skośnej.
5. Wypychanie obciążenia obunóż w pozycji siedząc lub przysiad ze sztangą na barkach.
6. Zarzut z kolan na klatę piersiową lub stosując wybicie sztangi z klatki piersiowej w górę do wyprostu RR, „wejście nożycowe” pod sztangę.
7. Wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na poziomej ławce.
8. Podciąganie na drążku nachwytem 6 – 8x (np. 3x2, 6x1, 4x1+2x1 – na początek dowolna kombinacja).

Ćwiczenia nr: 4, 6, 7, 8 możemy stosować w celu zwiększenia jak i utrzymania mocy całego ciała stosując (umiarkowane) szybkie tempo ruchów. Ćwiczenia te należy wykonywać w strefie szybkiej, np. w przedziale czasowym do 8 sek. (siła szybka); liczymy ile razy w przeciągu 8 sek. zawodnik np. zarzucił sztangę na klatkę piersiową z kolan, ile razy wycisną w leżeniu tyłem na ławeczce.

Uwaga!

Obciążenia dobieramy w taki sposób, by szybkość nie ulegała zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia. Podczas wykonywania ćwiczeń, np. ze sztangą, zwracamy uwagę jedynie na szybkość i dynamikę, nie zaś na sposób wykonania.

Załącznik nr 2a

Tab. 2a WYMAGANIA PROGRAMOWE W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TYGODNIOWYM MIKROCYKLU TRENINGOWYM (PN, WT, ŚR) DLA KLAS kl. VII – VIII i kl. I – IV LO I KL. I-IV LO OSPR

Poniedziałek	
KOORDYNACJA I GIBKOŚĆ	
Dzień tygodnia	Klasy I-IV LO
Zadanie główne z zakresu motoryki	
Poziom	Klasa VIII SP
Zadania z zakresu wybranej formy ruchu:	<ul style="list-style-type: none"> • Stanie na RR: <ul style="list-style-type: none"> > z asekuracją współwiczającego > przy drabinkach • Przewrót w tył – leżenie przewrotne dynamiczny wyprost RR i stanie na NN • Wychwył z karuku: <ul style="list-style-type: none"> > z trzech części skrzyni > z leżenia przewrotnego • Budowanie prostych piramid dwójkowych.
I. GIMNASTYKA	Klasa VII SP
	<ul style="list-style-type: none"> • Przewrót bokiem: <ul style="list-style-type: none"> > z miejsca (z kłęk) lewa i prawa strona > z chodu (bieg na czworakach) lewa i prawa strona • Przewrót w przód przez: <ul style="list-style-type: none"> > niskie przeszkody > wysokie przeszkody > przewroty lotne • Przewroty w przód dwójkami • Przewrót w tył: <ul style="list-style-type: none"> > do rozkroku • Przerzut bokiem: <ul style="list-style-type: none"> > lewa strona > prawa strona • Pad siatkarski z odbicia: <ul style="list-style-type: none"> > obunóż > jednonóż • Przeskok rozkroczny przez kozła • Przeskok zawrotny przez skrzynię. • skippy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem drabinek koordynacyjnych, gąbek.
II. LEKKA ATLETYKA	
	<ul style="list-style-type: none"> • skippy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich drabinek koordynacyjnych i gąbek.
	Klasa I-IV LO
	<ul style="list-style-type: none"> • Przewrót w przód z rozbiegu i odbicia obunóż z naskoku na 4 cz. skrzyni ustawionej wzdłuż (z ładowaniem na NN) • Przewrót w tył z przysiadu partego na 4 cz. skrzyni ustawionej wzdłuż (zładowaniem na NN) • Przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją i bez) • Leżenie przewrotne do stania na RR • Uginanie, zginanie i wyprost RR przy drabinkach lub z pomocą współwiczającego („pomпки”) • Stanie na głowie z oparciem głowy i ramion (dłoni) na podłożu. Punkty podparcia wyznaczają trójkątną podstawę. • Budowanie prostych piramid trójkowych i czwórkowych. • skippy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich drabinek koordynacyjnych, stepów gąbek.

	<ul style="list-style-type: none"> • łączenie ruchów i ćwiczeń w układy, z zachowaniem tempa i kierunku prowadzącego (odbicie lustrzane) kształtujące: <ul style="list-style-type: none"> › zdolność różnicowania ruchu › zdolność łączenia ruchów oraz dostosowania i przedstawienia się ruchowego › orientację i poczucie rytmu › szybkość reakcji › równowagę. 	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VII klasy 	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VIII klasy
OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKÓW	PO KL. VII Zawodnik <ul style="list-style-type: none"> • wie jak: <ul style="list-style-type: none"> › poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z trzech w/w zakresów. • Potrafi poprawnie wykonać: <ul style="list-style-type: none"> › przewrót w przód i w tył › przerzut bokiem › skok rozkroczny przez koźła › wszystkie rodzaje skipów › przewrót w przód lotny (przez przeszkody) › pad siatkarski z odbicia jednój i obunóż › przeskok zawrotny przez skrzyżnię. 	PO KL. VIII Zawodnik <ul style="list-style-type: none"> • potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z kl. VII oraz dodatkowo poprawnie wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> › stanie na RR przy drabinkach › przewrót w tył do stania na NN (dynamiczny wyprost RR) › wychwyt z karku › co najmniej dwie proste piramidy dwójkowe. 	PO KL. II LO Zawodnik <ul style="list-style-type: none"> • potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z klas VII i VIII SP oraz dodatkowo poprawnie wykonuje: <ul style="list-style-type: none"> › przewrót w przód i w tył na 4 cz. skrzyni (z lądowaniem na NN) › przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją i bez) › ugięcia ramion w staniu na RR przy drabinkach („pompki”) › co najmniej jedną piramidę trójkową i czwórkową.

Załącznik nr 2b

Tab. 2b WYMAGANIA PROGRAMOWE W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OŚRODKÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ W TYGODNIOWYM MIKROCYKLU TRENINGOWYM (PN, WT, ŚR) DLA OSPR

Dzień tygodnia		Wtorek		
Zadanie główne z zakresu motoryki		MOC – szybkość, wytrzymałość szybkościowa, skoczność		
Poziom		Klasa VII SP	Klasa VIII SP	Klasy I-IV LO
Zadania z zakresu wybranej zdolności motorycznej:		<ul style="list-style-type: none"> • reagowanie na sygnał akustyczny i optyczny: <ul style="list-style-type: none"> › starty sytuacyjne z różnych pozycji, szybka zmiana pozycji ciała › biegi po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku, biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”) › starty i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa – odcinki 5, 10, 15, 20, 30 m) › gry i zabawy o akcentie szybkościowo – orientacyjnym. 		
I. SZYBKOŚĆ				
II. SZYBKOŚĆ WYTRZYMAŁOŚCIOWA:		<ul style="list-style-type: none"> • biegi z maksymalną szybkością <ul style="list-style-type: none"> › odcinki 5, 10, 15, 20 i 30 m (metoda interwałowa) › różne formy gier i zabaw zespołowych 		
		<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VII klasy • przebieżki na różnych odcinkach wykończając boisko do piłki ręcznej, koszykowej i siatkowej (metoda interwałowa) 		
		<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VII i VIII klasy 		

<p>III. SKOCZNOŚĆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • skoki: <ul style="list-style-type: none"> › w miejscu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne, w różnych kierunkach, z obrotami, ze skakanką › z rozbiegu jednonóż (w dal, wwyż) • wieloskoki: <ul style="list-style-type: none"> › z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na podłożu o zróżnicowanej twardości › przez przeszkody (piłki lekarskie, ławki) › gimnastyczne, płotki niskie, części skrzyżni gimnastycznych, stepy, gąbki). 	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VII klasy • ćwiczenia techniczno – skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę). 	<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie zadań z VII i VIII klasy • ćwiczenia techniczno – skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki o zróżnicowanej wysokości zakończone zwodem i rzutem na bramkę). • zeskoki w głąb (siła eksplozywna) – z uwagi na <i>duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej.</i>
<p>OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKÓW</p>	<p>PO KL. VII</p> <p>Zawodnik</p> <p>1. Wie jak poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z zakresu mocy</p> <p>w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opanuje technikę: <ul style="list-style-type: none"> › startów sytuacyjnych z różnych pozycji (umiejętności ruchowe z zakresu łączenia i przestawiania się – orientacja, szybkość reakcji) › sprintu › skoków (w miejscu i z rozbiegu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne) › wieloskoków, › odbić jednonóż i obunóż przez niskie płotki. 	<p>PO KL. VIII</p> <p>Zawodnik</p> <p>1. Wykonuje poprawnie wszystkie zadania z zakresu mocy</p> <p>2. Poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy</p>	<p>PO KL. II LO</p> <p>Zawodnik</p> <p>1. Poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy</p>

Załącznik nr 2c

Tab. 2c WYMAGANIA PROGRAMOWE W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ W TY-GODNIOWYM MIKROCYKLU TRENINGOWYM (PN, WT, ŚR) DLA OSPR

Środa	
SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu	
Dzień tygodnia	Środa
Zadanie główne z zakresu motoryki	
Poziom	Klasa VIII SP
Zadania z zakresu wybranej zdolności motorycznej:	Klasa VII SP
<p>I. Ćwiczenia kształtujące mięśnie ramion i obręczy barkowej:</p> <ul style="list-style-type: none"> z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera np. mocowanie, dźwiganie, elementy zapasów, judo uginanie, zginanie ramion w podporze przodem z klaśnięciem (pompki) wyprosty RR w podporze przodem z podskokami w różnych kierunkach (nogi oparte o podłoże lub podtrzymywane przez współpracującego) wyprosty RR z podskokiem w podporze przodem, w przód i w tył, nogi podtrzymywane przez współpracującego zwis na drążku, podciąganie oburącz rzuty piłką lekarską (2 – 3 kg) oburącz przed klatki piersiowej w przód, nad głową w przód i w tył, oburącz z dołu w przód rzuty i podania piłką 450 – 800 g pady siatkarskie krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem (np. hantle, gumy, ekspandory) 	Klasa VIII SP
	Klasa I-IV LO
	<p>I. Ćwiczenia kształtujące mięśnie T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera – doskonalenie</p> <p>II. Ćwiczenia kształtujące mięśnie T, RR, NN w siłowni – doskonalenie techniki ze sztangą</p> <ul style="list-style-type: none"> martwy ciąg wyciskanie w leżeniu tyłem zarzut sztangi na klatkę piersiową wybitcie sztangi z klatki piersiowej półprzysiad, przysiad, wypadły wspięcia, wejścia i zejścia na skrzynię. <p>III. Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśni posturalnych z wykorzystaniem napięć izometrycznych.</p>
SIŁA	

	<ul style="list-style-type: none"> • mięśnie nóg: <ul style="list-style-type: none"> > przysiady, półprzysiady z przyborem i ze współwciążym > wspięcia, wypadki w przód i w bok z przyborem i bez > podskoki, przeskoki, wyskoki dotychczas bez obciążenia > ćwiczenia z obniżoną pracą nóg • mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu): <ul style="list-style-type: none"> > opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie) > w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk z zastosowaniem piłek lekarskich > krążenia tułowia z piłką lekarską > ćwiczenia ze współwciążym <p>II. Ćwiczenia kształtujące mięśnie T, RR, NN w siłowni – nauczanie i doskonalenie techniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze sztangą <ul style="list-style-type: none"> > martwy ciąg > wyciskanie w leżeniu tyłem > rzut sztangi na klatkę piersiową > wybiecie sztangi z klatki piersiowej > rwanie > półprzysiad, przysiad > wypadki > wspięcia, wejścia i zejścia na skrzynię • na maszynach siłowych 	<ul style="list-style-type: none"> • na maszynach siłowych <p>III. Ćwiczenia wzmacniająco stabilizujące główne partie mięśni posturalnych z wykorzystaniem napięć izometrycznych.</p>	
--	---	--	--

SIŁA

OCZEKIWANE UMIEJĘTNOŚCI ZAWODNIKÓW	III. Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśni posturalnych z wykorzystaniem napięć izometrycznych.	PO Kl. VIII SP	PO Kl. II LO
	<p>Zawodnik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie jak poprawnie technicznie wykonać w/w ćwiczenia 2. Rozumie konieczność stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych i ich znaczenie dla prawidłowego rozwoju organizmu. 	<p>Zawodnik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wykonuje poprawnie ćwiczenia kształtujące siłę mięśni 2. Zna i stosuje w praktyce co najmniej 4 ćwiczenia izometryczne stabilizujące układ ruchowy 3. Zna poprawną technikę wykonywania ćwiczeń ze sztangą i na maszynach siłowych 	<p>Zawodnik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozumie znaczenie systematycznego stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych w profilaktyce sportowej 2. Zna i stosuje w praktyce co najmniej 8 ćwiczeń izometrycznych stabilizujących układ ruchowy 3. Samodzielnie wykonuje poprawnie technicznie ćwiczenia ze sztangą i na maszynach siłowych 4. Poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu z zakresu siły.

Załącznik nr 3

Tab. 3 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY (PN, WT, ŚR) W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSPR

Elementy stałe	Poniedziałek		Wtorek	Środa
Dzień tygodnia	Czas realizacji zadania w jednostce treningowej		40 – 60 min	40 – 60 min
	Zadanie główne z zakresu motoryki		GIBKOŚĆ	SIŁA
Elementy zmienne	<p>Ćwiczenia z zakresu**:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lekkiej atletyki • gimnastyki • step aerobiku • techniki piłki ręcznej (z piłką i bez piłki) • akrobatyki • wzmacniania mięśni posturalnych (stabilizacja układu ruchowego) • inne 	<p>Ćwiczenia z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gimnastyka • stretching • aerobik • inne 	<p>Ćwiczenia z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szybkości • szybkości wytrzymałościowej • skoczności 	<p>Ćwiczenia z zakresu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • piłki lekarskie, gumy, hantle, z ciężarem własnym lub partnera, gryf, maszyny siłowe • ćwiczenia sensomotoryczne
Uwagi	<p>*Sposób realizacji i dobór środków treningowych – do wyboru przez trenera, w zależności od wyników diagnozy grupy i możliwości organizacyjnych. **Zaleca się takie planowanie zajęć, aby w rocznym cyklu treningowym wykorzystać wszystkie podane zakresy ćwiczeń, pamiętając, że na poszczególnych jednostkach treningowych ograniczamy się do wyboru 1 – 2 zakresów (np. poniedziałek gimnastyka + aerobik)</p>			



Wojciech Nowiński

**CZĘŚĆ II.
TECHNIKA I TAKTYKA
INDYWIDUALNA**

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	59
2. Główne wytyczne do realizacji w procesie szkolenia	59
3. Założenia treningowe	59
4. Formy treningu	60
5. Indywidualizacja treningu	61
6. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – rozgrzewka	61
7. Proponowane podstawowe ćwiczenia chwytów i podań	62
8. Technika wykonania zwodów	64
9. Atak pozycyjny	66
10. Indywidualizacja treningu w ataku pozycyjnym	73
11. Obrona – generalne zasady postępowania	77
12. Obrony strefowe	80
13. Indywidualizacja treningu – obrona	84
14. Atak szybki	86
15. Indywidualizacja treningu w ataku szybkim	89
16. Szybkie wznowienie	91
17. Powrót do obrony	93
18. Bramkarz.....	94
19. Załączniki	96

1. Wstęp

Prezentowane materiały dotyczą kształtowania konkretnych indywidualnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej na poziomie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych zrzeszonych w Ośrodkach Sportowych Piłki Ręcznej. Świadomie pominięte zostały zagadnienia celów wychowania fizycznego, oceny osiągnięć i ewaluacji. Są one dokładnie opisane w programie wychowania fizycznego dla gimnazjów i liceów sportowych o profilu piłki ręcznej. Skupienie się jedynie na piłce ręcznej pozwolić powinno na rozszerzone i bardziej dokładne omówienie wszystkich tematów związanych ze szkoleniem w naszej dyscyplinie sportu.

2. Główne wytyczne do realizacji w procesie szkolenia

- Nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki piłki ręcznej powinno być najważniejszą częścią zajęć treningowych.
- Kształtowanie sprawności wszechstronnej (cech motorycznych) jako bardzo istotny element tego etapu szkolenia
 - › należy starać się wykonywać jak największą ilość ćwiczeń z piłką (gibkość, szybkość, skoczność, wytrzymałość w formie interwałowej).
- Pogłębianie wiedzy teoretycznej dotyczącej piłki ręcznej.
- Kształtowanie koniecznych w piłce ręcznej cech wolicjonalnych.
- Kontrola poprzez testy i sprawdziany (Beep Test, Test Noszcza).
- Przestrzeganie zasad odnowy biologicznej w różnych formach, (grupowa i indywidualna) jako integralnej części treningu.

3. Założenia treningowe

Należy zakładać, że uczniowie rozpoczynający zajęcia w ośrodkach sportowych opanowali, w podstawowym stopniu umiejętności

techniczne ćwicząc piłkę ręczną w okresie nauki w szkołach podstawowych. Przy dokonywaniu naboru do klas gimnazjalnych powinno być to, obok warunków fizycznych, podstawowym kryterium selekcyjnym.

1. Technika indywidualna (chwyt, podania, poruszanie się po boisku) ćwiczona przez 20 do 30min na każdych zajęciach treningowych.
2. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie (umiejętność zatrzymania przeciwnika w sytuacji 1x1, różne sposoby poruszania się, krycie od piłki).
3. Zastosowanie ustawień strefowych wysuniętych od linii pola bramkowego (3:3 lub 3:2:1), mające na celu przejęcie piłki, doskonaląc jednocześnie umiejętności indywidualne oraz współdziałanie w obronie.
4. Wprowadzenie zasady próby wyprowadzenia ataku szybkiego przez bramkarza lub kontrataku przy każdym przejęciu piłki przez zawodników.
5. Wprowadzenie zasady próby szybkiego wznowienia gry z udziałem wszystkich zawodników po każdej utraconej bramce.
6. Atak pozycyjny:
 - atak zawodnika z piłką w kierunku bramki przeciwnika, z zagrożeniem rzutem i umiejętność spowodowania reakcji jednego lub dwóch obrońców przed wykonaniem podania – jako podstawa działania,
 - zwód przez zmianę kierunku (po naskoku na jedną nogę) jako podstawowy element gry w ataku pozycyjnym,
 - umiejętność utrzymania dystansu pomiędzy atakującym, a obrońcą (wycofanie z piłką lub bez piłki w celu uniknięcia przerwania akcji faulem),
 - umiejętność współpracy dwójkowej i trójkowej wynikającej z sytuacji na boisku powinna być głównym elementem gry.

4. Formy treningu

Forma fragmentów gry (występuje przeciwnik) w założeniu powinna być podstawową formą pracy treningowej.

Ograniczenie do niezbędnego minimum pracy w formie ścisłej (bez przeciwnika).

Głównym zadaniem w szkoleniu powinno być nauczenie zawodników gry w piłkę ręczną, a nie tylko poprawnego wykonywania elementów technicznych.

Umiejętność gry, to umiejętność szybkiego podejmowania prawidłowych decyzji na boisku w zależności od:

- pozycji piłki,
- pozycji przeciwnika,
- pozycji partnera,
- czasu na przeprowadzenie akcji,
- przestrzeni, którą dysponuje.

Szybkość i prawidłowość podejmowanych decyzji przez zawodników są głównym czynnikiem decydującym o ich poziomie sportowym i przydatności w grze.

5. Indywidualizacja treningu

Podczas zajęć treningowych należy wprowadzać jak najczęściej indywidualizację zadań zawodników. Warunkować ją musi pozycja w grze na boisku, warunki fizyczne, zdolności motoryczne.

6. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – „rozgrzewka”

„Rozgrzewka” powinna składać się z dwóch części:

- część wszechstronnie przygotowująca organizm do wysiłku fizycznego,
- część przygotowująca organizm do działań charakterystycznych dla części głównych treningu.

Np.: ćwiczenia poruszania się, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia zderzeń i kontaktu z przeciwnikiem, powinny wystąpić w drugiej części „rozgrzewki” przed treningiem obrony.

Należy planować maksymalną ilość ćwiczeń w „rozgrzewce” z piłkami.

Trzeba również pamiętać o urozmaiceniu tej części treningu przez wprowadzanie formy zabawowej.

Ćwiczenia stabilizacyjne – aktualnie stanowią one element niezbędny w przygotowaniu zawodników do zwiększonych obciążeń mięśni, więzadeł i stawów.

7. Proponowane podstawowe ćwiczenia treningowe

Technika chwytów i podań

Element ćwiczeń techniki indywidualnej w założeniu powinien wystąpić na każdych zajęciach treningowych.

Ćwiczymy zawsze w ruchu.

Przy ćwiczeniu techniki indywidualnej konieczna jest natychmiastowa ingerencja i korekta przez trenera, jeżeli któryś z elementów wykonywany jest nieprawidłowo.

Przy ćwiczeniu podań i chwytów niesłuchanie istotna jest duża liczba powtórzeń.

Ułożenie nóg, tułowia i ręki:

- noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu i lekko skręcona do wewnątrz,
- mocne oparcie śródstopia na podłożu,
- rotacja tułowia,
- ręka z piłką odwiedzona daleko do tyłu,
 - › piłka trzymana w palcach, dłoń lekko skręcona na zewnątrz,
 - › łokieć powyżej linii barków,
 - › kąt pomiędzy ramieniem i przedramieniem rozwarty,
- podanie zakończone pełnym ruchem ręki do wyprost (nadgarstek w dół),
- ręka przeciwna lekko ugięta, uniesiona do wysokości barku.

Ćwiczenia chwytów i podań

1. W dwójkach w ustawieniu na wprost siebie podania jedną piłką w ruchu.

- Należy zwracać uwagę na:
 - › postawienie nogi przed podaniem,
 - › ułożenie ręki w górze,
 - › moment zatrzymania przed wykonaniem podania,
 - › pracę całego tułowia w momencie podania, a nie tylko ręki.

Jak wyżej, ale przed podaniem zawodnik wykonuje pełny zamach ręką z piłką (tak jak przy rzucie – pełne, bardzo szybkie krążenie ręki z piłką) stojąc na nodze przeciwnej do ręki. Druga noga uniesiona, kolano odwiedzone w bok.

- Należy zwracać uwagę na:
 - › utrzymanie równowagi w momencie wykonywania zamachu piłką,
 - › pełny zakres ruchu ręki przy zamachu,
 - › szybkość zamachu i odwiedzenia ręki przed podaniem.

Zawodnicy ustawienie bokiem do siebie skierowani twarzą w przeciwną stronę. Odległość 5 – 6m. Gracz z piłką wykonuje atak bramki (3 kroki), a następnie podaje do partnera, który musi przyjąć piłkę w ruchu. Podający natychmiast po podaniu zawraca i wykonuje to samo w przeciwną stronę.

- Należy zwracać uwagę na:
 - › siłę i precyzję podania,
 - › przyjęcie i podanie piłki w ruchu,
 - › prawidłowe ułożenie nóg i tułowia w momencie podania (zawsze noga przeciwna z przodu, mocno na śródstopiu),
 - › bark przeciwny skierowany do bramki,

Jak wyżej, ale podanie w wyskoku.

Zawodnicy ustawieni twarzą do bramki w odległości od siebie 6 – 8 m. Jeden cofnięty 4 – 5 m. Cofnięty zawodnik rusza bez piłki wzdłuż linii bocznej. Otrzymuje podanie i kontynuując atak oddaje do podającego. Wycofuje się wzdłuż linii bocznej! Startuje do środka, zmieniając kierunek ataku, otrzymuje piłkę i ponownie oddaje do podającego.

Ćwiczenie wykonujemy najpierw wolno, zwracając uwagę na technikę, a dopiero następnie zwiększamy szybkość działania.

- Należy zwrócić uwagę na:
 - › start bez piłki,
 - › prawidłowy kierunek ataku – wyraźnie na zewnątrz i do środka,
 - › prawidłowe ułożenie rąk, nóg i tułowia w momencie podania,
 - › wycofanie wzdłuż linii.

Jak wyżej, tylko podanie w wyskoku.

Ustawienie jak wyżej. Rusza z piłką gracz wykonujący atak bramki. Pierwszy atak wzdłuż linii bocznej, podanie, wycofanie się, start do środka boiska, otrzymanie piłki, drugi atak bramki i kolejne podanie.

- Należy zwrócić uwagę na:
 - › tempo ćwiczenia,

- › atak, podanie i wycofanie muszą być wykonane z pełną szybkością,
- › konieczna korekta przez trenera błędów technicznych wynikających z szybkości działania.

Prowadzenie piłki

- Chwyt piłki w ruchu.
- Ułożenie tułowia umożliwiające obserwację partnera, przeciwnika i bramki przeciwnika.
- Maksymalne skrócenie czasu posiadania piłki.
- Wszystkie podania wykonane powinny być po pełnym odwiedzeniu ręki (zakaz podań z nadgarstka).
- Zróżnicowane ustawienie prowadzących piłkę (należy zdecydowanie unikać prowadzenia piłki przez zawodników ustawionych w 1 linii).
- Wraz ze wzrostem umiejętności technicznych należy wprowadzać ćwiczenia prowadzenia piłki, w których każdy zawodnik ma piłkę (w dwójkach – 2 piłki, w trójkach – 3 piłki).

8. Technika wykonywania zwodów

Zwody piłką

Zwód zamierzonym podaniem

Od początku nauczania podań należy wprowadzać naukę zwodów piłką poprzedzających podanie.

W trakcie ćwiczenia podań wprowadzamy obowiązek poprzedzenia go każdorazowo wykonaniem zwodu zamierzonym podaniem. Zwód podaniem może być wykonany z pełnym wymachem ręki (piłka powyżej barku), jak również ruchem sygnalizującym podanie z nadgarstka.

Wykonanie zwodu powinno oczywiście być szybkie i sugestywne, jak również połączone z odpowiednią pracą nóg.

Zwód zamierzonym rzutem (z podłoża i w wyskoku)

W momencie, kiedy zawodnicy w dostatecznym stopniu opanowali technikę rzutu z wyskoku i z podłoża (np. po przeskoku) należy wprowadzać naukę umiejętności wykorzystania techniki wykonania rzutów jako zwodu zamierzonym rzutem.

Konieczna jest pełna sugestywność ruchu, jak również zachowanie odpowiedniej odległości od obrońcy przy wykonywaniu zwodu. Odległość ta powinna pozwolić atakującemu na kontynuację ruchu w kierunku bramki po wykonaniu zwodu.

Równocześnie odległość od obrońcy nie może być za duża, atakujący swoim ruchem musi koniecznie spowodować reakcję przeciwnika.

Zwody ciałem z piłką

W nowoczesnej piłce ręcznej praktycznie wyeliminować należy wszystkie zwody wykonywane po naskoku na obie nogi (na obrońcę).

Podstawowym zwodem ciałem z piłką jest **zwód przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę.**

Zmiana kierunku następuje po ataku pomiędzy obrońców, w momencie kiedy obrońca wykonał ruch w kierunku atakującego z piłką.

Wraz z rozwojem umiejętności należy wprowadzać **nauczanie i doskonalenie innych zwodów np.:**

- z przełożeniem ręki – często aktualnie stosowany na poziomie juniorów przez graczy czołowych drużyn Europy,
- podwójny,
- z obrotem,
- tyłem.

Zwody bez piłki

Podobnie jak w sytuacji zwodów z piłką podstawowym zwodem bez piłki jest zwód przez zmianę kierunku ruchu.

Proponowane ćwiczenia

1. Z piłką w ręku dwa przeskoki w przód na prawej nodze i szybki przeskok w bok w skos na nogę lewą, z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu (to samo w przeciwną stronę).
2. Po przeskoku w przód na lewej nodze szybki przeskok w bok na nogę prawą i powrót na nogę lewą z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu.
3. Zmiana kierunku z piłką w ręku (ruch w kierunku bramki) na tyczkach. Atak w kierunku jednej tyczki i minięcie drugiej. Tycz-

- ki ustawione na linii przerywanej w odległości 1 m od siebie. Zmiana kierunku w obie strony.
4. Zwód przez zmianę kierunku. Obrońca z rękoma za plecami broni przestrzeni pomiędzy dwoma tyczkami ustawionymi w odległości 3 m.
 5. Obrońca ustawiony na środku pomiędzy tyczkami (3 m) startuje i dotyka dowolnej z nich. Atakujący z piłką rusza w kierunku przeciwnej tyczki. Obrońca szybko wraca starając się powstrzymać atakującego. Wykorzystując ruch obrońcy atakujący zmienia kierunek i mija 1x1.

9. Atak pozycyjny

Omówienie ataku pozycyjnego należy zacząć od wymienienia podstawowych zasad, których przestrzegać powinni zawodnicy niezależnie od przyjętej koncepcji gry.

- Każdorazowy atak w kierunku bramki przeciwnika z natychmiastowym zagrożeniem rzutem pochwycie piłki.
- Ruch w kierunku bramki przed przyjęciem piłki.
- Utrzymanie rytmu rozgrywania akcji.
- Wykorzystanie wolnej przestrzeni.
- Ciągłość gry – kontynuacja akcji.
- Stała obserwacja pozycji obrońców.
- Zajęcie pozycji pozwalającej na uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą (w momencie przyjęcia podania).

Przeźren

Kluczowe znaczenie w konstrukcji i skuteczności gry będzie miało prawidłowe, maksymalne wykorzystanie przestrzeni, decydować o tym będzie stałe dążenie do przestrzennego, szerokiego ustawienia graczy.

Kolejną zasadą, o której należy pamiętać już od początku nauki konstrukcji ataku, jest równoważenie pozycji w grze przez stałe zachowanie formy trapezu w ustawieniu skrzydłowych i bocznych rozgrywających.

Podstawowe sposoby działań w ataku pozycyjnym:

- atak pomiędzy 2 obrońców (z zagrożeniem rzutem),
- minięcie indywidualne 1x1,

- zmiana (krzyżówka) z piłką lub bez piłki,
- zmiana sposobu ustawienia zespołu (wbiegnięcie rozgrywającego lub skrzydłowego na pozycję obrotowego),
- zasłona wykonana przez partnera.

Atak prostopadły pomiędzy dwóch obrońców, atak „wiążący”, sytuacje 1x1

O prawidłowości wykonania decyduje:

- właściwe tempo nabiegu – odległość od obrońcy,
- zagrożenie rzutem,
- szybkość i sugestywność ruchu,
- uniknięcie przerwania gry faulem.

Powinien doprowadzić do:

- pozycji rzutowej (brak reakcji obrońcy lub przestrzeń pomiędzy obrońcami),
- reakcji jednego (wyjście) lub dwóch (zamknięcie) obrońców,
- stworzenie sytuacji umożliwiającej kontynuację akcji przez partnera,
- uzyskanie przestrzeni możliwej do wykorzystania:
 - › za plecami wysuniętego obrońcy,
 - › obok zamykających strefę obrońców.

Ilość prawidłowo wykonanych ataków wiążących dwóch obrońców jest obecnie jednym z trzech najważniejszych parametrów decydujących o wyniku sportowym (obok skuteczności obrony i skuteczności ataku szybkiego).

Atak na zewnątrz

Atakiem na zewnątrz nazywamy akcję skrzydłowego z piłką ustawionego na linii przerywanej, który wykonuje ruch w kierunku bramki wykorzystując przestrzeń pomiędzy linią końcową, a skrajnym obrońcą.

Atakiem na zewnątrz jest również akcja bocznego rozgrywającego z piłką (z zagrożeniem rzutem) wykorzystująca przestrzeń pomiędzy skrajnym a drugim obrońcą.

Oczywiście te ataki mogą nastąpić kolejno po sobie.

Umiejętność ataku na zewnątrz jest niesłychanie ważna w ataku pozycyjnym. Połączenie kolejnych następujących po sobie dwóch lub trzech ataków powoduje zdecydowane przesunięcie obrony i ułatwia grę partnerom po przeciwnej stronie boiska.

Minięcie 1x1

Prawidłowe wykonanie minięcia 1x1 wymaga od atakującego:

- zachowania odpowiedniej odległości od obrońcy,
- szybkości i sugestywności ruchu,
- poprzedzenia minięcia atakiem prostopadłym, powodującym reakcję obrońcy i uzyskaniem przestrzeni po jego wyjściu lub przesunięciu.

Powinno doprowadzić do:

- pozycji rzutowej,
- reakcji drugiego obrońcy (w sytuacji uzyskania przewagi ciała przez atakującego),
- stworzenia sytuacji (wolna przestrzeń) dla najbliższego partnera.

Zmiany pozycji (krzyżówka)

Istnieją dwa sposoby wykonania zmian pozycji:

- bez piłki,
- z piłką.

Zmiana z piłką

O skuteczności wykonania decyduje:

- sugestywny atak zawodnika z piłką (pomiędzy dwóch obrońców),
- poprzedzenie zmiany minięciem 1x1 (powoduje reakcję obrońcy),
- tempo poruszania się gracza obiegającego,
- moment i technika podania (podający powinien widzieć partnera, któremu przekazuje piłkę).

Powinna doprowadzić do:

- pozycji rzutowej (błąd przekazania obrońców),
- stworzenia sytuacji dla trzeciego gracza ataku poprzez uzyskanie przewagi liczebnej w danym sektorze boiska,
- uzyskanie możliwości ponowienia ataku po podaniu powrotnym (przewaga ustawienia atakującego nad obrońcą).

Zmiana sposobu ustawienia zespołu

Kolejnym sposobem konstrukcji gry w ataku pozycyjnym jest zmiana ustawienia zawodników.

Sygnalem rozpoczęcia akcji jest wbiegnięcie jednego z atakujących na pozycję drugiego obrotowego i zmiana pasów działania przez partnerów (równoważenie pozycji).

Równoważenie pozycji

Ma ono na celu w początkowej fazie nauczania gry w ataku pozycyjnym zapewnić maksymalne wykorzystanie przestrzeni na boisku. Szerokie ustawienie skrzydłowych (w rogach boiska) i bocznych rozgrywających powoduje konieczność szerokiego ustawienia obrońców, co zdecydowanie ułatwia grę w ataku.

Dopiero po opanowaniu tego elementu możemy grać bez równoważenia pozycji starając się uzyskać przewagę liczebną atakujących w zewnętrznym sektorze boiska poprzez wbiegnięcie jednego z atakujących i zgubienie jednego z obrońców np.: wbiegnięcie skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki bez równoważenia pozycji przez rozgrywającego może spowodować brak reakcji i wyeliminowanie skrajnego obrońcy.

Wbiegnięcie na pozycję drugiego obrotowego

W nowoczesnej piłce ręcznej element ten jest regularnie stosowany przez zawodników ataku przy wszystkich ustawieniach obrony.

Sposób wbiegnięcia możemy określić ze względu na poniższe czynniki:

- w zależności od piłki,
- w zależności od pozycji obrotowego,
- w zależności od ustawienia obrońcy.

W zależności od piłki:

- wbiegnięcie za piłką (wbiegający podaje i wbiega w tym samym kierunku,
- wbiegnięcie od piłki (zawodnik wbiega w kierunku przeciwnym do podania),
- wbiegnięcie do piłki (zawodnik wbiega do przeciwnego sektora boiska w sytuacji, gdy znajduje się w nim piłka).

W zależności od pozycji obrotowego:

- wbiegnięcie po stronie „koła” (wbiega zawodnik, w którego sektorze znajduje się obrotowy),
- wbiegnięcie po przeciwnej stronie „koła” (wbiega zawodnik z sektora przeciwnego do pozycji obrotowego).

W zależności od ustawienia obrońcy:

- wbiegnięcie za plecy wysuniętego obrońcy,
- wbiegnięcie zakończone ustawieniem się przed obrońcą stojącym przy linii 6m (zasłona z przodu),
- wbiegnięcie zakończone zasłoną boczną na wysuniętym obrońcy.

Sytuacje przewagi liczebnej 7 na 6

Po wprowadzeniu nowych przepisów dotyczących możliwości zmiany bramkarza wielu trenerów zaczęło wykorzystywać sytuację umożliwiającą grę 7 na 6 w ataku pozycyjnym.

Oczywiście jest to stosunkowo nowa sytuacja i cały czas trwają poszukiwania taktyczne dotyczące najlepszych sposobów rozwiązania akcji. Wiąże się to z ryzykiem straty łatwej bramki rzutem z dużej odległości.

Wprowadzenie zawodnika za bramkarza zaczyna być stosowane również w sytuacji przewagi liczebnej 6 na 5, co pozwala zwiększyć przewagę liczebną do 7 na 5.

Pozytywne efekty sytuacji 7 na 6

- poszukiwanie nowych elementów taktycznych przez trenerów
- wzrost widowiskowości meczu przez atrakcyjność sytuacji z pustą bramką
- spektakularne wbiegi i interwencje bramkarza lub innych graczy nad polem bramkowym
- przyspieszenie gry

Negatywne efekty sytuacji 7 na 6

- szybka strata bramki – łatwy rzut z daleka
- ryzyko kontuzji bramkarza na skutek nienaturalnego biegu i desperackich, bardzo ryzykownych interwencji zakończonych często w siatce bramkowej lub na bandach reklamowych

Przykłady stosowania rozwiązań w sytuacji 7 na 6

1. *Obrotowi ustawieni pomiędzy obrońcami bocznymi i centralnymi – gra w trójkątach*

- stałe ustawienie obrotowych pomiędzy tymi obrońcami
 - rozgrywający grają bez zmian pozycji
 - atak środkowego rozgrywającego rozpoczyna akcję
2. *Obrotowi ustawieni pomiędzy obrońcami skrajnymi, bocznym i centralnym po tej samej stronie – wyprowadzenie obrotowego*
 - wyprowadzenie szeroko ustawionego obrotowego przez środkowego rozgrywającego, który zmienia pozycję z bocznym rozgrywającym
 - obrotowy po wyprowadzeniu zmusza defensywę do przesunięcia, przebiegając na przeciwną stronę i podając do przeciwnego rozgrywającego
 - dalszy przebieg akcji uzależniony jest od reakcji obrońców
 3. *Obrotowi ustawieni pomiędzy obrońcami skrajnym i bocznym oraz centralnym*
 - **środkowy rozgrywający podaje do nadbiegającego bocznego rozgrywającego po stronie obrotowych**
 - zmiana od piłki środkowego z przeciwnym bocznym rozgrywającym
 - rozgrywający z piłką decyduje o dalszym przebiegu akcji (mając różne możliwości podania) w zależności od reakcji obrońców
 4. *Obrotowi ustawieni w sektorach zewnętrznych pomiędzy skrajnym i bocznym obrońcą*
 - szeroko ustawieni obrotowi i skrzydłowi w narożnikach boiska absorbują uwagę obrońców skrajnego i bocznego
 - tworzy się duża przestrzeń, która broniona jest tylko przez dwóch obrońców centralnych
 - grający bez zmian pozycji rozgrywający, swoimi atakami zmuszają defensywę do przesunięcia by wykorzystując umiejętności indywidualne stworzyć sytuację korzystną do zakończenia akcji

Zasłony

W związku z wprowadzeniem nowych przepisów dotyczących wykonywania zasłon należy bezwzględnie zwracać uwagę podczas nauczania i doskonalenia tego elementu na prawidłowość jego wykonania.

