

*Józef Kulik * Krystyna Kulik*

Związek Piłki Ręcznej w Polsce

**PROGRAM
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ
UKIERUNKOWANEJ NA PIŁKĘ RĘCZNĄ
dla
KLAS I –III SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

CZEŚĆ I

*Bawię się piłką ręczną -
biegam, rzucam, chwytam, skaczę!*

2019

SPIS TREŚCI:

1.	WSTĘP.....	str. 2
2.	ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PROGRAMU.....	str. 4
3.	CELE OGÓLNE.....	str. 5
4.	CELE SZCZEGÓŁOWE.....	str. 5
5.	STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW.....	str. 5
<i>CZEŚĆ I - realizacja zajęć sportowych w klasach I-III</i>		
6.	TREŚCI PROGRAMOWE klasy I – III.....	str. 7
7.	ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I-III.....	str. 11
8.	PROJEKT EWALUACJI.....	str. 12
9.	UWAGI KOŃCOWE.....	str. 13
10.	ZAŁĄCZNIKI.....	
	<i>Załącznik nr 1 Samoocena kompetencji zawodowych.....</i>	str. 15
	<i>Załącznik nr 2 Planowanie jednostki treningowej krok po kroku.....</i>	str. 16
	<i>Załącznik nr 3 Test Brace'a.....</i>	str. 17
	<i>Załącznik nr 2 Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowo-zadaniowej.....</i>	str. 20
11.	BIBLIOGRAFIA.....	str. 33

1. WSTĘP

„ Sport jest częścią dziedzictwa każdego człowieka i nie nigdy go nie zastąpi”

Pierre de Coubertain

Zgodnie w wytycznymi Związku Piłki Ręcznej w Polsce, dotyczącymi podziału edukacji sportowej dzieci i młodzieży na etapy związane z wiekiem rozwojowym, został opracowany program szkolenia sportowego w piłce ręcznej, który podzielono na cztery części. I tak:

- » **Część I:** „Bawię się piłką ręczną – biegam, rzucam, chwytam, skaczę!” - dla klas I-III SP
- » **Część II:** „Odkrywam piłkę ręczną!” - dla klas IV-VI SP
- » **Część III:** „Wybieram piłkę ręczną!” - dla klas VII-VIII SP
- » **Część IV:** „Kocham ręczną!” - dla klas I-IV LO.

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

Program stanowi propozycję rozwijania zdolności morfo - funkcjonalnych organizmu i kształtowania aktywności rekreacyjno-sportowej dzieci w oparciu o konkretną dyscyplinę sportową oraz współpracę z innymi nauczycielami i szkołami. Proponujemy, aby współpraca ta polegała na systematycznym organizowaniu (np. raz na dwa miesiące) wspólnych zajęć dla uczniów z co najmniej dwóch szkół, podczas których dzieci będą mogły wykonywać różnorodne zadania z wykorzystaniem jak największej liczby przyborów typowych i nietypowych. Taka forma organizacyjna ma wiele zalet: wpływa na lepsze uspołecznienie dziecka, motywuje do działania, ułatwia nawiązywanie kontaktów i przyjaźni, uwrażliwia na potrzeby i możliwości innych, stwarza okazję do pomocy, porównań, samooceny, stymuluje do sportowej rywalizacji i zachowań fair play. Należy przy tym pamiętać, że **zajęcia sportowe zwłaszcza na etapie gier i zabaw ukierunkowanych na piłkę ręczną, nie mogą przyjmować**

formy zbliżonej do treningu specjalistycznego, bardziej restrykcyjnego, który charakterystyczny jest dla szkolenia na wyższych etapach edukacji sportowej, tylko **powinny opierać się na zaangażowaniu, zabawie i swobodnej ekspresji dziecka**. Od trenera wymaga się takiego przygotowania do każdego zajęcia, aby cele osiągnięte w wyniku realizacji treści programowych były świadomą, zaplanowaną pracą, a dla dziecka zabawą i satysfakcją ze współzawodnictwa ruchowego.

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

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

Proponowany budżet godzin dodatkowych zajęć sportowych niezbędny do realizacji programu:

Liczba zajęć	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Oddział			
Liczba dodatkowych zajęć sportowych w roku szkolnym (34 tyg.)	34	68	68
Liczba godzin lekcyjnych zajęć sport. w roku szk.	68	136	136

2. ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PO ZAKOŃCZENIU PROGRAMU

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

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.
- » Ukształtowanie umiejętności społecznych - współpracy w grupie i skutecznego komunikowania się.
- » Ukształtowanie przekonania o konieczności i zasadności aktywności fizycznej i podejmowanie przez młodzież różnorodnych form spędzania czasu wolnego

3. CELE OGÓLNE

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

4. CELE SZCZEGÓŁOWE

- » Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej uczniów biorących udział w programie oraz ich umiejętności ruchowych jako podstawy zdrowego i satysfakcjonującego życia w przyszłości poprzez:
 - › rozwijanie zdolności motorycznych - koordynacyjnych i kondycyjnych z uwzględnieniem faz sensorywnych rozwoju ontogenetycznego człowieka
 - › rozwijanie sprawności ruchowej elementarnej i specjalnej (sportowej) w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych
 - › kształtowanie podstawowych umiejętności z zakresu różnych gier i zabaw ze szczególnym uwzględnieniem chwytów, podań, rzutów mini piłką ręczną.
- » Tworzenie uczniom warunków do kształtowania następujących umiejętności:
 - › efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
 - › skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm oraz poznawania przepisów i zasad różnych gier
 - › rozwijania zainteresowań sportem
 - › stosowania zasad fair play
 - › kulturalnego kibicowania.
- » Zwiększenie zainteresowania piłką ręczną wśród uczniów szkół podstawowych.
- » Doskonalenie umiejętności zawodowych nauczycieli - trenerów w zakresie planowania i organizowania zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą.

5. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW

- » Należy wdrażać rodziców do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.
- » Należy pamiętać, że dzieci niekoniecznie muszą grać w piłkę ręczną – mogą lepiej nadawać się do uprawiania innych dyscyplin sportu.
- » Podczas zajęć należy wykorzystywać różnorodne przybory i przyrządy oraz mieć przygotowany duży zasób różnorodnych gier, zabaw, ćwiczeń i zadań. Należy je 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.

