

## SPIS TREŚCI

### CZĘŚĆ II. TECHNIKA I TAKTYKA INDYWIDUALNA

1. Wstęp.....	2
2. Główne wytyczne do realizacji w procesie szkolenia .....	2
3. Założenia treningowe.....	2
4. Formy treningu.....	3
5. Indywidualizacja treningu.....	3
6. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – rozgrzewka.....	3
7. Proponowane podstawowe ćwiczenia chwytów i podań.....	4
8. Technika wykonania zwodów.....	6
9. Atak pozycyjny.....	7
10. Indywidualizacja treningu w ataku pozycyjnym.....	11
11. Obrona – generalne zasady postępowania.....	16
12. Obrony strefowe.....	17
13. Indywidualizacja treningu – obrona.....	20
14. Atak szybki.....	22
15. Indywidualizacja treningu w ataku szybkim.....	25
16. Szybkie wznowienie.....	26
17. Powrót do obrony.....	28
18. Bramkarz.....	29
19. Załączniki.....	30

## CZĘŚĆ II TECHNIKA I TAKTYKA INDYWIDUALNA

### I. 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.

### II. 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 Noszczaka).
- Przestrzeganie zasad odnowy biologicznej w różnych formach, (grupowa i indywidualna) jako integralnej części treningu.

### III. 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 (chwyty, 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.

#### IV. 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.

#### V. Indywidualizacja treningu

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

#### VI. 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.

## VII. Proponowane podstawowe ćwiczenia treningowe

### Technika chwytów i podań

Element ćwiczeń techniki indywidualnej w założeniu powinien wystąpić na każdym 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 wyprostowania (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 – 8m. Jeden cofnięty 4 – 5m. Cofnięty zawodnik rusza bez piłki wzdłuż linii bocznej. Otrzyma 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**

- Chwyć 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).

## VIII. 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. Tyczki ustawione na linii przerywanej w odległości 1m 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 3m.
5. obrońca ustawiony na środku pomiędzy tyczkami (3m) 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.

## IX. 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).

### Przestrzeń

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),
- zaśłona wykonana przez partnera.

### **Atak prostopadły pomiędzy dwóch obrońców, atak „wiązący”, 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 wiązających 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 uniemożliwienia 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 umożliwiając podanie piłki kozłem 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 przesunąć 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.

## X. 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, obrotowi, 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 wysoku (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,
  - ze zmianą kierunku,
  - po łuku.
4. Rzuty z podłoża:
  - szybki, pomiędzy obrońcami,
  - zza obrońcy.
5. 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.
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),
2. 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).
3. 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 wyskoku,
  - w kontakcie z obrońcą.
2. Zachowanie odległości od obrońcy przy obronach wysuniętych.
3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
  - wiążący w prawo i w lewo,
  - ze zmianą kierunku,
  - po minięciu 1x1 (zwód) wysuniętego obrońcy.
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:
  - w obu kierunkach.
7. 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.
4. Minięcie 1x1:
  - do środka,
  - na zewnątrz.
5. Uwolnienie się od krycia obrońcy umożliwiające chwyt piłki.
6. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.
7. 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 – 8m) – przed przewidywanym wbiegnięciem na pozycję obrotowego.

### **Obrotowy**

1. Chwyty i podania w kontakcie z obrońcą (oburącz i jednorącz).
2. Chwyty 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. Zastony – z przodu, z boku, z tyłu:
6. Odejście po zastonie 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**.

## XI. 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, zatrzymania, 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 wszerek 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 ręką z piłką. Nie staramy się atakować piłkę (często trudno to wykonać), obrońca prostując ręką atakuje ramię lub przedramię ręki trzymającej piłkę, uniemożliwiając rzut lub podanie. Druga ręka obrońcy powinna znajdować się w okolicy biodra atakującego.