Nie wolno:

- blokować, odpychać przeciwnika ramionami, rękami, nogami, albo używać jakiegokolwiek części ciała w celu przemieszczenia/przesunięcia przeciwnika, dotyczy to także niebezpiecznego używania łokci zarówno przy zajmowaniu pozycji jak i będąc w ruchu;
- trzymać przeciwnika (ciało lub strój) nawet, gdy jest on w stanie kontynuować grę;
- wbiegać i wskakiwać w przeciwnika.

Zasłona jest próbą utrudnienia poruszania się obrońców. Akcja atakującego ma na celu uniemożliwienie obrońcy swobodnego przemieszczania się. Polega ona na zajęciu przez gracza ataku w odpowiednim czasie i miejscu, pozycji, która maksymalnie utrudni obrońcy jego przypuszczalną interwencję.

Ważne jest również działanie zawodnika z piłką, który powinien potrafić „naprowadzić” obrońcę na partnera wykonującego zasłonę.

Aktualnie w piłce ręcznej zasłony wykonujemy tyłem do obrońcy.

Wykonujący zasłonę powinien:

- przyjąć poprawną pozycję przed zakładanym ruchem obrońcy (w ruchu musi być gracz blokowany, a nie blokujący),
- wyraźnie zaznaczyć zatrzymanie i nie odpychać lub przytrzymywać obrońcy,
- natychmiast po zasłonie odejść starając się zająć pozycję rzutową.

Najczęściej wykonywane zasłony:

- z przodu – na obrońcach stojących blisko linii pola bramkowego, uniemożliwiając „wyjście” do rzucającego,
- z boku – na obrońcach, stojących blisko linii pola bramkowego, którzy starają się przesunąć chcąc zapewnić współdziałanie w obronie,
- z boku – na obrońcach wysuniętych we współpracy z posiadającym piłkę partnerem np.: zasłona „od koła”,
- z tyłu – zasłona wykonywana na wysuniętych do 7 – 8 m. obrońcach umożliwiająca podanie piłki koźłem do pola bramkowego.

Proponowane ćwiczenia

1. W określonym sektorze przed linią pola bramkowego (tyczki, słupki) ustawieni obrońca i atakujący. Naprzeciwko atakujący w rzędzie z piłkami. Gracz z piłką kozłując startuje na bramkę, obrońca stara się mu przeszkodzić poruszając się wzdłuż linii, w czym stara się mu przeszkodzić ustawiony również przy linii atakujący, który wykonuje zasłonę tyłem (z boku obrońcy).
6. Dwóch rozgrywających (na pozycjach środkowego i bocznego) na zmianę, wymieniając piłkę, atakuje bramkę. Obrońca ustawiony przy linii stara się przesuwać za piłką. Utrudnia mu to „obrotowy”, który wykonuje zasłonę tyłem z boku obrońcy. W wypadku dobrej zasłony atakujący wykorzystuje przestrzeń i rzuca na bramkę.
7. Dwóch rozgrywających na pozycjach środkowego i bocznego na zmianę atakują bramkę, wymieniając podania. Ustawieni naprzeciwko nich obrońcy wychodzą do linii 9m uniemożliwiając rzut. Ustawiony pomiędzy obrońcami „obrotowy” stara się utrudnić wyjście obrońcy poprzez wykonanie zasłony z przodu. W sytuacji, kiedy zasłona jest wykonana poprawnie (brak wyjścia) – rzut na bramkę.
8. Atakujący w rzędach z piłkami na pozycjach bocznych rozgrywających. W ich sektorach ustawieni, po każdej stronie boiska, obrońca i obrotowy. Podający na pozycji środkowego rozgrywającego. Atakujący podaje i otrzymuje piłkę powrotną w ruchu w kierunku bramki. Obrońca wychodzi do linii przerywanej. Równocześnie z nim rusza obrotowy, który wykonuje zasłonę z boku. Atakujący mija obrońcę wykorzystując zasłonę (atak za zasłonę) i podaje do zawracającego po zasłonie do bramki obrotowego. W kolejnym ćwiczeniu dodajemy centralnego obrońcę, który utrudnia akcję.

10. Indywidualizacja treningu

W momencie, kiedy mamy już za sobą okres początkowy, w którym zawodnicy grali na różnych pozycjach, musimy przejść do uporządkowania gry. Konkretni gracze muszą występować na boisku na ściśle określonych pozycjach. Uwarunkowane one będą warunkami

fizycznymi, psychomotoryką, techniką indywidualną. Specjalizacja w grze na poszczególnych pozycjach na boisku (skrzydłowi, obrotni, boczni i środkowy rozgrywający) powoduje, że muszą oni ćwiczyć inne, często różniące się od siebie elementy gry.

Indywidualizacja treningu w zależności od zadań na boisku staje się niezbędna.

Potwierdza to zestawienie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych niezbędnych w grze na poszczególnych pozycjach.

Boczny rozgrywający

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - w wyskoku (do ŚR, do przeciwnego rozgrywającego, do przeciwnego skrzydłowego, do „swojego” skrzydłowego),
 - w kontakcie z obrońcą.
2. Przyjęcie piłki w ruchu w kierunku bramki.
3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - prostopadły,
 - wiążący – na zewnątrz i do środka,
 - jego ponowienie,
 - ze zmianą kierunku,
 - po łuku.
4. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.
5. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,
 - w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.
6. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - do środka boiska,
 - na zewnątrz.
7. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegnięciu.

Boczny rozgrywający powinien umieć współdziałać na boisku:

- z środkowym rozgrywającym,

- z skrzydłowym (po swojej stronie),
- z obrotowym,
- z drugim bocznym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym.

Zasady ustawienia (pozycji) bocznego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Podstawową zasadą jest uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą. Polega ona np. na zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 2 a 3 obrońcą w sytuacji ataku skrzydłowego do środka z piłką (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą),
8. lub zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 1 a 2 obrońcą (bliżej linii bocznej), w sytuacji, kiedy środkowy rozgrywający z piłką atakuje w jego kierunku (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą).
9. Boczny rozgrywający musi utrzymać równocześnie odpowiednią odległość od obrońców, aby umożliwić podanie od partnerów.

Środkowy rozgrywający

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - w wysoku,
 - w kontakcie z obrońcą.
10. Zachowanie odległości od obrońcy przy obronach wysuniętych.
11. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący w prawo i w lewo,
 - ze zmianą kierunku,
 - jego ponowienie,
 - po minięciu 1x1 (zwód) wysuniętego obrońcy.
12. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.
13. Rzuty z wysoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,
 - w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.

14. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - w obu kierunkach.
15. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegnięciu.

Środkowy rozgrywający powinien współdziałać na boisku:

- z bocznymi rozgrywającymi,
- z obrotowym,
- z skrzydłowymi.

Zasady ustawienia (pozycji) środkowego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Środkowy rozgrywający powinien bez piłki stale starać się zająć pozycję pomiędzy obrońcami (lub poza centralnym sektorem działania wysuniętego obrońcy).
2. Pozycja środkowego rozgrywającego zmienia się w zależności od kierunku ataku bocznych rozgrywających.
3. Środkowy rozgrywający powinien utrzymać odpowiednią odległość od obrońców, żeby umożliwić podanie partnerom.

Skrzydłowy

1. Chwyty i podania:
 - na ograniczonej przestrzeni,
 - w kontakcie z obrońcą,
 - w wyskoku nad polem bramkowym,
 - w ataku szybkim chwyt piłki jedną ręką niedokładnie podanej piłki.
2. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący,
 - ze zmianą kierunku – do środka i na zewnątrz,
 - po łuku.
3. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo (poprzedzone zwodem),
 - nad polem bramkowym,
 - z padem,
 - po wybiegnięciu przed obrońców.
3. Minięcie 1x1:
 - do środka,
 - na zewnątrz.

4. Uwolnienie się od krycia obrońcy umożliwiające chwyt piłki.
5. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.
6. Start do kontrataku:
 - chwyt przy maksymalnej szybkości biegowej.

Skrzydłowy powinien potrafić współdziałać:

- z bocznym rozgrywającym (po swojej stronie),
- z obrotowym,
- z środkowym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym,
- z przeciwnym rozgrywającym.

Zasady ustawienia (pozycji) skrzydłowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. W samym rogu boiska – najłatwiejsze (zakładane) zakończenie akcji rzutem po stworzeniu przewagi przez partnerów.
2. Poza linią przerywaną (twarzą do bramki) – najkorzystniejsza pozycja przy zakładanym minięciu 1x1.
3. Bliżej obrońcy (7 – 8 m) – przed przewidywanym wbiegnięciem na pozycję obrotowego.

Obrotowy

1. Chwyty i podania w kontakcie z obrońcą (oburącz i jednorącz).
2. Chwyt piłki jedną ręką (z równoczesnym obrotem w kierunku bramki),
3. Uzyskanie pozycji rzutowej:
 - wykorzystanie wolnej przestrzeni (za plecami lub pomiędzy obrońcami),
 - wywalczenie korzystnego ustawienia w odniesieniu do piłki i obrońcy (bokiem do bramki).
4. Rzuty (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo, poprzedzone zwodem,
 - z padem,
 - w wyskoku,
 - w wyskoku z padem.
5. Zasłony – z przodu, z boku, z tyłu:
6. Odejście po zasłonie w kierunku bramki.

Obrotowy powinien potrafić współdziałać:

- z środkowym rozgrywającym
- z bocznym rozgrywającym
- z skrzydłowym
- z drugim obrotowym

Zasady ustawienia (pozycji) obrotowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Obrotowy powinien starać się wywalczyć pozycję (w ustawieniu bokiem do bramki) taką, która daje mu przewagę ustawienia nad kryjącym go obrońcą w stosunku do piłki.

Nauka i doskonalenie wszystkich w/w umiejętności techniczno-taktycznych wymaga wykonywania systematycznie **specjalistycznych**, w zależności od pozycji w grze, ćwiczeń indywidualnych.

11. Obrona – generalne zasady postępowania w nauczaniu

Indywidualne wyszkolenie każdego gracza w grze obronnej stanowi podstawę budowania zespołowej organizacji defensywy. Im lepsze będzie indywidualne wyszkolenie zawodników, tym większe będzie pole manewru każdego trenera.

Wyszkolenie indywidualne

Przy zastosowaniu obron wysuniętych należy zdecydowanie ograniczyć poruszanie się krokiem dostawnym. Bieg przodem i tyłem, zatrzymanie, zmiany kierunku to podstawowe sposoby poruszania się w defensywie.

Odcięcie przeciwnika od podania poprzez zajęcie prawidłowej pozycji, zatrzymanie przeciwnika z piłką, wygarnięcie piłki to najważniejsze wymagane umiejętności.

Aktualnie według zasad proponowanych na międzynarodowych konferencjach trenerów zawodnik kryjący powinien **odcinać przeciwnika od podania ręką bliższą w ustawieniu bokiem**, obserwując równocześnie piłkę.

Pozycja zmienia się, **kiedy kryty przeciwnik jest w posiadaniu piłki**. Obrońca powinien w tej sytuacji **starać się ustawić lekko bokiem z wysuniętą do przodu nogą bliższą środka boiska**. Ustawienie powinno być również takie, aby ciałem maksymalnie utrudniać minięcie atakującego z piłką w kierunku środka boiska. Obrońca powinien zmusić przeciwnika do ruchu w kierunku linii bocznej, co pozwoli mu zepchnąć go i uniemożliwić rzut. Mijający w kierunku linii bocznej przeciwnik ma w większości wypadków rękę rzutową po stronie obrońcy, co dodatkowo ułatwia zadanie kryjącemu.

Obrońca nie może zakończyć swojej akcji w sytuacji, kiedy atakujący z piłką uzyskał przewagę (uwolnił się). Musi kontynuować działanie biegnąc za przeciwnikiem (starając się mimo wszystko utrudnić rzut lub podanie) aż do momentu, kiedy atakujący odda piłkę.

Obrona „każdy swego”

Pierwszą obroną, od której zaczynamy nauczanie jest obrona każdy swego. Dopiero w następnej kolejności wprowadzamy obronę 3:3 lub 3:2:1.

Naukę krycia każdy swego należy rozpocząć bez gry na 2 bramki.

Proponowane ćwiczenia

1. Ćwiczący kryją indywidualnie, a piłkę podaje stojący po środku trener. Piłkę należy oddać do trenera. W dalszej fazie ćwiczenia dodajemy obowiązkowe podanie pomiędzy atakującymi, przed podaniem do trenera.
2. Krycie indywidualne – gra do 5 podań.
3. Gra wszerz boiska. Zespoły po 4 – 5 zawodników. Bez kozła. Krycie indywidualne. Należy położyć piłkę na linii bocznej, aby zdobyć punkt.
4. Nauka przekazania w kryciu „każdy swego”.
5. Gra szkolna na całym boisku. Krycie indywidualne natychmiast po stracie piłki. Wycofanie się w kryciu pod własną bramkę (z przekazaniem).
6. Gra szkolna. Po stracie piłki szybki powrót na własną połowę i krycie indywidualne od połowy boiska (z przekazaniem).

Ustawienia obrony przy linii pola bramkowego

Niezależnie od ustawienia obrońców (3:3, 3:2:1, 5:1) należy w szkoleniu przestrzegać obowiązujących zasad poruszania i zachowania się obrońców w **sytuacjach 1x1** z atakującym. Podstawowe działania to doskok, zatrzymanie, odskok w kierunku linii.

Doskok do przeciwnika z piłką należy wykonać jak najszybciej dwoma krokami. Odskok jak najszybszy w kierunku linii pola bramkowego (lekko w skos w kierunku piłki), też dwoma krokami! W momencie dojścia do przeciwnika z piłką należy, przy ustawieniu z nogą bliższą środka boiska wysuniętą zdecydowanie zaatakować rękę z piłką. Nie staramy się atakować piłkę (często trudno to wykonać), obrońca prostując rękę atakuje ramię lub przedramię ręki trzymającej piłkę, uniemożliwiając rzut lub podanie. Druga ręka obrońcy powinna znajdować się w okolicy biodra atakującego.

12. Obrony strefowe

O obronie strefowej mówimy wtedy, jeżeli współdziałający ze sobą obrońcy ustawieni przy linii pola bramkowego **przesuwają wszyscy w kierunku piłki**. Przesunięcie ma na celu stworzenie przewagi liczebnej obrońców i jak najlepszego zabezpieczenia bramki, w tym sektorze, w którym w danym momencie znajduje się piłka.

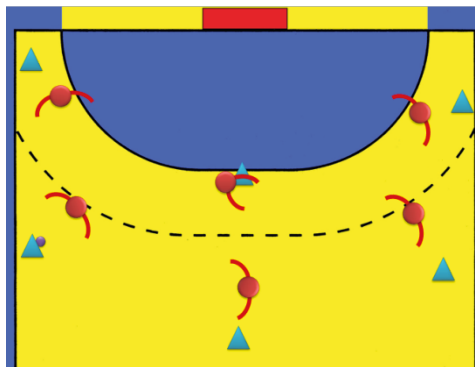
Obrona 1x1 w pasach działania

Przy takim sposobie obrony nie występuje przesunięcie zawodników. Niezależnie od ustawienia (6:0, 5:1, 3:2:1, 3:3) obrońcy bronią każdy swojego zawodnika w swoich pasach działania.

Tą różnicę w sposobach działania należy wyraźnie podkreślić, ponieważ samo określenie ustawienia obrońców, np. 5:1, nie definiuje dokładnie zasad postępowania zawodników w defensywie.

Obrona 3:3

Obrona najbardziej zbliżona do krycia „każdy swego”. W pierwszym etapie nauczania obowiązują zasady krycia „swojego” przeciwnika w sytuacjach wbiegnięć skrzydłowych lub rozgrywających.



Zasady działania:

- ustawienie obrońców przodem do piłki, bokiem do bramki
- agresywny atak obrońcy na piłkę,
- ruch obrońcy do przodu w momencie przyjęcia piłki przez krytego atakującego,
- przy wbiegnięciach rozgrywających i skrzydłowych zasady krycia indywidualnego,
- nie ma przekazania obrońca skrajny – obrońca centralny przy wbiegnięciu skrzydłowego (skrzydłowy kryje przeciwnika do końca jego akcji),
- w miarę możliwości aktywna próba uniemożliwienia podania,
- obrotowy kryty z boku – ręka przeciwna od piłki odcina podanie,
- zachowanie ustawienia w linii 3 wysuniętych obrońców,

Obrona 3:2:1

Zasady działania:

- wysunięty obrońca nie cofa przy wbiegnięciach rozgrywających,
- centralny obrońca przesuwa zawsze za piłką, niezależnie od pozycji obrotowego,
- ustawienie obrońców bokiem, twarzą do piłki,
- centralny obrońca nie walczy o pozycję z obrotowym, ale kryje go od piłki (przeciwna ręka),
- drugi obrońca w momencie, kiedy „jego” rozgrywający ma piłkę, powinien znajdować się na linii przerywanej. Ustawiony lekko bokiem z nogą wewnętrzną wysuniętą lekko w przód,

- zadaniem drugiego obrońcy jest uniemożliwienie bocznemu rozgrywającemu ataku do środka. Kryje go przez cały czas posiadania piłki (do ewentualnego przekazania z obrońcą wysuniętym),
- jeżeli piłka jest po przeciwnej stronie boiska, drugi obrońca cofa do linii 6 m i kryje obrotowego, jeżeli jest on po jego stronie (przeciwna ręka). Jeżeli obrotowy jest po przeciwnej stronie, nie musi wracać do linii, ale może zostać w ustawieniu na 7 – 8 m.
- skrajny obrońca w sytuacji, kiedy skrzydłowy przeciwnika ustawiony jest w rogu boiska broni przy linii 6 m (bokiem – odcina podanie). W sytuacji, kiedy skrzydłowy ustawiony jest na linii przerywanej, skrajny obrońca wysuwa się za nim i uniemożliwia podanie,
- w sytuacji próby obiegnięcia (wyprowadzenia skrzydłowego przez rozgrywającego) skrajny obrońca biegnie za swoim skrzydłowym i stara się przechwycić lub uniemożliwić podanie piłki przez rozgrywającego,
- centralny obrońca ma za zadanie przerwać indywidualne akcje rozgrywających w sytuacji, kiedy rozgrywający minął wysuniętego obrońcę (zwodem lub przez przewagę pozycji). W takim przypadku do krycia obrotowego wraca obrońca z pozycji „1”,

Można próbować przechwyty piłki przez wysuniętego skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki w wypadku szerokiego ustawienia rozgrywającego.

Jeżeli piłka podana jest po przekątnej (z przeciwnej strony boiska) do skrzydłowego, za plecami wysuniętego skrajnego obrońcy interweniuje drugi obrońca, ustawiony przy linii.

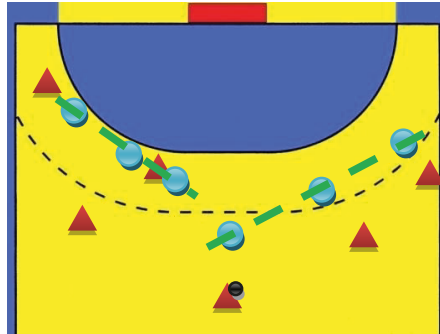
Obrona 5:1 – klasyczna

Ustawienie i zasady działania

- Wysunięty obrońca (bliżej lub dalej od linii 6m) broni w określonym (wyznaczonym) sektorze centralnym, przerywając i utrudniając akcje zarówno środkowego rozgrywającego, jak i bocznych rozgrywających, atakujących do środka (w swoim sektorze).
- Wyjście drugiego obrońcy do atakującego bocznego rozgrywającego.

- obrońca centralny i skrajni przesuwają za piłką.
- Możliwe odcięcie od podania skrzydłowego przez skrajnego obrońcę.
- Przekazanie krycia obrotowego w zależności od sytuacji.

Obrona 5:1 – „francuska”



Zasady działania:

- ustawienie w dwóch liniach po 3 obrońców,
- obrońca centralny przesuwa za obrotowym i zachowuje ustawienie w linii z drugim obrońcą,
- po przeciwnej stronie obrotowego linię starają się utrzymać trzech obrońcy,
- po stronie obrotowego:
 - › przy ataku rozgrywającego do środka interweniuje centralny obrońca,
 - › drugi obrońca odcina od podania obrotowego ręką przeciwną walcząc równocześnie z nim o pozycję przy pomocy ręki bliższej,
 - › przy ataku prostopadłym – wyjście drugiego obrońcy,
 - › przy ataku na zewnątrz – przesunięcie drugiego obrońcy (gra blokiem),
- po przeciwnej stronie obrotowego:
 - › gra w linii ma za zadanie ułatwić współpracę i przekazanie,
- wysunięty obrońca przesuwa za środkowym rozgrywającym w sytuacji, kiedy zmienia on pas działania (z piłką i bez piłki),
- obrońcy skrajni grają starając się zachować ustawienie w linii, ale muszą pamiętać o zasadach wymienionych przy omawianiu strefy 3:2:1.

13. Indywidualizacja treningu

Wprowadzenie ustawień strefowych powoduje konieczność posiadania odpowiednich umiejętności indywidualnych w zależności od pozycji zajmowanej w grze w obronie.

Zupełnie inny sposób działania wymagany będzie od obrońców wysuniętych, obrońców centralnych i obrońców skrajnych.

Nauka i doskonalenie tych umiejętności wymaga w związku z tym innych, zindywidualizowanych ćwiczeń treningowych.

Podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne wymagane w grze w obronie

Obrońca wysunięty

- Neutralizacja „swojego” atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Zatrzymanie (w swoim sektorze) innych atakujących po zmianie pasa działania.
- Uniemożliwienie – utrudnienie podania do „swojego” rozgrywającego.
- Agresywny atak ręki rzutowej rozgrywającego z piłką.
- Wygarnięcie piłki z kozła.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Przechwycenie piłki.

Wysunięty obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z innymi wysuniętymi obrońcami (przekazanie),
- z obrońcą centralnym,
- z obrońcami bocznymi,
- z obrońcami skrajnymi.

Obrońca centralny

- Krycie obrotowego od piłki w ustawieniu obok lub przed obrotowym.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Zajęcie prawidłowej pozycji w zależności od piłki.
- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu.
- Neutralizacja atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Gra blokiem.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.

Centralny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z drugim centralnym obrońcą,
- z obrońcą wysuniętym,
- z bocznymi obrońcami (drugimi),
- ze skrajnymi obrońcami (pierwszymi).

Obrońca boczny (drugi)

- Neutralizacja atakującego w sytuacji 1x1.
- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu (atak ręki rzutowej).
- Zmniejszenie przestrzeni – przesunięcie, powrót na pozycję.
- Atak ręki rzutowej rozgrywającego utrudniający podanie.
- Krycie obrotowego (od piłki).
- Walka o pozycję z obrotowym.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Gra blokiem.
- Krycie bocznego rozgrywającego od piłki (wysunięcie).
- Przechwycenie piłki.

Obrońca boczny powinien potrafić współdziałać:

- z centralnym obrońcą,
- ze skrajnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Obrońca skrajny

- Neutralizacja skrzydłowego w sytuacji 1x1.
- Uniemożliwienie podania (krycie od piłki).
- Atak ręki rzutowej skrzydłowego utrudniający podanie.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.
- Krycie obrotowego (w swoim sektorze).
- Utrudnienie wbiegnięcia skrzydłowego (z piłką i bez piłki).
- Uwolnienie się od zasłony.
- Przechwycenie piłki.

Skrajny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z bocznym (drugim) obrońcą,
- z centralnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Zasady ustawienia skrajnego obrońcy w zależności od pozycji skrzydłowego

- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest w rogu boiska – skrajny obrońca powinien bronić przy linii 6 m przodem do piłki, starając się utrudnić podanie ręką bliższą skrzydłowego.
- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest na linii 9 m – obrońca może wysunąć się dalej od linii 6m i odcinać skrzydłowego od podania (ręka bliższa).
- Na najwyższym poziomie wyszkolenia, jeżeli skrajny obrońca spóźnił się z interwencją może jeszcze zająć pierwszy pozycję w powietrzu nad polem bramkowym, wyprzedzając skrzydłowego z piłką skaczącego do rzutu, powodując faul atakującego.

Poza niezbędnymi w celu opanowania w/w umiejętności ćwiczeniami indywidualnymi, w procesie indywidualizacji treningu trzeba również wprowadzać ćwiczenia współpracy dwójkowej, a następnie trójkowej, które pozwolą na wyrobienie u zawodników pożądanых nawyków współdziałania zespołowego.

14. Atak szybki

Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego:

1. Atak szybki podstawowy – po podaniu od bramkarza.
2. Kontratak – po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika).
3. Szybkie wznowienie po utracie bramki.

Atak szybki powinien być inicjowany za każdym razem, kiedy zespół wchodzi w posiadanie piłki.

Konieczne jest wprowadzenie zespołowej organizacji gry w drugim i trzecim tempie kontrataku w sytuacji, kiedy szybki atak bezpośredni jest niemożliwy.

Pierwsze tempo ataku szybkiego (1 – 2 podania)

- Startuje 2 – 3 zawodników.
- Jedno lub dwa podania (np. atak szybki bezpośredni).

Drugie tempo ataku szybkiego (3 – 4 podania)

- Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności.
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu).

- Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza).
- Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej.
- Zorganizowane działanie zespołowe (np. wbiegnięcie jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

Trzecie tempo ataku szybkiego z elementami ataku pozycyjnego

- Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika.
- Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu podań i poruszania się).
- Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem.

Zasady i możliwości organizacji gry

Omówienie zasad organizacji gry należy zacząć od **podziału boiska na trzy sektory**.

1. Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej przy bronionej bramce.
2. Przestrzeń kilka metrów przed i za linią środkową.
3. Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej bramki atakowanej.

Aby zapewnić sobie różne możliwości budowania akcji w każdym z wymienionych sektorów w momencie wyprowadzania ataku szybkiego powinni znaleźć się kolejno startujący i nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący. Zachowane w ten sposób zostaje zróżnicowane ustawienie na całej długości i szerokości boiska.

Aktualnie najczęściej stosowane systemy organizacji gry to:

- **2-2-2** – po 2 graczy w każdym sektorze,
- **3-2-1** – 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym.
- **4-2** – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkątach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).

Przedstawione zespołowe sposoby gry w kontrataku dotyczą pierwszego i drugiego tempa, ale należy w sytuacji braku pozycji rzutowej kontynuować rytm gry w trzecim tempie aż do odwrócenia piłki do przeciwnego skrzydłowego.

Zasady organizacji gry:

Ustawienie 3-2-1

- wykorzystanie dalekiego wysunięcia obrońców w ustawieniu w defensywie,
- start w pierwsze tempo trzech wysuniętych obrońców (w założeniu są to zawodnicy pierwszej linii),
- szerokie ustawienie dwóch graczy bocznych startujących w drugie tempo,
- środkowy rozgrywający startuje jako ostatni,

Drugie tempo – np. wbiegnięcie bocznego rozgrywającego na pozycję obrotowego lub krzyżówka boczny – boczny rozgrywających.

Ustawienie 2-2-2

- w pierwsze tempo do trzeciego sektora startują 2 skrzydłowi lub obrońca wysunięty i jeden skrzydłowy,
- w drugie tempo do drugiego sektora startują zawodnicy ustawieni na pozycjach bocznych (drugich) obrońców,
- jako ostatni startują dwaj pozostali gracze.

Drugie tempo – kolejno nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący mogą doprowadzić do ustawienia z dwoma obrotowymi lub zachować klasyczne ustawienie, w połączeniu ze współpracą rozgrywających.

Ustawienie 4-2

- jeżeli jako centralny obrońca gra obrotowy – startuje również w pierwsze tempo,
- doprowadzamy do ustawienia z dwoma obrotowymi i dwoma skrzydłowymi (szerokie ustawienie),
- za wyprowadzenie i organizację kontrataku odpowiadają dwaj boczni rozgrywający,
- w analizowanej sytuacji powstaje klasyczne ustawienie w 2 trójkątach (skrzydłowy – obrotowy – rozgrywający).

15. Indywidualizacja treningu

Zakładając, że wraz ze wzrostem umiejętności sportowych drużyny, zawodnicy w grze obronnej grają na stałych pozycjach, mają w związku z tym inne zadania indywidualne przy organizacji ataku szybkiego.

Aby pozwolić im łatwiej nauczyć się i doskonalić wymagane umiejętności należy wprowadzać w treningu zróżnicowane ćwiczenia w zależności od roli zawodnika w kontrataku.

Zasady postępowania zawodników w ataku szybkim w zależności od sytuacji:

- 1x0
 - › zakończenie akcji rzutem jak najbliżej centralnego sektora boiska,
 - › odbicie z 7 – 8 m (większy dystans od bramkarza),
 - › poprzedzenie rzutu zwodem piłką lub przez zmianę kierunku w momencie odbicia,
- 1x1
 - › konieczna próba minięcia obrońcy wykorzystująca dużą przestrzeń i szybkość atakującego (możliwość wywalczenia rzutu karnego lub wykluczenia obrońcy),
- 2x1
 - › szerokie ustawienie atakujących zmusza obrońcę do interwencji w określonym kierunku i uniemożliwia akcję powrotną,
- 2x2
 - › konieczna zmiana pasów działania przez atakujących (obydwa w tym samym kierunku lub krzyżówka),
- 3x2
 - › zewnętrzni atakujący szeroko przy liniach bocznych. Jeden z nich powinien otrzymać piłkę, zmuszając do interwencji jednego obrońcę. Centralny atakujący, po minięciu linii środkowej zmienia pas działania w kierunku piłki. Powinien on po podaniu powrotnym spowodować przesunięcie drugiego obrońcy „czyszcząc” boisko po przeciwnej stronie.

- 3x3
 - › konieczna zmiana pasów działania, łącząca wbieg na pozycję obrotowego jednego ze skrajnych atakujących i zmianę sektorów gry przez dwóch pozostałych.

Podstawowe wymagane umiejętności

Zawodnicy startujący w pierwsze tempo (skrzydłowi lub wysunięci obrońcy):

- antycypacja startu,
- uzyskanie przewagi biegowej nad obrońcą,
- wyjście na pozycję (uwolnienie się od obrońcy) przez zmianę kierunku,
- chwyt i rzut przy maksymalnej szybkości biegu:
 - › bez asysty obrońcy,
 - › w kontakcie z obrońcą,
- zmiana kierunku biegu z piłką w sytuacji powrotu obrońcy,
- minięcie 1x1 stojącego tyłem do bramki obrońcy,
- współdziałanie z drugim skrzydłowym.

Zawodnicy startujący w drugie tempo:

- start w przód, w skos, w kierunku linii bocznej,
- uwolnienie się od krycia obrońcy,
- długie podanie:
 - › wzdłuż linii bocznej (płasko i nad obrońcą),
 - › po przekątnej (płasko i nad obrońcą),
- umiejętność natychmiastowego podjęcia prawidłowej decyzji dotyczącej dalszego przebiegu akcji (podanie lub akcja indywidualna z kozłem):
 - › sytuacja przewagi liczebnej,
 - › sytuacja równowagi liczebnej,
- umiejętność nabiegu w drugie tempo i zakończenie akcji rzutem z II linii,
- stworzenie przewagi liczebnej przez zmianę sektora gry lub krzyżówkę z innym rozgrywającym.

16. Szybkie wznowienie

Próba szybkiego wznowienia powinna nastąpić po każdej utraconej bramce.

Stale rosnąca szybkość działania (gry) w piłce ręcznej powoduje, że opanowanie umiejętności szybkiego wznowienia po utraconej bramce staje się elementem koniecznym w wyszkoleniu każdego zespołu, począwszy od kategorii młodzików.

Równocześnie wykorzystuje on chęć i umiejętność szybkiego biegania, którą posiadają wszyscy młodzi zawodnicy.

Jedno lub dwa podania w pierwszym tempie wznowienia stwarzają już możliwość zdobycia bramki. Pozwala to uniknąć trudnej konstrukcji gry w ataku pozycyjnym.

W pierwszym okresie wprowadzania elementu wznowienia należy spodziewać się błędów technicznych spowodowanych szybkością działania.

Wraz ze wzrostem umiejętności błędy będą pojawiały się coraz rzadziej.

Nauczanie szybkiego wznowienia

Pierwszym elementem, który decyduje o możliwości szybkiego wznowienia gry jest silne i precyzyjne podanie od bramkarza do zawodnika stojącego przy linii środkowej.

Gracz wznawiający powinien zatrzymać się około 2m przed linią przed chwytem piłki. Pozwala mu to z piłką w rękę dokładnie ocenić odległość od linii i prawidłowo postawić na niej stopę obserwując równocześnie organizację obrony.

Błędem jest dobiegnięcie do linii i czekanie na piłkę w ustawieniu tyłem do bramki przeciwnika. Utrudnia to zawodnikowi prawidłowe wznowienie i ocenę sytuacji.

Podanie od bramkarza jest elementem, który powinien być opanowany w bardzo dobrym stopniu, gdyż bez tego wznowienie nie ma szans powodzenia.

Organizacja szybkiego wznowienia

Szybkie wznowienie może być inicjowane przez 2 – 3 zawodników, ale może też brać w nim udział cały zespół.

- Przy wznowieniu z udziałem 2 – 3 graczy po piłkę do linii środkowej startuje centralny, najdalej wysunięty obrońca.
 - › Obiega go jeden ze skrzydłowych lub wysuniętych obrońców, np. przy strefie 3:3.
 - › Drugi skrzydłowy lub wysunięty obrońca porusza się w swoim pasie działania.
 - › Starają się wyprzedzić poprzez szybkość biegową wracających obrońców.

Przy wyższym poziomie wyszkolenia obiegać powinien obrońca przeciwny do sektora, z którego oddany był rzut, wykorzystując ewentualny brak powrotu rzucającego.

- Przy wznowieniu z udziałem wszystkich zawodników z zespołu, po piłkę startuje obrotowy.
 - › Wszyscy zawodnicy szybko poruszają się w swoich pasach działania.
 - › Podanie skierowane jest do jednego z bocznych rozgrywających.
 - › Zawodnikiem „zamykającym” całą akcję jest środkowy rozgrywający.

W opisanej akcji konieczna jest zespołowa organizacja gry (np. wbiegnięcie lub krzyżówka) w sytuacji powrotu wszystkich obrońców.

Drużyny, które dobrze opanowały szybkie wznowienie łączą dwa następujące po sobie tempa działania.

W pierwszym tempie próbują uzyskać pozycję rzutową trzech gracze (jak w sytuacji już opisanej), a dobiegający w drugie tempo pozostali gracze organizują akcję zespołową.

Zasady (przykład) zespołowej organizacji gry

Oczywiście akcja musi być oparta na szybkości biegowej zawodnika otrzymującego piłkę w pierwszym podaniu.

Zasadą przyjętą przy kontynuacji gry przy szybkim wznowieniu jest ustawienie z dwoma obrotowymi i jednym skrzydłowym.

Akcje taką przeprowadzamy wtedy, gdy następuje obiegnięcie wznawiającego grę obrotowego przez skrzydłowego.

Takie ustawienie izoluje skrajnego obrońcę, przed którym nie ma żadnego gracza ataku.

Wykorzystanie dalekiego wysunięcia zawodników i start do wznowienia graczy pierwszej linii obrony w pierwsze tempo. Obie-

gnięcie przy pierwszym podaniu określa dokładnie zadania zawodników przy inicjacji akcji:

- start do linii środkowej (do podania od bramkarza) centralnego, wysuniętego obrońcy,
- obiega go i otrzymuje piłkę też wysunięty zawodnik broniący na pozycji drugiego,
- przeciwny drugi wysunięty startuje wzdłuż linii bocznej w kierunku rogu boiska,
- obiegający gracz z piłką stara się zakończyć akcję wyprzedzając przeciwników – lub podaje piłkę do skrzydłowego,
- po podaniu zabiega na pozycję obrotowego na przeciwną stronę boiska,
- zawodnik wznawiający grę startuje na pozycję obrotowego w kierunku, w którym rozpoczęte było wznowienie,
- skrzydłowy podaje do nadbiegającego w drugie tempo rozgrywającego po swojej stronie i zajmuje pozycję w rogu boiska,
- równocześnie pozostali rozgrywający zajmują swoje pozycje,
- stworzona sytuacja (dwóch obrotowych, skrzydłowy, trzech rozgrywających) pozwala na różne zakończenia akcji,
- tempo gry utrzymane być powinno aż do pełnego odwrócenia piłki do skrzydłowego.

17. Powrót do obrony

W związku z tym, że istnieje cały szereg zorganizowanych działań w ataku szybkim lub wznowieniu, należy pamiętać oczywiście o zasadach dotyczących powrotu do obrony.

- Wracający zawodnik, jeżeli może, to wracając kryje jednego z przeciwników.
- Stała obserwacja piłki w momencie powrotu.
- Jeżeli zawodnik wraca nie kryjąc przeciwnika to zaraz po przekroczeniu linii środkowej powinien obrócić się i kontynuować powrót biegnąc tyłem, obserwując piłkę.
- Przerwanie akcji faulem taktycznym (unikając wykluczenia).
- Wymuszenie na atakujących rzutu w sektorze zewnętrznym (ze skrzydła).
- Kontynuacja powrotu nawet w sytuacji, kiedy przeciwnik osiągnął przewagę biegową, która pozwoli na przejęcie piłki obronionej przez bramkarza lub odbitej od słupka.

