

OŚRODKI
SPORTOWE
W PIŁCE RĘCZNEJ

Józef Kulik
Krystyna Kulik

2017

*PROGRAM SZKOLENIA
SPORTOWEGO CZ.1*

*dedykowany oddziałom sportowym,
szkołom sportowym, oddziałom
mistrzostwa sportowego, ośrodkom
szkolenia w piłce ręcznej*

SZKOŁA
PODSTAWOWA
KL. IV-VI

Odkrywam piłkę ręczną

SPIS TREŚCI:

1. WSTĘP <i>Zawód: trener</i>	str. 2
2. CELE PROGRAMOWE <i>„Zawodnicy pierwsi. Wygrywanie drugie”</i>	str. 4
3. TREŚCI PROGRAMOWE <i>Czego i kiedy nauczać?</i>	str. 5
4. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA <i>Czego oczekiwać?</i>	str. 9
5. PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW <i>Jak skutecznie działać ?</i>	str. 10
6. PROJEKT EWALUACJI <i>Jak kontrolować swoją skuteczność?</i>	str. 12
7. ZAŁĄCZNIKI	str. 13
8. BIBLIOGRAFIA.....	str. 30

Informujemy, że wykorzystanie programu w celach komercyjnych lub innych bez zgody autorów jest niedopuszczalne.

1. WSTĘP *Zawód: trener*

O korzyściach wynikających z uprawiania systematycznej aktywności ruchowej przez dzieci i młodzież nie trzeba nikogo przekonywać. Podobnie jak i miłośników piłki ręcznej nie trzeba przekonywać o zaletach i atrakcyjności tej dyscypliny sportu. Piłka ręczna jest łatwa w nauczaniu. Jako gra, która wymaga współdziałania w zespole, posiada znakomite walory wychowawcze. Jej podstawy motoryczne oparte są na naturalnych czynnościach ruchowych człowieka takich jak bieganie, skakanie czy rzucanie, co ułatwia rozwijanie zdolności morfo - funkcjonalnych organizmu i sprzyja popularności tej dyscypliny wśród młodzieży. „Szczypiorniak” ma wiele zalet: odznacza się dużą dynamiką, zaspakaja naturalną potrzebę wyżycia się ruchowego dziecka, pobudza procesy myślenia, wpływa na lepsze uspołecznienie, motywuje do działania, ułatwia nawiązywanie kontaktów i przyjaźni, uwrażliwia na potrzeby i możliwości innych, stymuluje do sportowej rywalizacji i zachowań fair play, stwarza okazję do pomocy, porównań, samooceny. Należy przy tym podkreślić, że w procesie wychowania sportowego skuteczne wydobywanie tych zalet zależy od wielu, wzajemnie powiązanych ze sobą czynników oraz uwarunkowań. Podstawową rolę wśród nich odgrywa trener. *„Trener musi być autorytetem, gdyż jest dużo częściej naśladowanym przez swych zawodników niż nauczyciele szkolni. Naśladownictwo to nie ogranicza się tylko do działalności sportowo ruchowej, ale również są to gesty, słowa, zachowania. Trener musi więc być dobrym pedagogiem, znać zasady procesu treningowego, znać siebie, a przede wszystkim znać swych zawodników - uczniów oraz sposoby komunikowania się z nimi, a co się z tym wiąże, odpowiednio wzmacniać ich nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim słownie”*.¹

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 jedynie niewielka część warsztatu pracy trenera. Bez odpowiedniego poziomu takich umiejętności zawodowych jak diagnozowanie, programowanie, planowanie, organizowanie zajęć, ewaluowanie czy szeroko pojęte komunikowanie się, nie można mówić o skutecznym działaniu i profesjonalnym wykonywaniu zawodu. 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, sumiennosc w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.

