

**Wojciech Nowiński**

**PIŁKA RĘCZNA**  
**POZNAĆ – ZROZUMIEĆ – GRAĆ**

Warszawa 2012

Wydawnictwo finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
oraz Związku Piłki Ręcznej w Polsce



**ZPRP**

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ  
W POLSCE



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

**Recenzent: dr Stefan Wrzeźniewski**

**Projekt graficzny: Tomasz Popowicz**

Projekt okładki: Jakub Gucma

Rysunki: Tomasz Popowicz

Piktogramy: Magdalena Czeszyk

Zdjęcia: Jakub Gucma

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce

Warszawa 2012

ISBN 978-83-63816-01-8

## Spis treści

<b>WPROWADZENIE .....</b>	<b>4</b>
<b>1. POZNANIE I ZROZUMIENIE.....</b>	<b>7</b>
1.1 Niezbędne zasady teoretyczne.....	11
1.2 Propozycje założeń szkoleniowych.....	14
1.3 Czas i przestrzeń jako stałe odnośniki w grze.....	16
<b>2. MECZ JAKO PRZEŻYCIE .....</b>	<b>23</b>
<b>3. PROBLEMATYKA SZKOLENIA .....</b>	<b>26</b>
3.1 Przykłady zasad postępowania w grze w różnych sytuacjach .....	32
<b>4. OBRONA – PROPOZYCJE DYDAKTYCZNO-METODYCZNE .....</b>	<b>35</b>
4.1 Poruszanie się – interwencje – intencje .....	35
4.2 Połączenie umiejętności technicznych i intencji taktycznymi .....	38
4.3 Metodyka nauczania gry w obronie .....	48
4.3.1 Obrona każdy swego .....	49
4.3.2 Obrona 3:3.....	55
<b>5. ORGANIZACJA ATAKU – POCZĄTKI NAUCZANIA .....</b>	<b>63</b>
5.1 Ocena sytuacji na boisku i uzależnione od niej działania.....	67
5.2 Zasady postępowania w grze w ataku.....	69
5.2.1 Gra na dużej przestrzeni boiska .....	69
5.2.2 Gra na małej przestrzeni boiska .....	78
5.3 Zasady ustawienia i postępowania zawodników w ataku pozycyjnym.....	83
5.4 Zasady działania w ataku pozycyjnym.....	87
5.5 Podstawowe sposoby współdziałania zawodników w sytuacji przejścia do gry w ataku pozycyjnym (mała przestrzeń).....	95
5.6 Propozycje ćwiczeń przy rozpoczęciu nauczania gry w ataku pozycyjnym..	126
5.7 Metodyka nauczania techniki gry w ataku .....	133
<b>6. BRAMKARZ – PODSTAWY GRY .....</b>	<b>142</b>
<b>7. NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ .....</b>	<b>159</b>
<b>8. GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ .....</b>	<b>163</b>
<b>9. ĆWICZENIA Z PIŁKAMI (MOTORYKA I KOORDYNACJA) .....</b>	<b>204</b>
<b>PIŚMIENNICTWO .....</b>	<b>207</b>

Motto:

*„Słyszeć to zapomnieć, widzieć to zapamiętać,  
działać to zrozumieć.”*

J. L. Lewis

## WPROWADZENIE

Piłka, partner, przeciwnik, czas i przestrzeń to podstawowe czynniki, które wpływają na decyzje podejmowane przez zawodników na boisku. Jeżeli jest bardziej skuteczny, tym lepiej potrafi się grać w piłkę ręczną. Nauczanie i doskonalenie umiejętności szybkiego podejmowania najkorzystniejszych decyzji w uzależnieniu od sytuacji na boisku jest głównym tematem tej książki.

Część dzieci, ale niestety nieliczna miała okazję grać w mini piłkę ręczną, która w wielu krajach rozwija się jako aktywność ruchowa dla grających w wieku 5-7 i 8-9 lat. Mini piłkę ręczną możemy określić jako formę edukacji sportowej dla najmłodszych. Nieskomplikowane przepisy pozwalają w naturalny sposób uczestniczyć w tej grze wszystkim dzieciom. Najważniejszym zadaniem jest przyjemność dziecka, główny akcent położony jest na grę, a zwycięstwa lub taktyka nie są najważniejsze. Na tym poziomie trening powinien być zorganizowany w ten sposób, aby dzieci uczyły się grać w piłkę ręczną poprzez różnego rodzaju gry i zabawy. Bardzo ważne jest, aby każde dziecko miało jak najczęstszy kontakt z piłką, pozostając jednocześnie w stałej aktywności ruchowej. W meczach mini piłki ręcznej rola trenera powinna ograniczać się tylko do wyjaśniania przepisów i prostych uwag dotyczących gry. W tej grze należy uważać, aby presja wyniku nie powodowała wzrostu agresji na boisku. Należy również pamiętać o unikaniu przedwczesnej specjalizacji i podkreślaniu, że drużyna i jej sukcesy są równie ważne jak osiągnięcia indywidualne.

Trening to jest koncept, który pomimo tego, że czasami o tym zapominamy grupuje różne zadania takie jak nauczanie, szkolenie, doskonalenie, współpracę i kierowanie grupą.

Dzisiejszy sport przynosi wielkie możliwości również za pomocą świata technologii i komunikacji. W tej sytuacji konieczne jest wykorzystanie ich, w ten sposób aby konstruować osobowość dziecka poprzez kreowanie jego zainteresowań, które równocześnie stanowią również dodatkową

motywacją i przynosiły radość z osiągniętych rezultatów sportowych i społecznych.

Uprawianie sportu ma więc stać się atutem w celu osiągnięcia sukcesów społecznych i zawodowych, nawet wtedy, jeżeli doprowadzi to do stania się sportowcem zawodowym.

Dlaczego wybrać piłkę ręczną i jakie miejsce ma ona zająć w systemie wartości młodego człowieka?

To jest pytanie, na jakie musi znać odpowiedź każdy trener lub instruktor, zanim zainteresuje dziecko konstrukcją projektu sportowego, jako członka drużyny.

Aby ułatwić im pracę i rozbudować możliwości działania powstała ta książka. Ma ona za zadanie wyjaśnić, przynajmniej w pewnym stopniu, jak można poznać, zrozumieć i grać w piłkę ręczną. Bo przecież oczywiste jest, że to rola trenera lub instruktora będzie determinująca w sytuacji, kiedy przyszła piłkarka lub piłkarz ręczny będą dokonywali wyboru dyscypliny sportu.

## 1. POZNANIE I ZROZUMIENIE

Proces szkoleniowo-edukacyjny zawodnika złożony z czynności dydaktycznych i wychowawczych ma na celu nabywanie przez gracza umiejętności działania w grze sportowej. Powinniśmy więc zapewnić zawodnikom logiczną etapowość.

- Poznanie
- Zrozumienie
- Umiejętności z zakresu techniki indywidualnej
- Umiejętność zebrania informacji
- Dokonanie wyboru

**Czynnikami determinującymi decyzje zawodnika w ataku i obronie są:**

- **czas – jakim dysponuje, aby przeprowadzić akcję,**
- **przestrzeń – jaką dysponuje, aby przeprowadzić akcję,**
- **piłka – miejsce, w którym się znajduje,**
- **przeciwnik – najbliższy, stanowiący zagrożenie, pozostali, w dalszej odległości,**
- **partner – nie kryty, ustawiony najbliżej bramki przeciwnika,**
- **partner – najbliższy, umożliwiający współpracę.**

Na boisku występuje nieskończenie wiele sytuacji i konieczności dokonania wyboru sposobu działania przez każde dziecko grające w piłkę ręczną.

Decyzje ich powinny być uzależnione od sytuacji na boisku. Posiadanie piłki powinno determinować sposób postępowania. Poruszanie się, wyjście na pozycję, technika chwytów i podań powinny doprowadzić do rzutu na bramkę, który może spowodować zdobycie gola. Dlatego proces szkoleniowy na tym podstawowym poziomie skoncentrowany musi być na nauczaniu gry, a nie tylko rzutów na bramkę, bo aby można było go wykonać, należy umieć stworzyć sobie korzystną do tego sytuację.

W każdym momencie, w którym dziecko znajduje się na boisku musi podejmować decyzje wraz ze zmieniającymi się warunkami. Prawidłowe działania, intencje i sposób zachowań w ataku i obronie są najważniejsze, bo to one determinują rozwój młodego piłkarza ręcznego.

**Umiejętność** – to gotowość do sensownego i skutecznego wykonania czynności w zmiennych warunkach działania.

**Intelektualizacja** – to świadome uczestnictwo w procesie szkolenia, to stosowanie metod oddziałujących na intelekt zawodnika.

### **Etapy w procesie intelektualizacji**

1. Uczenie się poprzez **zrozumienie** (uczy trener).
2. Uczenie się poprzez **spostrzeganie** (obserwacja partnera lub przeciwnika w treningu i w grze).
3. Uczenie się poprzez **wyobrażenie** (wykorzystanie wiedzy wyprzedzające działanie – co będzie?).

Zrozumienie i świadomość realizacji celu to umiejętność wykorzystania wiedzy w działaniu.

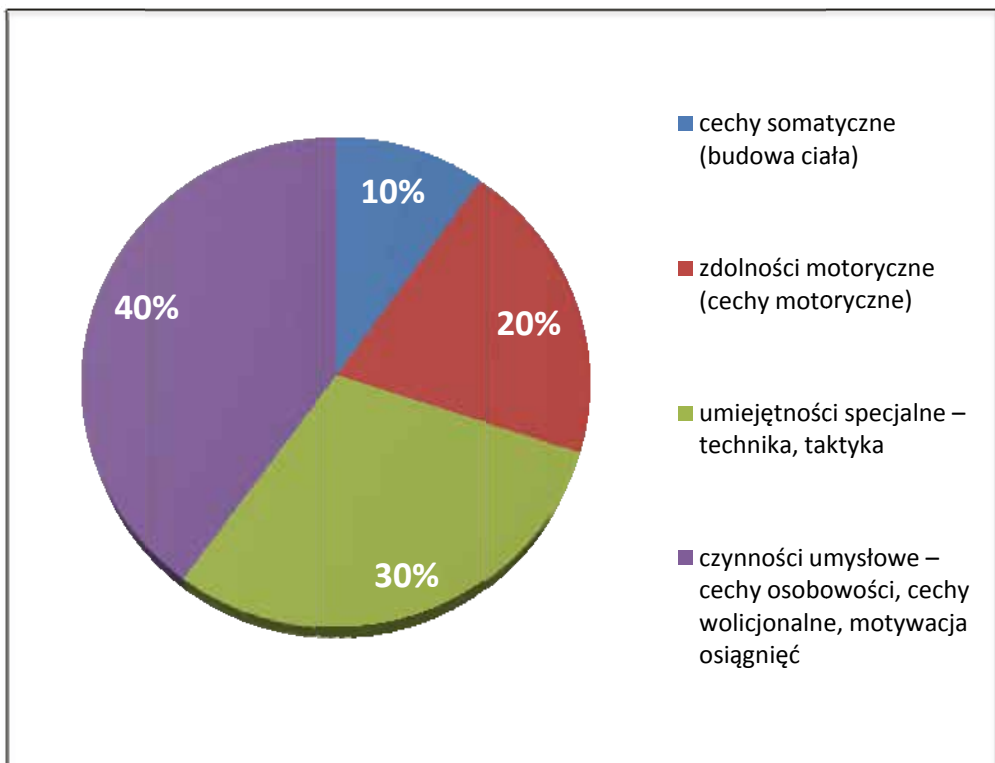
„Wiem co robię – wiem jak to zrobić”

(prof. Duda)

**Czynności umysłowe warunkują mistrzostwo, a świadoma  
czynność to specyfika gry sportowej**



## Czynniki warunkujące mistrzostwo sportowe



(Szwarc 2003)

### Zadania etapów nauczania:

- zrozumienie działania,
- nauczanie działania,
- utrwalanie zrozumianego i nauczonego działania,
- doskonalenie, pogłębienie i rozszerzenie możliwości stosowania działania.

## **Świadoma czynność to specyfika gry sportowej**

„Efektywna gra sportowa jest działaniem, które opiera się na świadomym (lub podświadomym) wyborze celów i sposobie ich realizacji – gracz decyduje o działaniu.”

*(Panfil 2006)*

Wybór celu - zawodnik, w każdym momencie powinien wiedzieć, co chce na boisku zrobić (np. utrzymać piłkę, stworzyć sytuację do zdobycia bramki, zdobyć bramkę).

**Wybór świadomy to działanie**

**Decyzja podświadoma to zachowanie**

**Sytuacje na boisku**

**Sytuacje nieznane i nieoczekiwane zawierają dużo informacji i czas potrzebny na ich przetworzenie i podjęcie decyzji jest długi. Znale i oczekiwane sytuacje to mało informacji i krótki czas potrzebny na ich analizę**

**Rozpoznawanie sytuacji:**

- **znane (spotykane i ćwiczone w treningu) – szybkie działanie automatyczne,**
- **nieznane (niećwiczone w treningu) – wolne działanie, wynikające z konieczności analizy.**

Możemy podzielić sytuacje na boisku w ataku i obronie na:

- **Pewne – 1x0, 2x1**
- **Nie pewne – 1x1, 2x2**
- **Ryzykowne – 1x2, 2x3**

## 1.1 Niezbędne zasady teoretyczne

Za dużo zawodników w piłce ręcznej, poprzez niewłaściwe szkolenie, pozbawionych jest niezbędnej bazy w postaci umiejętności technicznych, dlatego przesadnie używa siły i agresji na boiskach, rekompensując w ten sposób swoje braki. Zrozumienie gry i logiczne postępowanie na boisku pozwoli początkującym zawodnikom grać w piłkę, w taki sposób, że pomysł będzie ważniejszy od siły.

Jeżeli spojrzymy na debiutantów w piłce ręcznej to możemy stwierdzić, że:

- widać powolność w ich ruchach,
- widzimy brak kontynuacji rozpoczętych zachowań,
- jedyną informacją w działaniu jest piłka.

### Piłka ręczna i dziecko

Trzeba zdecydowanie podkreślić, że dziecko rozpoczynające grę w piłkę ręczną potrzebuje:

- dużo ćwiczeń manipulacyjnych z piłką - piłka dla każdego dziecka,
- aktywności w zajęciach,
- zmieniających się sytuacji w treningu,
- krótkich i jasnych wyjaśnień,
- sytuacji zabawowych, są bardzo ważne,
- potrzebuje progresji w nauczaniu.

Każdy z trenerów podczas prowadzenia zajęć z początkującymi zawodnikami musi pamiętać o ich **zróżnicowaniu** przez:

- stanowiska ze zmieniającymi się ćwiczeniami,
- tworzenie sytuacji wymagających postępu ćwiczących,
- sytuacje zindywidualizowane.

## **Adaptacja gry do poziomu dziecka:**

- reguły ograniczone,
- teren ograniczony,
- ilość zawodników ograniczona,
- czas gry ograniczony.

## **Priorytety w grze**

Należy podkreślać intencje ofensywne:

- zdobycie bramki,
- jak najszybsza (indywidualna) progresja w kierunku bramki (gra zawodnika z piłką),
- jak najszybsza zespołowa progresja w kierunku bramki (gra zawodników bez piłki – współpraca),
- najprostsze i najłatwiejsze sposoby przeniesienia gry pod bramkę przeciwnika (relacja pomiędzy zawodnikiem z piłką i partnerami).

## **Priorytety pedagogiczne**

Wymagania:

- główny nacisk na aspekt postrzegania, określenia sytuacji i podjęcia decyzji.

Charakterystyka sytuacji początkowej:

- możliwość postrzegania i oceny jest ograniczona,
- koncentracja uwagi zawodnika skupiona jest na piłce, co zdecydowanie utrudnia postrzeganie pozostałych czynników,
- szybkość podjęcia decyzji po ocenie sytuacji wzrasta wraz z wiekiem i umiejętnościami technicznymi.

Postępowanie:

- należy cały czas rozwijać umiejętność czytania gry,
- wybierać i tworzyć nowe, nieznane grającym sytuacje.

Podczas całego procesu nauczania intencją trenera powinno być:

- rozbudowa zdolności motorycznych,
- proponowanie zróżnicowanych sytuacji szkoleniowych (na boisku),
- dostosowana do umiejętności dzieci motywacja kreująca zwycięzcę,
- zapoznanie się z problemami szkolnymi i rodzinnymi.

**Każde dziecko powinno mieć piłkę:**

- dostosowaną wielkością tak, aby mogło swobodnie chwycić ją jedną ręką.

**Nie można mylić treningu atletycznego z treningiem piłki ręcznej**

**We wszystkich niezbędnych ćwiczeniach biegowych dzieci powinny operować piłką.**

**Trzeba unikać długiego biegania dzieci po bieżni lub dookoła boiska, bez piłki.**

Prowadzący zajęcia trener powinien dać grać dzieciom, nie przerywając im zbyt często w celu przekazania im swoich uwag.

Najprostsze, podstawowe założenia w grze to:

- przechwytujemy piłkę,
- utrudniamy grę posiadającemu piłkę,
- przechwyciliśmy piłkę – szybko strzelamy bramkę.

## Ewolucja i intencje akcji w sytuacji posiadania lub nieposiadania piłki

Moja drużyna ma piłkę	Możliwości:
Zawodnik z piłką	Zachowanie piłki Atak w kierunku bramki (z kozłem) Podanie piłki, Podanie piłki w celu otrzymania podania powrotnego kończącego akcję
Zawodnik bez piłki	Zmiana kierunku ruchu w celu uwolnienia od krycia Utrzymywanie pozycji umożliwiającej podanie
Moja drużyna nie ma piłki	
	Próba przejęcia (przechwyty) piłki. Nieorganizowane indywidualne próby przejęcia piłki.
Przejęcie piłki i jego organizacja	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atak na posiadającego piłkę powodujący błąd przeciwnika.</li><li>2. Próba ustawienia się na linii (kierunku) możliwych podań (tułowiem i rękoma).</li></ol>

## 1.2 Propozycje założeń szkoleniowych

### Propozycje założeń szkoleniowych dla zawodników poniżej 12 roku życia

Określenie istniejącej sytuacji:

- gra spontaniczna,
- egocentryzm,
- nieporadność techniczno-motoryczna.

Główne linie postępowania:

- dominacja ludyczna,
- wypełnienie zapotrzebowania ruchowego,
- różnorodność środków.

Aspekt ludyczny:

- propozycje gier zawierających jeden lub więcej elementów piłki ręcznej,
- propozycje gier, gdzie motoryka będzie rozwijana w różnych formach,
- propozycje gier wprowadzających do piłki ręcznej,
- propozycje gier, w których nacisk położony jest na „energetykę” działania.

### **Propozycje założeń szkoleniowych dla zawodników w wieku 12 -14 lat**

Określenie istniejącej sytuacji:

- defensywa często dominuje w grze (w sytuacji obron usytuowanych blisko linii 6m) z powodu słabych umiejętności technicznych zawodników ataku i niewystarczającej aktywności atakujących w grze bez piłki.

Główna linia postępowania:

- gra oparta na przemyślanych działaniach – zawodnik musi być kreatorem w swojej grze, jak również cały czas być dyspozycyjny, aby ułatwić działanie swoim partnerom.

Propozycje dotyczące koncepcji gry:

w obronie:

- chęć przejęcia, przechwyty piłki jako główna idea działania, podkreślając dynamikę gry w przejściu z obrony do ataku,

w ataku:

- stała próba jak najszybszego przemieszczenia piłki pod bramkę przeciwnika, ze zwróceniem uwagi na postępowanie zawodników bez piłki (dyspozycyjność, wyjście na pozycję).

### **1.3 Czas i przestrzeń jako stałe odnośniki w grze**

**Czas i przestrzeń to stałe występujące odniesienia warunkujące możliwość gry**

Czas – potrzebny na przeprowadzenie założonego działania

Przestrzeń – potrzebne na przeprowadzenie założonego działania

**Piłka (miejsce, w którym się znajduje)**

**Bramka (przeciwnika w sytuacji, kiedy mam piłkę)**

**Bramka (własna, kiedy piłkę ma przeciwnik)**

**Partner (z piłką i bez piłki)**

**Przeciwnik (z piłką i bez piłki)**

**Przed przyjęciem piłki zawodnik powinien starać się zebrać informacje dotyczące sytuacji na boisku, analizując, w odniesieniu do czasu i przestrzeni miejsce, w którym znajdują się obrońcy i partnerzy, z którymi można współpracować**

**Propozycja rozwoju zawodnika dotycząca umiejętności określenia sytuacji na boisku:**

**1. Podstawowy sposób obserwacji:**

- obserwacja bramki i swojego pasa działania w sytuacji, kiedy zawodnik ma piłkę,
- obserwacja bramki i swojego pasa działania w sytuacji, kiedy zawodnik może otrzymać piłkę.

**2. Stopniowe poszerzenie uwagi zawodnika ataku:**

- piłka,



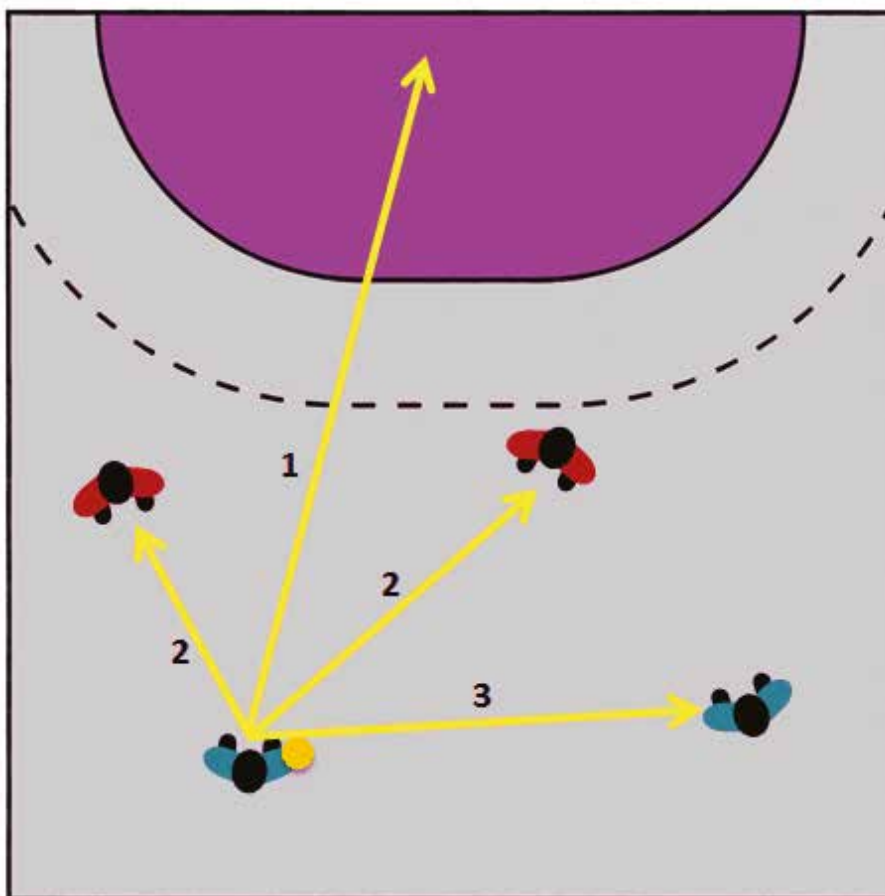
- bezpośredni przeciwnik (obrońca w pasie działania),
- obrotowy,
- partnerzy w sąsiednich pasach działania,
- wszyscy partnerzy.

**3. Stopniowe poszerzenie uwagi zawodnika w obronie:**

- piłka,
- bezpośredni przeciwnik z piłką,
- bezpośredni przeciwnik bez piłki,
- najbliżsi partnerzy,
- obrotowy.

W następnych etapach szkolenia należy progresywnie, po określeniu pozycji na boisku, indywidualizować zajęcia, dążąc do specjalizacji.

