

OŚRODKI
SPORTOWE
PIŁKI
RĘCZNEJ

Wojciech Nowiński
Józef Kulik

2015-2018

Materiały metodyczno-szkoleniowe

GIMNAZJUM
I LICEUM

SPIS TREŚCI:

CZĘŚĆ I. PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

1. Uwagi wstępne
2. Kształtowanie zdolności kondycyjnych
3. Kształtowanie zdolności koordynacyjnych i gibkości
4. Trening siłowy w okresie startowym
5. Uwagi końcowe
6. Załączniki

CZĘŚĆ II. TECHNIKA I TAKTYKA INDYWIDUALNA

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

CZEŚĆ I

KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ

I. UWAGI WSTĘPNE. Określenie celów.

Przygotowanie sprawnościowe dzieci i młodzieży, zwłaszcza siłowe, bywa często zaniedbywane na korzyść bardziej atrakcyjnego szkolenia technicznego. Szkodzi to nie tylko prawidłowemu rozwojowi sportowemu zawodnika ale i jego zdrowiu. Jednym z głównych zadań Ośrodków Sportowych Piłki Ręcznej jest zapewnienie prawidłowego szkolenia w zakresie rozwijania zdolności kondycyjnych (siła, szybkość, wytrzymałość), zdolności koordynacyjnych (zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu i orientacji, itp.) i gibkości, przy zachowaniu dbałości o harmonijny rozwój organizmu, zdrowie i bezpieczeństwo.

Realizacja zadań z zakresu sprawności motorycznej powinna przebiegać nie tylko w hali czy siłowni ale również na stadionie lekkoatletycznym, w terenie, z wykorzystaniem różnorodnych przyborów oraz doświadczeń innych dyscyplin sportowych (np. step aerobik czy zapasy). Korzyści wynikające ze wzrostu poziomu sprawności motorycznej zawodnika:

- lepsza przyswajalność nowych umiejętności z zakresu techniki i taktyki,
- efektywniejsza sprawność działania i większą wiarę w siebie,
- mniejsza podatność na kontuzje i urazy,
- szybsza regeneracja po wyczerpującym treningu i zawodach,
- mniejsza podatność na zmęczenie psychiczne oraz poprawa koncentracji.

Należy podkreślić, że prawidłowe szkolenie sprawnościowe w gimnazjum jest kluczowe dla dalszego szkolenia i indywidualnego rozwoju zawodnika. To właśnie na tym etapie młodzież najefektywniej uczy się prawidłowych nawyków i technik poprawności wykonania zadań z zakresu motoryki (bieg, rzut, skok itp.) czy ćwiczeń siłowych (podnoszenie, przenoszenie, dźwiganie, itp.). Dlatego też w niniejszym opracowaniu wyeksponowano etap szkolenia na poziomie gimnazjum. Jeśli chodzi o młodzież licealną, to trening sprawnościowy stanowi kontynuację zadań i doskonalenie umiejętności nabytych w gimnazjum.

Zmiany jakie zachodzą w rozwijającym się organizmie młodego zawodnika są bardzo dynamiczne i u każdego przebiegają w innym tempie. Trening sprawnościowy, do momentu osiągnięcia dojrzałości przez zawodnika, powinien być prowadzony z uwzględnieniem możliwości organizmu i odpowiednio dobranych obciążeniach. Po zakończeniu okresu dojrzewania obciążenia treningowe mogą być zbliżone do treningu dorosłych. Zatem przy planowaniu jakichkolwiek form treningowych należy brać pod uwagę nie tylko wiek kalendarzowy, ale i wiek biologiczny oraz płeć. Przy konstruowaniu planu przygotowania sprawnościowego, oprócz kontroli procesu dojrzewania, podstawą jest kontrola wysokości i masy ciała. W treningu siłowym, od klasy III gimnazjum i dalej na poziomie liceum, wymagane jest już wprowadzenie indywidualizacji w zakresie stosowanego obciążenia. Istotne jest określanie indywidualnych wartości obciążeń i liczby powtórzeń dla poszczególnych zawodników. Należy przy tym szczególną uwagę zwracać na technikę danego ruchu, poprawność wykonania oraz cierpliwie i systematycznie reagować na błędy. Podstawą uzyskiwania przez zawodnika dobrych i bardzo dobrych wyników na sprawdzianach i testach (nie tylko sprawnościowych) jest opanowanie przez niego prawidłowej techniki ruchu.

Celem opracowania jest zachęcenie trenerów do systematycznego i twórczego planowania zajęć sprawnościowych z młodzieżą, które zapewnią jej stały przyrost kondycyjno-koordynacyjny.

Cele ogólne:

1. Osiągnięcie przez zawodników możliwie najwyższego poziomu sprawności ogólnej organizmu z uwzględnieniem ich indywidualnych możliwości wynikających ze stopnia rozwoju biologicznego.
2. Dbłość o prawidłowy rozwój sportowy zawodników, umożliwiający im w przyszłości kontynuowanie kariery sportowej na najwyższym poziomie.

Wyznaczone cele osiągamy poprzez:

1. Odpowiednie zaplanowanie zajęć z zastosowaniem:
 - krótkich i długich wysiłków oddziałujących na układ krążenia i oddychania (szybkość, wytrzymałość),
 - ćwiczeń mających na celu usprawnienie pracy mięśni w warunkach tlenowych i beztlenowych oraz wzmocnienie układu kostno – stawowego (siła),
 - różnorodnych ćwiczeń koordynacyjnych i zwinnościowych,
 - różnorodnych ćwiczeń wzmacniająco-stabilizujących główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.
2. Systematyczną realizację planu.
3. Systematyczną ewaluację działań (systematyczne sprawdziany, analizowanie i porównywanie danych).

Najczęściej zauważalne skutki wynikające z braku odpowiedniego treningu sprawnościowego:

1. kontuzje i urazy:
 - mała elastyczność mięśni, więzadeł
 - ograniczona gibkość,
 - nieumiejętność amortyzacji ciała podczas upadków sytuacyjnych,
2. słabe wyniki w rywalizacji sportowej
 - słaba praca nóg,
 - niedostateczna wydolność,
 - mała szybkość.

II. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH (SIŁA, SZYBKOŚĆ, WYTRZYMAŁOŚĆ)

➤ SIŁA

Trening sprawności fizycznej powinien obejmować wszechstronny rozwój wszystkich zdolności motorycznych przy szczególnym uwzględnieniu wiodącej cechy w piłce ręcznej jaką jest siła mięśniowa (moc). Bezpieczną formą kształtowania tej cechy motorycznej wśród młodzieży jest odpowiednio zaplanowany trening z wykorzystaniem obciążeń zewnętrznych m.in. piłek lekarskich, gum, hantli, skakanek, atlasu. Jego efektywność zależy nie tylko od

precyzyjnie ustalonego bodźca treningowego (obciążenie) ale, i od ustalenia, w którym etapie rozwoju jest on najbardziej skuteczny i bezpieczny. Dbając o bezpieczeństwo treningu należy zwrócić szczególną uwagę na dokładność wykonania ćwiczeń i poprawną technikę.

PORADY PRAKTYCZNE

- W klasie I i II OSPR zaleca się przede wszystkim kształtowanie siły ogólnej (mięśni T, RR, NN) oraz kształtowanie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń w siłowni. Stosować:
 - proste ćwiczenia o niskim poziomie koordynacji,
 - obciążenia w poszczególnych ćwiczeniach 30-40% CM

Uwaga! Skupiamy się na nauczaniu technicznego wykonania ćwiczenia a nie na wzroście siły mięśniowej.

- Planując trening kształtujący siłę należy m.in. pamiętać o wprowadzaniu niezbędnych ćwiczeń kształtujących siłę mięśni nóg na poszczególnych etapach:

I klasa:

- różnorodne skoki i wieloskoki na zmiennym podłożu np. jednonóż, obunóż, wyskoki dosiężne bez obciążenia, przeskoki przez przeszkody i przybory, w dal, wzwyż, itp. (nauka techniki i doskonalenie wykonywania)

II klasa:

- ćwiczenia ze sztangą bez dodatkowego obciążenia (lub 30-40% CM) np. półprzysiad, przysiad, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, itp.,
- ćwiczenia plyometryczne,
(nauka techniki i doskonalenie wykonywania)

III klasa:

- ćwiczenia z zaplanowanym obciążeniem (półprzysiad, przysiad, wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, wypad, itp.)
- Należy korzystać z szerokiej gamy ćwiczeń koordynacyjnych z zakresu innych dyscyplin sportu np. lekkiej atletyki, gimnastyki, zapasów, step aerobiku.
- Należy stosować ćwiczenia z różnorodnym obciążeniem zewnętrznym (np. z ciężarem ciała partnera, piłkami lekarskimi, gumy, hantle, gryfy, itp.),
- Zaleca się stosowanie koordynacyjnych ćwiczeń sensomotorycznych,
- W klasie III wprowadzamy trening w siłowni. Przy planowaniu treningu w siłowni należy:
 - określić indywidualne możliwości zawodników (test na wejściu i wyjściu),
 - właściwie zaplanować zadania i dobrać odpowiednie ćwiczenia i obciążenia; w zależności od okresu przygotowań dobieramy ćwiczenia kształtujące na wybrane grupy mięśniowe, ustalamy liczbę powtórzeń i liczbę serii. I tak: w okresie startowym - od 6 do 8 ćwiczeń, 10-12 powtórzeń, od 2 do 3 serii. W pozostałych okresach treningowych można zwiększyć liczbę ćwiczeń do 12, powtórzeń do 15, a serii do 4,
 - stosować przerwy pomiędzy seriami od 2 do 3 min.

Uwaga! Unikać pionowego obciążenia kręgosłupa.

Określanie maksymalnych możliwości siłowych zawodnika (test na wejściu i wyjściu)

1. Wybierz ćwiczenia oporowe
2. Dobierz dla każdego zawodnika ciężar maksymalny CM, czyli taki, z którym zawodnik może wykonać jedno powtórzenie
3. Określ właściwe, indywidualne, obciążenie:
 - dla klasy I gimnazjum, do nauki techniki, 30% CM lub 30% masy ciała,
 - dla klasy II gimnazjum, do nauki i doskonalenia techniki, 30 – 40% CM (do 12 powtórzeń w serii),
 - dla klasy III gimnazjum, nie większe niż 40% CM (i 15 powtórzeń w jednej serii) lub 60 % masy ciała zawodnika (i 12 powtórzeń w jednej serii),
 - dla klasy I – III liceum, nie większe niż 50-80% CM (80% CM stosować tam gdzie nie występuje pionowe obciążenie kręgosłupa).

Uwaga! Liczbę serii i jednostek treningowych w mikrocyklu ustala trener, biorąc pod uwagę aktualne możliwości zawodników. Należy pamiętać, że zbyt duża liczba serii lub powtórzeń może doprowadzić do skrajnego wyczerpania mięśni.

➤ **SZYBKOŚĆ**

PORADY PRAKTYCZNE

- Trening szybkościowy należy rozwijać ćwiczeniami koordynacyjnymi (głównie w klasach I – II)
- Pamiętajmy, że przemyślany i systematycznie prowadzony trening potencjału siłowego wspomaga rozwój szybkości
- Trening szybkościowy należy planować w oparciu o trzy składowe:
 1. częstotliwość ruchu w jednostce czasu - np. skipy, ćwiczenia z obniżoną pracą nóg,
 2. czas reakcji – np. starty na sygnał,
 3. czas pojedynczego ruchu (zależy od wielkości pokonywanego oporu) – np. trening skocznościowy
- Jeden raz w tygodniu ćwiczenia należy wykonywać z maksymalną szybkością: czas pojedynczego ćwiczenia 4 – 8 sek. (przerwy między powtórzeniami do pełnego wypoczynku)

➤ **MOC**

PORADY PRAKTYCZNE

- Siła + szybkość = MOC

Uwaga! Pamiętaj, że zwiększając siłę lub szybkość (lub obie zdolności) - zwiększysz moc. W kształtowaniu mocy należy zachować kolejność postępowania: najpierw należy zwiększyć sprawność tlenową i beztlenową, a następnie przejść do ćwiczeń dynamicznych (np. wyskoki z półprzysiadu, zarzut sztangi z wysokości poniżej kolan na klatkę piersiową).

➤ WYTRZYMAŁOŚĆ

Uwaga! Wytrzymałość kształtujemy poprzez dobór odpowiedniej formy treningu i czasu jego trwania. Parametry te będą różne w zależności od okresu przygotowań. Okresem głównym, w którym należy rozwijać wytrzymałość jest okres przygotowawczy. Planujemy wówczas zajęcia o charakterze tlenowym i kwasomlekowym. W okresie startowym planujemy wysiłki beztlenowe-niekwasomlekowe (szybkość, wytrzymałość szybkościowa).

PORADY PRAKTYCZNE

- Trening energetyczny w kształtowaniu wytrzymałości

Klasa I – III wytrzymałość podstawowa (tlenowa)

- wysiłki o umiarkowanej i niskiej intensywności
- czas trwania 30 – 45 min

Klasa I – III podnoszenie progu mleczanowego poprzez trening interwałowy i powtórzeniowy w oparciu o wysiłki:

- beztlenowe:
 - beztlenowe-kwasomlekowe
 - beztlenowe-niekwasomlekowe
 - wprowadzać specyficzne formy treningowe (gry zespołowe, zabawy biegowe)

III. KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI KOORDYNACYJNYCH (zwinność, szybkość reakcji, równowaga, poczucie rytmu i orientacji, itp.)

PORADY PRAKTYCZNE

- Istotnym jest stosowanie różnorodnego zestawu ćwiczeń i częste wprowadzanie nowych zadań do poznanych wcześniej,
- Należy systematycznie przeprowadzać zajęcia z klasycznego aerobiku i step aerobiku prowadzonego (w miarę możliwości) przez specjalistę .