- » Należy konsekwentnie przestrzegać zasad nauczania oraz tak planować zajęcia, aby w ich trakcie, występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
- » Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać zasady atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności.
- » Główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka w klasach I - III powinna być metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu.
- » Zaleca się przeprowadzanie sprawdzianów poziomu sprawności fizycznej (np. test Brace'a) w czerwcu, tj. na koniec każdego rocznego cyklu zajęć sportowych (od kl.II). Wybierając test Brace'a, należy podczas zajęć wprowadzać naukę poprawnego wykonania ruchu wymaganego w poszczególnych próbach.
- » Należy wskazywać i omawiać popełniane przez dzieci błędy w sposób zwięzły i zrozumiały, nienaruszający godności osobistej wychowanków.
- » Należy często stosować ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową pamiętając, że punkt kulminacyjny rozwoju tej zdolności przypada na okres 7 – 13 lat.
- » Zaleca się, aby zajęcia w klasie II i III odbywały się dwa razy w tygodniu po dwie godziny lekcyjne (1,5 h).
- » Należy dążyć, aby raz na określony czas np. 3 miesiące, zajęcia były prowadzone przy współudziale uczniów i nauczycieli z innych szkół, w formie gier, zabaw, wyścigów sprawnościowych, torów przeszkód itp. oraz turniejów mini piłki ręcznej.
- » Należy pamiętać, że czynnikami determinującymi autorytet nauczyciela – trenera są: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.
- » Nauczyciel – trener powinien systematycznie przygotowywać się do wszystkich zajęć, planować pracę na odpowiednie czasookresy, z uwzględnieniem konkretnych celów i osiągnięć ucznia, jak również dokonywać systematycznej samooceny skuteczności swojej pracy.

6. TREŚCI PROGRAMOWE

Legenda:

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

TREŚCI PROGRAMOWE	Klasa I	Klasa II	Klasa III
-------------------	---------	----------	-----------

I. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról.	+	+	+
2. Kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i życiu społecznym.	+	+	+
3. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej w wynikach prób, frekwencji, punktualności.	SW		

II. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE

1. Poznawanie przepisów gier zespołowych z uwzględnieniem piłki ręcznej oraz zasadami ich interpretacji.	SW		
2. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów › 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 ewaluacja działań)	+		

5. Ukazywanie walorów aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób zorganizowany. (Np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, turniejach sprawnościowych)

SW

III. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI PSYCHO-MOTORYCZNEJ

1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunków z wykorzystaniem różnorodnych przyborów w zakresie:	SW	N	ND
› szybkiej reakcji na bodziec słuchowy, wzrokowy: zmiany kierunku ruchu i zatrzymywanie się	SW	ND	ND
› szybkie zmiany pozycji, ustawień, płaszczyzn (indywidualnie, grupowo), mijania przeszkód nieruchomych w chodzie, biegu, skoku	SW	ND	ND
› łączenie czynności ruchowych (np. naprzemienne łączenie różnych form wieloskoków, itp.)	SW	N	ND
› żonglerka małymi przedmiotami indywidualnie i w dwójkach	SW	N	ND
› podrzuty, chwyt, podbijanie, odbijanie, toczenie, posuwanie w zmiennych sytuacjach	SW	ND	ND
2. Ćwiczenia ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu z wykorzystaniem różnych przyborów i instrumentów: › zabawy taneczne i przy muzyce, improwizacja ruchowa, rytmiczny marsz, opowieść ruchowa, itp.	według uznania nauczyciela		
3. Ćwiczenia kształtujące sprawność poprzez naturalne formy ruchu w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dzwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, rozkładania i składania, omijania, pokonywania małych i dużych przeszkód, itp.	SW	ND	ND

<p>4. Ćwiczenia gimnastyczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> › zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypance, w szeregu, pozycje wyjściowe, itp. › przysiad podparty, siad: prosty, skrzyżny, skulny, klęczny, klęk podparty, obunóż i jednonóż, stanie rozkroczne, pozycja na czworaka › podpory i leżenie: przodem, tyłem, przewrotne przerzutne 	SW	ND	ND
<p>5. Ćwiczenia kształtujące szybkość: (biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, starty z różnych pozycji, slalomy, sztafety wahadłowe i pokonywaniem przeszkód, zadania ruchowe z uwzględnieniem pojęć; gonić, dogonić, przegonić, itp.)</p>	SW	ND	ND
<p>6. Ćwiczenia kształtujące siłę:</p> <ul style="list-style-type: none"> › rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu › rzuty piłkami lekarskimi (1kg) › przenoszenie (odpowiednie ciężary) w formie zadaniowej › mocowanie 	SW	ND	ND
<p>7. Ćwiczenia kształtujące moc (skoki: w dal, jednonóż, obunóż, wieloskoki, wżwyż, zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże, wspięcia, przysiady, wznosy, zadania kształtujące odwagę itp.)</p>	SW	N	N
<p>8. Ćwiczenia rozciągające, alongacyjne, podtrzymujące gibkość.</p>		SW	
<p>9. Różnorodne gry zespołowe z wykorzystaniem dużej przestrzeni oraz piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie)</p>		SW	
<p>IV. UKIERUNKOWANIE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ</p>			
<p>1. Poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką:</p> <ul style="list-style-type: none"> › w ataku (starty, zatrzymania, zmiana kierunku i tempa biegu, starty z różnych pozycji) 	-	SW	N

› w obronie (bieg przodem i tyłem, zmiany kierunku, zatrzymania)			
2. Chwyty i podania: › półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką › na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem) › chwyt piłki toczącej się z podłoża	-	SW	N
3. Kozłowanie L i P ręką po linii prostej i w slalomie (w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą ręki kozłującej)	-	SW	N
4. Rzuty: › z biegu › z wyskoku w przód i w górę › z przeskokiem	-	SW - SW	N SW N
5. Zwody ciałem pojedyncze z piłką i bez piłki	-	-	SW
6. Umiejętności techniki bramkarza: postawa bramkarza i poruszanie się w bramce	-	SW	N
7. Taktyka indywidualna w ataku: uwalnianie się od obrońcy, wyjście na pozycję, atakowanie z piłką, rozgrywanie sytuacji 1 x 1.	-	SW	N
8. Taktyka indywidualna w obronie: › krycie „każdy swego” na całym boisku, › wygarnianie piłki przy kozłowaniu › ustawianie się do przeciwnika z piłką i bez piłki	- - -	SW - -	N SW SW
9. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności współdziałania zawodników podczas gry: › współpraca z partnerem w ataku – zagrania dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2 x 1 › współpraca z partnerem w obronie – asekuracja › uwalnianie się od przeciwnika i wyjście do piłki › szybkie wznowienie gry po utracie bramki.	-	SW - SW SW	N SW SW SW

7. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I –III

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

8. PROJEKT EWALUACJI

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

9. UWAGI KOŃCOWE

Ogólnie wiadomo, że dzieci nawet w tym samym wieku, rozwijają się w różnym tempie, a rozwój zdolności motorycznych zależy od rozwoju centralnego układu nerwowego. Dziecko rozpoczynające naukę w szkole (6-7 lat) ma zdolność poruszania się tylko w całkowitych ruchach takich jak chodzenie, bieganie, czworakowanie, wspinanie się, skakanie, rzucanie, itp. Można powiedzieć, że tempo rozwoju centralnego układu nerwowego dziecka zależy od stopnia oddziaływania na jego zmysły. Zatem warunkiem rozwoju zdolności motorycznych u dzieci jest stymulowanie zmysłów i stwarzanie możliwie dużo, różnorodnych doświadczeń ruchowych, zwłaszcza podczas zabaw i gier. Należy pamiętać, że:

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

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

Wiek poniżej 8 lat:

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

Wiek poniżej 10 lat:

- › operowanie mini piłką ręczną
- › chwytanie, podawanie, rzucanie, blokowanie, drybling, mijanie i zwody
- › granie razem
- › podejmowanie decyzji 2 przeciwko 1
- › sprytnie ustawianie się w obronie

- › podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej i małej przestrzeni
- › współpracowanie w obronie.

ZAPAMIETAJ !

1. Wszystkie dzieci są w danej jednostce treningowej bardzo ważne.
2. Należy pamiętać, że dzieci niekoniecznie muszą grać w piłkę ręczną – mogą lepiej nadawać się do uprawiania innych dyscyplin sportu.
3. Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) jest obok metody zabawowej, podstawową metodą w wychowaniu fizycznym dzieci w przedszkolu i w niższych klasach szkoły podstawowej. W metodzie tej nie chodzi o ruchy standardowe, wykonywane z nakazu, jak w metodzie ścisłej, lecz o ruchy wykonywane samodzielnie, na swój sposób, zmierzające do optymalnego wykonania zadania postawionego w formie problemu. Zadania stawiane dziecku powinny obejmować ruchy proste, nie wymagające długich wyjaśnień.
4. Należy unikać monotematycznych i monotonnych zadań ruchowych.
5. „Więcej grać niż ćwiczyć”.
6. Stwarzać warunki do kreatywnego myślenia poprzez zabawy (twórcze zabawy, własna aktywność myślowa np. tor przeszkód).
7. Ćwiczenia z zakresu techniki podstawowej w kl. III, stosować na każdej jednostce treningowej, co najmniej przez ok. 15 – 20 minut. Należy wdrażać schematy ruchowe:
 - a) **bieg – chwyt – kozłowanie – podanie/rzut,**
 - b) **bieg z kozłowaniem piłki – podanie – chwyt – bieg z kozłowaniem piłki – rzut.**
8. Należy dobierać zadania na stymulowanie rozwoju koordynacji krzyżowej PR – LN (prawa ręka - lewa noga) i odwrotnie: LR- PN.

10. ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1

SAMOOCENA KOMPETENCJI ZAWODOWYCH

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

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



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



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



4. Czy dzieci chętnie uczestniczą w Twoich zajęciach?



ZAŁĄCZNIK NR 2

Planowanie jednostki treningowej krok po kroku ¹

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

Pamiętaj:

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

¹ 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

TEST BRACE'A

OCENA UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH UCZNIĄ

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

Każde zadanie wykonuje uczeń najwyżej dwukrotnie.

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

Za poprawne wykonanie w drugiej próbie - 1 pkt.

Za nie wykonanie ćwiczenia w obu próbach – 0 pkt.

Liczba punktów	Ocena poziomu uzdolnień ruchowych
0 – 5 pkt	niski
6 – 10 pkt	przeciętny
11- 15 pkt	wyższy niż przeciętny
16 – 20 pkt.	wysoki

TEST BRACE'A - Zestaw ćwiczeń dla chłopców

Lp.	Opis zadania	Błędy
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu, b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	W 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, IR 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 „obciążone”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia, c) podparcie się rękami
10	W przysiadzie podskokiem wyprost jednej N w przód (pięta może dotykać podłoża), z podskokiem przysiad (jak w tańcu kozackim). Powtórzyć dwukrotnie	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia dwukrotnie

TEST BRACE'A - Zestaw ćwiczeń dla dziewcząt

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

ZAŁĄCZNIK NR 4

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWOWO-ZADANIOWEJ

W trakcie gier i zabaw ruchowych z piłką w których występują podstawowe elementy techniki piłki ręcznej takie jak kozłowanie, chwyt, podanie lub rzut, należy zwracać uwagę na poprawność ich wykonania i na bieżąco korygować błędy.

Przy wykonywaniu podania lub rzutu zwracamy uwagę na ułożenie nóg, tułowia i ręki z piłką:

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

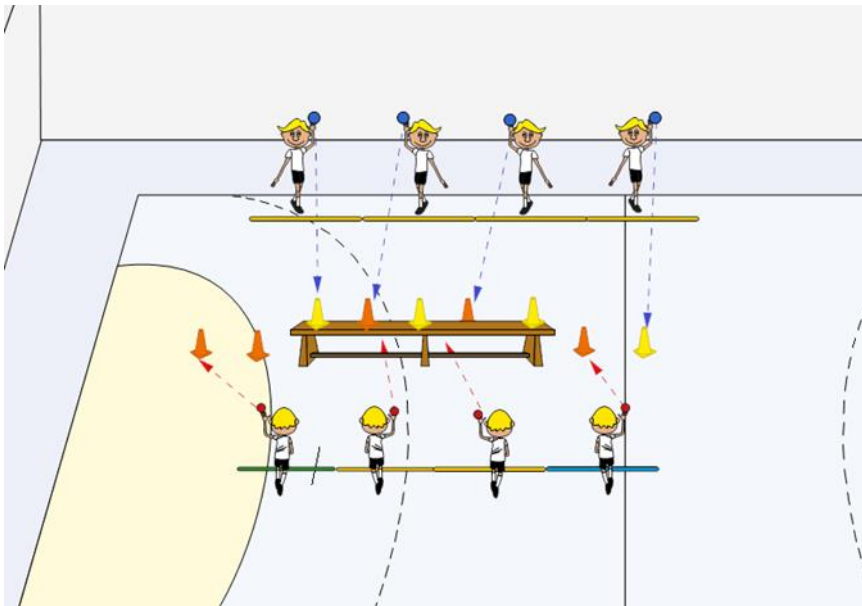
Uwaga:

- » *Przy nauczaniu techniki należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłki aby mógł nią swobodnie operować.*
- » *W zależności od kreatywności prowadzącego, istnieje wiele możliwości urozmaicenia zadań w n/w ćwiczeniach.*

ZABAWY RZUTNE

Cel szkoleniowy:

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



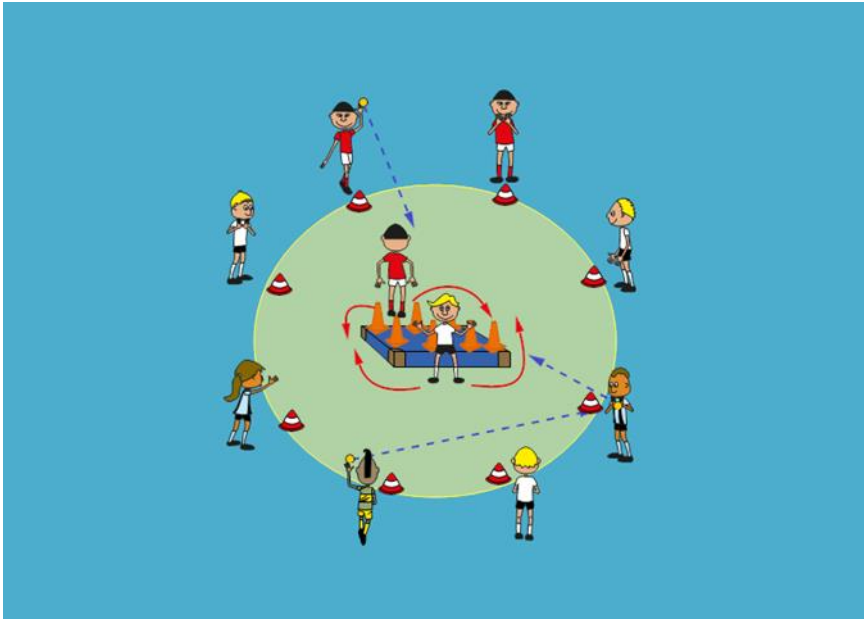
1. Dwa zespoły ustawiają się naprzeciwko siebie np. w odległości 4-6 m od linii środkowej.

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 strąci największą ilość pachołków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachołków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.

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

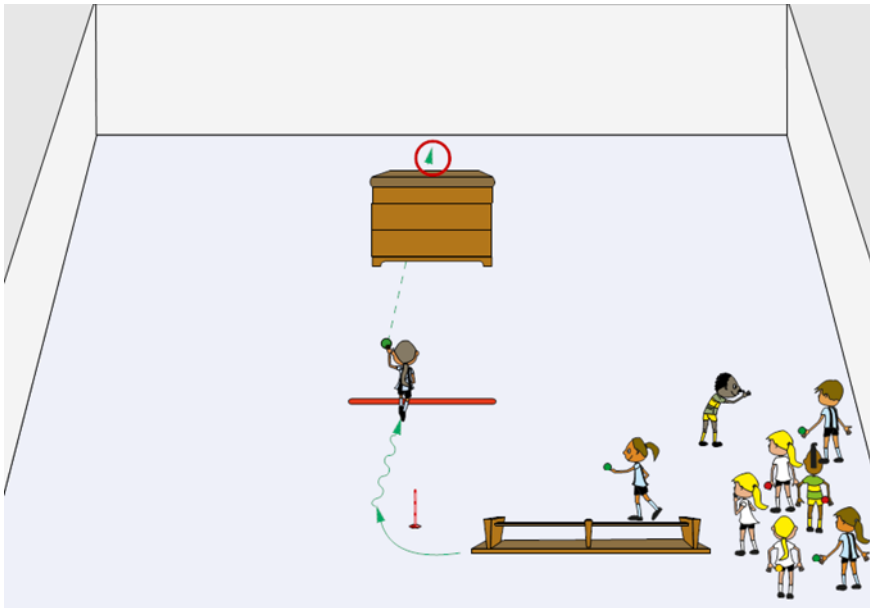
1b) Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min – organizacja j.w. Zawodnicy rzucają pojedynczo, w ustalonej kolejności. Wygrywa zespół, który w ciągu 1 min. strąci

większą liczbę pachołków. Drużyna rzucająca ustawia się w szeregu za wyznaczoną linią. Jedna osoba staje za ławeczką i po rzucie kolegi, jeśli piłka trafi pachołek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów ustawiając się na końcu szeregu. Zawodnik rzucający zajmuje miejsce przy ławeczce po kolei. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.

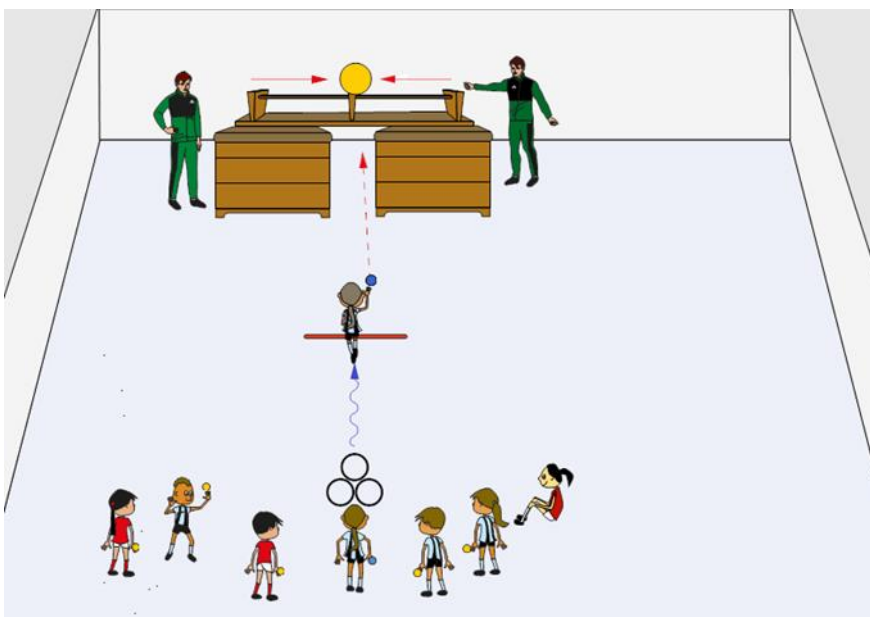


2. Obrona pachołków. Pole gry oznaczamy jako koło lub prostokąt, w którym ustawiamy materac gimnastyczny a na nim dowolną ilość pachołków. We wnętrzu pola znajduje się dwóch obrońców, których zadaniem jest obrona pachołków przed strąceniem. Do gry wprowadzamy od 2 do 4 piłek, a dzieci stojące na obwodzie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