Generalnie przyjętymi zasadami w momencie powrotu są:

- boczni rozgrywający powinni wrócić za skrzydłowymi lub startującymi w pierwsze tempo zawodnikami wysuniętymi,
- środkowy rozgrywający powinien jak najszybciej znaleźć się w okolicach linii przerywanej przy swojej bramce w centralnym sektorze boiska i być gotowy do ewentualnej pomocy partnerom,
- obrotowy wraca kryjąc centralnego obrońcę,
- skrzydłowi wracają za bocznymi rozgrywającymi, w miarę możliwości utrudniając rozegranie ataku szybkiego w drugie tempo,
- bramkarz powinien być ustawiony w okolicach linii 9m i starać się przechwytywać wszystkie długie podania bezpośrednie. Musi on jednak bardzo uważać, aby nie popełnić przewinienia, które w związku z aktualnymi przepisami spowoduje jego dyskwalifikację.

18. Bramkarz

Trening bramkarski – podstawowe elementy

1. Doskonalenie poziomu sprawności fizycznej (szybkość, gibkość, koordynacja).
2. Nauka i doskonalenie różnych technik interwencji.
3. Nauka i doskonalenie podstawowych zasad taktyki.

Niezbędne umiejętności wymagane przy grze w bramce, które należy szkolić i doskonalić

1. Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce.
 - Postawa i pozycja przy rzucie ze skrzydła.
 - Utrzymanie równowagi w grze bramkarza.

Techniki obrony rzutów z II linii

1. Techniki obrony piłek górnych.
 - Oburącz.
 - Jednorącz.
2. Techniki obrony piłek dolnych.
 - Obrona wy krokiem do siadu.

- Siadem rozkrocznym.
- Równoczesna obrona nogą i ręką.

Techniki obrony rzutów z I linii

1. Wysunięcie się do przodu doskokiem (wyjście), zmniejszające kąt rzutu.
2. Przesunięcie za ręką z piłką.
 - Interwencja oburącz lub jednorącz.
 - Interwencja ręką i nogą.
 - Interwencja nogą.
 - Interwencja w powietrzu (wyskokiem rozkrocznym z ruchem ramion).

Techniki obrony rzutów ze skrzydła

1. Ustawienie przy słupku (obrona długiego rogu bramki).
 - Wyjście rozpoczyna noga bliższa słupka
2. Ustawienie odsłaniające krótki róg bramki (obrona krótkiego rogu bramki).
 - Wyjście rozpoczyna noga dalsza od słupka.

Podania piłki – różne sposoby

- Do ataku szybkiego bezpośredniego.
- Do ataku szybkiego pośredniego.
- Do szybkiego wznowienia.

Taktyka gry w bramce

- Ustawienie się w bramce.
- Wybór kierunku interwencji w zależności od sytuacji na boisku (nabieg, sposób rzutu, ustawienie obrońców).
- Wybór techniki obrony w zależności od rodzaju i miejsca z którego wykonywany jest rzut.
 - › Z I linii.
 - › Z II linii.
 - › Ze skrzydła.
 - › Z linii rzutu karnego (7m).
- Zasady interwencji przy współpracy z obrońcą (obrona rzutów po prostej).

19. ZAŁĄCZNIKI

Tabela 1. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA VII

Tabela 2. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA VIII

Tabela 3. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA I-IV LO

Tabela 4. MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 4 godz.

Tabela 5. MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 6 godz.

Ośrodki Szkolenia w Piłce Ręcznej
Tab. 1 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA VII SP

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Zawody
Kształtowanie cech motorycznych	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podanie i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona w fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podanie i rzuty)	20	Technika podań i chwytów w fragmentach gry	15	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 3:2:1 lub 3:3	30	
Stretching	5	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Rzuty z pozycji w fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	20	Rzuty z pozycji w fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej (poruszanie się, chwyty, podania i rzuty).
3. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie (różne sposoby poruszania się, krycie od piłki, zatrzymanie przeciwnika w sytuacji 1x1).
4. WYROBIENIE nawyku inicjacji ataku szybkiego, kontrataku i szybkiego wznowienia każdorazowo po wejściu w posiadanie piłki (nauczanie niezbędnych umiejętności indywidualnych).
5. WYROBIENIE nawyku natychmiastowego powrotu do obrony po stracie piłki (nauczanie indywidualnych zadań i umiejętności).
6. Opanowanie współpracy dwójkowej na sąsiednich pozycjach w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zmianie kierunku ataku i operowaniu piłką.
Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony.

**Ośrodki Szkolenia w Piłce Ręcznej
Tab. 2 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA VIII SP**

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	
Kształtowanie cech motorycznych	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona w fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	20	Technika podań i chwytów w fragmentach gry	10	Zawody
		Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach						Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	15	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 3:2:1 lub 3:3	20	
Stretching	5		20	Rzuty z pozycji w fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	20	Rzuty z pozycji w fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej niezbędnej do gry na określonych pozycjach (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty).
3. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie oraz współpracy dwójkowej (różne sposoby poruszania się, krycie od piłki, zatrzymanie przeciwnika w sytuacji 1x1).
4. Wytrenowanie indywidualnych umiejętności podejmowania decyzji w grze w ataku szybkim. Doskonalenie nawyku inicjacji ataku szybkiego, kontrataku i szybkiego wznowienia każdorazowo po wejściu w posiadanie piłki.
5. Opanowanie współpracy dwójkowej na sąsiednich pozycjach w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zamianach pozycji.
6. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony wysuniętej.
7. Nauczanie prostych, podstawowych rozwiązań w zespołowej organizacji ataku szybkiego i szybkim wznowieniu po utraczonej bramce z ustawienia w obronie wysuniętej.

Ośrodki Szkolenia w Piłce Ręcznej
Tab. 3 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY – KLASA I-IV LO

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Zawody
Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności bez-tlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona we fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	20	Organizacja obrony 6:0 organizacja ataku przeciwko obronie 6:0	20	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 6:0	25	
Stretching	5	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa 3:2:1	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej niezbędnej do gry na określonych pozycjach (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty).
3. Doskonalenie indywidualnych umiejętności w grze w obronie.
4. Nauczanie i doskonalenie organizacji zespołowej w grze w obronie wysuniętej i w ustawieniu 6:0 (wyjście, przekazanie, przesunięcie).
5. Wytrenowanie indywidualnych umiejętności podejmowania decyzji w grze w ataku szybkim w sytuacji zespołowej organizacji gry.
6. Opanowanie współpracy zespołowej w ataku pozycyjnym w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zamianach pozycji.
7. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony wysuniętej.
8. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony 6:0.
9. Nauczanie rozwiązań w zespołowej organizacji ataku szybkiego i szybkim wznowieniu po utraczonej bramce z ustawienia w obronie wysuniętej.

Tab. 4 MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 4 godz.

1 trening	2 trening
<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: koordynacja, szybkość – 40min • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła <ul style="list-style-type: none"> › Poruszanie się, chwyty i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego* › Rzuty (z podłoża, w wyskoku i z padem) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim › Atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia 1x1 • Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 2x1, 2x2, 3x2 w sektorach zewnętrznych i centralnym • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą) – 40min • Zindywidualizowany trening obrony: <ul style="list-style-type: none"> › Poruszanie się (różne sposoby) • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1, 3x2, 3x3 • Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obiegnięciem i w pasach działania) • Stretching
<p>Trening bramkarski – 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprawnościowo-techniczny • Ćwiczenia szybkościowo-refleksowe 	<p>Trening bramkarski – 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniczno-taktyczny

*model duński opisany w książce „Technika i Taktyka” – W. Nowiński

Tab. 5 MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SZKOLENIA W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 6 godz.

1 trening	2 trening	3 trening
<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych – koordynacja – 40min • Indywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła <ul style="list-style-type: none"> › Poruszanie się, chwyt i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego* › Rzuty (z podłoża, w wyskoku i z padem) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim • Ćwiczenia ataku szybkości w formie fragmentów gry 2x1 w sektorach zewnętrznych i centralnym • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony • Kształtowanie cech motorycznych – szybkość, skoczność – 40 min • Indywidualizowany trening obrony <ul style="list-style-type: none"> › Poruszanie się (różne sposoby) › Sytuacje 1x1 na różnych pozycjach i przy różnym ustawieniu obrońcy (obrońcy wysunięci i skrajni oraz obrońcy centralni) › Atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia w syt. 1x1 • Trening rzutowy we fragmentach gry – aktywny obrońca: przesuwania, blokuje lub wychodzi do przodu. Poprawność decyzji i akcji atakującego. • Ćwiczenia ataku szybkości i powrotu do obrony w formie fragmentów gry w określonych pasach działania lub sektorach gry 2x2 i 3x2 • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gryfem, z gumą, na siłowni) – 40 min • Indywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1 • Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obiegnięciem i w pasach działania) • Stretching
<p>Trening bramkarski – 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprawnościowo-techniczny <ul style="list-style-type: none"> › Ćwiczenia szybkościowo-refleksowe 		<p>Trening bramkarski – 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniczno-taktyczny

*model duński opisany w książce „Technika i Taktyka” – W. Nowiński



Józef Kulik

**CZĘŚĆ III.
OCENA SPRAWNOŚCI
MOTORYCZNEJ
ZAWODNIKÓW OSPR**

Test sprawności ukierunkowanej
wykonywany podczas szkolenia
centralnego oraz konsultacji
makroregionalnych i wojewódzkich

SPIS TREŚCI

I. Wprowadzenie	109
Cele główne badania	110
II. Opis prób w kolejności ich wykonywania	111
1. Bieg na 30 m	111
2. Wyskok dosiężny	113
3. Bieg po kopercie z piłką	114
4. Ugięcie ramion w podporze przodem	116
5. Bieg wahadłowy	118
6. A. Beep Test	120
B. Test Coopera	121
III. Kontrola osiągnięć w zakresie umiejętności gimnastycznych	122
IV. Karta oceny zawodnika	125

I. Wprowadzenie

Jednym z podstawowych elementów procesu szkolenia sportowego jest systematyczne sprawdzanie i ocenianie osiągnięć zawodników dokonywane według teoretycznie uzasadnionych i w praktyce sprawdzonych reguł. W pracy szkoleniowej z młodzieżą, reguły te, to różnego rodzaju sprawdziany poziomu i zakresu umiejętności techniczno-taktycznych jak i sprawnościowych zawodnika. W przypadku zestawu prób sprawnościowych rekomendowanych dla OSPR, otrzymujemy niezbędne informacje z zakresu: szybkości, mocy, zwinności, siły i stabilności, wytrzymałości beztlenowej i tlenowej oraz sprawności gimnastycznej zawodników. Do oceny umiejętności z zakresu gimnastyki wybrano siedem ćwiczeń z grupy zadań zwinnościowo-akrobatycznych znajdujących się w programie szkolenia OSPR. Należy podkreślić, że przeprowadzane cyklicznie sprawdziany są niezbędnym narzędziem samokontroli nie tylko dla zawodników, ale przede wszystkim dla trenerów w odniesieniu do zaplanowanych i realizowanych przez nich działań.

Celem niniejszego opracowania jest standaryzacja czyli ujednoczenie sposobu przeprowadzania testu sprawności ukierunkowanej podczas szkolenia centralnego oraz konsultacji makroregionalnych i wojewódzkich OSPR. Zawarte w nim instrukcje precyzują: formę ruchu (opis wykonania), organizację miejsca wykonania próby, sprzęt i pomoce, sposób oceny (tabele norm), kolejność prób i liczbę powtórzeń. Z przyczyn oczywistych pominięto metodę rozgrzewki i strój.

Zaprezentowane w tabelach przedziały norm dla poszczególnych prób, zostały na nowo przez autora opracowane (tabela nr: 1; 3; 4; 5) lub uzupełnione (tabela nr: 6; 7; 8) na podstawie badań przeprowadzonych przy użyciu sprzętu elektronicznego, fotokomórki i platformy tensometrycznej, podczas szkoleń centralnych, konsultacji makroregionalnych i wojewódzkich dla młodzieży OSPR. Dodatkowo dokonano porównania tych norm oraz norm

ustalonych dla młodzieży niemieckiej w poszczególnych kategoriach wiekowych. Na uwagę zasługuje również fakt, że **zwiększona została liczba** zakresów z trzech do pięciu, a tym samym ocena ich poziomu z: *słaby, średni, wysoki* na: *wybitny, wysoki, dobry, przeciętny, słaby/niski*. Taki zapis jest zgodny z obowiązującym nazewnictwem¹ i pozwala na precyzyjne określenie poziomu indywidualnych i grupowych osiągnięć zawodników. Sposób oceniania przez trenera poszczególnych umiejętności z zakresu gimnastyki został uproszczony i ogranicza się do stwierdzenia: zawodnik *potrafi* lub *nie potrafi* wykonać prawidłowo (tj. wg wzorca ruchowego) dany element gimnastyczny.

Autor wyraża nadzieję, że zamieszczone w opracowaniu opisy i ilustracje do poszczególnych prób, rozwieją ewentualne wątpliwości co do sposobu ich wykonania, a tym samym wpłyną na rzetelność i obiektywność pomiarów.

Załączona dodatkowo *Karta Oceny Zawodnika OSPR* służy kompleksowemu oglądowi wymagań stawianych przed zawodnikiem OSPR po II etapie edukacji, zarówno w obszarze sprawności jak i techniczno-taktycznym.

Cele główne badania

1. Zdiagnozowanie poziomu sprawności motorycznej na wejściu i wyjściu (jesień/wiosna) młodzieży objętej programem szkolenia OSPR w zakresie:
 - siły
 - mocy
 - szybkości
 - zdolności koordynacyjnych
 - wytrzymałości szybkościowej
 - wydolności tlenowej
2. Wskazanie zawodniczek/ów o najlepszym (po kątem potrzeb dyscypliny) *potencjale fizycznym i sprawnościowym*.
3. Gromadzenie danych w celu prognozowania oraz oceny sytuacji w poszczególnych rocznikach i ośrodkach.
4. Systematyczne monitorowanie rozwoju sportowego młodzieży OSPR.

¹ Piłka ręczna – Nazewnictwo i zbiór testów, ZPRP 2018

5. Ewaluacja efektów pracy trenerów OSPR – zmierzenie stopnia opanowania przez młodzież zadań wynikających z treści programowych w zakresie przygotowania motorycznego.

Rekomendacja

Należy używać urządzeń elektronicznych do pomiaru prób biegowych (*bieg na 30 m, bieg wahadłowy, bieg po kopercie z kozłowaniem piłki, Beep Test*) **oraz platformy tensometrycznej** do pomiaru wysokości osiągniętego.

II. Opis prób w kolejności ich wykonywania

Próba 1. Bieg sprinterski na 30 m – ocena szybkości

Przebieg próby:

Na odcinku 30 m zaznaczamy tyczkami linię startu i mety (rys.1). Bieg wykonywany jest po komendzie „na miejsca”, pojedynczo, ze startu wysokiego, na sygnał akustyczny lub po „piknięciu” fotokomórki. Zawodnicy praworęczni ustawiają lewą stopę przed linią, a leworęczni prawą stopę przed linią. Mierzący czas włącza stoper na sygnał akustyczny i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii mety. Po każdym biegu zawodnik ma przerwę trwającą tyle, ile wynosi czas pojedynczej próby pozostałych badanych.

Miejsce próby: hala sportowa.

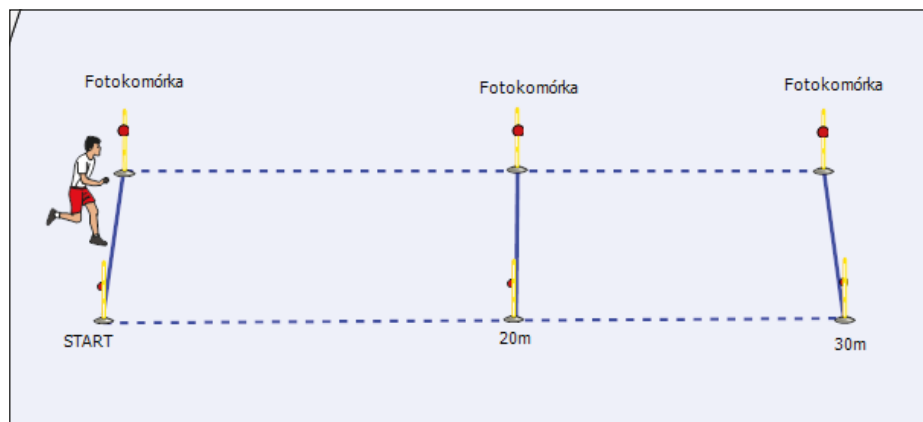
Liczba powtórzeń: zawodnik wykonuje próbę 3 razy. Ocenie podlega najlepszy wynik.

Sprzęt: tyczki, fotokomórka/stoper.

Uwaga:

Użycie specjalistycznego sprzętu jakim jest fotokomórka, umożliwi dokonanie kompleksowej oceny możliwości szybkościowych zawodnika poprzez jednoczesne uzyskanie pomiarów: międzyczasu na 20 m i czasu reakcji badanego zawodnika. Przy pomiarach stoperem nie uzyskamy zbadania czasu reakcji zawodnika, a zmierzenie międzyczasu na 20-tym

metrze będzie wymagało współpracy dwóch osób oraz zwiększonej koncentracji, a i tak nie da się uniknąć błędu pomiaru.



Rys. 1 Bieg sprinterski na 30 m z wykorzystaniem fotokomórki

Tab. 1 Przedziały norm biegu sprinterskiego na 30 m [s]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	4,52 i poniżej	4,53 – 4,72	4,73 – 4,92	4,93 – 5,12	5,13 i powyżej
14 – 15 Młodziczka	4,50 i poniżej	4,51 – 4,67	4,68 – 4,84	4,85 – 5,01	5,02 i powyżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	4,48 i poniżej	4,49 – 4,65	4,66 – 4,82	4,83 – 4,99	5,00 i powyżej
18 – 19 Juniorka	4,46 i poniżej	4,47 – 4,60	4,61 – 4,74	4,75 – 4,92	4,93 i powyżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	4,22 i poniżej	4,23 – 4,39	4,40 – 4,56	4,57 – 4,73	4,74 i powyżej
14 – 15 Młodzik	4,19 i poniżej	4,20 – 4,33	4,34 – 4,47	4,48 – 4,64	4,65 i powyżej
16 – 17 Junior Młodszy	4,15 i poniżej	4,16 – 4,29	4,30 – 4,43	4,44 – 4,60	4,61 i powyżej
18 – 19 Junior	4,09 i poniżej	4,10 – 4,21	4,22 – 4,33	4,34 – 4,45	4,46 i powyżej

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 2. Przedziały norm biegu sprinterskiego na 20 m [s]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
16 – 17 Juniorka Młodsza	3,06 i poniżej	3,07 – 3,19	3,20 – 3,32	3,33 – 3,45	3,46 i powyżej
18 – 19 Juniorka	2,96 i poniżej	2,97 – 3,09	3,10 – 3,22	3,23 – 3,35	3,36 i powyżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
16 – 17 Junior Młodszy	2,81 i poniżej	2,82 – 2,91	2,92 – 3,01	3,02 – 3,11	3,12 i powyżej
18 – 19 Junior	2,79 i poniżej	2,80 – 2,89	2,90 – 2,99	3,00 – 3,09	3,10 i powyżej

Źródło: wg Jastrzębskiego, Piłka ręczna – Nazewnictwo i zbiór testów.

Próba 2. Wyskok dosiężny – ocena mocy

Przebieg próby:

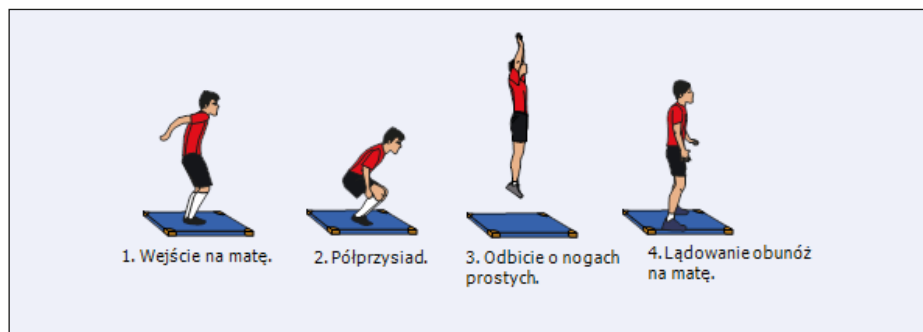
1. Badany staje (w przypadku braku maty tensometrycznej) bokiem do ściany lub tablicy z uniesionym ponad głowę ramieniem i zaznacza punkt wysokości zasięgu. Następnie wykonuje z odbicia obunóż wyskok z miejsca z wymachem ramion, zaznaczając palcami ręki bliższej ściany najwyższy osiągnięty punkt. Różnica pomiędzy punktem zaznaczonym z miejsca, a punktem osiągniętym po wyskoku jest wynikiem próby. Przed wykonaniem próby nie wolno wykonywać żadnych dodatkowych przyruchów czy naskoków (*stopy ustawione równoległe do ściany*). Wynik odczytujemy z dokładnością do 1 cm.
2. Na macie tensometrycznej (rys. 2) wyskok dosiężny wykonujemy z odbicia obunóż z półprzysiadu i energicznym zamachem ramion w górę. Należy zwrócić uwagę na wyprostowanie nóg podczas „lotu” w górę i lądowanie obunóż na matę do niewielkiego półprzysiadu.

Miejsce próby: hala sportowa.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 3 razy.

Sprzęt: mata tensometryczna lub taśma miernicza/tablica.

Uwaga: Ocenie podlega najlepszy wynik uzyskany podczas próby.



Rys. 2 Wysok dosiężny na macie tensometrycznej

Tab. 3. Przedziały norm wysoku dosiężnego – moc

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 – Dzieci	38,5 i powyżej	38,4 – 34,0	33,9 – 29,5	29,4 – 25,0	24,9 i poniżej
14 – 15 Młodziczka	41,0 i powyżej	40,9 – 36,7	36,6 – 32,4	32,3 – 28,1	28,0 i poniżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	42,5 i powyżej	42,4 – 38,4	38,3 – 34,3	34,2 – 30,2	30,1 i poniżej
18 – 19 Juniorka	43,5 i powyżej	43,4 – 39,6	39,5 – 35,7	35,6 – 31,8	31,7 i poniżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 – Dzieci	45,0 i powyżej	44,9 – 40,8	40,7 – 36,6	36,5 – 32,4	32,3 i poniżej
14 – 15 Młodzik	48,5 i powyżej	48,4 – 44,1	44,0 – 39,7	39,6 – 35,3	35,2 i poniżej
16 – 17 Junior Młodszy	51,5 i powyżej	51,4 – 47,3	47,2 – 43,1	43,0 – 38,9	38,8 i poniżej
18 – 19 Junior	54,5 i powyżej	54,4 – 50,3	50,2 – 46,1	46,0 – 45,5	45,4 i poniżej

Źródło: opracowanie własne.

Próba 3. Bieg po kopercie z kozłowaniem piłki – ocena zwinności, zręczności

Przebieg próby:

Wyznaczamy tyczkami o wysokości 150 cm prostokąt o wymiarach 3 x 5 m, z jedną tyczką po środku (rys. 3). Zawodnik ustawia się z piłką w pozycji wysokiej na linii startu, praworęczni ustawiają

lewą stopę przed linią, a leworęczni prawą stopę przed linią. Na sygnał zawodnik zaczyna kozłować piłkę w pierwszym kroku, prawą lub lewą ręką (zawsze dalszą od chorągiewki). Obiega chorągiewki według ustalonego schematu „po ósemce” cały czas kozłując piłkę na przemian lewą lub prawą ręką. Próba kończy się po trzykrotnym przebiegnięciu prostokąta o bokach 3x5 metrów i po dotknięciu stopą linii mety.

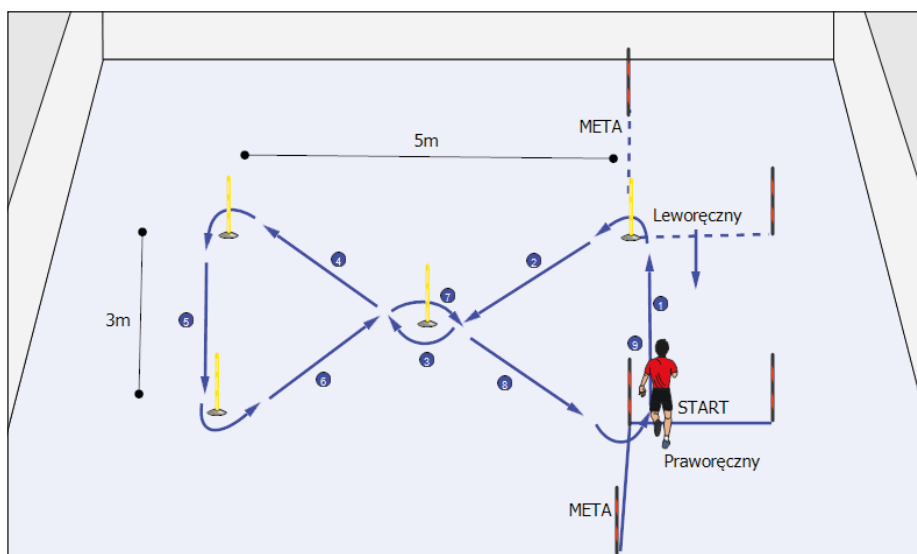
Miejsce próby: hala sportowa.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 2 razy. Ocenie podlega lepszy wynik.

Sprzęt: urządzenie do pomiaru – fotokomórka lub stoper, taśma miernicza, piłka do piłki ręcznej, chorągiewki **wys. 150 cm**.

Uwaga:

Dla zawodników prawo i leworęcznych wyznaczamy różne miejsca startu/mety



Rys. 3 Bieg po kopercie z kozłowaniem piłki

Tab. 4. Przedziały norm czasowych biegu po kopercie z piłką [s]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	23,90 i poniżej	23,91 – 25,51	25,52 – 27,12	27,13 – 28,73	28,74 i powyżej
14 – 15 Młodziczka	23,50 i poniżej	23,51 – 24,97	24,98 – 26,24	26,25 – 27,77	27,78 i powyżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	23,45 i poniżej	23,46 – 24,52	24,53 – 25,59	25,60 – 26,86	26,87 i powyżej
18 – 19 Juniorka	23,30 i poniżej	23,31 – 24,37	24,38 – 25,44	25,45 – 26,51	26,52 i powyżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	23,00 i poniżej	23,01 – 24,31	24,32 – 25,62	25,63 – 26,93	26,94 i powyżej
14 – 15 Młodzik	22,75 i poniżej	22,76 – 23,92	23,93 – 25,01	25,02 – 26,19	26,20 i powyżej
16 – 17 Junior Młodszy	22,30 i poniżej	22,31 – 23,61	23,62 – 24,88	24,89 – 25,95	25,96 i powyżej
18 – 19 Junior	22,20 i poniżej	22,21 – 23,27	23,28 – 24,34	24,35 – 25,41	25,42 i powyżej

Źródło: opracowanie własne.

Próba 4. Ugięcie ramion w podporze przodem na ławeczkach gimnastycznych – ocena siły i wytrzymałości (ramiona, tułów)

Przebieg próby

Badany przyjmuje pozycję wyjściową: ramiona wyprostowane, rozstawione nieco szerzej niż barki, oparte na ławeczce gimnastycznej (rys. 4). Tułów i nogi tworzą jedną linię. Stopy zawodniczek oparte są na podłodze, a stopy zawodników oparte są na ławeczce gimnastycznej ustawionej równolegle do pierwszej. Próbę rozpoczyna się na sygnał. Ugięcia ramion wykonywane są w tempie jednej sekundy. Do wyznaczenia tempa może posłużyć np. metronom.

Przerwanie próby następuje na skutek utraty tempa lub załamania bioder.

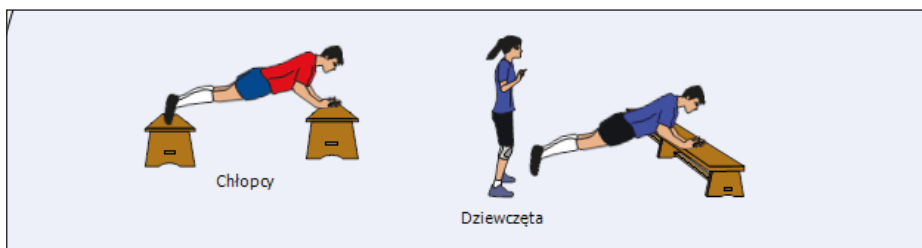
Miejsce próby: hala sportowa.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 1 raz.

Sprzęt: dziewczęta jedna ławeczka gimnastyczna, chłopcy dwie ławeczki gimnastyczne, metronom.

Uwaga:

*Sposób wykonania próby jest **różny** dla dziewcząt i chłopców, ale każdy badany podczas wykonywania ugięć **musi za każdym razem dotknąć klatką piersiową ławeczki.***



Rys. 4 Ugięcie ramion na ławeczce gimnastycznej – sposób wykonania

Tab. 5. Przedziały norm ugięć ramion w podporze przodem

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	23 i powyżej	22 – 17	16 – 11	10 – 5	4 i poniżej
14 – 15 Młodziczka	30 i powyżej	29 – 22	21 – 15	14 – 8	7 i poniżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	32 i powyżej	31 – 24	23 – 17	16 – 10	9 i poniżej
18 – 19 Juniorka	33 i powyżej	32 – 25	24 – 18	17 – 11	10 i poniżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
13 Dzieci	30 i powyżej	29 – 22	21 – 16	15 – 9	8 i poniżej
14 – 15 Młodzik	35 i powyżej	34 – 27	26 – 19	18 – 11	10 i poniżej
16 – 17 Junior Młodszy	37 i powyżej	36 – 29	28 – 21	20 – 13	12 i poniżej
18 – 19 Junior	38 i powyżej	37 – 31	30 – 23	22 – 15	14 i poniżej

Źródło: opracowanie własne

Próba 5. Próba wytrzymałości szybkościowej – bieg wahadłowy (wg Jastrzębskiego)

Przebieg próby

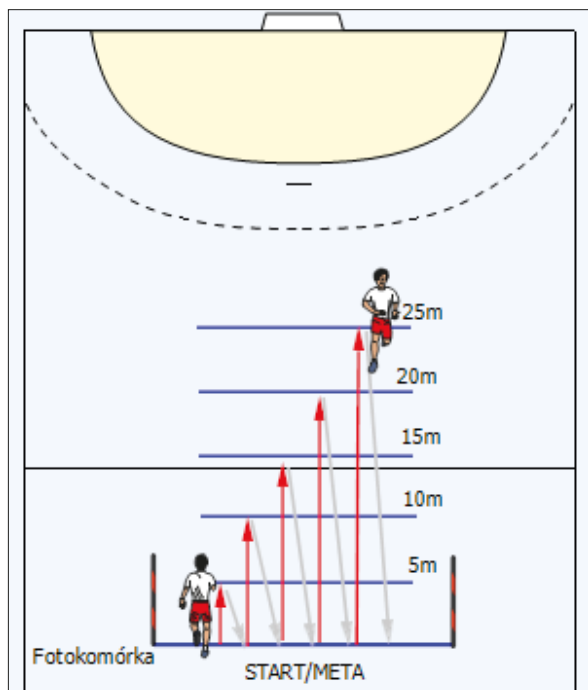
Zaznaczyć tyczkami linię startu/mety i wyznaczyć odcinki w odległości: 5 m, 10 m, 15 m, 20 m, 25 m (łącznie 150 m) od tej linii (rys. 5). Bieg wykonywany jest pojedynczo, z miejsca, ze startu wysokiego na sygnał akustyczny po uprzedniej komendzie „na miejsca”. Praworęczni ustawiają lewą stopę przed linią, a leworęczni prawą stopę przed linią. Po starcie zawodnik wykonuje bieg wahadłowy pokonując kolejno wyznaczone odległości. Po dotknięciu stopą linii wyznaczonego odcinka wraca do linii startowej (rys. 6).

Mierzący czas włącza stoper na umówiony sygnał i zatrzymuje go po minięciu przez zawodnika linii start/meta.

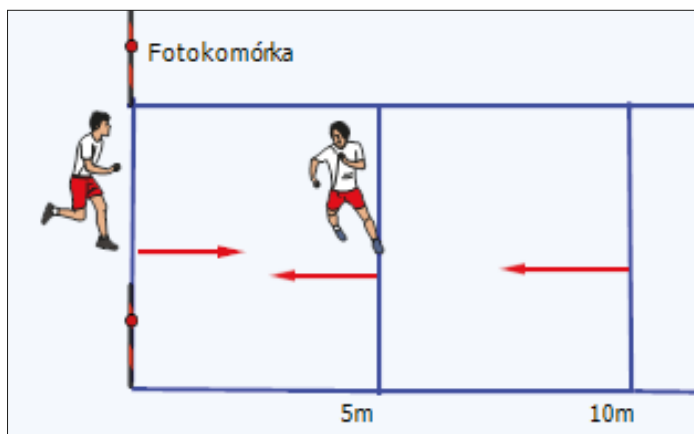
Miejsce próby: hala sportowa.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 1 raz.

Sprzęt: tyczki, taśma samoprzylepna/kreda, fotokomórka/stoper.



Rys. 5 Bieg wahadłowy



Rys. 6 Powrót po dotknięciu stopą linii wyznaczonego odcinka

Uwaga!

Pomiar dokonywany elektronicznie jest dokładniejszy i próba przebiega sprawniej.

Tab. 6. Przedziały norm wytrzymałości szybkościowej – bieg wahadłowy [s]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
14 – 15 Młodziczka *	32,28 i poniżej	32,29 – 33,75	33,76 – 35,22	35,23 – 36,69	36,70 i powyżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	30,82 i poniżej	30,83 – 32,25	32,26 – 33,68	33,69 – 35,11	35,12 i powyżej
18 – 19 Juniorka	30,21 i poniżej	30,22 – 31,52	31,53 – 32,83	32,84 – 34,14	34,15 i powyżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Słaby
14 – 15 Młodzik *	31,20 i poniżej	31,21 – 32,47	32,48 – 33,74	33,75 – 35,01	35,02 i powyżej
16 – 17 Junior Młodszy	28,20 i poniżej	28,21 – 29,47	29,48 – 30,74	30,75 – 32,01	32,02 i powyżej
18 – 19 Junior	27,74 i poniżej	27,75 – 29,04	29,05 – 30,34	30,35 – 31,64	31,65 i powyżej

Źródło: * opracowanie własne

Próba 6.A Beep Test (wersja norweska). Ocena wydolności tlenowej.

Przebieg próby

Próba odbywa się na boisku piłki ręcznej, na odcinku 20m pomiędzy liniami bocznymi. Zawodnik pokonuje dystans w tempie wyznaczonym przez sygnały dźwiękowe. Zmiana kierunku biegu następuje po dotknięciu przez zawodnika linii końcowej przynajmniej jedną stopą (rys. 7). Próba kończy się, jeżeli zawodnik dwukrotnie nie zmieści się w limicie czasu pokonania odcinka. Na karcie zaznaczymy liczbę przebiegniętych odcinków, odczytujemy odpowiadający im dystans oraz poziom VO_2max [ml/kg/min].

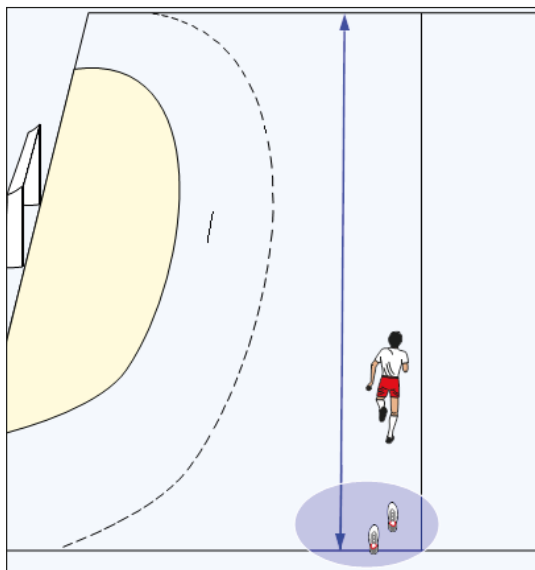
Miejsce próby: hala sportowa.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 1 raz.

Sprzęt: karta próby, długopis, urządzenie Polar Temp.

Uwaga!

Dzięki urządzeniu Polar Temp otrzymujemy szczegółowy obraz poziomu przygotowania wydolnościowego zawodnika.



Rys. 7 Beep Test

Tab. 7. Beep Test. Ocena poziomu wydolności tlenowej na podstawie przebiegniętego dystansu [m]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Niski
13 Dzieci *	2200 i powyżej	2180 – 1940	1920 – 1400	1380 – 1160	1140 i poniżej
14 – 15 Młodziczka	2320 i powyżej	2300 – 2060	2040 – 1520	1500 – 1220	1200 i poniżej
16 – 17 Juniorka Młodsza	2420 i powyżej	2400 – 2160	2140 – 1620	1600 – 1320	1300 i poniżej
18 – 19 Juniorka	2520 i powyżej	2500 – 2260	2240 – 1720	1700 – 1420	1400 i poniżej
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Niski
13 Dzieci *	2400 i powyżej	2480 – 2200	2180 – 1880	1860 – 1560	1540 i poniżej
14 – 15 Młodzik	2700 i powyżej	2680 – 2420	2400 – 2120	2100 – 1620	1600 i poniżej
16 – 17 Junior Młodszy	2800 i powyżej	2780 – 2520	2500 – 2220	2200 – 1720	1700 i poniżej
18 – 19 Junior	2900 i powyżej	2880 – 2620	2600 – 2320	2300 – 1820	1800 i poniżej

Źródło: * opracowanie własne.

Próba 6.B Test Coopera. Ocena wydolności tlenowej.

Przebieg próby

Test Coopera polega na wykonaniu 12 minutowego biegu ciąglego na bieżni stadionu. Ocenie podlega przebiegnięty dystans. Wokół bieżni należy wyznaczyć odcinki co 50 m dla dokładnego pomiaru przebiegniętego dystansu. Na końcowy sygnał biegu (gwizdek) każdy zawodnik ma się natychmiast zatrzymać. Przebiegnięty dystans zapisuje się z dokładnością do 10 m.

Miejsce próby: stadion lekkoatletyczny.

Liczba powtórzeń: próbę wykonujemy 1 raz.

Sprzęt: stoper, taśma miernicza, tyczki, gwizdek.