## XII. 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.

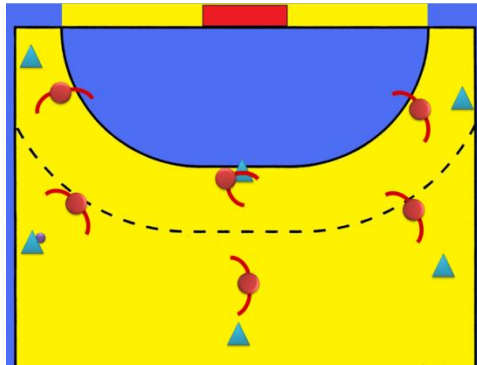
### Obrona 1x1 w pasach działania

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 6m 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 – 8m.
- skrajny obrońca w sytuacji, kiedy skrzydłowy przeciwnika ustawiony jest w rogu boiska broni przy linii 6m (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.

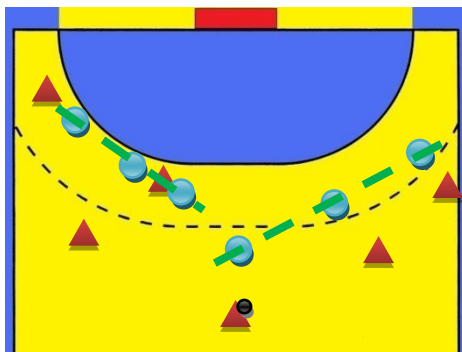
Jeżeli piłka podana jest po przekątnej (z przeciwnej strony boiska) do skrzydłowego, za plecami wysuniętego skrajnego obrońcy interweniuje drugi obrońca, ustawiony przy linii.

### **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 obrotowej linię starają się utrzymać trzej obrońcy,
- po stronie obrotowej:
  - 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 obrotowej:
  - 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.

### XIII. 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**

### **Obróńca 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.

### **Obróńca 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).

### **Obróńca 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 zaślony.
- 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 6m przodem do piłki, starając się utrudnić podanie ręką bliższą skrzydłowego.
- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest na linii 9m – obrońca może wysunąć się dalej od linii 6m i odcinać skrzydłowego od podania (ręką bliższą).
- 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 pożądanych nawyków współdziałania zespołowego.

## **XIV. ATAK SZYBKIE**

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).

## XV. 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 – 8m (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 (obydwaj w tym samym kierunku lub krzyżówka),
- 3x2
  - zewnątrzni 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.

## XVI. 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 ręku 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 gracy pierwszej linii obrony w pierwsze tempo. Obiegnięcie 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.

## **XVII. 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.

## XVIII. 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. Wsuniecie 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).

## **XIX. ZAŁĄCZNIKI**

**Tabela 1.** TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA VII

**Tabela 2.** TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA VII

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

**Tabela. 4** MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SPORTOWYCH W PIŁCE RĘCZNEJ  
*Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 4 godz.*

**Tabela. 5** MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SPORTOWYCH W PIŁCE RĘCZNEJ  
*Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 6 godz.*

**Tabela. 6** NORMY PUNKTOWE DLA OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEK (DZIEWCZETA, CŁOPCY)

**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 beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (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	Technika podań i chwytów we 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 we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	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 (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.
7. 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	Zawody
Kształtowanie cech motorycznych	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (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	Technika podań i chwytów we fragmentach gry	10	
		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 we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	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. 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. Wyrobienie 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 beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (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. Wyrobienie 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"> <li>• Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne</li> <li>• Kształtowanie cech motorycznych: koordynacja, szybkość – <b>40min</b></li> <li>• Zindywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Poruszanie się, chwyt i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego*)</li> <li>○ Rzuty (z podłoża, w wyskoku i z padem) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim</li> <li>○ Atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia 1x1</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 2x1, 2x2, 3x2 w sektorach zewnętrznych i centralnym</li> <li>• Stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony</li> <li>• Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą) - <b>40min</b></li> <li>• Zindywidualizowany trening obrony:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Poruszanie się (różne sposoby)</li> </ul> </li> <li>• 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</li> <li>• Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych</li> <li>• Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obieganiem i w pasach działania)</li> <li>• Stretching</li> </ul>
<p>Trening bramkarski – 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawnościowo-techniczny                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ćwiczenia szybkościowo-refleksowe</li> </ul> </li> </ul>	<p>Trening bramkarski – 45min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniczno-taktyczny</li> </ul>

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

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