Program *Odkrywam piłkę ręczną* kierowany jest do nauczycieli, trenerów i instruktorów piłki ręcznej, którzy prowadzą systematyczne zajęcia sportowe z dziećmi w wieku 10 – 13 lat w formie zajęć

¹ Bogdan Lemanowicz „Autorytet trenera” <http://odn-plock.edu.pl/szkoly/zsb1/>

lekcyjnych, pozalekcyjnych lub pozaszkolnych. Ma na celu wspomaganie nauczycieli w zakresie planowania treści treningowych dla klas IV- VI szkoły podstawowej. Odpowiada na podstawowe pytania: *Czego nauczać? Kiedy wprowadzać? Czego oczekiwać? O czym nie można zapominać? Jak monitorować skuteczność swojej pracy?* 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.

Zawarte w opracowaniu treści z zakresu działań wychowawczych i teoretycznych stanowią integralną część edukacji sportowej oraz podkreślają holistyczny charakter zawodu trenera.

BUDŻET GODZIN

Przedmiot	Klasa IV SP	Klasa V SP	Klasa VI SP	34 tygodnie dydaktyczne Razem
Wychowanie fizyczne + szkolenie sportowe	4 + 6 (136+204)	4 + 6 (136+204)	4 + 6 (136+204)	408 + 612 (1020)

Pamiętaj – według Karty Praw Młodych Sportowców² 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.*

²Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, wyd. COS 2009, str. 32-33, Załącznik nr 1 str.14

2. CELE PROGRAMOWE „Zawodnicy pierwsi. Wygrywanie drugie”³

- Zapewnienie wysokiej frekwencji dzieci na zajęciach poprzez pielęgnowanie atmosfery zabawy, radości i satysfakcji z podjętej aktywności ruchowej.
- Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej uczniów jako podstawy zdrowego i satysfakcjonującego życia poprzez:
 - rozwijanie zdolności motorycznych: koordynacyjnych i kondycyjnych z uwzględnieniem faz sensorytywnych rozwoju ontogenetycznego człowieka,
 - rozwijanie sprawności ruchowej elementarnej oraz specjalnej (sportowej) w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych.
- Nauka i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych z zakresu piłki ręcznej ze szczególnym zwróceniem uwagi na indywidualizację szkolenia.
- Upowszechnianie piłki ręcznej jako alternatywnej formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

ZAKŁADANE REZULTATY ODROCZONE W CZASIE

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

³ Załącznik nr 1, str.14

3. TREŚCI PROGRAMOWE *Czego i kiedy nauczać?*

Legenda:

N – nauka prawidłowej techniki

SW – systematyczne i stopniowe wprowadzanie

D – doskonalenie

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 (w tym patriotycznych) niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i życiu społecznym	+	+	+
3. Rozwijanie wiedzy o miejscach, regionach (rozgrywki, mecze, turnieje, wyjazdy)	+	+	+
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, – informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej, – omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej	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 (np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, turniejach sprawnościowych)			+
III.PRZYGOTOWANIE SPRAWNOŚCIOWE			
1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunkówz wykorzystaniem różnorodnych przyborów w zakresie:	ND	ND	D
- szybkiej reakcji na bodziec słuchowy, wzrokowy,	ND	ND	D
- szybkie zmiany pozycji, ustawień, płaszczyzn (indywidualnie, grupowo),	ND	ND	D
- łączenie czynności ruchowych (np. naprzemienne łączenie różnych form wieloskoków),	ND	ND	D
- żonglerka małymi przedmiotami indywidualnie i w dwójkach,	ND	ND	D
- podrzuty, chwytty, 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 (np. tory przeszkód).	ND	ND	ND
3. Ćwiczenia wzmacniające mm RR, NN, T , stabilizujące, z pokonywaniem ciężaru własnego oraz przy użyciu przyborów.	ND	ND	ND
4. Ćwiczenia kształtujące szybkość: biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, skipy ABC, starty z różnych pozycji, slalomy, sztafety wahadłowe i pokonywaniem przeszkód, itp.	ND	ND	ND

