

JÓZEF KULIK * KRYSTYNA KULIK

Związek Piłki Ręcznej w Polsce

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
W PIŁCE RĘCZNEJ
dla
KLAS I - IV SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ**

CZĘŚĆ IV

„Kocham ręką!”

2019

SPIS TREŚCI:

I. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I ORGANIZACYJNE	str.3
II. CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO	str.6
III. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO.....	str.6
1. <i>Kształtowanie zdolności kondycyjno-koordynacyjnych piłkarza ręcznego</i>	
2. <i>Kształtowanie umiejętności techniczno – taktycznych z zakresu piłki ręcznej</i>	
3. <i>Kształtowanie postaw</i>	
IV. ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO V ETAPIE SZKOLENIA	str.17
V. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW.....	str.18
VI. ZAŁĄCZNIK NR 1 <i>Przykładowy plan pracy</i>	str.19
VII. BIBLIOGRAFIA.....	str.20

I. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I ORGANIZACYJNE

Program dedykowany jest szkołom sportowym, szkołom mistrzostwa sportowego oraz szkolnym oddziałom sportowym, ze szczególnym uwzględnieniem oddziałów w Ośrodkach Szkolenia w Piłce Ręcznej (OSPR) funkcjonujących w ramach projektu Ministerstwa Sportu i Związku Piłki Ręcznej w Polsce.

Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży zostało przez Związek Piłki Ręcznej w Polsce podzielone na sześć etapów:

- I etap - *gry i zabawy ukierunkowane* na piłkę ręczną, – klasy I – IV SP (wiek 8 – 11 lat),
- II etap - *wczesna specjalizacja*, klasy V – VI SP (wiek 12 – 13 lat),
- III etap - *diagnozowanie i trening ukierunkowany* - klasy VII –VIII SP (wiek 14 – 15 lat),
- **IV etap - *wstępna specjalizacja* – klasa I – II LO (wiek 16 – 17 lat), kategoria juniora młodszego),**
- **V etap - *szkolenie specjalistyczne* – klasy III - IV LO (wiek 18 – 19 lat, kategoria juniora starszego),**
- VI etap – *mistrzowski* (od 19 roku życia).

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

Program „*Kocham ręczną*” powinien być realizowany w pełnowymiarowej hali do piłki ręcznej z pełnym zabezpieczeniem w sprzęt sportowy. Zajęcia sportowe należy tak rozplanować w szkolnym planie pracy, aby uczniowie mogli realizować program z innych przedmiotów szkolnych bezpośrednio po lub przed zajęciami sportowymi. W zależności od warunków bazowych placówki, należy uwzględnić w godzinowym rozkładzie zajęć czas na kąpiel i ewentualny dojazd uczniów po treningu do szkoły.

Program kładzie duży nacisk na zwiększanie poziom umiejętności z zakresu sprawności ogólnej, uważając ją za szczególnie istotną w rozwoju sportowym młodego zawodnika. Wysoki poziom sprawności fizycznej stanowi podstawę do szybkiego przyswajania i efektywnego wykonywania zadań techniczno-taktycznych.

W trakcie realizacji procesu szkolenia sportowego z zakresu piłki ręcznej, na IV i V etapie, proponujemy:

- łączenie techniki i taktyki w formie ściślej z zadaniami sprawnościowymi,
- stosowanie nowoczesnych form fitness jako metodę doskonalenia koordynacji.

Wskazane jest, aby zajęcia z wybranych form fitness przeprowadzała osoba specjalizująca się w tej dziedzinie. W ramach rocznego programu szkolenia sportowego zakłada się zorganizowanie dla zawodników co najmniej jednego obozu szkoleniowego.

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

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

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

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

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

UWAGA:

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

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

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

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

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

Najlepszym terminem na przeprowadzenie testu jest czas po zakończeniu okresu przygotowawczego (sierpień, wrzesień). Wydolność fizyczną zawodnika ocenić możemy stosując np. Beep Test, test Coopera czy próbę Norkowskiego. Natomiast sprawdzian wytrzymałości szybkościowej uzyskujemy za pomocą próby Jastrzębskiego, a ocenę poziomu sprawności technicznej za pomocą *Próby sprawności techniczno-biegowej*.