➤ GIBKOŚĆ

- Gibkość jest zdolnością motoryczną niezbędną do wszechstronnego rozwoju sportowego młodzieży i w dużej mierze przyczynia się do rozwoju indywidualnych umiejętności technicznych. Niestety, często jest zaniedbywaną w treningu sprawnościowym, zwłaszcza

w drużynach męskich. Należy do jej kształtowania stosować nie tylko stretching, ale i ćwiczenia z zakresu gimnastyki i lekkiej atletyki, które znakomicie wpływają na obszerność ruchów i wszechstronny rozwój.

IV. TRENING SIŁOWY W OKRESIE STARTOWYM.

- **Zakres stosowania:** ok. 20 tygodni,
- **Dozowane obciążenie:** 2-3 serie, 8 stacji, liczba powtórzeń w serii 10, duże partie mięśniowe jak brzuch i grzbiet 15-20 powtórzeń w serii, co cztery tygodnie zmiana ćwiczeń (przy zachowaniu liczby stacji).
- **Przerwy między seriami:** 2-3 min. (bierne/aktywne, ćwiczenia rozciągające np. stretching)

Uwaga! Efektywność treningu siłowego, zwłaszcza w okresie startowym, zależy od poziomu opanowania przez zawodników prawidłowej techniki ćwiczeń.

Przykładowy zestaw ćwiczeń w treningu obwodowym dla klasy III (kształtowanie siły dynamicznej)

1. Prostowanie NN w stawach kolanowych obunóż w pozycji siedząc.
 2. Zginanie NN w stawach kolanowych obunóż w leżeniu przodem.
 3. Unoszenie T (grzbiet) w leżeniu przodem na skrzyni.
 4. Unoszenie tułowia ze skrętem do giętych NN, w leżeniu tyłem na ławeczce skośnej.
 5. Wypychanie obciążenia obunóż **w pozycji siedząc** lub półprzysiad ze sztangą na barkach (suwnica).
 6. Podciąganie sztangi do brody w wąskim uchwycie, w postawie stojąc.
 7. Wyciskanie sztangi w leżeniu tyłem na poziomej ławce, NN uniesione i skrzyżowane.
 8. Podciąganie na drążku nachwytem 6x (3x2, 6x1, 4x1+2x1 na początek dowolna kombinacja)
- Proponowane powyżej ćwiczenia w zależności od celu treningu (akcent na siłę zrywną lub siłę szybką) należy wykonywać:
 - w strefie szybkiej, na czas – 6 sek. (siła szybka); liczymy ile razy zawodnik np. zarzucił sztangę na klatkę piersiową.
 - w rytmie „szybko – wolno” (siła zrywna); np. szybki dynamiczny wyprost NN, wolny powrót
 - Ćwiczenia: 4, 5, 7 można wykonywać na czas 6 sek. (siła szybka), z rywalizacją pomiędzy ćwiczącymi.
 - Ćwiczenia: 1,2,5,7 można wykonywać w rytmie szybko-wolno (siła zrywna), zawodnicy wykonują od 6 do 8 powtórzeń.

Uwaga! Obciążenia dobieramy w taki sposób, by szybkość nie ulegała zmniejszeniu pod wpływem zmęczenia. Podczas wykonywania ćwiczeń, np. ze sztangą, zwracamy uwagę jedynie na szybkość i dynamikę, nie zaś na sposób wykonania.

V. PORADY PRAKTYCZNE

1. Skuteczne kształtowanie zdolności motorycznych polega na podejmowaniu planowych i systematycznych działań uwzględniających rytm rozwoju biologicznego zawodnika.
2. Ćwiczenia z zakresu szybkości i koordynacji ruchowej planujemy w pierwszym lub drugim dniu po dniu przerwy, na początku jednostki treningowej, po rozgrzewce, przed lub po treningu siłowym.
3. Należy zwracać szczególną uwagę na opanowanie przez zawodników PRAWIDŁOWEJ TECHNIKI wszystkich ćwiczeń z zakresu motoryki, od której zależy efektywność treningu .

ZASADY PRAWIDŁOWEGO WYKONYWANIA RUCHU

BIEG

1. Biegaj na śródstopiu, nie na palcach, nie na piętach.
2. Nawet w czasie dłuższego biegu staraj się utrzymywać położenie środka ciężkości ciała na tej samej wysokości, bieg „skokami” lub „podskokami” powoduje zbędne wydatkowanie energii i jest nieekonomiczny.
3. Pamiętaj, aby w czasie biegu ruchy wykonywać swobodnie i luźno.
4. W czasie biegu nie opuszczaj głowy, patrz przed siebie.
5. W czasie biegu nie zadzieraj głowy do góry, patrz przed siebie.
6. Nie odchylaj tułowia w czasie biegu.
7. Nie przyjmuj sylwetki „siedzącego biegacza” i nie biegaj na ugiętych nogach.
8. W czasie biegu nie zaciskaj pięści.
9. Pamiętaj aby w czasie truchtu lub biegu ręce były ugięte w łokciach.
10. Wykonując przebieżki nigdy nie staraj się nagle „wyhamowywać” prędkości biegu, staraj się robić to naturalnie.
11. Nigdy nie wykonuj pierwszej ani ostatniej przebieżki podczas treningu na maksymalnej prędkości.
12. Po starcie nie prostuj natychmiast tułowia - zanim to zrobisz przebiegnij kilka kroków w „pochyleniu”.

SKIPPING

1. W czasie wykonywania skipu wszystkie stawy nogi podporowej - staw skokowy, staw kolanowy, staw biodrowy - w momencie „zmiany ruchu” powinny być wyprostowane.

ĆWICZENIA MIĘŚNI BRZUCHA I GRZBIETU

1. Ćwiczenia mięśni brzucha ze skłonem tułowia w przód, ćwicz przy prostym tułowiu.

WIELOSKOKI, ĆWICZENIA SKOCZNOŚCIOWE

1. W fazie lotnej wieloskoków łokcie powinny być prowadzone na zewnątrz.
2. Wieloskoki nie wykonuj na palcach.
3. Wieloskoki nie wykonuj na piętach.
4. W czasie wykonywania wieloskoków stawiaj stopy na podłożu równoległe w kierunku wykonywania skoku.
5. Pamiętaj, aby każde odbicie skoku kończyć wyprostem w stawach kolanowych i skokowych.
6. W czasie wykonywania „podskoków” praca ramion powinna wspomagać odbicie.
7. W żadnym ćwiczeniu skokowym nie odbijaj się z pięty, jest to ruch mało ekonomiczny.

PRZYSIADY Z OBCIĄŻENIEM

1. W czasie wykonywania przysiadów ze sztangą, ręce powinny trzymać gryf sztangi od dołu, plecy proste, łopatki ściągnięte.
2. Wykonując przysiad ze sztangą powinieneś przed sobą mieć sporo wolnego miejsca, nigdy twarzą w kierunku ściany.
3. Wykonując przysiad z obciążeniem zawsze staraj się kończyć wspięciem na palce.
4. Przysiad z obciążeniem wykonuj wolno w dół a w górę z przyspieszeniem.
5. W czasie wykonywania przysiadu ze sztangą lub innym obciążeniem nie pochylaj tułowia.
6. W czasie wykonywania przysiadu ze sztangą lub innym obciążeniem staraj się utrzymywać kolana w tej samej odległości między nimi.
7. Wstając z przysiadu staraj się „pracować” w pierwszej kolejności nogami a nie tułowiem.

RZUTY

1. Rzucając piłką lekarską pamiętaj o ruchu szybkim.
2. Rzucając piłką lekarską w przód lub w tył przez głowę wykonaj wspięcie na palce.

GIBKOŚĆ

1. Wykonując ćwiczenia gibkościowe i rozciągające pamiętaj, aby pierwsze ruchy nie były wykonywane zbyt szybko.

TRENING

1. Pamiętaj, aby wysiłek fizyczny nie wykonywać z „pełnym żołądkiem”. Czas między posiłkiem a treningiem nie może być krótszy niż dwie godziny.
2. Nigdy nie zaczynaj zajęć sportowych od maksymalnych wysiłków.
3. Najlepiej jest na zakończenie rozgrzewki wykonać swobodne przebieżki.
4. Po bardzo intensywnych ćwiczeniach warto wykonać ćwiczenia relaksujące.
5. Na zakończenie treningu warto wykonać trucht i ćwiczenia relaksujące.

VI. ZAŁĄCZNIKI

- Tabela 1. Przykładowy plan pracy w zakresie kształtowania sprawności motorycznej (wrzesień 2015 – styczeń 2016*)
- Tabela 2/a. Mikrocykl treningowy w zakresie kształtowania koordynacji i gibkości
- Tabela 2/b. Mikrocykl treningowy w zakresie kształtowania mocy
- Tabela 2/c. Mikrocykl treningowy w zakresie kształtowania siły
- Tabela 3. Tygodniowy mikrocykl treningowy w zakresie sprawności motorycznej

TAB.1 PRZYKŁADOWY PLAN PRACY W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ DLA I KLASY GIMNAZJUM W OŚRODKACH SPORTOWYCH PIŁKI RĘCZNEJ (WRZESIEŃ 2015 – STYCZEŃ 2016*)

Dzień tygodnia	Liczba zajęć ogółem IX-I	Cele treni ngowe	Zadania do realizacji	WRZESIEŃ				PAŹDZIER NIK	LISTOPAD	GRUDZIEŃ	STYCZEŃ
				14.IX	21.IX	28.IX	-	5,12, 19, 26	9, 16, 23, 30	7, 14, 21	11, 18, 25,
PONIEDZIALEK	17 (IX -3 X – 4 XI – 4 XII – 3 I -3)	KOORDYNACJA I GIBKOŚĆ	A -Gimnastyka a1 – przewroty w przód a2 – przewroty w tył a3 – przerzuty bokiem a4 – pady siatkarskie a5 – przeskok przez kozła a6 – przeskok zawrotny przez skrzynię, B – Lekka atletyka C – step aerobik	B A - a1 a2	C	B A -a1,a2, a3		5. X – C 12.X – B, A: a1, a2, a3 19. X – B, A : a1, a2, a3, 26.X – B, A: a5	9.XI – C 16.XI – B, A: a5 (a1,a2,a3) 23.XI - B, A: a5, a4 (a1, a2, a3) 30.XI - A	7.XII – C 14.XII – B, A: a4, (a1,a2,a3,a4) 21.XII B, A: a6, (a1,a2,a3,a4,a5)	11.I – C 18.I B, A: a1,a2, a3,a4,a5,a6 25.I – SPARAWDZIA N wewnętrzny, (ewaluacja działań, zakres ustala trener)
WTOREK	19	MOC	D – szybkość (1 – starty sytuacyjne, zmiana poz. ciała, 2 –biegi różne, 3 – stary i biegi z V max. 4 – gry i zabawy), E – szybkość wytrzymałościowa F – skoczność (1- skoki jednonóż i obunóż, 2- wieloskoki z miejsca, z rozbiegu ,na odległość, na różne podłoże, 3 – skoki przez przeszkody)	15.IX D 4, F1	22.IX D1, F2	29.IX D 4, D3	-	6,13,20,27 	3,10,17, 24 	1,8,15,22, 	5,12,19,26

ŚRODA	15	SIŁA	G – ćwiczenia mm RR (1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem)	16.IX	23.IX	30.IX	-	7,21, 28,	4, 18, 25,	2,9,16,	13, 20, 27
			H – ćwiczenia mm NN (1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem) J – ćwiczenia mm T (1 – ćwicz. z pokonywaniem oporu ciała, 2 – ćwicz. z przyborem) K – ćwiczenia izometryczne (stabilizujące)	G,H,J,- 1	K J 1,2	J1,2 K					

* Sposób planowania pracy przez trenera. W tabeli szczegółowo rozpisano kształtowanie wybranej cechy motorycznej (koordynacja i gibkość) w jeden dzień (poniedziałek) w całym makrocyklu jako przykład do rozpisania pozostałych cech.

TAB. 2/a MIKROCYKL TRENINGOWY W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA KOORDYNACJI I GIBKOŚCI OBOWIĄZUJĄCY W OŚRODKACH SPORTOWYCH PIŁKI RĘCZNEJ (GIMNAZJUM)

Poziom	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Dzień tygodnia	Poniedziałek		
Zadanie główne z zakresu motoryki	KOORDYNACJA I GIBKOŚĆ		
Sposób realizacji zadania (wybrane formy ruchu) :	I. GIMNASTYKA: - Przewrót w przód przez: - niskie przeszkody - wysokie przeszkody - przewroty lotne - Przewrót w tył: - do rozkroku - Przerzut bokiem: - lewa strona - prawa strona - Pad siatkarski z odbicia: - obunóż - jednonóż - Przeskok rozkroczny przez kozła. - Przeskok zawrotny przez skrzynię. II. LEKKA ATLETYKA: - skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem gąbek.	I. GIMNASTYKA: - Stanie na RR: - z asekuracją współwiczającego - przy drabinkach - Przewrót w tył: - z dynamicznym wyprostem RR (stanie na NN) - Wychwyt z karku. - Budowanie prostych piramid dwójkowych. II. LEKKA ATLETYKA - skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich i gąbek.	I. GIMNASTYKA: - Przewrót w przód i w tył na 4 cz. skrzyni (z lądowaniem na NN), - przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją), - ugięcia ramion w staniu na RR przy drabinkach („pompki”), - Budowanie prostych piramid trójkowych i czwórkowych. II. LEKKA ATLETYKA - skipy A, B, C przodem, tyłem, bokiem na miękkim i twardym podłożu z wykorzystaniem płotków niskich i gąbek.