5. Ćwiczenia kształtujące siłę: - rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu - rzuty piłkami lekarskimi (800g -2 kg) - przenoszenie (odpowiednie ciężary) w formie zadaniowej	ND - ND	ND ND ND	D D D
6. Ćwiczenia kształtujące moc (skoki: jednonóż, obunóż, wieloskoki, wzwyż, w dal, zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże, zadania kształtujące odwagę itp.)	ND	ND	D
7. Ćwiczenia kształtujące gibkość (rozcągające, elongacyjne, stretching)	ND	ND	ND
8. Gry zespołowe z wykorzystaniem piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie)	ND	ND	D
IV. PRZYGOTOWANIE UKIERUNKOWANE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ			
9. Poruszanie się po boisku: - w ataku z piłką i bez piłki (starty, zatrzymania, zmiana kierunku ataku i tempa biegu) - w obronie (krok odstawno – dostawny, krok biegowy, doskok i odskok, bieg tyłem)	N	ND	D
10. Chwyty: - oburącz - jednorącz oraz podania: - półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką, - na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem) nauczanie wg „modelu duńskiego”⁴:	N - N N	ND SW ND ND	D ND D D
11. Kozłowanie - w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą wysokości i kierunku oraz ręki kozłującej	N	ND	D
12. Rzuty: - z podłoża, - z wyskoku w przód i w górę, - z przeskokiem, - z padem	SW/N - SW/N -	ND N ND SW	D D D SW/N
13. Zwody ciałem z piłką i bez piłki: - z zamierzonym podaniem, - z zamierzonym rzutem,	SW/ N	ND	D

⁴ „Model duński” opisany w „Technika i Taktyka”, Wojciech Nowiński, str.15. rozdz.2

<ul style="list-style-type: none"> - przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę - przez zmianę kierunku ruchu (bez piłki) 			
14. Umiejętności bramkarskie: <ul style="list-style-type: none"> - postawa bramkarza i poruszanie się i ustawianie w bramce - obrona piłek górnych (oburącz, jednorącz) - obrona piłek dolnych (klasyczna) - obrona piłek półgórnych (ręka- noga) 	SW/N -	ND SW	ND
15. Taktyka indywidualna w ataku: <ul style="list-style-type: none"> - uwalnianie się od obrońcy, - ustawianie się bez piłki, - atakowanie z piłką (atak wiążący, ponowienie ataku) - atak szybki indywidualny 	SW SW - N	ND	D
16. Taktyka indywidualna w obronie: <ul style="list-style-type: none"> - krycie „każdy swego”, obrona 3:3 - krycie od piłki (odcięcie przeciwnika od podania) - wygarnianie piłki przy kozłowaniu, - przechwyt piłki, - zatrzymanie przeciwnika z piłką i bez piłki, - ustawianie się, 	SW	ND	ND
17. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności skutecznego współdziałania zawodników podczas walki sportowej: <ul style="list-style-type: none"> - współpraca z partnerem w ataku (rozgrywanie sytuacji 2x1, 2x2, 3x2, 3x3), - współpraca z partnerem w obronie – asekuracja, wyrównanie w linii (przekazywanie przeciwnika) - atak szybki grupowy - szybkie wznowienie gry od środka w każdej sytuacji (pośrednie, bezpośrednie) 	SW/N - SW SW	ND SW/N N ND	D ND ND D

Liczba tygodni nauki w roku szkolnym ⁵	34	34
Liczba zajęć w roku	68	102
Liczba godzin zajęć w roku	136	204

⁵Przyjęto następującą liczbę godzin zajęć sportowych: dla klas IV – co najmniej 2 razy w tygodniu po 2 godziny lekcyjne, a dla klasach V i VI - co najmniej 3 razy w tygodniu po 2 godziny lekcyjne. Dodatkowo należy uwzględnić udział w turniejach piłki ręcznej.

