

JÓZEF KULIK * KRYSTYNA KULIK

Związek Piłki Ręcznej w Polsce

**PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO
W PIŁCE RĘCZNEJ
dla KLAS IV-VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

CZĘŚĆ II

„Odkrywam piłkę ręczną”

2019

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.	STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW <i>Jak skutecznie działać? O czym nie można zapominać?</i>	str.10
6.	PROJEKT EWALUACJI <i>Jak kontrolować swoją skuteczność?</i>	str.15
7.	ZŁĄCZNIKI.....	str.16
8.	BIBLIOGRAFIA.....	str.29

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 wydobycie 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 podstawowa, ale jedynie niewielka część warsztatu pracy trenera. **Każdy trener powinien zatem dokonywać wewnętrznych ewaluacji rezultatów podejmowanych przez siebie działań po to, aby stymulować własny rozwój zawodowy i poprawiać własną skuteczność.** Głównym czynnikiem determinującym autorytet nauczyciela – trenera jest zatem rzetelna wiedza, a następnie takie cechy jak pracowitość i zaangażowanie, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.

Pamiętajmy, że według Karty Praw Młodych Sportowców dziecko ma m.in. prawo:

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

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

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

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

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

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

UWAGA:

- *Lekcje WF uzupełniają proces szkoleniowy w OSPR, a jego planowanie i organizacja zależy od uwarunkowań występujących w poszczególnych szkołach.*
- *WF może, ale nie musi, być włączony do tygodniowego limitu godzin przeznaczonych na zajęcia z piłki ręcznej. Najczęściej klasy IV –VI funkcjonujące w OSPR otrzymują od organu prowadzącego dodatkowe godziny na piłkę ręczną (od 0 do 4).*
- *Pamiętaj, że ustalając czas trwania oraz liczbę poszczególnych zajęć w tygodniu należy przeliczać godziny lekcyjne na zegarowe. I tak np.: 4 h OSPR + 2 h JST = 6 h lekcyjnych przeznaczonych na dodatkową aktywność ruchową w tygodniu. Zatem: 6 x 45 min=270 min; 270 min:60 min = 4,5 godzin zegarowych w tygodniu, tj. np. 3 x 1,5 h zajęć z piłki ręcznej.*

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

Poziom edukacyjny	kl. IV	kl. V - VI
Liczba tygodni nauki w roku szkolnym ²	34	34
Liczba zajęć w roku	68	102
Liczba godzin zegarowych zajęć w roku	102 h	153 h

2. CELE PROGRAMOWE „Zawodnicy pierwsi. Wygrywanie drugie”

- 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 sensytywnych rozwoju ontogenetycznego człowieka,
 - rozwijanie sprawności ruchowej elementarnej w zakresie: chodzenia, biegania, pęzania, czworakowania, skakania dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych.
- Rozwijanie sprawności ruchowej specjalnej (sportowej) kl V – VI poprzez naukę i doskonalenie podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych z zakresu piłki ręcznej.
- Upowszechnianie piłki ręcznej jako alternatywnej formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, pozalekcyjnych i pozaszkolnych.

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

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. TREŚCI PROGRAMOWE *Czego i kiedy nauczać?*

Legenda:

N - nauka prawidłowej techniki

SW - systematyczne i stopniowe wprowadzanie wiedzy i zadań ruchowych

D - doskonalenie

+ - podejmowanie działań przez trenera zgodnie z przeprowadzoną diagnozą i adekwatnie do możliwości grupy

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

<ul style="list-style-type: none"> - przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw, - informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej, - omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej 	
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 SPRAWNOŚCI PSYCHO-MOTORYCZNEJ

1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunków z 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	D	D
3. Ćwiczenia gimnastyczne:			
- zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypcę, w szeregu, pozycje wyjściowe (siad, przysiad, klęk, podpory, leżenia itp.)	SW	D	D
- przewroty w przód, w tył	+	ND	D
- przerzut bokiem	+	+	ND
- stanie na RR z asekuracją	-	-	+
3. Ćwiczenia wzmacniające mm RR, NN, T , stabilizujące, z pokonywaniem ciężaru własnego oraz przy użyciu przyborów.	SW	ND	ND
4. Ćwiczenia kształtujące siłę:			
- rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu	ND	ND	D