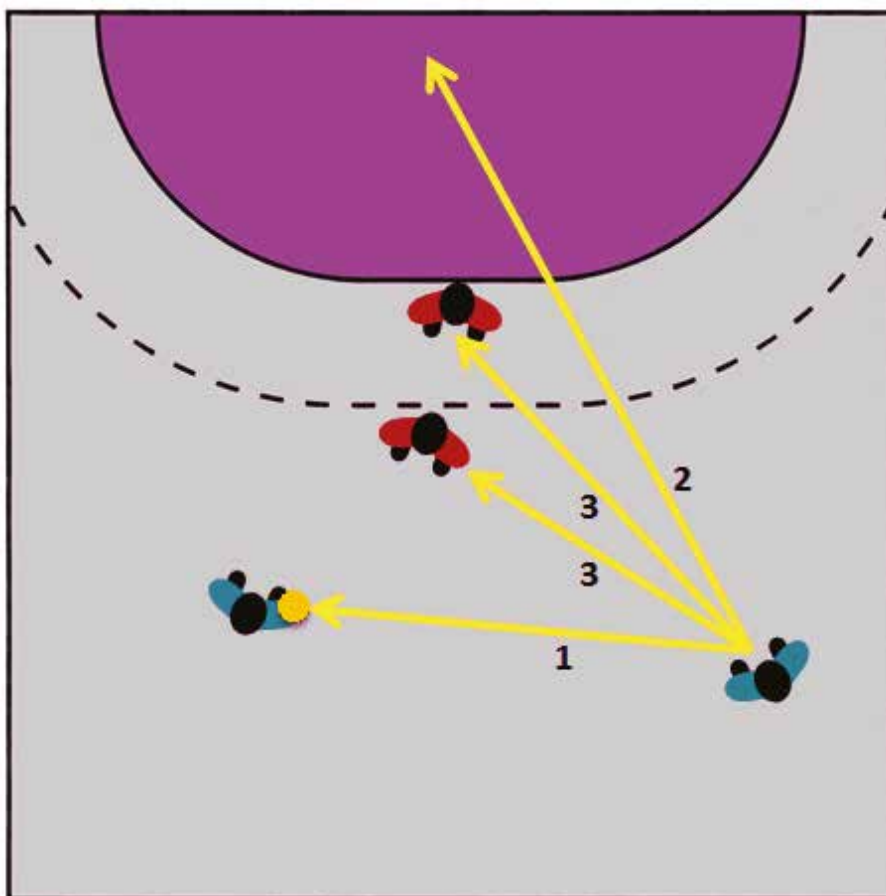
## Obserwacja gry w ataku zawodnika z piłką



Elementy, które w określonej kolejności powinien zaobserwować zawodnik w momencie przyjęcia piłki to:

1. Bramka przeciwnika
1. Pas działania w kierunku bramki
2. Miejsce, w którym znajdują się obrońcy, stanowiący bezpośrednie zagrożenie
3. Miejsce, w którym znajdują się partnerzy

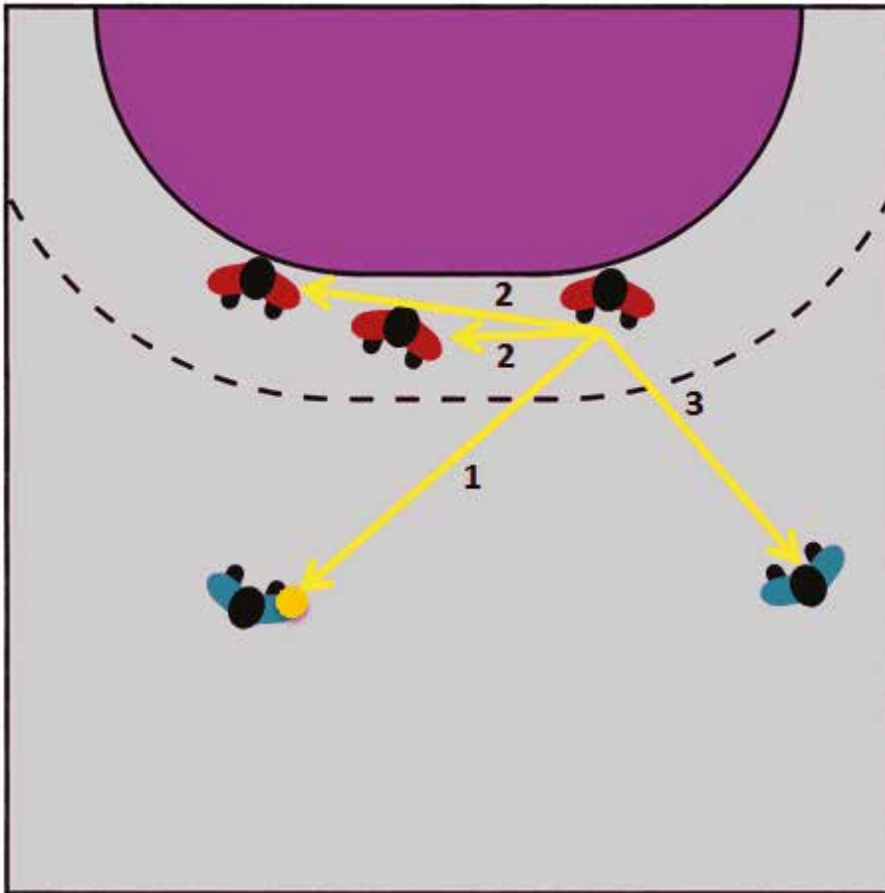
## Obserwacja gry w ataku zawodnika bez piłki



Elementy, które w określonej kolejności powinien zaobserwować zawodnik ataku bez piłki to:

1. Miejsce, w którym znajduje się partner z piłką
2. Bramka przeciwnika
2. Pas działania w kierunku bramki
3. Miejsce, w którym znajdują się obrońcy, stanowiący bezpośrednie zagrożenie

## Obserwacja gry zawodnika w obronie



Po określeniu swojego ustawienia na boisku w odniesieniu do bramki, obrońca w kolejności powinien zaobserwować:

1. Miejsce, w którym znajduje się przeciwnik z piłką
2. Miejsce, w którym znajdują się partnerzy w obronie
3. Miejsce, w którym znajdują się przeciwnicy bez piłki

Poznanie i zrozumienie pozwalają oddziaływać na motorykę poprzez sferę intelektualną gracza, zwiększając równocześnie trafność wykonywanych działań.

W procesie szkolenia powinniśmy stale dążyć do powiększenia gamy umiejętności i poziomu ich wykonywania przez młodego zawodnika. Rozbudowanie gamy umiejętności możemy rozumieć jako zwiększenie liczby sposobów gry piłką. Natomiast zwiększenie poziomu wykonania to umiejętność działania w coraz trudniejszych warunkach. **Zawodnik, o którym możemy powiedzieć, że opanował umiejętność gry to ten, który w trudnych, zmieniających się warunkach, wykorzystując swoje umiejętności potrafi wykonać różne akcje indywidualne lub skutecznie współdziałać wykonując określone zadania.**

**O przydatności do gry zawodnika świadczy trafność jego decyzji na boisku, a o jego klasie szybkość z jaką je podejmuje.**

Na szybkość podejmowania decyzji najbardziej wpływają następujące czynniki:

- koordynacja ruchowa,
- technika indywidualna (kontrola piłki),
- indywidualne umiejętności taktyczne,
- zaplanowana organizacja zespołowa gry,
- umiejętność radzenia sobie z sytuacją stresową.

**Szybkość to przyszłość w piłce ręcznej, gra się aktualnie coraz szybciej, ta tendencja jest nieodwracalna i w kolejnych latach rytm gry będzie stale wzrastał.**

Dlatego szkoląc młodego zawodnika dzisiaj należy pamiętać, że do momentu, kiedy osiągnie on wiek umożliwiający grę w dorosłej piłce ręcznej upłynie parę lat, przez które rosnące tempo działania na boisku będzie coraz bardziej wymagające i do tego należy cały czas go przygotowywać!

**„Nie mrugaj! Nie myśl! – to trwa o wiele za długo!” I. Newton**



## 2. MECZ JAKO PRZEŻYCIE

Dla najmłodszego i młodego zawodnika lub zawodniczki, bramkarza, gracza z pola czy sędziego każdy mecz powinien być dużym, przyjemnym przeżyciem. Aby tak było, muszą być spełnione konieczne warunki takie jak:

- wzbudzenie pozytywnych emocji,
- chęć wspólnej gry z partnerami,
- współzawodnictwo jako cel (wynik sportowy),
- wzbudzenie zaufania grającego we własne możliwości,
- zadowolenie z własnych lub zespołowych, udanych akcji, które pozwalają gestem i głosem sygnalizować swoją radość,
- umiejętność zaakceptowania porażki, traktując ją jako motywację do dalszej pracy.

Od trenerów i opiekunów zależy stworzenie takiej atmosfery podczas meczu, która spowoduje, że dla grających będzie to wydarzenie, które będą chcieli jak najszybciej powtórzyć. Dlatego powinni oni przestrzegać kilku bardzo istotnych zasad postępowania:

- taki sam lub zbliżony czas gry dla każdego z grających,
- równomiernie rozłożone możliwości oddawania rzutów na bramkę (np. ten sam zawodnik nie może rzucać 2 razy z rzędu),
- pozostawienie zawodnikom możliwości indywidualnej inicjatywy,
- ograniczenie uwag krytycznych,
- w miarę możliwości ograniczenie „podpowiedzi” przy podejmowaniu decyzji przez grających,
- porozumienie się na linii trener – zawodnicy (przekaz informacji dotyczącej sposobu gry), przed meczem, w przerwie lub po, a nie podczas jego trwania,

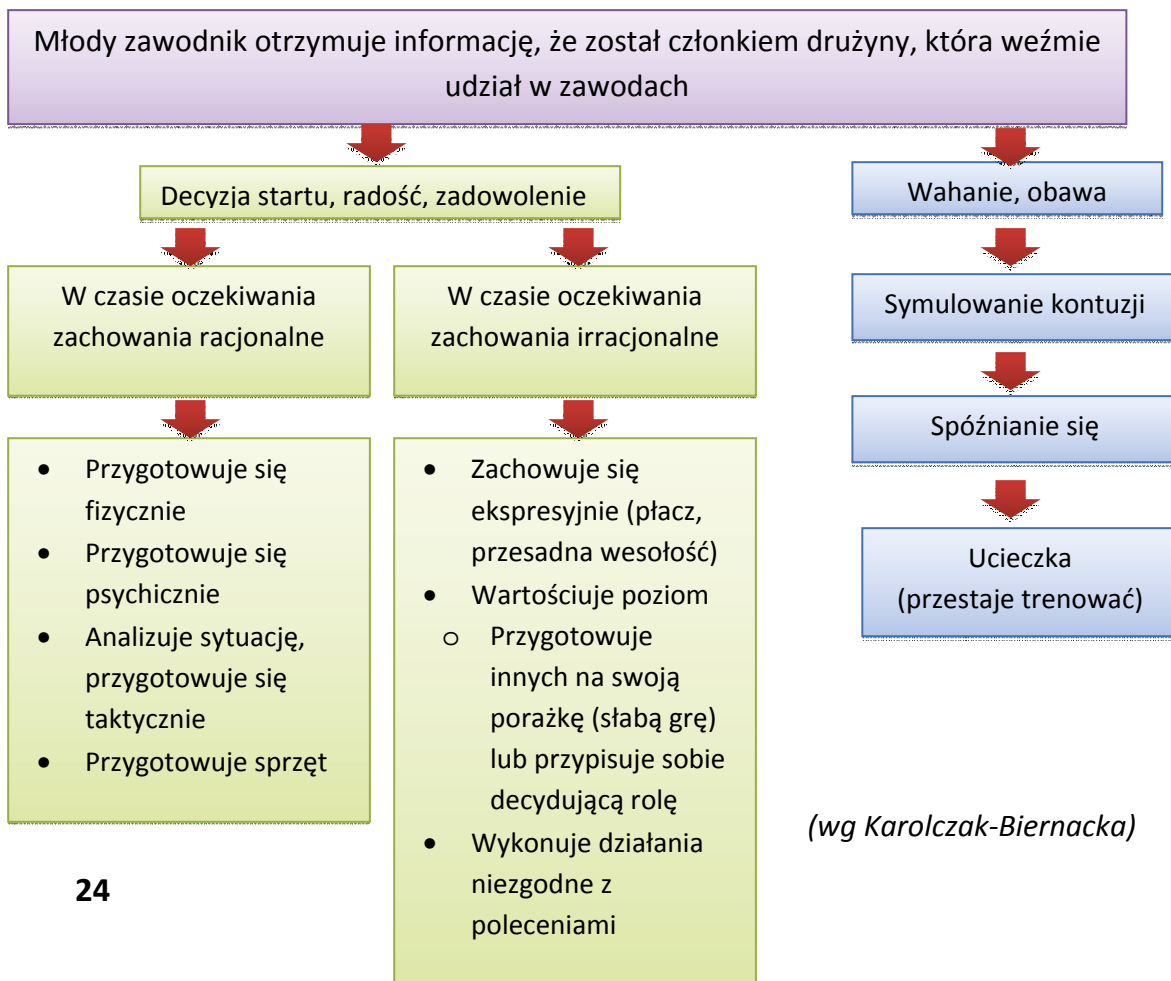
- skierowanie uwagi grających na najważniejsze elementy, powodujące postęp w grze, wykluczając inne, zewnętrzne, negatywne czynniki (np. sędziowanie).

Prowadząc zajęcia, których głównym elementem jest mecz, należy pamiętać, że możemy urozmaicić i rozbudować zadania zawodników poprzez możliwość zapoznania się ich, w tym samym czasie, z różnymi „rolami” specyficznymi dla całości aktywności piłki ręcznej.

Jeżeli przydzielimy im rolę zawodnika, sędziego, trenera/menadżera czy obserwatora stworzymy im możliwości zapoznania się i zdobycia doświadczenia w innych sytuacjach bezpośrednio związanych z meczem, kiedy zmuszeni będą aktywnie ewoluować w różnych rolach.

### Proces emocjonalny w sporcie dzieci i młodzieży w sytuacji przedstartowej

#### Ewentualne zachowania się i reakcje emocjonalne





Młody człowiek wykonuje swoje indywidualne zadanie w obecności innych ludzi inaczej, niż gdy jest sam. Chęć pokazania, że jest się lepszym lub nie gorszym od innych motywują dążenia do sprawniejszego działania. Zawodnicy w trakcie gry zdecydowanie bardziej się aktywizują, gdy ktoś na nich patrzy – lub zauważają kamerę filmową czy telewizyjną.

Jednak w procesie nauczania trzeba zapewnić zawodnikom możliwość wykonywania różnych działań w warunkach izolacji od publiczności. Natomiast na już opanowane umiejętności gry lub współdziałania korzystnie wpłynie obecność widowni powodująca zwiększenie aktywności.

Trzeba również pamiętać o tym, że sprawność grupowych działań jest często mniejsza w porównaniu ze sprawnością działań indywidualnych. Mechanizm tego zjawiska polega na spadku motywacji w wyniku rozproszenia odpowiedzialności, kiedy jednostka staje się członkiem zespołu. Mniejsze jest osobiste poczucie odpowiedzialności za wynik odczuwany przez każdego z członków drużyny, a w konsekwencji często również mniejszy wysiłek wkładany przez każdego z uczestników w zbiorowe działanie.

Sytuację taką można skorygować poprzez silną identyfikację jednostki z grupą. Czynnikiem najsilniej motywującym jest możliwość identyfikacji indywidualnego wkładu każdego z zawodników we wspólny wynik drużyny.

### 3. PROBLEMATYKA SZKOLENIA

#### **Zawodnik musi poznać i opanować możliwości różnych intencji taktycznych, aby móc wybrać te właściwe w grze.**

W wieku 7 – 8 lat wszystkie dzieci potrafią biegać, skakać, próbują łapać i rzucać piłkę, próbują grać, ale gra jest zupełnie spontaniczna i niezorganizowana. Celem szkolenia będzie transformacja tych naturalnych zdolności w aktywność sportową limitowaną obowiązującymi przepisami.

Perspektywa:

Celem szkolenia będzie doprowadzenie zawodnika do wysokiego poziomu na przestrzeni najbliższych 8 – 10 lat... Dlatego obowiązkowo musimy w procesie treningowym pamiętać o **perspektywicznym spojrzeniu na ewolucję gry w piłkę ręczną.**

Wśród najmłodszych próby rozpoczęcia szkolenia, które bazuje na sztywnych, przeniesionych z dorosłej piłki ręcznej gestach technicznych jest nonsensem.

Należy „inwestować” długoterminowo, przygotować młodego zawodnika do gry, dając mu środki, które pozwolą mu wykazać się w różnych sytuacjach, biorąc pod uwagę tendencje w rozwoju tej gry.

#### **Etapy szkolenia**

1. Inicjacja – poznanie dyscypliny. Bazujące na „odkrywaniu” zróżnicowanych jej aspektów, pierwsze próby przyswojenia sobie różnych elementów, pozwalających wzbogacić aspekt ludyczny. Bardzo ważna jest, na tym etapie różnorodność ćwiczeń i aktywność psychomotoryczna.
2. Nauczanie – opanowanie podstawowych umiejętności technicznych i możliwości współdziałania.
3. Doskonalenie – stabilizacja przyswojonych umiejętności.

4. Trening – ma na celu podniesienie poziomu sportowego, opierając się na przyswojonych umiejętnościach.

### **Szkolenie techniczno-taktyczne**

Technika – oznacza określony, ogólnie stosowany sposób wykonania zadania ruchowego, nie jest to więc sposób dowolny, lecz zgodny z prawami ruchu, czyli uzasadniony naukowo lub zweryfikowany przez praktykę (Szopa 2000).

Taktyka – określenie i stworzenie pewnego rodzaju „kultury gry”, równocześnie z rozwojem umiejętności widzenia przestrzennego (uzyskanie i wykorzystanie informacji) w sposób jak najbardziej korzystny dla siebie i zespołu.

Celem szkolenia w zachowaniu gracza jest umiejętność określenia sytuacji, a następnie kreatywne jej wykorzystanie (łatwiej jest postępować w sytuacjach, które są znane młodemu zawodnikowi).

**Ważnym zadaniem** w procesie szkolenia będzie również **przygotowanie mentalne**, czyli próba przyswojenia i poprawienia cech wolicjonalnych, koniecznych do gry na najwyższym poziomie.

### **Cele pedagogiczne**

Przejście z gry „instynktownej” do gry opartej na przemyślanych działaniach.

- **Przejście od reakcji do intencji.**

Musimy zauważyć, że:

- do 12 lat w grze „instynktownej” wiodącym zachowaniem jest egocentryzm,

- między 12 a 15 lat pojawia się decentralizacja w grze, umiejętność widzenia przestrzennego zdecydowanie się poprawia, a razem z nią inne umiejętności takie jak:
  - rozbudowanie umiejętności racjonalnej reakcji,
  - lepsza kontrola emocjonalna,
  - zrozumienie zasad wzajemności,
  - rozwój cech motorycznych.

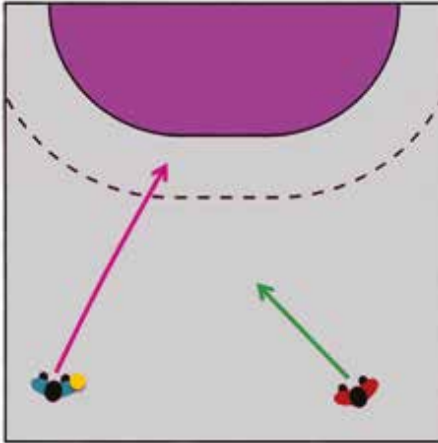
Konieczne jest zaproponowanie zawodnikowi w okresie nauczania różnych form aktywności dających mu możliwość jego „prywatnego”, indywidualnego rozwoju. Nie można narzucać „modelu mistrza”, który nie odpowiada jego możliwościom.

Konieczne jest wypracowanie umiejętności gry opartej na przemyślanych intencjach wynikających z uzyskanych informacji dotyczących sytuacji na boisku.

### **Przykłady zasad postępowania zawodnika z piłką w różnych sytuacjach**

#### **1x1**

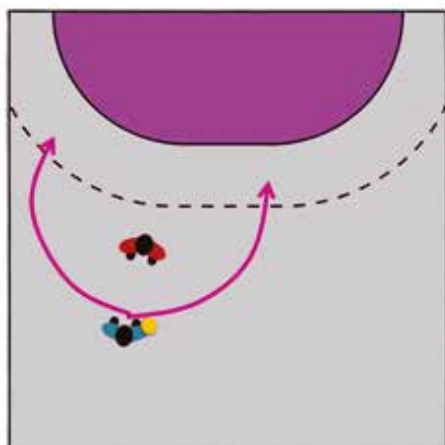
Tworząc nowe, różne sytuacje na boisku w formie ćwiczeń (i powtarzając je regularnie) trener może precyzyjnie korygować sposób postępowania zawodników, uzależniony od zmieniających się warunków. Musi również dokładnie przestrzegać wymaganych zachowań podczas gry szkolnej, starając się natychmiast interweniować, podkreślając błędy. Powinien również podczas zawodów na bieżąco chwalić i podkreślać wszystkie prawidłowe decyzje na boisku, podjęte przez zawodników.



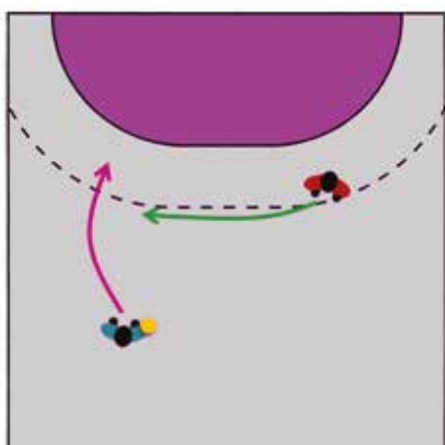
- Brak obrońcy w pasie działania – otwarta droga do bramki.
- Próba uzyskania pozycji rzutowej poprzez szybki bieg umożliwiający ucieczkę od obrońcy.



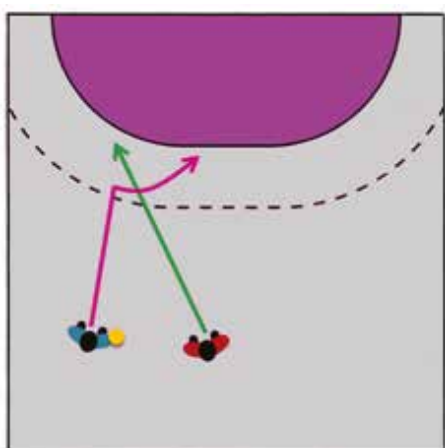
*Szybkość biegu i otwarta droga do bramki umożliwia akcję zawodnikowi z piłką, który wyprzedził obrońcę*



- Obrońca w pasie działania uniemożliwia ruch bezpośredni w kierunku bramki.
- Wyminięcie obrońcy po łuku, wykorzystując szybkość biegu.
- Kozłowanie ręką dalszą od obrońcy.
- Chwyt piłki w momencie kontaktu z obrońcą i zakończenie akcji z piłką (3 kroki).

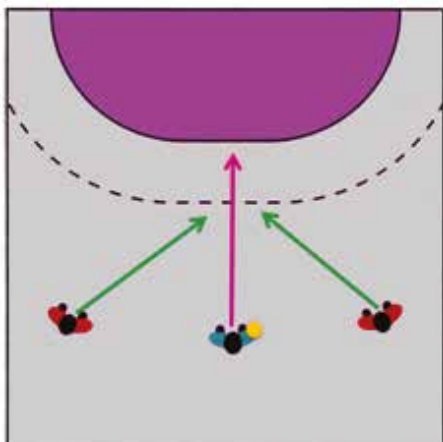


- Obrońca nadbiegający z boku – stanowi zagrożenie.
- Próba uzyskania pozycji rzutowej, poprzez zmianę kierunku (wykorzystując przestrzeń) i szybkość biegu z piłką.
- Kozłowanie ręką dalszą od obrońcy.
- Chwyt piłki w momencie kontaktu z obrońcą i zakończenie akcji z piłką (3 kroki).

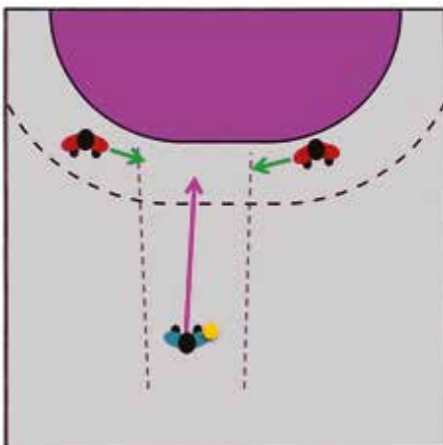


- Obrońca z boku zdecydowanie utrudnia akcję w pasie działania.
- Uzyskanie pozycji rzutowej poprzez dynamiczną zmianę kierunku biegu bez utraty szybkości.
- Kozłowanie ręką dalszą od obrońcy.
- Chwyt piłki w momencie kontaktu z obrońcą i zakończenie akcji z piłką (3 kroki).

## Przykłady zasad postępowania zawodnika z piłką w sytuacji 1x2



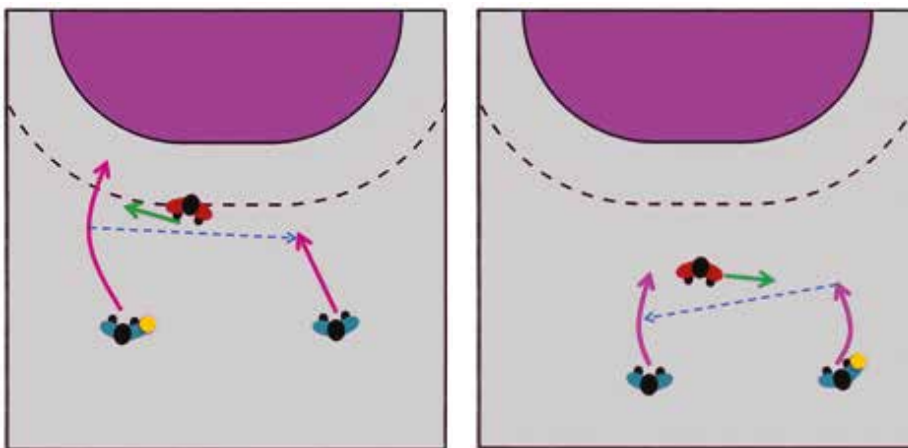
- obrońcy stanowiący zagrożenie nadbiegają z obu stron.
- Wykorzystanie szybkości biegu i otwartej drogi w pasie działania.



- Otwarta droga do bramki (pas działania) zawodnika z piłką.
- Akcja zawodnika z piłką, który musi ocenić sytuację w momencie zbliżania się do linii 6m.
- Jeżeli wykorzystał szybkość i zdążył przed obrońcami – rzut.
- Jeżeli obrońcy uniemożliwili akcję – podanie.

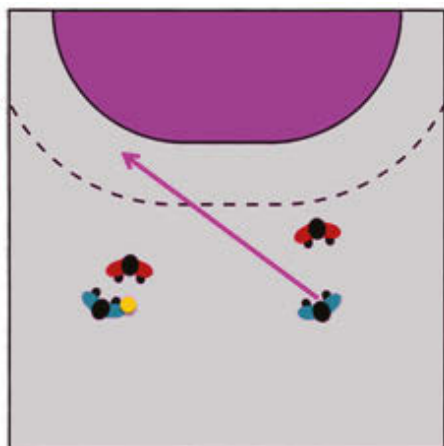
### 3.1 Przykłady zasad postępowania w grze w różnych sytuacjach

#### Zasada postępowania zawodnika z piłką w sytuacji 2x1



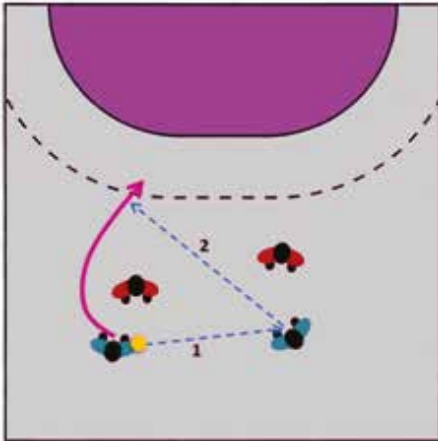
- Zawodnik z piłką musi sprowokować obrońcę do interwencji.
- Ruch z piłką w kierunku bramki zmusza obrońcę do reakcji.
- Stworzenie wolnej przestrzeni ułatwia zakończenie akcji przez partnera.

#### Przykłady zasad postępowania zawodnika z piłką w sytuacji 2x2



- Obrońcy w pasie działania uniemożliwiają akcję z piłką w kierunku bramki.
- Wysłunięcie obrońców stwarza wolną przestrzeń za ich plecami.
- Zabięgnięcie za plecy obrońcy przez zawodnika bez piłki.
- Uzyskanie pozycji rzutowej przez zawodnika zabięgającego.
- Poprzez stworzenie przestrzeni możliwa akcja indywidualna zawodnika z piłką.