4.ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA *Czego oczekiwać?*

Klasa IV	Klasa V lub VI (po roku szkolenia, w przypadku rozpoczęcia pracy z grupą dopiero od kl.VI.)	Klasa VI (po trzyletnim cyklu szkolenia)
UCZEŃ:		
<ul style="list-style-type: none"> - uczestniczy w 85 % zajęć, - rozwinię sprawność ruchową – poprawi wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, zna zadania zawarte w teście Brace’a, - potrafi kozłować piłkę jednorącz i naprzemiennie w marszu na odległość - potrafi oburącz chwycić piłkę podaną od partnera z marszu i biegu, - potrafi toczyć oraz podawać piłkę jednorącz do partnera z odległości, - potrafi wykonać rzut piłką jednorącz i trafić do celu z odległości 6 m, - przestrzega zasad taktyki indywidualnej w ataku i w obronie - potrafi przyjąć prawidłową postawę bramkarską i poruszać się w bramce, - 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, (fair play), 	<ul style="list-style-type: none"> - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, - rozwinię sprawność ruchową i fizyczną: poprawi wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, poprawi wyniki testu Brace’a oraz - 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 - potrafi wykonać interwencje do piłek górnych, - zna technikę obrony piłek dolnych, - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach, - rozwinię sprawność ruchową i fizyczną poprawi wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej, poprawi wyniki testu Brace’a - potrafi poprawnie zastosować w grze (w warunkach turniejowych) nauczone elementy techniczno – taktyczne, - potrafi wykonać zwód przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę, - potrafi prawidłowo wykonać rzut lub podanie wg „modelu duńskiego”, - potrafi szybko wznowić grę od środka, - potrafi poprawnie zachować się w grze w sytuacji indywidualnej i grupowej, - potrafi wykonać interwencje do piłek górnych, dolnych, - zna technikę obrony piłek półgórnych, - 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

<ul style="list-style-type: none"> - dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego, 	<ul style="list-style-type: none"> - dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego. 	<ul style="list-style-type: none"> się i kibicowania na obiektach sportowych, - dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.
---	---	---

5.PROCEDURA OSIĄGANIA CELÓW *Jak skutecznie działać ?*

Pamiętaj:

- Wszystkie dzieci są w danej jednostce treningowej bardzo ważne !
- Warunkiem skutecznego działania trenera jest: wskazanie dziecku celów i osiągnięć (*do czego razem zmierzamy? co chcemy osiągnąć? co będziesz potrafił za pół roku, za rok?*), przemyślane zaplanowanie działań na przypadającą w danym roku liczbę godzin, dobór metod i środków dla konkretnej jednostki lekcyjnej/treningowej, systematyczna ewaluacja.
- Należy unikać monotematycznych i monotonnych zadań ruchowych.
- 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 dobierać, 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.
- 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)⁶.
- Proponujemy wykorzystywać na zajęciach zadania zwarte w teście Brace’a jako ćwiczenia usprawniające.
- Ćwiczenia z zakresu techniki podstawowej należy stosować na każdej jednostce treningowej co najmniej przez ok. 15 – 20 minut.
- Należy konsekwentnie przestrzegać zasad nauczanych gier i ćwiczeń.
- Nie można zostawiać popełnianych przez dzieci błędów bez ich wskazania i omówienia.
- W klasie IV główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka powinna być metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu.

⁶ Patrz załącznik nr 4 str.20

- Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać zasad nauczania: atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności.
- Należy tak planować zajęcia, aby w każdym występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
- W celu kontroli poziomu sprawności fizycznej i oceny postępów dziecka należy systematycznie przeprowadzać na początku roku szkolnego i przed wakacjami wybrane testy. Zaleca się Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej⁷. Dodatkowo autorzy proponują test Brace'a (załącznik nr 5).
- Należy wdrażać rodziców do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.