– rzuty piłkami lekarskimi (800g -2 kg)	ND	ND	D
– przenoszenie (odpowiednie ciężary) w formie zadaniowej	ND	ND	D
– mocowanie	ND	ND	D
5. Nauka poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń siłowych:			
– podnoszenie, przenoszenie, dźwiganie	SW	ND	D
– oswajanie z lekkim „gryfem” (laską gimnastyczną) – martwy ciąg, zarzut, podrzut, przysiad	SW	SW	ND
6. Ćwiczenia kształtujące moc			
– skoki: jednonóż, obunóż, wieloskoki, wwyż, w dal,	SW	ND	D
– zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże,			
– zadania kształtujące odwagę i kontrolę ciała podczas lądowania itp.)			
7. Ćwiczenia kształtujące szybkość:			
– biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie,	ND	ND	ND
– skipy ABC,			
– starty z różnych pozycji,			
– slalomy, sztafety wahadłowe z pokonywaniem przeszkód, itp.			
8. Ćwiczenia w terenie, na boiskach otwartych, zabawy biegowe na dużych przestrzeniach kształtujące wytrzymałość podstawową (tlenową)	SW	ND	ND
9. Ćwiczenia kształtujące gibkość (rozciągające, elongacyjne, stretching)	ND	ND	ND
10. Gry zespołowe z wykorzystaniem piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie)	SW	ND	D

IV. PRZYGOTOWANIE UKIERUNKOWANE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

1. Poruszanie się po boisku:			
• w ataku:			
– z piłką i bez piłki (starty, zatrzymania, zmiana kierunku ataku i tempa biegu)	SW	ND	ND
• w obronie:			
– bieg przodem, tyłem, bokiem, starty i zatrzymania i ze zmianą kierunku	N	ND	D
– krok odstawno-dostawny, krok biegowy, doskok i odskok, bieg tyłem, bieg bokiem	-	-	ND
2. Chwyty:			
– oburącz	N	ND	D
– jednorącz	N	ND	D
oraz podania:			
– półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką,	N	ND	D
	N	ND	D

– na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem) nauczanie wg „modelu duńskiego” ³ :			
3. Kozłowanie – w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą wysokości i kierunku oraz ręki kozłującej	N	ND	D
4. Rzuty: – z podłoża, – z wyskoku w przód i w górę, – z przeskokiem, – z padem	SW	ND ND ND SW	D D D ND
5. Zwody ciałem z piłką i bez piłki: – z zamierzonym podaniem, – z zamierzonym rzutem, – przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę – przez zmianę kierunku ruchu (bez piłki)	SW	ND	D
6. Umiejętności bramkarskie: – postawa bramkarza i poruszanie się i ustawianie w bramce – obrona piłek górnych (oburącz, jednorącz) – obrona piłek dolnych (klasyczna) – obrona piłek półgórnych (ręka- noga)	SW	ND	ND
7. Taktyka indywidualna w ataku - rozgrywanie sytuacji 1x1 : – uwalnianie się od obrońcy, – ustawianie się bez piłki, – atakowanie z piłką (atak wiążący) – atak szybki indywidualny	+	SW	ND
8. Taktyka indywidualna w obronie: – 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
9. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności skutecznego współdziałania zawodników podczas gry: – współpraca z partnerem w ataku (rozgrywanie sytuacji 2x1, 3x1, 3x2), – współpraca z partnerem w obronie – asekuracja, wyrównanie w linii (przekazywanie przeciwnika) – atak szybki grupowy – szybkie wznowienie gry od środka w każdej sytuacji (pośrednie, bezpośrednie)	N - SW N	ND N N ND	D ND ND D

³„Model duński” opisany w „Technika i Taktyka”, Wojciech Nowiński, str.15. rozdz.2

4. ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA DZIECKA *Czego oczekiwać?*

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

5. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW *Jak skutecznie działać?*