Tab. 8. Test Coopera. Ocena poziomu wydolności tlenowej na podstawie przebiegniętego dystansu [m]

Dziewczęta					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Niski
14 – 15 Młodziczka*	Powyżej 2650	2650 – 2490	2480 – 2320	2310 – 2150	Poniżej 2150
16 – 17 Juniorka Młodsza	Powyżej 2950	2950 – 2860	2850 – 2760	2750 – 2610	Poniżej 2600
18 – 19 Juniorka	Powyżej 3050	3050 – 2960	2950 – 2860	2850 – 2710	Poniżej 2700
Chłopcy					
Wiek	Wybitny	Wysoki	Dobry	Przeciętny	Niski
14 – 15 Młodzik*	Powyżej 3000	3000 – 2840	2830 – 2670	2660 – 2500	Poniżej 2500
16 – 17 Junior Młodszy	Powyżej 3150	3150 – 3010	3000 – 2860	2850 – 2710	Poniżej 2700
18 – 19 Junior	Powyżej 3200	3200 – 3060	3050 – 2910	2900 – 2810	Poniżej 2800

Źródło: * opracowanie własne

III. Kontrola osiągnięć w zakresie umiejętności gimnastycznych

Przebieg próby

Próbie przeprowadzamy metodą strumieniową. Należy ułożyć ścieżkę składającą się z 5 materacy gimnastycznych łącząc je ze sobą krótszym bokiem. Zawodnicy ustawiają się w ustalonej kolejności przed materacami i wykonują na nich 3 razy dany element gimnastyczny, po czym wracają na koniec kolejki.

Trener ocenia umiejętności zaznaczając w dokumentacji: czy zawodnik/czka potrafi, czy nie potrafi poprawnie (tzn. według wzorca ruchowego) wykonać dany element gimnastyczny.

Ze względów organizacyjnych jak i dla sprawnego przebiegu i realizacji innych zaplanowanych zadań podczas szkolenia centralne-

go i konsultacji OSPR, proponuje się przeprowadzenie sprawdzianu z gimnastyki w dwóch etapach, wykorzystując czas po rozgrzewce lub w części końcowej dowolnie wybranych treningów (Tab. 9).

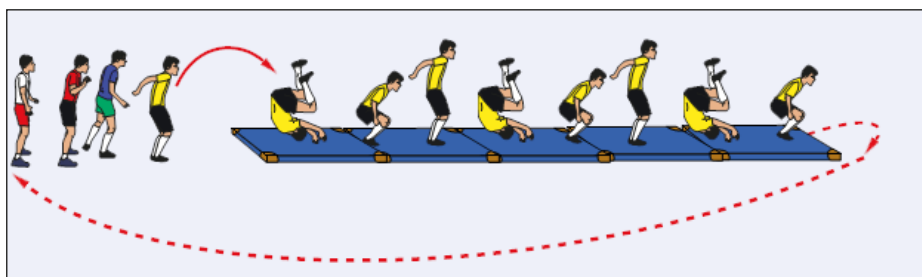
Miejsce próby: hala sportowa (sala fitness).

Liczba powtórzeń: 1 seria dla każdego ćwiczenia, 3 powtórzenia w serii. *Wyjątek stanowi próba stanie na rękach przy drabinkach, która wykonywana jest jeden raz.*

Sprzęt: materace gimnastyczne, ścieżka gimnastyczna ułożona z 5-ciu sztuk.

Uwaga:

1. *W przypadku trudności w ocenie danego elementu dla pojedynczych (lub wszystkich) zawodników dopuszcza się przeprowadzenie dodatkowej serii.*
2. *Rysunek numer 8 przedstawia sposób organizacji próby na przykładzie przewrotu w przód z naskoku.*



Rys. 8 Przewrót w przód z naskoku na ramiona

Z półprzysiadu, ramiona ugięte w dół na zewnątrz, ćwiczący wykonuje skok w przód na materace z zamachem ramion i przewrotem w przód.

Tab. nr 9. Przykładowy sposób oceny/przeglądu stopnia opanowania przez zawodników podstawowych elementów z zakresu gimnastyki

Miejsce kontroli	Przykładowy podział zadań do wykonania	Czas	Metoda
Dowolny trening	1.	10 – 15 min.	• strumieniowa
(rozgrzewka lub część końcowa treningu)	<ul style="list-style-type: none"> • przewrót w przód z naskoku na ramiona • przewrót w tył do rozkroku • przerzut bokiem (P strona) • przerzut bokiem (L strona) 		
	2.		
	<ul style="list-style-type: none"> • przewrót przez dowolny bark w przód • przewrót przez dowolny bark w tył • stanie na RR (przy drabinkach). 		

IV. Karta oceny zawodnika po II etapie edukacji karta oceny zawodnika/ zawodniczki OSPR

dla uczestników szkoleń centralnych OSPR po II etapie edukacji

Nazwisko i imię zawodnika/czki:

Data urodzenia:

Data, miejsce oceny, nazwisko trenera oceniającego:

Nazwisko i imię trenera prowadzącego zawodnika w OSPR:

PRZEDMIOT OCENY	OCENA PUNKTOWA
I. Indywidualne umiejętności w zakresie techniki:	
1) podań i chwyków (<i>podania półgórne, różne odległości i kierunki</i>)	
2) działania w ataku 1x1 z piłką:	
• zwód pojedynczy po naskoku na jedną nogę	
• zwód podwójny z przełożeniem ręki po naskoku na jedną nogę	
• zwód z zamierzonym podaniem lub rzutem	
3) działania w obronie 1x1 (<i>doskok i zatrzymanie atakującego</i>)	
4) rzutów na bramkę (<i>różne rzuty z podłoża, w wysokości, sytuacyjne</i>)	
II. Sprawność współdziałania w ataku w grach: 3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6	
1) skuteczność podań:	
• do partnera dalszego z pominięciem bliższego	
• podań odwróconych, sytuacyjnych	
• długich (<i>wzdłuż linii autowej i w przeciwny sektor boiska</i>)	
2) realizacja podstawowych zadań techniczno-taktycznych w ataku po zmianie kierunku lub/ i sektora boiska	
• atak prostopadły wiążący	
• ponowienie ataku	
• współpraca w sektorach zewnętrznych i centralnym	

III. Sprawność współdziałania w różnych liniach obrony w grach: 3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6	
1) realizacja podstawowych zadań w obronie:	
• współpraca dwójkowa	
• krycie obrotowego	
• zatrzymanie wbiegu	
• przechwyt, wygarnięcie piłki	
• krycie od piłki (<i>wysunięcie</i>)	
SUMA PUNKTÓW OGÓŁEM Z 3 OBSZARÓW:	
IV. Indywidualne przygotowanie sprawnościowe.	
<i>Uwaga! Ocenę przygotowania sprawnościowego ustalamy biorąc pod uwagę wyniki jakie uzyskał badany w przeprowadzonych podczas konsultacji lub zgrupowania sześciu próbach tj.: pięciu próbach testu sprawności ukierunkowanej i w jednej próbie testu wydolnościowego (Coopera lub Beep Test). Odpowiednią liczbę punktów wpisujemy do rubryki po prawej stronie według podanego poniżej klucza:</i>	
• 15 pkt – 6 wyników prób na poziomie co najmniej dobrym	
• 10 pkt – 4 wyniki na poziomie co najmniej dobrym, a 1 lub 2 wyniki na poziomie przeciętnym lub słabym (niskim)	
• 5 pkt – 3 wyniki na poziomie co najmniej dobrym, a 3 wyniki na poziomie przeciętnym lub słabym (niskim)	
• 1 pkt – 2 wyniki na poziomie co najmniej dobrym, a 4 wyniki na poziomie przeciętnym lub słabym (niskim)	
• 0 pkt – każdy inny wariant	
V. Ocena przygotowania gimnastycznego	
Zadania sprawdzające (7 zadań):	
<i>1. Przewrót w przód z naskoku na ramiona 2. Przewrót w tył do rozkroku. 3. Przewrót przez dowolny bark w przód 4. Przewrót przez dowolny bark w tył. 5. Stanie na RR (przy drabinkach). 6. Przerzut bokiem prawą stroną. 7. Przerzut bokiem lewą stroną.</i>	
<i>Odpowiednią liczbę punktów wpisujemy do rubryki po prawej stronie według podanego poniżej klucza:</i>	
Zawodnik/czka potrafi poprawnie, tzn. według wzorca ruchowego wykonać co najmniej:	
• 6 z 7 zadań gimnastycznych – 15 pkt	
• 5 z 7 zadań gimnastycznych – 10 pkt	
• 4 z 7 zadań gimnastycznych – 5 pkt	
• 3 z 7 zadań gimnastycznych – 1 pkt	
SUMA PUNKTÓW OGÓŁEM Z 5 OBSZARÓW:	

OKREŚLENIE POZIOMU INDYWIDUALNYCH OSIĄGNIĘĆ ZAWODNIKA/CZKI	
<i>Należy postawić znak „X” przy odpowiednim poziomie zgodnie z sumaryczną liczbą punktów</i>	
<ul style="list-style-type: none"> 60 pkt i powyżej Zawodnik/niczka osiągnął/nęła wysoki poziom i zakres indywidualnych umiejętności T-T oraz przygotowania sprawnościowego. Posiada zdolności szybkiego uczenia się i przyswajania nowych umiejętności sportowych. Warunki fizyczne oraz/lub skuteczność w grze wskazują na posiadanie szczególnych predyspozycji do uprawiania sportu. Wskazanie do obligatoryjnego objęcia zawodnika specjalną opieką i szkoleniem na poziomie centralnym! 	POZIOM 6 WYBITMY
<ul style="list-style-type: none"> 59 – 54 pkt Indywidualne umiejętności zawodnika/czki z zakresu piłki ręcznej oraz poziom przygotowania sprawnościowego wskazują na duży potencjał sportowy i zdolności szybkiego nabywania umiejętności sportowych. Kandydat do gry w kadrze narodowej w danej grupie wiekowej. 	POZIOM 5 WYSOKI
<ul style="list-style-type: none"> 53 – 48 pkt Indywidualne umiejętności zawodnika/czki z zakresu piłki ręcznej oraz poziom przygotowania sprawnościowego wskazują na potencjał sportowy, powyżej przeciętnego poziomu. Wskazanie do systematycznego monitorowania rozwoju sportowego zawodnika jako kandydata do gry w kadrze narodowej w danej grupie wiekowej. 	POZIOM 4 DOBRY
<ul style="list-style-type: none"> 47 – 32 pkt Indywidualne umiejętności zawodnika/czki z zakresu piłki ręcznej oraz poziom przygotowania sprawnościowego wskazują na występowanie przyczyn, które spowolniły rozwój sportowy. Zawodnik perspektywiczny – wskazanie do obserwacji i monitorowania rozwoju sportowego. 	POZIOM 3+ PRZECIĘTNY ROKUJĄCY
	POZIOM 3 PRZECIĘTNY
<ul style="list-style-type: none"> 31 pkt i poniżej Indywidualne umiejętności zawodnika/czki z zakresu piłki ręcznej oraz poziom przygotowania sprawnościowego wskazują, że w momencie badania, zawodnik nie spełnił wymagań programowych dla danego poziomu szkolenia. 	POZIOM 2 SŁABY
DODATKOWE INFORMACJE O ZAWODNIKU:	
1. Pozycja w grze (LS, PS, LR, PR, ŚR, OB)	
2. Ręka rzucająca (prawa ręka – Pr, lewa ręka – Lr, oburęczny/a – Or)	
3. Wysokość ciała [cm]	
4. Masa ciała [kg]	
5. BMI wg tabeli	
6. Potrafi prawidłowo technicznie wykonać ćwiczenia z gryfem tj: martwy ciąg, przysiad, zarzut, wyrzut, rwanie. (*Podkreśl właściwą odpowiedź).	

7. Opinia trenera o zawodniku:**A. Uzdolnienia ruchowe – typ talentu sportowego (zaznacz właściwe)****Zawodnik:**

- a) szybko uczy się nowych umiejętności ruchowych, uzyskuje wysokie wyniki w testach, posiada zdolność trafnej oceny sytuacji w grze
- b) łatwo przyswaja nowe umiejętności ruchowe, uzyskuje zróżnicowane wyniki w testach, często dokonuje trafnej oceny sytuacji w grze
- c) potrzebuje zwiększonej liczby powtórzeń do przyswojenia nowych umiejętności ruchowych i zadań techniczno-taktycznych, osiąga zróżnicowane wyniki w testach
- d) wymaga większej cierpliwości w oczekiwaniu na widoczne postępy

B. Inne. (miejsce na różne informacje ważne zdaniem trenera; np. dotyczące: cech fizycznych lub osobowościowych wyróżniających zawodnika w grupie, dotychczasowe sukcesy indywidualne, czasu szkolenia w OSPR, itp.)

**KRYTERIA I SKALA PUNKTOWA OCENY ZAWODNIKA/CZKI
z zakresu techniki i taktyki piłki ręcznej**

Przedmiot oceny	Kryteria oceny	Skala punktów
I. Indywidualne umiejętności w zakresie techniki:		
1) chwytów i podań 2) działania w ataku 1x1 z piłką: • zwód pojedynczy po naskoku na jedną nogę • zwód podwójny z przełożeniem ręki po naskoku na jedną nogę • zwód z zamierzonym podaniem lub rzutem 3) techniki działania w obronie 1x1 (doskok i zatrzymanie atakującego)	ZAWODNIK: • potrafi prawidłowo (wg wzorca ruchowego) wykonać wymienione działanie w każdej sytuacji ćwiczebnej	2
	• potrafi prawidłowo wykonać (wg wzorca ruchowego) wymienione działanie, ale nie w każdej sytuacji ćwiczebnej	1
	• nie potrafi poprawnie wykonać działania	0
4) techniki rzutów na bramkę	• potrafi zastosować w grze 3 – 4 różne techniki rzutów na bramkę (z podłoża, w wysoku, sytuacyjne)	2
	• potrafi zastosować w grze 2 różne techniki rzutów na bramkę (z podłoża, w wysoku, sytuacyjne)	1
	• stosuje w grze 1 technikę i rzutów na bramkę	0

II. Sprawność współdziałania w ataku w grach: 3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6		
1) skuteczność podań: <ul style="list-style-type: none"> do partnera dalszego z pominięciem bliższego podań odwróconych długich (<i>wzdłuż linii autowej i w przeciwny sektor boiska</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podać dokładnie piłkę w określone miejsce z uwzględnieniem zmiennych sytuacji w grze 	2
	<ul style="list-style-type: none"> potrafi podać piłkę podczas gry w określone miejsce, ale nie zawsze dokładnie 	1
	<ul style="list-style-type: none"> nie potrafi podać piłki w określone miejsce podczas gry 	0
2) realizacja podstawowych zadań techniczno-taktycznych w ataku po zmianie kierunku lub / i sektora: <ul style="list-style-type: none"> atak prostopadły wiążący ponowienie ataku współpraca w sektorach zewnętrznych i centralnym 	ZAWODNIK: <ul style="list-style-type: none"> potrafi skutecznie wykonać dane zadanie adekwatnie do określonej sytuacji w grze w ataku (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6) 	2
	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać dane zadanie adekwatnie do określonej sytuacji w grze w ataku (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6), lecz nie zawsze skutecznie 	1
	<ul style="list-style-type: none"> nie potrafi wykonać danego zadania w grze w ataku (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6) 	0
III. Sprawność współdziałania w różnych liniach obrony w grach: 3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6		
1) realizacja podstawowych zadań w obronie: <ul style="list-style-type: none"> współpraca dwójkowa krycie obrotowego zatrzymanie wbiegu przechwytywanie, wygarnięcie piłki krycie od piłki (wysunięcie) 	ZAWODNIK: <ul style="list-style-type: none"> potrafi skutecznie wykonać dane zadanie adekwatnie do określonej sytuacji w grze w obronie (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6) 	2
	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wykonać, lecz nie zawsze skutecznie, dane zadanie adekwatnie do określonej sytuacji w grze w obronie (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6) 	1
	<ul style="list-style-type: none"> nie potrafi wykonać danego zadania w grze w obronie (3x2, 2x2, 3x3, 4x4, 6x6) 	0



Józef Kulik, Krystyna Kulik

**CZĘŚĆ IV.
PROGRAMY SZKOLENIA
SPORTOWEGO NA ETAPIE
SZKOŁY PODSTAWOWEJ
I PONADPODSTAWOWEJ**

SPIS TREŚCI

1. PROGRAM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ UKIERUNKOWANEJ NA PIŁKĘ RĘCZNĄ dla klas I-III szkoły podstawowej „Bawię się piłką ręczną – biegam, rzucam, chwytam, skaczę!”	135
ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE	137
ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PROGRAMU	137
CELE OGÓLNE	137
CELE SZCZEGÓŁOWE	138
STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW	138
TREŚCI PROGRAMOWE	140
ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I-III	144
PROJEKT EWALUACJI	145
WAŻNE INFORMACJE	145
ZAŁĄCZNIKI	148
1. Samoocena kompetencji zawodowych	148
2. Planowanie jednostki treningowej krok po kroku	149
3. Test Brace’a	150
4. Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowo-zadaniowej	153
2. PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE RĘCZNEJ dla klas IV-VI szkoły podstawowej „Odkrywam piłkę ręczną”	169
ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE	169

CELE PROGRAMOWE „Zawodnicy pierwsi. Wygrywanie drugie”	170
TREŚCI PROGRAMOWE Czego i kiedy nauczać?	171
ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA Czego oczekiwać?	176
STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW Jak skutecznie działać? O czym nie można zapominać?	177
PROJEKT EWALUACJI Jak kontrolować swoją skuteczność?....	181
ZAŁĄCZNIKI	182
1. Materiały do refleksji	182
2. Samoocena kompetencji zawodowych.....	183
3. Planowanie jednostki treningowej krok po kroku	184
4. Zabawy wprowadzające do piłki ręcznej	185
3. PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE RĘCZNEJ dla klas VII-VIII szkoły podstawowej „Wybieram rączną”	191
ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE. PLANOWANIE PRACY. BUDŻET GODZIN	191
CELE PROGRAMOWE	196
TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO	197
1. Działania wychowawcze	197
2. Przygotowanie teoretyczne i motywacyjne	197
3. Sprawność kondycyjno-koordynacyjna	198
4. Technika i taktyka piłki ręcznej	200
ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO DWULETNIM ETAPIE SZKOLENIA (13 – 15 LAT)	205
STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW	207
PROJEKT EWALUACJI DZIAŁAŃ	209
KARTA OCENY ZAWODNIKA	209
PORADNIK TRENERA	210
1. Podstawowe wskazówki dla zawodnika	210
2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych	211
3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych	214

4. PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W PIŁCE RĘCZNEJ dla klas I-IV szkoły ponadpodstawowej „Kocham rączną!”	215
ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I ORGANIZACYJNE	215
CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO	218
TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO	222
1. Kształtowanie zdolności kondycyjno-koordynacyjnych piłkarza ręcznego	223
2. Kształtowanie umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej	224
3. Kształtowanie postaw	233
ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO V ETAPIE SZKOLENIA	234
STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW.....	236
ZAŁĄCZNIKI	238
1. Doskonalenie podań, rzutów, chwytów w ataku pozycyjnym i szybkim	238
2. Przykładowy przebieg szkolenia w mikrocyklu treningowym	242

1. Program aktywności ruchowej ukierunkowanej na piłkę ręczną dla klas I–III szkoły podstawowej

*„Bawię się piłką ręczną – biegam,
rzucam, chwytam, skaczę!”*

Założenia programowe

Program „Bawię się piłką ręczną – biegam, rzucam, chwytam, skaczę!” ma na celu podnoszenie poziomu sprawności fizycznej najmłodszych uczniów szkół podstawowych w oparciu o systematyczne, zaplanowane i przemyślane działania nauczyciela. Kierowany jest do zorganizowanych grup dzieci w wieku 7 – 10 lat tj. dla dzieci z klas I-III szkoły podstawowej. Stanowi pierwszą z trzech części programu szkolenia sportowego w zakresie piłki ręcznej przeznaczonego dla dzieci i młodzieży na poziomie edukacji w szkole podstawowej. Treści programowe mogą być realizowane zarówno w formie zajęć pozalekcyjnych jak i w ramach zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Prowadzący zajęcia powinni posiadać uprawnienia trenera lub instruktora ze specjalnością piłki ręcznej.

Program stanowi propozycję wspomagania rozwoju morfo-funkcjonalnego organizmu dziecka i kształtowania jego aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci w oparciu o konkretną dyscyplinę sportową oraz współpracę z innymi nauczycielami i szkołami. Proponujemy, aby współpraca ta polegała na systematycznym organizowaniu (np. raz na dwa miesiące) wspólnych zajęć dla uczniów z co najmniej dwóch szkół, podczas których dzieci będą mogły wykonywać różnorodne zadania z wykorzystaniem jak największej liczby przyborów typowych i nietypowych. Taka forma organiza-

cyjna ma wiele zalet: wpływa na lepsze uspołecznienie dziecka, motywuje do działania, 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 mogą przyjmować formy zbliżonej do treningu specjalistycznego**, bardziej restrykcyjnego, który charakterystyczny jest dla szkolenia na wyższych etapach edukacji sportowej. **Powinny opierać się na zaangażowaniu, zabawie i swobodnej ekspresji dziecka.** Od trenera wymaga się takiego przygotowania do każdego zajęcia, aby cele osiągnięte w wyniku realizacji treści programowych były świadomą, zaplanowaną pracą, a dla dziecka zabawą i satysfakcją ze współzawodnictwa ruchowego.

Zadaniem programu jest zaspokojenie potrzeb dzieci w zakresie aktywności ruchowej, kształtowanie pożądanych postaw i nawyków aktywnego spędzania czasu wolnego oraz wpływanie na rozwój zainteresowań grami zespołowymi w przyszłości, zwłaszcza piłką ręczną. Oczekiwany efektem całościowym, w skali kraju tak po sześciu jak i po trzech latach realizacji programu, jest objęcie szkoleniem sportowym na kolejnych etapach wiekowych dużo większej liczby młodzieży niż dotychczas.

Autorzy wyrażają nadzieję, że program ten będzie **inspiracją** dla wielu nauczycieli wychowania fizycznego, którzy znajdą w nim motywację aby przygotowywać swoich uczniów **do udziału** w różnych przedsięwzięciach i projektach sportowych **upowszechniających piłkę ręczną i aktywność ruchową.**

Tab. 1 Proponowany budżet godzin i 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	68	68
Liczba godzin lekcyjnych zajęć sport. w roku szkolnym	68	136	136

Zakładane rezultaty realizacji po zakończeniu programu

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

Zakładane rezultaty odroczone w czasie

1. Wzrost liczby młodzieży uprawiających systematycznie ćwiczenia fizyczne w sposób zorganizowany (w szkołach i klubach).
2. Wzrost liczby młodzieży uprawiającej piłkę ręczną jako sport swojego życia.
3. Ukształtowanie umiejętności społecznych – współpracy w grupie i skutecznego komunikowania się.
4. Ukształtowanie przekonania o konieczności i zasadności aktywności fizycznej i podejmowanie przez młodzież różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Cele ogólne

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
2. Upowszechnianie piłki ręcznej jako alternatywnej formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
3. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.
4. Wykorzystanie walorów gier zespołowych jako pozytywnego wzorca zachowań społecznych i postaw prozdrowotnych.
5. Zapobieganie negatywnym skutkom braku właściwego zagospodarowania czasu wolnego dzieci.

Cele szczegółowe

1. 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 – koordynacyjnych i kondycyjnych z uwzględnieniem faz sensytywnych rozwoju ontogenetycznego człowieka
 - rozwijanie sprawności ruchowej elementarnej i specjalnej (sportowej) w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych
 - kształtowanie podstawowych umiejętności z zakresu różnych gier i zabaw ze szczególnym uwzględnieniem chwytów, podań, rzutów mini piłką ręczną.
2. Tworzenie uczniom warunków do kształtowania następujących umiejętności:
 - efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
 - skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm oraz poznawania przepisów i zasad różnych gier
 - rozwijania zainteresowań sportem
 - stosowania zasad fair play
 - kulturalnego kibicowania.
3. Zwiększenie zainteresowania piłką ręczną wśród uczniów szkół podstawowych.
4. Doskonalenie umiejętności zawodowych nauczycieli wf i trenerów w zakresie planowania i organizowania zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą.

Strategia osiągnięcia celów

1. Należy wdrażać rodziców do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.
2. Należy pamiętać, że dzieci niekoniecznie muszą grać w piłkę ręczną – mogą lepiej nadawać się do uprawiania innych dyscyplin sportu.

3. Podczas zajęć należy wykorzystywać różnorodne przybory i przyrządy oraz mieć przygotowany duży zasób różnorodnych środków w postaci 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: aktywność, zdyscyplinowanie, ambicję, umiejętność współpracy w zespole.
4. Należy konsekwentnie przestrzegać zasad nauczania oraz tak planować zajęcia, aby w ich trakcie, występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
5. Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać zasady atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności.
6. Główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka w klasach I-III powinna być metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu.
7. Zaleca się przeprowadzanie sprawdzianów w zakresie sprawności fizycznej w czerwcu, tj. na koniec każdego rocznego cyklu zajęć sportowych rozpoczynając od klasy drugiej. Nauczyciel/trener może ułożyć samodzielnie zadania sprawdzające lub skorzystać z testu MTSF. Wybierając do oceny sprawności dziecka test oceny uzdolnień ruchowych Brace'a, należy przeprowadzić ten test na początku roku bez uprzedniego zaznajomienia dzieci z próbami. W trakcie roku, przed kolejnym sprawdzianem, można podczas zajęć wprowadzać zadania ruchowe związane z wymaganiami w poszczególnych próbach.
8. Należy wskazywać i omawiać popełniane przez dzieci błędy w sposób zwięzły i zrozumiały, nienaruszający godności osobistej wychowanków.
9. Należy często stosować ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową pamiętając, że punkt kulminacyjny rozwoju tej zdolności przypada na okres 7 – 13 lat.
10. Zaleca się, aby zajęcia w klasie II i III odbywały się dwa razy w tygodniu po dwie godziny lekcyjne (1,5 h).
11. Należy dążyć, aby raz na określony czas np. 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.

12. Należy pamiętać, że czynnikami determinującymi autorytet nauczyciela/trenera są: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.
13. Nauczyciel/trener powinien systematycznie przygotowywać się do wszystkich zajęć, planować pracę na odpowiednie czasookresy, z uwzględnieniem konkretnych celów i osiągnięć ucznia, jak również dokonywać systematycznej samooceny skuteczności swojej pracy.

Treści programowe

Legenda:

- N – nauka
 SW – stopniowe i systematyczne wprowadzanie wiedzy, ćwiczenia oswajające z ruchem
 D – doskonalenie
 + – podejmowanie działań adekwatnie do możliwości grupy, zgodnie z przeprowadzoną diagnozą

TRZĘŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KLASA III
I. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE			
1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról.	+	+	+
2. Kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i życiu społecznym.	+	+	+
3. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej w wynikach prób, frekwencji, punktualności.	SW		
II. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE			
1. Poznawanie przepisów gier zespołowych z uwzględnieniem piłki ręcznej oraz zasadami ich interpretacji.	SW		
2. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów: <ul style="list-style-type: none"> • przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw • omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej. 	SW		

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KLASA III
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 SORAWNOŚCI 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

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KLASA III
4. Ćwiczenia gimnastyczne: <ul style="list-style-type: none"> • zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypane • w szeregu, pozycje wyjściowe, itp. • przysiad podparty, siad: prosty, skrzyżny, skulny • klęczny, klęk podparty, obunóż i jedenonóż, stanie rozkroczne, pozycja na czworaka • podpory i leżenie: przodem, tyłem, przewrotne • przerzutne. 	SW	ND	ND
5. Ćwiczenia kształtujące szybkość: (<i>biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, starty z różnych pozycji, slalomy, sztafety wahadłowe i z pokonywaniem przeszkód, zadania ruchowe z uwzględnieniem pojęć: gonić, dogonić, przegonić, itp.</i>).	SW	ND	ND
6. Ćwiczenia kształtujące siłę: <ul style="list-style-type: none"> • rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu • rzuty piłkami lekarskimi (800g – 1kg) • przenoszenie (<i>odpowiednie ciężary</i>) w formie zadaniowej • mocowanie. 	SW	ND	ND
7. Ćwiczenia kształtujące moc (<i>skoki: w dal, jedenonóż, obunóż, wieloskoki, wzwyż, zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże, wspięcia, przysiady, wznosy, zadania kształtujące odwagę itp.</i>).	SW	N	N
8. Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, podtrzymujące gibkość.	SW		
9. Różnorodne gry zespołowe z wykorzystaniem dużej przestrzeni oraz piłek różnej wielkości (<i>uproszczone przepisy gry i sędziowanie</i>).	SW		
IV. UKIERUNKOWANIE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RECZNĄ			
1. Poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką: <ul style="list-style-type: none"> • w ataku (<i>starty, zatrzymania, zmiana kierunku i tempa biegu, starty z różnych pozycji</i>) • w obronie (<i>bieg przodem i tyłem, zmiany kierunku, zatrzymania</i>) • gra w bramce (<i>postawa bramkarza i poruszanie się</i>) 	–	SW	N
2. Chwyty i podania: <ul style="list-style-type: none"> • półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką • na zróżnicowanej odległości (<i>w ustawieniu przodem bokiem</i>) • chwyt piłki toczącej się z podłoża. 	–	SW	N

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KLASA III
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"> • z biegu • w wyskoku w przód i w górę • z przeskokiem. 	-	SW - SW	N SW N
5. Zwody ciałem pojedyncze bez piłki i z piłką	-	-	SW
6. Taktyka indywidualna w ataku: <ul style="list-style-type: none"> • rozgrywanie sytuacji 1x1 na dużych przestrzeniach (uwalnianie się od obrońcy, wyjście na pozycję, atakowanie z piłką) 	-	SW	N
7. Taktyka indywidualna w obronie: <ul style="list-style-type: none"> • krycie „każdy swego” na całym boisku • wygarnianie piłki przy kozłowaniu • ustawianie się do przeciwnika bez piłki i z piłką. 	- -	SW - -	N SW SW
8. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności współdziałania w grze: <ul style="list-style-type: none"> • współpraca z partnerem w ataku – zagrania dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2x1 • współpraca z partnerem w obronie – asekuracja • uwalnianie się od przeciwnika i wyjście do piłki • szybkie wznowienie gry po utracie bramki. 	-	SW - SW SW	N SW SW SW

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I-III

KLASA I	KLASA II	KLASA III
UCZEŃ:		
<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w 85% zajęć • rozwinię sprawność ruchową • potrafi wykonać zadania ruchowe w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczenia, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania • w sposób spontaniczny wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej (<i>rzut, podanie, chwyt</i>) • akceptuje obowiązujące zasady gier i normy zachowania się, (<i>fair play</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach • rozwinię sprawność ruchową i fizyczną • 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 • przestrzega zasad fair play w czasie rywalizacji sportowej • zna zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych • dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach • zna zasady co najmniej pięciu gier i zabaw zespołowych i potrafi je przeprowadzić w grupie • potrafi współdziałać w zespole • wykonuje podstawowe zadania techniczno-taktyczne zawarte w grach i zabawach w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów ciałem (<i>uwalnianie się od obrońcy</i>) • w taktyce grupowej potrafi wznović grę od środka • potrafi poprawnie reagować na sytuacje w grze 1x1 i 2x1 • zna i stosuje w grze poznane przepisy • akceptuje i stosuje zasadę fair play w grze • zna i stosuje zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych • dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.

PROJEKT EWALUACJI

TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODA
Wrzesień/ październik	<ul style="list-style-type: none"> • diagnoza wyjściowa uzdolnień ruchowych 	<ul style="list-style-type: none"> • dzieci objęte programem 	<ul style="list-style-type: none"> • obserwacja • pomiary • wywiad • test Brace'a (załącznik nr 1)
Czerwiec (po każdym cyklu rocznym)	<ul style="list-style-type: none"> • postęp w sprawności i umiejętnościach ruchowych • stopień osiągnięcia celów • stopień zadowolenia uczestników z zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> • grupy dzieci z klas II – III • dzieci – uczestnicy zajęć • uczestnicy zajęć, nauczyciele, rodzice 	<ul style="list-style-type: none"> • test sprawnościowy wybrany przez trenera • obserwacja, • analiza wyników i dokumentacji • ankieta • rozmowa • wywiad
Co miesiąc /lub wg. przyjętej organizacji pracy	<ul style="list-style-type: none"> • poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie klas II i III 	<ul style="list-style-type: none"> • turnieje mini piłki ręcznej • obserwacja, analiza spostrzeżeń
Na bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> • skuteczność działań 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel/trener prowadzący 	<ul style="list-style-type: none"> • analiza dokumentacji • obserwacja • ankieta • konsultacje

Ważne informacje

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. Można powiedzieć, że **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 poniżej 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 są w danej jednostce treningowej bardzo ważne. Zajęcia ruchowe w klasie I-III służą do wspomagania rozwoju psychofizycznego każdego dziecka, bez względu jaką dyscyplinę sportu będą uprawiać w przyszłości.
2. **Miarą sukcesu trenera klas I-III jest liczba dzieci systematycznie uczęszczających na prowadzone przez niego zajęcia!**
3. Metoda bezpośredniej celowości ruchu (*zadaniowa*) jest obok metody zabawowej, podstawową metodą 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 ścisłej, lecz o 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.
4. Należy unikać monotematycznych i monotonnych zadań ruchowych.
5. „Więcej grać niż ćwiczyć”.
6. Stwarzać warunki do kreatywnego myślenia poprzez zabawy (*twórcze zabawy, własna aktywność myślowa np. tor przeszkód*).
7. 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.**
8. Należy dobierać **zadania na stymulowanie rozwoju koordynacji krzyżowej PR – LN** (*prawa ręka – lewa noga*) i odwrotnie: LR – PN

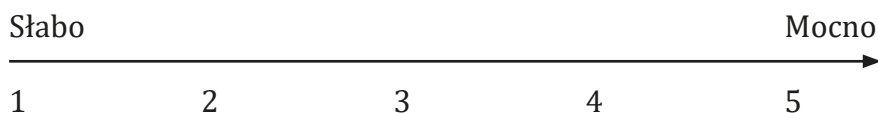
ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1

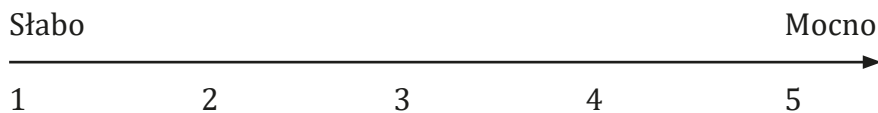
Samoocena kompetencji zawodowych

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.

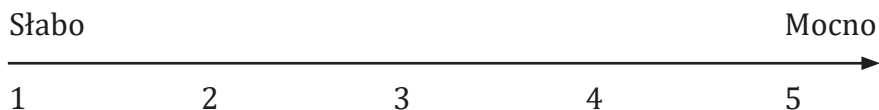
1. Jak przedstawia się Twoja wiedza w zakresie technicznych umiejętności z piłki ręcznej?



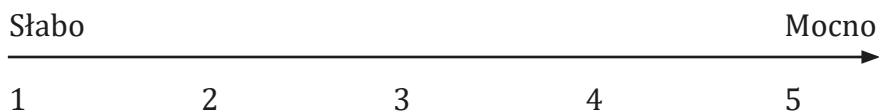
2. Jak skuteczny jesteś w nauczaniu dzieci różnych umiejętności ruchowych? Czy wiesz, w jaki sposób to zrobić?



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 koncept zajęć, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę.
8. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów (*na wejściu i wyjściu*) w klasie II i III.

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

TEST BRACE'A

Ocena uzdolnień ruchowych ucznia

Test przeznaczony jest dla chłopców w wieku 7 – 11 lat i składa się z 10 zadań ruchowych.

Każde zadanie wykonuje uczeń najwyżej dwukrotnie.

Za bezbłędne wykonanie już w pierwszej próbie, po zademonstrowaniu uczniowi ćwiczenia otrzymuje on – 2 pkt..

Za poprawne wykonanie w drugiej próbie – 1 pkt.

Za nie wykonanie 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 kłęk jednonóż z RR w bok oderwanie drugiej N od podłoża – wytrzymać 5 sek.	a) dotknięcie do podłoża jakąkolwiek inną częścią ciała
3	Z postawy na 1N, odbiciem z niej 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) nie wykonanie 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 kłęk obunóż (stopy „obciągnięte”) 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 kolaniem, barkiem, grzbietem, lewym barkiem, lewym kolaniem. 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 kolaniem na zewnątrz i oprzeć stopę o wewn. stronę kolana, oprzeć RR na biodrach, zamknąć oczy. Wytrzymać 10 sek.	a) oderwanie PN od LN b) przemieszczenie lewej stopy c) otwarcie oczu lub zdjęcie RR z bioder
7	Z kłęk 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 4

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, ale w sposób niezakłócający radości dziecka z zabawy.

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 kierunku rzutu lub podania
- rotacja tułowia
- ręka z piłką odwiedzona do tyłu powyżej głowy
- podanie lub rzut zakończone pełnym ruchem ręki do wyprost, ruch nadgarstka w dół
- ręka przeciwna lekko uniesiona do wysokości barku.

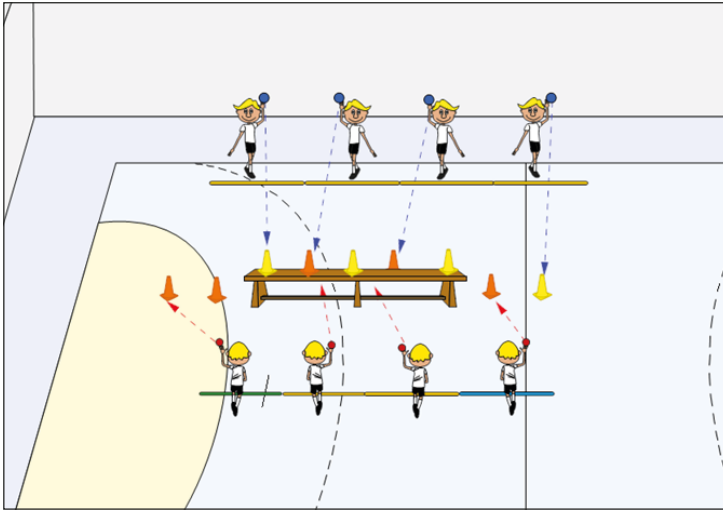
Uwaga:

1. *Należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłki, aby mogło nią swobodnie operować.*

ZABAWY RZUTNE

Cel szkoleniowy:

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



Rys. 1

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 pachołki w dowolnej ilości. Każde dziecko ma piłkę. Na sygnał prowadzącego obie drużyny jednocześnie starają się trafić w ustawione na ławeczce gimnastycznej pachołki. Zwycięża ten zespół, który straci największą ilość pachołków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachołków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.