	III. AEROBIK I STEP AEROBIK - łączenie ruchów i ćwiczeń w układy, z zachowaniem tempa i kierunku prowadzącego (odbicie lustrzane) kształtujące: - zdolność różnicowania ruchu, - zdolność łączenia ruchów oraz dostosowania i przestawienia się ruchowego, - orientację i poczucie rytmu, - szybkość reakcji, - równowagę.	III. AEROBIK I STEP AEROBIK doskonalenie zadań z I klasy	III. AEROBIK I STEP AEROBIK doskonalenie zadań z I klasy
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	PO I ROKU	PO II ROKU	PO III ROKU
	Zawodnik wie jak: - poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z trzech w/w zakresów , potrafi- <u>do stycznia 2016 r.</u>poprawnie wykonać i zastosować (np. w rozgrzewce): - przewrót w przód i w tył - przerzut bokiem, - skok rozkroczny przez kozła, <u>do czerwca 2016 r.</u> poprawnie wykonać i zastosować : - wszystkie rodzaje skipów, - przewrót w przód lotny(przez przeszkody), - pad siatkarski z odbicia jednonóż i obunóż, - przeskok zawrotny przez skrzynię,	Zawodnik potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I roku, oraz wykonuje: <u>do stycznia 2017 r.</u>: - stanie na RR przy drabinkach - przewrót w tył do stania na NN (dynamiczny wyprost RR) <u>do czerwca 2017 r. :</u> - wychwyt z karku, - co najmniej dwie proste piramidy dwójkowe.	Zawodnik potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I, II i z III roku oraz wykonuje: <u>do stycznia 2018 r.:</u> - przewrót w przód i w tył na 4 cz. skrzyni (z lądowaniem na NN), - przewrót w przód ze stania na RR (z asekuracją), <u>do czerwca 2018 r.:</u> - ugięcia ramion w staniu na RR przy drabinkach („pompki”) – 3x, - co najmniej jedną piramidę trójkową i czwórkową.

Tab. 2/b MIKROCYKL TRENINGOWY W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA MOCY OBOWIĄZUJĄCY W OŚRODKACH SPORTOWYCH PIŁKI RĘCZNEJ (GIMNAZJUM)

Poziom	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Dzień tygodnia	Wtorek		
Zadanie główne z zakresu motoryki	MOC – szybkość, wytrzymałość szybkościowa, skoczność		
Sposób realizacji zadania poprzez wybrane formy ruchu:	I. szybkość - reagowanie na sygnał akustyczny i optyczny: - starty sytuacyjne z różnych pozycji, szybka zmiana pozycji ciała, - biegi po prostej, po łuku, ze zmianą kierunku, biegi z przyspieszeniami (bieg z „wyłączeniem”), - stary i biegi z maksymalną szybkością (metoda powtórzeniowa - odcinki 10, 20, 30 m), - gry i zabawy o akcencie szybkościowo - orientacyjnym.	I. szybkość doskonalenie zadań z I klasy	I. szybkość doskonalenie zadań z I klasy
	II. szybkość wytrzymałościowa: - biegi z maksymalną szybkością - odcinki 10, 20 i 30 m (metoda interwałowa) - różne formy gier i zabaw zespołowych	II. szybkość wytrzymałościowa: - doskonalenie zadań z I klasy - przebieżki na różnych odcinkach wykorzystując boisko do piłki ręcznej, koszykowej i siatkowej (metoda interwałowa)	II. szybkość wytrzymałościowa: doskonalenie zadań z I i II klasy

	III.skoczność - skoki: - w miejscu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne, - z rozbiegu, - wieloskoki : - z miejsca, z rozbiegu, na odległość, na podłożu o zróżnicowanej twardości, - przez przeszkody (piłki lekarskie, ławki gimnastyczne, płotki niskie, części skrzyni gimnastycznych).	III.skoczność - doskonalenie zadań z I klasy - ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę).	III.skoczność - doskonalenie zadań z I klasy - ćwiczenia techniczno - skocznościowe w zadaniach kompleksowych (np. seria skoków przez płotki niskie zakończone zwodem i rzutem na bramkę), - zeskoki w głąb (siła eksplozywna) – z uwagi na duże obciążenia stawów nie należy przekraczać 20 powtórzeń w jednej jednostce treningowej.
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	PO I ROKU	PO II ROKU	PO III ROKU
	Zawodnik - wie jak poprawnie technicznie wykonać wszystkie zadania z zakresu mocy w tym: <u>do stycznia 2016 r</u> opanuje technikę: - startów sytuacyjnych z różnych pozycji (umiejętności ruchowe z zakresu łączenia i przedstawiania się - orientacja, szybkość reakcji, sprintu, - skoków (w miejscu i z rozbiegu, jednonóż i obunóż, naprzemianstronne), <u>do czerwca 2016 r.</u> opanuje technikę: - wieloskoków, - odbić jednonóż i obunóż przez niskie płotki,	Zawodnik - potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce poznane elementy z I oraz z II roku, - poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy	Zawodnik - potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce zadania z I, II i z III roku - poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu mocy

TAB. 2/c MIKROCYKL TRENINGOWY W ZAKRESIE KSZTAŁTOWANIA SIŁY OBOWIĄZUJĄCY W OŚRODKACH SPORTOWYCH PIŁKI RĘCZNEJ (GIMNAZJUM)

Poziom	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Dzień tygodnia	Środa		
Zadanie główne z zakresu motoryki	SILA - dynamiczne i statyczne formy ruchu		
Sposób realizacji zadania poprzez wybrane formy ruchu:	I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>NAUKA TECHNIKI</u> w zakresie: • mięśnie ramion i obręczy barkowej - z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera np. mocowanie, dźwiganie, elementy zapasów, judo, - uginanie ramion w podporze przodem z klaśnięciem (pompki), - podskoki na rękach – bokiem w lewo w prawo z pomocą współwiczającego, - podskoki na rękach – w przód i w tył z pomocą współwiczającego, - zwis na drążku podciąganie oburącz, - rzuty piłką lekarską (2 -3 kg) oburącz sprzed klatki piersiowej w przód, nad głowę w przód i w tył, oburącz z dołu w przód - rzuty i podania piłką 450-800 g, - pady siatkarskie, - krążenia, wznosy, wymachy i wyprosty ramion z obciążeniem	I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>DOSKONALENIE</u> II. Ćwiczeń wzmacniających T, RR, NN W SIŁOWNI (<u>NAUKA TECHNIKI</u>) • NA URZĄDZENIU TYPU „ATLAS” • ZE SZTANGĄ - wyciskanie w leżeniu tyłem, - zarzut sztangi na klatkę piersiową, - wybicie sztangi z klatki piersiowej, - wejście nożycowe, - półprzysiad , przysiad, - wypady, - wspięcia, wejścia i zejścia na podwyższenie, III. Ćwiczenia stabilizacji układu ruchowego z wykorzystaniem napięć izometrycznych.	I. Dynamiczne ćwiczenia kształtujące T, RR, NN z pokonywaniem oporu własnego ciała i partnera - <u>DOSKONALENIE</u> II. Ćwiczeń wzmacniających T, RR, NN w siłowni Z ZAPLANOWANYM OBCIĄŻENIEM • na urządzeniu typu „atlas” • ze sztangą III. Ćwiczenia wzmacniająco-stabilizujące główne partie mięśniowe i układ ruchowy z wykorzystaniem napięć izometrycznych.

	typu hantle, elastyczne gumy, ekspandory, • mięśnie nóg: - przysiady, półprzysiady z przyborem i ze współwiczającym, - podskoki, przeskoki, wyskoki dosiężne bez obciążenia, - ćwiczenia z obniżoną pracą nóg, • mięśnie tułowia (brzucha i grzbietu): - opady, skłony, skręty, skrętoskłony w różnych płaszczyznach, bez i z obciążeniem, (np. piłki lekarskie), - w leżeniu przodem i tyłem, wznosy tułowia, unoszenie nóg i rąk z zastosowaniem piłek lekarskich, - krążenia tułowia z piłką lekarską, - ćwiczenia ze współwiczającym, - II. Ćwiczenia stabilizacji układu ruchowego z wykorzystaniem napięć izometrycznych.		
OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW (umiejętności konieczne)	PO I ROKU	PO II ROKU	PO III ROKU
	Zawodnik: 1. wie jak poprawnie technicznie wykonać w/w ćwiczenia 2. rozumie konieczność stosowania ćwiczeń stabilizacyjnych i ich znaczenie w treningu sportowym	Zawodnik: 1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce ćwiczenia z I roku 2. zna i stosuje w praktyce co najmniej 4 ćwiczenia izometryczne stabilizujące układ	Zawodnik: 1. potrafi samodzielnie wykonać i zastosować w praktyce poznane ćwiczenia z I, II oraz z III roku 2. zna i stosuje w praktyce co najmniej 8 ćwiczeń izometrycznych stabilizujących układ ruchowy 3. samodzielnie wykonuje poprawnie ćwiczenia w

		ruchowy 3. zna poprawną technikę wykonywania ćwiczeń w siłowni (ze sztangą i na „atlasie”)	siłowni (ze sztangą i na „atlasie”) 4. poprawi indywidualne wyniki sprawdzianu z zakresu siły
--	--	---	--

TAB. 3 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY W ZAKRESIE SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ OBOWIĄZUJĄCY DLA OŚRODKÓW SPORTOWYCH PIŁKI RĘCZNEJ (GIMNAZJUM)

Elementy stałe	Dzień tygodnia	Poniedziałek		Wtorek	Środa
	Czas realizacji zadania w jednostce treningowej	40 min		40 min	40 min
	Zadanie główne z zakresu motoryki	KOORDYNACJA	GIBKOŚĆ	MOC	SIŁA
Elementy zmienne	Sposób realizacji *	Ćwiczenia z zakresu**: - lekkiej atletyki - gimnastyki - step aerobiku - techniki piłki ręcznej (z piłką i bez piłki) - akrobatyki - wzmacniania mięśni posturalnych (stabilizacja układu ruchowego) - inne	Ćwiczenia z zakresu: - gimnastyka - stretching - aerobik - inne	Ćwiczenia z zakresu: - szybkości / szybkości wytrzymałościowej - skoczności - zadań plyometrycznych	Ćwiczenia z zakresu: - piłki lekarskie, gumy, hantle, z ciężarem własnym lub partnera, gryf, atlas - ćwiczenia sensomotoryczne,
Uwagi	<i>*Sposób realizacji zadań z zakresu kształtowania sprawności motorycznej - do wyboru przez trenera w zależności od wyników diagnozy grupy i możliwości organizacyjnych.</i> <i>**Zaleca się takie planowanie zajęć, aby w rocznym cyklu treningowym wykorzystać wszystkie podane zakresy ćwiczeń, ale na poszczególnych jednostkach treningowych ograniczamy się do wyboru 1-2 zakresów (np. poniedziałek gimnastyka +aerobik)</i>				

CZĘŚĆ II TECHNIKA I TAKTYKA INDYWIDUALNA

I. Wstęp

Prezentowane materiały dotyczą kształtowania konkretnych indywidualnych umiejętności techniczno-taktycznych z zakresu piłki ręcznej na poziomie szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych zrzeszonych w Ośrodkach Sportowych Piłki Ręcznej. Świadomie pominięte zostały zagadnienia celów wychowania fizycznego, oceny osiągnięć i ewaluacji. Są one dokładnie opisane w programie wychowania fizycznego dla gimnazjów i liceów sportowych o profilu piłki ręcznej. Skupienie się jedynie na piłce ręcznej pozwolić powinno na rozszerzone i bardziej dokładne omówienie wszystkich tematów związanych ze szkoleniem w naszej dyscyplinie sportu.

II. Główne wytyczne do realizacji w procesie szkolenia

- Nauczanie i doskonalenie techniki i taktyki piłki ręcznej powinno być najważniejszą częścią zajęć treningowych.
- Kształtowanie sprawności wszechstronnej (cech motorycznych) jako bardzo istotny element tego etapu szkolenia
 - należy starać się wykonywać jak największą ilość ćwiczeń z piłką (gibkość, szybkość, skoczność, wytrzymałość w formie interwałowej).
- Pogłębianie wiedzy teoretycznej dotyczącej piłki ręcznej.
- Kształtowanie koniecznych w piłce ręcznej cech wolicjonalnych.
- Kontrola poprzez testy i sprawdziany (Beep Test, Test Noszczaka).
- Przestrzeganie zasad odnowy biologicznej w różnych formach, (grupowa i indywidualna) jako integralnej części treningu.

III. Założenia treningowe

Należy zakładać, że uczniowie rozpoczynający zajęcia w ośrodkach sportowych opanowali, w podstawowym stopniu umiejętności techniczne ćwicząc piłkę ręczną w okresie nauki w szkołach podstawowych. Przy dokonywaniu naboru do klas gimnazjalnych powinno być to, obok warunków fizycznych, podstawowym kryterium selekcyjnym.

1. Technika indywidualna (chwyty, podania, poruszanie się po boisku) ćwiczona przez 20 do 30 min na każdych zajęciach treningowych.
2. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie (umiejętność zatrzymania przeciwnika w sytuacji 1x1, różne sposoby poruszania się, krycie od piłki).
3. Zastosowanie ustawień strefowych wysuniętych od linii pola bramkowego (3:3 lub 3:2:1), mające na celu przejęcie piłki, doskonaląc jednocześnie umiejętności indywidualne oraz współdziałanie w obronie.
4. Wprowadzenie zasady próby wyprowadzenia ataku szybkiego przez bramkarza lub kontrataku przy każdym przejęciu piłki przez zawodników.
5. Wprowadzenie zasady próby szybkiego wznowienia gry z udziałem wszystkich zawodników po każdej utraconej bramce.

6. Atak pozycyjny:

- atak zawodnika z piłką w kierunku bramki przeciwnika, z zagrożeniem rzutem i umiejętność spowodowania reakcji jednego lub dwóch obrońców przed wykonaniem podania - jako podstawa działania,
- zwód przez zmianę kierunku (po naskoku na jedną nogę) jako podstawowy element gry w ataku pozycyjnym,
- umiejętność utrzymania dystansu pomiędzy atakującym, a obrońcą (wycofanie z piłką lub bez piłki w celu uniknięcia przerwania akcji faulem),
- umiejętność współpracy dwójkowej i trójkowej wynikającej z sytuacji na boisku powinna być głównym elementem gry.

IV. Formy treningu

Forma fragmentów gry (występuje przeciwnik) w założeniu powinna być podstawową formą pracy treningowej.

Ograniczenie do niezbędnego minimum pracy w formie ścisłej (bez przeciwnika).

Głównym zadaniem w szkoleniu powinno być nauczanie zawodników gry w piłkę ręczną, a nie tylko poprawnego wykonywania elementów technicznych.