6.PROJEKT EWALUACJI *Jak monitorować skuteczność swojej pracy ?*

TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODA
Wrzesień/październik każdego roku szkolnego	<ul style="list-style-type: none"> • diagnoza wyjściowa uzdolnień ruchowych dla klas IV • określenie poziomu sprawności dla klas V - VI 	<ul style="list-style-type: none"> • grupy dzieci objęte programem 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ test sprawności MTSF oraz inny, wybrany przez trenera (np. test Brace'a,) ✓ test sprawności MTSF i np. Brace'a

⁷Opis testu MTSF można znaleźć w: H. Norkowski, J. Noszczak, „Piłka ręczna- zbiór testów” Wyd. ZPRP i MSiT, 2010

<p>Maj/czerwiec</p> <p>po każdym cyklu rocznym</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poziom (postęp) sprawności • stopień osiągnięcia celów • stopień zadowolenia uczestników z zajęć 	<ul style="list-style-type: none"> • grupy dzieci klas V - VI • uczniowie • uczniowie, nauczyciele, rodzic 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ test sprawności MTSF i np. Brace'a ✓ obserwacja, wywiad, analiza dokumentacji
<p>Co miesiąc lub inny czasokres (wg. uznania)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie klas V i VI 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ turnieje piłki ręcznej
<p>Na bieżąco</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poziom kompetencji zawodowych 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel/trener prowadzący 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ analiza dokumentacji, ✓ obserwacja, rozmowa, ✓ ankieta ✓ samokształcenie, ✓ szkolenia zewnętrzne dla trenerów OSPR