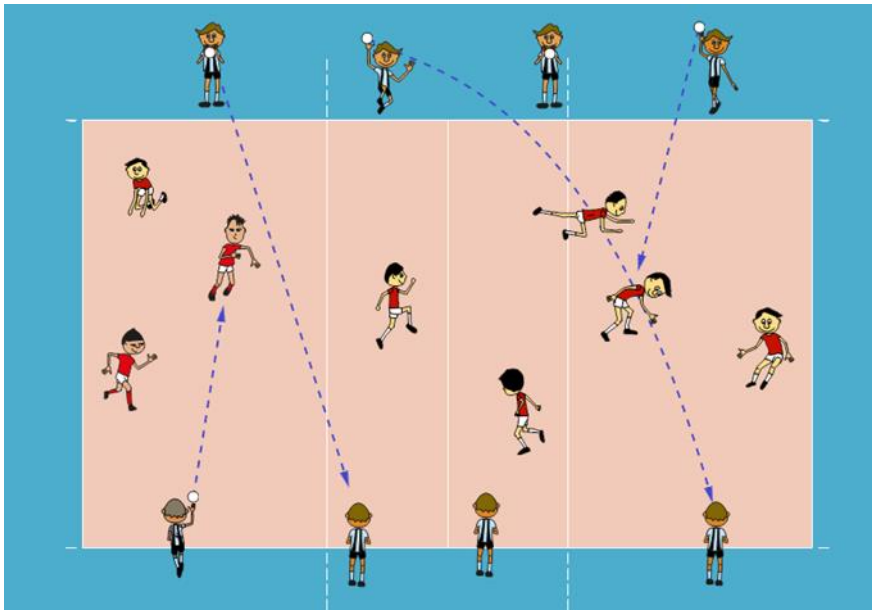
4. Dwa zespoły. Jedna duża piłka (np. rehabilitacyjna). Każdy z zespołu ma małą piłkę. Na sygnał, zespoły starają się trafić dużą piłkę i przepchnąć za wyznaczoną linię. Zespół zdobywa punkt jeśli przepychana piłka minie wyznaczoną linię.



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



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



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

Przykładowe zadania dla zawodników trafionych:

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

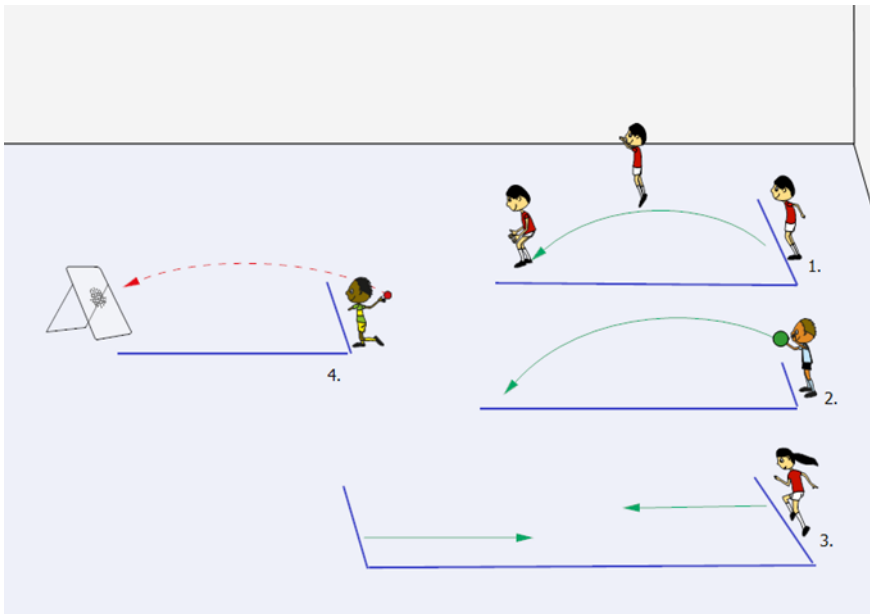
Przykładowe zadania dla zawodników którzy wykonali niecelny rzut:

- › jeden raz dookoła boiska
- › bieg na czterech na całej długości boiska i powrót na swoje miejsce sprintem
- › na całej długości boiska podskoki obunóż, powrót bieg tyłem na swoje miejsce

CZWÓRBÓJ

Cel szkoleniowy:

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



7. Czwórbój.

Zadanie 1. Skok w dal z miejsca – kto dalej.

Dozwolone trzy próby, zapisywany jest najlepszy wynik. Pomiaru może dokonać współwiczący.

Zadanie 2. Wypchnięcie piłki lekarskiej – kto dalej.

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

Zadanie 3. Bieg wahadłowy – kto szybciej przebiegnie.

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

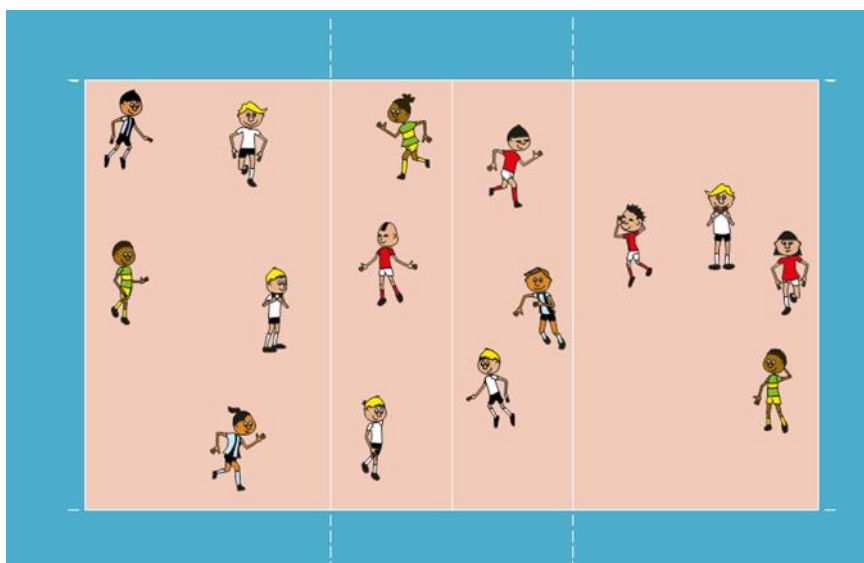
Zadanie 4. Rzut do celu – kto najwięcej i najcelniej.