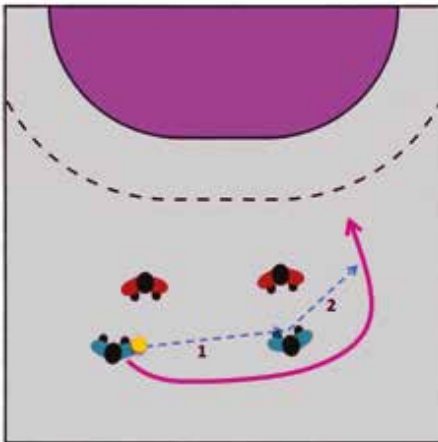


- obrońcy w pasie działania uniemożliwiają akcję z piłką w kierunku bramki.

- wysunięcie obrońców stwarza wolną przestrzeń za ich plecami.

- zdobycie pozycji rzutowej z pomocą partnera (podanie i otrzymanie piłki).

- wyminięcie obrońcy bez piłki i wyjście na pozycję.



- obrońca w pasie działania uniemożliwia akcję z piłką w kierunku bramki.

- wysunięcie obrońców stwarza wolną przestrzeń za ich plecami.

- zdobycie pozycji rzutowej po obiegnięciu partnera (podanie i otrzymanie piłki).

- zmiana pasa działania.



## 4. OBRONA – PROPOZYCJE DYDAKTYCZNO-METODYCZNE

### 4.1 Poruszanie się – interwencje – intencje

Pozyskanie piłki powinno być najważniejszym zadaniem zawodników grających w defensywie już od początkowego etapu nauczania. Sposoby poruszania się i ustawienia powinny w intencjach obrońców umożliwić, w pierwszej kolejności przechwyt piłki, a próba zatrzymania i neutralizacji atakującego z piłką, nastąpić powinna dopiero w sytuacji, kiedy przejęcie piłki jest niemożliwe.

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.

#### **Obrona – poruszanie się i interwencje**

Przy zastosowaniu obron wysuniętych należy zdecydowanie ograniczyć poruszanie się krokiem odstawno – 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 niemu 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**.

### **Etap początkowy**

Na tym poziomie należy rozróżnić trzy różne, następujące po sobie formy działania (wraz ze wzrostem umiejętności).

Indywidualne i nieorganizowane próby pozyskania piłki



- Atak na zawodnika posiadającego piłkę.
- Próba otoczenia przez obrońców gracza posiadającego piłkę.
- Koncentracja na piłce.

Indywidualne, przemyślane próby pozyskania piłki



- Obrońca kryje przeciwnika.
- Próby przewidywania możliwego kierunku podań.

Zorganizowane próby pozyskania piłki



- Krycie indywidualne.
- Atak na zawodnika z piłką bez popełnienia przewinienia.
- Próby przewidywania możliwego kierunku podań.
- Uniemożliwienie podania poprzez prawidłowe ustawienie obrońcy.

W grze na dużej przestrzeni, na całym boisku, przejęcie piłki przez obrońców jest zawsze utrudnione. Krycie zawodników nieposiadających piłki jest trudne, ze względu na możliwość wykorzystania dużej powierzchni boiska w celu uwolnienia się od obrońcy.

Możliwość pozyskania piłki staje się bardziej realna wraz z przemieszczeniem się przeciwników w okolice pola bramkowego. Mniejsza przestrzeń i większe zagęszczenie graczy ułatwia zadanie obrońcom.

Ale zgrupowanie się obrońców i gra w zorganizowanych ustawieniach przy linii pola bramkowego wymaga innych sposobów interwencji. Zmieniają się również intencje zawodników, dostosowując się do nowych warunków. Pojawia się, wzbogająca skuteczność obrony, możliwość współpracy obrońców (pomoc, przekazanie).

Nowa sytuacja wymaga od trenera innych sposobów postępowania przygotowujących zawodników do gry w zmienionych warunkach.

**Zespołowe sposoby gry w obronie wymagają, przede wszystkim zrozumienia zasad współdziałania (ustawienie, wyrównanie w linii umożliwiające przekazanie). Nie można jednak zapomnieć o podstawowej, indywidualnej odpowiedzialności zawodnika za swój sektor. Obrońcy muszą również przyswoić sobie dodatkową umiejętność, jaką jest pomoc partnerowi**

## **4.2 Połączenie umiejętności technicznych i intencji taktycznymi**

Znajomość i umiejętność wyboru różnych taktycznych intencji działania powinna pozwolić zawodnikowi przeprowadzać określone akcje, w zależności od informacji zebranych na boisku.

Generalnie młodzi zawodnicy są słabiej zmotywowani do gry w sytuacji, kiedy nie posiadają piłki.

Obrońca wraz ze wzrostem umiejętności powinien potrafić ocenić na boisku pozycję atakującego z piłką i pozostałych zawodników ataku, ich odległość od bramki i ewentualne możliwości akcji. Powinien również właściwie ocenić swoją pozycję, swoich partnerów w obronie i w zależności od tego dokonać odpowiedniego wyboru akcji technicznej i taktycznej.

Wybór tych umiejętności technicznych i taktycznych jest możliwy tylko w sytuacji, kiedy główne zasady postępowania będą zrozumiane i wyćwiczone przez grających.

### **1. Kontrola odległości.**

- Odległość między obrońcą a atakującym powinna być stale korygowana przez obrońcę, w zależności od ruchu przeciwnika.

### **2. Krycie zawodników bez piłki.**

- Działania wszystkich graczy obrony polegające na stałej kontroli wszystkich przeciwników na boisku, niezależnie od ich poruszania się.

### **3. Atak zawodnika z piłką (ewentualne zatrzymanie).**

- Wyćwiczony ruch w kierunku zawodnika z piłką.
- Atak ręki rzutowej (próba uniemożliwienia rzutu lub podania).

- Zatrzymanie przeciwnika w sytuacji, kiedy próbuje minięcia 1x1.

#### **4. Uniemożliwienie podania.**

- Ustawienie się obrońcy na linii przypuszczalnego podania, które je uniemożliwia.
- Wymaga to informacji dotyczącej miejsca, w którym znajduje się zawodnik bez piłki, swojego ustawienia i stałej kontroli wzrokowej, zarówno rywala z piłką, jak i krytego zawodnika.

#### **5. Przechwyt piłki.**

- Generalnie w sytuacjach dłuższych podań.
- Obrońca, który zauważył możliwość przechwytu nie powinien pojawiać się na linii podania zbyt wcześnie.
- Przechwyt umożliwia często dobra akcja partnera, utrudniająca podanie do jednego z graczy i zmuszająca posiadającego piłkę do zmiany decyzji.

#### **6. Pomoc.**

- Świadoma akcja obrońcy, mająca na celu naprawienie błędu partnera.

**Decyzja o pomocy, którą podejmuje obrońca jest w wielu sytuacjach bardzo trudna. Kiedy i dlaczego obrońca ma pomagać?**

**Generalnie obrońcy zbyt często starają się za wcześnie pomóc partnerowi w sytuacjach, które tego nie wymagają:**

- Partner podejmuje walkę z przeciwnikiem w sytuacji 1x1.

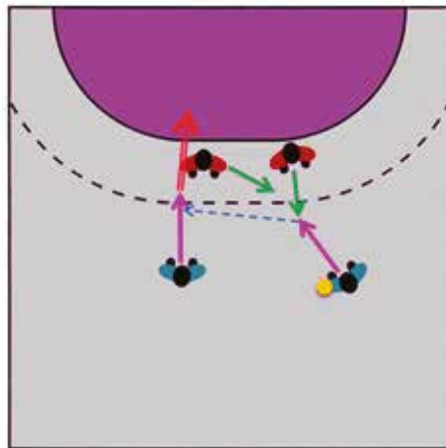
- Partner kontroluje przeciwnika w sytuacji 1x1.
- Partner spycha przeciwnika, uniemożliwiając mu rzut (pomoc umożliwia podanie decydujące).

Ułatwia to grę atakującym, tworząc im pozycje rzutowe.

Pomagać partnerowi należy tylko w sytuacjach:

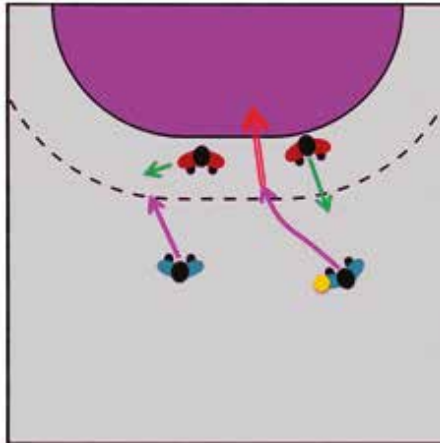
- kiedy przegrywa on pojedynek z przeciwnikiem (próba zatrzymania rywala przez dwóch obrońców),
- kiedy przeciwnik uwolni się, ale obrońca ma jeszcze wystarczająco dużo czasu i przestrzeni aby naprawić błąd kolegi.

Przykładowe sytuacje



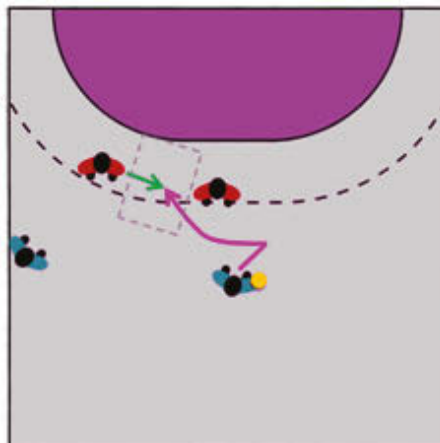
Błąd – przedwczesna pomoc w sytuacji, kiedy partner kontrolował przeciwnika





**Błąd – brak pomocy w sytuacji, kiedy przeciwnik uwolnił się od krycia**

**Przerwanie akcji**



**Obrońca, który rezygnując z krycia „swojego” przeciwnika, inicjuje ruch mający na celu pomoc partnerowi powinien, za wszelką cenę, starać się przerwać akcję (rzut wolny) atakującemu, uniemożliwiając podanie do niekrytego rywala.**

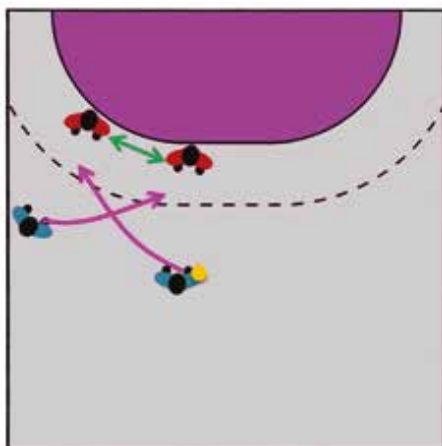


*Walczący obrońca zatrzymuje dwóch rywali, a partner „kibicuje”. Gdzie próba pomocy?*

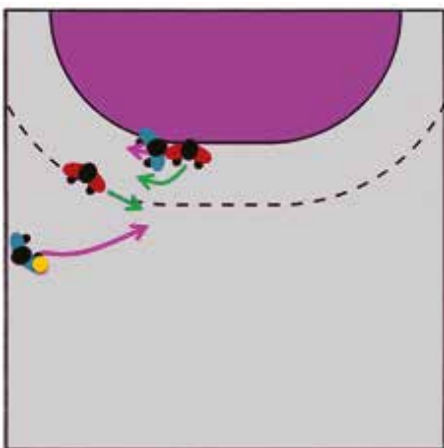
## 7. Przekazanie

Przekazanie polega na zamianie przez dwóch obrońców krytych przeciwników.

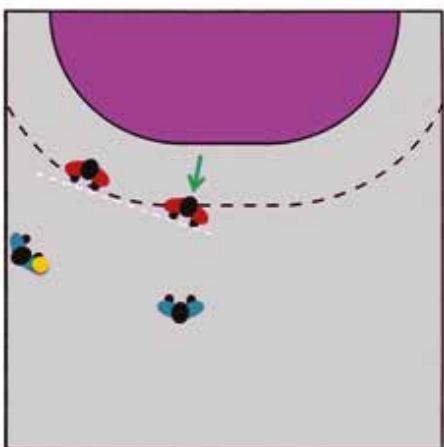
Jeden z obrońców przekazuje „swojego” rywala koledze i przejmuje od niego „jego” atakującego.



Przekazanie – w sytuacji, kiedy obrońcy znajdują się w jednej linii, a atakujący wykonują zmianę pasów działania, obrońcy przekazują sobie przeciwników nie zmieniając miejsca (unikają skrzyżowania się).



Niemożliwe przekazanie – obrońcy ustawieni w różnych liniach, muszą kontynuować krycie swoich przeciwników.



Wyrównanie w linii – ruch jednego z zawodników powoduje stworzenie jednej linii obrońców, która ułatwi kontrolowanie przeciwników i umożliwi przekazanie, jeżeli będzie konieczne.

### Zatrzymanie przeciwnika posiadającego piłkę

Obrońca powinien za wszelką cenę starać się znaleźć blisko przyjmującego piłkę przeciwnika tak, aby utrudnić mu akcję już w momencie, kiedy wykonuje pierwszy krok. Musi kontrolować cały czas dystans pomiędzy nim, a przeciwnikiem tak, aby zawsze starać się znaleźć w odległości umożliwiającej akcję.

Zmniejszenie odległości i kontakt z atakującym z piłką zdecydowanie ogranicza mu swobodę dalszej akcji.

**Obrońca może starać się zatrzymać przeciwnika z piłką (faul niepowodujący kary), uniemożliwiając rzut lub decydujące podanie, jak również zmusić go swoim ustawieniem do akcji w określonym kierunku**

### **Sytuacja 1x1 w ustawieniu obrony przy linii pola bramkowego**

Niezależnie od ustawienia obrońców trzeba w szkoleniu przestrzegać obowiązujących zasad poruszania i zachowania się obrońców w **sytuacjach 1x1** z atakującym. Podstawowe działania to doskok, uniemożliwienie akcji w kierunku bramki (ewentualne 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 rękę z piłką. **Nie staramy się atakować piłki** (często trudno to wykonać), **obrońca prostując rękę swoim przedramieniem atakuje ramię lub przedramię ręki trzymającej piłkę**, uniemożliwiając rzut lub podanie.

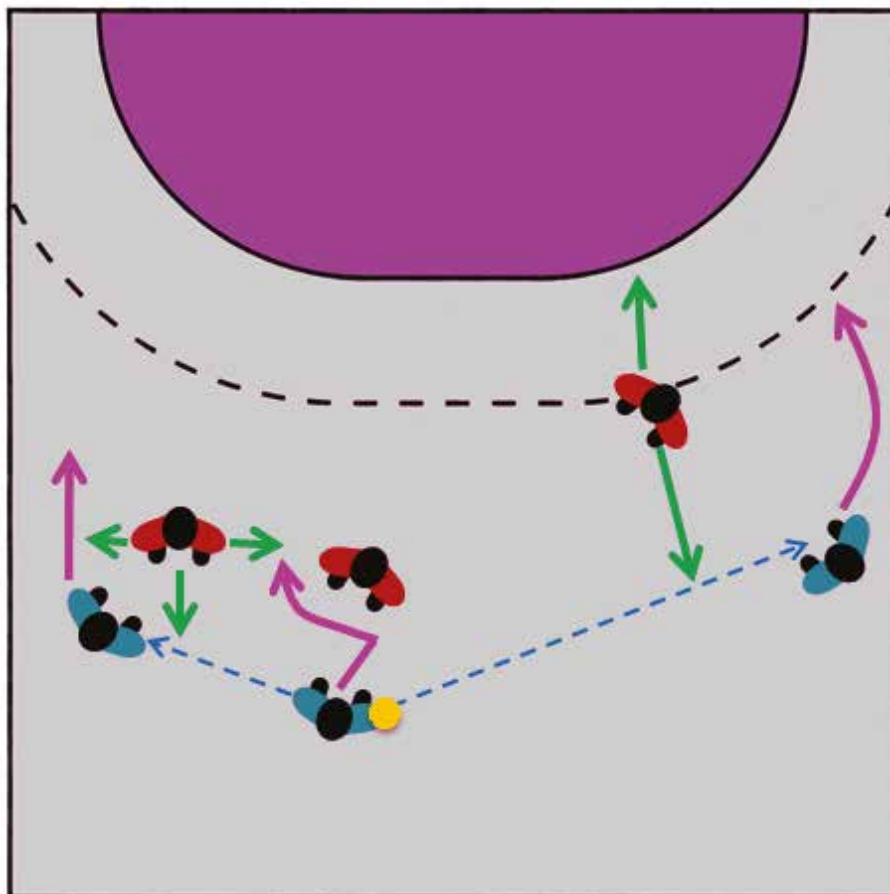
**Według aktualnej metodyki EHF druga ręka obrońcy powinna znajdować się na przeciwnym do ręki rzutowej barku atakującego.**

Obrońcy, którzy opanują zarówno technikę poruszania się i interwencji, jak i będą potrafili dokonać prawidłowego wyboru sposobu działania, staną się w pełni świadomie postępującymi piłkarzami ręcznymi.

Uzależnienie intencji i postępowania w zależności od odległości od przeciwnika z piłką

Zadania i intencje poszczególnych obrońców

Zadania obrońcy „atakującego” przeciwnika z piłką



Atak obrońcy na przeciwnika z piłką możemy rozumieć jako wywieranie presji poprzez całość akcji obrońcy znajdującego się najbliżej przeciwnika aktualnie posiadającego piłkę. Oczywiście zależą ona od sytuacji na boisku i intencji obrońcy.

### **Intencje obrońcy:**

- uniemożliwienie gry atakującemu w jego pasie działania,
- przejęcie piłki,
  - zablokowanie podania lub rzutu,
  - wygarnięcie z kozła,
  - sprowokowanie faulu ataku,
- zmniejszenie przestrzeni gry atakującemu,
  - ruch w kierunku atakującego,
- zatrzymanie przeciwnika z piłką,
- ograniczenie możliwości podania i kierunku ruchu,
  - świadome ustawienie się obrońcy odcinające jeden z kierunków podania i wymuszające kierunek ruchu.

### **Obrońca znajdujący się najbliżej przeciwnika z piłką:**

- uniemożliwienie akcji przeciwnikowi w jego pasie działania,
- utrzymanie odpowiedniego dystansu umożliwiającego interwencję,
- zatrzymanie przeciwnika z piłką w sytuacji 1x1,
- próba skierowania akcji przeciwnika na zewnątrz, w kierunku linii bocznej poprzez ustawienie utrudniające ruch do środka boiska.

### **Obrońca bliższy partnera kryjącego przeciwnika z piłką:**

- ocena możliwości akcji gracza posiadającego piłkę, aby ewentualnie pomóc partnerowi, którego mija rywal sytuacji 1x1,
- ustawienie w miejscu, które utrudnia możliwość podania do krytego przez siebie zawodnika,

- kontrola działań krytego przez siebie zawodnika i natychmiastowa reakcja na jego próbę uwolnienia się od krycia.

**Obrońca dalszy od partnera kryjącego przeciwnika z piłką:**

(w sytuacji, kiedy natychmiastowa pomoc nie jest konieczna)

- ustawienie umożliwiające przechwytywanie długiego podania (pozycja obrońcy powinna prowokacyjnie umożliwiać podanie),
- kontrola działań krytego przez siebie zawodnika i ewentualna reakcja na jego próbę uwolnienia się od krycia.

## 4.3 Metodyka nauczania gry w obronie

### Postawa w obronie:

- ciężar ciała na śródstopiu,
- stopy w lekkim rozkroku,
- nogi ugięte w stawach kolanowych,
- tułów lekko pochylony,
- ręce przed sobą uniesione.

### Poruszanie się w obronie – bieg przodem, tyłem i bokiem, krok odstawno-dostawny:

- wszelkie błędy w postawie i w poruszaniu się muszą być korygowane. Należy pamiętać o obniżeniu postawy w obronie, która w razie potrzeby zapewnia szybką reakcję,
- krok odstawno-dostawny polega na dosuwaniu i odsuwaniu nóg bez ich krzyżowania. Tułów jest obniżony poprzez znaczne ugięcie nóg w stawach skokowych, kolanowych i biodrowych. Gwarantuje to również stabilną postawę oraz dobrą pozycję wyjściową do działań w obronie.

### Obrona - wygarnianie piłki:

- celem wygarnięcia jest przejęcie piłki a nie atak zawodnika, należy uczyć tego już od pierwszych zajęć,
- wygarnięcie należy wykonać ręką bliższą piłki.



### 4.3.1 Obrona każdy swego

**Pierwszą obroną, od której zaczynamy nauczanie jest obrona każdy swego.** Podobna metodyka stosowana jest we wszystkich krajach Europy.

Możemy wyróżnić dwa sposoby obrony każdy swego:

- bez przekazywania krytego zawodnika,
- z przekazywaniem krytego zawodnika partnerowi z drużyny w sytuacji tego wymagającej, np.: zmiana pozycji przez zawodników ataku z piłką.

### Nauka obrony każdy swego

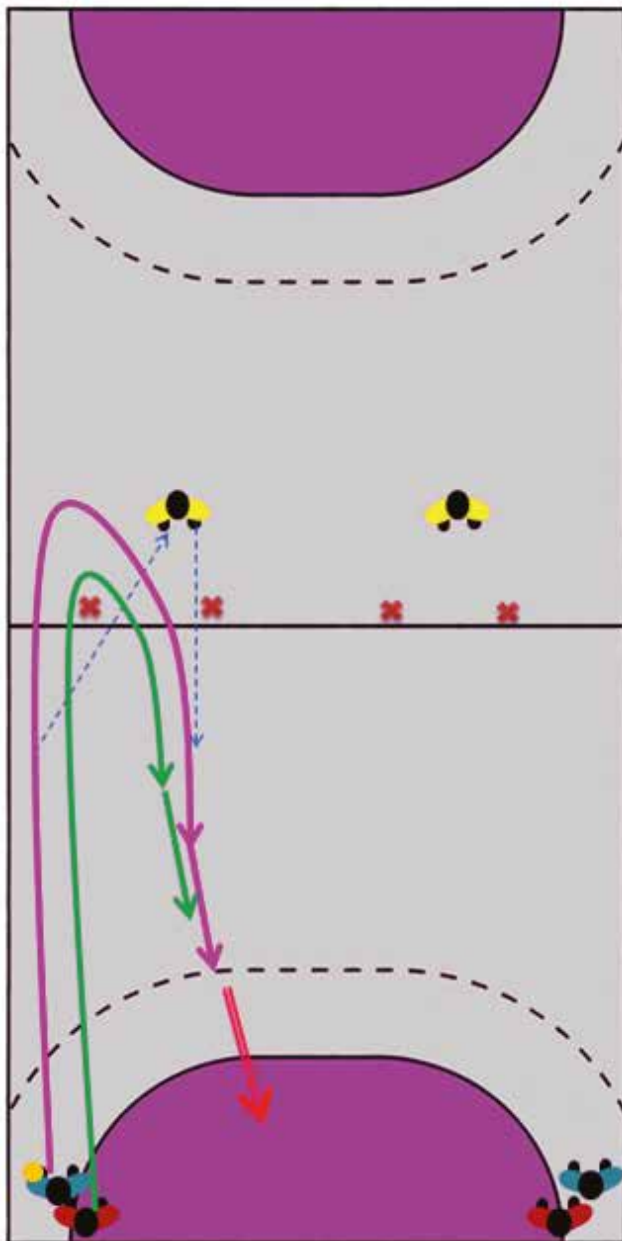
Naukę krycia każdy swego należy rozpocząć bez gry na 2 bramki.

1. Ćwiczący kryją indywidualnie, a piłkę podaje stojący po środku trener. Piłkę należy oddać do trenera.

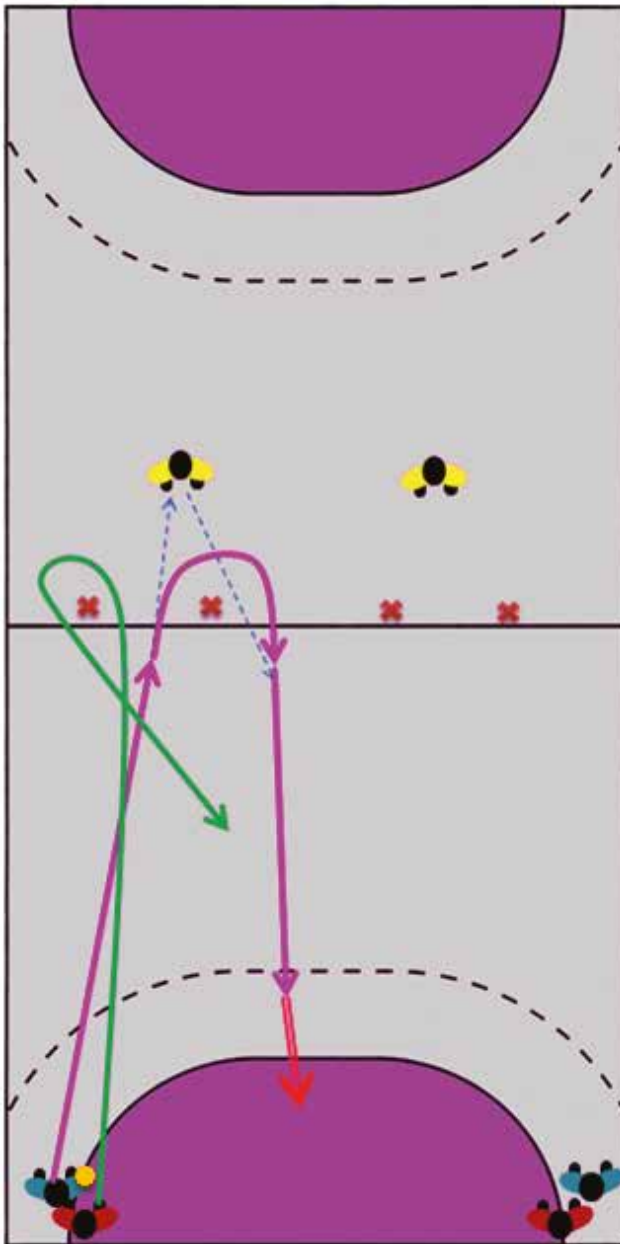
W dalszej fazie ćwiczenia dodajemy obowiązkowe podanie pomiędzy atakującymi, przed podaniem do trenera.

2. Krycie indywidualne – gra do 5 podań.
3. Gra wszerek boiska (można wyznaczyć 3 małe 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).