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

II. CELE SZKOLENIA SPORTOWEGO

Cele ogólne:

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

III. TREŚCI PROGRAMOWE SZKOLENIA SPORTOWEGO

1. Kształtowanie zdolności kondycyjno-koordynacyjnych

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

Usprawnianie narządów i układów czynnościowych organizmu wykonujemy poprzez:

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

Treści programowe zawarte poniżej, wyznaczają zakres środków służących osiągnięciu celów programowych w zakresie kształtowania sprawności motorycznej. Dział ten został ujęty jednolicie dla wszystkich poziomów klas w szkole ponadpodstawowej tj. dla klas I – IV. Należy pamiętać, że podstawową zasadą rozwijania szybkości, siły, skoczności, wytrzymałości i koordynacji jest stosowanie różnorodnych metod, form i środków treningowych. Odpowiedni ich dobór będzie miał wpływ na przygotowanie organizmu w przyszłości do maksymalnych i specjalistycznych wysiłków oraz będzie chronił zawodników przed przeciążeniami aparatu ruchowego i układów funkcjonalnych.

2. Kształtowanie umiejętności techniczno – taktycznych

W szkoleniu sportowym proces kształtowania umiejętności techniczno-taktycznych podzielony został na dwa etapy. Pierwszy etap na poziomie klas I - II (15-17 lat) podporządkowany jest doskonaleniu indywidualnych umiejętności techniczno-taktycznych zawodnika i nabywaniu przez niego większej niż dotychczas świadomości i pewności działania. Drugi etap, klasy III i IV kl (17-19 lat) ukierunkowany jest na stabilizację umiejętności i rozszerzanie zakresu zespołowych działań techniczno – taktycznych. Technika z piłką podporządkowana została tutaj w znacznym stopniu rozwiązaniom taktycznym i dynamizowaniu działań. Metoda łączenia w jedno kompleksowe zadanie, zadań sprawnościowych z zadaniami techniczno-taktycznymi w formie ścisłej bez obrońcy, a w późniejszym czasie w formie fragmentów gry - *dynamizuje proces nauczania* oraz motywuje trenera do przemyślanego doboru zadań treningowych. Ponadto zyskujemy:

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

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

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

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

- indywidualne przygotowanie sprawnościowe
- skuteczne pozyskiwanie piłki przez obrońcę
- aktywność w obronie i obserwację przeciwnika z piłką i bez piłki
- indywidualną odpowiedzialność za przeciwnika atakującego w danym pasie działania
- współpracę grupową i zespołową,
- współpracę z bramkarzem.

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

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

1. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNO-KOORDYNACYJNYCH

Podstawowe zadania do realizacji:

- Usprawnianie narządów i układów czynnościowych organizmu:
- prowadzenie zajęć w terenie otwartym lub na stadionie lekkoatletycznym
- stosowanie krótkich i długich wysiłków biegowych (szybkość, wytrzymałość)
- rozwijanie siły mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmacnianie układu kostno – stawowego
- stosowanie zadań zwinnościowych jako sposobu doskonalenia wielu różnych zdolności koordynacyjnych.
- Zwiększanie poziomu indywidualnych możliwości zawodników zwłaszcza w zakresie siły i szybkości oraz zakresu gimnastycznych umiejętności sprawnościowych.

TREŚCI PROGRAMOWE ZAJĘĆ	KLASA I	KLASA II	KLASA III	KLASA IV
SIŁA - dynamiczne i statyczne formy ruchu				
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej:				
- uginanie ramion w podporze przodem z kłaśnięciem (pompki)	+	+	+	+
- podskoki na rękach – bokiem w lewo w prawo z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
- podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
- podchodzenie i schodzenie na rękach po pochylni z ławki gimnastycznej z pomocą współwiczającego	+	+	+	+
- zwis na drążku podciąganie oburącz	+	+	+	+
- rzuty piłką lekarską w przód znad głowy (2-3 kg)	+	+	+	+
- rzuty i podania piłką 800g - 1kg	+	+	+	+
- pad siatkarski	+	+	+	+
- krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem typu hantle, sztanga, elastyczne gumy, ekspandory, liny, taśmy TRX	+	+	+	+
- ćwiczenia ze sztangą i na maszynach siłowych.	+	+	+	+
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg:				
- przysiady, półprzysiady, wejścia, zejścia z przyborem i ze współwiczającym	+	+	+	+
- podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia	+	+	+	+
- podejścia i podbiegi pod wzniesienia	+	+	+	+
- ćwiczenia z obniżoną pracą nóg	+	+	+	+
- ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+	+	+
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu)				

- opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie, sztanga lekka) w staniu	+	+	+	+
- wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk zastosowaniem piłek lekarskich w leżeniu przodem i tyłem	+	+	+	+
- krążenia tułowia z piłką lekarską	+	+	+	+
- ćwiczenia ze współwciążącym	+	+	+	+
- ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych	+	+	+	+
- ćwiczenia na maszynach siłowych	+	+	+	+
• Nauka i doskonalenie poprawnej techniki: martwego ciągu, zarzutu, podrzutu, rwania, przysiadu, wyciskania na ławeczce poziomej z przyborem i z lekkim gryfem (8-10kg)	+	+	+	+
SKOCZNOŚĆ - moc				
Skoki:				
- pionowe w miejscu, jednonóż i obunóż	+	+	+	+
- naprzemianstronne, na niskich płótkach, na płótkach o zróżnicowanej wysokościach, na skrzyniach (naskok i zeskok)	+	+	+	+
- z rozbiegu do piaskownicy	+	+	+	+
- skoki na czas (np. w ciągu 6-8 sek. z głębokiego przysiadu zawodnik ma wykonać jak największą liczbę skoków w dal)	+	+	+	+
- zeskok w głąb (siła eksplozywna) <i>Uwaga: z uwagi na duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej – stosować w III klasie.</i>	-	-	+	+
Wieloskoki płaskie:				
- z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na miękkim podłożu	+	+	+	+
- przez przeszkody terenowe: z miejsca i z rozbiegu, jedno- i obunóż	+	+	+	+
- przez przybory (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, niskie części skrzyni gimnastycznych)	+	+	+	+
• Różnorodne zadania kompleksowe (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę, po zwodzie odbicie z niskiej skrzyni lewą lub prawą nogą i rzut na bramkę).	+	+	+	+
SZYBKOŚĆ – cykliczne i acykliczne formy ruchu				
Reagowanie na sygnały akustyczne i optyczne:				
- starty sytuacyjne z różnych pozycji	+	+	+	+
- szybka zmiana pozycji ciała.	+	+	+	+
Biegi:				

- biegi z wykorzystaniem pochyłości terenu	+	+	+	+
- biegi po prostej i po łuku	+	+	+	+
- stary i biegi z maksymalną szybkością (metod powtórzeniowa i interwałowa)	+	+	+	+
- pokonywanie krótkich odcinków z nabiegu (biegi „lotne”)	+	+	+	+
- biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”)	+	+	+	+
- skippingi: A,B,C,D	+	+	+	+
- gry i zabawy o akcencie szybkościowo orientacyjnym.	+	+	+	+
WYTRZYMAŁOŚĆ – formy ruchu aerobowe i anareobowe				
Biegi ciągłe na długich dystansach z wykorzystaniem ukształtowania terenu oraz stadionu lekkoatletycznego:				
- marszobiegi	+	+	+	+
- CroossFit	+	+	+	+
- biegi przełajowe	+	+	+	+
• Zabawy biegowe z elementami atletyki terenowej i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi (MZB i DZB)	+	+	+	+
• Wielokrotne przebieżki na długich i krótkich odcinkach	+	+	+	+
• Trening obwodowy	+	+	+	+
• Różne formy gier zespołowych.	+	+	+	+
KOORDYNACJA				
• Różne formy fitness kształtujące zdolność łączenia ruchów dostosowania i przestawienia się ruchowego, orientację i poczucie rytmu, szybkość reakcji, równowagę.	+	+	+	+
Ćwiczenia gimnastyczne (akrobatyka):				
- przewroty w przód z miejsca, marszu, biegu, odbicia jedno- i obunóż, przez przeszkody	+	+	+	+
- przewrót w tył na 4 cz. skrzyni wzdłuż, z przysiadu podpartego do lądowania poza skrzynią o NN prostych	+	+	+	+
- przewrót w tył do stania na RR	+	+	+	+
- leżenie przewrotne, leżenie przerzutne	+	+	+	+
- wychwyt z karku z leżenia przewrotnego na materacu	+	+	+	+
- przetoczenia w przód i w tył przez L i P bark	+	+	+	+
- budowanie prostych piramid	+	+	+	+
- stanie na RR z asekuracją i bez	+	+	+	+
- przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją i bez)	+	+	+	+
- uginanie, zginanie i wyprost RR przy drabinkach lub z pomocą współwiczającego („pompki”)	+	+	+	+
- przrzuty bokiem z miejsca, marszu, biegu, podskoków zmiennych	+	+	+	+
- „mostek”	+	+	+	+