Rzuty piłką jednorącz o ścianę (w wyznaczony punkt) z odległości 2 m - w klasie I, z odległości 4 m - w klasie II i III. Oceniamy szybkość (czas) oraz celność oddanych 5 rzutów w klasie I oraz 10 rzutów w klasie II i III.

ZABAWY BIEŻNE Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI (na dużych i małych przestrzeniach)

Cel szkoleniowy:

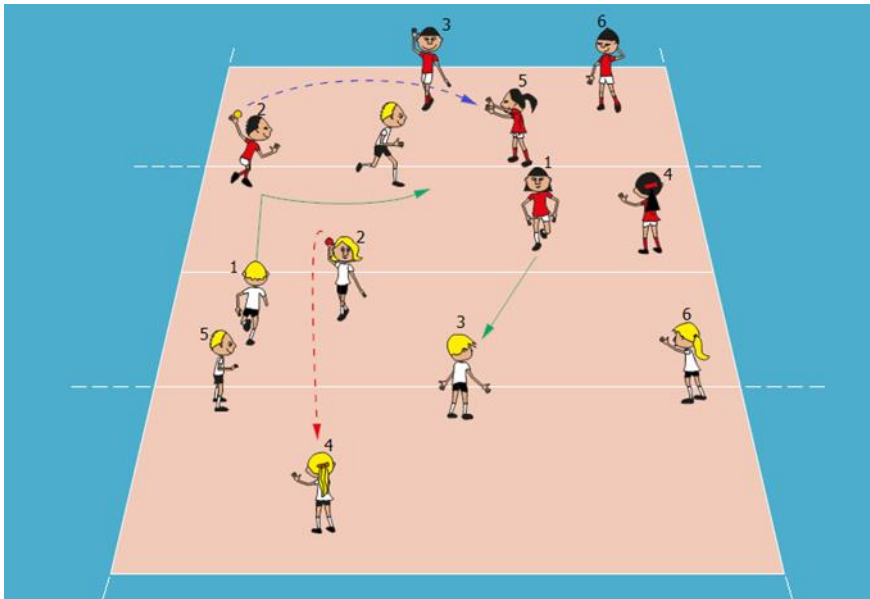
- › stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka ze szczególnym uwzględnieniem zwinności i rozwoju potencjału tlenowego.



1. Berek z kozłowaniem i bez kozłowania piłki. W grupie ćwiczebnej każdy jest goniący i uciekający. Klepnięty wykonuje leżenie na plecach, (dowolne przetoczenie, rolowanie, przewrót w przód, w tył, itp.), następnie wstaje i goni dowolną osobę.

2. 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. Zabawę możemy stosować w rozmaitych adaptacjach, np. gdy goniącymi są zawodnicy z piłkami lub uciekający zawodnik kozłuje piłkę.

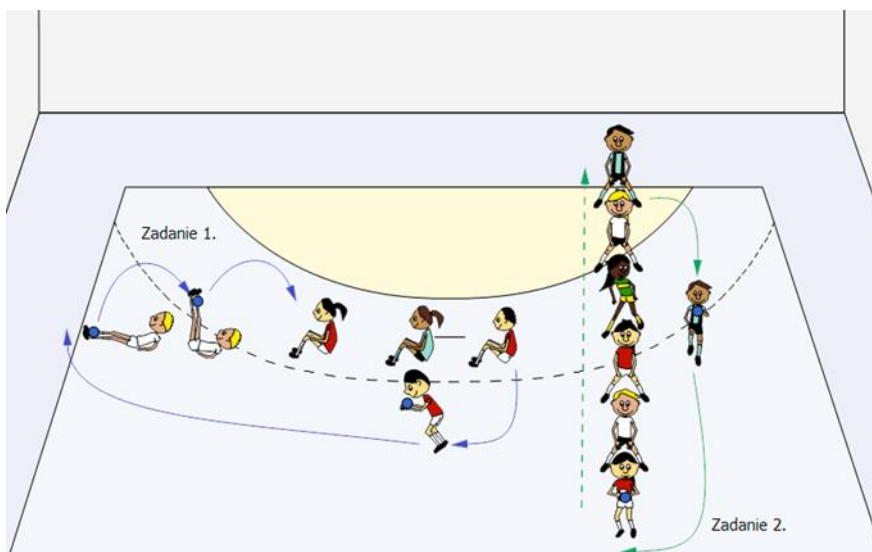
3. Berek z poskokami obunóż. Zabawa toczy się na ograniczonej przestrzeni np. boisko do piłki siatkowej lub koszykowej. Organizacja j.w. Zawodnicy uciekający i goniący poruszają się podskokami obunóż. Klepnięty wykonuje określone zadanie, a następnie staje się goniącym.



4. Berek z numerem. Dwa zespoły rozpoczynają grę na swoich połowach. Każdy z zespołu ma przydzielony numer. Wywołany przez prowadzącego np. nr 1 z zespołu A i B wbiega na boisko zespołu przeciwnika z zadaniem klepnięcia dowolnej osoby itd.

Wariant 1.

Każdy zespół ma 2-3 piłki (nie wolno kozłować), które mogą podawać między sobą. Wywołane numery starają się klepnąć zawodnika bez piłki (zawodnika z piłką nie wolno klepnąć). Wywołane numery liczą ilu zawodników klepnęli np. w ciągu 10 sek.