Umiejętność gry, to umiejętność szybkiego podejmowania prawidłowych decyzji na boisku w zależności od:

- pozycji piłki,
- pozycji przeciwnika,
- pozycji partnera,
- czasu na przeprowadzenie akcji,
- przestrzeni, którą dysponuje.

Szybkość i prawidłowość podejmowanych decyzji przez zawodników są głównym czynnikiem decydującym o ich poziomie sportowym i przydatności w grze.

V. Indywidualizacja treningu

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

VI. Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego – „rozgrzewka”

„Rozgrzewka” powinna składać się z dwóch części:

- część wszechstronnie przygotowująca organizm do wysiłku fizycznego,
- część przygotowująca organizm do działań charakterystycznych dla części głównych treningu.

Np.: ćwiczenia poruszania się, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia zderzeń i kontaktu z przeciwnikiem, powinny wystąpić w drugiej części „rozgrzewki” przed treningiem obrony.

Należy planować maksymalną ilość ćwiczeń w „rozgrzewce” z piłkami.

Trzeba również pamiętać o urozmaiceniu tej części treningu przez wprowadzanie formy zabawowej.

Ćwiczenia stabilizacyjne – aktualnie stanowią one element niezbędny w przygotowaniu zawodników do zwiększonych obciążeń mięśni, więzadeł i stawów.

VII. Proponowane podstawowe ćwiczenia treningowe

Technika chwytów i podań

Element ćwiczeń techniki indywidualnej w założeniu powinien wystąpić na każdym zajęciach treningowych.

Ćwiczymy zawsze w ruchu.

Przy ćwiczeniu techniki indywidualnej konieczna jest natychmiastowa ingerencja i korekta przez trenera, jeżeli któryś z elementów wykonywany jest nieprawidłowo.

Przy ćwiczeniu podań i chwytów niesłuchanie istotna jest duża liczba powtórzeń.

Ułożenie nóg, tułowia i ręki:

- noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu i lekko skręcona do wewnątrz,
- mocne oparcie śródstopia na podłożu,
- rotacja tułowia,
- ręka z piłką odwiedzona daleko do tyłu,
 - piłka trzymana w palcach, dłoń lekko skręcona na zewnątrz,
 - łokieć powyżej linii barków,
 - kąt pomiędzy ramieniem i przedramieniem rozwartość,
- podanie zakończone pełnym ruchem ręki do wyprostu (nadgarstek w dół),
- ręka przeciwna lekko ugięta, uniesiona do wysokości barku.

Ćwiczenia chwytów i podań

1. W dwójkach w ustawieniu na wprost siebie podania jedną piłką w ruchu.

- Należy zwracać uwagę na:
 - postawienie nogi przed podaniem,
 - ułożenie ręki w górze,
 - moment zatrzymania przed wykonaniem podania,
 - pracę całego tułowia w momencie podania, a nie tylko ręki.

Jak wyżej, ale przed podaniem zawodnik wykonuje pełny zamach ręką z piłką (tak jak przy rzucie – pełne, bardzo szybkie krążenie ręki z piłką) stojąc na nodze przeciwnej do ręki. Druga noga uniesiona, kolano odwiedzone w bok.

- Należy zwracać uwagę na:
 - utrzymanie równowagi w momencie wykonywania zamachu piłką,
 - pełny zakres ruchu ręki przy zamachu,
 - szybkość zamachu i odwiedzenia ręki przed podaniem.

Zawodnicy ustawienie bokiem do siebie skierowani twarzą w przeciwną stronę. Odległość 5 – 6m. Gracz z piłką wykonuje atak bramki (3 kroki), a następnie podaje do partnera, który musi przyjąć piłkę w ruchu. Podający natychmiast po podaniu zawraca i wykonuje to samo w przeciwną stronę.

- Należy zwracać uwagę na:
 - siłę i precyzję podania,

- przyjęcie i podanie piłki w ruchu,
- prawidłowe ułożenie nóg i tułowia w momencie podania (zawsze noga przeciwna z przodu, mocno na śródstopiu),
- bark przeciwny skierowany do bramki,

Jak wyżej, ale podanie w wysoku.

Zawodnicy ustawieni twarzą do bramki w odległości od siebie 6 – 8m. Jeden cofnięty 4 – 5m. Cofnięty zawodnik rusza bez piłki wzdłuż linii bocznej. Otrzymuje podanie i kontynuując atak oddaje do podającego. Wycofuje się wzdłuż linii bocznej! Startuje do środka, zmieniając kierunek ataku, otrzymuje piłkę i ponownie oddaje do podającego.

Ćwiczenie wykonujemy najpierw wolno, zwracając uwagę na technikę, a dopiero następnie zwiększamy szybkość działania.

- Należy zwrócić uwagę na:
 - start bez piłki,
 - prawidłowy kierunek ataku – wyraźnie na zewnątrz i do środka,
 - prawidłowe ułożenie rąk, nóg i tułowia w momencie podania,
 - wycofanie wzdłuż linii.

Jak wyżej, tylko podanie w wysoku.

Ustawienie jak wyżej. Rusza z piłką gracz wykonujący atak bramki. Pierwszy atak wzdłuż linii bocznej, podanie, wycofanie się, start do środka boiska, otrzymanie piłki, drugi atak bramki i kolejne podanie.

- Należy zwrócić uwagę na:
 - tempo ćwiczenia,
 - atak, podanie i wycofanie muszą być wykonane z pełną szybkością,
 - konieczna korekta przez trenera błędów technicznych wynikających z szybkości działania.

Prowadzenie piłki

- Chwyt piłki w ruchu.
- Ułożenie tułowia umożliwiające obserwację partnera, przeciwnika i bramki przeciwnika.
- Maksymalne skrócenie czasu posiadania piłki.
- Wszystkie podania wykonane powinny być po pełnym odwiedzeniu ręki (zakaz podań z nadgarstka).
- Zróżnicowane ustawienie prowadzących piłkę (należy zdecydowanie unikać prowadzenia piłki przez zawodników ustawionych w 1 linii).
- Wraz ze wzrostem umiejętności technicznych należy wprowadzać ćwiczenia prowadzenia piłki, w których każdy zawodnik ma piłkę (w dwójkach – 2 piłki, w trójkach – 3 piłki).

VIII. Technika wykonywania zwodów

Zwody piłką

Zwód zamierzonym podaniem

Od początku nauczania podań należy wprowadzać naukę zwodów piłką poprzedzających podanie.

W trakcie ćwiczenia podań wprowadzamy obowiązek poprzedzenia go każdorazowo wykonaniem zwodu zamierzonym podaniem. Zwód podaniem może być wykonany z pełnym wymachem ręki (piłka powyżej barku), jak również ruchem sygnalizującym podanie z nadgarstka.

Wykonanie zwodu powinno oczywiście być szybkie i sugestywne, jak również połączone z odpowiednią pracą nóg.

Zwód zamierzonym rzutem (z podłoża i w wyskoku)

W momencie, kiedy zawodnicy w dostatecznym stopniu opanowali technikę rzutu z wyskoku i z podłoża (np. po przeskoku) należy wprowadzać naukę umiejętności wykorzystania techniki wykonania rzutów jako zwodu zamierzonym rzutem.

Konieczna jest pełna sugestywność ruchu, jak również zachowanie odpowiedniej odległości od obrońcy przy wykonywaniu zwodu. Odległość ta powinna pozwolić atakującemu na kontynuację ruchu w kierunku bramki po wykonaniu zwodu.

Równocześnie odległość od obrońcy nie może być za duża, atakujący swoim ruchem musi koniecznie spowodować reakcję przeciwnika.

Zwody ciałem z piłką

W nowoczesnej piłce ręcznej praktycznie wyeliminować należy wszystkie zwody wykonywane po naskoku na obie nogi (na obrońcę).

Podstawowym zwodem ciałem z piłką jest **zwód przez zmianę kierunku po naskoku na jedną nogę**.

Zmiana kierunku następuje po ataku pomiędzy obrońców, w momencie kiedy obrońca wykonał ruch w kierunku atakującego z piłką.

Wraz z rozwojem umiejętności należy wprowadzać **nauczanie i doskonalenie innych zwodów** np.:

- z przełożeniem ręki – często aktualnie stosowany na poziomie juniorów przez graczy czołowych drużyn Europy,
- podwójny,
- z obrotem,
- tyłem.

Zwody bez piłki

Podobnie jak w sytuacji zwodów z piłką podstawowym zwodem bez piłki jest zwód przez zmianę kierunku ruchu.

Proponowane ćwiczenia

1. Z piłką w ręku dwa przeskoki w przód na prawej nodze i szybki przeskok w bok w skos na nogę lewą, z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu (to samo w przeciwną stronę).
2. Po przeskoku w przód na lewej nodze szybki przeskok w bok na nogę prawą i powrót na nogę lewą z przeniesieniem ciężaru ciała i wychyleniem w kierunku ruchu.
3. Zmiana kierunku z piłką w ręku (ruch w kierunku bramki) na tyczkach. Atak w kierunku jednej tyczki i minięcie drugiej. Tyczki ustawione na linii przerywanej w odległości 1m od siebie. Zmiana kierunku w obie strony.

4. Zwód przez zmianę kierunku. Obrońca z rękoma za plecami broni przestrzeni pomiędzy dwoma tyczkami ustawionymi w odległości 3m.
5. Obrońca ustawiony na środku pomiędzy tyczkami (3m) startuje i dotyka dowolnej z nich. Atakujący z piłką rusza w kierunku przeciwnej tyczki. Obrońca szybko wraca starając się powstrzymać atakującego. Wykorzystując ruch obrońcy atakujący zmienia kierunek i mija 1x1.

IX. Atak pozycyjny

Omówienie ataku pozycyjnego należy zacząć od wymienienia podstawowych zasad, których przestrzegać powinni zawodnicy niezależnie od przyjętej koncepcji gry.

- Każdorazowy atak w kierunku bramki przeciwnika z natychmiastowym zagrożeniem rzutem pochwycie piłki.
- Ruch w kierunku bramki przed przyjęciem piłki.
- Utrzymanie rytmu rozgrywania akcji.
- Wykorzystanie wolnej przestrzeni.
- Ciągłość gry – kontynuacja akcji.
- Stała obserwacja pozycji obrońców.
- Zajęcie pozycji pozwalającej na uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą (w momencie przyjęcia podania).

Przestrzeń

Kluczowe znaczenie w konstrukcji i skuteczności gry będzie miało prawidłowe, maksymalne wykorzystanie przestrzeni, decydować o tym będzie stałe dążenie do przestrzennego, szerokiego ustawienia graczy.

Kolejną zasadą, o której należy pamiętać już od początku nauki konstrukcji ataku, jest równoważenie pozycji w grze przez stałe zachowanie formy trapezu w ustawieniu skrzydłowych i bocznych rozgrywających.

Podstawowe sposoby działań w ataku pozycyjnym:

- atak pomiędzy 2 obrońców (z zagrożeniem rzutem),
- minucie indywidualne 1x1,
- zmiana (krzyżówka) z piłką lub bez piłki,
- zmiana sposobu ustawienia zespołu (wbiegnięcie rozgrywającego lub skrzydłowego na pozycję obrotowego),
- zasłona wykonana przez partnera.

Atak prostopadły pomiędzy dwóch obrońców, atak „wiązący”, sytuacje 1x1

O prawidłowości wykonania decyduje:

- właściwe tempo nabeigu – odległość od obrońcy,
- zagrożenie rzutem,
- szybkość i sugestywność ruchu,
- uniknięcie przerwania gry faulem.

Powinien doprowadzić do:

- pozycji rzutowej (brak reakcji obrońcy lub przestrzeń pomiędzy obrońcami),
- reakcji jednego (wyjście) lub dwóch (zamknięcie) obrońców,

- stworzenie sytuacji umożliwiającej kontynuację akcji przez partnera,
- uzyskanie przestrzeni możliwej do wykorzystania:
 - za plecami wysuniętego obrońcy,
 - obok zamykających strefę obrońców.

Ilość prawidłowo wykonanych ataków wiążących dwóch obrońców jest obecnie jednym z trzech najważniejszych parametrów decydujących o wyniku sportowym (obok skuteczności obrony i skuteczności ataku szybkiego).

Atak na zewnątrz

Atakiem na zewnątrz nazywamy akcję skrzydłowego z piłką ustawionego na linii przerywanej, który wykonuje ruch w kierunku bramki wykorzystując przestrzeń pomiędzy linią końcową, a skrajnym obrońcą.

Atakiem na zewnątrz jest również akcja bocznego rozgrywającego z piłką (z zagrożeniem rzutem) wykorzystująca przestrzeń pomiędzy skrajnym a drugim obrońcą.

Oczywiście te ataki mogą nastąpić kolejno po sobie.

Umiejętność ataku na zewnątrz jest niesłychanie ważna w ataku pozycyjnym. Połączenie kolejnych następujących po sobie dwóch lub trzech ataków powoduje zdecydowane przesunięcie obrony i ułatwia grę partnerom po przeciwnej stronie boiska.

Miniecie 1x1

Prawidłowe wykonanie minienia 1x1 wymaga od atakującego:

- zachowania odpowiedniej odległości od obrońcy,
- szybkości i sugestywności ruchu,
- poprzedzenia minienia atakiem prostopadłym, powodującym reakcję obrońcy i uzyskaniem przestrzeni po jego wyjściu lub przesunięciu.

Powinno doprowadzić do:

- pozycji rzutowej,
- reakcji drugiego obrońcy (w sytuacji uzyskania przewagi ciała przez atakującego),
- stworzenia sytuacji (wolna przestrzeń) dla najbliższego partnera.

Zmiany pozycji (krzyżówka)

Istnieją dwa sposoby wykonania zmian pozycji:

- bez piłki,
- z piłką.

Zmiana z piłką

O skuteczności wykonania decyduje:

- sugestywny atak zawodnika z piłką (pomiędzy dwóch obrońców),
- poprzedzenie zmiany minieniem 1x1 (powoduje reakcję obrońcy),
- tempo poruszania się gracza obiegającego,
- moment i technika podania (podający powinien widzieć partnera, któremu przekazuje piłkę).