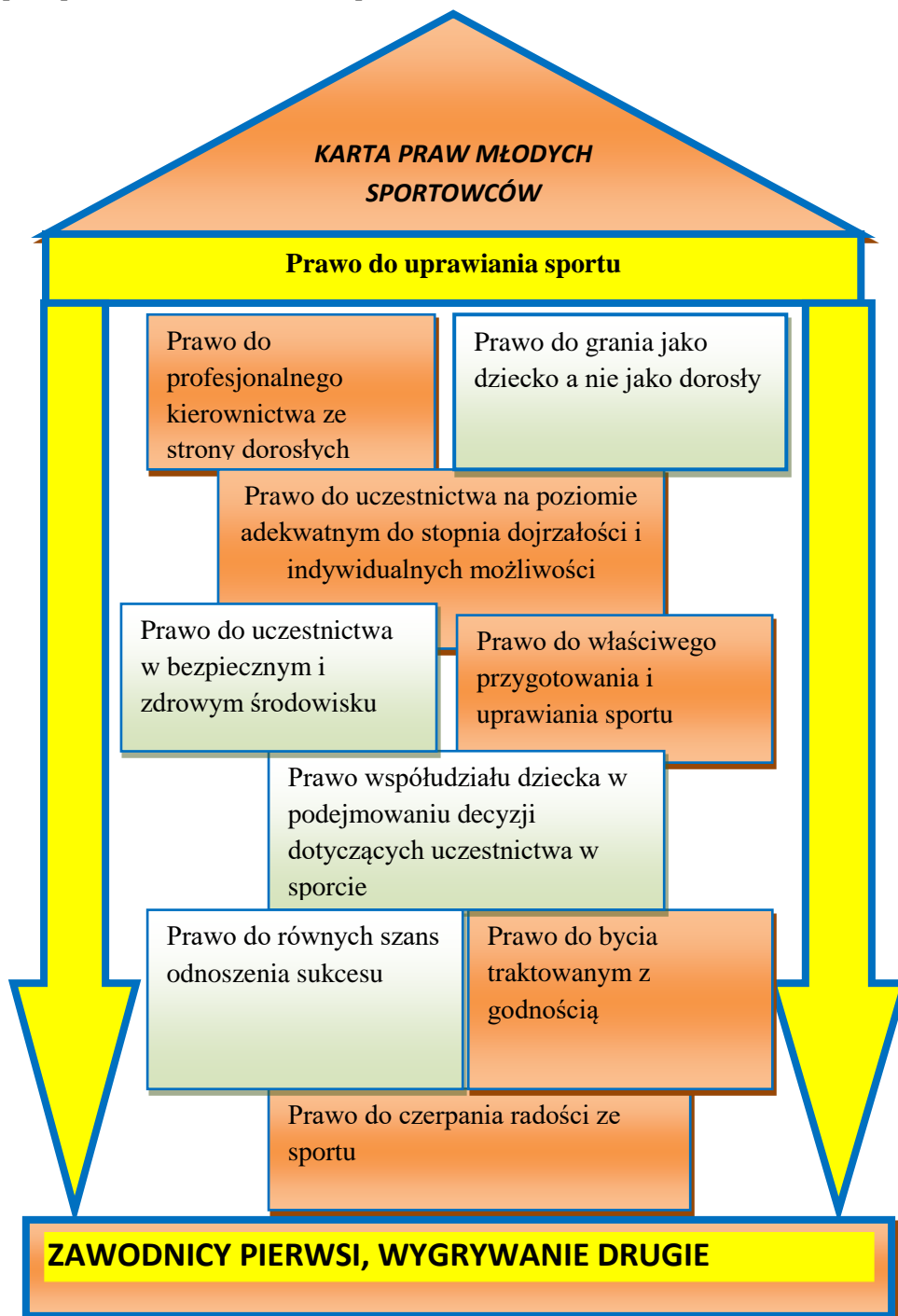
7. ZAŁĄCZNIKI

- Załącznik nr 1 *Materiały do refleksji* str. 14
- Załącznik nr 2 *Planowanie jednostki treningowej krok po kroku*..... str. 16
- Załącznik nr 3 *Przykładowy plan pracy dla klasy VI*..... str. 17
- Załącznik nr 4 *Model sensytywnych faz w rozwoju zdolności motorycznych*str. 20
- Załącznik nr 5 *Test Brace'a*..... str.22
- Załącznik nr 6 *Zestawy ćwiczeń*..... str. 26

MATERIAŁY DO REFLEKSJI

*KARTA PRAW MŁODYCH SPORTOWCÓW*⁸

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



⁸ Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, wyd. COS 2009, str. 32-33

OCENA TWOJEJ WIEDZY NA TEMAT UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH ⁹

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 twojej dyscypliny sportu?

Słabo Mocno



1 2 3 4 5

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?

Słabo Mocno



1 2 3 4 5

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

Słabo Mocno



1 2 3 4 5

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

Słabo Mocno



1 2 3 4 5

⁹ Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, wyd. COS 2009, str. 191

ZAŁĄCZNIK NR 2

Planowanie jednostki treningowej krok po kroku ¹⁰

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 (z uwzględnieniem godzin WF, na których może być realizowany program OSPR).
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 konspekt 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.

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.*

¹⁰ Patrz Załącznik nr 3. W załączniku przedstawiono przykładowy sposób zaplanowania pracy w cyklu półrocznym, przy uwzględnieniu trzech zajęć tygodniowo po 2 h lekcyjne (3 x 2h).

ZAŁĄCZNIK NR 3

**TAB.1 PRZYKŁADOWY PLAN PRACY DLA VI KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ
(WRZESIEŃ 2015 – STYCZEŃ 2016*)**