- ścieżki gimnastyczne i ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne	+	+	+	+
- skipy A, B, C, D przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich drabinek koordynacyjnych, stepów i gąbek	+	+	+	+
• Łączenie różnych zadań ruchowych (np. z zakresu gier zespołowych, skoczności i zwinności, pokonywania przeszkód z nietypowymi pozycjami wyjściowymi, itp.)	+	+	+	+
GIBKOŚĆ – dynamiczne i statyczne formy ruchu				
• Ćwiczenia o dużej amplitudzie ruchu i z wytrzymaniem (np. skłony proste, z pogłębianiem, krążenia, wymachy, stretching).	+	+	+	+

2. KSZTAŁOWANIE UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH

Podstawowe zadania do realizacji:

- doskonalenie indywidualnych umiejętności technicznych zawodników w zakresie chwytów, podań, zwodów, rzutów i zasłon
- doskonalenie indywidualnych umiejętności poruszania się w ataku i w obronie oraz ustawiania się w zależności od przyjętej taktyki i pozycji gry
- doskonalenie szybkiego, zespołowego przestawiania się atak – obrona po stracie piłki
- wyposażenie w zasób wiedzy i rozwijanie umiejętności niezbędnych do podejmowania samodzielnych i świadomych działań w grze
- egzekwowanie od zawodników indywidualnej i zespołowej dyscypliny taktycznej
- Nauka zachowania dyscypliny taktycznej w różnych systemach obrony z uwzględnieniem indywidualnych i zespołowych sposobów reagowania.

Podstawowe metody:

- łączenie zadań technicznych z zadaniami sprawnościowymi,
- **łączenie sekwencji gry obrona – atak we fragmentach gry**
- stosowanie zadań rozwijających procesy orientacyjno-poznawcze (kognitywne) w zakresie spostrzegania, orientacji, obserwacji, uwagi, zapamiętywania, myślenia

TECHNIKA

ETAP: WSTĘPNA SPECJALIZACJA

Klasa I i II LO; wiek 15 – 17 lat

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II
PODANIA		
- w ruchu, prawą i lewą ręką ze zmianą odległości	+	+
- w kontakcie z przeciwnikiem	+	+
- z wysokoku	+	+

- z podłoża	+	+
- oburącz	+	+
- lobem	+	+
- kozłem	+	+
- z rotacją	+	+
- po zwodzie piłką	+	+
- sytuacyjne.	+	+
CHWYTY		
- w kontakcie z przeciwnikiem	+	+
- sytuacyjne – oburącz, jednorącz, w wyskoku, z podłoża	+	+
RZUTY		
z podłoża:		
- prawa-prawa, lewa-lewa, w pierwszym i drugim kroku	+	+
- zza obrońcy	+	+
- z odchyleniem tułowia	+	+
- po przeskoku.	+	+
w wyskoku:		
- w pierwszym i drugim kroku	+	+
- z padem (w przód i z odchyleniem)	+	+
- z rotacją piłki	+	+
rzuty sytuacyjne:		
- dobitka	+	+
- wrzutka	+	+
- przerzutka	+	+
- bieżne	+	+
- tyłem do bramki.	+	+
ZWODY		
bez piłki przodem:		
- pojedynczy (przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę)	+	+
- podwójny (przez zmianę kierunku ruchu po naskoku na jedną nogę)	+	+
- z obrotem	+	+
- poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
bez piłki tyłem:		
- pojedynczy	+	+
- podwójny.	+	+
z piłką przodem:		
- pojedynczy przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę	+	+
- z zamierzonym podaniem	+	+
- z zamierzonym rzutem	+	+
- z przełożeniem ręki	+	+
- poprzez zmianę kierunku biegu	+	+
z piłką tyłem:		
- pojedynczy	+	+
- podwójny.	+	+
ZASŁONY		