- Wszystkie dzieci są w danej jednostce treningowej bardzo ważne !
- Warunkiem skutecznego działania jest rzetelne przygotowanie się trenera do wszystkich zajęć poprzez: zaplanowanie działań, dobór odpowiednich metod i środków dla konkretnej jednostki lekcyjnej/treningowej, systematyczną ewaluację podejmowanych działań.
- Wskazywanie uczniom małych i dużych celów (*czego się dzisiaj nauczymy? do czego razem zmierzamy? co chcemy osiągnąć? co będziesz potrafił za pół roku, za rok?*) zwiększa motywację do wysiłku i wspomaga proces nauczania – uczenia się.
- Należy unikać monotematycznych i monotonicznych 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)⁴.
- 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.
- Nauczanie podstawowych elementów techniki piłki ręcznej należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłek

⁴ Patrz załącznik nr 4 str.20

- W klasie IV główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka powinna być metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu.
- 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 Fizycznej⁵**. 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.

O czym nie można zapominać ?

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

⁵Opis testów, w tym testu MTSF znajduje się w „Piłka ręczna. Nazewnictwo i zbiór testów” Wyd. ZPRP i MSiT, 2018, Praca zbiorowa.

widzenia przeciwnika, ale **odpowiednie ustawienie stóp i praca nóg ma w obronie znaczenie kluczowe.**

3. Piłka ręczna to dynamiczny sport z kontaktem z ciałem w sytuacjach 1 na 1. Uczniowie muszą dowiedzieć się, **co jest dozwolone, a co niedozwolone w takich sytuacjach**, oraz które techniki są odpowiednie do użycia w danej sytuacji w grze.
4. Ogólnie wiadomo, że dzieci nawet w tym samym wieku, rozwijają się w różnym tempie, a rozwój zdolności motorycznych zależy od rozwoju centralnego układu nerwowego. Dziecko rozpoczynające naukę w szkole (6-7 lat) ma zdolność poruszania się tylko w całkowitych ruchach takich jak chodzenie, bieganie, czworakowanie, wspinanie się, skakanie, rzucanie, itp. Można powiedzieć, że **tempo rozwoju centralnego układu nerwowego dziecka zależy od stopnia oddziaływania na jego zmysły**. Zatem warunkiem rozwoju zdolności motorycznych u dzieci jest stymulowanie zmysłów i stwarzanie możliwie dużo, różnorodnych doświadczeń ruchowych, zwłaszcza podczas zabaw i gier. Należy pamiętać, że:
 - w trakcie rozwoju dziecko przechodzi okresy szybkiego i powolnego wzrostu,
 - gwałtowny wzrost występuje tuż przed okresem dojrzewania,
 - dziewczynki zazwyczaj rozwijają się i dojrzewają wcześniej niż chłopcy,
 - siła mięśni wzrasta około 1 roku po rozpoczęciu dojrzewania dziecka,
 - w wieku 10-12 lat dziecko jest w stanie nauczyć się umiejętności taktycznych i technicznych,
 - trening wytrzymałości i koordynacji może być mniej skuteczny w okresie dojrzewania,
 - rozwój dziecka jest wynikiem różnych czynników (funkcji motorycznych, mentalności, języka, zmysłów i myśli).

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

5. Zakres umiejętności dla poszczególnych grup wiekowych określonych w poradniku „Teaching Handball at school” wydanym przez IHF:

Wiek poniżej 10 lat:

- operowanie mini piłką ręczną,
- chwytanie, podawanie, rzucanie, blokowanie, drybling, mijanie i zwody

- granie razem,
- podejmowanie decyzji 2 przeciwko 1,
- sprytne ustawianie się w obronie,
- podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej i małej przestrzeni
- współpracowanie w obronie.