3. Wyścigi w rzędach

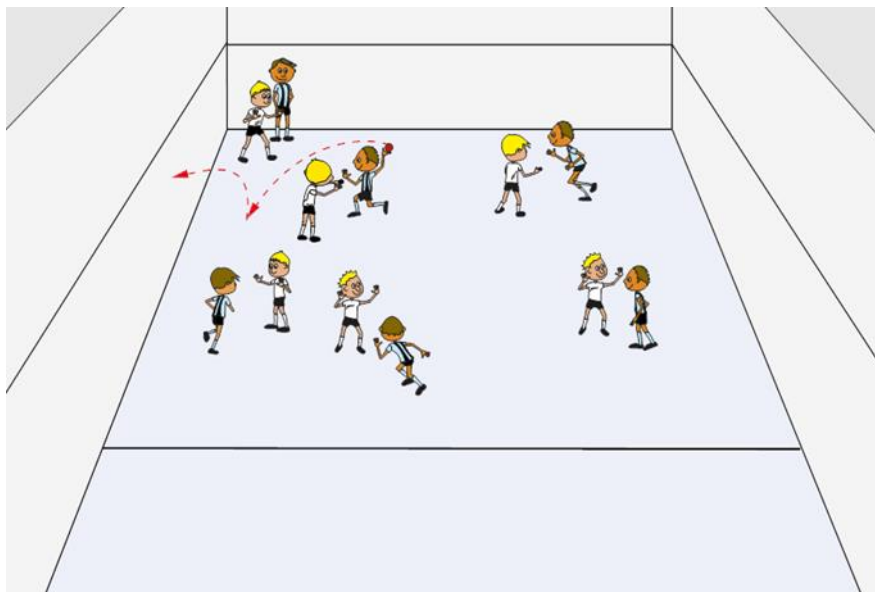
1. Zadanie: z leżenia na plecach – podanie piłki umieszczonej między stopami do siedzącego z tyłu partnera itd. Ostatnia osoba po otrzymaniu piłki biegnie na początek swojego rzędu i wprowadza ponownie piłkę do gry w ten sam sposób.

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

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

Cel szkoleniowy:

- › stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez wykonywanie zadań z zakresu współdziałania i współpracy w zespole oraz przestrzeganie zasad fair play



1. Trafić w ścianę po koźle. Gra przebiega z udziałem dwóch zespołów. Liczba uczestników jest dowolna w zależności od wielkości boiska. Bramki po obu stronach stanowią ściany (np. szerokość sali gimnastycznej).. Zawodnicy w trakcie gry mogą z piłką zrobić tylko

trzy kroki. Zadaniem obrońców jest krzyk „każdy swego” i przechwyt piłki. Punkt jest zaliczony jeśli po rzucie piłka po koźle dotknie ściany (nie ma rzutu bezpośredniego). Nie wolno rzutu blokować nogą. Kontakt fizyczny zabroniony.

Zadania szkoleniowe:

Przejście z ataku do obrony i odwrotnie

Atak:

- › ocena sytuacji na boisku
- › wyjście na pozycję
- › zdobywanie punktów
- › gra bez kozłowania (gra z kozłowaniem)

Obrona:

- › przechwyt piłki
- › blokowanie rzutu rękoma

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

Zadania szkoleniowe:

Przejście z ataku do obrony i odwrotnie

Atak:

- › ocena sytuacji na boisku
- › wyjście na pozycję
- › współpraca z partnerami
- › stały ruch zawodników bez piłki
- › zdobywanie punktów
- › gra bez kozłowania (gra z kozłowaniem)

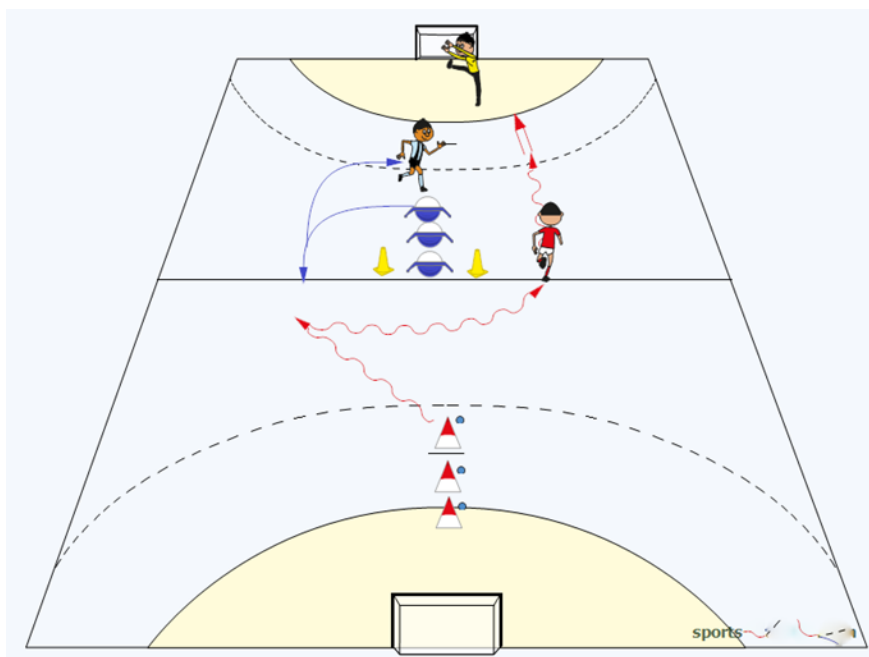
Obrona:

- › przechwyt piłki
- › blokowanie (poprzez ustawienie się obrońcy) podania piłki do siedzącego na materacu lub w polu bramkowym zawodnika ataku.

NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ DLA KLAS III

Cel szkoleniowy:

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



1. Gra na dużej przestrzeni boiska w sytuacji 1x1. Grupę dzielimy na dwa zespoły – atakujących (z piłkami) i broniących. Ustawiamy ich w dwóch rzędach naprzeciwko siebie tak, że pierwszy ćwiczący z rzędu atakujących był w parze z ostatnim w rzędzie broniących, drugi z przedostatnim, itd. Atakujący rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki wybierając dowolny kierunek w boczną przestrzeń boiska, w celu zdobycia bramki. obrońca reaguje na wybór atakującego i stara się zamknąć tą przestrzeń, zmuszając tym samym atakującego do zmiany kierunku ruchu.