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

1b). Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min – organizacja jw. Zawodnicy rzucają pojedynczo, w ustalonej kolejności. Wygrywa zespół, który w ciągu 1 min. straci większą liczbę pachołków. Drużyna rzucająca ustawia się w szeregu za wyznaczoną linią. Jedna osoba staje za ławeczką i po rzucie kolegi, jeśli piłka trafi pachołek, 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.



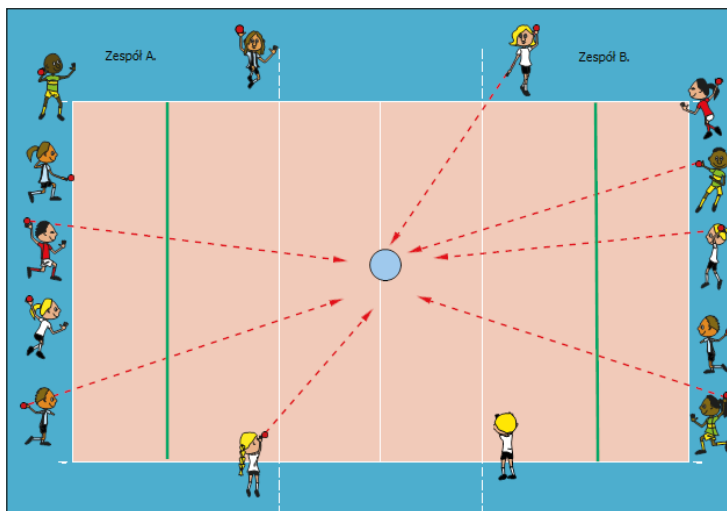
Rys. 2

2. Obrona pachołków (rys. 2)

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

3. Dwa zespoły (rys. 3)

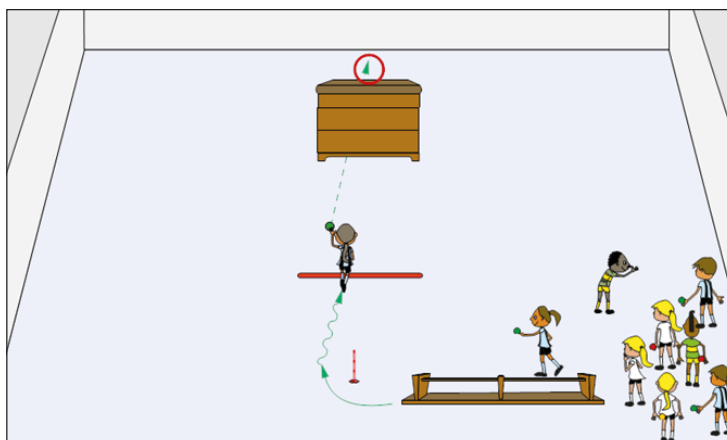
Zabawa odbywa się na boisku do piłki siatkowej. Zawodnicy zostają podzieleni na dwa zespoły A i B. Ustawiają się na przeciwległych końcach boiska oraz po jednej osobie za linią boczną (do linii 3-go metra). Po środku pola ustawiamy dużą piłkę (np. rehabilitacyjna lub z gąbki). Każdy z zawodników trzyma 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 (rys. 4)

Przejście po belce odwróconej ławeczki z piłką zejście kozłowanie i rzut do celu, np. hula hop umieszczone na skrzyni lub duża piłka.

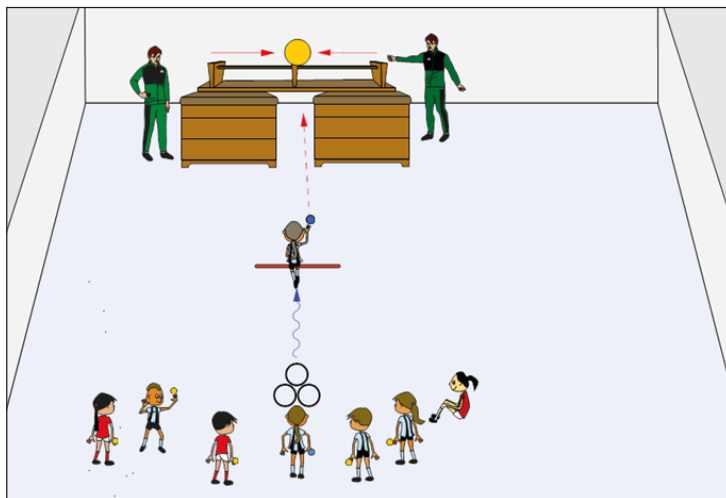


Rys. 4

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**

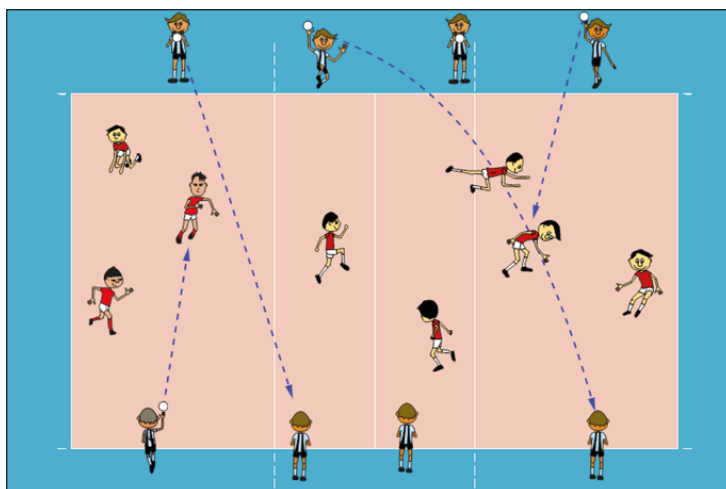
nogą, a leworęczne prawą nogą. Po kozłowaniu rzut do ruchomego celu, którym jest piłka rehabilitacyjna przetaczana po dwóch odwróconych ławeczkach ustawionych na skrzyni gimnastycznej.



Rys. 5

6. Zbijak (rys. 6)

Zawodnicy z piłkami ustawiają się wzdłuż linii bocznych boiska do piłki siatkowej. Zespół zdobywa punkt za każde trafienie, czyli „zbiicie” 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

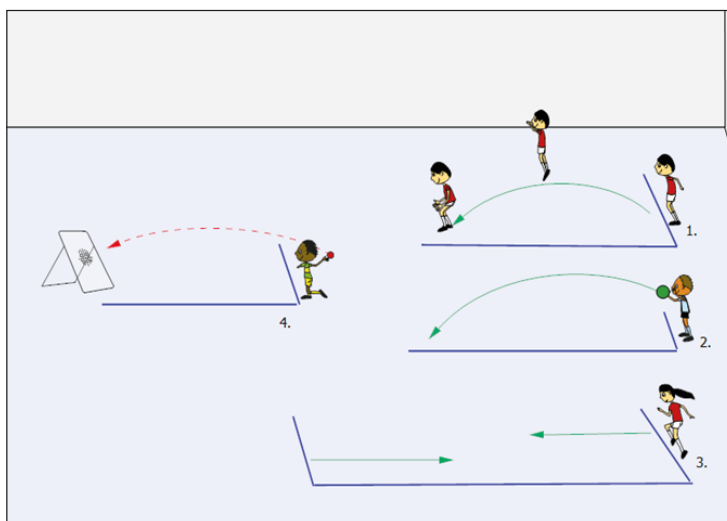
Przykładowe zadania dla zawodników, którzy wykonali niecelny rzut:

- 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

CZWÓRBÓJ

Cel szkoleniowy:

1. stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez zadania wymagające: skupienia, wykonania częściowo samodzielnych pomiarów prób oraz przestrzegania fair play.



Rys. 7

7. Czwórbój.

Zadanie 1.

Skok w dal z miejsca – kto dalej.

Dozwolone trzy 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 trzy 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.

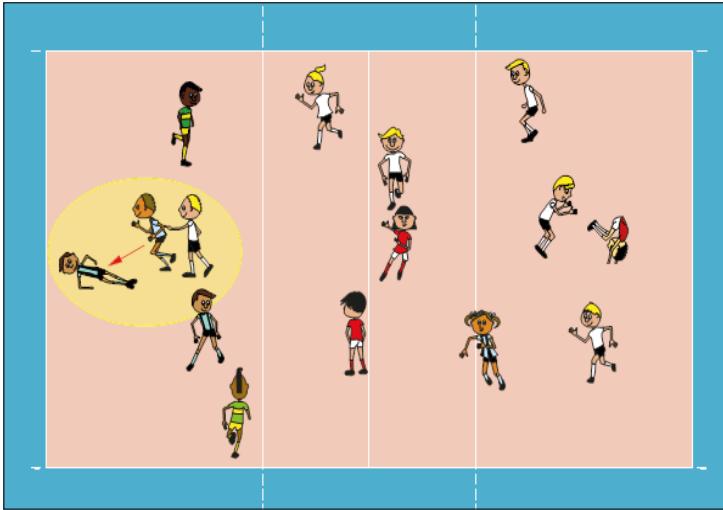
Rzuty piłką jednorącz o ścianę (w wyznaczony punkt) z odległości 2 m – w klasie I; z odległości 4 m – w klasie II i III.

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

ZABAWY BIERZNE 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.



Rys. 8

1. Berek z kozłowaniem (rys. 8)

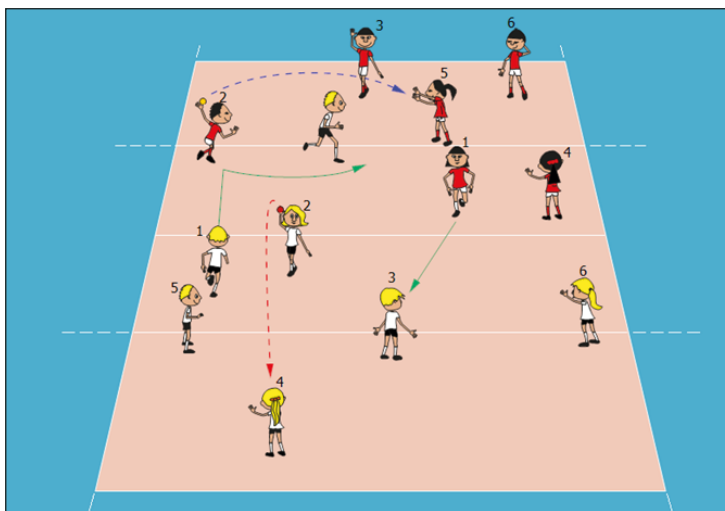
W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3 – 4 osoby bez piłki, które zostają berkami. Pozostali uczestnicy zabawy uciekają kozłując piłkę. Zadaniem berka jest dogonić i klepnąć zawodnika z piłką. Klepnięty oddaje piłkę i sam staje się goniącym. Zabawa toczy się na połowie boiska lub na całym do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

2. Berek bez kozłowania piłki. (rys. 8)

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.

3. Berek z poskokami obunóż. (rys. 8)

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.



Rys. 9

4. Berek z numerem (rys. 9)

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 kozłowania!) tak, aby uniemożliwić berkowi klepięcie danego zawodnika. Wywołane numery-berki liczą ilu zawodników w zespole przeciwnym klepnęli np. w ciągu 10 sek.

WYŚCIGI W RZĘDACH (rys. 10)

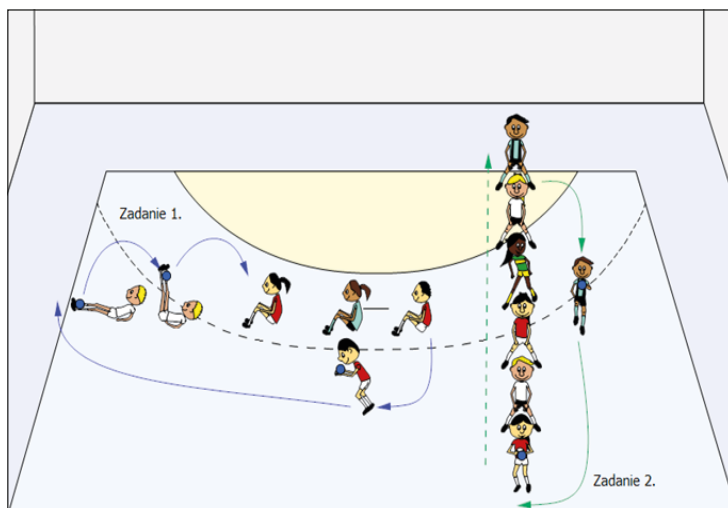
Wyścigi w rzędach są lubianą przez dzieci formą rywalizacji i sprawdzania własnych umiejętności sprawnościowych, a prowadzącemu dają nieograniczoną możliwość tworzenia ciekawych zadań.

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 chwyta piłkę i biegnie na początek. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników wróci ponownie na swoje.



Rys. 10

GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ (na dużych i małych przestrzeniach)

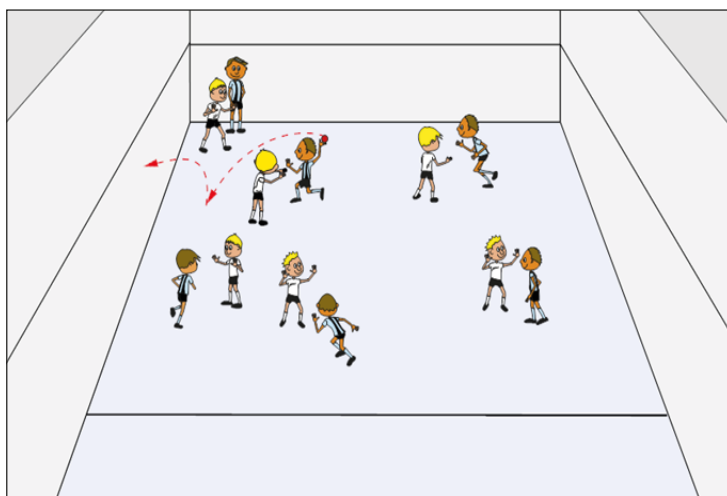
Cel szkoleniowy:

- stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej
- stopniowe zapoznawanie z zasadami gry w piłkę ręczną
- kształtowanie prawidłowych nawyków i umiejętności z zakresu: współdziałania i współpracy w zespole, przestrzeganie za-

sad fair play, przechodzenia z ataku do obrony (i odwrotnie), wychodzenia na pozycję, oceniania zmieniających się sytuacji w grze, kozłowania piłki, przechwytywania piłki, blokowanie rzutu rękoma, zachowania się bez piłki.

1. Trafić w ścianę po kozle (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 kozle! Nie wolno rzutu blokować nogą. W trakcie gry kontakt fizyczny jest zabroniony, zawodnicy mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki, a zadaniem obrońców jest krzycie „każdy swego” i przechwyt piłki.



Rys. 11

Ćwiczymy:

1. przejście z ataku do obrony i odwrotnie
 - **w ataku:**
 - › ocena sytuacji na boisku przez obrońcę
 - › wyjście na pozycję
 - › zdobywanie punktów
 - › grę bez kozłowania piłki lub grę z kozłowaniem piłki
 - **w obronie:**
 - › przechwyt piłki
 - › blokowanie rzutu rękoma.

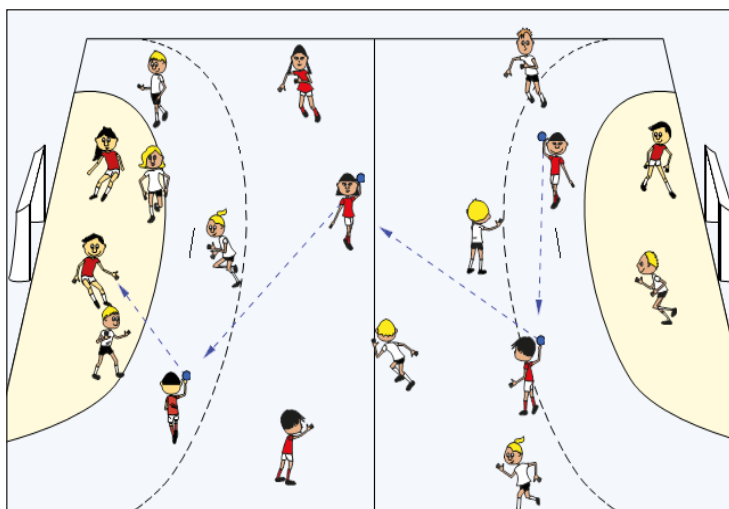
2. Podanie piłki do zawodnika siedzącego w polu bramkowym (rys. 12)

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 punkt nie zostaje zaliczony i zespół atakujący traci piłkę. Kontakt fizyczny zabroniony.

Ćwiczymy:

1. Przejście z ataku do obrony i odwrotnie

- **w ataku:**
 - › ocena sytuacji na boisku (*działania obrońcy*)
 - › wyjście na pozycję
 - › współpracę z partnerami
 - › poruszanie się z piłką i bez piłki
 - › zdobywanie punktów
 - › grę bez kozłowania piłki lub grę z kozłowaniem piłki
- **w obronie:**
 - › przechwyt piłki
 - › blokowanie podania piłki do siedzącego na materacu lub w polu bramkowym zawodnika ataku.



Rys. 12

NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ

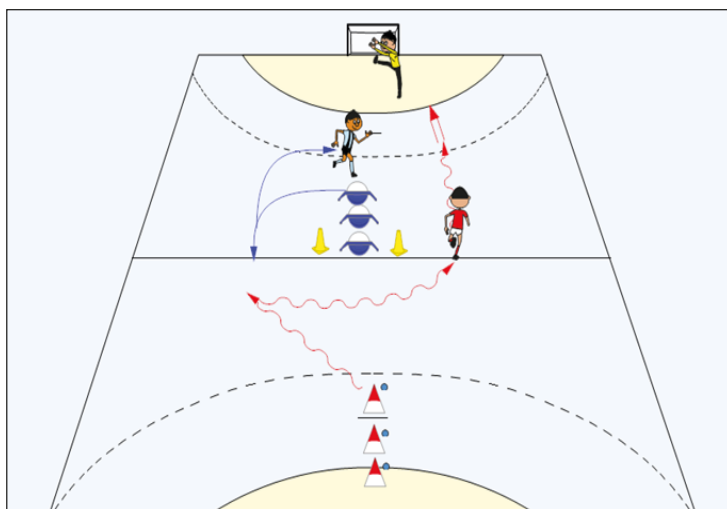
(klasa III)

Cel szkoleniowy:

- stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez kształtowanie nawyków poprawnego wykonywania podstawowych umiejętności technicznych (chwytywanie, podawanie, blokowanie, rzucanie, kozłowanie, 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).

1. Gra (minięcie) 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 kozłowaniem piłki i wybiera dowolny kierunek w boczną przestrzeń boiska w celu zdobycia bramki. Obrońca reaguje na wybór atakującego i stara się zamknąć tę przestrzeń, zmuszając tym samym atakującego do zmiany kierunku ruchu.



Rys. 13

Ćwiczymy:

- w ataku:
 - › wybór kierunku ataku
 - › zmianę kierunku ruchu w wyniku działań obrońcy
- w obronie:
 - › obserwację atakującego
 - › zamknięcie drogi atakującemu.

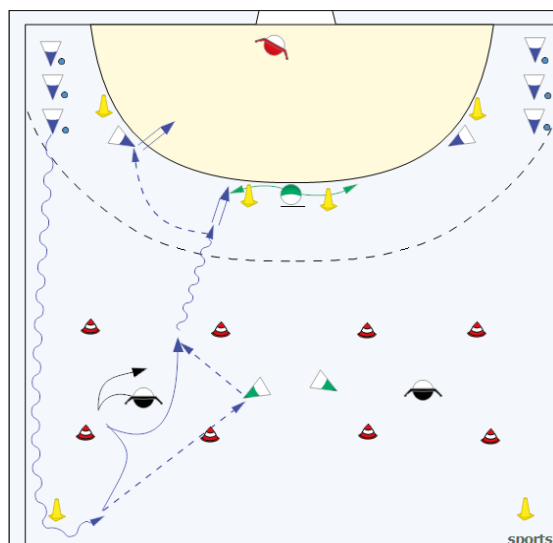
2. Gra (minięcie) 1x1 bez piłki na ograniczonej przestrzeni (rys. 14)

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



Rys. 14

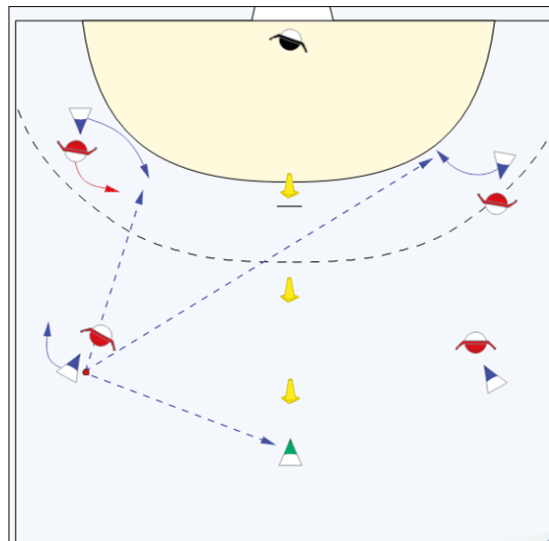
- **w obronie:**
 - › obserwację atakującego
 - › zatrzymanie atakującego.

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
 - › przechwyt 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:

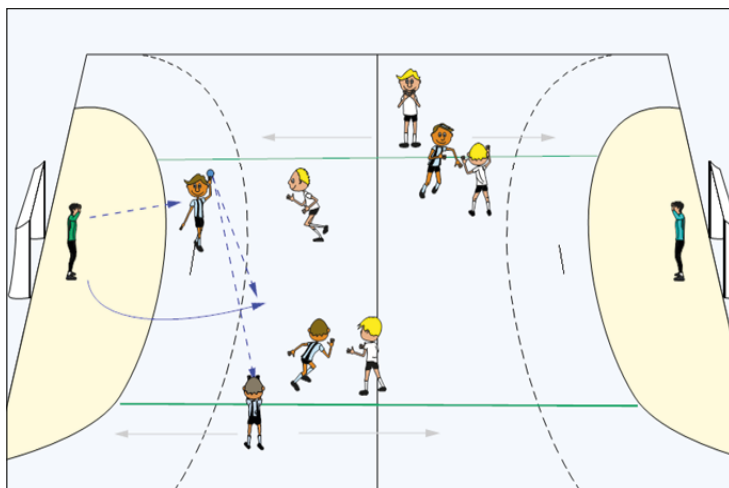
- zespół składa się z: trzech zawodników pola, bramkarza i jednego zawodnika współpracującego (*pomocnik*)
- pomocnik porusza się wyłącznie wzdłuż wyznaczonych linii bocznych, nie może rzucać na bramkę
- obrona „każdy swego”
- w obronie zabroniony jest kontakt fizyczny (*zawodnik faulujący zmienia się natychmiast z rezerwowym*)
- po bramce grę wznowia 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

2. Program szkolenia sportowego w piłce ręcznej dla klas IV-VI szkoły podstawowej *„Odkrywam piłkę ręczną”*

Założenia programowe

Program „*Odkrywam piłkę ręczną*” stanowi drugą z trzech części programu szkolenia sportowego w piłce ręcznej na etapie szkoły podstawowej. Kierowany jest do nauczycieli, trenerów i instruktorów piłki ręcznej, którzy prowadzą systematyczne zajęcia sportowe z dziećmi w wieku 10 – 13 lat, w formie zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Ma na celu wspomaganie nauczycieli w zakresie planowania treści treningowych dla grup sportowych uczniów na poziomie klas IV-VI szkoły podstawowej. Program odpowiada na podstawowe pytania: **Czego nauczać? Kiedy wprowadzać? Czego oczekiwać? Jak monitorować skuteczność swojej pracy? O czym nie można zapominać?** Przedstawia w ujęciu tabelarycznym trzyletni cykl szkolenia sportowego dzieci. Taki układ materiału jest przejrzysty i ułatwia analizę zadania. Program może być inspiracją dla trenerów do kreowania własnych wizji, stawiania celów oraz tworzenia indywidualnych planów działania z uwzględnieniem specyfiki konkretnej grupy, jak na przykład w przypadku rozpoczęcia szkolenia sportowego dopiero od klasy VI.

Uwaga:

1. *Lekcje WF uzupełniają proces szkoleniowy w OSPR, a jego planowanie i organizacja zależy od uwarunkowań występujących w poszczególnych szkołach.*
2. *WF może, ale nie musi, być włączony do tygodniowego limitu godzin przeznaczonych na zajęcia z piłki ręcznej. Najczęściej klasy*

IV-VI funkcjonujące w OSPR otrzymują od organu prowadzącego dodatkowe godziny na piłkę ręczną (od 0 do 4).

3. *Pamiętaj, że ustalając czas trwania oraz liczbę poszczególnych zajęć w tygodniu należy przeliczać godziny lekcyjne na zegarowe. I tak np.: 4 h OSPR + 2 h JST = 6 h lekcyjnych przeznaczonych na dodatkową aktywność ruchową w tygodniu. Zatem: 6 x 45 min = 270 min; 270 min: 60 min = 4,5 godzin zegarowych w tygodniu, tj. np. 3 x 1,5 h zajęć z piłki ręcznej.*

Tab. 2. Minimalna liczba zajęć sportowych przeznaczonych na realizację programu¹

Poziom edukacyjny	kl. IV	kl. V-VI
Liczba tygodni nauki w roku szkolnym	34	34
Liczba zajęć w roku	68	102
Liczba godzin zegarowych zajęć w roku	102 h	153 h

Cele programowe

„Zawodnicy pierwsi. Wygrywanie drugie”

1. Zapewnienie wysokiej frekwencji dzieci na zajęciach poprzez pielęgnowanie atmosfery zabawy, radości i satysfakcji z podjętej aktywności ruchowej.
2. Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej uczniów jako podstawy zdrowego i satysfakcjonującego życia poprzez:
 - rozwijanie zdolności motorycznych: koordynacyjnych i kondycyjnych z uwzględnieniem faz sensorywnych rozwoju ontogenetycznego człowieka,
 - rozwijanie sprawności ruchowej elementarnej w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych.

¹ Liczba tygodni nauki w poszczególnych latach szkolnych może się różnić. Przyjęto średnio 34 tygodnie roku szkolnego oraz następującą liczbę godzin zajęć sportowych: dla klas IV – co najmniej 2 razy w tygodniu po 1,5 godziny zegarowej, a dla klas V i VI – co najmniej 3 razy w tygodniu po 1,5 h zegarowej (2 godziny lekcyjne). W planowaniu pracy należy uwzględnić udział w turniejach piłki ręcznej.

3. Rozwijanie sprawności ruchowej specjalnej (*sportowej*) kl. V – VI poprzez naukę i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych z zakresu piłki ręcznej.
4. Upowszechnianie piłki ręcznej jako alternatywnej formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
5. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.

Zakładane rezultaty odroczone w czasie

1. Wzrost liczby młodzieży uprawiających systematycznie ćwiczenia fizyczne w sposób zorganizowany (w szkołach i klubach).
2. Wzrost liczby młodzieży uprawiającej piłkę ręczną jako sport swojego życia.

Treści programowe

Czego i kiedy nauczać?

Legenda:

- N – nauka prawidłowej techniki
 SW – systematyczne i stopniowe wprowadzanie wiedzy i zadań ruchowych
 D – doskonalenie
 + – podejmowanie działań przez trenera zgodnie z przeprowadzoną diagnozą i adekwatnie do możliwości grupy.

TREŚCI PROGRAMOWE	Klasa IV	Klasa V	Klasa VI
I. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE			
1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról.	+	+	+
2. Kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i życiu społecznym.	+	+	+
3. Rozwijanie wiedzy o miejscach, regionach (<i>rozgrywki, mecze, turnieje, wyjazdy</i>).	+	+	+

4. Podstawowe zasady higieny i prawidłowego odżywiania.	+	+	+
5. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej w wynikach prób, frekwencji, punktualności.	SW		
II. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE			
1. Poznawanie zasad różnorodnych zabaw oraz przepisów gier zespołowych ze szczególnym uwzględnieniem piłki ręcznej.	SW		
2. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów: przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw.	SW		
3. Informowanie o celowości stosowanych ćwiczeń oraz ich wpływie na organizm.	SW		
4. Interpretacja wyników testów i sprawdzianów. Systematyczna kontrola efektów szkoleniowych.	+		
5. Ukazywanie walorów aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób zorganizowany (<i>np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, turniejach sprawnościowych</i>).	+		
III. PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCI PSYCHO-MOTORYCZNEJ			
1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunków z wykorzystaniem różnorodnych przyborów w zakresie:			
• szybkiej reakcji na bodziec słuchowy, wzrokowy	ND	ND	D
• szybkie zmiany pozycji, ustawień, płaszczyzn	ND	ND	D
• łączenie czynności ruchowych (<i>np. naprzemienne łączenie różnych form wieloskoków</i>)	ND	ND	D
• żonglerka małymi przedmiotami indywidualnie i w dwójkach	ND	ND	D
• podrzuty, chwyty, podbijanie, odbijanie, toczenie, suwanie w zmiennych sytuacjach	ND	ND	D
• zabawy taneczne i przy muzyce.	według uznania nauczyciela		
2. Ćwiczenia kształtujące sprawność ruchową w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania chwytania (<i>np. tory przeszkód</i>).	ND	D	D

4. Ćwiczenia gimnastyczne: <ul style="list-style-type: none"> • zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypcy, w szeregu, pozycje wyjściowe • przewroty w przód, w tył • przerzut bokiem • stanie na RR z asekuracją. 	SW + + -	D ND + -	D D ND +
5. Ćwiczenia wzmacniające mm RR, NN, T (stabilizujące, z pokonywaniem ciężaru własnego oraz przy użyciu przyborów).	SW	ND	ND
6. Ćwiczenia kształtujące siłę: <ul style="list-style-type: none"> • rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu • rzuty piłkami lekarskimi (800g -2 kg) • przenoszenie w formie zadaniowej • mocowanie. 	ND ND ND ND	ND ND ND ND	D D D D
7. Nauka poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń siłowych: <ul style="list-style-type: none"> • podnoszenie, przenoszenie, dźwiganie • osvajanie z lekkim „gryfem” (laska gimnastyczna) martwy ciąg, zarzut, podrzut, przysiad. 	SW SW	ND SW	D ND
8. Ćwiczenia kształtujące moc: <ul style="list-style-type: none"> • skoki: jednonóż, obunóż, wieloskoki, wzwyż, w dal • zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże • zadania kształtujące odwagę i kontrolę ciała podczas lądowania itp. 	SW	ND	D
9. Ćwiczenia kształtujące szybkość: <ul style="list-style-type: none"> • biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie • skipy A, B, C • starty z różnych pozycji • slalomy, sztafety wahadłowe z pokonywaniem przeszkód, itp. 	ND	ND	ND
10. Ćwiczenia w terenie , na boiskach otwartych, zabawy biegowe na dużych przestrzeniach kształtujące wytrzymałość podstawową (tlenową)	SW	ND	ND
11. Ćwiczenia kształtujące gibkość <ul style="list-style-type: none"> • rozciągające, elongacyjne, stretching 	ND	ND	ND
12. Gry zespołowe z wykorzystaniem piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie).	SW	ND	D

IV. PRZYGOTOWANIE UKIERUNKOWANE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ			
1. Poruszanie się po boisku: <ul style="list-style-type: none"> • w ataku: <ul style="list-style-type: none"> › z piłką i bez piłki: starty, zatrzymania, zmiana kierunku ataku i tempa biegu • w obronie: <ul style="list-style-type: none"> › bieg przodem, tyłem, bokiem, starty i zatrzymania i ze zmianą kierunku › krok odstawno-dostawny, doskok i odskok. 	SW	ND	ND
2. Chwyty: <ul style="list-style-type: none"> • oburącz • jednorącz oraz podania: <ul style="list-style-type: none"> • półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką na zróżnicowanej odległości w ustawieniu przodem i bokiem (nauczanie wg „modelu duńskiego”) 	N N N N	ND ND ND ND	D D D D
3. Kozłowanie <ul style="list-style-type: none"> • w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą wysokości i kierunku oraz ręki kozłującej. 	N	ND	D
4. Rzuty: <ul style="list-style-type: none"> • sytuacyjne (bieżny) • z podłoża z przeskokiem • w wyskoku w przód i w górę • z padem. 	SW	ND ND ND SW	D D D ND
5. Zwody ciałem z piłką i bez piłki, minięcie 1x1: <ul style="list-style-type: none"> • z zamierzonym podaniem • z zamierzonym rzutem • poprzez zmianę kierunku biegu zachowując rytm biegu i rytm kozłowania piłki • po naskoku na <i>jedną nogę</i> (i ze zmianą kierunku) 	SW	ND	D
6. Umiejętności bramkarskie: <ul style="list-style-type: none"> • postawa bramkarza, poruszanie się i ustawiani w bramce • obrona piłek górnych (<i>oburącz, jednorącz</i>) • obrona piłek dolnych • obrona piłek półgórnych (<i>ręka-noga</i>) 	SW	ND	ND
7. Taktyka indywidualna w ataku – rozgrywanie sytuacji 1x1 na dużych przestrzeniach: <ul style="list-style-type: none"> • uwalnianie się od obrońcy • ustawianie się bez piłki • atakowanie z piłką (<i>atak wiążący</i>) • atak szybki indywidualny. 	+	SW	ND

<p>8. Taktyka indywidualna w obronie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • krycie „każdy swego” • krycie od piłki (<i>odcięcie przeciwnika od podania</i>) • gra w osłabieniu 1x2 • wygarnianie piłki przy kozłowaniu • przechwytywanie piłki • zatrzymanie przeciwnika z piłką i bez piłki • ustawianie się do atakującego z piłką i bez piłki. 	SW	ND	ND
<p>9. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności skutecznego współdziałania zawodników podczas gry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • współpraca z partnerem w ataku: rozgrywanie sytuacji 2x1, 3x1, 3x2 • współpraca z najbliższym partnerem w obronie – asenkuracja • wyrównanie w linii i przekazywanie przeciwnika • atak szybki grupowy • szybkie wznowienie gry od środka po utracie bramki. 	N - - SW N	ND N N ND ND	D ND ND ND D

ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA *Czego oczekiwać?*

Klasa IV (po roku zajęć)	Klasa V (po dwóch latach zajęć)	Klasa VI (po trzyletnim cyklu szkolenia)
UCZEŃ:		
<ul style="list-style-type: none"> • uczestniczy w 85% zajęć • rozwinie sprawność ruchową, potrafi wykonać poprawnie próby z testu MTSF • potrafi toczyć piłkę P i L ręką na różne odległości utrzymując rytm i kierunek • potrafi kozłować piłkę jednorącz i naprzemiennie w marszu i biegu na odległość • potrafi oburącz chwycić piłkę podaną od partnera w marszu i biegu • potrafi podawać piłkę do partnera w marszu i biegu • potrafi wykonać rzut piłką jednorącz i trafić do celu z odległości 6 m • przestrzega zasad taktyki indywidualnej w ataku i w obronie • zna zasady co najmniej trzech gier i zabaw zespołowych i potrafi je samodzielnie zorganizować i przeprowadzić w grupie • akceptuje obowiązujące zasady gier i normy zachowania się (<i>fair play</i>) • dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego. <p>Bramkarz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi przyjąć prawidłową postawę bramkarską i poruszać się w bramce. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach • rozwinie sprawność ruchową • poprawi wyniki testu MTSF • potrafi poprawnie technicznie wykonać w sytuacji ćwiczebnej nauczone elementy piłki ręcznej w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów piłką i ciałem oraz taktyki grupowej i indywidualnej • wie jak wykonać szybkie wznowienie gry od środka • zna i stosuje w grze poznane przepisy • potrafi współdziałać w zespole, przestrzega zasad fair play w czasie rywalizacji sportowej • zna zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych • dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego. <p>Bramkarz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna technikę obrony i potrafi wykonać interwencje do piłek górnych i dolnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach • rozwinie sprawność ogólną i poprawi wyniki testu MTSF • potrafi wykonać przewroty w przód i w tył oraz przez rzut bokiem • potrafi poprawnie zastosować w grze nauczone elementy techniczno-taktyczne • potrafi wykonać zwód przez zmianę kierunku w biegu • potrafi wykonać zwód przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę • potrafi prawidłowo wykonać w grze rzut lub podanie • potrafi szybko wznović grę od środka • potrafi poprawnie zachować się w grze w sytuacji indywidualnej i grupowej w ataku • potrafi współpracować w obronie 3:3 • zna i stosuje w grze poznane przepisy • akceptuje i stosuje zasady zasad fair play w grze i w życiu • zna i stosuje zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych. <p>Bramkarz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrafi wykonać interwencje do piłek górnych, dolnych • stosuje technikę obrony piłek półgórnych.

Strategia osiągnięcia celów jak skutecznie działać?

1. Wszystkie dzieci są w danej jednostce treningowej bardzo ważne!
2. Warunkiem skutecznego działania jest rzetelne przygotowanie się trenera do wszystkich zajęć poprzez: zaplanowanie działań, dobór odpowiednich metod i środków dla konkretnej jednostki lekcyjnej/treningowej, systematyczną ewaluację podejmowanych działań.
3. Wskazywanie uczniom małych i dużych celów (**czego się dzisiaj nauczymy? do czego razem zmierzamy? co chcemy osiągnąć? co będziesz potrafił za pół roku, za rok?!**) zwiększa motywację do wysiłku i wspomaga proces nauczania – uczenia się.
4. Należy unikać monotematycznych i monotonnych zadań ruchowych.
5. Podczas zajęć należy wykorzystywać różnorodne przybory i przyrządy oraz mieć przygotowany duży zasób różnorodnych gier, zabaw, ćwiczeń i zadań. Ćwiczenia oraz gry i zabawy należy tak dobrać, aby oprócz rozwijania zdolności motorycznych kształciły najprostsze procesy myślowe: przewidywanie, odpowiedzialność, zapamiętywanie, podzielność uwagi, podejmowanie decyzji, koncentrację oraz cechy charakteru: aktywność, zdyscyplinowanie, ambicję, umiejętność współpracy w zespole. W zajęciach dominować powinny gry, zabawy, wyścigi sprawnościowe, tory przeszkód, itp.
6. Należy często stosować ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową pamiętając, że okres 9 – 13 lat jest szczególnie podatny na rozwój tej zdolności. **„Planowe i systematyczne kształtowanie zdolności motorycznych, od pierwszego etapu treningu począwszy, jest nieodzownym warunkiem prawidłowego rozwoju sprawności oraz wysokiej efektywności szkolenia” (J. Raczek).**
7. Ćwiczenia z zakresu techniki podstawowej należy stosować na każdej jednostce treningowej co najmniej przez ok. 15 – 20 minut.
8. Należy konsekwentnie przestrzegać zasad nauczanych gier i ćwiczeń.
9. Nie można zostawiać popełnianych przez dzieci błędów bez ich wskazania i omówienia.
10. Nauczanie podstawowych elementów techniki piłki ręcznej należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłek
11. W klasie IV główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka powinna być metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu.

12. Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać zasad nauczania: atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności.
13. Należy tak planować zajęcia, aby w każdym występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
14. W celu kontroli poziomu sprawności fizycznej i oceny postępów dziecka należy systematycznie przeprowadzać na początku roku szkolnego i przed wakacjami wybrane testy. W tym celu rekomendujemy **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej**.
15. Należy wdrażać rodziców do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.

O czym trener nie może zapominać?

1. Bardzo ważne jest, aby od początku dobrze nauczać i kształtować u uczniów prawidłowe nawyki ruchowe w zakresie wykonywania podstawowych elementów techniki piłki ręcznej takich jak: podania, chwytów oraz rzuty. W przeciwnym razie trudno będzie młodemu zawodnikowi opanować i efektywnie wykonywać bardziej wymagające zadania techniczno – taktyczne w przyszłości. Wielu uczniów podaje i rzuca z niewłaściwą nogą do przodu i źle ustawioną stopą. Powodem tego jest fakt, że **ich koordynacja krzyżowa (LR – PN) nie jest jeszcze w pełni rozwinięta**. Innym często obserwowanym błędem technicznym u uczniów jest to, że podają/ rzucają z łokciem zbyt nisko, który przylega zbyt blisko ciała. **Trener powinien takie błędy wychwycić i poprawić tak szybko, jak to możliwe.**
2. Można powiedzieć, że w piłce ręcznej broni się nogami – co oznacza, że dobrym graczem w obronie jest ten, który ma mocne i szybkie nogi, potrafi przyjmować odpowiednią pozycję w zależności od sytuacji z zawodnikiem atakującym, porusza się odpowiednio do wymagań w danej grze obronnej. Praca, którą wykonuje się ramionami (blokowanie piłki, walka z przeciwnikiem, itp.) jest oczywiście równie ważna, bo może zmniejszyć pole widzenia przeciwnika, ale **odpowiednie ustawienie stóp i praca nóg ma w obronie znaczenie kluczowe.**

3. Piłka ręczna to dynamiczny sport z kontaktem z ciałem w sytuacjach 1 na 1. **Uczniowie muszą dowiedzieć się, co jest dozwolone, a co niedozwolone w takich sytuacjach**, oraz które techniki są odpowiednie do użycia w danej sytuacji w grze.
4. 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. Można powiedzieć, że **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 w różnych kategoriach wiekowych było adekwatne do możliwości dziecka.

Wiek poniżej 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.

Wiek poniżej 12 lat:

- kontrolowanie piłki w warunkach rywalizacji
- chwytanie, rzucanie, drybling, strzelanie, mijanie, zwodzenie
- współpraca w grze
- podejmowanie decyzji 2 x 1, 3 x1, 3x2
- podejmowanie sytuacji 1 x 1
- szybka gra po przerwie
- szybkie wznowienie gry po utracie bramki
- przyrostowy rozwój motoryczny,
- prawidłowa praca nóg - „szybkie nogi”
- przechwytywanie piłki w obronie
- ustawianie się i współpraca w obronie

Podstawowe wskazówki dla ucznia przy wykonywaniu:

- **podaj i rzutów:**
 - › trzymaj piłkę w dłoni z ramieniem wysoko uniesionym w górę i zgiętym w łokciu pod kątem 90⁰ na wysokości barku (*piłka powyżej głowy*)
 - › odciągnij całe ramię do tyłu
 - › ustaw lewą stopę z przodu, jeśli rzucasz prawą ręką, prawa stopa do przodu, jeśli jesteś leworęczny
 - › przesuń ramię z piłką do przodu aż do wyprostu ramienia
 - › zakończ rzut ruchem nadgarstka, co nadaje piłce dodatkową prędkość i kierunek
 - › możesz uzyskać dodatkową moc, wykonując rotację tułowia
- **chwytów piłki wysokiej (*między piersią a głową*):**
 - › ramiona są lekko ugięte z przodu przed klatką piersiową i poruszają się w kierunku piłki
 - › palce i kciuki są rozłożone
 - › kciuki są skierowane ku sobie
 - › dłonie i palce tworzą tunel w kształcie serca (*„serce stoi na głowie”*)

- › łapiąc piłkę amortyzujemy ją elastycznie z przodu, przesuwając dłonie do ciała
- › kciuki są za piłką i uniemożliwiają jej przejście do piersi
- **podaj piłki do kolegi z zespołu na różne odległości najważniejsze jest rytm i tempo działania:**
 - › szybka ocena sytuacji w grze
 - › wybranie odpowiedniego momentu do podania
 - › wybranie najlepszego odbiorcy (*dla twojego podania*)
 - › zdecydowanie o sile podania
 - › wybranie rodzaju podania

Jak monitorować skuteczność swojej pracy?

Projekt ewaluacji

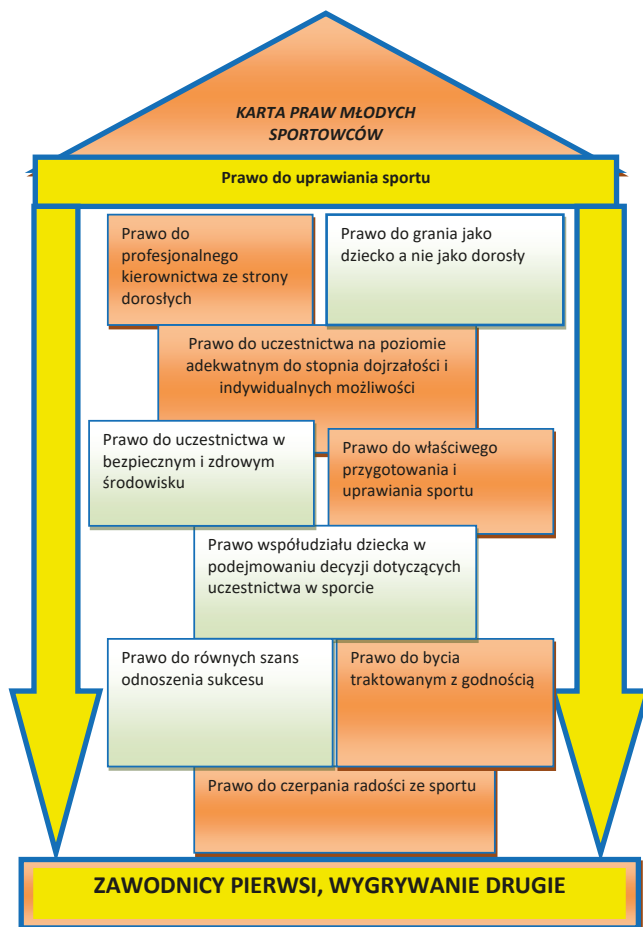
TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODA
Wrzesień /październik każdego roku szkolnego	<ul style="list-style-type: none"> • diagnoza wyjściowa dla klas IV: test sprawności lub test uzdolnień ruchowych • określenie poziomu sprawności w kl. V-VI 	<ul style="list-style-type: none"> • grupy dzieci objęte programem 	<ul style="list-style-type: none"> • test sprawności MTSF lub inny, wybrany przez trenera /test Breac'a • test sprawności MTSF, analiza wyników
Co 2-3 miesiące lub inny czasokres (<i>wg. uznania</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • stopień osiągania celów programowych 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie klas V i VI 	<ul style="list-style-type: none"> • turnieje piłki ręcznej • obserwacja
Na bieżąco	<ul style="list-style-type: none"> • poziom kompetencji zawodowych • stopień zadowolenia uczestników z zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel/trener prowadzący • uczniowie nauczyciele, rodzic 	<ul style="list-style-type: none"> • analiza dokumentacji, obserwacja, rozmowa, ankieta • samokształcenie • szkolenia zewnętrzne
Maj/czerwiec po każdym cyklu rocznym	<ul style="list-style-type: none"> • poziom (postęp) sprawności • stopień osiągnięcia celów programowych (sprawnościowych, wychowawczych, kompetencyjnych z piłki ręcznej) 	<ul style="list-style-type: none"> • grupy dzieci klas V-VI • trener 	<ul style="list-style-type: none"> • test sprawności MTSF • analiza dokumentacji i wyników sprawdzianów • obserwacja • wywiad • ankieta

ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1 MATERIAŁY DO REFLEKSJI

KARTA PRAW MŁODYCH SPORTOWCÓW

Filozofia oparta na haśle „Zawodnicy pierwsi, wygrywanie drugie” legła u podstaw Karty Praw Młodych Sportowców. Jest to motto Amerykańskiego programu Edukacji Sportowej. Zastanów się, w jaki sposób twoje postępowanie może naruszać te prawa.

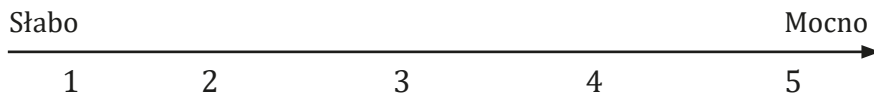


ZAŁĄCZNIK NR 2

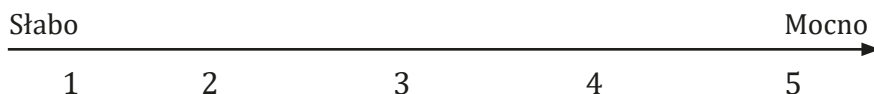
OCENA TWOJEJ WIEDZY NA TEMAT NAUCZANIA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH

Zastanów się chwilę nad zamieszczonymi poniżej pytaniami związanymi z wiedzą na temat umiejętności technicznych twojego sportu oraz zdolnościami do ich nauczania. Bądź uczciwy w tej samoocenie.

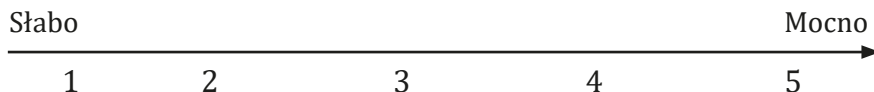
1. Jak przedstawia się Twoja wiedza w zakresie technicznych umiejętności w twojej dyscyplinie sportu?



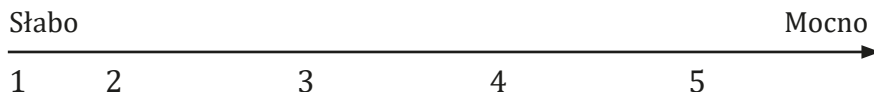
2. Jak skuteczny jesteś w nauczaniu swoich zawodników umiejętności technicznych? Czy wiesz, w jaki sposób dzielić te umiejętności na mniejsze kroki, by zoptymalizować ich uczenie się oraz co zrobić, by następnie połączyć te elementy w całość?



3. Jak dobry jesteś w obserwowaniu techniki, zrozumieniu przyczyn niepoprawnego wykonania oraz dawaniu swoim zawodnikom wskazówek pozwalających skorygować błędy?



4. Jak dobrze orientujesz się w biomechanice swojego sportu – nauce, która bada zasady ruchu w sporcie?



ZAŁĄCZNIK NR 3

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, tygodniowym
4. Zaplanuj liczbę godzin i konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym
6. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl koncept zajęć, cele przewodnie, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę
7. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów (*na wejściu-wyjściu*), rozgrywek, międzyszkolnych spotkań, turniejów czy obozów.

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 4

I. Zabawy wprowadzające do piłki ręcznej

Na co powinniśmy zwracać uwagę?

W zależności od celu towarzyszącemu danej zabawie należy podczas jej trwania zwracać uwagę na:

- współpracę w grupie i z partnerem
- realizowanie założeń i przestrzeganie zasad
- kreatywność i zaangażowanie (*np. ruch z piłką i bez piłki*)
- ocenianie zagrożenia
- ocenianie sytuacji (*np. ustawienie partnera, wykorzystywanie wolnych przestrzeni*)
- szybkość reakcji
- poprawną technikę wykonywania ruchu
- poprawność wykonywania podstawowych elementów technicznych piłki ręcznej
- celność rzutów

Pamiętaj:

Każde poprawne zachowanie dzieci powinno być zauważone przez trenera i nagrodzone.

1. Zabawy bieżne z piłką i bez piłki

- 1.1. W grupie ćwiczebnej każdy jest goniący i uciekający. Klepnięty wykonuje leżenie na plecach, następnie wstaje (*dowolne przetoczenie, rolowanie, przewrót w przód, w tył, przerzut bokiem, dwie pompki itp.*) i goni dowolną osobę.
- 1.2. Organizacja jw. Zabawa toczy się na ograniczonej przestrzeni np. boisko do piłki siatkowej lub koszykowej. Zawodnicy uciekający i goniący poruszają się podskokami obunóż. Klepnięty wykonuje określone zadanie, a następnie staje się goniącym.

- 1.3. Liczba uczestników dowolna, parzysta. Zawodnicy ustawiają się w równych odległościach na obwodzie koła w parach, jeden za drugim. Jedna dwójka rozpoczyna zabawę. Jedna osoba jest goniąca, a druga uciekająca. Uciekający broniąc się przed klepnięciem staje przed dowolną dwójką z przodu lub z tyłu, z powstałej w ten sposób trójki ucieka ostatni (*z przodu lub z tyłu*).
- 1.4. Zawodnicy siadają w dowolnym miejscu np. na połowie boiska do piłki ręcznej. W zależności od liczebności grupy wyznaczamy np. dwóch uciekających i dwóch goniących. Uciekający może w dowolnym miejscu usiąść przy siedzącym. Jeśli uciekający nie zdąży usiąść przed dotknięciem staje się goniącym, jeśli zdąży ucieka siedzący.
- 1.5. W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3 – 4 osoby, które są berkami (*bez piłki*). 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.
- 1.6. Organizacja jw. goniącymi są zawodnicy z piłkami.
- 1.7. Organizacja jw. uciekający zawodnik kozłuje piłkę.

2. Zabawy z mocowaniem

- 2.1. Przeciąganie w parach. Zawodnicy dobierają się w pary. Ustawiają się do siebie prawym bokiem podając sobie prawe ręce, opierają nawzajem stopy nogi wewnętrznej (*prawe*). Na sygnał pary przeciągają się. Dozwolone są różnego rodzaju zwody. Wygrywa ten któremu uda się utrzymać równowagę.
- 2.2. Zawodnicy dobierają się w pary. Obaj wykonują leżenie tyłem obok siebie w przeciwnych kierunkach, stykając się biodrami. Ramiona wyprostowane ułożone za głowę. Na sygnał obaj jednocześnie przechodzą do siadu, chwytają się w dowolny sposób za tułów lub ręce, usiłując położyć partnera na plecy. Przegrywa ten, który dotknie plecami podłoża. Nie wolno wstawać i chwytąć za głowę.
- 2.3. Walki zapaśnicze. Zawodnicy dobierają się w pary. Każda para ma swój materac gimnastyczny. Jeden z pary wykonuje klęk podparty pośrodku materaca, drugi wykonuje klęk obok partnera i kładzie mu dłonie na plecach. Na sygnał zawodnik trzymający dłonie na plecach stara się spowodować utratę równo-

wagi u partnera (*np. wykonać dowolne uchwyty, przepychania, pociągania itp.*) Nie wolno wstawać i chwycić za głowę.

- 2.4. Organizacja jw. Jeden z pary wykonuje leżenie przodem na materacu. Na sygnał drugi z pary stara się oderwać leżącego i odwrócić dowolnym sposobem na plecy. Nie wolno wstawać i chwycić za głowę.

3. Zabawy rzutne

- 3.1. Dwa zespoły ustawiają się naprzeciwko siebie np. w odległości 4 – 6 metrów od linii środkowej. Wzdłuż linii środkowej ustawiamy dwie lub jedną ławeczkę gimnastyczną, na nich pachołki w dowolnej ilości. Każde dziecko ma piłkę. Na sygnał prowadzącego obie drużyny jednocześnie starają się trafić w ustawione na ławeczce gimnastycznej pachołki. Zwycięża ten zespół, który straci największą ilość pachołków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachołków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.
- 3.2. Organizacja jw. Wprowadzić jedną osobę z przeciwnej drużyny do obrony pachołków.
- 3.3. Organizacja jw. Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min. Zawodnicy wykonują rzuty po kolei. Jedna osoba z zespołu staje za ławeczką. Po rzucie, jeśli piłka trafi pachołek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów. Rzucający biegnie za ławeczkę. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.
- 3.4. Dwa zespoły. Jedna duża piłka (*np. rehabilitacyjna*). Każdy z zespołu ma małą piłkę. Na sygnał, zespoły starają się trafić dużą piłką i przepchnąć za wyznaczoną linię. Zespół zdobywa punkt jeśli przepychana piłka minie wyznaczoną linię.
- 3.5. Na wysokiej skrzyni ustawić dwa pachołki, pomiędzy nimi piłkę (*np. piłka do koszykówki, rehabilitacyjna, nożna*). Zadaniem dziecka jest trafić w cel małą piłką (*np. tenisową*) z odległości 4-6 m..
- 3.6. Organizacja jw. Ustawić przed skrzynią w odległości 5-6 metrów trzy pachołki. Rzut do wyznaczonego celu poprzedzić slalomem pomiędzy tyczkami (*bieg bez kozłowania, bieg z kozłowaniem*).
- 3.7. Organizacja jw. W odległości ok. 6 metrów postawić odwróconą ławeczkę gimnastyczną. Zadaniem dziecka jest przejść po wąskiej części ławeczki przekładając piłkę pod nogami i pod ławeczką. Po zeskoku wykonać rzut do wyznaczonego celu.

II. Gry wprowadzające do piłki ręcznej

Na co powinniśmy zwracać uwagę?

W zależności od celu towarzyszącemu danej grze należy w trakcie jej prowadzenia zwracać uwagę na:

- przejście z ataku do obrony i odwrotnie
- atak:
 - › ocena sytuacji na boisku
 - › wyjście na pozycję
 - › współpraca
 - › podjęcie decyzji
 - › zdobycie punktu
 - › dokładność podania
 - › technika chwytów i podań
 - › gra bez kozła, gra z kozłem
- obrona:
 - › krycie przeciwnika (*krycie każdy swego*)
 - › przechwyt piłki
 - › wygarnięcie piłki
 - › blokowanie rzutu, podania.

1. Gra przebiega z udziałem dwóch zespołów. Liczba uczestników jest dowolna w zależności od wielkości boiska (*zwrócić uwagę, aby gra nie zatraciła charakteru sportowej rywalizacji i pozwoliła na swobodne poruszanie się zawodników w trakcie współzawodnictwa*). Zespoły występują w różnych koszulkach. Bramki po obu stronach stanowią ściany (*np. szerokość sali gimnastycznej*). Zawodnicy w trakcie gry mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki (*zwracać uwagę na podwójne kozłowanie*). Piłkę można zdobyć używając tylko rąk. Bramka jest zaliczona jeśli po rzucie piłka po kozle dotknie ściany. Nie wolno rzutu blokować nogą.
2. Gra przebiega na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej lub na mniejszej przestrzeni (*np. brak sali pełnowymiarowej*). Zespoły występują w różnych koszulkach. Liczba uczestników i zasady jw. Zadaniem zespołu będącego przy piłce jest (*poprzez podania i kozłowanie piłki*) podać piłkę do zawodnika, który znajdzie się w polu bramkowym drużyny przeciwnej i usiadzie.

Zawodnik w polu bramkowym nie może siedzieć dłużej niż trzy sekundy. Jeśli piłka zostanie podana do zawodnika siedzącego dłużej niż 3 sekundy punkt nie zostaje zaliczony i zespół atakujący traci piłkę.

3. Organizacja jw. Punkt dla zespołu zostanie przyznany jeśli zawodnik trafi w porzeczkę lub słupek bramki rzutem oburącz zza głowy, z dowolnego miejsca (*można rzucać będąc w polu bramkowym*).
4. Gra przebiega na połowie boiska do piłki ręcznej. Zespoły występują w różnych koszulkach. Każdy zespół broni dwóch materacy (*ułożonych np. na linii rzutów wolnych*). Zadaniem zespołu jest zablokowanie przeciwnikowi przyłożenia piłki na materacu.
5. Duńska piłka ręczna. Gra przebiega na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej. Liczba uczestników w zespole dowolna. Grę rozpoczyna czterech zawodników. Jeden bramkarz i trzech w polu gry. Bramkarz może wychodzić z pola bramkowego i brać udział w ataku. Zawodnik, który zdobył bramkę biegnie do strefy zmian i wymienia się z dowolnym zawodnikiem.

3. Program szkolenia sportowego w piłce ręcznej dla klas VII-VIII szkoły podstawowej *„Wybieram rączną”*

Założenia programowe. Budżet godzin. Planowanie pracy

Program *„Wybieram rączną”* stanowi ostatnią z trzech części programu szkolenia młodzieży w szkole podstawowej. Program kierowany jest do trenerów i instruktorów piłki ręcznej, którzy prowadzą systematyczne zajęcia sportowe z dziećmi w wieku 13 – 15 lat w formie zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Ma na celu wspomaganie nauczycieli w zakresie planowania treści treningowych dla klas VII-VIII szkoły podstawowej. Autorzy programu kładą duży nacisk na systematyczne kształtowanie zdolności motorycznych oraz umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, zwłaszcza gimnastycznej, uważając ją nie tylko za szczególnie istotną w rozwoju psychoruchowym młodego człowieka, ale znacząco wspomagającą specjalistyczne szkolenie ukierunkowane na piłkę ręczną. Realizacja zadań z zakresu sprawności motorycznej wymaga odpowiedniej bazy treningowej: hali pełnowymiarowej do piłki ręcznej, siłowni, miejsca do realizacji treningu lekkoatletycznego.

W trakcie realizacji procesu szkolenia sportowego zalecamy:

- systematyczne doskonalenie sprawności gimnastycznej w zakresie podstawowych umiejętności akrobatycznych (*budowa prostych piramid, przerzuty, przewroty, stanie na RR, wychwyty z karku itp.*) i ćwiczeń na przyrządach (*skrzynia, kozioł, trampolina, drążek*)
- w celu doskonaleniu umiejętności technicznych gry w piłkę ręczną – łączenie zadań sprawnościowych z zadaniami techniki w formie ścisłej

- stosowanie nowoczesnych form fitness (*np. aerobik, step aerobik*) jako głównej metody doskonalenia koordynacji ruchowej, zarówno w grupach dziewcząt jak i chłopców.

Zaleca się, aby zajęcia fitnessu, przeprowadzała osoba specjalizująca się w tej dziedzinie.

Na etapie diagnozowania i szkolenia ukierunkowanego proces treningowy różnicowany jest ze względu na:

- czynniki rozwojowe
- dotychczas ukształtowany poziom potencjału ruchowego
- oraz prognozowane wymogi modelowe zamierzonej specjalizacji.

Diagnozowanie to interpretacja rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej młodego zawodnika na podstawie systematycznie prowadzonych pomiarów i obserwacji w celu planowania jego dalszego rozwoju w kontekście wymogów dyscypliny. Rozpatrywanie mocnych i słabych przejawów sprawności fizycznej zawodnika nie może być rozumiane jako ocena, np. ocena szkolna z przedmiotu wychowanie fizyczne, ale jako formowanie zespołu umiejętności charakterystycznych dla prognozowanego kierunku specjalizacji, która rozpoczyna się już w kl. I LO.

Proponowany program ma za zadanie kształtowanie konkretnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej oraz takie przygotowanie sprawnościowe zawodnika, które umożliwi mu dalszy rozwój sportowy na wyższym poziomie.

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, tygodniowym
4. Zaplanuj liczbę godzin i konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym
6. Określ cele przewodnie dla zajęć w poszczególnych dniach tygodnia (*np. piątek: siła i technika rzutów*) oraz proporcje czasowe niezbędne do ich osiągnięcia

7. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl koncept zajęć, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę
8. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów (*na wejściu-wyjściu*), rozgrywek, międzyszkolnych spotkań, turniejów czy obozów.

W programie uwzględniono następujący minimalny tygodniowy wymiar aktywności sportowej w klasach VII – VIII SP:

- dla wszystkich klas sportowych: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego (4) + 6 godzin JST
- dla klas sportowych OSPR: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego (4) + 6 godzin JST + 6 godzin ZPRP.

Przyjęto średnio 34 tygodnie dydaktyczne w roku szkolnym.

Tab. 1 Tygodniowy i roczny budżet godzin wychowania fizycznego i godzin szkolenia sportowego w klasach sportowych i w klasach sportowych z programem OSPR

Nazwa programu	klasa	Liczba godzin treningowych w roku szkolnym dla klas sportowych i dla klas sportowych OSPR						
		WF	JST	Razem tygodniowo w klasach sportowych	Razem w klasach sportowych w roku szk. (34 tyg. dyd)	OSPR	Razem tygodniowo w klasach sportowych OSPR (bez WF)	Razem w klasach sportowych OSPR bez WF w roku szk. (34 tyg. dyd)
III „Wybieram ręczną!”	VII SP	4	6	10	340	6	12	408
	VIII SP	4	6	10	340	6	12	408

Uwaga:

1. *Lekcje WF uzupełniają proces szkoleniowy, a jego planowanie i organizacja zależy od uwarunkowań występujących w poszczególnych szkołach*
2. *WF może (ale nie musi) być włączony do tygodniowego limitu godzin przeznaczonych na szkolenie z piłki ręcznej*

3. *Niezbędny czas na realizację założeń programowych to minimum 7,5 h zegarowych czyli 10 h lekcyjnych, ale zalecany to 9 h zegarowych czyli 12 h lekcyjnych*
4. *Pamiętaj, że ustalając czas trwania oraz liczbę poszczególnych zajęć w tygodniu należy przeliczać godziny lekcyjne na zegarowe. I tak np.: 16 h lekcyjnych – 4 h WF = 12 h lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe w tygodniu. Zatem: 12 x 45 min = 540 min; 540 min: 60 min = 9 godzin zegarowych.*

Tab. 2 Średnie dzienne obciążenie ucznia w zależności od przyjętej liczby godzin szkolenia sportowego w tygodniu

Liczba godzin lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe	Liczba minut	Liczba godzin zegarowych	CZAS TRWANIA POJEDYŃCZYCH ZAJĘĆ przy rozłożeniu 5x w tygodniu
8	360	6 h	1 h 12 min
10	450	7 h 30 min	1 h 30 min
12	540	9h	1 h 48 min
14	630	10 h 30 min	2 h 6 min

Tab. 3 Przykładowy tygodniowy rozkład zajęć uwzględniający zalecaną i minimalną liczbę godzin treningowych

Liczba zegarowych godzin szkoleniowych	Przykładowy dzienny rozkład zajęć	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9 h (12 godzin lekcyjnych)	8.00 – 13.00	szkoła	szkoła	szkoła	szkoła	szkoła	Rozgrywki
	13.30 – 15.45	Trening 1 (2,15 h)	Trening 1 (2,15 h)	Trening 1 (2,15 h)	Trening 1 (2,15 h)	X	
6 h (8 godzin lekcyjnych)	8.00 – 8.45	Trening 1 (45 min.)	szkoła	Trening 1 (45 min.)	szkoła	szkoła	
	9.40 – 14.00	szkoła		szkoła			
	15.00 – 16.30	Trening 2 (1,5 h)	Trening 1 (1,5 h)	X	Trening 1 (1,5 h)	X	

Tab. 4 Przykładowy tygodniowy plan pracy w blokach tematycznych.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Zakres zadań do realizacji	<p>I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoryka › koordynacja › gimnastyka <p>II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika › Trening rzutowy (indywidualny) › rzuty z podłoża › w wyskoku › z padem. <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ataku szybkiego we fragmentach gry. <ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	<p>I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoryka › szybkość › skoczność <p>II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika › Trening obrony (indywidualny) › Trening rzutowy we fragmentach gry. <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia ataku szybkiego i powrotu do obrony w formie fragmentów gry. <ul style="list-style-type: none"> • Atak szybki we fragmentach gry <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	<p>I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoryka › siła <p>II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika › ataku/ obrony, z uwzględnieniem pozycji w grze. <ul style="list-style-type: none"> • Taktyka • współdziałanie w obronie i ataku pozycyjnym we fragmentach gry (<i>w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych</i>). <ul style="list-style-type: none"> • Szybkie wznowienie gry <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	<p>I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoryka › siła <p>II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika/ Taktyka › Współdziałanie w ustawieniu zespołowym w obronie i ataku pozycyjnym (<i>podania, chwyt, poruszanie się</i>) • współdziałanie we fragmentach gry (<i>w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych</i>). • Atak szybki we fragmentach gry. <ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski • Stretching 	<p>I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktyka › współdziałanie w obronie i ataku pozycyjnym we fragmentach gry i z udziałem całego zespołu <ul style="list-style-type: none"> • Atak szybki we fragmentach gry i z udziałem całego zespołu. <ul style="list-style-type: none"> • Stretching
		<p>II. Blok/I. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika › trening indywidualny forma ścisła: › rzuty z podłoża › w wyskoku › z padem. • Ćwiczenia ataku szybkiego we fragmentach gry. <ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski 			<p>I. Blok/II. Blok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoryka › siła

Tabela nr 4 przedstawia tygodniowy plan pracy zgodny z programem szkolenia. Trener w zależności od możliwości bazowych decyduje, na których zajęciach w danym dniu, tzn. przed południem czy po południu, zrealizuje dany blok tematyczny.

Cele programowe

Cele ogólne:

1. Dbalność o prawidłowy rozwój sportowy zawodników w zakresie piłki ręcznej, umożliwiający im w przyszłości kontynuowanie kariery sportowej na wyższym poziomie.
2. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.

Cele szczegółowe:

1. Doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych z piłki ręcznej.
 - Rozpoznanie specjalnych, indywidualnych predyspozycji zawodników
 - Kształtowanie wysokiego poziomu sprawności ogólnej piłkarza ręcznego ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki
 - Kształtowanie postaw moralnych i społecznych w oparciu o wartości tkwiące w sporcie oraz umiejętności kluczowych:
 - › efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
 - › skutecznego porozumiewania się
 - › podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji
 - › skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm, planowania, organizowania własnych działań i przyjmowania za nie coraz większej odpowiedzialności
 - › stosowania zasad fair play
 - › kulturalnego kibicowania

Wyznaczone w programie cele szczegółowe określają oczekiwane osiągnięcia ucznia i służą realizacji treści kształcenia sportowego w następujących działach programowych:

1. Działania wychowawcze
2. Przygotowanie teoretyczne i motywacyjne

3. Sprawność kondycyjno-koordynacyjna
4. Technika i taktyka piłki ręcznej

TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO

1. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE		
1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról. 2. Kształtowanie nawyku aktywnego spędzania czasu wolnego. 3. Rola mięśni w stabilizacji postawy ciała – znaczenie mięśni grzbietu i mięśni brzucha. 4. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej w wynikach prób, frekwencji, punktualności. 5. Zasady higieny i prawidłowego odżywiania i zdrowego stylu życia.		
2. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE		
1. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów: <ul style="list-style-type: none"> • przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw • informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej • omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej 2. Informowanie o celowości stosowanych ćwiczeń oraz ich wpływie na organizm 3. Systematyczna kontrola efektów szkoleniowych 4. Interpretacja wyników testów i sprawdzianów.		
3. SPRAWNOŚĆ KONDYCYJNO-KOORDYNAcyjNA		
Główne zadania do realizacji: 1. Zwiększanie poziomu i zakresu sprawności fizycznej jako podstawy do prawidłowego rozwoju sportowego zawodnika. 2. Nauka prawidłowej techniki ćwiczeń siłowych i wybranych form ruchu. 3. Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności z zakresu gimnastyki.		
Treści programowe	Klasa VII	Klasa VIII
SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu		
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:		
› uginanie ramion w podporze przodem z kłaśnięciem (pompki)	+	+
› podskoki na rękach – w bok, w lewo w prawo z pomocą współwziewczącego	+	+
› podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwziewczącego	+	+
› podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współwziewczącego	+	+
› zwis na drążku, podciąganie nachwytem oburącz	+	+

› rzuty piłką lekarską w przód znad głowy (2 -3 kg)	+	+
› rzuty i podania piłką 800 g - 1 kg	+	+
› pad siatkarski	+	+
› krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typ hantle, elastyczne gumy, ekspandory, liny, taśmy TRX	+	+
› ćwiczenia z lekką sztangą, gryfem	+	+
› ćwiczenia na maszynach siłowych.	+	+
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:		
› przysiady, półprzysiady, wejścia, zejścia z przyborem ze współ- ćwiczącym	+	+
› podskoki, przeskoki, wysoki dosiężne bez obciążenia	+	+
› podejścia i podbiegi pod wzniesienia	+	+
› ćwiczenia z obniżoną pracą nóg	+	+
› ćwiczenia na maszynach siłowych.	+	+
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu):		
› opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie, sztanga lekka) w staniu	+	+
› wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk zastosowaniem piłek lekar- skich w leżeniu przodem i tyłem	+	+
› krążenia tułowia z piłką lekarską	+	+
› ćwiczenia ze współćwiczącym	+	+
› ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych	+	+
› ćwiczenia na maszynach siłowych.	+	+
• Nauka i doskonalenie poprawnej techniki: martwego ciągu, zarzutu, podrzutu, rwania, przysiadu, wyciskania na ławeczce poziomej z przyborem i z lekkim gryfem (6-8 kg).	+	+
SKOCZNOŚĆ – moc		
• Skoki:		
› pionowe, jednonóż i obunóż naprzemianstronne, na niskich płot- kach, skrzyniach (naskok i zeskok)	+	+
› z rozbiegu na odległość	+	+

› sytuacyjne tory przeszkód w hali i w terenie (<i>naturalne przeszkody</i>).	+	+
• Wielokoki płaskie:		
› z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim podłożu	+	+
› przez przeszkody terenowe: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż	+	+
› przez przybory (<i>piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, niskie części skrzyni gimnastycznych</i>)	+	+
• Różnorodne zadania kompleksowe np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zmianą kierunku biegu lub zwodem po naskoku na jedną nogę i rzutem na bramkę, po zwodzie odbicie z niskiej skrzyni lewą lub prawą nogą i rzut na bramkę.	+	+
SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu		
• Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne:		
› starty sytuacyjne z różnych pozycji	+	+
› szybka zmiana pozycji ciała	+	+
• Biegi		
› biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu	+	+
› biegi po prostej i po łuku	+	+
› stary i biegi z maksymalną i submaksymalną prędkością (<i>metoda powtórzeniowa i interwałowa</i>)	+	+
› pokonywanie krótkich odcinków z nabiegu (<i>biegi „lotne”</i>)	+	+
› biegi z przyspieszeniami (<i>bieg z „wyłączeniem”</i>)	+	+
› skippingi: A, B, C, D	+	+
› gry i zabawy o akcencie szybkościowo – orientacyjnym.	+	+
WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe		
• Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego:		
› marszbiegi	+	+
› crossfit	+	+
› biegi przełajowe	+	+
› zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi (<i>MZB i DZB</i>)	+	+

› wielokrotne przebieżki na długich i krótkich odcinkach	+	+
› trening obwodowy	+	+
• Różne formy gier zespołowych.	+	+
KOORDYNACJA		
• Różne formy fitness kształtujące: zdolność łączenia ruchów, dostosowania i przestawienia się ruchowego, orientację i poczucie rytmu, szybkość reakcji, równowagę.	+	+
• Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyka):		
› przewroty w przód z miejsca, marszu, biegu, odbicia jednonóż i obunóż, przez przeszkody	+	+
› przewrót w tył do rozkroku	+	+
› leżenie przewrotne, leżenie przerzutne	+	+
• Wychwyty z karku z leżenia przewrotnego na materacu	-	+
› przetoczenia w przód i w tył przez L i P bark	+	+
› budowanie prostych piramid	+	+
› stanie na RR z asekuracją	+	+
› przrzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych	+	+
› „mostek”	+	+
› ścieżki gimnastyczne i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	+	+
• Łączenie różnych zadań ruchowych (np. z zakresu gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywania przeszkód, z nietypowymi pozycjami wyjściowymi, itp.).	+	+
GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu		
• Ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu i z wytrzymaniem (np. skłony proste, z pogłębianiem, krążenia, wymachy, stretching).	+	+
4. TECHNIKA I TAKTYKA PIŁKI RĘCZNEJ		
Główne zadania do realizacji:		
1. Zwiększanie poziomu i zakresu indywidualnych umiejętności technicznych zawodnika		
2. Doskonalenie gry na różnych pozycjach z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji zawodnika		
3. Współpraca i przestrzeganie zasad funkcjonowania w grze.		