Dzień tygodnia	Liczba zajęć ogółem (m-c IX-I)	Główne cele / akcent treningowy**	Dział programowy **/proporcje czasowe	WRZESIEŃ				PAŹDZIER - NIK	LISTO - PAD	GRU - DZIEŃ	STY - CZEŃ
				14.IX	21.IX	28.IX	7.IX lub	5, 12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14, 21	11, 18, 25,
			Treści programowe				Treści programowe				
PONIEDZIAŁEK (90 MIN)	17 (IX -3 X - 4 XI - 4 XII - 3 I -3)	KOORDYNACJA, SZYBKOŚĆ, TECHNIKA INDYWIDUALNA W OBRONIE	III / 60 min IV / 30 min (I, II – wg. potrzeb i uznania trenera)	III - 1,4, 2,3,8, IV - 14	III - 1,4, 2,3,8 IV - 14	III - 1,4, 2,3,8 IV - 14	DIAGNOZA WEJŚCIOWA TESTY II - 4	III - 1,4,2,3,8IV - 14			IV - 16,9,10,11
UWAGI****:											
WTOREK											
ŚRODA (90 MIN)	15 IX - 3 X - 3 XI - 3 XII - 3 I -3	MOC, GIBKOŚĆ, CHWYTY I PODANIA	III / 30 min IV / 60 min (I, II – wg. potrzeb i uznania trenera)	16.IX	23.IX	30.IX	-	7, 21, 28. X	4, 18, 25, XI	2, 9, 16, XII	13, 20, 27 I
				III - 6,7,2,8	III - 6,7,2,8	III - 6,7,2,8		III - 6,7,2,8			IV - 10,17,9,13,15,18

		UWAGI:						
CZW AR TEK								
PIĄTEK (90 MIN)	18 IX -3 X -5 XI -4 XII -3 I -3	SILA, RZUTY	III / 30 min III - 3, 5, 6, 8 IV / 60 min IV - 12,14, 15,18 I, II - (wg. potrzeb i uznania trenera)	11.IX III - 3, 5, 6, 8 IV - 12,14, 15,18	18.IX III - 3, 5, 6, 8 IV - 12,14, 15,18	25.IX III - 3, 5, 6, 8 IV - 12,14, 15,18	-	2,9,16, 23,30,6,13,20,27,4,11,18 X 15,22,29 XI XII I III - 3,5,6,8 IV - 12,14,15,18
		UWAGI:						
SOBOTA / NIEDZIELA	Daty wg kalendarza imprez sportowych /harmonogram ustalony przez trenera	EWALUACJA DZIAŁAŃ	I, II/ czas wg. potrzeb	ZAWODY				

* Przedstawiona tabela jest propozycją planowania pracy w sposób całościowy. Taki zapis ułatwia przygotowanie konspektu poszczególnych zajęć oraz szybką orientację i kontrolę realizacji programu.

** Rubryka zawiera opis wybranego *Głównego celu / akcentu treningowego* (cecha motoryczna oraz umiejętność techniczna) jako przewodniego dla konkretnych zajęć treningowych w danym dniu tygodnia. Na przykład: w piątki akcentem treningowym są *rzuty*, ale nie oznacza to, że w pozostałe dni tygodnia „nie wolno” wykonywać rzutów. Dobór *akcentów* jak i pozostałych treści do dni tygodnia jest dowolny, zależy jedynie od wizji i koncepcji trenera.

***Rubryka *Dział programowy* zawiera oznaczenia cyfrowe zgodne z oznaczeniami tematów w rozdziale: „*Treści programowe. Czego i kiedy co nauczać?*”. Symbole te ułatwiają zapis planowanych do realizacji tematów treningowych. Np.: „IV – 14” tzn.: temat – czternasty, dział - czwarty: „*Umiejętności bramkarskie*” z działu: „*Przygotowanie ukierunkowane na technikę i taktykę gry w piłkę ręczną*” czy „II – 3” tzn.: temat - trzeci: „*Informowanie o celowości stosowania ćwiczeń na organizm*” z działu drugiego: „*Przygotowanie teoretyczne i motywacyjne*”.

**** Rubryka *Uwagi* jest praktycznym elementem tabeli. Może służyć do zapisywania na bieżąco różnych spostrzeżeń trenera, które przyczynią się do właściwej ewaluacji działań.