Wiek poniżej 12 lat:

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

Podstawowe wskazówki dla ucznia przy wykonywaniu:

- podaj i rzutów:
 - trzymaj piłkę w dłoni z ramieniem wysoko uniesionym w górę i zgiętym w łokciu pod kątem 90 ° na wysokości barku (piłka powyżej głowy)
 - odciągnij całe ramię do tyłu
 - ustaw lewą stopę z przodu, jeśli rzucasz prawą ręką, prawa stopa do przodu, jeśli jesteś leworęczny
 - przesun ramię z piłką do przodu aż do wyprostowania ramienia
 - zakończ rzut ruchem nadgarstka, co nadaje piłce dodatkową prędkość i kierunek
 - możesz uzyskać dodatkową moc, wykonując rotację tułowia

- chwytów piłki wysokiej (między piersią a głową):
 - ramiona są lekko ugięte z przodu przed klatką piersiową i poruszają się w kierunku piłki,
 - palce i kciuki są rozłożone,
 - kciuki są skierowane ku sobie,
 - dłonie i palce tworzą tunel w kształcie serca („serce stoi na głowie”),
 - łapiąc piłkę amortyzujemy ją elastycznie z przodu, przesuwając dłonie do ciała,
 - kciuki są za piłką i uniemożliwiają jej przejście do piersi

- podanie piłki do kolegi z zespołu na różne odległości:

najważniejsze jest rytm i tempo działania:

- szybka ocena sytuacji w grze
- wybranie odpowiedniego momentu do podania
- wybranie najlepszego odbiorcy (dla twojego podania)
- zdecydowanie o sile podania
- wybranie rodzaju podania

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
Maj/czerwiec po każdym cyklu rocznym	<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
Co miesiąc lub inny czasokres (wg. uznania)	<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
Na bieżąco	<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