dynamiczne i statyczne z piłką i bez piłki:		
- z przodu	+	+
- z boku	+	+
- z tyłu.	+	+
GRA BRAMKARZA		
• Poruszanie się w bramce	+	+
• Ustawianie się w bramce do zawodnika z piłką	+	+
• Obrony rzutów:		
- górnych	+	+
- półgórnych	+	+
- dolnych	+	+
• Doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:		
- z I linii	+	+
- z II linii	+	+
- wolnych	+	+
• Podanie do szybkiego ataku (podanie otwierające – ocena sytuacji)	+	+
• Doskonalenie różnych sposobów obrony rzutów w sytuacji sam na sam z zawodnikiem atakującym.	+	+

ETAP: SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE		
Klasa III i IV LO; wiek 17-19 lat		
<u>Główne zadania do realizacji:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> • stabilizowanie indywidualnych osiągnięć zawodników w zakresie umiejętności techniczno-taktycznych zawodnika • doskonalenie zespołowych działań techniczno-taktycznych w obronie w zależności od ataku przeciwnika oraz w ataku w zależności od obrony przeciwnika • doskonalenie samodzielnych i świadomych działań w grze 		
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA III	KASA IV
PODANIA		
Stabilizacja indywidualnych umiejętności podań w różnych sytuacjach taktycznych z uwzględnieniem precyzji, szybkości wykonania:		
- podań półgórnych	+	+
• Podań sytuacyjnych:	+	+
- podania z kozłem	+	+
- podania przez koło	+	+
- wrzutki.	+	+
RZUTY		
• Doskonalenie precyzji i szybkości rzutów na bramkę	+	+
• Doskonalenie umiejętności wyboru rodzaju rzutu w zależności od sytuacji w grze	+	+
• Doskonalenie rzutów sytuacyjnych (przerzutka, dobitka z rotacją).	+	+

ZWODY		
• Doskonalenie zwodów w grze z podkreśleniem sugestywności i szybkości wykonania	+	+
ZASŁONY		
• Doskonalenie zasłon z piłką i bez piłki w zadaniach grupowych i zespołowych.	+	+
GRA BRAMKARZA		
• Poruszanie się w bramce	+	+
• Ustawianie się w bramce do zawodnika z piłką	+	+
• Obrony rzutów:		
- górnych	+	+
- półgórnych	+	+
- dolnych	+	+
• Doskonalenie współpracy z obroną przy rzutach:		
- z I linii	+	+
- z II linii	+	+
- wolnych	+	+
• Podanie do szybkiego ataku (podanie otwierające – ocena sytuacji)	+	+
• Doskonalenie różnych sposobów obrony rzutów w sytuacji sam na sam z zawodnikiem atakującym.	+	+

TAKTYKA

ETAP WSTĘPNEJ SPECJALIZACJI

Klasa I i II LO; wiek 15 – 17 lat

TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA I	KLASA II
OBRONA		
• Aktywna obrona 3:2:1, 5:1, (3:3, 4:2)	+	+
• Obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2	+	+
• Zachowanie aktywnej gry obrońców po zmianie ustawienia ataku z 2:1:3 na 2:2:2	+	+
• Rozwiązywanie sytuacji liczebnie równych i mniejszych		
• Doskonalenie umiejętności antycypacyjnych oraz w zakresie: pewności działania, poprawności i współpracy.	+	+
ATAK POZYCYJNY		
• Doskonalenie indywidualnych zadań taktycznych na przyporządkowanych pozycjach ze zwróceniem uwagi na:		
- zabezpieczenie piłki	+	+
- zachowanie szerokiego ustawienia	+	+
- atak prostopadły – „wiążący” na i między dwóch obrońców	+	+