ZAŁĄCZNIK NR 4

**TAB. 2 MODEL SENSYTYWNYCH FAZ W ROZWOJU ZDOLNOŚCI
MOTORYCZNYCH wg J. Raczek**

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	■	■	■	■	■	■						

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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												

ZAŁĄCZNIK NR 5

TEST BRACE'A - OCENA UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH UCZNI

Test przeznaczony jest dla dzieci 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 klęku 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 klęku 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 kolanem, barkiem, grzbietem, lewym barkiem, lewym kolanem. Zakończyć w pozycji wyjściowej lecz twarzą w przeciwnym kierunku. Powtórzyć ćwiczenie w stronę lewą wracając do kierunku wyjściowego	a) puszczenie stawów skokowych b) niewykonanie dwóch przetoczeń
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg	a) brak dotknięcia, b) kolana ugięte bardziej niż o 45 °
5	Z postawy na LN, prawa wzniesiona w tył, skłon T w przód do oparcia RR o podłogę. Ugięciem RR dotknąć czołem do podłoża, PN wzniesiona w tył i wyprostem rąk powrót do postawy wyjściowej bez utraty równowagi.	a) brak dotknięcia czołem podłoża b) utrata równowagi i podparcie się PN
6	Stojąc na LN, ugiąć PN kolanem na zewnątrz i oprzeć stopę o wewn. stronę kolana, oprzeć RR na biodrach, zamknąć oczy. Wytrzymać 10 sek.	a) oderwanie PN od LN b) przemieszczenie lewej stopy c) otworzenie oczu lub zdjęcie RR z bioder
7	Z klęku obunóż (stopy „obciążnięte”) 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.	a) niewykonanie uderzenia w bok, b) brak uderzenia stopami o siebie,

	Uderzenie powinno nastąpić poza linią pionową przechodzącą przez krawędź lewego barku	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 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia	a) brak pełnego obrotu, b) utrata równowagi

ZAŁĄCZNIK NR 6

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

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. Jedną osobą jest goniąca, a drugą 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 chwytac 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 równowagi u partnera (np. wykonać dowolne uchwyty, przepychania, pociągania itp. Nie wolno wstawać i chwytac 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 chwytac 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 pacholek.
- 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 pacholek, 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 piłkę i przepchnąć za wyznaczoną linię. Zespół zdobywa punkt jeśli przepychana piłka minie wyznaczoną linię.
- 3.5. Na wysokiej skrzyni ustawić dwa pacholeki, 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 pacholeki. 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 straciła 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 karnym drużyny przeciwnej i usiadzie. Zawodnik w polu karnym 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 karnym).
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.

8. BIBLIOGRAFIA

1. Badura E. "Emocjonalne uwarunkowania autorytetu nauczyciela". Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Warszawa 1981.
2. Bielski J., „Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego”, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996.
3. Bielski J. "Style oddziaływania wychowawczego nauczycieli WF i ich wpływ na efekty pracy". Lider 5/92.
4. Bondarowicz M., „Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych”, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
5. Czerwiński J., „Piłka ręczna. Wybrane elementy teorii i treningu”, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2014
6. Denek K., „Pedagogiczne aspekty czasu wolnego”, Lider nr 12/2006 r.
7. Durnej D. "Trener, wzmocnienia słowne oraz osobowość zawodnika w nauczaniu i uczeniu się". Lider 10/94.
8. Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
9. Nowiński W., „Pierwsze kroki bramkarza” Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2009
10. Nowiński W. „Piłka ręczna. Technika i taktyka”Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2010
11. Nowiński W. „Piłka ręczna. Poznać – zrozumieć - grać”Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2012
12. Norkowski H., Noszczak J., „Piłka ręczna – zbiór testów”, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2001.
13. Raczek J., „Szkolenie Młodzieży w systemie sportu Wyczynowego”, Wydawca Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 1986.
14. Spieszny M., Walczyk L., „Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
15. Sozański H. - praca zbiorowa, Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera, Wydawca resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
16. Wrześniewski S., „Uczymy gry w piłkę ręczną. Poradnik dla nauczycieli”, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2010