## Ćwiczenia umiejętności gry w obronie w sytuacji działania na dużej przestrzeni boiska

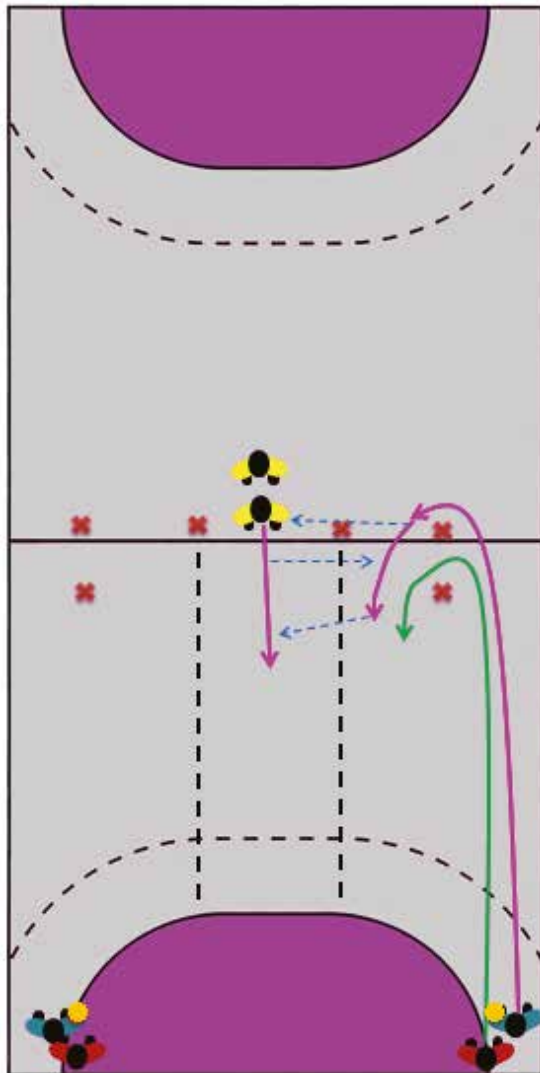


- Atakujący kozłując piłkę startuje w kierunku linii środkowej
- Przed dobiegnięciem do środka podaje do podającego
- Kryjący go obrońca startuje z lekkim opóźnieniem i biegnie za przeciwnikiem
- Obydwaj muszą obieć tą samą tyczkę, wybraną przez atakującego
- Po obiegnięciu tyczki obrońca stara się utrudnić podanie lub zatrzymać przeciwnika, uniemożliwiając rzut
- Każda akcja, w której obrońca atakuje rywala nieprzepisowo (z tyłu) musi być natychmiast karana dodatkowym zadaniem.



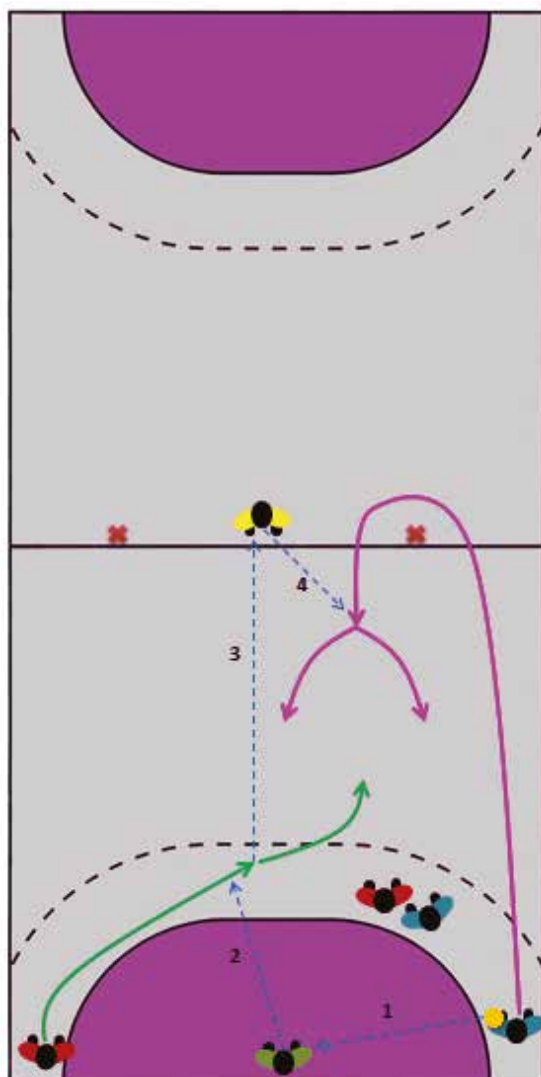
- Ćwiczenie przebiega tak samo jak poprzednie, ale obrońca musi obieć inną tyczkę niż ta, którą wybrał atakujący
  - Powoduje to dodatkową trudność w poruszaniu się obrońcy i równocześnie stwarza sytuację, w której jest spóźniony w stosunku do atakującego

## Obrona w sytuacji 1x1



- Start do połowy boiska jak w ćwiczeniach poprzednich
- Po podaniu do podającego, atakujący obiega tyczkę ustawioną na linii środkowej
- Obrońca obiega tyczkę ustawioną bliżej bramki i natychmiast rozpoczyna krycie indywidualne odcinając przeciwnika od piłki ręką bliższą
- Podający porusza się w swoim pasie działania do przodu, współpracując z partnerem
- Zadaniem atakującego jest uwolnienie się od krycia bez piłki
- Jeżeli akcja się powiodła i otrzymał piłkę, oddaje ją podającemu i kontynuuje grę
- Jeżeli otrzyma piłkę w korzystnej sytuacji w pobliżu bramki kończy akcję rzutem





- Stały obrońca i obrotowy, ustawieni pomiędzy liniami 6 i 9m

- Po podaniu do bramkarza atakujący startuje ze skrzydła obiegając tyczkę ustawioną na linii środkowej

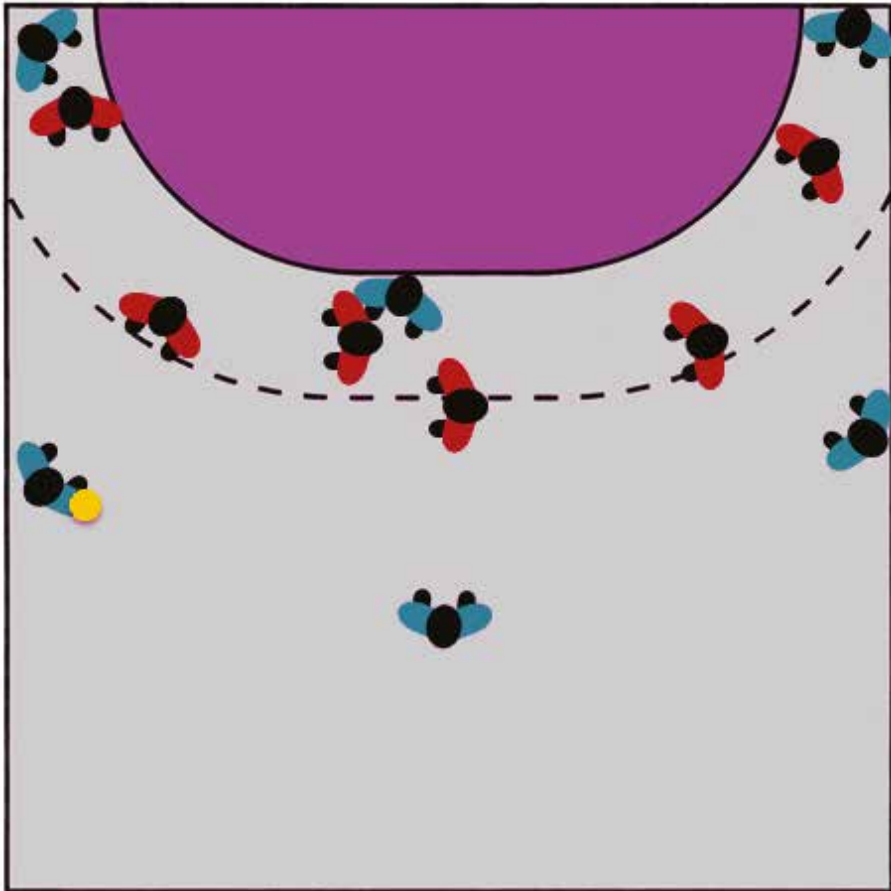
- Po piłkę od bramkarza startuje obrońca, który następnie podaje do podającego i ustawia się w obronie w okolicach linii przerywanej

- Atakujący po otrzymaniu piłki od podającego w pełnym biegu wybiera kierunek ataku, do środka lub na zewnątrz, ale zdecydowanie w to miejsce, w którym ma największą przestrzeń obok obrońcy

- Sytuacja 2x2 – obrotowy stara się odejść w kierunku przeciwnym, uwalniając się równocześnie od krycia
- W następnej części ćwiczenia obrotowy może wybiegać do łączenia gry

### 4.3.2 Obrona 3:3

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



#### Charakterystyka obrony 3:3

- stały atak zawodnika z piłką,
- uniemożliwienie swobody rozegrania piłki rozgrywającym,
- uniemożliwienie rzutu z II linii,
- zmuszenie przeciwnika poprzez ustawienie obrońców do ataku na zewnątrz,

- wymuszenie błędu,
- dobre ustawienie do wyprowadzenia ataku szybkiego (obrońcy wysunięci).

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 wbiegach rozgrywających i skrzydłowych zasady krycia indywidualnego,
- nie ma przekazania obrońca skrajny – obrońca centralny przy wbiegu skrzydłowego za plecy wysuniętych obrońców (skrzydłowy kryje przeciwnika do końca jego akcji), w sytuacji dysproporcji warunków fizycznych,
- w miarę możliwości aktywna próba uniemożliwienia podania,
- obrotowy kryty z boku (od piłki) – ręka przeciwna od piłki odcina podanie,
- zachowanie ustawienia w linii 3 wysuniętych obrońców,
- możliwość przekazania pomiędzy skrajnym i centralnym obrońcą z równoczesnym obejściem, odcięciem od piłki obrotowego i skrzydłowego (po wbiegu), jeżeli warunki fizyczne umożliwiają skrzydłowemu krycie obrotowego,
- w sytuacji, kiedy skrzydłowy obiega wysuniętego obrońcę (lub obrońców) następuje przekazanie atakujących.

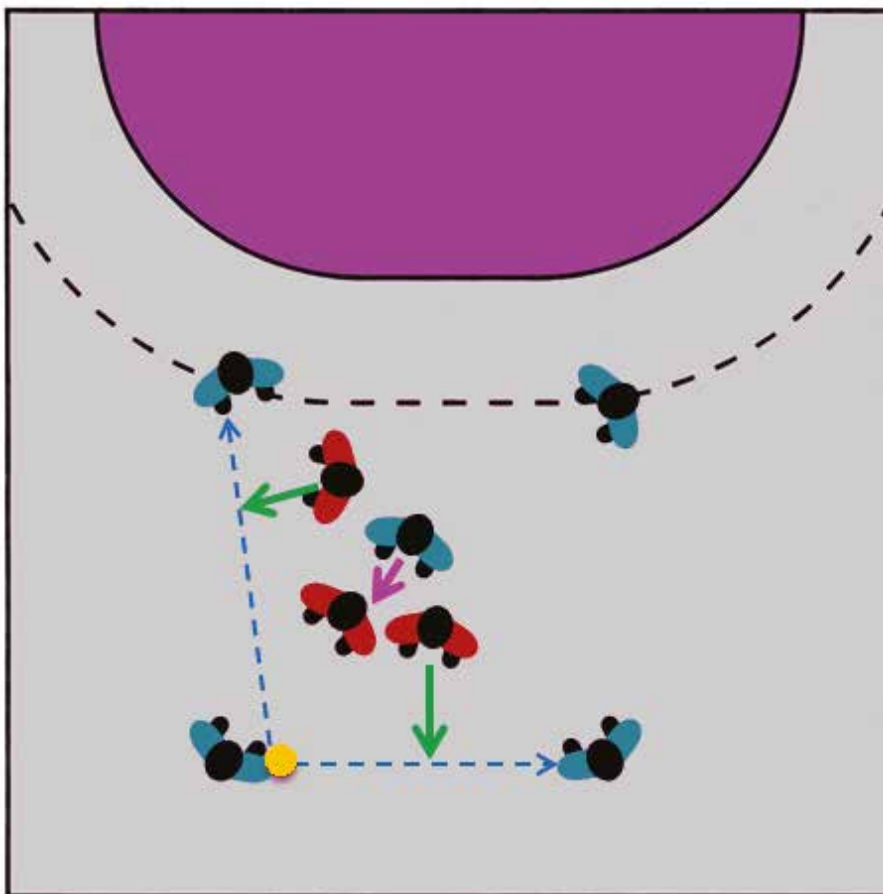
**Najlepiej, jeżeli jako wysunięci obrońcy ustawieni są skrzydłowi i obrotowy, zdecydowanie ułatwia to organizację szybkiego ataku.**





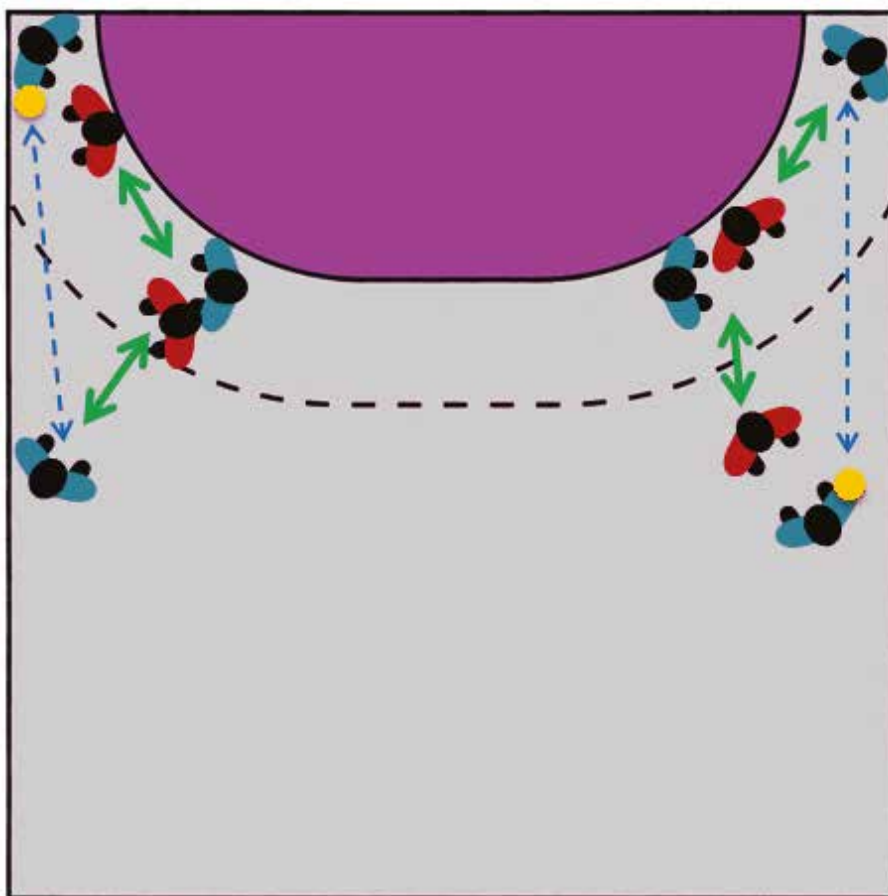
*Obrona w dwóch liniach, zasłona obrotowej, rzut w wyskoku pomimo nieprawidłowej akcji zawodniczki obrony (wyprostowane ręce i zepchnięcie przeciwniczki w wyskoku)*

## Ćwiczenie krycia obrotowego i przechwyty piłki przez świadome ustawianie się na ewentualnych liniach podania (intencje obrońców)



- Jeden z trzech obrońców odpowiada za krycie obrotowego.
- Dwaj pozostali muszą świadomie wybrać pomiędzy: pomocą partnerowi, a próbą przechwyty piłki
- Atakujący, którzy podają piłkę po obwodzie starają się podać do obrotowego, zmuszając równocześnie obrońców do zmiany sposobów interwencji.
- W początkowej fazie ćwiczenia obrotowy wychodzi do piłki, szukając pozycji, a w dalszej części może próbować starać się, poprzez ustawienie, walczyć o pozycję z obrońcami.

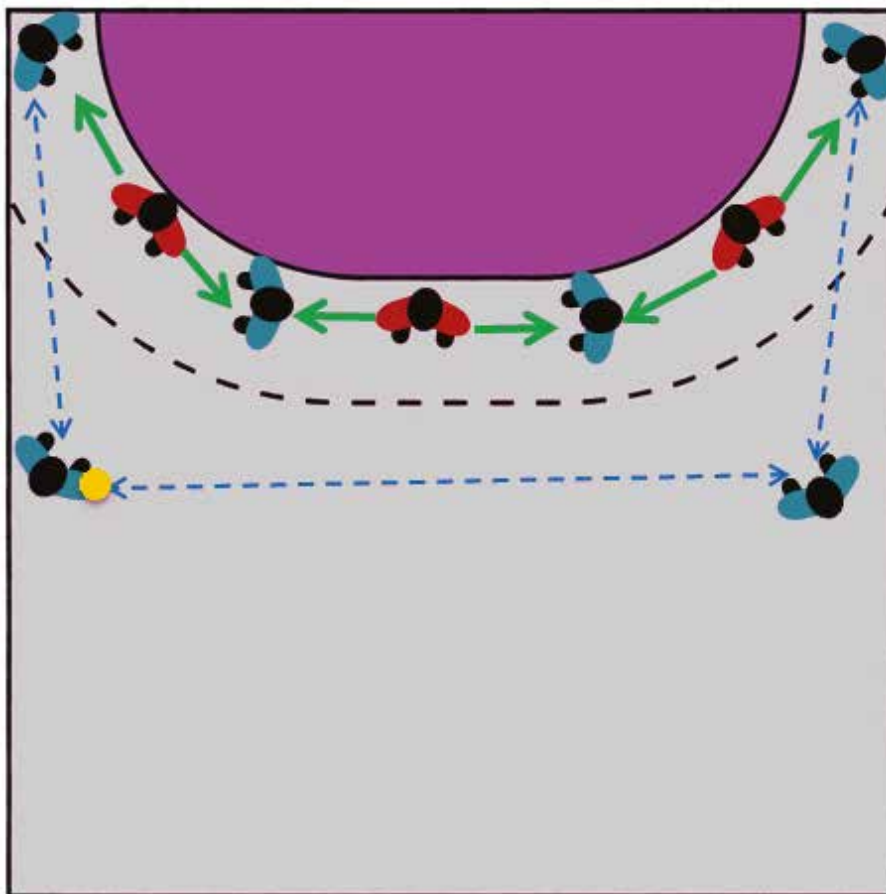
## Przykładowe ćwiczenia aktywności obrońców w kryciu obrotowych i skrzydłowych przy obronach wysuniętych



Obroncy powinni starać się ćwiczyć:

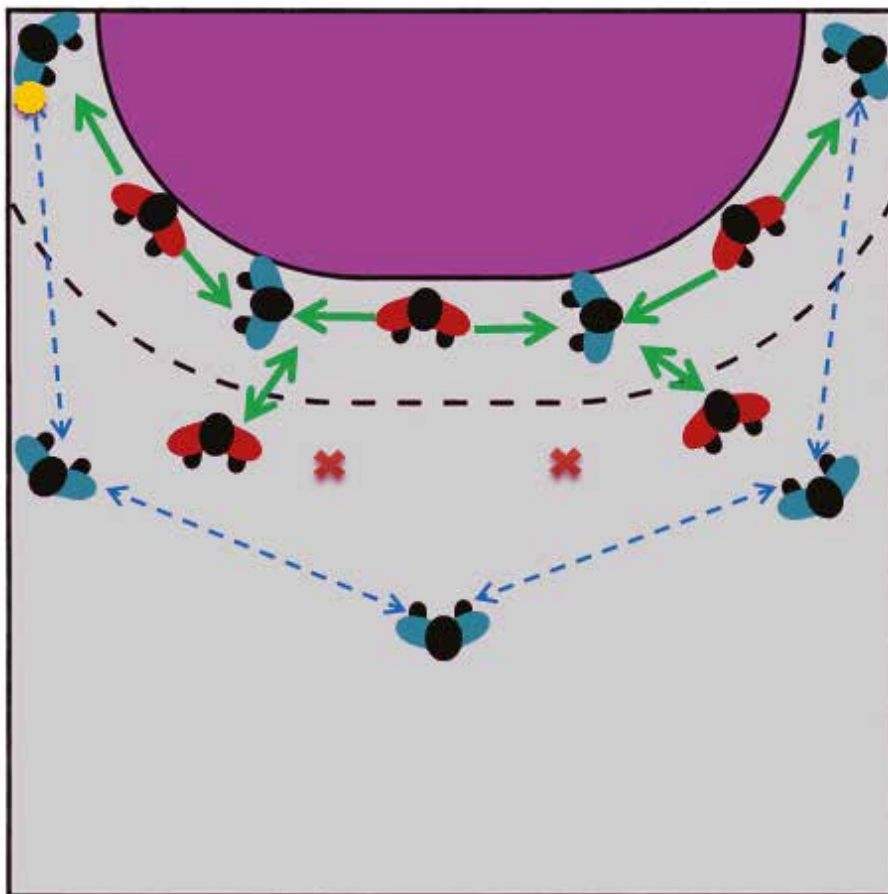
- przesunięcie,
- odcięcie od podania,
- uniemożliwienie podania

## Krycie zawodników I linii



- Przesunięcie.
- Odcięcie od podania.
- Obejście obrotowego.
- Zajęcie pozycji „po stronie piłki”.

## Ćwiczenia w sektorach zewnętrznych



- Przesunięcie skrajnego i centralnego obrońcy.
- Wyjście i próba przejścia piłki przez 2 obrońcę.
- Powrót do krycia obrotowego.



## 5. ORGANIZACJA ATAKU – POCZĄTKI NAUCZANIA

Progresja piłki w kierunku bramki przeciwnika stanowi bardzo poważny problem dla wszystkich trenerów.

Należy zdać sobie sprawę z typowych zachowań dzieci rozpoczynających grę w piłkę ręczną.

### Typowe zachowania początkujących zawodników

**Nieuzasadnione zatrzymanie się:**

**Zawodnik z piłką nie może poruszać się w kierunku bramki:**

- Źle ocenił sytuację
- Jest za daleko aby móc oddać skuteczny rzut
- Za wcześnie przerwał kozłowanie w wyniku zagrożenia przez obrońcę

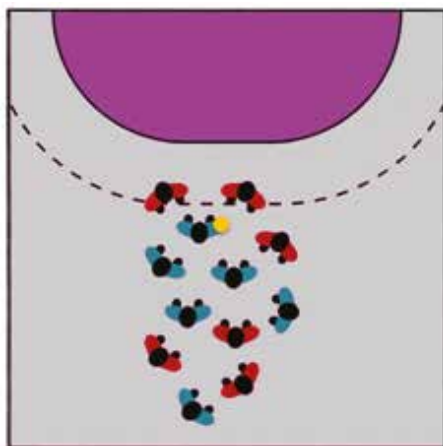
**Posiadacz piłki ma kłopoty z wyborem kierunku podania, ponieważ potencjalni partnerzy najczęściej są:**

- 
- Za blisko i dookoła niego,
- Wszyscy głośno krzyżąc domagają się podania
- Są schowani za obrońcami

**Posiadacz piłki w podobnej sytuacji, wybiera więc często podanie lobem do swojego najlepszego kolegi lub lidera grupy.**

Aby progresja piłki w kierunku bramki przeciwnika była prawidłowa należy ćwiczyć zarówno umiejętność postrzegania i wyboru przez posiadacza piłki, jak i prawidłowość zachowań i aktywność zawodników bez piłki.

## Charakterystyczny sposób gry debiutantów



Piłka działa jak magnes, przyciągając zarówno obrońców, jak i atakujących.

Zawodnik bez piłki powinien starać się szukać przestrzeni, która umożliwi mu przyjęcie piłki, uwalniając się od obrońcy musi równocześnie pamiętać o możliwościach podania przez gracza z piłką, jak i o zajęciu dogodnej pozycji do dalszej gry w kierunku bramki przeciwnika.

Podanie na wolną przestrzeń

Działania zawodnika bez piłki i jego kierunek ruchu powinny również wytworzyć sytuację, w której podający nie adresuje piłki bezpośrednio do rąk partnera, ale podaje do przodu na wolną przestrzeń, na której niemożliwa jest interwencja obrońców.

**Współpraca podającego z przyjmującym piłkę nie może być w grze nauczana i traktowana jako proste przekazanie piłki od jednego do drugiego gracza. Musimy starać się uczyć grających tworzenia za każdym razem sytuacji, które poprawiają możliwości przemieszczenia się w kierunku bramki przeciwnika**

Aby działania atakujących były skuteczne, w każdej sytuacji powinni oni być przygotowani do postępowania w zależności od pozycji i ruchu obrońców.

**Zawodnik z piłką w swoim polu widzenia zdecydowanie łatwiej postrzega partnerów w ruchu niż tych stojących.**



Ucząc, należy kontrolować zachowania zawodników z piłką w momencie podejmowania decyzji. Musi być ona uzależniona również od ich umiejętności technicznych:

- równowaga (stabilna pozycja) i odwiedzenie ręki w momencie podania,
- zatrzymanie się z piłką ułatwia obserwację i wykonanie podania (tylko na etapie początkowym),
- podanie w ruchu wymaga większych umiejętności, ale jest znacznie skuteczniejsze,
- podanie w wyskoku wymaga większego czasu na obserwację przed jego wykonaniem,
- podanie kozłem jest w wielu wypadkach jedyną, ale często zapominaną możliwością,
- zamiast podającego nie powinien być zbyt łatwy (widoczny) do odgadnięcia przez obrońców.

## Poziom grających możemy próbować określić w następujący sposób

Poziom gry	Aspekt indywidualny	Aspekt zespołowy
Początkujący	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stara się podawać natychmiast po otrzymaniu piłki, niezależnie od kierunku, jak tylko zauważy partnera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piłka z dużą trudnością przekazywana jest w kierunku bramki przeciwnika</li> <li>Wszyscy atakujący przemieszczają się za piłką</li> </ul>
Poznający grę	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stara się przemieszczać w kierunku bramki, ale podaje często błędnie (za szybko)</li> <li>Źle organizuje współpracę z partnerem</li> <li>Umie podać i rzucić na bramkę, ale nie umie stworzyć sytuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Początki uwalniania się od krycia (gra bez piłki)</li> <li>Domaganie się piłki gestem lub głosem</li> </ul>
Znający grę	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stara się przemieszczać w kierunku bramki</li> <li>Umie wykorzystać przestrzeń</li> <li>Stara się minąć 1x1, ale tylko na dużej przestrzeni</li> <li>Brakuje precyzji we wszystkich działaniach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piłka podawana jest w kierunku bramki przeciwnika, ale generalnie w sektorze centralnym</li> <li>Bramka przeciwnika pozostaje jednak magnesem szybko i nie zawsze logicznie przyciągającym</li> </ul>
Grający	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umie minąć w sytuacji 1x1 (bez piłki i z piłką)</li> <li>Logiczna kolejność działania: wyjście na pozycję, przyjęcie piłki, minięcie, rzut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Początek gry zorganizowanej</li> <li>Zawodnicy bez piłki aktywni jako przyjmujący podanie i kontynuujący grę</li> <li>Gra w ataku w ustawieniu przy linii pola bramkowego</li> </ul>

## 5.1 Ocena sytuacji na boisku i uzależnione od niej działania

W szkoleniu musimy wyodrębnić kolejne etapy poznawania różnych możliwości, które tworzy gra. Wraz ze wzrostem umiejętności trzeba wymagać od zawodników zachowań, które są adekwatne do stworzonej sytuacji.