- gra bez piłki	+	+
- stosowanie zasłon	+	+
- zmienność tempa gry	+	+
- stosowanie podań odwróconych – stosowanie zmian pozycji.	+	+
• Doskonalenie grupowych i zespołowych zadań taktycznych z uwzględnieniem zmian pozycji.	+	+
• Doskonalenie umiejętności rozgrywania sytuacji liczebnie równej 6:6 i liczebnie większej 6:5, 7:6.	+	+
ATAK SZYBKI		
• Organizacja gry w I-sze tempo i II –gie tempo	+	+
• Szybkie wznowienia gry od środka.	+	+
ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO Klasa III i IV LO; wiek 17-19 lat		
<u>Podstawowe zadania do realizacji:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Doskonalenie ataku ze zmianami pozycji - Stabilizacja umiejętności gry w poznanych systemach i ustawieniach obrony - wprowadzenie obrony 6:0 (w klasie III). 		
TREŚCI PROGRAMOWE	KLASA III	KLASA IV
OBRONA		
Stabilizacja umiejętności do natychmiastowego przechodzenia z defensywnego działania obrony na działania aktywne i antycypacyjne.		
• Obrona 3:2:1, 5:1.	+	+
• Obrona kombinowana 5:0+1, 4:0+2	+	+
• Obrona 6:0	+	+
• Rozwiązywanie sytuacji liczebnie równych i mniejszych	+	+
• Stabilizacja umiejętności do natychmiastowego przechodzenia z defensywnego działania obrony na działania aktywne i antycypacyjne.	+	+
ATAK POZYCYJNY		
• Stabilizacja indywidualnych umiejętności gry na przyporządkowanych pozycjach	+	+
• Doskonalenie ataku pozycyjnego z uwzględnieniem zadań grupowych i zespołowych	+	+
• Doskonalenie umiejętności rozgrywania sytuacji liczebnie równej 6:6 i liczebnie większej 6:5, 7:6	+	+
ATAK SZYBKI		
• Zespołowa organizacja gry w II i III tempie ataku szybkiego	+	+
• Stabilizacja umiejętności techniczno-taktycznych szybkiego wznawiania gry od środka z uwzględnieniem zadań grupowych i zespołowych.	+	+

3. KSZTAŁTOWANIE POSTAW

Przekazywanie wiadomości

• Wiadomości związane z funkcjonowaniem organizmu:

- praca tlenowa i beztlenowa – wpływ wysiłku fizycznego na rozwój organizmu, szkodliwość nieumiejętnego stosowania ćwiczeń fizycznych

- szkodliwość dopingu w sporcie

- zasób ćwiczeń kompensacyjno-korekcyjnych.

Higiena warunkiem zdrowia:

- sposoby hartowania organizmu

- zasady racjonalnego żywienia

- sposoby relaksacji i odreagowania stresów.

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

- sposoby samokontroli i samooceny sprawności fizycznej, testy

- rola i znaczenie rozgrzewki oraz zasady jej przeprowadzania

- sposoby rozwijanie sprawności fizycznej z wykorzystaniem różnorodnych przyrządów i przyborów oraz warunków terenowych:

- terminologia sportowa.

Wiadomości związane z organizacją zajęć ruchowych:

- przepisy i sędziowanie w piłce ręcznej

- zasady bezpieczeństwa, sposoby asekuracji i samoasekuracji

- historia piłki ręcznej, sportu, olimpiad.

Rozwijanie umiejętności w zakresie:

- odpowiedzialnego współdziałania z partnerem i z zespołem

- rzetelności i uczciwości przy wykonywaniu powierzonych zadań,

- *fair play* i zgodnych z przepisami zachowań podczas gry w bezpośrednim kontakcie

- samodoskonalenia sprawności i funkcjonowania organizmu

- higienicznych i zdrowego stylu życia.

IV. ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA PO V ETAPIE SZKOLENIA

Po V etapie szkolenia specjalistycznego, zawodnik jest w pełni przygotowany pod względem sprawnościowo-technicznym do kontynuowania kariery sportowej w zespołach pierwszoligowych piłki ręcznej.

ZAWODNIK POTRAFI SKUTECZNIE:

1. Rozwiązywać w obronie sytuacje liczebnie równe i mniejsze
2. Rozwiązywać w ataku sytuacje liczebnie równe i większe
3. Współdziałać w rozwiązywaniu sytuacji taktycznych w obronie i ataku
4. Wykorzystywać umiejętności techniczno-taktyczne w zależności od sytuacji w grze
5. Stosować atak prostopadły „wiążący”
6. Współpracować z partnerami na bliższych i dalszych pozycjach
7. Dokonać wyboru rodzaju rzutu w zależności od sytuacji w grze,
8. Dokonać wyboru rodzaju podania w zależności od wymagań gry (np. Podanie z kozłem przez pole bramkowe i do zawodnika znajdującego się na obwodzie koła)
9. Zagrać przynajmniej na dwóch pozycjach ataku i obrony
10. Brać indywidualną odpowiedzialność za wykonanie grupowych i zespołowych zadań taktycznych w obronie
11. Wykonać atak ze zmianą miejsc w zadaniach grupowych i zespołowych
12. Stosować zasady indywidualnego i zespołowego atakowania szybkiego, przestrzegać zasad pierwszego, drugiego i trzeciego tempa ataku szybkiego
13. Współpracować z bramkarzem przy organizacji ataku szybkiego i działań defensywnych (np. Blok).