Powinna doprowadzić do:

- pozycji rzutowej (błąd przekazania obrońców),
- stworzenia sytuacji dla trzeciego gracza ataku poprzez uzyskanie przewagi liczebnej w danym sektorze boiska,
- uzyskanie możliwości ponowienia ataku po podaniu powrotnym (przewaga ustawienia atakującego nad obrońcą).

Zmiana sposobu ustawienia zespołu

Kolejnym sposobem konstrukcji gry w ataku pozycyjnym jest zmiana ustawienia zawodników.

Sygnałem rozpoczęcia akcji jest wbiegnięcie jednego z atakujących na pozycję drugiego obrotowego i zmiana pasów działania przez partnerów (równoważenie pozycji).

Równoważenie pozycji

Ma ono na celu w początkowej fazie nauczania gry w ataku pozycyjnym zapewnić maksymalne wykorzystanie przestrzeni na boisku. Szerokie ustawienie skrzydłowych (w rogach boiska) i bocznych rozgrywających powoduje konieczność szerokiego ustawienia obrońców, co zdecydowanie ułatwia grę w ataku.

Dopiero po opanowaniu tego elementu możemy grać bez równoważenia pozycji starając się uzyskać przewagę liczebną atakujących w zewnętrznym sektorze boiska poprzez wbiegnięcie jednego z atakujących i zgubienie jednego z obrońców np.: wbiegnięcie skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki bez równoważenia pozycji przez rozgrywającego może spowodować brak reakcji i wyeliminowanie skrajnego obrońcy.

Wbiegnięcie na pozycję drugiego obrotowego

W nowoczesnej piłce ręcznej element ten jest regularnie stosowany przez zawodników ataku przy wszystkich ustawieniach obrony.

Sposób wbiegnięcia możemy określić ze względu na poniższe czynniki:

- w zależności od piłki,
- w zależności od pozycji obrotowego,
- w zależności od ustawienia obrońcy.

W zależności od piłki:

- wbiegnięcie za piłką (wbiegający podaje i wbiega w tym samym kierunku,
- wbiegnięcie od piłki (zawodnik wbiega w kierunku przeciwnym do podania),
- wbiegnięcie do piłki (zawodnik wbiega do przeciwnego sektora boiska w sytuacji, gdy znajduje się w nim piłka).

W zależności od pozycji obrotowego:

- wbiegnięcie po stronie „koła” (wbiega zawodnik, w którego sektorze znajduje się obrotowy),
- wbiegnięcie po przeciwnej stronie „koła” (wbiega zawodnik z sektora przeciwnego do pozycji obrotowego).

W zależności od ustawienia obrońcy:

- wbiegnięcie za plecy wysuniętego obrońcy,
- wbiegnięcie zakończone ustawieniem się przed obrońcą stojącym przy linii 6m (zasłona z przodu),
- wbiegnięcie zakończone zasłoną boczną na wysuniętym obrońcy.

Zasłony

W związku z wprowadzeniem nowych przepisów dotyczących wykonywania zasłon należy bezwzględnie zwracać uwagę podczas nauczania i doskonalenia tego elementu na prawidłowość jego wykonania.

Nie wolno:

- blokować, odpychać przeciwnika ramionami, rękami, nogami, albo używać jakiegokolwiek części ciała w celu przemieszczenia/przesunięcia przeciwnika, dotyczy to także niebezpiecznego używania łokci zarówno przy zajmowaniu pozycji jak i będąc w ruchu;
- trzymać przeciwnika (ciało lub strój) nawet, gdy jest on w stanie kontynuować grę;
- wbiegać i wskakiwać w przeciwnika.

Zasłona jest próbą utrudnienia poruszania się obrońców. Akcja atakującego ma na celu uniemożliwienia obrońcy swobodnego przemieszczania się. Polega ona na zajęciu przez gracza ataku w odpowiednim czasie i miejscu, pozycji, która maksymalnie utrudni obrońcy jego przypuszczalną interwencję.

Ważne jest również działanie zawodnika z piłką, który powinien potrafić „naprowadzić” obrońcę na partnera wykonującego zasłonę.

Aktualnie w piłce ręcznej zasłony wykonujemy tyłem do obrońcy.

Wykonujący zasłonę powinien:

- przyjąć poprawną pozycję przed zakładanym ruchem obrońcy (w ruchu musi być gracz blokowany, a nie blokujący),
- wyraźnie zaznaczyć zatrzymanie i nie odpychać lub przytrzymywać obrońcy,
- natychmiast po zasłonie odejść starając się zająć pozycję rzutową.

Najczęściej wykonywane zasłony:

- z przodu – na obrońcach stojących blisko linii pola bramkowego, uniemożliwiając „wyjście” do rzucającego,
- z boku – na obrońcach, stojących blisko linii pola bramkowego, którzy starają się przesunąć chcąc zapewnić współdziałanie w obronie,
- z boku – na obrońcach wysuniętych we współpracy z posiadającym piłkę partnerem np.: zasłona „od koła”,
- z tyłu – zasłona wykonywana na wysuniętych do 7 – 8 m. obrońcach umożliwiającą podanie piłki kozłem do pola bramkowego.

Proponowane ćwiczenia

1. W określonym sektorze przed linią pola bramkowego (tyczki, słupki) ustawieni obrońca i atakujący. Naprzeciwko atakujący w rzędzie z piłkami. Gracz z piłką kozłując startuje na bramkę, obrońca stara się mu przeszkodzić poruszając się

wzdłuż linii, w czym stara się mu przeszkodzić ustawiony również przy linii atakujący, który wykonuje zasłonę tyłem (z boku obrońcy).

6. Dwóch rozgrywających (na pozycjach środkowego i bocznego) na zmianę, wymieniając piłkę, atakuje bramkę. Obrońca ustawiony przy linii stara się przesunąć za piłką. Utrudnia mu to „obrotowy”, który wykonuje zasłonę tyłem z boku obrońcy. W wypadku dobrej zasłony atakujący wykorzystuje przestrzeń i rzuca na bramkę.
 7. Dwóch rozgrywających na pozycjach środkowego i bocznego na zmianę atakują bramkę, wymieniając podania. Ustawieni naprzeciwko nich obrońcy wychodzą do linii 9m uniemożliwiając rzut. Ustawiony pomiędzy obrońcami „obrotowy” stara się utrudnić wyjście obrońcy poprzez wykonanie zasłony z przodu. W sytuacji, kiedy zasłona jest wykonana poprawnie (brak wyjścia) – rzut na bramkę.
 8. Atakujący w rzędach z piłkami na pozycjach bocznych rozgrywających. W ich sektorach ustawieni, po każdej stronie boiska, obrońca i obrotowy. Podający na pozycji środkowego rozgrywającego. Atakujący podaje i otrzymuje piłkę powrotną w ruchu w kierunku bramki. Obrońca wychodzi do linii przerywanej. Równocześnie z nim rusza obrotowy, który wykonuje zasłonę z boku. Atakujący mija obrońcę wykorzystując zasłonę (atak za zasłonę) i podaje do zawracającego po zasłonie do bramki obrotowego.
- W kolejnym ćwiczeniu dodajemy centralnego obrońcę, który utrudnia akcję.

X. Indywidualizacja treningu

W momencie, kiedy mamy już za sobą okres początkowy, w którym zawodnicy grali na różnych pozycjach, musimy przejść do uporządkowania gry. Konkretni gracze muszą występować na boisku na ściśle określonych pozycjach. Uwarunkowane one będą warunkami fizycznymi, psychomotoryką, techniką indywidualną. Specjalizacja w grze na poszczególnych pozycjach na boisku (skrzydłowi, obrotowi, boczni i środkowy rozgrywający) powoduje, że muszą oni ćwiczyć inne, często różniące się od siebie elementy gry.

Indywidualizacja treningu w zależności od zadań na boisku staje się niezbędna.

Potwierdza to zestawienie podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych niezbędnych w grze na poszczególnych pozycjach.

Boczny rozgrywający

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - w wysoku (do ŚR, do przeciwnego rozgrywającego, do przeciwnego skrzydłowego, do „swojego” skrzydłowego),
 - w kontakcie z obrońcą.
2. Przyjęcie piłki w ruchu w kierunku bramki.
3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - prostopadły,
 - wiążący – na zewnątrz i do środka,
 - ze zmianą kierunku,

- po łuku.
- 4. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.
- 5. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,
 - w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.
- 6. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - do środka boiska,
 - na zewnątrz.
- 7. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegnięciu.

Boczny rozgrywający powinien umieć współdziałać na boisku:

- z środkowym rozgrywającym,
- z skrzydłowym (po swojej stronie),
- z obrotowym,
- z drugim bocznym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym.

Zasady ustawienia (pozycji) bocznego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Podstawową zasadą jest uzyskanie przewagi ustawienia nad obrońcą. Polega ona np. na zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 2 a 3 obrońcą w sytuacji ataku skrzydłowego do środka z piłką (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą),
2. lub zajęciu bez piłki pozycji pomiędzy 1 a 2 obrońcą (bliżej linii bocznej), w sytuacji, kiedy środkowy rozgrywający z piłką atakuje w jego kierunku (przewaga ustawienia nad „swoim” 2-im obrońcą).
3. Boczny rozgrywający musi utrzymać równocześnie odpowiednią odległość od obrońców, aby umożliwić podanie od partnerów.

Środkowy rozgrywający

1. Chwyty i podania przy poruszaniu się w różnych kierunkach:
 - z podłoża,
 - w wyskoku,
 - w kontakcie z obrońcą.
2. Zachowanie odległości od obrońcy przy obronach wysuniętych.
3. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący w prawo i w lewo,
 - ze zmianą kierunku,
 - po minięciu 1x1 (zwód) wysuniętego obrońcy.
4. Rzuty z podłoża:
 - szybki, pomiędzy obrońcami,
 - zza obrońcy.

5. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w przód bez obrońcy,
 - w górę – nad blokiem obrońcy,
 - w bok – obok bloku obrońcy,
 - z padem.
6. Minięcie przeciwnika w sytuacji 1x1:
 - w obu kierunkach.
7. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegnięciu.

Środkowy rozgrywający powinien współdziałać na boisku:

- z bocznymi rozgrywającymi,
- z obrotowym,
- z skrzydłowymi.

Zasady ustawienia (pozycji) środkowego rozgrywającego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Środkowy rozgrywający powinien bez piłki stale starać się zająć pozycję pomiędzy obrońcami (lub poza centralnym sektorem działania wysuniętego obrońcy).
2. Pozycja środkowego rozgrywającego zmienia się w zależności od kierunku ataku bocznych rozgrywających.
3. Środkowy rozgrywający powinien utrzymać odpowiednią odległość od obrońców, żeby umożliwić podanie partnerom.

Skrzydłowy

1. Chwyty i podania:
 - na ograniczonej przestrzeni,
 - w kontakcie z obrońcą,
 - w wyskoku nad polem bramkowym,
 - w ataku szybkim chwyt piłki jedną ręką niedokładnie podanej piłki.
2. Atak bramki z zagrożeniem rzutem:
 - wiążący,
 - ze zmianą kierunku – do środka i na zewnątrz,
 - po łuku.
3. Rzuty z wyskoku (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo (poprzedzone zwodem),
 - nad polem bramkowym,
 - z padem,
 - po wybiegnięciu przed obrońców.
4. Minięcie 1x1:
 - do środka,
 - na zewnątrz.
5. Uwolnienie się od krycia obrońcy umożliwiające chwyt piłki.
6. Umiejętność gry na pozycji obrotowego po wbiegu.
7. Start do kontrataku:

- chwyt przy maksymalnej szybkości biegowej.

Skrzydłowy powinien potrafić współdziałać:

- z bocznym rozgrywającym (po swojej stronie),
- z obrotowym,
- z środkowym rozgrywającym,
- z przeciwnym skrzydłowym,
- z przeciwnym rozgrywającym.

Zasady ustawienia (pozycji) skrzydłowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. W samym rogu boiska – najłatwiejsze (zakładane) zakończenie akcji rzutem po stworzeniu przewagi przez partnerów.
2. Poza linią przerywaną (twarzą do bramki) – najkorzystniejsza pozycja przy zakładanym minięciu 1x1.
3. Bliżej obrońcy (7 – 8m) – przed przewidywanym wbiegnięciem na pozycję obrotowego.

Obrotowy

1. Chwyty i podania w kontakcie z obrońcą (oburącz i jednorącz).
2. Chwyt piłki jedną ręką (z równoczesnym obrotem w kierunku bramki),
3. Uzyskanie pozycji rzutowej:
 - wykorzystanie wolnej przestrzeni (za plecami lub pomiędzy obrońcami),
 - wywalczenie korzystnego ustawienia w odniesieniu do piłki i obrońcy (bokiem do bramki).
4. Rzuty (bez i w kontakcie z obrońcą):
 - w I i II tempo, poprzedzone zwodem,
 - z padem,
 - w wyskoku,
 - w wyskoku z padem.
5. Zastłony – z przodu, z boku, z tyłu:
6. Odejście po zastłonie w kierunku bramki.

Obrotowy powinien potrafić współdziałać:

- z środkowym rozgrywającym
- z bocznym rozgrywającym
- z skrzydłowym
- z drugim obrotowym

Zasady ustawienia (pozycji) obrotowego w ataku pozycyjnym w zależności od zakładanych działań

1. Obrotowy powinien starać się wywalczyć pozycję (w ustawieniu bokiem do bramki) taką, która daje mu przewagę ustawienia nad kryjącym go obrońcą w stosunku do piłki.

Nauka i doskonalenie wszystkich w/w umiejętności techniczno-taktycznych wymaga wykonywania systematycznie **specjalistycznych**, w zależności od pozycji w grze, **ćwiczeń indywidualnych**.

XI. Obrona – generalne zasady postępowania w nauczaniu

Indywidualne wyszkolenie każdego gracza w grze obronnej stanowi podstawę budowania zespołowej organizacji defensywy. Im lepsze będzie indywidualne wyszkolenie zawodników, tym większe będzie pole manewru każdego trenera.