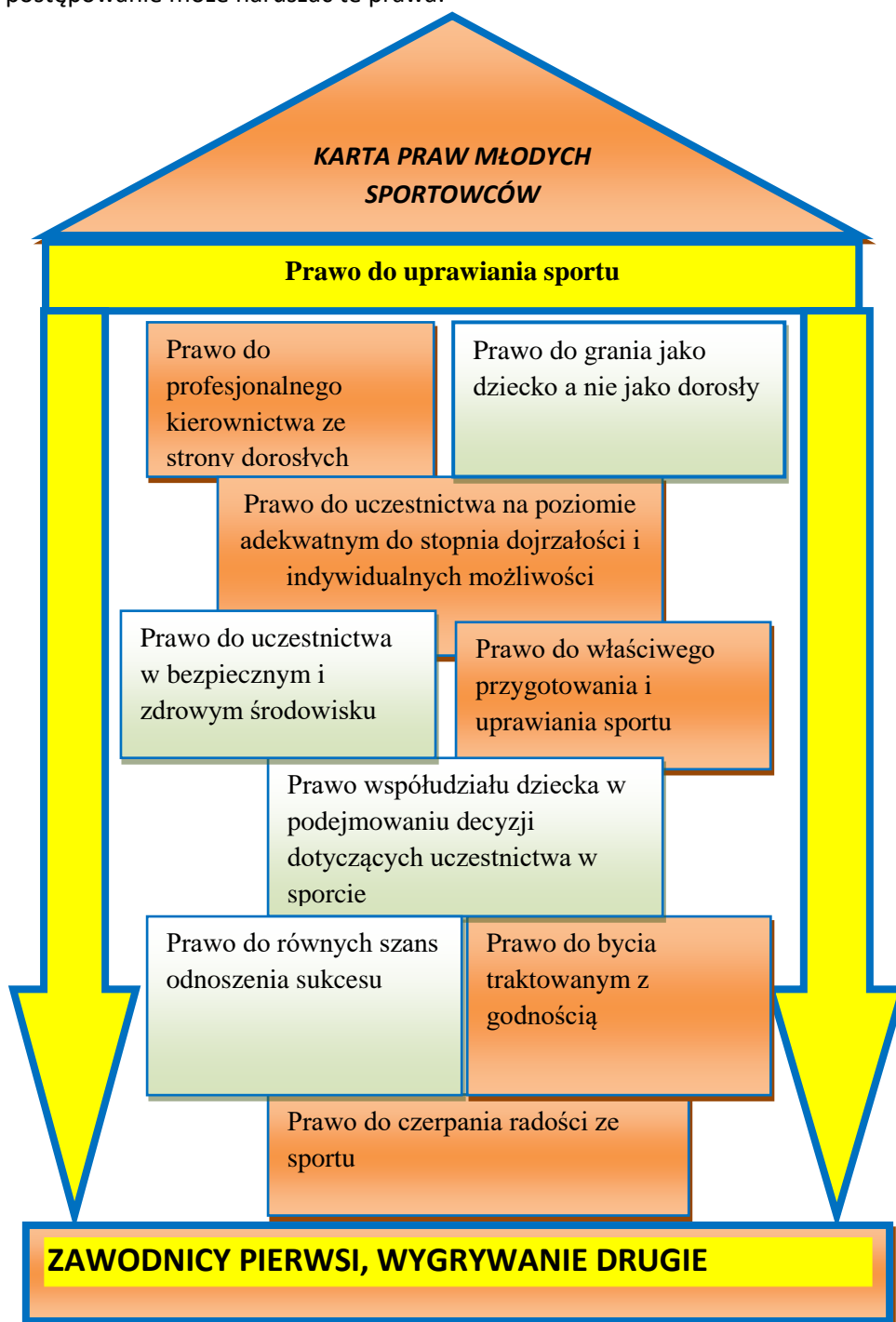
7. ZAŁĄCZNIKI

- Załącznik nr 1 *Materiały do refleksji* /str. 17
- Załącznik nr 2 *Test dla trenera* / str. 18
- Załącznik nr 3 *Planowanie jednostki treningowej krok po kroku* /str. 19
- Załącznik nr 4 *Model sensytywnych faz w rozwoju zdolności motorycznych* / str. 20
- Załącznik nr 5 *Test Brace'a* / str.22
- Załącznik nr 6 *Zabawy i gry wprowadzające do piłki ręcznej* / str. 25

MATERIAŁY DO REFLEKSJI

KARTA PRAW MŁODYCH SPORTOWCÓW⁶

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



⁶ Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, wyd. COS 2009, str. 32-33

ZAŁĄCZNIK NR 2

OCENA TWOJEJ WIEDZY NA TEMAT NAUCZANIA UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH ⁷

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

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

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

⁷ Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, wyd. COS 2009, str. 191

ZAŁĄCZNIK NR 3

Planowanie jednostki treningowej krok po kroku

1. Przeanalizuj program.
2. Oblicz realną liczbę tygodni nauki w danym roku szkolnym.
3. Oblicz liczbę godzin jaką dysponujesz w cyklu rocznym, półrocznym, tygodniowym.
4. Zaplanuj liczbę godzin i konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym.
6. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl konspekt zajęć, cele przewodnie, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę.
7. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów (na wejściu-wyjściu), rozgrywek, międzyszkolnych spotkań, turniejów czy obozów.

Pamiętaj:

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

ZAŁĄCZNIK NR 4

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 jednoonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu, b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	W klęku jednoonóż z RR w bok oderwanie drugiej N od podłoża – wytrzymać 5 sek.	a) dotknięcie do podłoża jakkolwiek 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 „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 wyprost 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 kłęk obunóż (stopy „obciągnięte”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy	a) utrata równowagi, b) niewykonanie ćwiczenia bez podparcia się rękami
8	Wymach LN w bok z jednoczesnym podskokiem na PN. W locie uderzyć stopami o siebie, doskok do rozkroku. Uderzenie powinno nastąpić poza linią pionową przechodzącą przez krawędź lewego barku	a) niewykonanie uderzenia w bok, b) brak uderzenia stopami o siebie, c) doskok o NN złączonych
9	Z odbicia obunóż wyskok w górę, w locie dwukrotne uderzenie o siebie stopami. Doskok do rozkroku.	a) brak 2 uderzeń b) doskok o NN złączonych
10	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia	a) brak pełnego obrotu, b) utrata równowagi

ZAŁĄCZNIK NR 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, przrzut bokiem, dwie pompki itp.) i goni dowolną osobę.

1.2. Organizacja jw. Zabawa toczy się na ograniczonej przestrzeni np. boisko do piłki siatkowej lub koszykowej. Zawodnicy uciekający i goniący poruszają się podskokami obunóż. Klepnięty wykonuje określone zadanie, a następnie staje się goniącym.

1.3. Liczba uczestników dowolna, parzysta. Zawodnicy ustawiają się w równych odległościach na obwodzie koła w parach, jeden za drugim. Jedna dwójka rozpoczyna zabawę. Jedna osoba jest goniąca, a druga uciekająca. Uciekający broniąc się przed klepnięciem staje przed dowolną dwójką z przodu lub z tyłu, z powstałej w ten sposób trójki ucieka ostatni (z przodu lub z tyłu).