BRAMKARZ POTRAFI SKUTECZNIE:

1. Stosować, w zależności od wysokości i miejsca rzutu piłki, techniki obrony rzutów: górnych, półgórnych, dolnych
2. Ustawiać się do piłki przy rzutach z pozycji skrzydłowego, obrotowego, rozgrywającego,
3. Ustawiać się przy rzutach karnych i wolnych
4. Współpracować z obroną, stosować podania krótkie długie do ataku szybkiego.

DODATKOWO zawodnik wykonuje z zakresu gimnastyki:

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

oraz zawodnik potrafi:

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

V. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW

Szczegółowe wskazówki dotyczące planowania pracy z grupa młodzieży w wieku 15-19 lat w zakresie przygotowania motorycznego i techniczno-taktycznego znajdują się w Poradniku metodyczno- szkoleniowym dla trenerów piłki ręcznej, (autorzy: J.Kulik, K. Krawczyk, W. Nowiński, 2019), który stanowi integralną całość z niniejszym programem „Kocham ręką” .

- Zaleca się zaplanowanie co najmniej 6 jednostek treningowych w tygodniu z uwzględnieniem następujących akcentów: 3 razy na kształtowanie sprawności motorycznej, 2 razy na technikę i taktykę we fragmentach gry, 1 raz na taktykę z udziałem całego zespołu, 1 raz na technikę indywidualną (tabela nr 4) i 1 raz na odnowę biologiczną
- Dobór treści treningowych powinien być taki, aby się one wzajemnie wspierały i uzupełniały.
- Z każdym rokiem należy zwiększać intensywność i objętość ćwiczeń ogólnorozwojowych jak i techniczno-taktycznych
- Należy przestrzegać zasad odnowy biologicznej zawodnika
- Należy stosować zasadę różnorodności w zakresie objętości i intensywności treningu w celu niedopuszczenia do przeciążenia organizmu
- Należy dbać o wysoki poziom sprawności ogólnej zwłaszcza, zwłaszcza z zakresu umiejętności gimnastycznych.
- Zaleca się stosowanie zajęć rytmiczno-muzycznych jak aerobik i step aerobik kształtujących orientację, koncentrację oraz poprawiających koordynację ruchową
- Zaleca się wykorzystywanie zadań z zakresu innych dyscyplin sportowych również w zajęciach specjalistycznych z piłki ręcznej
- W treningu specjalistycznym stopniować intensywność aż do startowej włącznie z uwzględnieniem cykli i mikrocykli treningowych
- Zaleca się łączenie zadań technicznych i taktycznych z zakresu ataku pozycyjnego z ćwiczeniami sprawnościowymi
- Systematycznie rozwijać drugie i trzecie tempo ataku szybkiego
- Obrony otwarte traktować jako etap wprowadzający do obrony docelowej 6:0 (kl. III).
- Zaleca się w okresie letnim przeprowadzać zajęcia biegowe w terenie otwartym np. na stadionie lekkoatletycznym

- Zaleca się przeprowadzenie testu INKF bezpośrednio po zakończeniu rozgrywek i po letnim okresie przygotowawczym
- W rocznym cyklu szkoleniowym należy zapewnić przynajmniej jeden obóz szkoleniowy - zimowy, letni.
- Zadania treningowe należy uatrakcyjnić poprzez wykorzystywanie różnego rodzaju przyborów i sprzętu sportowego.