Wyszkolenie indywidualne

Przy zastosowaniu obron wysuniętych należy zdecydowanie ograniczyć poruszanie się krokiem dostawnym. Bieg przodem i tyłem, zatrzymania, zmiany kierunku to podstawowe sposoby poruszania się w defensywie.

Odcięcie przeciwnika od podania poprzez zajęcie prawidłowej pozycji, zatrzymanie przeciwnika z piłką, wygarnięcie piłki to najważniejsze wymagane umiejętności.

Aktualnie według zasad proponowanych na międzynarodowych konferencjach trenerów zawodnik kryjący powinien **odcinać przeciwnika od podania ręką bliższą w ustawieniu bokiem**, obserwując równocześnie piłkę.

Pozycja zmienia się, **kiedy kryty przeciwnik jest w posiadaniu piłki**. Obrońca powinien w tej sytuacji **starać się ustawić lekko bokiem z wysuniętą do przodu nogą bliższą środka boiska**. Ustawienie powinno być również takie, aby ciałem maksymalnie utrudniać minięcie atakującego z piłką w kierunku środka boiska. Obrońca powinien zmusić przeciwnika do ruchu w kierunku linii bocznej, co pozwoli mu zepchnąć go i uniemożliwić rzut. Mijający w kierunku linii bocznej przeciwnik ma w większości wypadków rękę rzutową po stronie obrońcy, co dodatkowo ułatwia zadanie kryjącemu.

Obrońca nie może zakończyć swojej akcji w sytuacji, kiedy atakujący z piłką uzyskał przewagę (uwolnił się). Musi kontynuować działanie biegnąc za przeciwnikiem (starając się mimo wszystko utrudnić rzut lub podanie) aż do momentu, kiedy atakujący odda piłkę.

Obrona „każdy swego”

Pierwszą obroną, od której zaczynamy nauczanie jest obrona każdy swego. Dopiero w następnej kolejności wprowadzamy obronę 3:3 lub 3:2:1.

Naukę krycia każdy swego należy rozpocząć bez gry na 2 bramki.

Proponowane ćwiczenia

1. Ćwiczący kryją indywidualnie, a piłkę podaje stojący po środku trener. Piłkę należy oddać do trenera. W dalszej fazie ćwiczenia dodajemy obowiązkowe podanie pomiędzy atakującymi, przed podaniem do trenera.

2. Krycie indywidualne – gra do 5 podań.
3. Gra wszere boiska. Zespoły po 4 – 5 zawodników. Bez kozła. Krycie indywidualne. Należy położyć piłkę na linii bocznej, aby zdobyć punkt.
4. Nauka przekazania w kryciu „każdy swego”.
5. Gra szkolna na całym boisku. Krycie indywidualne natychmiast po stracie piłki. Wycofanie się w kryciu pod własną bramkę (z przekazaniem).
6. Gra szkolna. Po stracie piłki szybki powrót na własną połowę i krycie indywidualne od połowy boiska (z przekazaniem).

Ustawienia obrony przy linii pola bramkowego

Niezależnie od ustawienia obrońców (3:3, 3:2:1, 5:1) należy w szkoleniu przestrzegać obowiązujących zasad poruszania i zachowania się obrońców w **sytuacjach 1x1** z atakującym. Podstawowe działania to doskok, zatrzymanie, odskok w kierunku linii.

Doskok do przeciwnika z piłką należy wykonać jak najszybciej dwoma krokami. Odskok jak najszybszy w kierunku linii pola bramkowego (lekko w skos w kierunku piłki), też dwoma krokami! W momencie dojścia do przeciwnika z piłką należy, przy ustawieniu z nogą bliższą środka boiska wysuniętą zdecydowanie zaatakować ręką z piłką. Nie staramy się atakować piłkę (często trudno to wykonać), obrońca prostując rękę atakuje ramię lub przedramię ręki trzymającej piłkę, uniemożliwiając rzut lub podanie. Druga ręka obrońcy powinna znajdować się w okolicy biodra atakującego.

XII. Obrony strefowe

O obronie strefowej mówimy wtedy, jeżeli współdziałający ze sobą obrońcy ustawieni przy linii pola bramkowego **przesuwają wszyscy w kierunku piłki**. Przesunięcie ma na celu stworzenie przewagi liczebnej obrońców i jak najlepszego zabezpieczenia bramki, w tym sektorze, w którym w danym momencie znajduje się piłka.

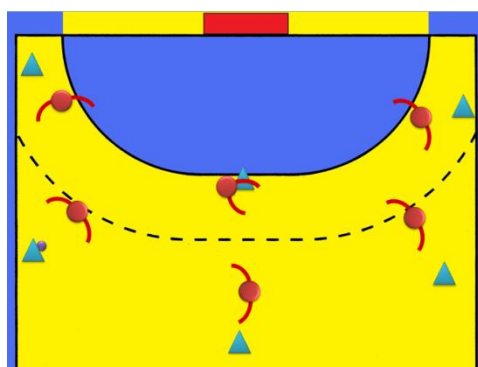
Obrona 1x1 w pasach działania

Przy takim sposobie obrony nie występuje przesunięcie zawodników. Niezależnie od ustawienia (6:0, 5:1, 3:2:1, 3:3) obrońcy bronią każdego swojego zawodnika w swoich pasach działania.

Tą różnicę w sposobach działania należy wyraźnie podkreślić, ponieważ samo określenie ustawienia obrońców, np. 5:1, nie definiuje dokładnie zasad postępowania zawodników w defensywie.

Obrona 3:3

Obrona najbardziej zbliżona do krycia „każdy swego”. W pierwszym etapie nauczania obowiązują zasady krycia „swojego” przeciwnika w sytuacjach wbiegnięć skrzydłowych lub rozgrywających.



Zasady działania:

- ustawienie obrońców przodem do piłki, bokiem do bramki
- agresywny atak obrońcy na piłkę,
- ruch obrońcy do przodu w momencie przyjęcia piłki przez krytego atakującego,
- przy wbiegnięciach rozgrywających i skrzydłowych zasady krycia indywidualnego,
- nie ma przekazania obrońca skrajny – obrońca centralny przy wbiegnięciu skrzydłowego (skrzydłowy kryje przeciwnika do końca jego akcji),
- w miarę możliwości aktywna próba uniemożliwienia podania,
- obrotowy kryty z boku – ręka przeciwna od piłki odcina podanie,
- zachowanie ustawienia w linii 3 wysuniętych obrońców,

Obrona 3:2:1

Zasady działania:

- wysunięty obrońca nie cofa przy wbiegnięciach rozgrywających,
- centralny obrońca przesuwa zawsze za piłką, niezależnie od pozycji obrotowego,
- ustawienie obrońców bokiem, twarzą do piłki,
- centralny obrońca nie walczy o pozycję z obrotowym, ale kryje go od piłki (przeciwna ręka),
- drugi obrońca w momencie, kiedy „jego” rozgrywający ma piłkę, powinien znajdować się na linii przerywanej. Ustawiony lekko bokiem z nogą wewnętrzną wysuniętą lekko w przód,
- zadaniem drugiego obrońcy jest uniemożliwienie bocznemu rozgrywającemu ataku do środka. Kryje go przez cały czas posiadania piłki (do ewentualnego przekazania z obrońcą wysuniętym),
- jeżeli piłka jest po przeciwnej stronie boiska, drugi obrońca cofa do linii 6m i kryje obrotowego, jeżeli jest on po jego stronie (przeciwna ręka). Jeżeli obrotowy jest po przeciwnej stronie, nie musi wracać do linii, ale może zostać w ustawieniu na 7 – 8m.
- skrajny obrońca w sytuacji, kiedy skrzydłowy przeciwnika ustawiony jest w rogu boiska broni przy linii 6m (bokiem – odcina podanie). W sytuacji, kiedy skrzydłowy ustawiony jest na linii przerywanej, skrajny obrońca wysuwa się za nim i uniemożliwia podanie,
- w sytuacji próby obiegnięcia (wyprowadzenia skrzydłowego przez rozgrywającego) skrajny obrońca biegnie za swoim skrzydłowym i stara się przechwycić lub uniemożliwić podanie piłki przez rozgrywającego,
- centralny obrońca ma za zadanie przerwać indywidualne akcje rozgrywających w sytuacji, kiedy rozgrywający minął wysuniętego obrońcę (zwodem lub przez przewagę pozycji). W takim przypadku do krycia obrotowego wraca obrońca z pozycji „1”,

Można próbować przechwytu piłki przez wysuniętego skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki w wypadku szerokiego ustawienia rozgrywającego.

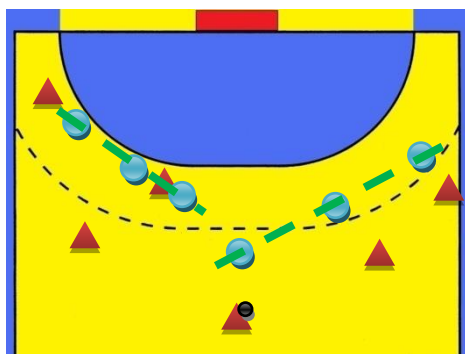
Jeżeli piłka podana jest po przekątnej (z przeciwnej strony boiska) do skrzydłowego, za plecami wysuniętego skrajnego obrońcy interweniuje drugi obrońca, ustawiony przy linii.

Obrona 5:1 - klasyczna

Ustawienie i zasady działania

- Wysunięty obrońca (bliżej lub dalej od linii 6m) broni w określonym (wyznaczonym) sektorze centralnym, przerywając i utrudniając akcje zarówno środkowego rozgrywającego, jak i bocznych rozgrywających, atakujących do środka (w swoim sektorze).
- Wyjście drugiego obrońcy do atakującego bocznego rozgrywającego.
- Obrońca centralny i skrajni przesuwają za piłką.
- Możliwe odcięcie od podania skrzydłowego przez skrajnego obrońcę.
- Przekazanie krycia obrotowego w zależności od sytuacji.

Obrona 5:1 – „francuska”



Zasady działania:

- ustawienie w dwóch liniach po 3 obrońców,
- obrońca centralny przesuwają za obrotowym i zachowuje ustawienie w linii z drugim obrońcą,
- po przeciwnej stronie obrotowego linię starają się utrzymać trzej obrońcy,
- po stronie obrotowego:
 - przy ataku rozgrywającego do środka interweniuje centralny obrońca,
 - drugi obrońca odcina od podania obrotowego ręką przeciwną walcząc równocześnie z nim o pozycję przy pomocy ręki bliższej,
 - przy ataku prostopadłym – wyjście drugiego obrońcy,
 - przy ataku na zewnątrz – przesunięcie drugiego obrońcy (gra blokiem),
- po przeciwnej stronie obrotowego:
 - gra w linii ma za zadanie ułatwić współpracę i przekazanie,

- wysunięty obrońca przesuwają za środkowym rozgrywającym w sytuacji, kiedy zmienia on pas działania (z piłką i bez piłki),
- obrońcy skrajni grają starając się zachować ustawienie w linii, ale muszą pamiętać o zasadach wymienionych przy omawianiu strefy 3:2:1.

XIII. Indywidualizacja treningu

Wprowadzenie ustawień strefowych powoduje konieczność posiadania odpowiednich umiejętności indywidualnych w zależności od pozycji zajmowanej w grze w obronie.

Zupełnie inny sposób działania wymagany będzie od obrońców wysuniętych, obrońców centralnych i obrońców skrajnych.

Nauka i doskonalenie tych umiejętności wymaga w związku z tym innych, indywidualizowanych ćwiczeń treningowych.

Podstawowe umiejętności techniczno-taktyczne wymagane w grze w obronie

Obrońca wysunięty

- Neutralizacja „swojego” atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Zatrzymanie (w swoim sektorze) innych atakujących po zmianie pasa działania.
- Uniemożliwienie – utrudnienie podania do „swojego” rozgrywającego.
- Agresywny atak ręki rzutowej rozgrywającego z piłką.
- Wygarnięcie piłki z kozła.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Przechwycenie piłki.

Wysunięty obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z innymi wysuniętymi obrońcami (przekazanie),
- z obrońcą centralnym,
- z obrońcami bocznymi,
- z obrońcami skrajnymi.

Obrońca centralny

- Krycie obrotowego od piłki w ustawieniu obok lub przed obrotowym.
- Uwolnienie się od zasłony.
- Zajęcie prawidłowej pozycji w zależności od piłki.
- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu.
- Neutralizacja atakującego z piłką w sytuacji 1x1.
- Gra blokiem.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.

Centralny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z drugim centralnym obrońcą,
- z obrońcą wysuniętym,
- z bocznymi obrońcami (drugimi),
- ze skrajnymi obrońcami (pierwszymi).

Obrońca boczny (drugi)

- Neutralizacja atakującego w sytuacji 1x1.
- Wyjście i uniemożliwienie rzutu rozgrywającemu (atak ręki rzutowej).
- Zmniejszenie przestrzeni – przesunięcie, powrót na pozycję.
- Atak ręki rzutowej rozgrywającego utrudniający podanie.
- Krycie obrotowego (od piłki).
- Walka o pozycję z obrotowym.
- Uwolnienie się od zastony.
- Gra blokiem.
- Krycie bocznego rozgrywającego od piłki (wysunięcie).
- Przechwycenie piłki.

Obrońca boczny powinien potrafić współdziałać:

- z centralnym obrońcą,
- ze skrajnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Obrońca skrajny

- Neutralizacja skrzydłowego w sytuacji 1x1.
- Uniemożliwienie podania (krycie od piłki).
- Atak ręki rzutowej skrzydłowego utrudniający podanie.
- Przesunięcie – zredukowanie przestrzeni.
- Krycie obrotowego (w swoim sektorze).
- Utrudnienie wbiegnięcia skrzydłowego (z piłką i bez piłki).
- Uwolnienie się od zastony.
- Przechwycenie piłki.

Skrajny obrońca powinien potrafić współdziałać:

- z bocznym (drugim) obrońcą,
- z centralnym obrońcą,
- z wysuniętym obrońcą.