1.4. Zawodnicy siadają w dowolnym miejscu np. na połowie boiska do piłki ręcznej. W zależności od liczebności grupy wyznaczamy np. dwóch uciekających i dwóch goniących. Uciekający może w dowolnym miejscu usiąść przy siedzącym. Jeśli uciekający nie zdąży usiąść przed dotknięciem staje się goniącym, jeśli zdąży ucieka siedzący.

1.5. W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3 - 4 osoby, które są berkami (bez piłki). Pozostali uczestnicy zabawy uciekają kozłując piłkę. Zadaniem berka jest dogonić i klepnąć

zawodnika z piłką. Klepnięty oddaje piłkę i sam staje się goniącym. Zabawa toczy się na połowie boiska lub na całym do piłki ręcznej.

1.6. Organizacja jw. Goniącymi są zawodnicy z piłkami.

1.7. Organizacja jw. Uciekający zawodnik koźtuje 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 chwytać 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 chwytać 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 chwytać 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 pachotków.
- 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 pachotek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów. Rzucający biegnie za ławeczkę. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.
- 3.4. Dwa zespoły. Jedna duża piłka (np. rehabilitacyjna). Każdy z zespołu ma małą piłkę. Na sygnał, zespoły starają się trafić dużą piłką i przepchnąć za wyznaczoną linię. Zespół zdobywa punkt jeśli przepychana piłka minie wyznaczoną linię.
- 3.5. Na wysokiej skrzyni ustawić dwa pachotki, 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 pachotki. Rzut do wyznaczonego celu poprzedzić slalomem pomiędzy tyczkami (bieg bez kozłowania, bieg z kozłowaniem).
- 3.7. Organizacja jw. W odległości ok. 6 metrów postawić odwróconą ławeczkę gimnastyczną. Zadaniem dziecka jest przejść po wąskiej części ławeczki przekładając piłkę pod nogami i pod ławeczką. Po zeskoku wykonać rzut do wyznaczonego celu.

II. GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ

Na co powinniśmy zwracać uwagę?

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

- przejście z ataku do obrony i odwrotnie
- atak:
 - ocena sytuacji na boisku
 - wyjście na pozycję
 - współpraca
 - podjęcie decyzji
 - zdobycie punktu
 - dokładność podania
 - technika chwytów i podań
 - gra bez kozła, gra z kozłem

- obrona:
 - krycie przeciwnika (krycie każdy swego)
 - przechwyt piłki
 - wygarnięcie piłki
 - blokowanie rzutu, podania.
1. Gra przebiega z udziałem dwóch zespołów. Liczba uczestników jest dowolna w zależności od wielkości boiska (zwrócić uwagę, aby gra nie zatraciła charakteru sportowej rywalizacji i pozwoliła na swobodne poruszanie się zawodników w trakcie współzawodnictwa). Zespoły występują w różnych koszulkach. Bramki po obu stronach stanowią ściany (np. szerokość sali gimnastycznej). Zawodnicy w trakcie gry mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki (zwracać uwagę na podwójne kozłowanie). Piłkę można zdobyć używając tylko rąk. Bramka jest zaliczona jeśli po rzucie piłka po koźle 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 usiądzie. 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. Martens Rainer, „Jak być skutecznym trenerem”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2009.
6. Nowiński W., „Pierwsze kroki bramkarza” Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2009
7. Nowiński W. „Piłka ręczna. Poznać – zrozumieć - grać” Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2012
8. Praca zbiorowa, Piłka ręczna – „Nazewnictwo i zbiór testów” Wydawca MSiT oraz ZPRwP, Warszawa 2018
9. Praca zbiorowa, Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11, Wydawca IHF Handball at school,
10. Raczek J., „Szkolenie Młodzieży w systemie sportu Wyczynowego”, Wydawca Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 1986.
11. Sozański H. - praca zbiorowa, Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera, Wydawca resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
12. Wrześniewski S., „Uczymy gry w piłkę ręczną. Poradnik dla nauczycieli”, Wydawca Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2010