VI. ZAŁĄCZNIK NR 1. PRZYKŁADOWY PRZEBIEG SZKOLENIA W MOKROCYKLU TYGODNIOWYM

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka – ćwiczenia nastawne • Kształtowanie cech motorycznych: koordynacja, szybkość, skoczność – 40min • Indywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścista: <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się, chwyt podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego** - rzuty (z podłoża, w wyskoku i z dem) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim - atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia 1x1 • Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 2x1, 2x2, 3x2 w sektorach zewnętrznych i centralnym • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka: ćw. stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą, sztangą i na maszynach siłowych), - 40min • Indywidualizowany trening obrony: <ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się (różne sposoby) • Indywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1, 3x2, 3x3 • Współdziałanie w obronie ataku pozycyjnym we fragmentach gry 3x2 i 3x3, 4x4 sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Gra szkolna: obrona 3:2:1, 3:3 • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony • Kształtowanie cech motorycznych: <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wydolności tlenowej – ćw. z piłkami • Rzuty z pozycji we fragmentach gry • Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 4x4, 6x6 • Szybkie wznowienie w sytuacji 3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obieganiem i w pasach działania) • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka: ćwiczenia nastawne • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą, sztangą i na maszynach siłowych) - 40min • Indywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 2x1, 1x1 • Współdziałanie w obronie współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x3, 4x4, 5x5 całe boisko w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Gra szkolna 3:2:1, 3:3, <u>6:0</u> • Stretching 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozgrzewka: ćwiczenia stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie wydolności tlenowej – ćw. z piłkami • Technika podań i chwytów we fragmentach gry • Rzuty z pozycji we fragmentach gry • Gra szkolna 3:2:1, 3:3, <u>6:0,5:1</u> <u>II gim; I-III kl. lic.</u> • Stretching
<ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski awnościowo-techniczny: <ul style="list-style-type: none"> - ćw. szyb.-refleksowe 45 min. 			<ul style="list-style-type: none"> • Trening bramkarski techniczno-taktyczny 45 min 	
<p>* Podany schemat służy do szczegółowego rozplanowania zajęć przez trenera tak, aby w rocznym cyklu treningowym (a nie na pojedynczych zajęciach) zrealizować wszystkie tematy z zakresu motoryki, techniki i taktyki indywidualnej zgodnie z wytycznymi i z potrzebami zespołu.</p> <p>** Model duński opisany w książce „Technika i Taktyka” - W. Nowiński.</p>				

VI. BIBLIOGRAFIA:

1. Brian J. Sharkey, Steven Gaskill, Fizjologia Sportu dla trenerów, Wydawca Biblioteka Trenera, COS, Warszawa 2013.
2. Czajkowski Z., Nauczanie Techniki Sportowej, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1991.
3. Czerwiński J., Charakterystyka gry w piłkę ręczną, Wydawca AWF w Gdańsku 1996.
4. Dietrich Harre, Michael Hauptmann, Szybkość i Trening Szybkości.
5. Dietrich Harre, Leopold Winfred, Wytrzymałość Siłowa i Trening Wytrzymałości Siłowej, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1991.
6. Dietrich Spate, 3. Welle – Die taktischen Innovationen, Analyse WM 2001, Handball Training 3+4/2001, s 4 – 39.
7. Hinnerk Hrdina und Gunter Bottcher, Erfolgreiche Spielmacher sind Allrounder, Handball Training 11+12/98, s 4 – 11.
8. Norkowski H., Piłka ręczna – Bramkarz. Zasady gry, Technika, Taktyka, Trening, Wydawca AWF Warszawa 1996.
9. Nowiński W., Piłka ręczna – Umiejętności Indywidualne i Współdziałanie w Piłce Ręcznej, ZPRwP, MSiT, Warszawa 2018.
10. Praca Zbiorowa, Piłka ręczna – Nazewnictwo i Zbiór Testów, ZPRwP, MSiT, Warszawa 2018.
11. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 29 marca 2017 r. w sprawie warunków tworzenia, organizacji oraz działania klas i szkół sportowych oraz szkół mistrzostwa sportowego.
12. Sozański H., Witczak T., Trening Szybkości, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1981.
13. Sozański H., Zaporozhom W., Kierowanie Jako Czynniki Optymalizacji Treningu, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1993.
14. Starzyński T., Sozański H., Trening Skoczności, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1995.
15. Stupnicki R.- praca zbiorowa, Wybrane zagadnienia Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Instytut Sportu, Warszawa 1992.
16. Trzaskom Z., Trzaskom Ł., Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowca, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
17. Tudor O. Bompą, Cechy Motoryczne i Metodyka Ich Rozwoju, Wydawca Resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe, Warszawa 1990.