Zasady ustawienia skrajnego obrońcy w zależności od pozycji skrzydłowego

- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest w rogu boiska – skrajny obrońca powinien bronić przy linii 6m przodem do piłki, starając się utrudnić podanie ręką bliższą skrzydłowego.
- Jeżeli skrzydłowy ustawiony jest na linii 9m – obrońca może wysunąć się dalej od linii 6m i odcinać skrzydłowego od podania (ręką bliższą).
- Na najwyższym poziomie wyszkolenia, jeżeli skrajny obrońca spóźnił się z interwencją może jeszcze zająć pierwszy pozycję w powietrzu nad polem bramkowym, wyprzedzając skrzydłowego z piłką skaczącego do rzutu, powodując faul atakującego.

Poza niezbędnymi w celu opanowania w/w umiejętności ćwiczeniami indywidualnymi, w procesie indywidualizacji treningu trzeba również wprowadzać ćwiczenia współpracy dwójkowej, a następnie trójkowej, które pozwolą na wyrobienie u zawodników pożądanych nawyków współdziałania zespołowego.

XIV. ATAK SZYBKIE

Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego:

1. Atak szybki podstawowy – po podaniu od bramkarza.
2. Kontratak – po przejęciu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika).
3. Szybkie wznowienie po utracie bramki.

Atak szybki powinien być inicjowany za każdym razem, kiedy zespół wchodzi w posiadanie piłki.

Konieczne jest wprowadzenie zespołowej organizacji gry w drugim i trzecim tempie kontrataku w sytuacji, kiedy szybki atak bezpośredni jest niemożliwy.

Pierwsze tempo ataku szybkiego (1 – 2 podania)

- Startuje 2 – 3 zawodników.
- Jedno lub dwa podania (np. atak szybki bezpośredni).

Drugie tempo ataku szybkiego (3 – 4 podania)

- Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności.
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu).
- Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza).
- Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej.
- Zorganizowane działanie zespołowe (np. wbiegnięcie jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

Trzecie tempo ataku szybkiego z elementami ataku pozycyjnego

- Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika.
- Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu podań i poruszania się).
- Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem.

Zasady i możliwości organizacji gry

Omówienie zasad organizacji gry należy zacząć od **podziału boiska na trzy sektory**.

1. Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej przy bronionej bramce.
2. Przestrzeń kilka metrów przed i za linią środkową.
3. Przestrzeń w pobliżu linii przerywanej bramki atakowanej.

Aby zapewnić sobie różne możliwości budowania akcji w każdym z wymienionych sektorów w momencie wyprowadzania ataku szybkiego powinni znaleźć się kolejno startujący i nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący. Zachowane w ten sposób zostaje zróżnicowane ustawienie na całej długości i szerokości boiska.

Aktualnie najczęściej stosowane systemy organizacji gry to:

- **2-2-2** – po 2 graczy w każdym sektorze,
- **3-2-1** – 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym.
- **4-2** – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkątach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).

Przedstawione zespołowe sposoby gry w kontrataku dotyczą pierwszego i drugiego tempa, ale należy w sytuacji braku pozycji rzutowej kontynuować rytm gry w trzecim tempie aż do odwrócenia piłki do przeciwnego skrzydłowego.

Zasady organizacji gry:

Ustawienie 3-2-1

- wykorzystanie dalekiego wysunięcia obrońców w ustawieniu w defensywie,
- start w pierwsze tempo trzech wysuniętych obrońców (w założeniu są to zawodnicy pierwszej linii),
- szerokie ustawienie dwóch graczy bocznych startujących w drugie tempo,
- środkowy rozgrywający startuje jako ostatni,

Drugie tempo – np. wbiegnięcie bocznego rozgrywającego na pozycję obrotowego lub krzyżówka boczny – boczny rozgrywających.

Ustawienie 2-2-2

- w pierwsze tempo do trzeciego sektora startują 2 skrzydłowi lub obrońca wysunięty i jeden skrzydłowy,
- w drugie tempo do drugiego sektora startują zawodnicy ustawieni na pozycjach bocznych (drugich) obrońców,
- jako ostatni startują dwaj pozostali gracze.

Drugie tempo - kolejno nadbiegający pod bramkę przeciwnika atakujący mogą doprowadzić do ustawienia z dwoma obrotowymi lub zachować klasyczne ustawienie, w połączeniu ze współpracą rozgrywających.

Ustawienie 4-2

- jeżeli jako centralny obrońca gra obrotowy – startuje również w pierwsze tempo,
- doprowadzamy do ustawienia z dwoma obrotowymi i dwoma skrzydłowymi (szerokie ustawienie),
- za wyprowadzenie i organizację kontrataku odpowiadają dwaj boczni rozgrywający,
- w analizowanej sytuacji powstaje klasyczne ustawienie w 2 trójkątach (skrzydłowy – obrotowy – rozgrywający).

XV. Indywidualizacja treningu

Zakładając, że wraz ze wzrostem umiejętności sportowych drużyny, zawodnicy w grze obronnej grają na stałych pozycjach, mają w związku z tym inne zadania indywidualne przy organizacji ataku szybkiego.

Aby pozwolić im łatwiej nauczyć się i doskonalić wymagane umiejętności należy wprowadzać w treningu zróżnicowane ćwiczenia w zależności od roli zawodnika w kontrataku.

Zasady postępowania zawodników w ataku szybkim w zależności od sytuacji:

- 1x0
 - zakończenie akcji rzutem jak najbliżej centralnego sektora boiska,
 - odbicie z 7 – 8m (większy dystans od bramkarza),
 - poprzedzenie rzutu zwodem piłką lub przez zmianę kierunku w momencie odbicia,
- 1x1
 - konieczna próba minięcia obrońcy wykorzystująca dużą przestrzeń i szybkość atakującego (możliwość wywalczenia rzutu karnego lub wykluczenia obrońcy),
- 2x1
 - szerokie ustawienie atakujących zmusza obrońcę do interwencji w określonym kierunku i uniemożliwia akcję powrotną,
- 2x2
 - konieczna zmiana pasów działania przez atakujących (obydwaj w tym samym kierunku lub krzyżówka),
- 3x2
 - zewnątrzni atakujący szeroko przy liniach bocznych. Jeden z nich powinien otrzymać piłkę, zmuszając do interwencji jednego obrońcę. Centralny atakujący, po minięciu linii środkowej zmienia pas działania w kierunku piłki. Powinien on po podaniu powrotnym spowodować przesunięcie drugiego obrońcy „czyszcząc” boisko po przeciwnej stronie.
- 3x3
 - konieczna zmiana pasów działania, łącząca wbieg na pozycję obrotowego jednego ze skrajnych atakujących i zmianę sektorów gry przez dwóch pozostałych.

Podstawowe wymagane umiejętności

Zawodnicy startujący w pierwsze tempo (skrzydłowi lub wysunięci obrońcy):

- antycypacja startu,
- uzyskanie przewagi biegowej nad obrońcą,
- wyjście na pozycję (uwolnienie się od obrońcy) przez zmianę kierunku,
- chwyt i rzut przy maksymalnej szybkości biegu:
 - bez asysty obrońcy,
 - w kontakcie z obrońcą,
- zmiana kierunku biegu z piłką w sytuacji powrotu obrońcy,
- minięcie 1x1 stojącego tyłem do bramki obrońcy,
- współdziałanie z drugim skrzydłowym.

Zawodnicy startujący w drugie tempo:

- start w przód, w skos, w kierunku linii bocznej,
- uwolnienie się od krycia obrońcy,
- długie podanie:
 - wzdłuż linii bocznej (płasko i nad obrońcą),
 - po przekątnej (płasko i nad obrońcą),
- umiejętność natychmiastowego podjęcia prawidłowej decyzji dotyczącej dalszego przebiegu akcji (podanie lub akcja indywidualna z kozłem):
 - sytuacja przewagi liczebnej,
 - sytuacja równowagi liczebnej,
- umiejętność nabiegu w drugie tempo i zakończenie akcji rzutem z II linii,
- stworzenie przewagi liczebnej przez zmianę sektora gry lub krzyżówkę z innym rozgrywającym.

XVI. SZYBKIE WZNOWIENIE

Próba szybkiego wznowienia powinna nastąpić po każdej utraconej bramce.

Stale rosnąca szybkość działania (gry) w piłce ręcznej powoduje, że opanowanie umiejętności szybkiego wznowienia po utraconej bramce staje się elementem koniecznym w wyszkoleniu każdego zespołu, począwszy od kategorii młodzików.

Równocześnie wykorzystuje on chęć i umiejętność szybkiego biegania, którą posiadają wszyscy młodzi zawodnicy.

Jedno lub dwa podania w pierwszym tempie wznowienia stwarzają już możliwość zdobycia bramki. Pozwala to uniknąć trudnej konstrukcji gry w ataku pozycyjnym.

W pierwszym okresie wprowadzania elementu wznowienia należy spodziewać się błędów technicznych spowodowanych szybkością działania.

Wraz ze wzrostem umiejętności błędy będą pojawiały się coraz rzadziej.

Nauczanie szybkiego wznowienia

Pierwszym elementem, który decyduje o możliwości szybkiego wznowienia gry jest silne i precyzyjne podanie od bramkarza do zawodnika stojącego przy linii środkowej.

Gracz wznowiający powinien zatrzymać się około 2m przed linią przed chwytem piłki. Pozwala mu to z piłką w ręku dokładnie ocenić odległość od linii i prawidłowo postawić na niej stopę obserwując równocześnie organizację obrony.

Błędem jest dobiegnięcie do linii i czekanie na piłkę w ustawieniu tyłem do bramki przeciwnika. Utrudnia to zawodnikowi prawidłowe wznowienie i ocenę sytuacji.

Podanie od bramkarza jest elementem, który powinien być opanowany w bardzo dobrym stopniu, gdyż bez tego wznowienie nie ma szans powodzenia.

Organizacja szybkiego wznowienia

Szybkie wznowienie może być inicjowane przez 2 – 3 zawodników, ale może też brać w nim udział cały zespół.

- Przy wznowieniu z udziałem 2 – 3 graczy po piłkę do linii środkowej startuje centralny, najdalej wysunięty obrońca.
 - Obiega go jeden ze skrzydłowych lub wysuniętych obrońców, np. przy strefie 3:3.
 - Drugi skrzydłowy lub wysunięty obrońca porusza się w swoim pasie działania.
 - Starają się wyprzedzić poprzez szybkość biegową wracających obrońców.

Przy wyższym poziomie wyszkolenia obiegać powinien obrońca przeciwny do sektora, z którego oddany był rzut, wykorzystując ewentualny brak powrotu rzucającego.

- Przy wznowieniu z udziałem wszystkich zawodników z zespołu, po piłkę startuje obrotowy.
 - Wszyscy zawodnicy szybko poruszają się w swoich pasach działania.
 - Podanie skierowane jest do jednego z bocznych rozgrywających.
 - Zawodnikiem „zamykającym” całą akcję jest środkowy rozgrywający.

W opisanej akcji konieczna jest zespołowa organizacja gry (np. wbiegnięcie lub krzyżówka) w sytuacji powrotu wszystkich obrońców.

Drużyny, które dobrze opanowały szybkie wznowienie łączą dwa następujące po sobie tempa działania.

W pierwszym tempie próbują uzyskać pozycję rzutową trzech gracze (jak w sytuacji już opisanej), a dobiegający w drugie tempo pozostali gracze organizują akcję zespołową.

Zasady (przykład) zespołowej organizacji gry

Oczywiście akcja musi być oparta na szybkości biegowej zawodnika otrzymującego piłkę w pierwszym podaniu.

Zasadą przyjętą przy kontynuacji gry przy szybkim wznowieniu jest ustawienie z dwoma obrotowymi i jednym skrzydłowym.

Akcje taką przeprowadzamy wtedy, gdy następuje obiegnięcie wznowiającego grę obrotowego przez skrzydłowego.

Takie ustawienie izoluje skrajnego obrońcę, przed którym nie ma żadnego gracza ataku.

Wykorzystanie dalekiego wysunięcia zawodników i start do wznowienia gry pierwszej linii obrony w pierwsze tempo. Obiegnięcie przy pierwszym podaniu określa dokładnie zadania zawodników przy inicjacji akcji:

- start do linii środkowej (do podania od bramkarza) centralnego, wysuniętego obrońcy,
- obiega go i otrzymuje piłkę też wysunięty zawodnik broniący na pozycji drugiego,
- przeciwny drugi wysunięty startuje wzdłuż linii bocznej w kierunku rogu boiska,
- obiegający gracz z piłką stara się zakończyć akcję wyprzedzając przeciwników – lub podaje piłkę do skrzydłowego,
- po podaniu zabiega na pozycję obrotowego na przeciwną stronę boiska,
- zawodnik wznowiający grę startuje na pozycję obrotowego w kierunku, w którym rozpoczęte było wznowienie,
- skrzydłowy podaje do nadbiegającego w drugie tempo rozgrywającego po swojej stronie i zajmuje pozycję w rogu boiska,
- równocześnie pozostali rozgrywający zajmują swoje pozycje,
- stworzona sytuacja (dwóch obrotowych, skrzydłowy, trzech rozgrywających) pozwala na różne zakończenia akcji,
- tempo gry utrzymane być powinno aż do pełnego odwrócenia piłki do skrzydłowego.

XVII. POWRÓT DO OBRONY

W związku z tym, że istnieje cały szereg zorganizowanych działań w ataku szybkim lub wznowieniu, należy pamiętać oczywiście o zasadach dotyczących powrotu do obrony.

- Wracający zawodnik, jeżeli może, to wracając kryje jednego z przeciwników.
- Stała obserwacja piłki w momencie powrotu.
- Jeżeli zawodnik wraca nie kryjąc przeciwnika to zaraz po przekroczeniu linii środkowej powinien obrócić się i kontynuować powrót biegnąc tyłem, obserwując piłkę.
- Przerwanie akcji faulem taktycznym (unikając wykluczenia).
- Wymuszenie na atakujących rzutu w sektorze zewnętrznym (ze skrzydła).
- Kontynuacja powrotu nawet w sytuacji, kiedy przeciwnik osiągnął przewagę biegową, która pozwoli na przejęcie piłki obronionej przez bramkarza lub odbitej od słupka.