Treści programowe	Klasa VII	Klasa VIII
TECHNIKA		
PODANIA		
• w ruchu, prawą i lewą ręką ze zmianą odległości	+	+
• w kontakcie z przeciwnikiem i bez kontaktu	+	+
• w wysoku	+	+
• z podłoża	+	+
• oburącz	+	+
• lobem	+	+
• kozłem	+	+
• z rotacją	+	+
• po zwodzie piłką	+	+
• sytuacyjne.	+	+
CHWYTY		
• w kontakcie z przeciwnikiem i bez kontaktu	+	+
• sytuacyjne – oburącz, jednorącz, w wysoku, z podłoża.	+	+
RZUTY		
• z podłoża:		
› prawa-prawa, lewa-lewa	+	+
› sprzed obrońcy półgórne, z biodra	+	+
› pomiędzy obrońcami		
› z odchyleniem tułowia	+	+
› po przeskoku	+	+
• w wysoku:		
› po odbiciu jednonóż w drugim i trzecim kroku	+	+
› po odbiciu obunóż		
› z padem w przód i z odchyleniem	+	+
› z rotacją piłki	+	+

• rzuty sytuacyjne:		
› dobitka	+	+
› wrzutka	+	+
› przerzutka	+	+
› bieżne	+	+
› tyłem do bramki.	+	+
ZWODY		
• bez piłki przodem:		
› pojedynczy przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę	+	+
› podwójny przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę	+	+
› poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
› z obrotem	+	+
• bez piłki tyłem:		
› pojedynczy	+	+
› podwójny	+	+
• z piłką przodem:		
› pojedynczy po naskok na jedną nogę w momencie chwytu piłki i ze zmianą kierunku ruchu	+	+
› podwójny po naskoku na jedną nogę	+	+
› podwójny po naskoku na jedną nogę, zmianą kierunku ruchu i z przełożeniem ręki	+	+
› poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
› z zamierzonym podaniem	+	+
› z zamierzonym rzutem	+	+
• z piłką tyłem:		
› pojedynczy	+	+
› podwójny.	+	+
KOZŁOWANIE		
• pojedyncze i ciągłe ręką dalszą od obrońcy	+	+

ZASŁONY		
• dynamiczne i statyczne z piłką i bez piłki:		
› z przodu	+	+
› z boku	+	+
› z tyłu	+	+
OBRONA		
• krok odstawno-dostawny, doskok i odskok	+	+
• krok biegowy (<i>bieg przodem i tyłem, zmiany kierunku, zatrzymania</i>) przy obronach otwartych	+	+
• wyjście	+	+
• wyrównanie linii	+	+
• przesunięcie	+	+
• zamknięcie	+	+
• zablokowanie	+	+
• przechwyt piłki	+	+
• wygarnięcie	+	+
ZAKRES UMIEJETNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH		
• współpraca w obronie 3:2:1, 5:1, 4:2	+	+
• współpraca w obronie kombinowanej 4:0+2	-	+
• przekazywanie przeciwnika w obronie	+	+
• przewidywanie zachowań przeciwnika (<i>antycypacja</i>)	+	+
• zatrzymywanie zawodnika atakującego w sytuacji 1x1	+	+
• krycie od piłki	+	+
• krycie obrotowego w sytuacji 1x1	+	+
• blok pojedynczy i podwójny w oparciu o współpracę z bramkarzem	-	+
• gra w obronie w osłabieniu 1x2	+	+
ATAK POZYCYJNY		
ZAKRES UMIEJETNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH		
• podania ręką dalszą od obrońcy	+	+
• zachowanie szerokiego ustawienia	+	+
• atak prostopadły – „wiązący” na zewnątrz i do środka	+	+

• ponowienie ataku po kontakcie z obrońcą i ze zmianą kierunku	+	+
• minucie 1x1 z piłką i bez piłki na małych i dużych przestrzeniach	+	+
• stosowanie zasłon	+	+
• uwalnianie się od przeciwnika	+	+
• stosowanie podań odwróconych	+	+
• stosowanie zmian pozycji z piłką i bez piłki	+	+
• gra bez piłki	+	+
• współpracy z bliższym i dalszym partnerem	+	+
• wybór rodzaju rzutu	+	+
• Stosowanie rozwiązań taktycznych we fragmentach gry z uwzględnieniem:		
› zmiany pozycji zawodników rozgrywających i bez zmiany pozycji	+	+
› zmiany ustawienia poprzez wbiegi zawodników I i II linii		
› współpracy pomiędzy I i II linią ataku	+	+
› rozwiązywanie w ataku sytuacji liczebnie mniejszej, równej i większej.	+	+
ATAK SZYBKI		
ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH		
• Zachowanie szerokiego ustawienia	+	+
• Doskonalenie bezpośredniej formy ataku szybkiego (I-sze tempo):		
› różnorodne chwytty i podania piłki w pełnym biegu z zachowaniem rytmu i tempa akcji	+	+
• Nauczanie i doskonalenie pośredniego ataku szybkiego (II-gie tempo):		
› wbieg na pozycję drugiego obrotowego i krzyżówka rozgrywających z zachowaniem rytmu i tempa akcji	+	+
• Nauczanie i doskonalenie szybkiego wznowienia gry od środka z zachowaniem rytmu i tempa akcji:		
› w pasach działania	+	+
› ze zmianą pasów działania	-	+
GRA BRAMKARZA		
ZAKRES UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH		
• Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce	+	+
• Techniki bramkarskie:		
› obrony rzutów górnych oburącz i jednorącz z odbicia nogi dalszej	+	+
› obrony rzutów półgórných z odbicia nogi dalszej, obrona ręką lub ręką i nogą	+	+
› obrony rzutów dolnych prostą nogą z poślizgiem, z wypadem na ugiętą nogę	+	+

• Podania bramkarza do ataku szybkiego:		
› podania krótkie	+	+
› podania długie	+	+
› szybkie wejście w posiadanie piłki	+	+
› podanie otwierające	+	+
• Współpraca z obroną przy rzutach:		
› z I linii	+	+
› z II linii	+	+
› wolnych	+	+
• Ustawianie się przy rzutach karnych	+	+

Zakładane osiągnięcia po dwuletnim okresie szkolenia (13 – 15 lat)

Z zakresu sprawności

Zawodnik potrafi wykonać:

- przewrót w przód z odbicia jednonóż, obunóż, z biegu, przez przeszkodę
- przetoczenia przez L i P bark w przód i w tył
- przewrót w tył do przysiadu podpartego, do rozkroku
- leżenie przewrotne, przerzutne
- przerzut bokiem prawą i lewą stroną
- stanie na RR z asekuracją
- „mostek”

Poprawnie technicznie:

- bieg
- skipping A, B, C, D
- wieloskoki
- martwy ciąg, zarzut, wyrzut, rwanie, przysiad, wyciskanie na ławeczce poziomej
- pompki
- podciąganie na drążku
- rzut piłką lekarską oburącz
- ćwiczenia kształtujące gibkość.

Z zakresu umiejętności techniczno-taktycznych Zawodnik potrafi:

Zastosować w grze podania, chwyt, rzuty, zwody, zasłony wymienione w programie w sposób zapewniający realizację indywidualnych i zespołowych zadań taktycznych:

- chwycić piłkę jednorącz
- wykonać podania odwrócone
- wykonać rzut z padem
- wykonać rzut w wyskoku w 2 i 3 kroku
- wykonać rzut z podłoża
- podać piłkę ręką dalszą od obrońcy
- wykonać wszystkie rodzaje zasłony statycznych i dynamicznych na przeciwniku
- wykonać wszystkie rodzaje zwodów z piłką i bez piłki **po naskoku na jedną nogę**
- zachować szerokie ustawienie w ataku pozycyjnym i szybkim
- wykonać atak prostopadły „wiążący” na zewnątrz i do środka
- wykonać ponowienie ataku po kontakcie z obrońcą ze zmianą kierunku
- uwolnić się od przeciwnika
- stosować zasady współpracy pomiędzy I i II linią ataku
- wykonać zmiany pozycji z piłką i bez piłki w zależności od sytuacji w grze
- przestrzegać zasad I i II-go tempa ataku szybkiego
- zastosować szybkie wznowienie gry od „środką”
- zatrzymać zawodnika atakującego z piłką i bez piłki
- wygarnąć piłkę przeciwnikowi
- zastosować zasady współpracy w obronie z najbliższym partnerem
- zastosować zasady współpracy z bramkarzem
- zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach w ataku i obronie
- zastosować zasady współpracy w obronie 3:2:1, 5:1, 4:2

Bramkarz potrafi:

- zastosować odpowiednią technikę obrony rzutów dolnych, półgórných, górnych
- ustawiać się do piłki przy rzutach obrotowego, skrzydłowego, rozgrywającego

- ustawiać się przy rzutach karnych i wolnych
- ustawiać się w sytuacjach „sam na sam” w ataku szybkim
- wykonać podanie otwierające do ataku szybkiego krótkie i długie
- stosować zasady współpracy z obroną.

Strategia osiągania celów

1. **Skuteczność pracy nauczyciela – trenera zależy w dużej mierze od:**
 - efektywnego zaplanowania i zorganizowania zajęć
 - precyzyjnego postawienia celów zarówno etapowych jak i dla każdej jednostki lekcyjno-treningowej, (*czego się dzisiaj nauczymy, poprawimy, poznamy? do czego razem zmierzamy? co chcemy osiągnąć?*)
 - określenia oczekiwanych osiągnięć ucznia, (*co będziesz potrafił za pół roku, za rok?*)
 - ewaluacji czyli refleksyjnej oceny własnych działań.
2. Zaleca się zaplanowanie 5 jednostek treningowych w tygodniu z uwzględnieniem następujących akcentów: 3 razy na kształtowanie sprawności motorycznej, 2 razy na technikę i taktykę we fragmentach gry, 1 raz na taktykę z udziałem całego zespołu i 1 raz na technikę indywidualną (*tabela nr 4*).
3. Zaleca się przeprowadzanie **zajęć biegowych** w okresie letnim **w terenie otwartym** np. na stadionie la (*kształtowanie wytrzymałości krążeniowo-oddechowej*).
4. Zadania treningowe należy uatrakcyjnić poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.
5. Należy **rozwijać umiejętności gimnastyczne i akrobatyczne** (*przerzuty, przewroty, budowanie prostych piramid*) oraz dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej i koordynacji.
6. Polecamy stosowanie:
 - stretchingu oraz wykonywanie ćwiczeń gibkościowych w seriach, po kilka powtórzeń w każdej serii
 - nowoczesnych form fitness oraz zadań specjalistycznych z poszczególnych gier zespołowych do kształtowania koordynacji
 - przyborów takich jak: piłki lekarskie, hantle, gumy, taśmy TRX, liny oraz przyrządów gimnastycznych: drabinki, ławeczki, drążki, poręcze w ćwiczeniach siłowych

- treningu siłowego z uwzględnieniem różnic w rozwoju fizjologicznym zawodników
 - metody powtórzeniowej jako podstawowego sposobu kształtowania:
 - › skoczności
 - › szybkości
 - metody interwałowej jako podstawowego sposobu kształtowania wytrzymałości.
7. Należy pamiętać, że poziom szybkości zależy od siły, skoczności, koordynacji i techniki wykonania. Dobry poziom opanowania techniki ćwiczeń pozwala na uzyskiwanie lepszej efektywności treningu.
 8. Polecamy **stosowanie ćwiczeń izometrycznych** jako uzupełnienie treningu siłowego. Umiejętnie stosowane wpływają na poprawę siły mięśni, stabilizację układu ruchowego, sprawności i ogólnej kondycji ćwiczących. Są istotne z punktu widzenia rozwoju prawidłowej sylwetki i w zapobieganiu wadom postawy.
 - W grupach dobrze wytrenowanych i ćwiczących systematycznie można stosować ćwiczenia izometryczne o ciągłym skurczu, z przerwami 15-20 sekund. Ćwiczący przyjmują wówczas określoną pozycję i utrzymują ją przez ustalony czas. Zaczynamy od 15-20 sekund, następnie systematycznie wydłużamy czas trwania napięcia, dozuując go w zależności od możliwości grupy.
 9. Zaleca się **dokonywania systematycznej oceny poziomu sprawności ogólnej** piłkarza ręcznego w oparciu o test INKF. Wyniki testu INKF pozwalają trafnie ocenić sprawnościowy i wolicjonalny poziom zawodnika oraz skuteczność stosowanych metod i środków treningowych przez nauczyciela. Najlepszym terminem na jego przeprowadzenie jest czas po zakończeniu okresu przygotowawczego. Za pomocą testu INKF otrzymujemy informację o indywidualnych brakach w zakresie wytrzymałości, szybkości, skoczności, mocy ramion i zwinności, a bieg na 300 m daje informację o nastawieniu zawodnika do walki sportowej.
 10. Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. Beep Test, bieg 12-minutowy (*test Coopera*), natomiast poziom opanowania elementów techniki, głównie za pomocą prowadzenia obserwacji indywidualnej zawodnika w trakcie zawodów kontrolnych (*Karta oceny zawodnika/czki*).

11. W planowaniu pracy, celem niedopuszczenia do przeciążenia organizmu zawodnika, należy **stosować zasadę zmienności w zakresie objętości i intensywności treningu** oraz przestrzegać odpowiednich proporcji pomiędzy pracą treningową a wypoczynkiem w dobowym i tygodniowym cyklu szkolenia.

Projekt ewaluacji

RODZAJ EWALUACJI I TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODY I NARZĘDZIA
DIAGNOSTYCZNA			
<ul style="list-style-type: none"> na początku i na końcu każdego roku szkolnego 	<ul style="list-style-type: none"> uzyskanie informacji niezbędnych do planowania pracy z zawodnikiem 	<ul style="list-style-type: none"> zawodnik 	<ul style="list-style-type: none"> testy diagnostyczne (np. Beep test, Coopera, bieg wahadłowy, INKF, pomiar mocy NN, itp.)
FORMATYWNA			
<ul style="list-style-type: none"> na bieżąco, w trakcie realizacji programu 	<ul style="list-style-type: none"> stopień wdrażania programu stopień realizacji zaplanowanych działań poziom umiejętności sportowych stopień zadowolenia (<i>satysfakcji</i>) ucznia z uczęszczania do klasy sportowej 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciel/trener zawodnik zawodnik rodzice 	<ul style="list-style-type: none"> analiza dokumentacji (<i>plan pracy, dziennik lekcyjny, dziennik zajęć trenera</i>) analiza dokumentacji wyników i frekwencji (<i>sprawdziany, testy sprawności, obserwacja zawodów, dziennik zajęć</i>) obserwacja wywiad rozmowy ankieta
PODSUMOWUJĄCA			
<ul style="list-style-type: none"> po zakończonym etapie szkolenia sportowego (<i>po klasie VIII SP</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ocena skuteczności działań trenera i zawodnika 	<ul style="list-style-type: none"> zawodnik trener 	<ul style="list-style-type: none"> Karta Oceny Zawodnika OSPR sprawdziany, testy (inne) obserwacja, rozmowa analiza dokumentacji (<i>np. zapis wyników sprawdzianów i obserwacji z zawodów, frekwencji</i>) oraz innych zebranych informacji (<i>wywiad</i>)

PORADNIK TRENERA

1. Podstawowe wskazówki dla zawodnika przy wykonywaniu:

rzutów na bramkę

- obserwacja i analiza sytuacji:
 - › czy istnieje możliwość zdobycia bramki?
 - › jeśli tak, to zdecyduj się rzucić
 - › następnie wybierz rodzaj rzutu, miejsce docelowe w bramce oraz trajektorię (*tor lotu*) piłki.

podstawowej postawy w obronie

- musisz być dobrze „wyważony” (*równomierne rozłożenie ciężaru ciała na obie stopy*):
 - › obie stopy na ziemi – unikaj ustawienia stóp w jednej linii
 - › stopy są lekko rozstawione
 - › nogi lekko ugięte
 - › ramiona podniesione i „falujące”

gry w obronie:

- kiedy obrońca się porusza, ważne jest:
 - › mieć lekko ugięte nogi
 - › stawiać małe i szybkie kroki
 - › mieć obie stopy na ziemi – unikać podskakiwania
 - › poruszać nogami równolegle – nie krzyżuj ich
 - › podnosić i falować ramionami
 - › patrzeć przed siebie (a nie na swoje stopy)

działań obronnych uniemożliwiających przeciwnikowi wykonanie rzutu na bramkę, blokowanie podania lub wywalczenia przerwy w grze:

- › wychodzenie do atakującego z ugiętymi ramionami, ze stabilną równowagą ciała i kontrolowaną mocą
- › wychodzenie do praworęcznego atakującego przeciwnika z lewą ręką uniesioną na wysokość jego ramienia i z prawą ręką na wysokości jego biodra – w przeciwny sposób ustawianie się do atakującego leworęcznego

- › umieszczenie lewej nogi z przodu jeśli przeciwnik rzuca prawą ręką lub prawej nogi gdy przeciwnik jest leworęczny
- › poruszanie nogami umożliwiające szybką reakcję na zmiany kierunku poruszania się przeciwnika dążącego do wyswobodzenia się z „opieki” obrońcy
- › podejmowanie prób natychmiastowego przejęcia piłki w sytuacji bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem.

2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych (*siła, szybkość, wytrzymałość*)

Trening sprawnościowy, do momentu osiągnięcia dojrzałości, powinien być prowadzony z uwzględnieniem możliwości organizmu zawodników, bez dużych obciążeń, zwłaszcza siłowych. Po zakończeniu okresu dojrzewania obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. Zatem przy planowaniu jakichkolwiek form treningowych należy brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy, ale i wiek biologiczny oraz płeć. Przy konstruowaniu planu przygotowania sprawnościowego, oprócz kontroli procesu dojrzewania, podstawą jest kontrola wysokości i masy ciała. Można przyjąć ogólną zasadę, że planowanie treningu sprawnościowego dla klasy VII i VIII szkoły podstawowej nie wymaga dużego stopnia indywidualizacji pracy. Jednakże od klasy I szkoły ponadpodstawowej, wymagane jest już wprowadzenie indywidualizacji w zakresie stosowanego obciążenia (*objętości i intensywności*) poszczególnych jednostek treningowych.

Siła

Bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej wśród młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, skakanek, maszyn siłowych i sztangi.

Dbając o bezpieczeństwo treningu należy zwrócić szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń i poprawną technikę oraz **o unikaniu pionowego obciążania kręgosłupa**. Ponadto trening siłowy jest postawą utrzymania zdrowia, szczególnie w odniesieniu do urazów układu mięśniowo-szkieletowego.

Uwaga!

W klasie VII, VIII szkoły podstawowej zaleca się przede wszystkim kształtowanie siły ogólnej mięśni T, RR, NN. Natomiast głównym celem podczas ćwiczeń w siłowni z użyciem maszyn i przyborów takich jak sztanga czy gryf jest nauczanie i doskonalenie poprawnej techniki wykonywania zadania!

Planując trening kształtujący siłę należy m.in. pamiętać o stosowaniu ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg:

VII klasa:

- nauka prawidłowej techniki skoków z naciskiem na krótki kontakt z podłożem;
- doskonalenie różnorodnych skoków i wieloskoków, na zmiennym podłożu np. jednonóż, obunóż, wysoki dosiężne bez obciążenia, przeskoki przez przeszkody i przybory, w dal, wzwyz, naskok na skrzynię i zeskok z amortyzacją, itp.

VIII klasa:

- nauka techniki i doskonalenie wykonywania ćwiczenia ze sztangą bez dodatkowego i z dodatkowym obciążeniem np. martwy ciąg, półprzysiad, przysiad, zarzut, wyrzut, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, itp.,
- rozwijanie mocy mięśniowej kończyn dolnych (ćwiczenia plyometryczne).

Uwaga!

Pamiętajmy, że przemyślany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego wspomaga rozwój szybkości.

Szybkość – zwinność

W klasach VII – VIII SP trening szybkościowy należy rozwijać głównie ćwiczeniami koordynacyjnymi. Trening szybkościowy należy planować w oparciu o trzy składowe:

- częstotliwość ruchu w jednostce czasu – np. skipy, ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
- czas reakcji – np. starty na sygnał,
- czas pojedynczego ruchu (zależy od wielkości pokonywanego oporu) – np. trening skocznościowy

Jeden raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością: czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek. (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku).

Należy stopniowo wprowadzać trening progu mleczanowego.

Moc

Moc jest to zdolność do pokonania danego oporu zewnętrznego z możliwie największą prędkością ruchu:

$$\begin{aligned} \text{Siła} \times \text{Prędkość} &= \text{Moc} \\ \text{Praca/Czas jej wykonania} &= \text{MOC} \end{aligned}$$

Wysoki poziom mocy (maksymalnej i szybkiej) jest podstawą w grze piłkarza ręcznego.

Uwaga!

Pamiętaj, że zwiększając siłę lub szybkość (lub obie zdolności) – zwiększysz moc. W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: najpierw należy zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych (np. wyskoki z półprzysiady, zarzut sztangi z wysokości poniżej kolan na klatkę piersiową).

Wytrzymałość tlenowa, beztlenowa

Wytrzymałość w wieku 13 – 15 lat kształtujemy poprzez trening energetyczny. Wytrzymałość podstawowa (tlenowa):

- wysiłki o umiarkowanej i niskiej intensywności
- czas trwania 30 – 45 min

Gra w piłkę ręczną charakteryzuje się wieloma krótkimi akcjami (zatrzymania, starty) o wysokiej intensywności, które występują na przemian z dłuższymi fazami o mniejszej intensywności. Szczególne znaczenie dla wysokich wyników piłkarza ręcznego ma wytrzymałość beztlenowa.

Podnoszenie progu mleczanowego poprzez trening interwałowy i powtórzeniowy w oparciu o wysiłki beztlenowe: beztlenowe-kwasomlekowe i beztlenowe niekwasomlekowe.

Należy stosować specyficzne formy treningowe takie jak gry zespołowe czy zabawy biegowe.

Wytrzymałość kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej formy treningu i czasu jego trwania. Parametry te będą różne w zależności od okresu przygotowań. Okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość jest okres przygotowawczy. Planujemy wówczas zajęcia o charakterze tlenowym i beztlenowym.

3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych. Gibkość

Istotnym jest stosowanie różnorodnego zestawu ćwiczeń i częste wprowadzanie nowych zadań do poznanych wcześniej. Należy również systematycznie przeprowadzać zajęcia z klasycznego aerobiku i step aerobiku prowadzonego (w miarę możliwości) przez specjalistę. Gibkość jest zdolnością motoryczną często zaniedbywaną w treningu sprawnościowym, zwłaszcza w drużynach męskich. Do jej kształtowania należy stosować różnorodne ćwiczenia, które wpływają na obszerność ruchów tak jak np. stretching czy ćwiczenia z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki.

Pamiętaj!

- Skuteczne kształtowanie zdolności motorycznych polega na podejmowaniu planowych i systematycznych działań uwzględniających rytm rozwoju biologicznego zawodnika.
- Ćwiczenia z zakresu szybkości i koordynacji ruchowej planujemy w pierwszym lub drugim dniu po dniu przerwy, na początku jednostki treningowej, po rozgrzewce, przed lub po treningu siłowym.
- Należy zwracać szczególną uwagę na opanowanie przez zawodników PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI wszystkich ćwiczeń z zakresu motoryki, od której zależy efektywność treningu.

4. Program szkolenia sportowego w piłce ręcznej dla klas I-IV szkoły ponadpodstawowej

„Kocham ręką!”

Założenia programowe i organizacyjne

Program szkolenia sportowego w piłce ręcznej „*Kocham ręką!*” przeznaczony jest do realizacji w szkole ponadpodstawowej, tj. na IV i V etapie specjalistycznego szkolenia sportowego i stanowi czwartą, ostatnią część procesu szkolenia sportowego na etapie szkoły podstawowej i ponadpodstawowej.

Program „*Kocham ręką!*” powinien być realizowany w pełnowymiarowej hali do piłki ręcznej z pełnym zabezpieczeniem w sprzęt sportowy. Zajęcia sportowe należy tak rozplanować w szkolnym planie pracy, aby uczniowie mogli realizować program z innych przedmiotów szkolnych bezpośrednio po lub przed zajęciami sportowymi. W zależności od warunków bazowych placówki, należy uwzględnić w godzinowym rozkładzie zajęć czas na kąpiel i ewentualny dojazd uczniów po treningu do szkoły. W ramach rocznego programu szkolenia sportowego zakłada się zorganizowanie dla zawodników co najmniej jednego obozu szkoleniowego.

Program kładzie duży nacisk na zwiększanie poziom umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, uważając ją za szczególnie istotną w rozwoju sportowym młodego zawodnika. Wysoki poziom sprawności fizycznej stanowi podstawę do szybkiego przyswajania i efektywnego wykonywania zadań techniczno-taktycznych. W trakcie planowania zadań treningowych w zakresie doskonalenia podstawowych elementów techniczno – taktycznych takich jak podania, chwyt, rzuty, na IV i V etapie szkolenia sportowego rekomendujemy:

- łączenie w formie ścisłej zadań technicznych z dodatkowymi zadaniami sprawnościowymi,
- wykonywanie zadań techniczno-taktycznych we fragmentach gry 5x3, 6x4, w warunkach rywalizacji.

Dodatkowo, proponujemy także stosowanie nowoczesnych form fitness jako metody doskonalenia koordynacji. Wskazane jest, aby zajęcia z wybranych form fitness przeprowadzała osoba specjalizująca się w tej dziedzinie.

W programie „Kocham ręką” uwzględniono następujący minimalny tygodniowy wymiar godzin szkolenia sportowego dla klas I-IV LO w systemie klasowo-lekcyjnym:

- w klasach sportowych: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego + 7 godzin JST,
- w klasach sportowych z OSPR: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego + 7 godzin JST + 6 godzin ZPRP
- w szkołach mistrzostwa sportowego: obowiązkowe godziny wychowania fizycznego + 13 godzin JST

Tab. 1 Minimalny tygodniowy i roczny budżet godzin wychowania fizycznego i godzin szkolenia sportowego w szkole ponadpodstawowej (LO)

Nazwa programu	Klasa LO	BUDŻET GODZIN						
		WF	JST	Razem w klasach sportowych /tydzień	Razem w klasach sportowych /r. szk. (34 tyg. dyd)	OSPR	Razem w klasach sportowych z OSPR / tydz. (bez WF)	Razem w klasach sportowych z OSPR bez WF w roku szkolnym (34 tyg. dyd)
IV „Kocham ręką”	I, II, III	3	7	10	340	6	13	442
	IV	3	7	10	300	6	13	390

Przyjęto średnio 34 tygodnie dydaktyczne w jednym roku szkolnym. W klasie IV, ze względu na maturę, przyjęto 30 tygodniowy rok szkolny.

Uwaga:

- *Lekcje WF mogą uzupełniać (ale nie muszą) proces szkoleniowy w OSPR, a ich planowanie i organizacja zależy od uwarunkowań występujących w poszczególnych szkołach.*
- *WF może (ale nie musi) być włączony do tygodniowego limitu godzin przeznaczonych na szkolenie z piłki ręcznej.*
- *Zalecana liczba godzin przeznaczonych na proces treningowy na IV i V poziomie szkolenia sportowego to 13 – 16 godzin lekcyjnych w tygodniu, a minimalna – 10 godzin lekcyjnych.*
- *Pamiętaj, że planując liczbę poszczególnych zajęć w tygodniu oraz czas ich trwania należy przeliczać godziny lekcyjne na zegarowe. I tak np.: 16 h lekcyjnych – 3 h WF = 13 h lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe w tygodniu. Zatem: 13 x 45 min = 585 min; 585 min : 60 min = 9,75 godzin zegarowych; tj. ok 2 h treningu dziennie.*

Tab. 2 Średnie dzienne obciążenie ucznia w szkole ponadpodstawowej w zależności od przyjętej liczby godzin szkolenia sportowego w tygodniu

Liczba godzin lekcyjnych przeznaczonych na szkolenie sportowe	Liczba minut	Liczba godzin zegarowych	Czas trwania pojedynczych zajęć (5x w tygodniu)
7	315	5 h 15 min	1 h 03 min
10	450	7 h 30 min	1 h 30 min
12	540	9 h	1 h 48 min
13	585	9 h 45 min	1 h 57 min
16	720	12h	2 h 24

Program rekomenduje systematyczne przeprowadzanie testów sprawnościowych i analizę uzyskiwanych przez zawodników wyników. Taka analiza połączona z obserwacją pozwala na stawianie diagnoz, które są niezbędne przy planowaniu przez trenera pracy oraz ewaluacji własnych działań. Najbardziej przydatny do oceny poziomu sprawności ogólnej piłkarza ręcznego jest test INKF, który pozwala:

- trafnie ocenić sprawnościowy i wolicjonalny poziom zawodnika oraz skuteczność zastosowanych przez trenera metod i środków treningowych
- uzyskać informację o indywidualnych brakach w zakresie wytrzymałości, szybkości, skoczności, mocy ramion i zwinności
- uzyskać informację o nastawieniu zawodnika do walki sportowej (np. bieg na 300 m).

Najlepszym terminem na przeprowadzenie testu jest czas po zakończeniu okresu przygotowawczego (sierpień, wrzesień). Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. Beep Test, test Coopera (ocena wydolności tlenowej) czy próbę Norkowskiego (ocena wydolności beztlenowej). Natomiast sprawdzian wytrzymałości szybkościowej uzyskujemy za pomocą próby Jastrzębskiego, a ocenę poziomu sprawności technicznej za pomocą np. *Próby sprawności techniczno-biegowej* („Piłka ręczna. Nazewnictwo i zbiór testów”, ZPRP 2018, str. 35).

Przy ocenie elementów techniczno-taktycznych duże znaczenie ma prowadzenie obserwacji zawodników w trakcie zawodów kontrolnych lub mistrzowskich. Zapis taki pozwala na ocenę skuteczności rzutowej i efektywności gry, a liczba popełnionych przez zawodnika błędów technicznych, rzutów nieskutecznych, daje odpowiedź o jego przygotowaniu techniczno-sprawnościowym.

Cele szkolenia sportowego

Cele ogólne:

1. Rozwijanie i stabilizacja indywidualnych, maksymalnych możliwości zawodnika w zakresie sprawności fizycznej i umiejętności techniczno-taktycznych z piłki ręcznej.
2. Doskonalenie indywidualnych, specjalistycznych, umiejętności umożliwiających zawodnikowi uczestniczenie w rywalizacji sportowej na poziomie co najmniej I ligi.
3. Kształtowanie postaw i cech wolicjonalnych niezbędnych do przejmowania odpowiedzialności za własny rozwój sportowy oraz do kontrolowania swoich zachowań.
4. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela/trenera sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.

1. Kształtowanie zdolności kondycyjno-koordynacyjnych

Szkolenie sportowe podczas nauki w szkole ponadpodstawowej łączy dwa etapy: etap szkolenia ukierunkowanego i etap szkolenia specjalistycznego. Kształtowanie w tym czasie wysokiego poziomu indywidualnej sprawności ogólnej zawodników, a koordynacji w szczególności, ma znaczenie kluczowe, ponieważ warunkuje efektywny przebieg wszystkich czynności ruchowych zawodnika oraz tempo nabywania nowych, o wyższym stopniu trudności.

Usprawnianie narządów i układów czynnościowych organizmu wykonujemy poprzez:

- prowadzenie zajęć w terenie otwartym lub na stadionie lekkoatletycznym
- stosowanie krótkich i długich wysiłków biegowych (*szybkość, wytrzymałość*)
- rozwijanie siły mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmacnianie układu kostno-stawowego
- stosowanie zadań zwinnościowych jako sposobu doskonalenia wielu różnych zdolności koordynacyjnych.

Należy pamiętać, że podczas kształtowania zdolności motorycznych czyli szybkości, siły, skoczności, wytrzymałości i koordynacji należy stosować różnorodne metody, formy i środki treningowe. Odpowiedni ich dobór będzie miał wpływ na przygotowanie organizmu do maksymalnych i specjalistycznych wysiłków w przyszłości oraz będzie chronił zawodników przed przeciążeniami aparatu ruchowego i układów funkcjonalnych.

Treści programowe w zakresie kształtowania sprawności motorycznej zawarte poniżej, przedstawiają możliwości i środki, które służą trenerowi do osiągnięcia celów programowych. Dział ten został ujęty jednolicie dla wszystkich poziomów klas w szkole ponadpodstawowej tj. dla klas I-IV.

2. Kształtowanie umiejętności techniczno-taktycznych

W szkoleniu sportowym proces kształtowania umiejętności techniczno-taktycznych podzielony został na dwa etapy. Pierwszy etap na poziomie klas I-II (*15 – 17 lat*) podporządkowany jest **doskonaleniu indywidualnych umiejętności** techniczno-taktycznych za-

wodnika i nabywaniu przez niego większej niż dotychczas świadomości i pewności działania. Drugi etap, klasy III i IV kl. (17 – 19 lat) ukierunkowany jest na **stabilizację umiejętności i rozszerzenie zakresu zespołowych działań** techniczno-taktycznych. Technika z piłką podporządkowana została tutaj w znacznym stopniu rozwiązaniom taktycznym i dynamizowaniu działań. Metoda łączenia w jedno kompleksowe zadanie, zadań sprawnościowych z zadaniami techniczno-taktycznymi w formie ściślej, a w późniejszym czasie w formie fragmentów gry – *dynamizuje proces nauczania* oraz motywuje trenera do przemyślanego doboru zadań treningowych.

Ponadto zyskujemy:

- zwiększoną intensywność zajęć
- zwiększoną koncentrację i zaangażowanie zawodników
- zwiększoną powtarzalność aktów ruchowych, która wpływa na jakość realizacji założeń taktycznych w grze oraz dyscyplinę taktyczną
- rozwijanie inwencji własnej zawodnika
- eliminowanie nieprzemyślanych, przypadkowych działań
- dynamizację i atrakcyjność zajęć.

W trakcie realizacji zadań specjalistycznych z piłki ręcznej, można wprowadzać elementy techniki z zakresu innych gier zespołowych np. we wstępnej części treningu. Zmodyfikowane dla potrzeb piłki ręcznej, ćwiczenia np. z zakresu piłki siatkowej podanie oburącz sposobem siatkarskim do nagle pojawiającego się zawodnika będącego w pozycji rzutowej, pozwala na doskonalenie podań sytuacyjnych i szybkości reagowania. Również z zakresu piłki koszykowej, możemy doskonalić elementy obrony i ataku z zakresu piłki ręcznej. Na przykład: w grze na jeden kosz, sytuacji 2x1, 2x2, doskonalimy pracę rąk i nóg obrońcy oraz technikę zwodów i podań sytuacyjnych.

W I i II klasie LO, doskonalenie gry z zakresu taktyki ataku pozycyjnego podporządkowane jest grupowemu atakowaniu wiążącemu bez zmiany i ze zmianą pozycji oraz przejściu do ustawienia z dwoma obrotowymi poprzez wbiegi. W klasie III i IV dodajemy atakowanie zespołowe ze zmianą pozycji z piłką i bez piłki połączone z wbiegiem i zmianą ustawienia zespołu. W ataku pozycyjnym należy również zwracać uwagę na doskonalenie organizacji gry w równowadze i w osłabieniu oraz w przewadze liczebnej 6:5 i 7:6.

W trakcie przygotowywania i prowadzenia procesu szkoleniowego z zakresu systemów obrony należy zwracać uwagę na:

- indywidualne przygotowanie sprawnościowe
- sposób poruszania się po boisku (w zależności od zastosowanego systemu obrony)
- poprawne ustawianie się obrońcy do piłki (*wysunięcie – ustawienie bokiem*)
- doskonalenie umiejętności obserwacji przeciwnika z piłką i bez piłki
- krycie obrotowego od piłki
- indywidualną odpowiedzialność za przeciwnika atakującego w danym pasie działania
- współpracę grupową (*wyrównanie w linii, przekazanie*)
- grę blokiem
- współpracę z bramkarzem.

Należy pamiętać, że wprowadzanie obrony 6:0 wraz z jej odmianami: ofensywną i defensywną, powinno następować po ukształtowaniu umiejętności postępowania zawodników w obronie strefowej 3:3, która stanowi podstawę do współdziałania w obronach otwartych 3:2:1, 5:1, 4:2 czy 4:0+2. Umiejętności skutecznego działania w/w wymienionych ustawieniach obrony, tak w zakresie poruszania się, ustawienia czy zdecydowania w działaniu, zawodnicy nabywają zazwyczaj nie wcześniej niż w klasie II.

Głównym zadaniem z zakresu ataku szybkiego, jest doskonalenie organizowania zespołowych rozwiązań drugiego i trzeciego tempa oraz doskonalenie umiejętności wznawiania gry po każdej straconej bramce, w pasach działania i ze zmianą pasów działania.

TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH				
<p>Podstawowe zadania do realizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usprawnianie narządów i układów czynnościowych organizmu: <ul style="list-style-type: none"> › prowadzenie zajęć w terenie otwartym lub na stadionie lekkoatletycznym › stosowanie krótkich i długich wysiłków biegowych (<i>szybkość, wytrzymałość</i>) › rozwijanie siły mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmacnianie układu kostno-stawowego › stosowanie zadań zwinnościowych jako sposobu doskonalenia wielu różnych zdolności koordynacyjnych. • Zwiększanie poziomu indywidualnych możliwości zawodników zwłaszcza w zakresie siły i szybkości oraz zakresu gimnastycznych umiejętności sprawnościowych. <ul style="list-style-type: none"> › dostosowanie treningu do indywidualnych możliwości zawodnika i potrzeb wynikających z pozycji w grze. 				
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II	KLASA III	KLASA IV
SIŁA – dynamiczne i statyczne formy ruchu				
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:				
› uginanie ramion w podporze przodem z kląśnięciem (<i>pompki</i>)	+	+	+	+
› podskoki na rękach – bokiem w lewo w praw z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
› podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
› podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
› zwis na drążku podciąganie oburącz	+	+	+	+
› rzuty piłką lekarską w przód nad głowę (<i>2-3 kg</i>)	+	+	+	+
› rzuty i podania piłką 800 g – 1 kg	+	+	+	+
› pad siatkarski	+	+	+	+
› krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, sztanga, elastyczne gumy, ekspandory, liny, taśmy TRX	+	+	+	+
› ćwiczenia ze sztangą i na maszynach siłowych.	+	+	+	+

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH				
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:				
› przysiady, półprzysiady, wejścia, zejścia przyborem i ze współwciążącym	+	+	+	+
› podskoki, przeskoki, wyskoki osiągalne bez obciążenia	+	+	+	+
› podejścia i podbiegi pod wzniesienia	+	+	+	+
› ćwiczenia z obniżoną pracą nóg	+	+	+	+
› ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+	+	+
• Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu)				
› opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie, sztanga lekka) w staniu	+	+	+	+
› wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk zastosowaniem piłek lekarskich w leżeniu przodem i tyłem	+	+	+	+
› krążenia tułowia z piłką lekarską	+	+	+	+
› ćwiczenia ze współwciążącym	+	+	+	+
› ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych	+	+	+	+
› ćwiczenia na maszynach siłowych.	+	+	+	+
• Nauka i doskonalenie poprawnej techniki: martwego ciągu, zarzutu, podrzutu, rwania, przysiadu, wyciskania na ławeczce poziomej z przyborem i z lekkim gryfem (8-10kg.)	+	+	+	+
SKOCZNOŚĆ – moc				
• Skoki:				
› pionowe w miejscu, jedno- i obunóż	+	+	+	+
› naprzemianstronne, na niskich płótkach, na płótkach o zróżnicowanej wysokościach, na skrzyniach (naskok i zeskok), z naciskiem na krótki kontakt z podłożem	+	+	+	+
› w dal	+	+	+	+

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH				
› na czas (np. w ciągu 6-8 sek. z głębokiego przysiady zawodnik ma wykonać jak największą liczbę skoków w dal)	+	+	+	+
› zeskoki w głąb <i>Uwaga: z uwagi na duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej</i>	-	-	+	+
• Wieloskoki płaskie:				
› z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim podłożu	+	+	+	+
› przez przeszkody terenowe: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż	+	+	+	+
› przez przybory (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, niskie części skrzyni gimnastycznych)	+	+	+	+
› Różnorodne zadania kompleksowe (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę, po zwodzie odbicie z niskiej skrzyni lewą lub prawą nogą i rzut na bramkę).	+	+	+	+
SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu				
• Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne:				
› starty sytuacyjne z różnych pozycji	+	+	+	+
› szybka zmiana pozycji ciała.	+	+	+	+
• Biegi:				
› biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu	+	+	+	+
› biegi po prostej i po łuku	+	+	+	+
› stary i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa i interwałowa)	+	+	+	+
› pokonywanie krótkich odcinków z nabiegu (biegi „lotne”)	+	+	+	+
› biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”)	+	+	+	+
› skippingi: A, B, C, D	+	+	+	+

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH				
› gry i zabawy o akcencie szybkościowo orientacyjnym.	+	+	+	+
WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe				
• Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego:				
› marszobiegi	+	+	+	+
› CrossFit	+	+	+	+
› biegi przełajowe	+	+	+	+
› zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi (MZB i DZB)	+	+	+	+
› wielokrotne przebieżki na długich i krótkich odcinkach	+	+	+	+
• Trening obwodowy	+	+	+	+
• Różne formy gier zespołowych.	+	+	+	+
KOORDYNACJA				
• Różne formy fitness kształtujące zdolność łączenia ruchów dostosowania i przestawienia się ruchowego, orientację i poczucie rytmu, szybkość reakcji, równowagę.	+	+	+	+
• Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyka):				
› przewroty w przód z miejsca, marszu, biegu, odbicia jedno- i obunóż, przez przeszkodę	+	+	+	+
› przewrót w tył na 4 cz. skrzyni wzdłuż, z przysiadu podpartego do lądowania poza skrzynią o NN prostych	+	+	+	+
› przewrót w tył do stania na RR	+	+	+	+
› leżenie przewrotne, leżenie przerzutne	+	+	+	+
› wychwyty z karku z leżenia przewrotnego na materacu	+	+	+	+
› przetoczenia w przód i w tył przez L i P bark	+	+	+	+
› budowanie prostych piramid	+	+	+	+

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH				
› stanie na RR z asekuracją i bez	+	+	+	+
› przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją i bez)	+	+	+	+
› uginanie, zginanie i wyprost RR przy drabinkach lub z pomocą współwiczającego („pompki”)	+	+	+	+
› przerzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych	+	+	+	+
› „mostek”	+	+	+	+
› ścieżki gimnastyczne i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	+	+	+	+
› skipy A, B, C, D przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich drabinek koordynacyjnych, stepów i gąbek	+	+	+	+
• Łączenie różnych zadań ruchowych (np. z zakresu gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywania przeszkód z nietypowymi pozycjami wyjściowymi, itp.)	+	+	+	+
GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu				
• Ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu i z wytrzymaniem (np. skłony proste, z pogłębianiem, krążenia, wymachy, stretching).	+	+	+	+

2. KSZTAŁOWANIE UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH				
Podstawowe zadania do realizacji:				
<ul style="list-style-type: none"> • doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodników w zakresie chwytów, podań, zwodów, rzutów i zasłon • doskonalenie indywidualnych umiejętności poruszania się w ataku i w obronie oraz ustawiania się w zależności od przyjętej taktyki i pozycji gry • doskonalenie szybkiego, zespołowego przestawiania się atak – obrona po stracie piłki • wyposażenie w zasób wiedzy i rozwijanie umiejętności niezbędnych do podejmowania samodzielnych i świadomych działań w grze • egzekwowanie od zawodników indywidualnej i zespołowej dyscypliny taktycznej • nauka zachowania dyscypliny taktycznej w różnych systemach obrony z uwzględnieniem indywidualnych i zespołowych sposobów reagowania. 				
Podstawowe metody:				
<ul style="list-style-type: none"> • łączenie zadań technicznych z zadaniami sprawnościowymi, • łączenie sekwencji gry obrona – atak we fragmentach gry • stosowanie zadań rozwijających procesy orientacyjno-poznawcze (<i>kognitywne</i>) w zakresie spostrzegania, orientacji, obserwacji, uwagi, zapamiętywania, myślenia. 				

ETAP: WSTĘPNA SPECJALIZACJA Klasa I i II LO; wiek 15 – 17 lat		
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II
TECHNIKA		
PODANIA		
› w ruchu, prawą i lewą ręką ze zmianą odległości	+	+
› w kontakcie z przeciwnikiem	+	+
› w wysoku	+	+
› z podłoża	+	+
› oburącz	+	+
› lobem	+	+
› kozłem	+	+
› z rotacją	+	+
› po zwodzie piłką	+	+
› sytuacyjne.	+	+
CHWYTY		
› w kontakcie z przeciwnikiem	+	+
› sytuacyjne: oburącz, jednorącz, w wysoku, z podłoża	+	+
RZUTY		
• z podłoża:		
› prawa-prawa, lewa-lewa,	+	+
› sprzed obrońcy (<i>półgórne, z biodra</i>)	+	+
› pomiędzy obrońcami		
› z odchyleniem tułowia	+	+
› po przeskoku.	+	+
• w wysoku:		
› w pierwszym i drugim kroku	+	+
› z padem (<i>w przód i z odchyleniem</i>)	+	+
› z rotacją piłki	+	+

• rzuty sytuacyjne:		
› dobitka	+	+
› wrzutka	+	+
› przerzutka	+	+
› bieżne	+	+
› tyłem do bramki.	+	+
ZWODY		
• bez piłki przodem:		
› pojedynczy przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę	+	+
› podwójny przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę	+	+
› poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
› z obrotem	+	+
• bez piłki tyłem:		
› pojedynczy	+	+
› podwójny	+	+
• z piłką przodem:		
› poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
› z zamierzonym podaniem	+	+
› z zamierzonym rzutem	+	+
› pojedynczy przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę przed chwytem piłki i w momencie chwytu piłki	+	+
› podwójny przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę	+	+
› podwójny z przełożeniem ręki po naskoku na jedną nogę	+	+
• z piłką tyłem:		
› pojedynczy	+	+
› podwójny.	+	+

ZASŁONY		
• Dynamiczne i statyczne z piłką i bez piłki:		
› z przodu	+	+
› z boku	+	+
› z tyłu.	+	+
GRA BRAMKARZA		
• Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce	+	+
• Techniki bramkarskie:	+	+
› obrony rzutów górnych jednorącz z odbicia nogi dalszej		
› obrony rzutów półgórných: ręką i nogą z odbicia z nogi dalszej; z przesunięciem	+	+
› obrony rzutów dolnych prostą nogą i siadem rozkrocznym	+	+
› obrona „pajacem”	+	+
› obrona z doskokiem	+	+
› obrona oburącz i jednorącz z przesunięciem	+	+
• Podania bramkarza do ataku szybkiego:		
› podania krótkie	+	+
› podania długie	+	+
› szybkie wejście w posiadanie piłki	+	+
› podanie otwierające	+	+
• Doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:		
› z I linii	+	+
› z II linii	+	+
› wolnych	+	+
• Podanie do szybkiego ataku (podanie otwierające - ocena sytuacji)	+	+
• Doskonalenie różnych sposobów obrony rzutów w sytuacji sam na sam z zawodnikiem atakującym.	+	+

ETAP: SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE
Klasa III i IV LO; wiek 17–19 lat

Główne zadania do realizacji:

- Stabilizowanie wysokiego poziomu indywidualnych osiągnięć zawodników w zakresie umiejętności techniczno-taktycznych.
- Doskonalenie zespołowych działań techniczno-taktycznych w obronie w zależności od ataku przeciwnika oraz w ataku w zależności od obrony przeciwnika.
- Doskonalenie samodzielnych i świadomych działań w grze.

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA III	KASA IV
PODANIA		
• półgórne w ataku szybkim i pozycyjnym	+	+
• sytuacyjne (w wyskoku, z kozłem, podania przez pole bramkowe, wrzutki itp.)	+	+
RZUTY		
• doskonalenie precyzji i szybkości różnorodnych rzutów na bramkę: w wyskoku, z podłoża	+	+
• doskonalenie umiejętności wyboru rodzaju rzutu w zależności od postępowania obrońcy	+	+
• doskonalenie rzutów sytuacyjnych: dobitka, wrzutka, przerzutka, bieżne, tyłem do bramki.	+	+
ZWODY		
Doskonalenie zwodów we fragmentach gry:		
› bez piłki	+	+
› z piłką	+	+
ZASŁONY		
› doskonalenie zasłon statycznych i dynamicznych, z piłką i bez piłki, we fragmentach gry	+	+
GRA BRAMKARZA		
• Ćwiczenia specjalistyczne doskonalące i stabilizujące wysoki poziom umiejętności bramkarza w tym: refleksowo-szybkościowe, gibkościowe, równowagi	+	+
• Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce	+	+
• Obrony rzutów:		
› górnych	+	+
› półgórnych	+	+
› dolnych	+	+
› sytuacyjnych	+	+

• Doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:		
› z I linii	+	+
› z II linii	+	+
› wolnych	+	+
• Podanie do szybkiego ataku (<i>podanie otwierające – ocena sytuacji</i>)	+	+
• Doskonalenie różnych sposobów obrony rzutów w sytuacji sam na sam z zawodnikiem atakującym	+	+

ETAP WSTĘPNEJ SPECJALIZACJI Klasa I i II LO; wiek 15 – 17 lat		
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II
TAKTYKA		
OBRONA		
• Aktywna obrona 3:2:1, 5:1, 3:3, 4:2	+	+
• Obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2	+	+
• Zachowanie aktywnej gry obrońców po zmianie ustawienia ataku z 2:1:3 na 2:2:2	+	+
• Rozwiązywanie sytuacji liczebnie równych i mniejszych	+	+
• Doskonalenie umiejętności antycypacyjnych zgodnie z zasadami poprawności, pewności i współpracy działania.	+	+
ATAK POZYCYJNY		
• Doskonalenie indywidualnych umiejętności techniczno-taktycznych na przyporzędkowanych pozycjach ze zwróceniem uwagi na:		
› zabezpieczenie piłki	+	+
› zachowanie szerokiego ustawienia	+	+
› atak prostopadły – „wiązący” na i między dwóch obrońców	+	+
› ponowienie ataku	+	+
› stosowanie ataku po łuku	+	+
› stosowanie zmian pozycji	+	+
› grę bez piłki	+	+
› stosowanie zasłon	+	+
› utrzymanie tempa gry	+	+
› stosowanie podań odwróconych	+	+

› stosowanie kozłowania w zależności od sytuacji w grze, kiedy: zawodnik ma wolną przestrzeń, podczas minięcia 1x1, przeciwnik stosuje system obrony „każdy swego”.	+	+
• Doskonalenie grupowych i zespołowych zadań taktycznych z uwzględnieniem zmian pozycji i zmian ustawienia zawodników poprzez wbiegi	+	+
• Doskonalenie umiejętności rozgrywania sytuacji liczebnie równej 6:6 i liczebnie większej 6:5, 7:5, 7:6.	+	+
ATAK SZYBKI		
› Organizacja gry w I-sze tempo i II-gie tempo	+	+
• Szybkie wznowienia gry od środka:		
› w pasach działania	+	+
› ze zmianą pasów działania.	+	+
ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO Klasa III i IV LO; wiek 17-19 lat		
Podstawowe zadania do realizacji:		
<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie ataku ze zmianami pozycji • Stabilizacja umiejętności gry w poznanych systemach i ustawieniach obrony • Wprowadzenie obrony 6:0 w klasie III. 		
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA III	KLASA IV
OBRONA		
• Stabilizacja wysokiego poziomu umiejętności przechodzenia z defensywnego na ofensywne działania w ustawieniach:		
› obrona 3:2:1, 5:1.	+	+
› obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2	+	+
› obrona 6:0	+	+
• Rozwiązywanie sytuacji liczebnie równych i mniejszych	+	+
ATAK POZYCYJNY		
› stabilizacja wysokiego poziomu indywidualnych umiejętności gry na przyporządkowanych pozycjach	+	+
› doskonalenie taktyki ataku pozycyjnego z uwzględnieniem rozwiązań grupowych i zespołowych	+	+
› doskonalenie umiejętności rozgrywania sytuacji liczebnie równej 6:6 i liczebnie większej 6:5, 7:5, 7:6.	+	+
ATAK SZYBKI		
› zespołowa organizacja gry w II i III tempie ataku szybkiego	+	+

<ul style="list-style-type: none"> › stabilizacja wysokiego poziomu umiejętności szybkiego wznawiania gry od środka, w pasach działania i ze zmianą pasów działania, z uwzględnieniem rozwiązań grupowych i zespołowych. 	+	+
---	---	---

3. KSZTAŁTOWANIE POSTAW

Przekazywanie wiadomości

• **Wiadomości związane z funkcjonowaniem organizmu:**

- › praca tlenowa i beztlenowa – wpływ wysiłku fizycznego na rozwój organizmu, szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń fizycznych
- › szkodliwość dopingu w sporcie
- › zasób ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.

• **Higiena warunkiem zdrowia:**

- › sposoby hartowania organizmu
- › zasady racjonalnego żywienia
- › sposoby relaksacji i odreagowania stresów.

• **Wiadomości związane z kształtowaniem sprawności: pojęcie sprawności fizycznej oraz parametry jego oceny:**

- › sposoby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, testy
- › rola i znaczenie rozgrzewki oraz zasady jej przeprowadzania
- › sposoby rozwijanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem różnorodnych przyrządów i przyborów oraz warunków terenowych
- › terminologia sportowa.

• **Wiadomości związane z organizacją zajęć ruchowych:**

- › przepisy i sędziowanie w piłce ręcznej
- › zasady bezpieczeństwa, sposoby asekuracji i samoasekuracji
- › historia piłki ręcznej, sportu, olimpiad.

• **Rozwijanie umiejętności w zakresie:**

- › odpowiedzialnego współdziałania z partnerem i z zespołem
- › rzetelności i uczciwości przy wykonywaniu powierzonych zadań,
- › *fair play* i zgodnych z przepisami zachowań podczas gry w bezpośrednim kontakcie
- › samodoskonalenia sprawności i funkcjonowania organizmu
- › higienicznych i zdrowego stylu życia.

Zakładane osiągnięcia po V etapie szkolenia

Po V etapie szkolenia specjalistycznego, zawodnik jest w pełni przygotowany pod względem sprawnościowo-technicznym do kontynuowania kariery sportowej na poziomie zespołu pierwszoligowego piłki ręcznej.

Zawodnik potrafi skutecznie:

1. Rozwiązywać w obronie sytuacje liczebnie równe i mniejsze
2. Brać indywidualną odpowiedzialność za wykonanie grupowych i zespołowych zadań taktycznych w obronie
3. Zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach ataku i obrony
4. Rozwiązywać w ataku sytuacje liczebnie równe i większe
5. Współdziałać w rozwiązywaniu sytuacji taktycznych w obronie i ataku
6. Stosować atak prostopadły „wiązący”
7. Stosować ponowienie ataku
8. Stosować atak po łuku ze zmianą sektora boiska
9. Stosować kozłowanie w zależności od sytuacji w grze
10. Współpracować z partnerami na bliższych i dalszych pozycjach
11. Dokonać wyboru rodzaju rzutu w zależności od sytuacji w grze i postępowania obrońców
12. Dokonać wyboru rodzaju podania w zależności od wymagań sytuacyjnych gry
13. Wykonać atak ze zmianą miejsc w zadaniach grupowych i zespołowych
14. Stosować zasady indywidualnego i zespołowego atakowania szybkiego, przestrzegać zasad pierwszego, drugiego i trzeciego tempa ataku szybkiego
15. Współpracować z bramkarzem przy organizacji ataku szybkiego i działań defensywnych

Bramkarz potrafi skutecznie:

1. Zastosować wybraną technikę obrony rzutów w zależności od poziomu lotu piłki i miejsca wykonania rzutu
2. Ustawiać się do piłki przy rzutach z pozycji skrzydłowego, obrotowego, rozgrywającego

3. Ustawiać się przy rzutach sam na sam w ataku szybkim, karnych i wolnych
4. Współpracować z zawodnikami w obronie
5. Stosować podania krótkie długie do ataku szybkiego i do szybkiego wznowienia gry po utracie bramki
6. Wykonać rzut bezpośredni – z pola bramkowego na bramkę przeciwnika.

Dodatkowo zawodnik wykonuje z zakresu gimnastyki:

1. Przewroty w przód i w tył na 4 cz. skrzyni
2. Stanie RR bez asekuracji
3. Stanie na głowie
4. Przewrót w przód z stania na RR
5. Wychwyt z karku
6. Piramidy dwójkowe i czwórkowe.

oraz zawodnik potrafi:

- przygotować się do zajęć treningowych
- udzielić podstawowej pomocy w sytuacjach urazowych
- wykorzystać warunki terenowe do samodoskonalenia sprawności
- dokonywać w przyszłości samooceny poziomu własnej sprawności fizycznej za pomocą dowolnie wybranych testów.

Projekt ewaluacji

RODZAJ EWALUACJI I TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODY I NARZĘDZIA
DIAGNOSTYCZNA			
<ul style="list-style-type: none"> na początku i na końcu każdego roku szkolnego (kl. I, II, III) 	<ul style="list-style-type: none"> uzyskanie informacji niezbędnych do planowania pracy z zawodnikiem 	<ul style="list-style-type: none"> zawodnik 	<ul style="list-style-type: none"> testy diagnostyczne (np. Beep test, Coopera, bieg wahadłowy, INKF, pomiar mocy NN, itp.)
FORMATYWNA			
<ul style="list-style-type: none"> na bieżąco, w trakcie realizacji programu 	<ul style="list-style-type: none"> stopień realizacji zaplanowanych działań poziom umiejętności sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciel/trener zawodnik 	<ul style="list-style-type: none"> analiza dokumentacji (np. plan pracy, dziennik lekcyjny, dziennik zajęć trenera) analiza dokumentacji wyników i frekwencji (sprawdziany, testy sprawności, obserwacja zawodów, dziennik zajęć) <ul style="list-style-type: none"> › obserwacja › wywiad › rozmowy › ankieta
PODSUMOWUJĄCA			
<ul style="list-style-type: none"> po zakończonym trzyletnim etapie szkolenia sportowego (po III kl. LO) 	<ul style="list-style-type: none"> ocena skuteczności działań trenera (postępy zawodników, wzrost poziomu i zakresu umiejętności sportowych zawodników) ocena poziomu sprawności i umiejętności techniczno-taktycznych 	<ul style="list-style-type: none"> trener zawodnik 	<ul style="list-style-type: none"> analiza dokumentacji: <ul style="list-style-type: none"> › sprawdziany, testy › zapis obserwacji meczów, zawodów kontrolnych, sparingów › innych informacji

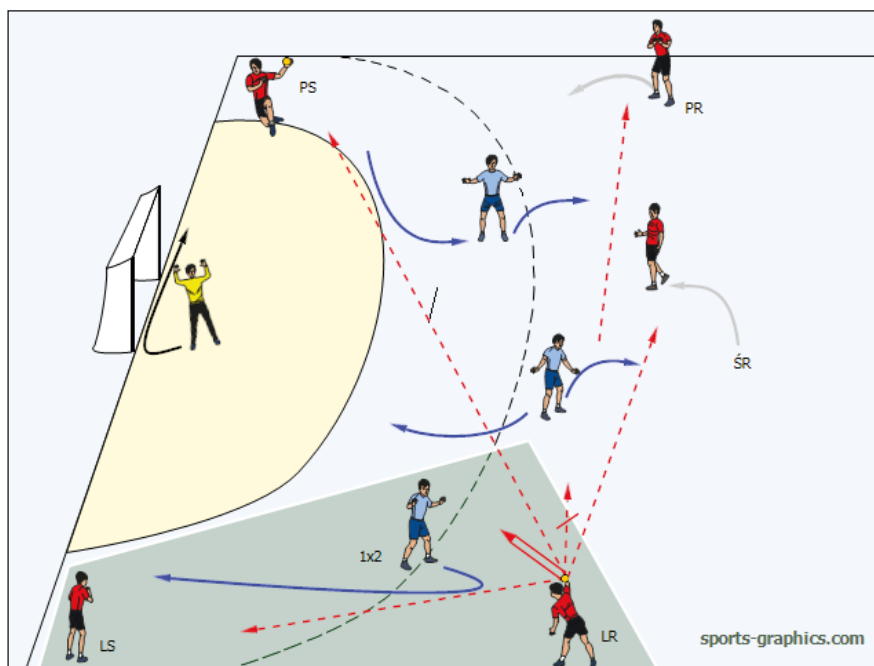
Strategia osiągania celów

Szczegółowe wskazówki dotyczące planowania pracy z grupą młodzieży w wieku 15 – 19 lat w zakresie przygotowania motorycznego i techniczno-taktycznego znajdują się w Części I i II publikacji, (autorzy: J. Kulik, K. Krawczyk, W. Nowiński, 2020).

1. Zaleca się zaplanowanie co najmniej 6 jednostek treningowych w tygodniu z uwzględnieniem następujących akcentów: 3 razy na kształtowanie sprawności motorycznej, 2 razy na technikę i taktykę we fragmentach gry, 1 raz na taktykę z udziałem całego zespołu, 1 raz na technikę indywidualną (tabela nr 4) i 1 raz na odnowę biologiczną.
2. Dobór treści treningowych powinien być taki, aby się one wzajemnie wspierały i uzupełniały.
3. Z każdym rokiem należy zwiększać intensywność i objętość ćwiczeń ogólnorozwojowych jak i techniczno-taktycznych.
4. Należy przestrzegać zasad odnowy biologicznej zawodnika.
5. Należy stosować zasadę różnorodności w zakresie objętości i intensywności treningu w celu niedopuszczenia do przeciążenia organizmu.
6. Należy dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej zwłaszcza, z zakresu umiejętności gimnastycznych.
7. Zaleca się stosowanie zajęć rytmiczno-muzycznych takich jak aerobik i step aerobik kształtujących orientację, koncentrację oraz poprawiających koordynację ruchową.
8. Zaleca się wykorzystywanie zadań z zakresu innych dyscyplin sportowych w zajęciach z piłki ręcznej.
9. W treningu specjalistycznym stopniować intensywność aż do startowej włącznie, z uwzględnieniem cykli i mikrocykli treningowych.
10. Zaleca się łączenie zadań technicznych i taktycznych z zakresu ataku pozycyjnego z ćwiczeniami sprawnościowymi.
11. Systematycznie kształtować umiejętność gry w ataku szybkim poprzez przestrzeganie zasad organizacji gry drugiego i trzeciego tempa.
12. Obrony otwarte traktować jako etap wprowadzający do obrony docelowej 6:0 (kl. II /III)
13. Zaleca się w okresie letnim przeprowadzać zajęcia biegowe w terenie otwartym np. na stadionie lekkoatletycznym.
14. Zaleca się przeprowadzenie testu INKF bezpośrednio po zakończeniu rozgrywek i po letnim okresie przygotowawczym.
15. W rocznym cyklu szkoleniowym należy zapewnić przynajmniej jeden obóz szkoleniowy – zimowy, letni.
16. Zadania treningowe należy uatrakcyjnić poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.

ZAŁĄCZNIK NR 1

1. Atak pozycyjny. Przykłady zadań techniczno-taktycznych w ustawieniu zespołowym i w warunkach rywalizacji.

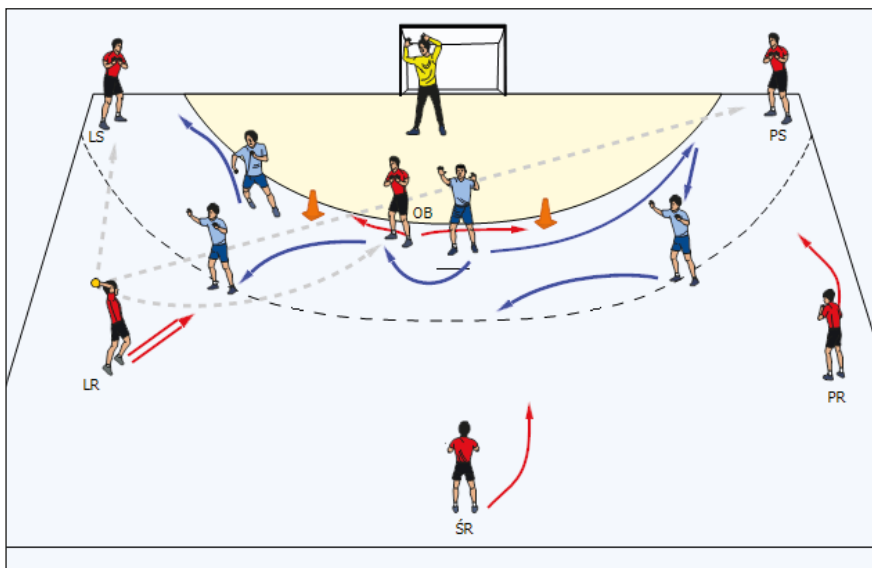


Rys. 1 Gra w ataku pozycyjnym 5x3

Opis ćwiczeń (rys. 1 i 2)

Zadaniem zawodników ataku jest zdobyć bramkę. Zadaniem obrońców jest uniemożliwienie zdobycia bramki poprzez blokowanie, zatrzymanie lub tylko dotknięcie zawodnika rzucającego na bramkę.

W ćwiczeniu na rys. 2, dodatkowo udział w grze bierze obroty, do którego zawodnicy ataku mogą podawać piłkę.

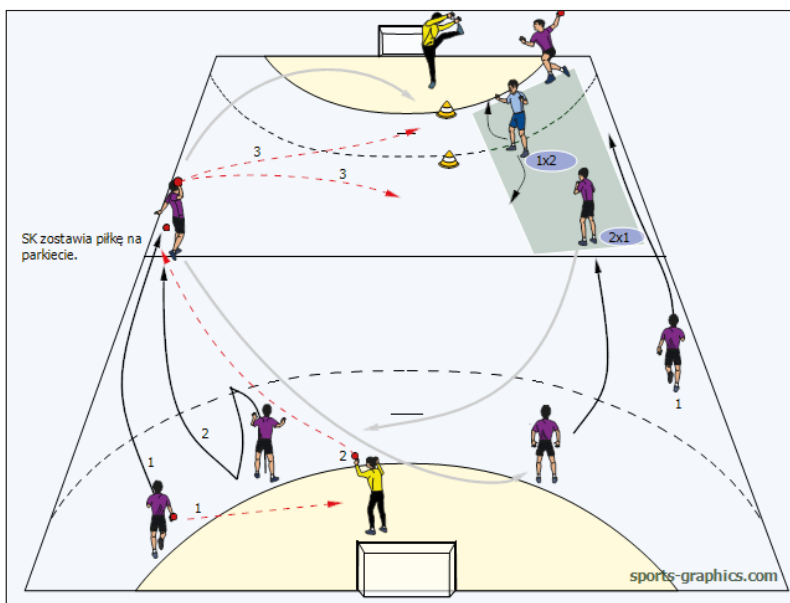


Rys. 2 Gra w ataku pozycyjnym 6x4

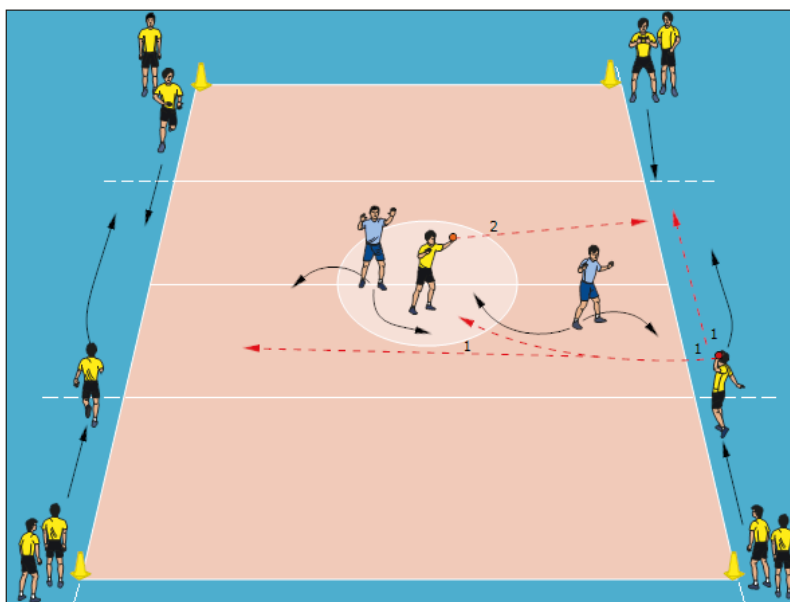
Doskonalimy

- Technikę:
 - › chwytów i podań w ruchu: półgórne, w wysokoku, odwróconych, z pominięciem partnera bliższego
 - › rzutów: w wysokoku, z podłoża
 - › zwodów: przez podanie zamierzone, przez rzut zamierzony
 - › poruszania się w obronie
 - › ustawiania się bocznego obrońcy – wysunięcie
 - › działań antycypacyjnych
 - › gry blokiem
 - › krycia obrotowego od piłki.
- Taktykę:
 - › zachowanie szerokiego ustawienia
 - › zajęcie korzystnego ustawienia w stosunku do obrońcy
 - › współpracę z obrotowym
 - › grę 1x2
- Umiejętność podejmowania decyzji poprzez obserwację i analizę gry.

2. Atak szybki. Przykłady zadań techniczno-taktycznych w warunkach rywalizacji.



Rys. 3 Gra w ataku szybkim 2x1 i w obronie 1x2 w bocznym sektorze boiska



Rys. 4 Gra 3x2. Wahadłowe prowadzenie piłki

Opis ćwiczeń (rys. 3)

Boisko do piłki koszykowej lub siatkowej. Zawodnicy ustawieni są po przeciwnych rogach boiska, twarzą do siebie. Zawodnicy przyjmują piłkę w ruchu. Po przyjęciu piłki, utrzymując rytm biegowy, zawodnik z piłką dokonuje wyboru podania do obrotowego lub innego zawodnika. Zadaniem obrońców jest krycie obrotowego i przeszkadzanie zawodnikom ataku w podaniach.

Zadanie wykonujemy BEZ KOZŁOWANIA.

Doskonalimy

- Chwyty i podania piłki na różne odległości w ruchu
- Utrzymywanie rytmu biegu i tempa akcji
- Umiejętność podejmowania decyzji

VI. ZAŁĄCZNIK NR 2. PRZYKŁADOWY PRZEBIEG SZKOLENIA W MIKROCYKLU TYGODNIOWYM. Zakładany czas jednostki treningowej 90 – 120 min.*

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<ul style="list-style-type: none"> Rozgrzewka – ćwiczenia gimnastyczne Kształtowanie cech motorycznych: koordynacja, szybkość, skoczność – 40 min Ćwiczenia techniki głowienia w warunkach rywalizacji: poruszanie się, chwytły podania (różne sposoby, różne ustawienia rzuty (z podłoża, w wyskoku i padem) możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia 1x1 Ćwiczenia ataku szybkiego formie fragmentów gry 2x1, 2x2, 3x2 w sektorach zewnętrznych i centralnym Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Rozgrzewka: ćwiczenia stabilizacyjne Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą, taśmami TRX, sztanwą i na maszynach siłowych) 40 min Trening obrony: poruszanie się (różne sposoby) Ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1, 3x2, 3x3 Współdziałanie w obronie i ataku pozycyjnym we fragmentach gry 3x2 i 3x3, 4x4 sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych Gra szkolna: obrona 3:2:1, 3:3 Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony Kształtowanie cech motorycznych: kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami) Rzuty z pozycji we fragmentach gry Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 4x4, 5x5, 6x6 Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (w pasach działania i ze zmianą pasów działania) Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Rozgrzewka: ćwiczenia gimnastyczne Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą, sztanwą i na maszynach siłowych) – 40 min Ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 2x1, 1x1 Współdziałanie w obronie współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x3, 4x4, 5x5 całe boisko, w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych Gra szkolna 3:2:1, 3:3, 6:0 Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> Rozgrzewka: ćwiczenia stabilizacyjne Kształtowanie cech motorycznych: kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami) Technika podań i chwytów we fragmentach gry Rzuty z pozycji we fragmentach gry Gra szkolna 3:2:1, 6:0, 5:1 Stretching

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski sprawnościowo-techniczny: ćwiczenia szybkościowo-refleksowe 45 min. 			<ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski techniczno-taktyczny 45 min. 	
<p>* <i>Podany schemat pokazuje w planie ogólnym, tygodniowym, równomierny rozkład zadań z zakresu motoryki, techniki i taktyki. Trener planuje swoją pracę szczegółowo, w miarę krocyklu tygodniowym, tak, aby w rocznym cyklu szkoleniowym zrealizować wszystkie tematy z zakresu motoryki, techniki i taktyki indywidualnej zgodnie z wytycznymi programowymi i z potrzebami zespołu.</i></p>				

Bibliografia

1. Badura E., *Emocjonalne uwarunkowania autorytetu nauczyciela*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1981.
2. Bana P., Späte D., Lund A., Strub P., Khalifa A., *Teaching Handball at School. Introduction to handball for students aged 5 to 11. Praca zbiorowa*. Wydawca IHF Handball at school,
3. Bielski J., *Życie jest ruchem. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*. Urząd Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1996.
4. *Biuletyn Niemieckiego Związku Piłki Ręcznej (DHB): Das Athletikkonzept des Deutschen Handballbundes*. Philippka-Sportverlag. Münster 2019.
5. *Biuletyn Niemieckiego Związku Piłki Ręcznej (DHB): Rahmen-Training Konzeption*. Philippka-Sportverlag. Münster 2019.
6. Bohm M: *Kraft Training mit Kindern*. Handball Training Junior 3/2012 s.18-24.
7. Bompą T., Zając A., Waśkiewicz Z., Chmura J., *Przygotowanie sprawnościowe w zespołowych grach sportowych*. AWF. Katowice 2013.
8. Bompą T., *Cechy motoryczne i metodyka ich rozwoju*. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1990.
9. Bondarowicz M., *Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych*. Sport i Turystyka. Warszawa 1983.
10. Czerwiński J., Cieślikowski J., Elias J., Noszczak J., Norkowski H., Nowiński W., Wrześniewski S., *Piłka ręczna – nazewnictwo i zbiór testów. Praca zbiorowa*. MSiT i ZPRP. Warszawa 2018.
11. Czerwiński J., *Piłka ręczna – wybrane elementy teorii i technologii treningu sportowego*. Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa 2018.
12. Grintz O., *Druckvoll stossen*. Handball Training 8/2018, s 39-46.
13. Jezierski R., *Mały mistrz*. Ministerstwo Sportu i Turystyki. Warszawa 2013.

14. Krawczyk K., *Wybrane wskaźniki fizjologiczne studentek uczestniczących w zorganizowanej aktywności fizycznej*. Wydawnictwo UMCS. Lublin 2016.
15. Krüger T., *Handballtraining Junior* nr 2/2018 r.
16. Kulik J., Kulik K., *Program wychowania fizycznego w liceum sportowym o profilu piłki ręcznej*, nr dopuszczenia MENiS: DKOS-5002-49/03, 2003.
17. Martens R., *Jak być skutecznym trenerem*. COS. Warszawa 2009.
18. Nowiński W., *Pierwsze kroki bramkarza*. Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki. Warszawa 2009.
19. Nowiński W., *Piłka ręczna – poznać, zrozumieć, grać*. Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa 2016.
20. Nowiński W., *Piłka ręczna – technika i taktyka*. Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa 2010.
21. Nowiński W., *Piłka ręczna, umiejętności indywidualne i współdziałanie w piłce ręcznej*. Związek Piłki Ręcznej w Polsce. Warszawa 2018.
22. *Offzielles Lehrmedium Des DHB, Rahmen-Trainings-Konzeption* 2009 r.
23. Pfander J., Eigenbodt T., *Handballtraining Junior* nr 3/2012 r.
24. Raczek J., *Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego*. AWF. Katowice 1986.
25. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2017 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania klas i szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego.
26. Sharkey B.J., Gaskill S., *Fizjologia sportu dla trenerów*. Biblioteka Trenera. COS. Warszawa 2013.
27. Skowron M., *Trening siły mięśniowej dzieci i młodzieży*, materiały szkoleniowe Academy Training Showroom, Warszawa 2017.
28. Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J., *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Praca zbiorowa*, tom II. AWF. Warszawa-Biała Podlaska 2015.
29. Sozański H., Śledziwski D., *Obciążenia treningowe. Praca zbiorowa*. Biblioteka Trenera COS. Warszawa 1995.
30. Sozański H., Witczak T., *Trening Szybkości*. Sport i Turystyka. Warszawa 1981.
31. Sozański H., *Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera. Praca zbiorowa*. Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu. Warszawa 1994.

32. Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*. Biblioteka Trenera. COS Warszawa 1995.
33. Späte D., *Entwicklungsstendenzen und taktische Losungen zur Tempospiel-Abwehr anhand von Spielszenen aus der WM 2007*. Handball Training 1/2008, s 4-11.
34. Spieszny M., *Kształtowanie szybkości i wytrzymałości szybkościowej w treningu techniczno-taktycznym*. II Międzynarodowa Konferencja Nauczycieli WF. Kielce 2012
35. Starzyński T., Sozański H., *Trening skoczności*. Biblioteka Trenera. Warszawa 1995.
36. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., *Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców*. Biblioteka Trenera. COS. Warszawa 2001.
37. Wrześniewski S., *Uczymy gry w piłkę ręczną*. ZPRP i MSiT. Warszawa 2010.