### Postępowanie w zależności od sytuacji i umiejętności graczy

Etap I – Czynniki obserwowane:

- kierunek na bramkę przeciwnika,
- przestrzeń, którą zajmują wszyscy, będący blisko siebie zawodnicy,

Znajomość gry:

- przemieszczanie się zawodnika z piłką powoduje równocześnie przemieszczanie się zarówno atakujących jak i obrońców w jego kierunku,

Skuteczność gry:

- zależy od umiejętności wykorzystania dużych, wolnych przestrzeni (na zewnątrz grupy dookoła piłki) i podania piłki w kierunku niekrytego partnera.

Etap II – Czynniki obserwowane:

- miejsce piłki w odniesieniu do boiska,
- pas działania w kierunku bramki,
- dystans pomiędzy obrońcami i pasem działania w kierunku bramki,
- usytuowanie partnera, któremu można przekazać piłkę,
- usytuowanie obrońców stanowiących bezpośrednie zagrożenie.

Znajomość gry:

- zbliżenie się zawodnika z piłką do bramki prowokuje przeciwnika i obrońcy reagują w jego kierunku,
- obrońca, który interweniuje w kierunku przeciwnika z piłką przestaje obserwować przeciwnika bez piłki,
- pas działania wolny w momencie rozpoczęcia akcji przez zawodnika z piłką okazuje się zablokowany w momencie zbliżania się do bramki,
- uzależnienie drogi poruszania się atakującego bez piłki od pozycji partnera z piłką i obrońców.

Skuteczność gry:

- zależy od umiejętności szybkiej akcji indywidualnej w swoim pasie zawodnika z piłką i działania partnerów bez piłki, umożliwiające podanie i bezpośrednią akcję w kierunku bramki przeciwnika.

Etap III – Czynniki obserwowane:

- możliwość gry w swoim pasie działania,
- dystans do pokonania w odniesieniu do możliwości reakcji obrońców,
- usytuowanie partnerów,
- usytuowanie obrońców i uzależnione od niego możliwości współdziałania,

Znajomość gry:

Zawodnik z piłką:

- akcja z kozłem w kierunku bramki ze zmianą pasa działania, zmuszająca do reakcji obrońców,
- świadome stworzenie przestrzeni możliwej do wykorzystania przez partnera,

Zawodnik bez piłki:

- ocena sytuacji i wybór działania:
  - w kierunku bramki (wolny pas działania – podanie kończące),
  - w kierunku partnera z piłką (pomoc – kontynuacja gry),
  - w bok lub do tyłu (umożliwienie kontynuacji gry).

Skuteczność gry:

- zależy od prawidłowości i szybkości działań zawodników bez piłki, którzy umożliwiają, poprzez wyjście na pozycję akcję bezpośrednią w kierunku bramki lub dają możliwość kontynuacji gry w innych sektorach boiska, wykorzystując wolne przestrzenie.

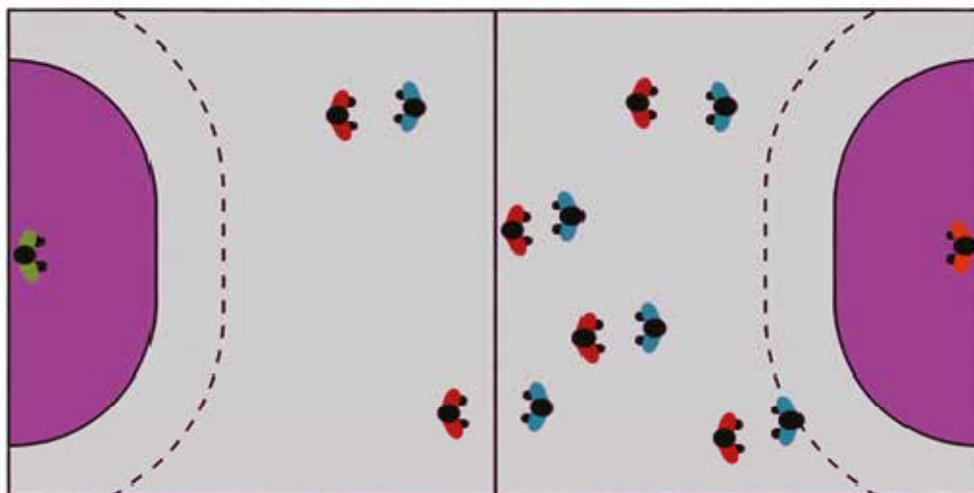
## **5.2 Zasady postępowania w grze w ataku**

### **5.2.1 Gra na dużej przestrzeni boiska**

Atakujący zawsze napotykają na utrudniających im grę obrońców. Są to albo różne sposoby ustawienia obrony w okolicy pola bramkowego, albo tak jak u początkujących spontaniczna obrona każdy swego na całym boisku. Ale zarówno ci debiutanci, jak i doświadczeni zawodnicy zdecydowanie swobodniej poruszają się i grają mając do dyspozycji dużą przestrzeń na boisku.

**Daje ona grającym niezbędny czas do wykonania obserwacji, analizy sytuacji, podjęcia decyzji i przeprowadzenia akcji.**

## Przestrzeń w grze w sytuacji krycia każdy swego



Dla trenerów bezwzględnie łatwiej jest uczyć gry i współpracy zawodników dysponujących miejscem do działania. Kłopot zaczyna się w momencie zbliżania do bramki przeciwnika.

**Jeżeli zespół gra mogąc wykorzystać dużą przestrzeń, jako trenerzy musimy zwracać uwagę na:**

- zawodnika posiadającego piłkę – możliwość gry w swoim pasie działania (poruszanie się w kierunku bramki kozłując),
- zawodników bez piłki – wykorzystanie całej przestrzeni boiska, zarówno w szerz jak i wzdłuż,
- obrona często grupuje się w pasie działania zawodnika z piłką – odpowiedzią na to musi być rozwiązanie w mniej krytych sektorach.

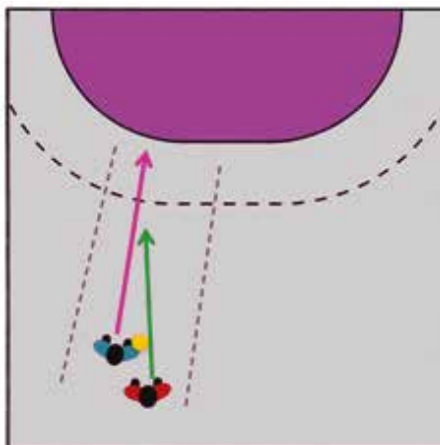
**Na tym etapie wyszkolenia najczęściej spotykane będą proste próby rozwiązania sytuacji poprzez podanie bezpośrednio do partnera znajdującego się za plecami obrońców lub próby przeprowadzenia akcji dwójkowej.**

Jako prowadzący zajęcia musimy cały czas korygować działania grających, tak aby ich postępowanie było logiczne i prawidłowe w określonej sytuacji.

### Posiadający piłkę:

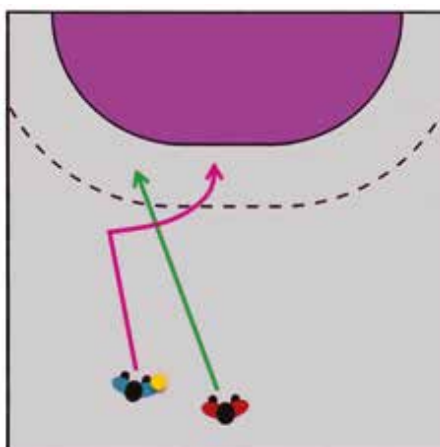
Obrońca za plecami, otwarta droga do bramki w pasie działania

- Sytuacja pogoni przez obrońcę
- Akcja indywidualna z kozłem



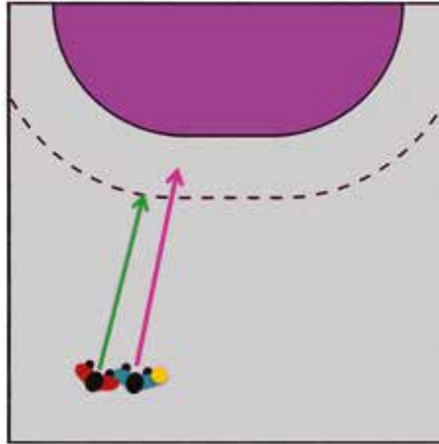
Obrońca atakujący z boku (spycha do linii bocznej)

- Zmiana kierunku z kozłem (ręką dalszą od obrońcy)
- Zmiana kierunku po chwycie piłki z wykorzystaniem 3 kroków zakończona rzutem



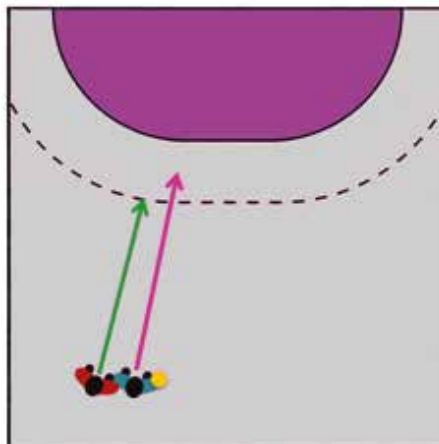
### Obrońca z boku na zewnątrz

- Akcja indywidualna
- Kozłowanie ręką dalszą w kontakcie z obrońcą
- Szybki ruch w kierunku bramki przeciwnika



### Obrońca w pasie działania (sytuacja 1x1)

- Minięcie 1x1 z wykorzystaniem przestrzeni (skuteczniejsza jest akcja w kierunku sektora centralnego)
- Atak na zewnątrz na wolną przestrzeń

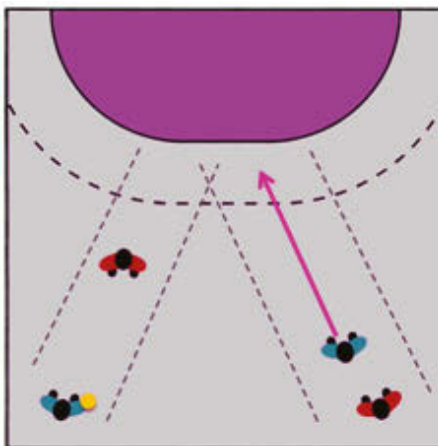




### Nieposiadający piłki:

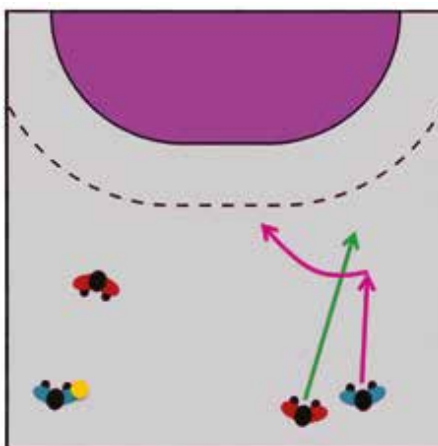
Brak obrońcy w moim pasie działania

- Szybki ruch w kierunku bramki przeciwnika



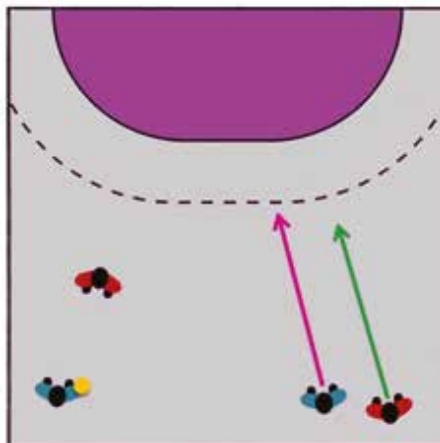
Obrońca wracający obok, po stronie piłki

- Zmiana kierunku w biegu (uwolnienie się), wyjście na pozycję do piłki



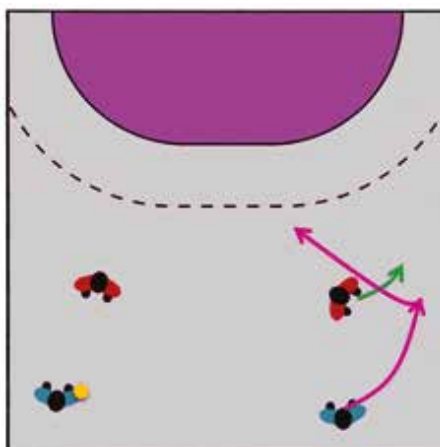
Obrońca wracający obok, po przeciwnej stronie piłki

- Szybki ruch w kierunku bramki przeciwnika
- Ewentualna walka o pozycję z wracającym obrońcą



Obrońca w pasie działania

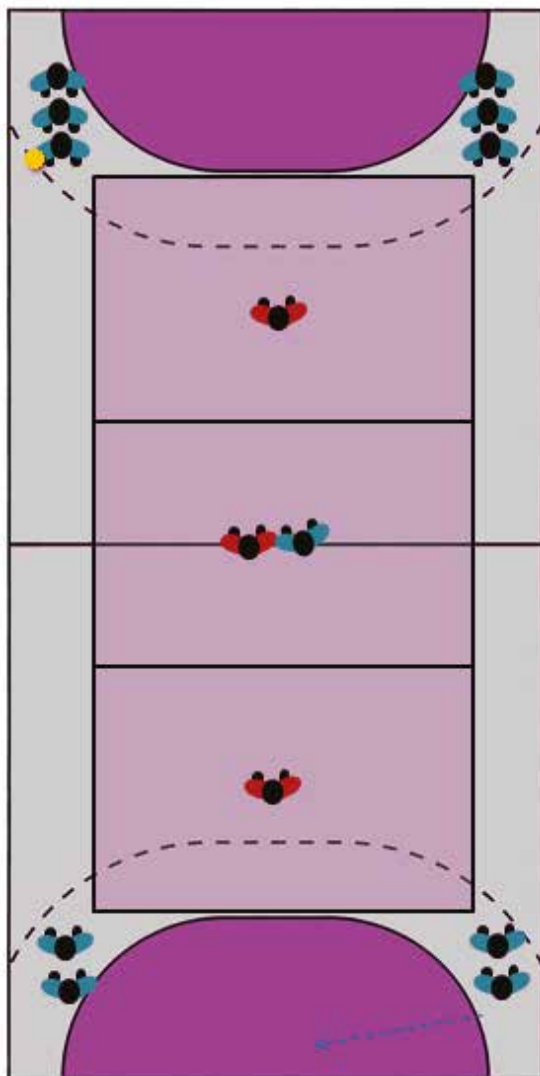
- Zwód przez zmianę kierunku i wyjście na pozycję (w obu kierunkach)



### **Rola i zadania zawodnika bez piłki:**

- uwolnienie się od krycia,
- pomoc dla zawodnika z piłką w zakresie jego umiejętności (odległość, czas),
- zwiększenie możliwości podania zawodnikowi z piłką,
- stworzenie sytuacji do podania kończącego,
- ułatwienie możliwości progresji piłki w kierunku bramki przeciwnika,
- stworzenie sytuacji pozwalającej zachować piłkę, jeżeli nie ma możliwości ruchu w kierunku bramki przeciwnika,
- stworzenie sytuacji umożliwiającej akcję partnerowi z piłką poprzez odwrócenie uwagi kryjącego obrońcy,

**Przykładowe ćwiczenie doskonalące umiejętności gry bez piłki oraz szybkości i prawidłowości decyzji zawodnika z piłką**



- Zawodnicy startują w parach (wahadłowo), starając się jak najszybciej przenieść piłkę na przeciwną stronę boiska (możliwe podanie bezpośrednie do dwójki po przeciwnej stronie)
  - Zawodnik bez piłki powinien stworzyć możliwość podania
  - Trzech obrońców broni w swoich sektorach gry
  - W sektorze środkowym dodatkowo ustawiony obrotowy, który:
    - może współpracować z prowadzącymi piłkę, ułatwiając im grę
    - musi, przy każdej akcji uwolnić się od krycia i otrzymać piłkę.
  - Jeżeli ćwiczą początkujący zawodnicy

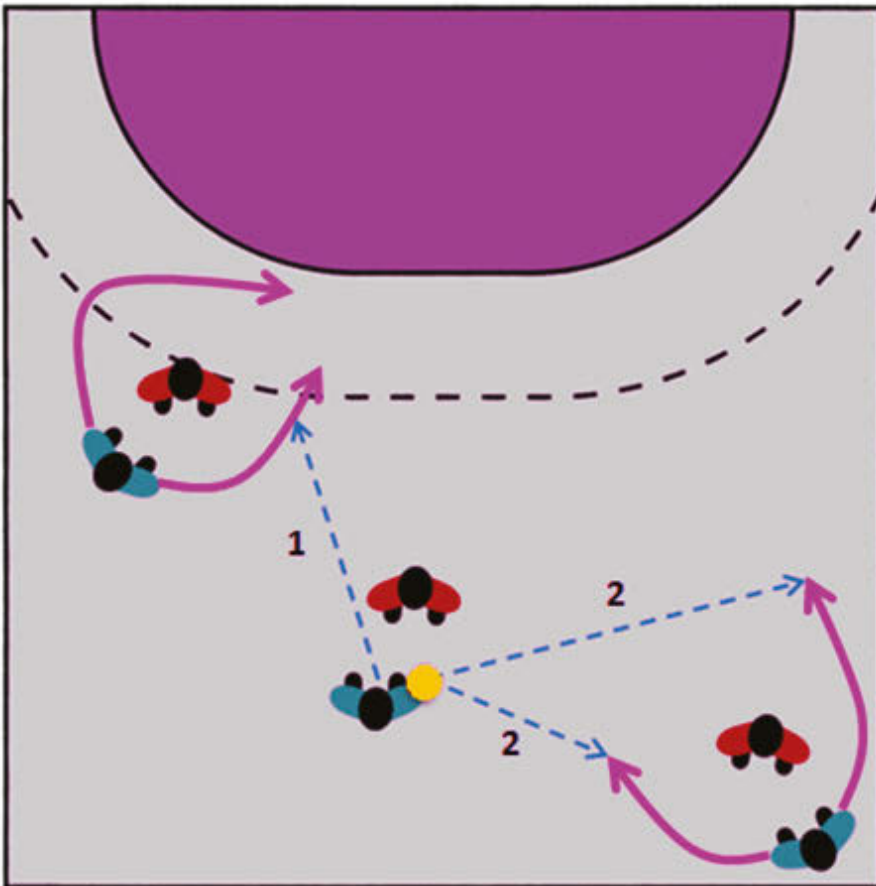
pozwalamy na jeden kozioł zawodnikowi z piłką

- Jeżeli ćwiczą zaawansowani – gramy bez kozła.

## Przykłady intencji w grze zawodników bez piłki

1. Podanie kończące.
2. Podanie umożliwiające kontynuację gry.

Zawodnik z piłką ma zamkniętą drogę do bramki. Obronca blisko niego w pasie działania.



1. Partner bez piłki znajdujący się bliżej bramki przeciwnika niż gracz z piłką, stara się uwolnić od krycia, stwarzając możliwość podania prostopadłego „kończącego” akcję.
2. Partner bez piłki znajdujący się dalej od bramki przeciwnika niż gracz z piłką, stara się uwolnić od krycia, stwarzając możliwość podania „podtrzymującego”, umożliwiającego kontynuację gry.

## 5.2.2 Gra na małej przestrzeni boiska

**Przejście z gry na całej powierzchni boiska (dużej przestrzeni) do gry przed linią pola bramkowego (na małej przestrzeni)**

Nasze obserwacje pokazują, że umiejętności zawodników stosowane z powodzeniem w grze na dużej przestrzeni stają się bardzo trudne do zrealizowania w sytuacji, kiedy przestrzeń się zmniejsza, następuje zgrupowanie obrońców i ograniczenie sektorów boiska, które mogą wykorzystywać atakujący.

**Redukcja przestrzeni i powiększenie ilości obrońców w jednym sektorze boiska powodują ogromne kłopoty zawodnika posiadającego piłkę, w określonej sytuacji, powiększone dodatkowo przez presję czasu.**

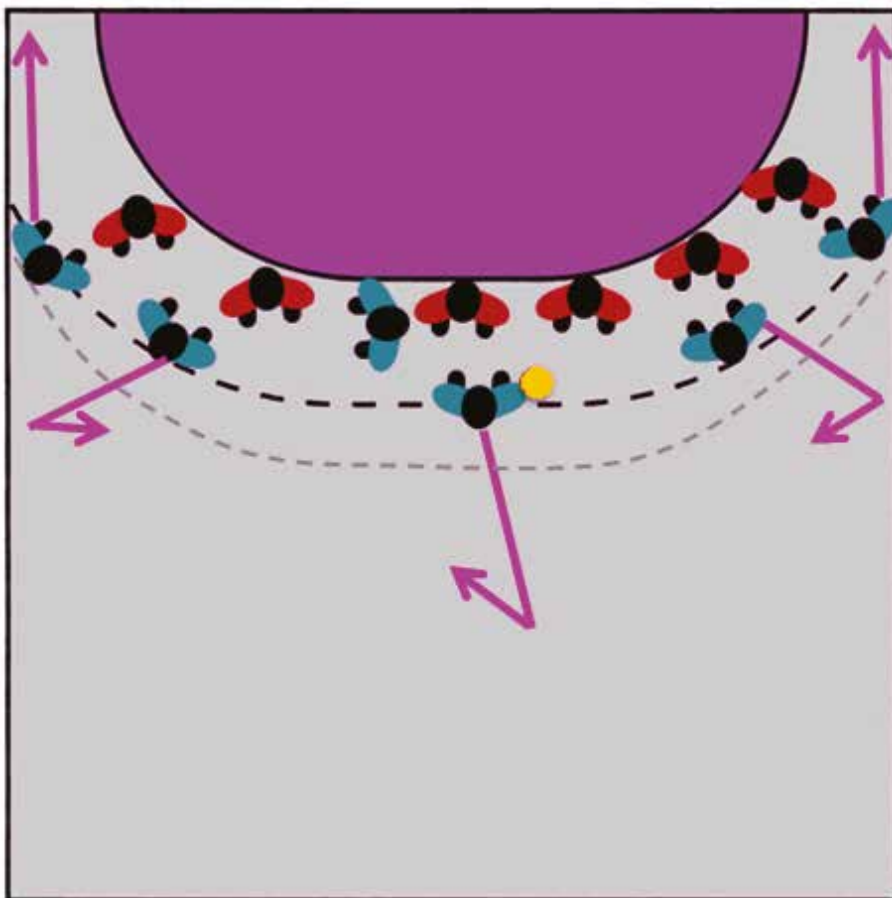
Problemem wszystkich trenerów jest umożliwienie zastosowania umiejętności zdobytych przez zawodników w grze na całej przestrzeni boiska w sytuacji zbliżenia się do bramki.

Trzeba jednak zadać sobie pytanie czy młodzi zawodnicy dysponują odpowiednią wiedzą i umiejętnościami, aby sami mogli rozwiązać problem, jaki stwarza modyfikacja warunków do gry. W większości wypadków niezbędna jest precyzyjna informacja trenera podająca możliwości rozwiązań, które następnie wybierane i realizowane będą przez zawodników.

**Przejście do ataku z zajęciem pozycji często powoduje poważne błędy. Najczęstsze to:**

- **zbyt bliskie ustawienie atakujących w stosunku do obrońców, po równoczesnym wbiegnięciu za linię przerywaną (brak wycofania i stworzenia sobie niezbędnej przestrzeni do gry),**
- **zbyt bliskie ustawienie atakujących bez piłki przy partnerze z piłką,**
- **przyjęcie i oddanie piłki w miejscu,**

- gra (ruch) w kierunku linii bocznej,
- brak umiejętności gry w nowych warunkach w sytuacjach 1x1.



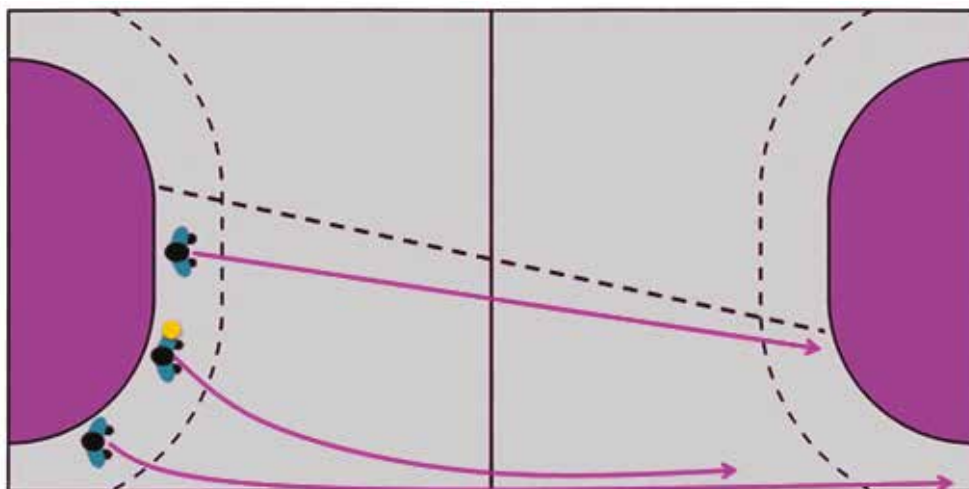
- Partnerzy zawodnika z piłką nie stwarzają żadnej możliwości podania (wszyscy po dobiegnięciu ustawieni za linią 9m).
- Partnerzy zawodnika z piłką nie starają się uwolnić od krycia.
- Konieczne natychmiastowe wycofanie się na pozycję.

**W nauczaniu należy korygować tego rodzaju zachowania zawodników i od samego początku wymagać od graczy II linii zatrzymania się w odpowiedniej odległości od bramki przeciwnika**

Zgrupowanie się i akcje obrońców wymuszają szybsze reakcje, co (brak czasu) doprowadza do błędów technicznych.