Generalnie przyjętymi zasadami w momencie powrotu są:

- boczni rozgrywający powinni wrócić za skrzydłowymi lub startującymi w pierwsze tempo zawodnikami wysuniętymi,
- środkowy rozgrywający powinien jak najszybciej znaleźć się w okolicach linii przerywanej przy swojej bramce w centralnym sektorze boiska i być gotowy do ewentualnej pomocy partnerom,
- obrotowy wraca kryjąc centralnego obrońcę,
- skrzydłowi wracają za bocznymi rozgrywającymi, w miarę możliwości utrudniając rozegranie ataku szybkiego w drugie tempo,
- bramkarz powinien być ustawiony w okolicach linii 9m i starać się przechwytywać wszystkie długie podania bezpośrednio. Musi on jednak bardzo uważać, aby nie popełnić przewinienia, które w związku z aktualnymi przepisami spowoduje jego dyskwalifikację.

XVIII. BRAMKARZ

Trening bramkarski – podstawowe elementy

1. Doskonalenie poziomu sprawności fizycznej (szybkość, gibkość, koordynacja).
2. Nauka i doskonalenie różnych technik interwencji.
3. Nauka i doskonalenie podstawowych zasad taktyki.

Niezbędne umiejętności wymagane przy grze w bramce, które należy szkolić i doskonalić

1. Postawa, poruszanie się i pozycja w bramce.
 - Postawa i pozycja przy rzucie ze skrzydła.
 - Utrzymanie równowagi w grze bramkarza.

Techniki obrony rzutów z II linii

1. Techniki obrony piłek górnych.
 - Oburącz.
 - Jednorącz.
2. Techniki obrony piłek dolnych.
 - Obrona wy krokiem do siadu.
 - Siadem rozkrocznym.
 - Równoczesna obrona nogą i ręką.

Techniki obrony rzutów z I linii

1. Wysunięcie się do przodu doskokiem (wyjście), zmniejszające kąt rzutu.
2. Przesunięcie za ręką z piłką.
 - Interwencja oburącz lub jednorącz.
 - Interwencja ręką i nogą.
 - Interwencja nogą.
 - Interwencja w powietrzu (wyskokiem rozkrocznym z ruchem ramion).

Techniki obrony rzutów ze skrzydła

1. Ustawienie przy słupku (obrona długiego rogu bramki).
 - Wyjście rozpoczyna noga bliższa słupka
2. Ustawienie odslaniające krótki róg bramki (obrona krótkiego rogu bramki).
 - Wyjście rozpoczyna noga dalsza od słupka.

Podania piłki – różne sposoby

- Do ataku szybkiego bezpośredniego.
- Do ataku szybkiego pośredniego.
- Do szybkiego wznowienia.

Taktyka gry w bramce

- Ustawienie się w bramce.
- Wybór kierunku interwencji w zależności od sytuacji na boisku (nabieg, sposób rzutu, ustawienie obrońców).

- Wybór techniki obrony w zależności od rodzaju i miejsca z którego wykonywany jest rzut.
 - Z I linii.
 - Z II linii.
 - Ze skrzydła.
 - Z linii rzutu karnego (7m).
- Zasady interwencji przy współpracy z obrońcą (obrona rzutów po prostej).

XIX. TESTY I SPRAWDZIANY

Nie można prowadzić prawidłowego treningu bez analizy umiejętności techniczno – taktycznych prezentowanych przez zawodników (czki) podczas treningów i zawodów oraz wyników sprawdzianów i testów określających poziom sprawności wszechstronnej, ukierunkowanej i specjalnej.

Aktualnie obowiązują w szkoleniu centralnym następujące testy:

- **Beep test** - test biegowy oceniający wydolność tlenową. Bieg wahadłowy z określonym, wzrastającym tempem biegu podzielonym na 20 metrowe odcinki. Ostatni przebiegnięty odcinek pozwala na określenie (wg tabeli) przewidywanego poziomu VO_{2max} (ml/min/kg),
- **Test sprawności ukierunkowanej J. Noszczaka** - próby wykonywane są w warunkach halowych, a rodzaj wysiłku, jak i techniczna forma wykonania zbliżona jest do działań występujących w grze w piłkę ręczną. Wyniki poszczególnych prób, przeliczone na punkty wg tabeli określają poziom aktualnej dyspozycji startowej.
- **Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej** – osiem prób, które określają poziom poszczególnych cech motorycznych i w sumie przy pomocy punktacji uwzględniającej wiek zawodnika wskazują na jego potencjał sprawności wszechstronnej.

Opisy prób wraz z normami i punktacją znajdują się w wydawnictwie ZPRP z roku 2010 „Piłka ręczna - zbiór testów”. Powinny one być wykonywane regularnie, kilka razy w roku, a w kolejnych latach należy je przeprowadzać w tych samych okresach cyklu treningowego

XX. ZAŁĄCZNIKI

Tabela 1. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 1

Tabela 2. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 2

Tabela 3. TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 3

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

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

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

Ośrodki Sportowe Piłki Ręcznej

TAB. 1 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 1

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Zawody
Kształtowanie cech motorycznych	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona we fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	20	Technika podań i chwytów we fragmentach gry	15	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 3:2:1 lub 3:3	30	
Stretching	5	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty).
3. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie (różne sposoby poruszania się, krycie od piłki, zatrzymanie przeciwnika w sytuacji 1x1).
4. WYROBIENIE nawyku inicjacji ataku szybkiego, kontrataku i szybkiego wznowienia każdorazowo po wejściu w posiadanie piłki (nauczanie niezbędnych umiejętności indywidualnych).
5. WYROBIENIE nawyku natychmiastowego powrotu do obrony po stracie piłki (nauczanie indywidualnych zadań i umiejętności).
6. Opanowanie współpracy dwójkowej na sąsiednich pozycjach w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zmianie kierunku ataku i operowaniu piłką.
7. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony

Óśrodki Sportowe Piłki Ręcznej

TAB. 2 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 2

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Zawody
Kształtowanie cech motorycznych	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona we fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	20	Technika podań i chwytów we fragmentach gry	10	
		Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach						Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	15	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 3:2:1 lub 3:3	20	
Stretching	5		20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej niezbędnej do gry na określonych pozycjach (poruszanie się, chwyty, podania i rzuty).
3. Nauczanie i doskonalenie indywidualnych umiejętności zawodników w grze w obronie oraz współpracy dwójkowej (różne sposoby poruszania się, krycie od piłki, zatrzymanie przeciwnika w sytuacji 1x1).
4. Wytrobienie indywidualnych umiejętności podejmowania decyzji w grze w ataku szybkim. Doskonalenie nawyku inicjacji ataku szybkiego, kontrataku i szybkiego wznowienia każdorazowo po wejściu w posiadanie piłki.
5. Opanowanie współpracy dwójkowej na sąsiednich pozycjach w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zamianach pozycji.
6. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony wysuniętej.
7. Nauczanie prostych, podstawowych rozwiązań w zespołowej organizacji ataku szybkiego i szybkim wznowieniu po utraconej bramce z ustawienia w obronie wysuniętej.

Ośrodki Sportowe Piłki Ręcznej

TAB. 3 TYGODNIOWY MIKROCYKL TRENINGOWY - KLASA 3

Poniedziałek	Czas (min)	Wtorek	Czas (min)	Środa	Czas (min)	Czwartek	Czas (min)	Piątek	Czas (min)	Sobota
Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Rozgrzewka – ćw. stabilizacyjne	10	Zawody
Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	Kształtowanie cech motorycznych	20	Kształtowanie wydolności beztlenowej (ćwiczenia z piłkami)	15	
Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	40	Obrona – technika i taktyka indywidualna	20	Atak pozycyjny + obrona we fragmentach gry (3x3, 4x4)	30	Zindywidualizowane ćwiczenia techniki (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty)	20	Organizacja obrony 6:0 organizacja ataku przeciwko obronie 6:0	20	
Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry	20	Atak pozycyjny – współpraca na sąsiednich pozycjach	20	Ćw. kontrataku w formie fragmentów gry (4x4, 6x6)	20	Organizacja obrony 3:3 lub 3:2:1 i organizacja ataku przeciwko obronie 3:3 lub 3:2:1	20	Gra szkolna – obrona 6:0	25	
Stretching	5	Gra szkolna obrona 3:2:1 lub 3:3	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	15	Gra szkolna – obrona strefowa 3:2:1	20	Rzuty z pozycji we fragmentach gry	20	

Podstawowe cele i zadania szkoleniowe:

1. Wykształcenie cech motorycznych, w tym wydolności tlenowej i beztlenowej odpowiedniej dla wieku zawodników.
2. Nauczanie i doskonalenie techniki indywidualnej niezbędnej do gry na określonych pozycjach (poruszanie się, chwyt, podania i rzuty).
3. Doskonalenie indywidualnych umiejętności w grze w obronie.
4. Nauczanie i doskonalenie organizacji zespołowej w grze w obronie wysuniętej i w ustawieniu 6:0 (wyjście, przekazanie, przesunięcie).
5. Wytrobienie indywidualnych umiejętności podejmowania decyzji w grze w ataku szybkim w sytuacji zespołowej organizacji gry.
6. Opanowanie współpracy zespołowej w ataku pozycyjnym w II linii oraz we współdziałaniu I i II linii opartej na zamianach pozycji.
7. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony wysuniętej.
8. Opanowanie współpracy zespołowej w organizacji obrony 6:0.
9. Nauczanie rozwiązań w zespołowej organizacji ataku szybkiego i szybkim wznowieniu po utraconej bramce z ustawienia w obronie wysuniętej.

TAB. 4 MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SPORTOWYCH W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 4 godz.

1 trening	2 trening
• Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: koordynacja, szybkość – 40min • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła ○ Poruszanie się, chwyt i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego*) ○ Rzuty (z podłoża, w wyskoku i z padem) – 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	• Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gumą) - 40min • Zindywidualizowany trening obrony: ○ Poruszanie się (różne sposoby) • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1, 3x2, 3x3 • Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obiegnięciem i w pasach działania) • Stretching
Trening bramkarski – 45min • Sprawnościowo-techniczny ○ Ćwiczenia szybkościowo-refleksowe	Trening bramkarski – 45min • Techniczno-taktyczny

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

TAB. 5 MIKROCYKL TRENINGOWY DLA OŚRODKÓW SPORTOWYCH W PIŁCE RĘCZNEJ

Zakładany czas trwania treningu 90 – 120 min; 6 godz.

1 trening	2 trening	3 trening
• Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych – koordynacja – 40min • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki – forma ścisła ○ Poruszanie się, chwyt i podania (różne sposoby, różne ustawienia, wg modelu duńskiego*) ○ Rzuty (z podłoża, w wysoku i z padem) – możliwe wykorzystanie tego elementu w treningu bramkarskim • Ćwiczenia ataku szybkiego w formie fragmentów gry 2x1 w sektorach zewnętrznych i centralnym • Stretching	• Rozgrzewka z piłkami z elementami techniki ataku i obrony • Kształtowanie cech motorycznych – szybkość, skoczność – 40min • Zindywidualizowany trening obrony ○ Poruszanie się (różne sposoby) ○ Sytuacje 1x1 na różnych pozycjach i przy różnym ustawieniu obrońcy (obrońcy wysunięci i skrajni oraz obrońcy centralni) ○ Atakujący – różne sposoby ustawienia i minięcia w syt. 1x1 • Trening rzutowy we fragmentach gry - aktywny obrońca: przesuw, blokuje lub wychodzi do przodu. Poprawność decyzji i akcji atakującego. • Ćwiczenia ataku szybkiego i powrotu do obrony w formie fragmentów gry w określonych pasach działania lub sektorach gry 2x2 i 3x2 • Stretching	• Rozgrzewka – ćw. Stabilizacyjne • Kształtowanie cech motorycznych: siła (różne formy: z obciążeniem własnego ciała, z ciężkimi piłkami, z partnerem, z gryfem, z gumą, na siłowni) – 40 min • Zindywidualizowane ćwiczenia techniki ataku i obrony z uwzględnieniem pozycji w grze – w zależności od potrzeb i poziomu zaawansowania zawodników w sytuacji 1x0, 1x1, 2x1 • Współdziałanie w obronie i współpraca w ataku pozycyjnym w sytuacjach 3x2 i 3x3 w sektorze centralnym i sektorach zewnętrznych • Szybkie wznowienie w sytuacji 3x3 i 4x4 – na całym boisku lub w sektorach zewnętrznych (z obiegnięciem i w pasach działania) • Stretching
Trening bramkarski – 45min • Sprawnościowo-techniczny ○ Ćwiczenia szybkościowo-refleksowe		Trening bramkarski – 45min • Techniczno-taktyczny

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

Wyniki wymagane w testach w OSPR

Testy przeprowadzić należy 4 razy w ciągu roku szkolnego:

Do końca:

- września
- grudnia
- marca
- czerwca

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

Dziewczeta		Nazwa testu	Chłopcy	
Klasa	Wymagany wynik		Wymagany wynik	Klasa
1	130 pkt	Test J. Noszczaka	230 pkt	1
	Ukończony 9 poziom	Beep test	Ukończony 10 poziom	
2	160 pkt	Test J. Noszczaka	260 pkt	2
	Ukończone 9,5 poziomu	Beep test	Ukończony 11 poziom	
3	200 pkt	Test J. Noszczaka	300 pkt	3
	Ukończony 10 poziom	Beep test	Ukończony 12 poziom	

Orientacyjne wymagania w klasach licealnych dziewcząt

Test J. Noszczaka – 1 klasa - 240pkt, 2 klasa – 280pkt, 3 klasa – 300pkt.

Beep test – ukończony: 1 klasa – 10 poziom, 2 klasa – 11 poziom, 3 klasa – 12 poziom

Orientacyjne wymagania w klasach licealnych chłopców

Beep test – 1 klasa – na poziomie 13, 2 klasa – na poziomie 14, 3 klasa – na poziomie 15.