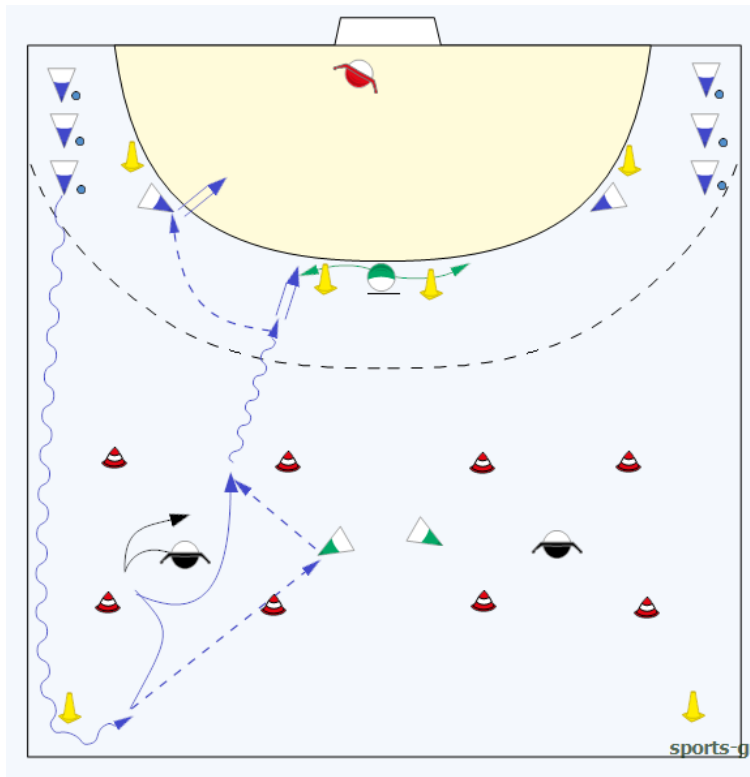
Zadania szkoleniowe:

Atak:

- › dokonanie wyboru kierunku ataku,
- › zmiana kierunku ruchu w wyniku działań obrońcy

Obrona:

- › obserwacja atakującego
- › zamknięcie drogi atakującemu



2. Gra 1x1 na dużej przestrzeni w bocznych sektorach boiska. Atakujący rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki, obrońca w pasie działania. Podanie piłki do trenera i wykonanie zwodu przez zmianę kierunku i wyjście na pozycję. Przyjęcie powrotne piłki od trenera i bieg z kozłowaniem. W ostatniej fazie zadania, w zależności od obecności obrońcy, atakujący podejmuje decyzję: rzut na bramkę czy podanie do obrotowego.

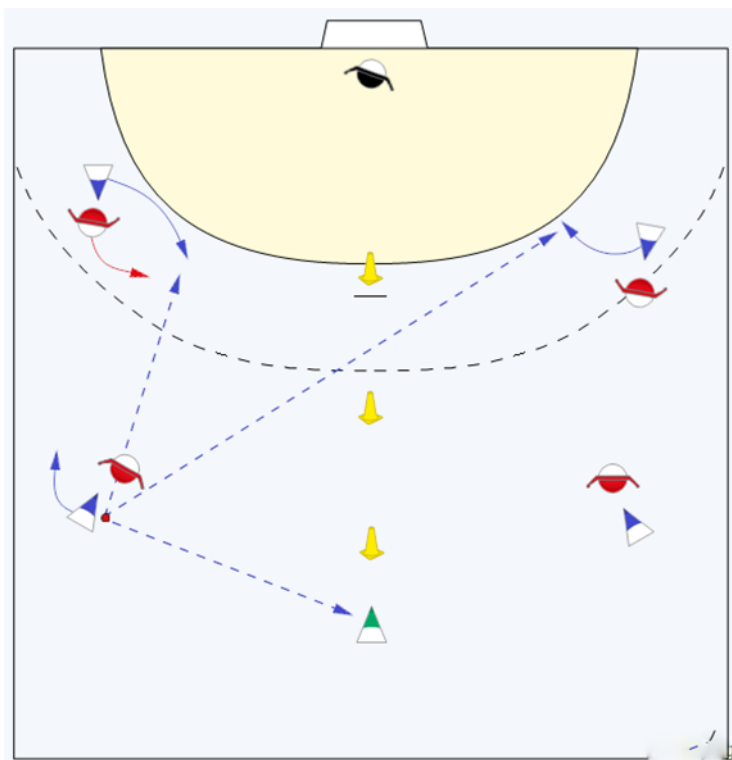
Zadania szkoleniowe:

Atak:

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

Obrona:

- › obserwacja atakującego
- › zatrzymanie atakującego



3. Gra 2x2+1podający - na dużej przestrzeni na jedną bramkę. Boisko do piłki ręcznej podzielone na dwa sektory. Zawodnicy podzieleni na dwie grupy – atakujących i obrońców. Pomocnik na środku boiska (trener), do którego zespół atakujący może wykonać podanie pomocnicze.

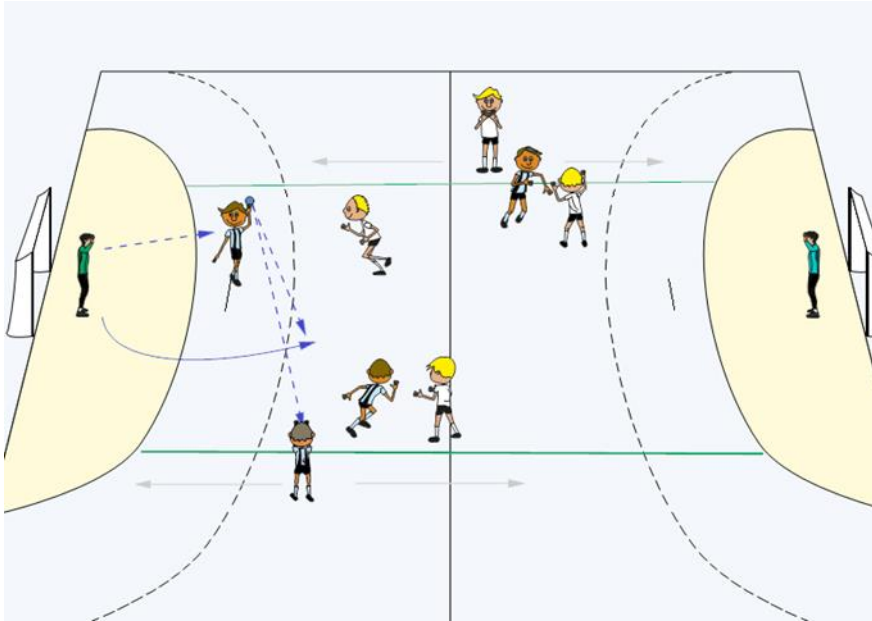
Zadania szkoleniowe:

Atak:

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

Obrona:

- › krycie przeciwnika,
- › odcięcie od podania
- › przechwyt piłki



3. Gra 3x3+1 (z pomocnikiem) na ograniczonej przestrzeni. Wielkość pola gry zmniejszamy wg uznania trenera i oznaczamy.

Zasady gry:

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

Zadania szkoleniowe:

Atak:

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

Obrona:

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

11. BIBLIOGRAFIA

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