Istotne jest zachowanie pewnych, wyuczonych już umiejętności, a nie zupełna ich modyfikacja w nowej sytuacji. Przykładem może być, tak ważne w grze, **podanie prostopadłe** na dużej przestrzeni **do partnera wychodzącego na pozycję**, które w nowej sytuacji **zastąpione zostanie podaniem prostopadłym do obrotowego**.

### Zmniejszenie się powierzchni pola gry



**Przykład zmniejszającej się przestrzeni do gry i wymagany sposób ustawienia zawodników w dwóch liniach.**

Dzieląc na treningu boisko przekątną linią możemy ćwiczyć różne sposoby działania zawodników w sytuacji redukcji pola gry.



### Problemy jakie napotyka zawodnik ataku z piłką w nowej sytuacji:

- obrońcy w pasie działania uniemożliwiają akcję bezpośrednią w kierunku bramki,
- zmniejszony dystans między partnerami a obrońcami, utrudniający podanie,
- przyjęcie piłki w miejscu uniemożliwia próbę minięcia 1x1,
- nowa sytuacja – konieczność akcji 1x1 (obrońca przed atakującym zamiast za plecami),
- presja obrońców wymusza błędne decyzje.



*Zgrupowanie obrońców utrudnia grę zawodnikowi z piłką. Brak aktywności partnera bez piłki uniemożliwia kontynuację gry*

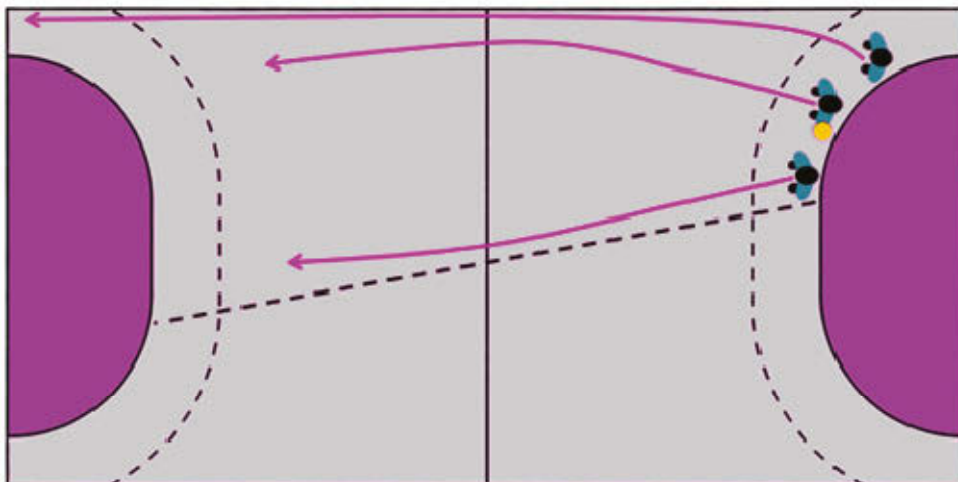
### **Problemy jakie napotykają zawodnicy ataku bez piłki:**

- obrońca w pasie działania,
- utrudnione poruszanie się w kierunku bramki w celu przyjęcia piłki,
- problem z utrzymaniem odległości od obrońcy, umożliwiającej przyjęcie piłki (wycofanie),
- pojawia się sytuacja pojedynku atakującego z piłką z obrońcą (1x1),
- problem z oceną sytuacji i wykorzystaniem wolnych przestrzeni i związany z tym brak koniecznego ruchu w celu wyjścia na pozycję,
- przyjęcie piłki tyłem do bramki w sytuacji zagrożenia przez obrońcę,
- próby nadmiernego wykorzystania sektora centralnego w celu zakończenia akcji.

W sytuacji, kiedy pojawiają się zorganizowane obrony w okolicy pola bramkowego, konieczne jest przygotowanie zawodników ataku do ustawienia w dwóch liniach z obrotowymi i skrzydłowymi. Oczywiście na poziomie podstawowym trudno mówić o specjalizacji na pozycjach, ale nieodzowne jest zachowanie niezbędnego ustawienia w sytuacji zmniejszenia się przestrzeni gry. Musi być zachowana w grze ewentualność akcji, w których możliwe jest zarówno podanie prostopadłe w kierunku bramki, jak i podanie „podtrzymujące”, umożliwiające kontynuację gry.

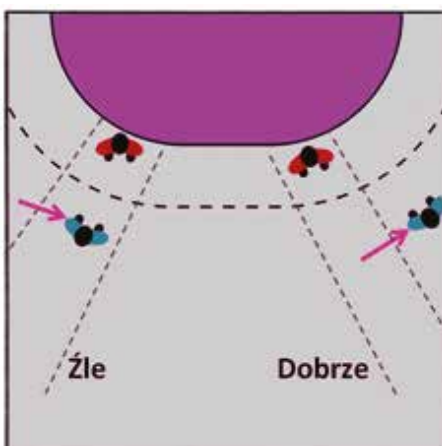
## 5.3 Zasady ustawienia i postępowania zawodników w ataku pozycyjnym

### Poszerzenie pola gry



Przykład poszerzenia pola gry przez szerokie ustawienie zawodników po przejściu do ataku pozycyjnego.

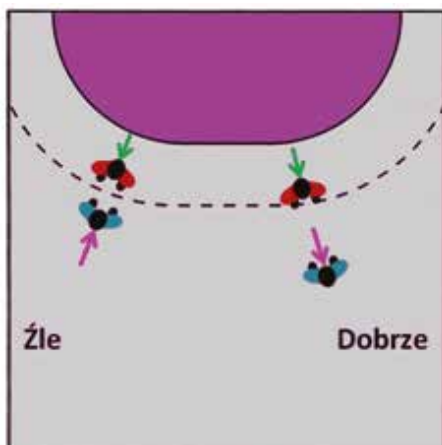
### Ustawienie bocznych rozgrywających



Często popełniany błąd w grze przez zawodników początkujących

- **Złe** ustawienie atakującego – jest w pasie działania obrońcy.
- **Dobre** ustawienie atakującego – ma przewagę ustawienia, bo znajduje się na zewnątrz pasa działania obrońcy.

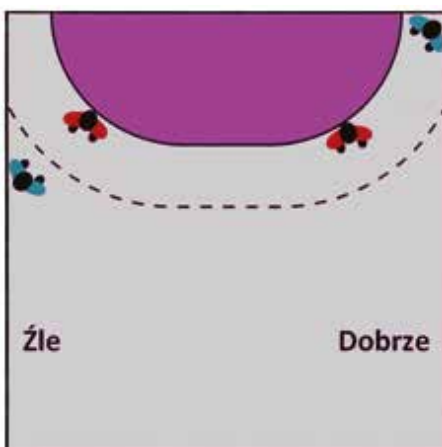
## Odległość od obrońcy w grze rozgrywającego



### Często popełniany błąd w grze przez zawodników początkujących

- Źle – rozgrywający bez piłki nie może wykonywać ruchu w kierunku obrońcy w sytuacji, kiedy obrońca wysuwa się do przodu.
- Dobrze – w sytuacji, kiedy obrońca wysuwa się do przodu, rozgrywający poprzez wycofanie utrzymuje bezpieczną odległość, umożliwiającą podanie i swobodę gry.

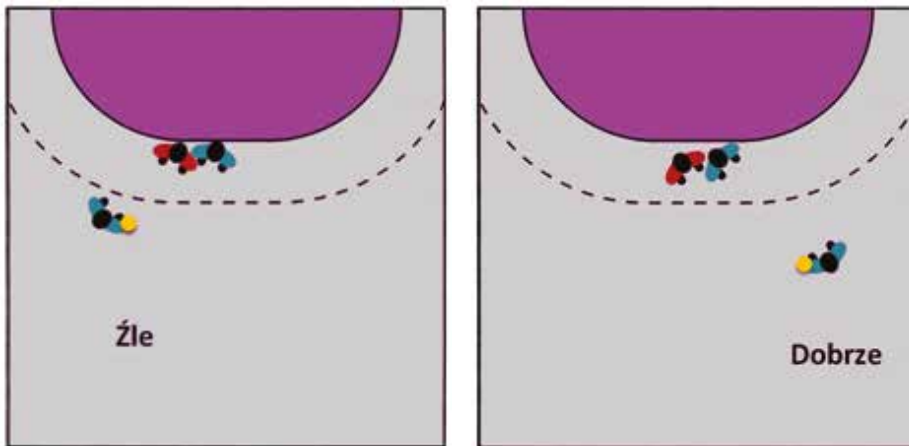
## Ustawienie skrzydłowego



### Często popełniany błąd w grze przez zawodników początkujących

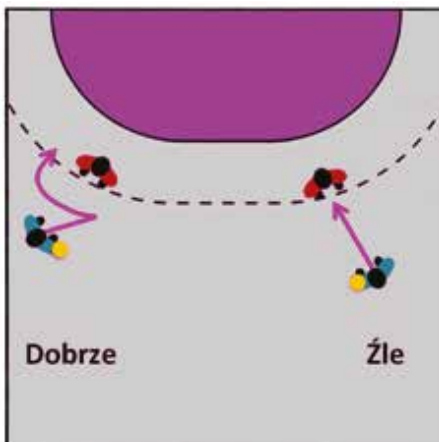
- Źle – skrzydłowy bez piłki ustawiony na wprost obrońcy.
- Dobrze – skrzydłowy wykorzystuje całą przestrzeń na boisku, ustawiając się w narożniku boiska.

## Ustawienie obrotowego



- Źle – obrotowy pozwolił obrońcy na ustawienie się pomiędzy nim a partnerem z piłką, co uniemożliwia podanie.
- Dobrze – obrotowy zajął pozycję przed obrońcą (po stronie piłki), umożliwiając podanie lub akcję partnera z piłką utrudniając ruch obrońcy.

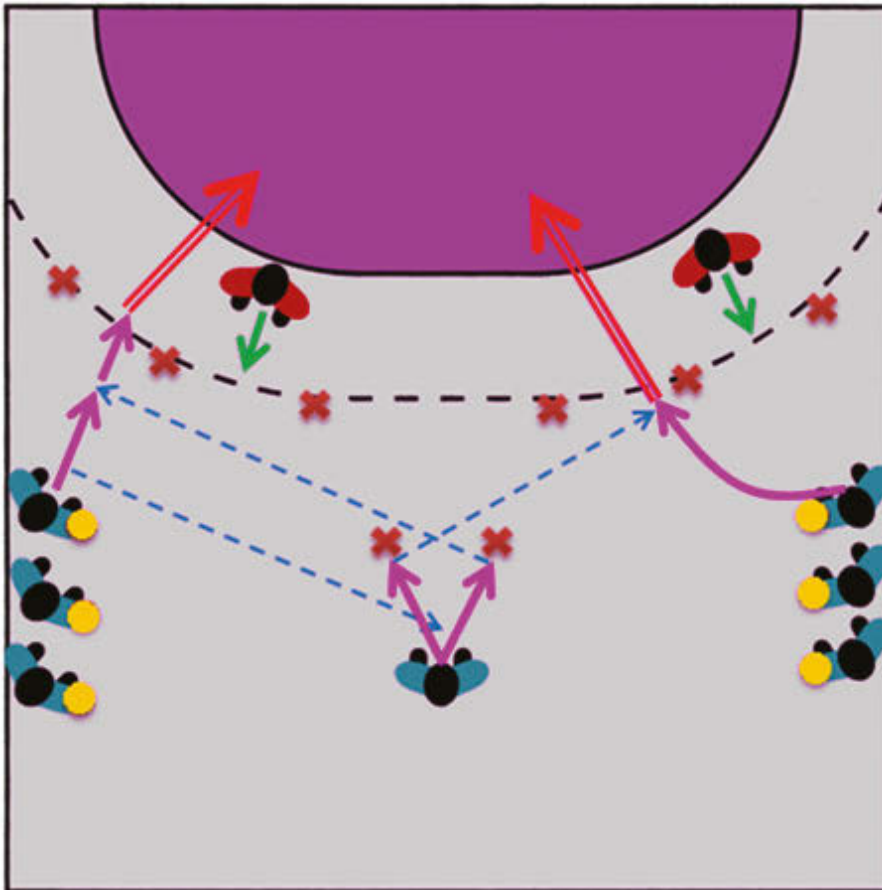
## Kierunki ataku



### Bardzo często popełniany błąd w grze przez zawodników początkujących

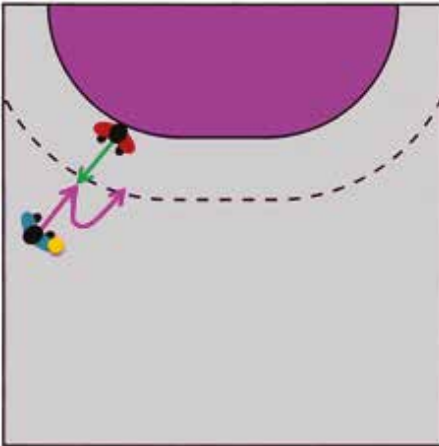
- Źle – atak zawodnika z piłką na obrońcę (nie zmienia absolutnie sytuacji na boisku, nie prowokując do działania ani partnerów, ani pozostałych obrońców).
- Dobrze – atak zawodnika z piłką obok obrońcy, poprzedzony zmianą kierunku (wymusza to ruch obrońcy, co prowokuje akcję partnerów i wymusza reakcję pozostałych obrońców).

## Ćwiczenie uczące wyboru kierunku ataku



- Boczny rozgrywający po podaniu do środkowego rozpoczyna atak, przygotowując się do otrzymania piłki powrotnej.
- Jego zadaniem jest rozpoczęcie ruchu w kierunku bramki z równoczesną obserwacją postępowania obrońcy.
- Obrońca wybiera dowolną przestrzeń pomiędzy tyczkami.
- Atakujący musi skorygować tempo i kierunek nabiegu w zależności od zachowania obrońcy, atakując w wolną przestrzeń.

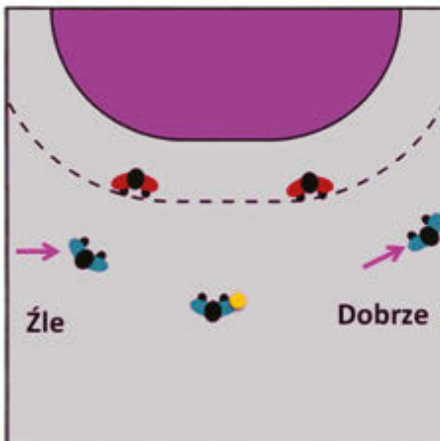
## Ponowienie ataku



- W sytuacji, kiedy rozgrywający z piłką, po swoim ataku na bramkę zorientował się, że jego pas działania jest zablokowany przez obrońcę, powinien, po wykonaniu jednego lub dwóch kroków do tyłu (ewentualnie z kozłem), natychmiast ponowić atak w miejsce, gdzie nie ma obrońcy (pomiędzy dwóch obrońców).

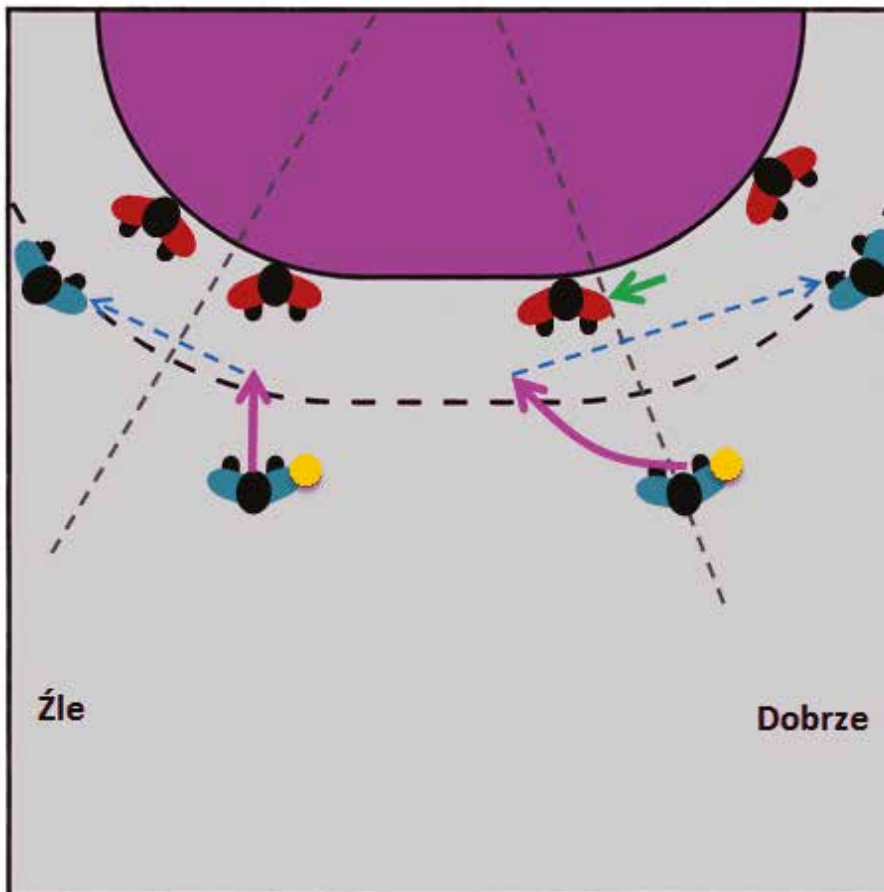
## 5.4 Zasady działania w ataku pozycyjnym

### Bocznymi rozgrywający



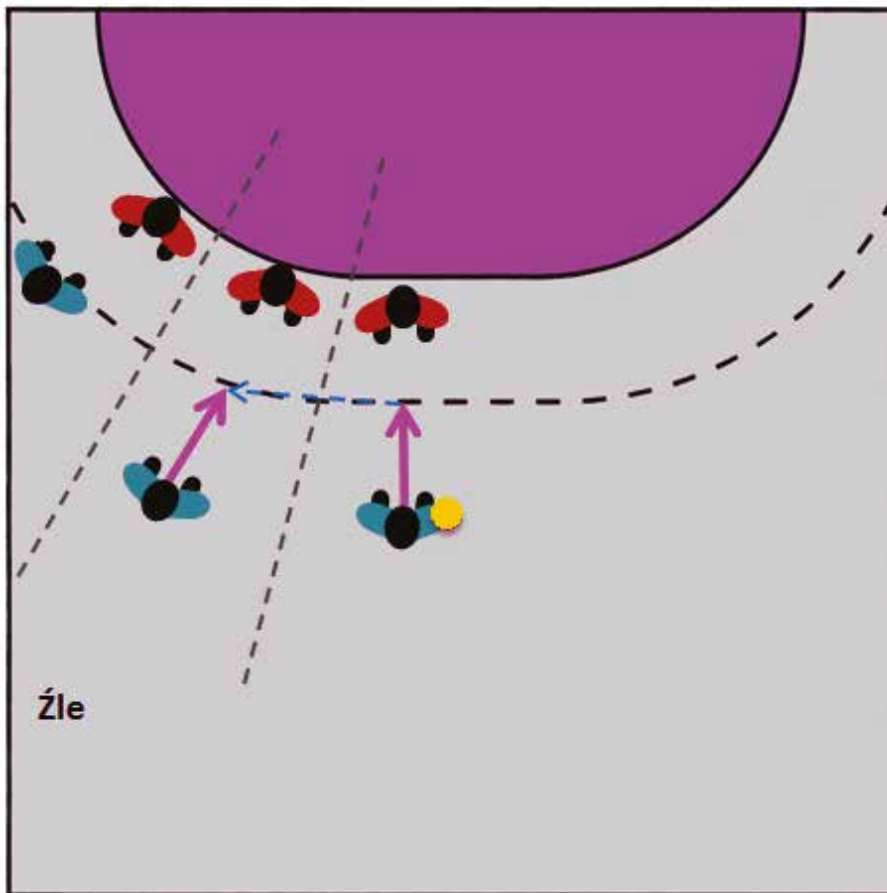
- Źle – L rozgrywający porusza się w kierunku partnera z piłką (ustawiony na wprost obrońcy, dodatkowo zmniejsza w ten sposób przestrzeń do gry).
- Dobrze – P rozgrywający porusza się w kierunku linii bocznej, powiększa w ten sposób przestrzeń do gry, uzyskując równocześnie przewagę ustawienia nad obrońcą.

## Kierunki ruchu przed podaniem – stworzenie partnerowi przestrzeni do gry w sytuacji 1x1

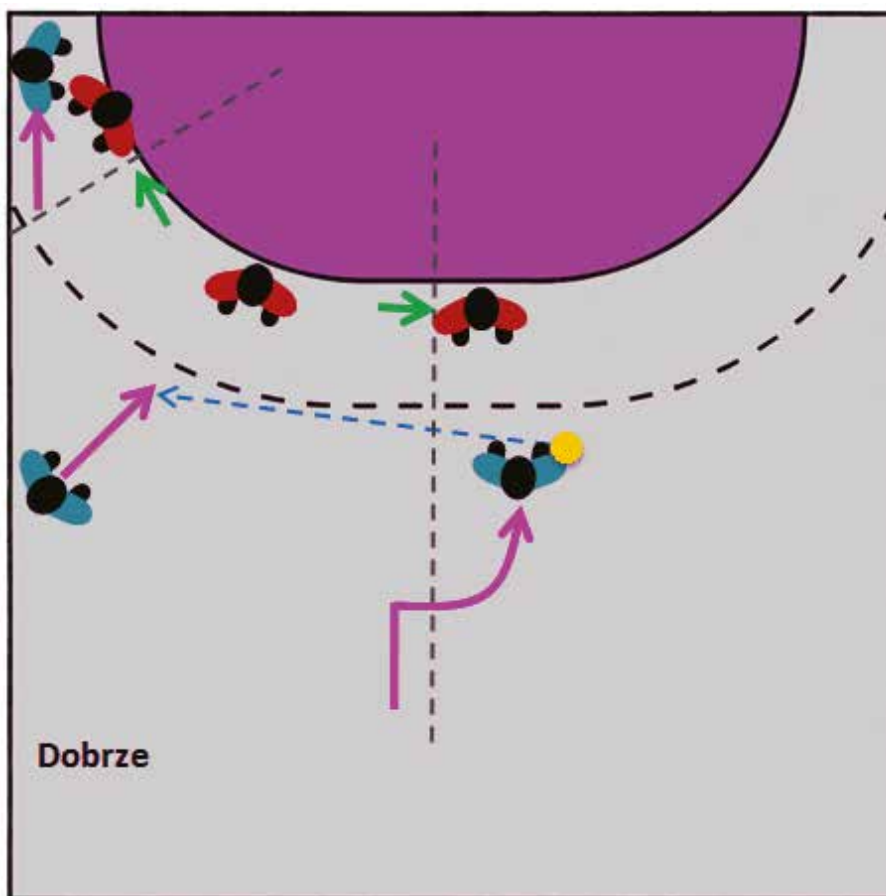


- Atak rozgrywającego na obrońcę powoduje, że skrzydłowy po otrzymaniu piłki ma ograniczone pole działania.
- Atak rozgrywającego z piłką do środka zmusza drugiego obrońcę do przesunięcia i powoduje, że skrzydłowy, po otrzymaniu piłki ma dużą przestrzeń do gry w sytuacji 1x1.



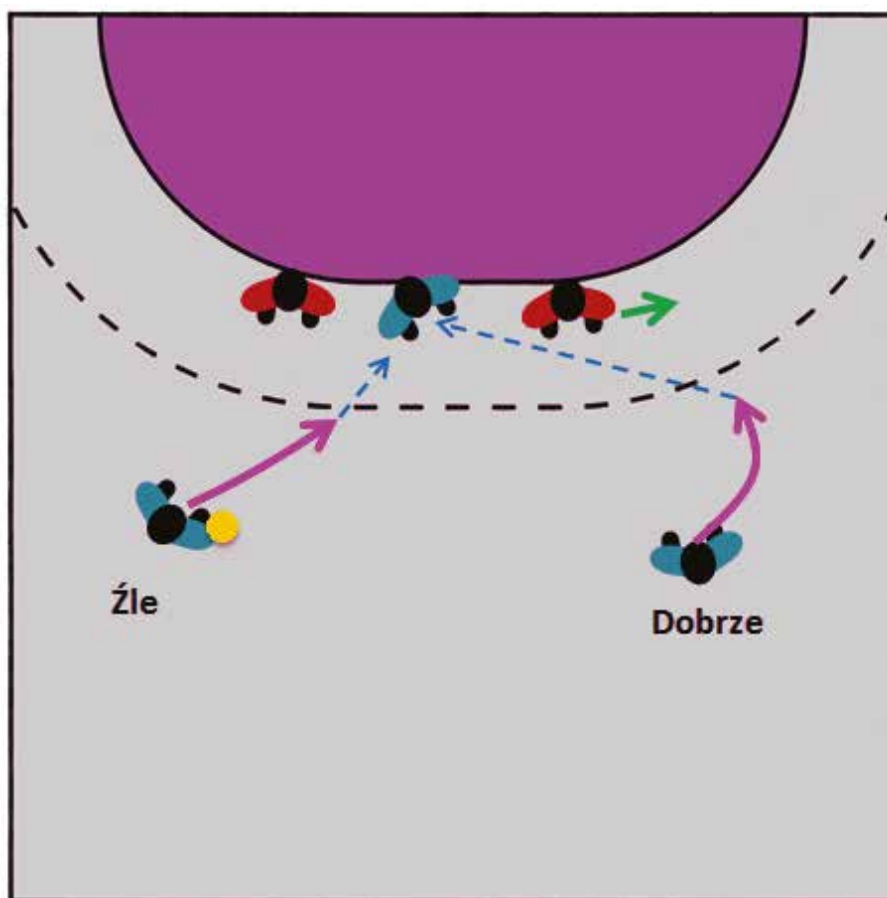


- Atak środkowego rozgrywającego na obrońcę i ustawienie skrzydłowego na linii przerywanej powodują zmniejszenie pasa działania bocznego rozgrywającego i zgrupowanie obrońców, co zdecydowanie utrudnia akcję 1x1.



- **Atak środkowego rozgrywającego z piłką w kierunku przeciwnym do podania i szerokie ustawienie skrzydłowego zmuszają do przesunięcia odpowiedzialnych za nich obrońców.**
- **Boczny rozgrywający, po otrzymaniu piłki ma dużą przestrzeń do gry w sytuacji 1x1 poprzez wyizolowanie obrońcy, (tzn. stworzenie takiej sytuacji na boisku, w której podczas akcji pozostali obrońcy są na tyle oddaleni, że nie mogą pomóc partnerowi).**

## Podanie do obrotowego



### Często popełniany błąd w grze przez zawodników początkujących

- **Źle** – rozgrywający z piłką porusza się **w kierunku obrotowego**, do którego zaplanował podanie:
  - czytelne zasygnalizowanie swoich zamiarów,
  - zmniejszenie przestrzeni.
- **Dobrze** – rozgrywający z piłką porusza się **w kierunku przeciwnym do obrotowego**:
  - wymuszenie przesunięcia się obrońcy,
  - powiększenie przestrzeni do wykonania podania,
  - powiększenie przestrzeni do gry obrotowego.



## Gra skrzydłowego

Zawodnicy początkujący, nawet w sytuacjach krycia indywidualnego i możliwości wykorzystania całej przestrzeni boiska, generalnie starają się grać i rzucać na bramkę w sektorze centralnym. W sytuacji przejścia do gry w ataku pozycyjnym pojawia się konieczność ustawienia ze skrzydłowymi. Ale początkujący zawodnicy napotykają w tym momencie na cały szereg problemów związanych z grą na tej pozycji. Generalnie w tej nowej sytuacji skrzydłowi zdobywają ogromny procent bramek z ataku szybkiego lub kontrataku, ponieważ w ataku pozycyjnym ich partnerzy (rozgrywający) **nie posiadają jeszcze odpowiednich umiejętności, aby stworzyć przewagę liczebną, precyzyjnie i tempowo podać, umożliwiając rzut skrzydłowemu.**

Początkujący zawodnicy w sytuacji przejścia do gry w ataku pozycyjnym (zmniejszenie przestrzeni) cały czas mają tendencje do zakończenia akcji w sektorze centralnym (tak jak robili to dotychczas), pomimo że napotykają na zgrupowanych obrońców. Widać obawy w próbach wykorzystania sektorów zewnętrznych i ustawionych w nich skrzydłowych.

Brak pewności siebie wynika z:

- braku indywidualnych umiejętności technicznych (poruszanie się, rzut),
- niewystarczających zdolności motorycznych (siła, skoczność),
- przekonania, że jest bardzo trudno zdobyć bramkę rzutem ze skrzydła,
- strachu przed nieskutecznym rzutem.

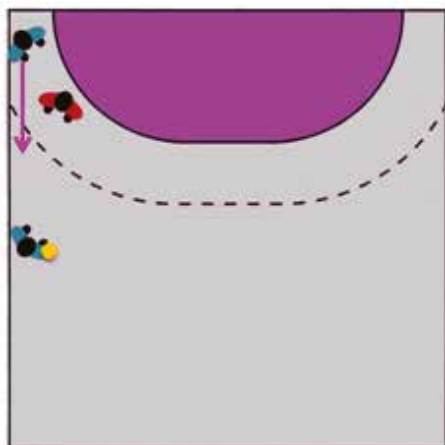
Taka sytuacja powoduje, że grający niechętnie podają do kolegów znajdujących się na pozycjach skrzydłowych, bo:

- kiedy piłka dociera do skrzydłowego, często, wobec braku umiejętności tego zawodnika, akcja zostaje przerwana lub następuje strata piłki,
- mała przestrzeń do gry, możliwa do wykorzystania, często uniemożliwia akcję.

Ważnym problemem, w pierwszej fazie nauczania jest przyswojenie sobie przez skrzydłowych **nawyku szerokiego ustawienia** w narożniku boiska lub przy linii bocznej. **Bardzo często początkujący zawodnicy ustawiają się blisko linii pola bramkowego.** W tej sytuacji nawet, jeżeli dotrze do nich piłka, nie są w stanie oddać rzutu albo przekraczają linię.

**Dlatego konieczne jest wprowadzenie ćwiczeń, które uczą wykorzystania sektorów zewnętrznych.** Można np. ograniczać możliwości gry obrońców tylko do sektorów centralnych, ułatwiając skrzydłowym dojście do pozycji rzutowej lub tworzyć sytuacje 2x1 w bocznym sektorze boiska, polecając obrońcy aby głównie utrudniali akcję rozgrywających.

### Wyjście skrzydłowego do piłki



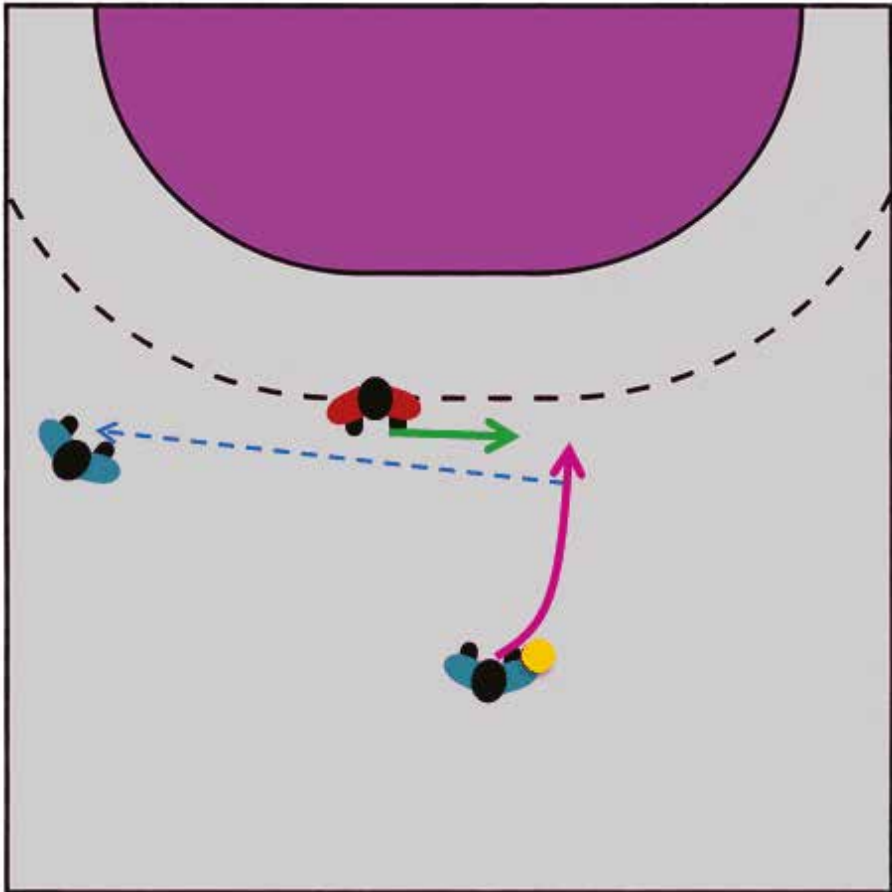
prowokując obrońców.

- W sytuacji, kiedy boczny rozgrywający z piłką nie może przeprowadzić akcji indywidualnej i ma ograniczoną możliwość podania do środkowego rozgrywającego, skrzydłowy musi bezwarunkowo pomóc partnerowi, wychodząc po piłkę.

- Będąc w posiadaniu piłki, skrzydłowy powinien zainicjować akcję atakując na zewnątrz lub do środka,

## 5.5 Podstawowe sposoby współdziałania zawodników w sytuacji przejścia do gry w ataku pozycyjnym (mała przestrzeń)

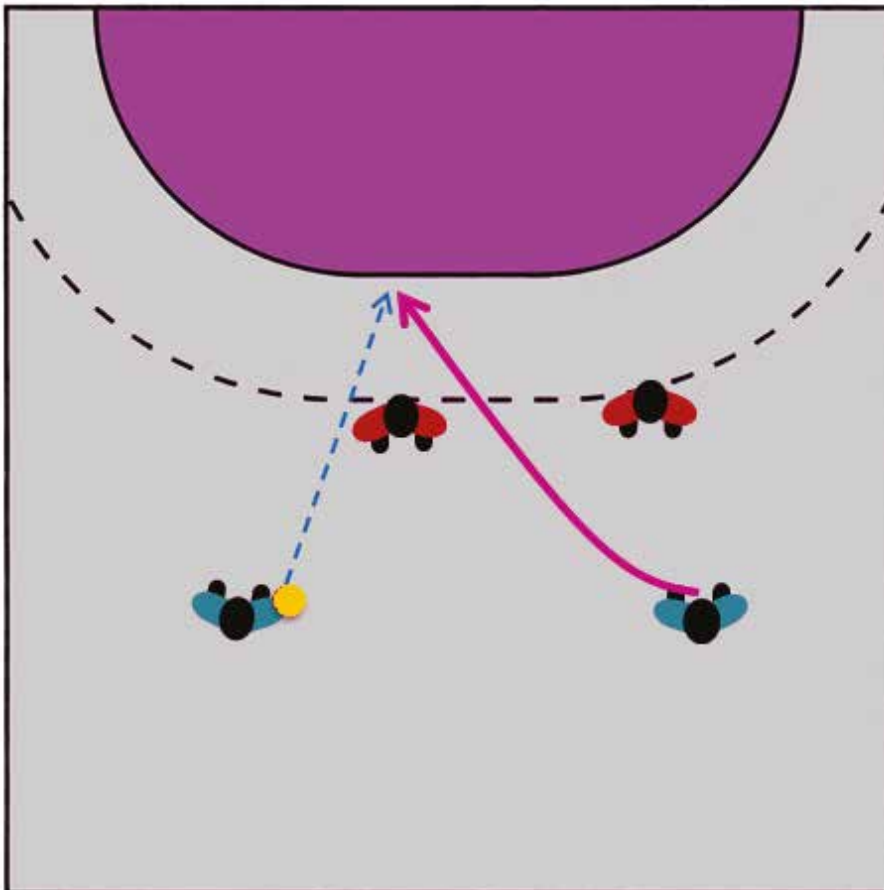
### Sytuacja 2x1



- Stworzenie partnerowi przestrzeni do gry.
- Atak w kierunku bramki z piłką w stronę przeciwną do miejsca, gdzie znajduje się partner.
- Zmuszenie obrońcy do przesunięcia się, które stwarza wolną przestrzeń do gry.

## Sytuacje 2x2

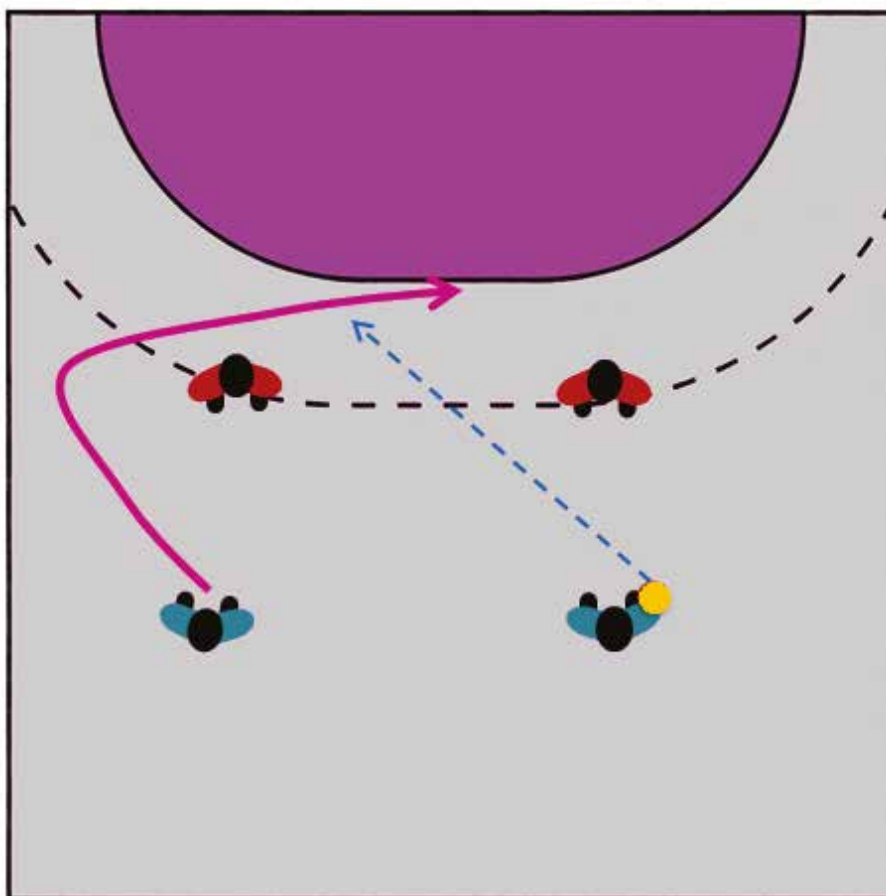
### Zabiegnięcie za plecy obrońcy



- Obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej.
- Wysunięcie obrońców stwarza przestrzeń, którą wykorzystuje zawodnik bez piłki.
- Stworzenie pozycji rzutowej przez zabiegnięcie za plecy obrońcy – maksymalna szybkość biegu.
- Wykorzystanie skoncentrowania uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.

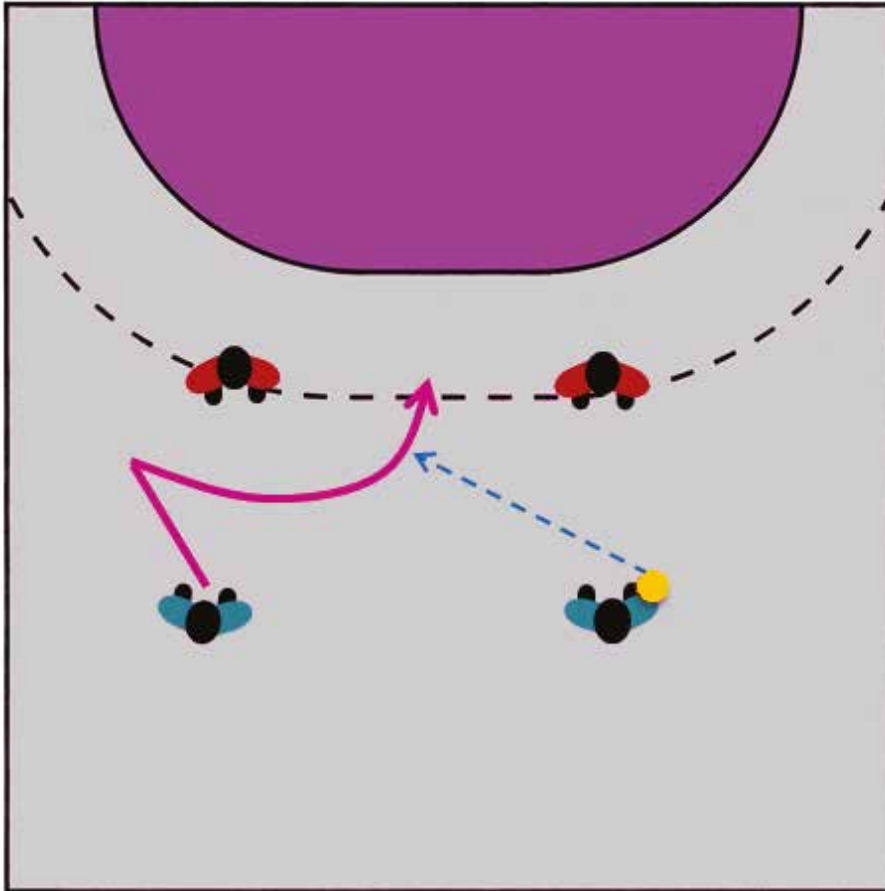


## Zabiegnięcie za plecy obrońcy po zmianie pasa działania i kierunku ruchu



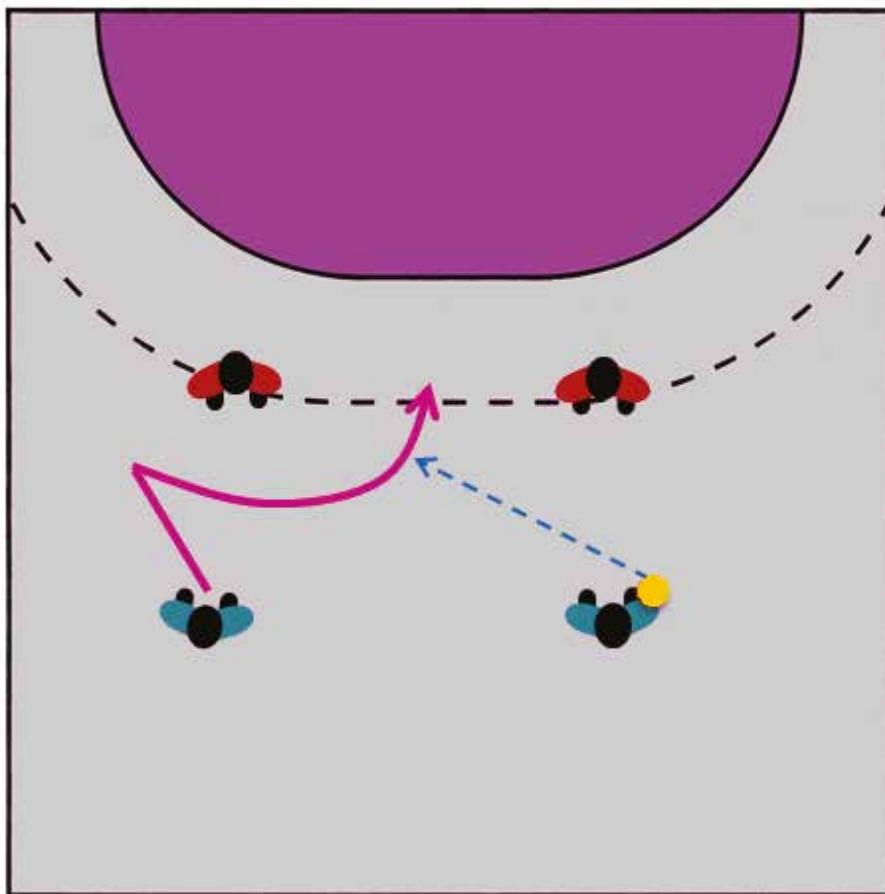
- Obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej.
- Wysłunięcie obrońców stwarza przestrzeń, którą wykorzystuje zawodnik bez piłki.
- Stworzenie pozycji rzutowej przez zabiegnięcie po zmianie pasa działania i kierunku biegu.
- Wykorzystanie skoncentrowania uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.

## Atak bez piłki po zmianie kierunku ruchu pomiędzy dwóch obrońców



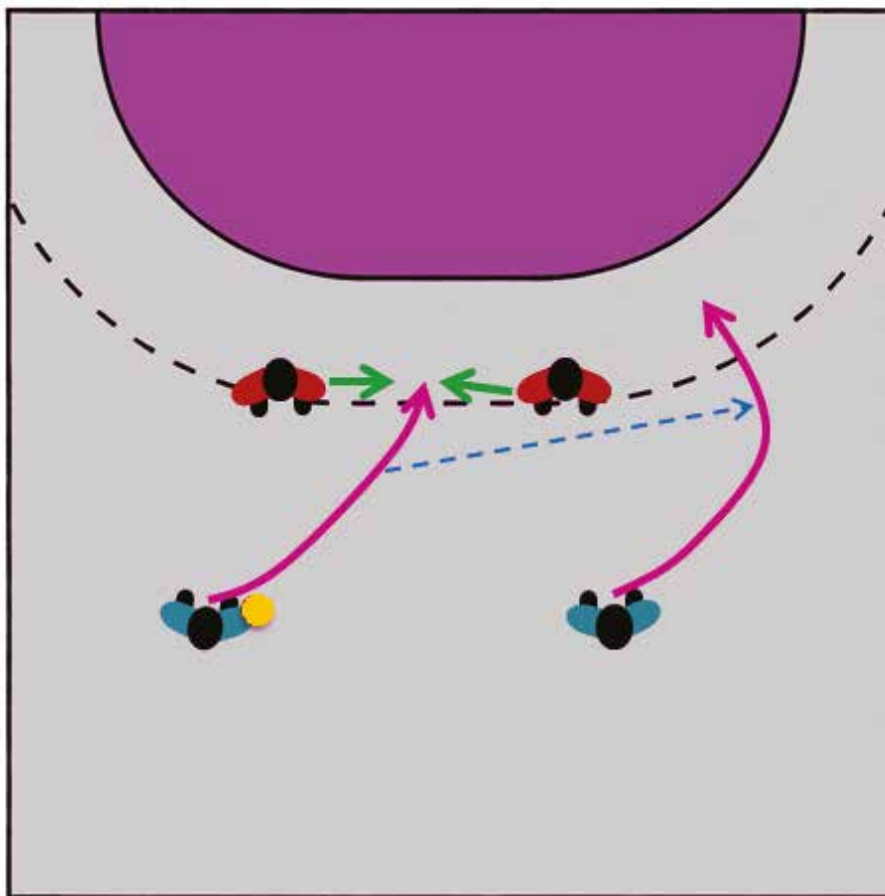
- Obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej.
- Stworzenie pozycji rzutowej przez atak bez piłki, ze zmianą kierunku ruchu pomiędzy dwóch obrońców.
- Wykorzystanie skoncentrowania uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.

## Zabiegnięcie bez piłki ze zmianą kierunku biegu



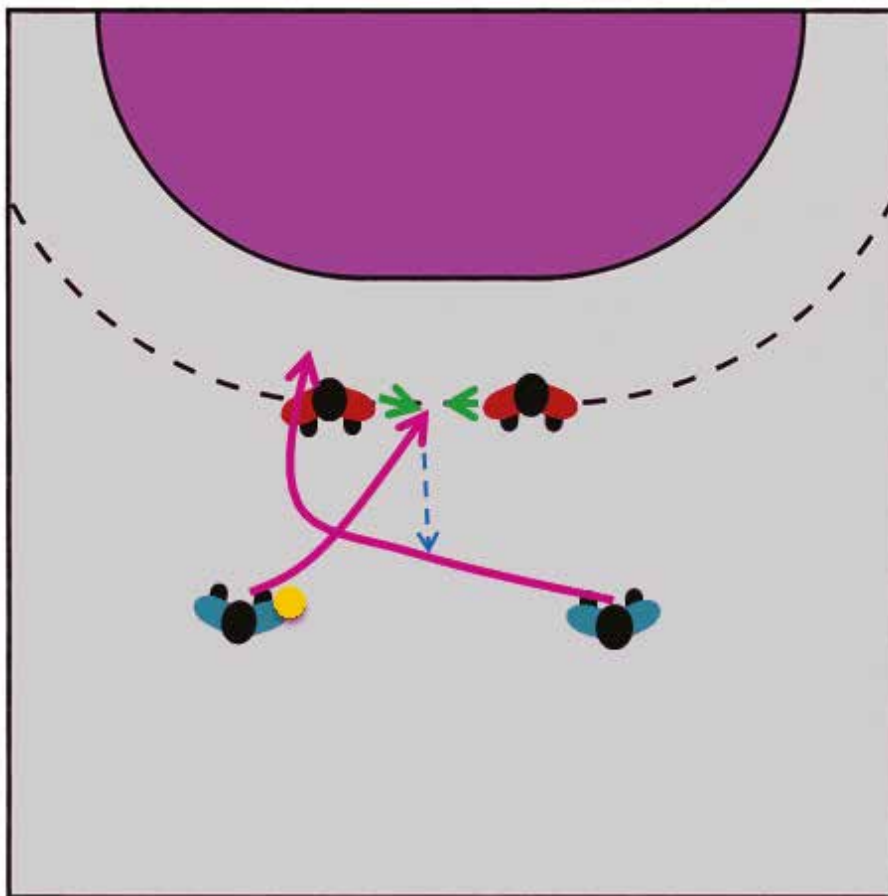
- obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej.
- Wysłunięcie obrońców stwarza przestrzeń, którą wykorzystuje zawodnik bez piłki.
- Stworzenie pozycji rzutowej przez zabiegnięcie po zmianie kierunku biegu.
- Wykorzystanie skoncentrowania uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.

## Współpraca zawodników – atak wiązący



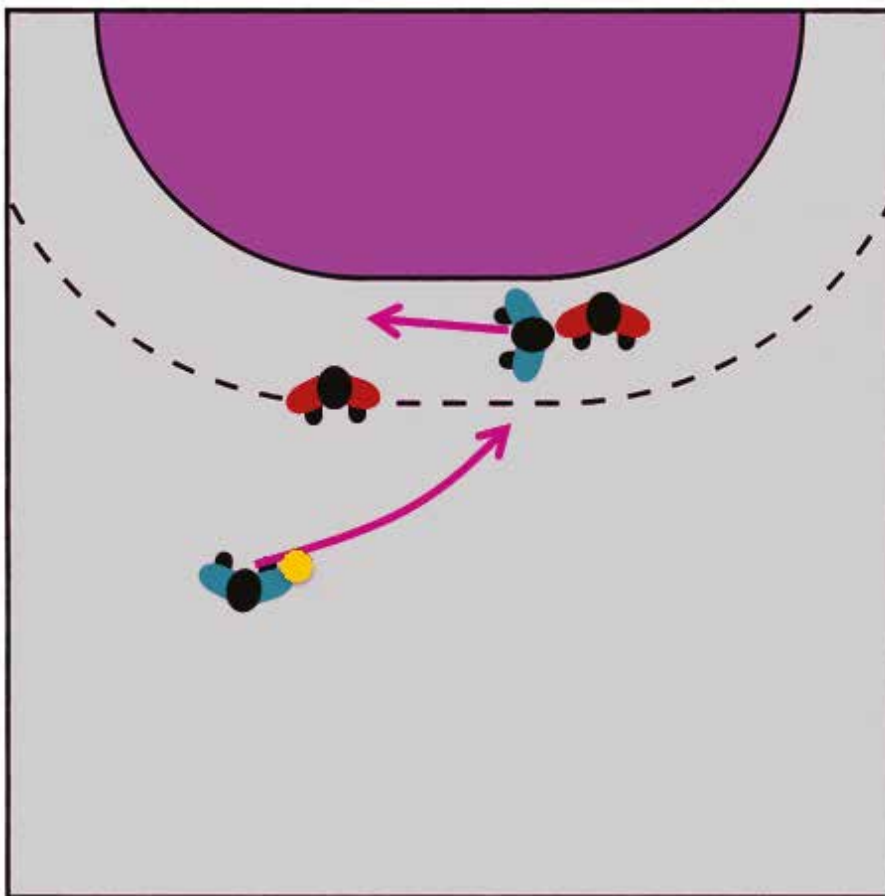
- Obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej.
- Stworzenie pozycji rzutowej poprzez atak zawodnika z piłką pomiędzy dwóch obrońców, zmuszający ich do reakcji.
- Skoncentrowanie uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.
- Zawodnik bez piłki atakuje bramkę, wykorzystując wolną przestrzeń.

## Krzyżówka rozgrywających



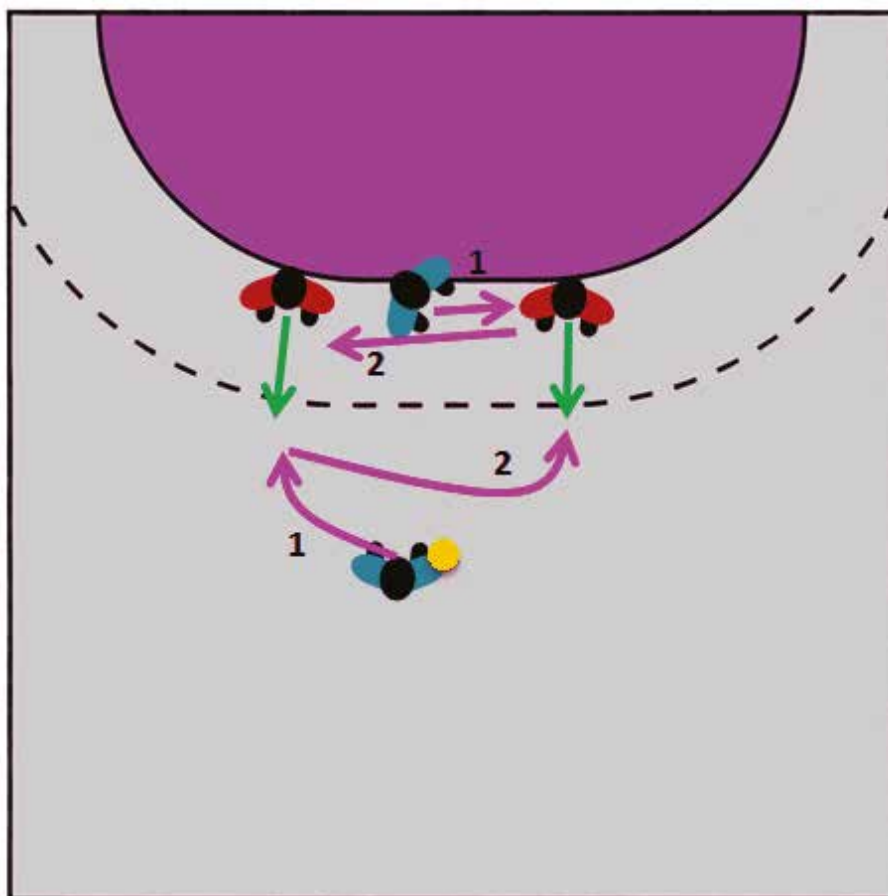
- obrońcy w pasach działania atakujących na linii przerywanej, uniemożliwiają akcję bezpośrednią w kierunku bramki.
- Stworzenie pozycji rzutowej poprzez atak zawodnika z piłką pomiędzy dwóch obrońców, zmuszający ich do reakcji.
- Skoncentrowanie uwagi obrońców na zawodniku (partnerze) z piłką.
- Zawodnik bez piłki atakuje bramkę, obiegając partnera, wykorzystując przesunięcie obrońców.

## Współpraca w dwóch liniach – przeciwne kierunki ruchu



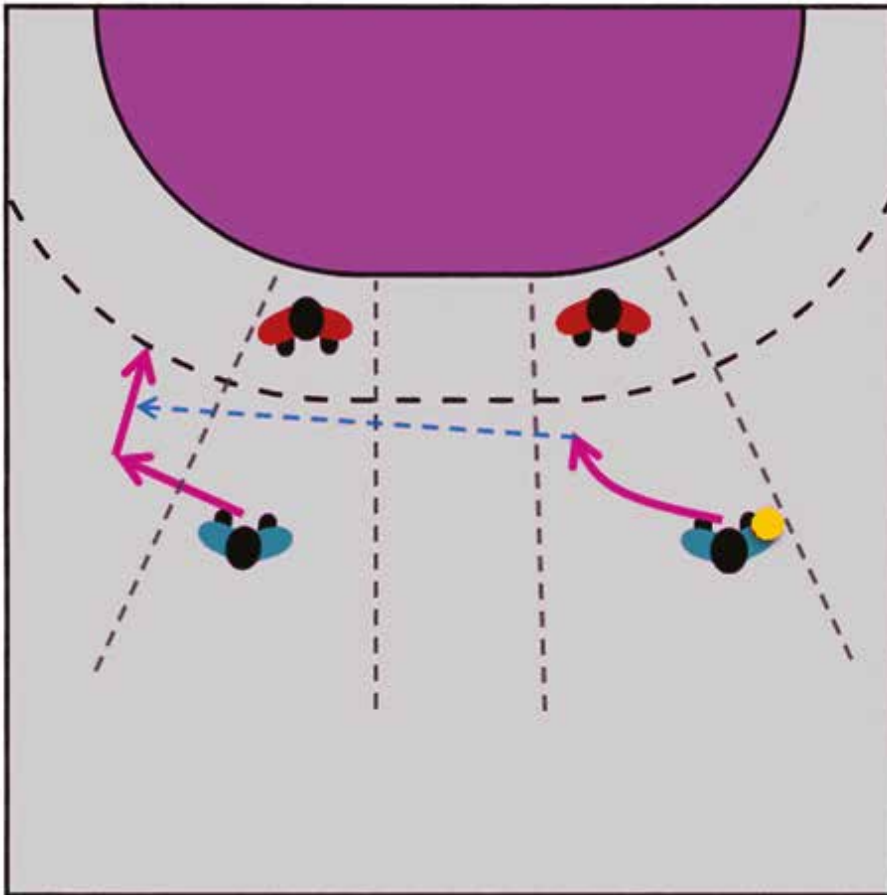
- Obrońcy kryjący obrotowego i rozgrywającego ustawieni w dwóch liniach.
- Wysunięty obrońca uniemożliwia akcję w pasie działania zawodnikowi z piłką.
- Uzyskanie pozycji rzutowej poprzez równoczesny ruch w przeciwnych kierunkach zawodników dwóch linii.
- Obrotowy zabiegający za plecy wysuniętego obrońcy stwarza dwie możliwości kontynuowania akcji partnerowi z piłką:
  1. podanie do obrotowego,
  2. akcja indywidualna z obiegnięciem obrońcy, wykorzystująca powstałą przestrzeń gry.

## Współpraca w dwóch liniach – zmiana kierunku ruchu dwóch atakujących



- obrońcy w jednej linii (przy linii pola bramkowego).
- Atak zawodnika z piłką (po zmianie kierunku) zdecydowanie na jednego z obrońców zmuszający go do ruchu do przodu (powstaje przestrzeń za jego plecami).
- Zmiana kierunku ruchu gracza z piłką i atak na drugiego obrońcę.
- W tym samym czasie obrotowy dwukrotnie zmienia kierunek ruchu i ustawienie, poruszając się zawsze w kierunku przeciwnym do partnera.

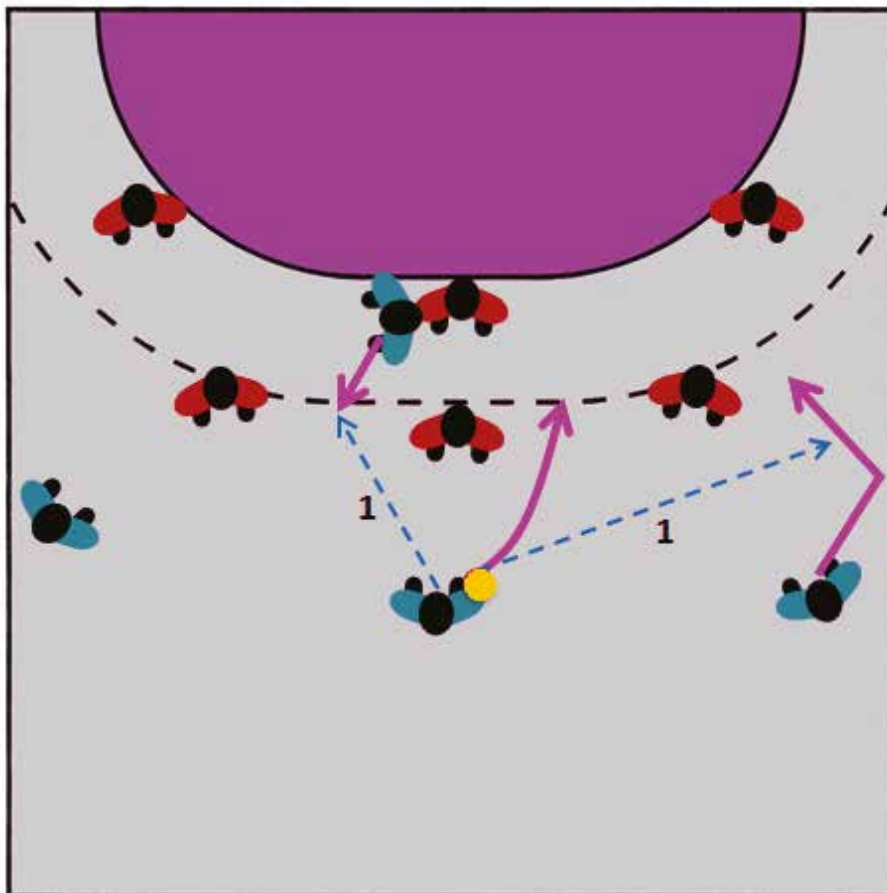
## Przewaga ustawienia



- Zawodnik bez piłki przed podaniem wyprzedza akcję partnera z piłką.
- Ustawia się **poza pasem działania obrońcy** i po przyjęciu piłki atakuje prostopadle, mając otwartą drogę do bramki.



**Przykładowe możliwości gry zawodnika w swoim pasie działania  
(ustawienie w 2 liniach z obrotowym)**



Ruch w kierunku bramki, środkowego rozgrywającego bez piłki (wyjście na pozycję) po podaniu i odwróceniu uwagi obrońców, których wzrok skierowany będzie na piłkę.

Podanie do:

- obrotowego wychodzącego do łączenia gry,
- bocznego rozgrywającego, mającego przewagę ustawienia.



*Dwie zawodniczki obrony zaangażowane przez atakującą z piłką. Partnerka czeka na podanie*

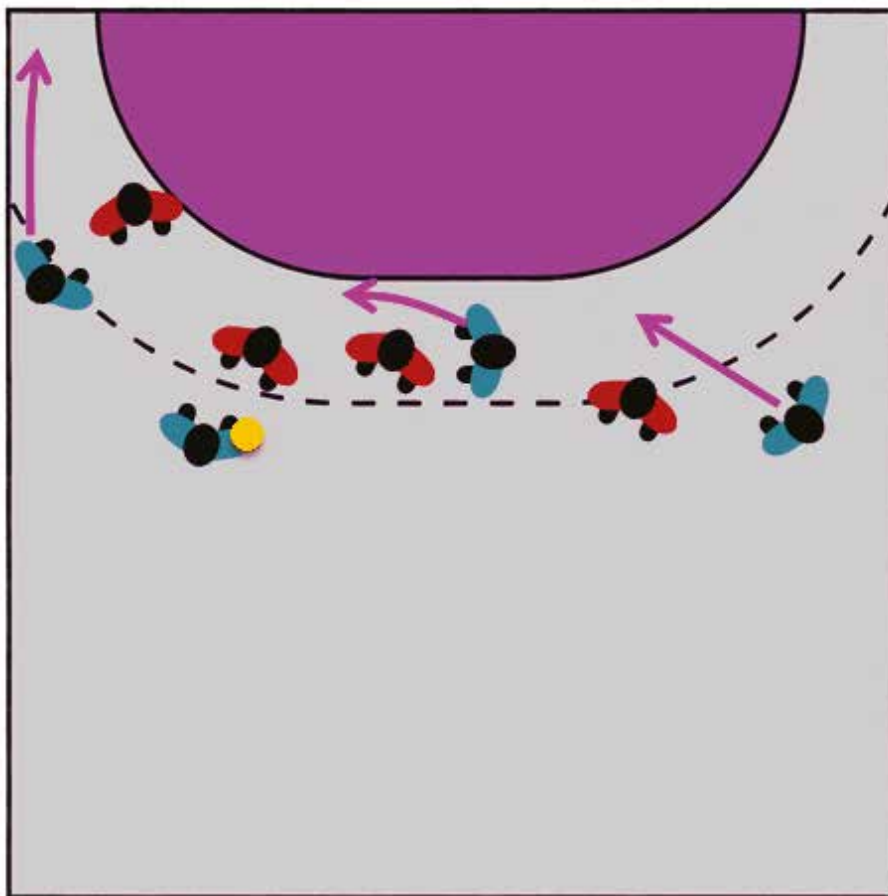
### **Intencje w działaniach zawodników bez piłki**

W momencie, kiedy zawodnik z piłką znalazł się w sytuacji dla niego trudnej:

- zamknięta droga (pas działania) do bramki,
- rzut uniemożliwiony przez obrońców.

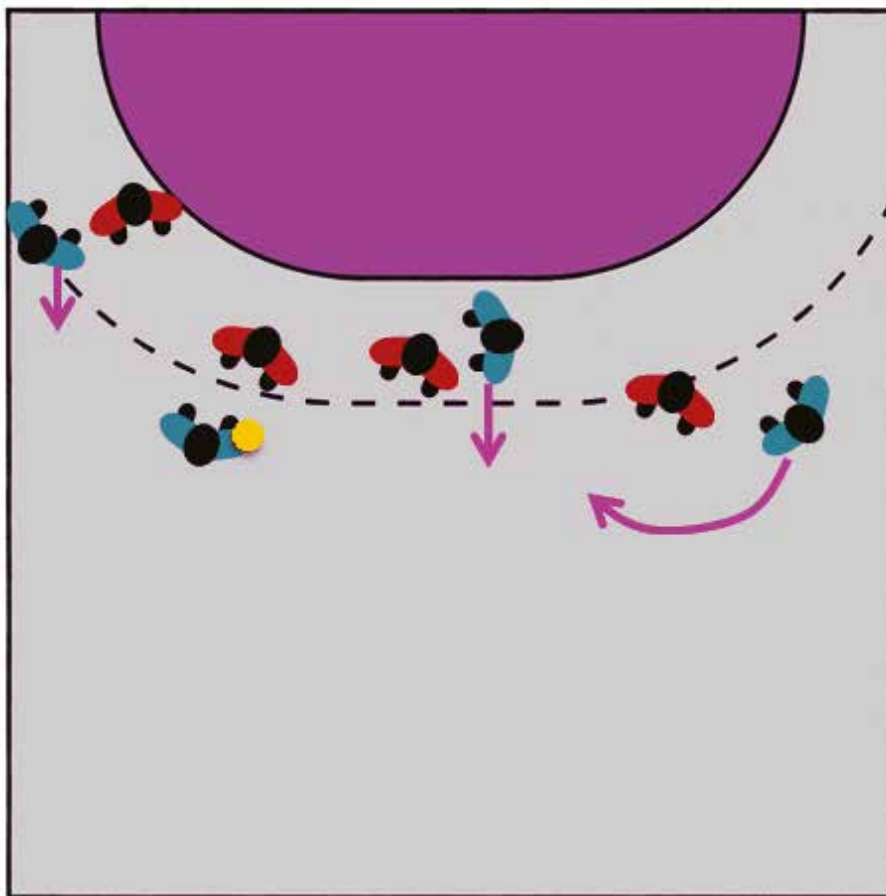
Partnerzy bez piłki mają obowiązek uwolnienia się od krycia i stworzenia nowej sytuacji **świadomie wybierając sposób postępowania**.

## Możliwość podania kończącego



Zawodnicy bez piłki starają się uwolnić od krycia, szukając pozycji za plecami obrońców, umożliwiając partnerowi z piłką wykonanie podania prostopadłego „kończącego” akcję.

## Możliwość podania kontynuującego grę



Zawodnicy bez piłki starają się uwolnić od krycia, szukając pozycji, która umożliwi partnerowi z piłką podanie pozwalające na kontynuację gry.

## Organizacja gry w ataku pozycyjnym

W tej fazie gry występują podstawowe ustawienia takie jak:

- 2-1-3 – dwóch skrzydłowych, jeden obrotowy, trzech rozgrywających,
- 2-2-2 – dwóch skrzydłowych, dwóch obrotowych, dwóch rozgrywających,
- 1-2-3 – jeden skrzydłowy, dwóch obrotowych, trzech rozgrywających.

**Szybkość prowadzenia akcji jest aktualnie elementem decydującym o jej powodzeniu. Składają się na nią:**

- **Szybkość i precyzja podań,**
- **krótki kontakt zawodnika z piłką (gra na jednym kroku),**
- **bardzo szybkie podjęcie decyzji,**
- **przyjęcie piłki w ruchu (stwarzające przewagę pozycji nad obrońcą).**

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

- Każdorazowy atak w kierunku bramki z zagrożeniem rzutem po przyjęciu 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).

**Atak zawodnika z piłką musi być skierowany na wolną przestrzeń, pomiędzy obrońcami (atak wiążący, zmuszający do reakcji dwóch obrońców).**

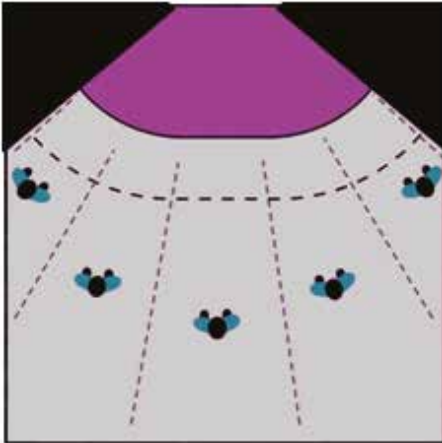
**Oddzielnie należy podkreślić niezbędną aktywność (podobnie jak w grze w obronie), którą muszą wykazać zawodnicy atakujący.**

**Ogromnie ważne jest również utrzymanie szybkiego rytmu gry, ale z następującymi kolejno po sobie tempowymi działaniami poszczególnych graczy.**

## **Przeźren**

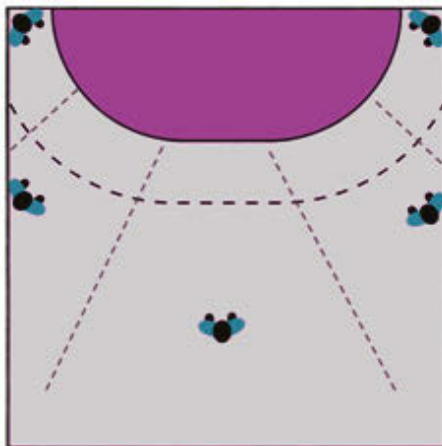
Kluczowe znaczenie w konstrukcji i skuteczności gry będzie miało prawidłowe, maksymalne wykorzystanie przestrzeni, decydować o tym będzie stałe dążenie do przestrzennego, szerokiego ustawienia graczy, to znaczy **ze skrzydłowymi w rogach boiska i bocznymi rozgrywającymi przy liniach autowych.**

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 (w początkowym etapie szkolenia).



## Źle!

Złe ustawienie, niewykorzystana przestrzeń w narożnikach boiska, ułatwiająca równocześnie grę obrońcom



## Dobrze

Ustawienie skrzydłowych w narożnikach boiska i bocznych rozgrywających przy liniach zdecydowanie rozszerza pole gry, zmuszając równocześnie obrońców do zwiększenia przestrzeni pomiędzy nimi.

### Podstawowe sposoby działań w ataku pozycyjnym:

- atak pomiędzy 2 obrońców (z zagrożeniem rzutem),
- minięcie indywidualne w sytuacji 1x1,
- zmiana pozycji (sektora) przez zawodników bez piłki,
- zmiana (krzyżówka) z piłką,
- zmiana sposobu ustawienia zespołu (wbieg rozgrywającego lub skrzydłowego na pozycję obrotowego),
- zasłona wykonana przez partnera.

## **Atak wiązący – pomiędzy dwóch obrońców**

O prawidłowości wykonania decyduje:

- właściwe tempo nabiegu – odległość od obrońców,
- zagrożenie rzutem,
- szybkość i sugestywność ruchu,
- uniknięcie przerwania akcji faulem obrońcy.

Powinien doprowadzić do:

- reakcji jednego (wyjście) lub dwóch (zamknięcie) obrońców,
- pozycji rzutowej (brak reakcji obrońcy lub przestrzeń pomiędzy obrońcami),
- stworzenie sytuacji umożliwiającej kontynuację akcji przez partnera,
- uzyskanie przestrzeni możliwej do wykorzystania:
  - za plecami wysuniętego obrońcy,
  - obok zamykających strefę obrońców.

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

## **Atak na zewnątrz zawodnika posiadającego piłkę**

**Element, na który należy zwrócić dużą uwagę w procesie nauczania.**

Atak na zewnątrz wykorzystuje przestrzeń na boisku pomiędzy linią boczną a skrajnym obrońcą.

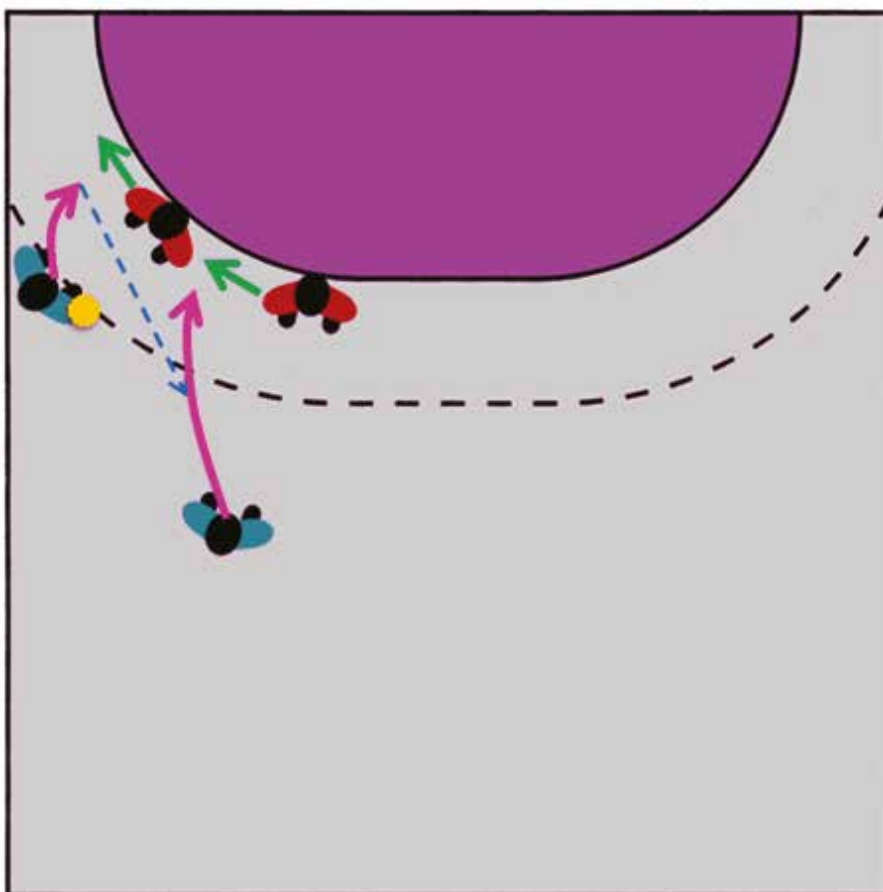
Jest to element aktualnie stosowany zdecydowanie za rzadko!



Większość akcji skrzydłowych (i bocznych rozgrywających) z piłką rozpoczyna się atakiem do środka boiska (ewentualnie poprzedzonych zwodem na zewnątrz).

**To stereotypowe często działanie nie powoduje żadnej lub niedostateczną reakcję obrońców i w związku z tym nie tworzy nowej sytuacji w grze.**

**Sugestywny atak na zewnątrz skrzydłowego z piłką (3 kroki bez kozła)**



- W sytuacji braku przesunięcia skrajnego obrońcy skrzydłowy musi być przygotowany do zakończenia akcji rzutem!

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 niestety 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 poprzez stworzenie im dużej przestrzeni do działania.

### **Minięcia 1x1**

Prawidłowe wykonanie minięcia 1x1 wymaga od atakującego:

- zachowania odpowiedniej odległości od obrońcy,
- szybkości i sugestywności ruchu,
- poprzedzenia minięcia atakiem w kierunku wolnej przestrzeni obok obrońcy, powodującym reakcję obrońcy i uzyskaniem przestrzeni po jego reakcji (przesunięciu).

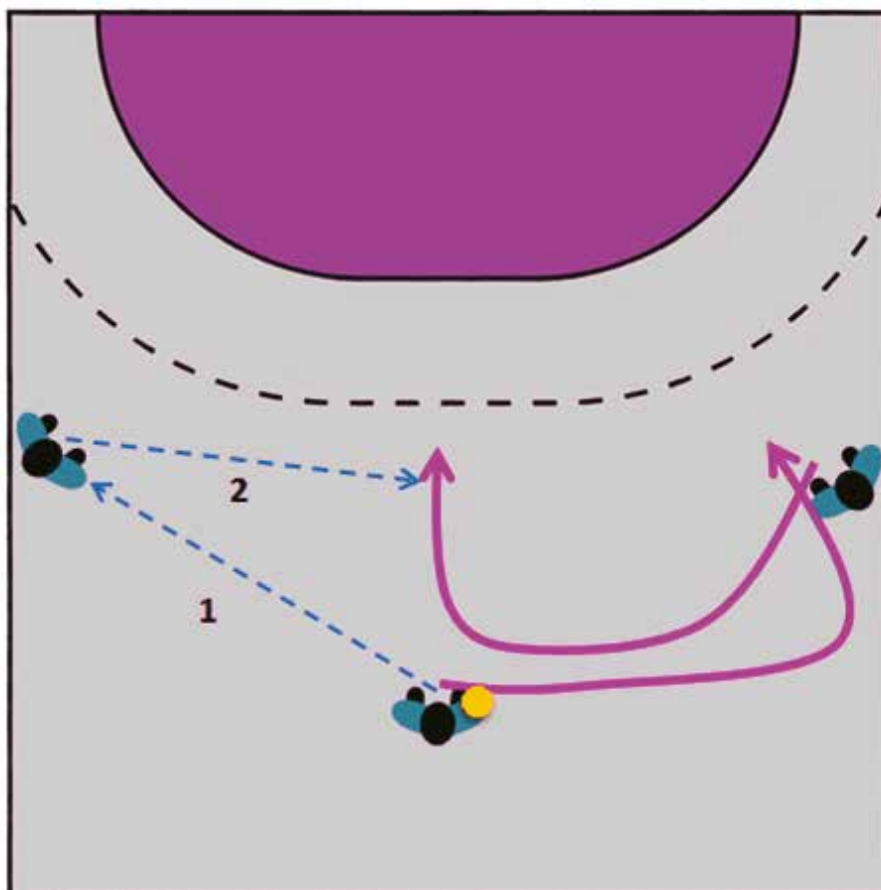
Powinno doprowadzić do:

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

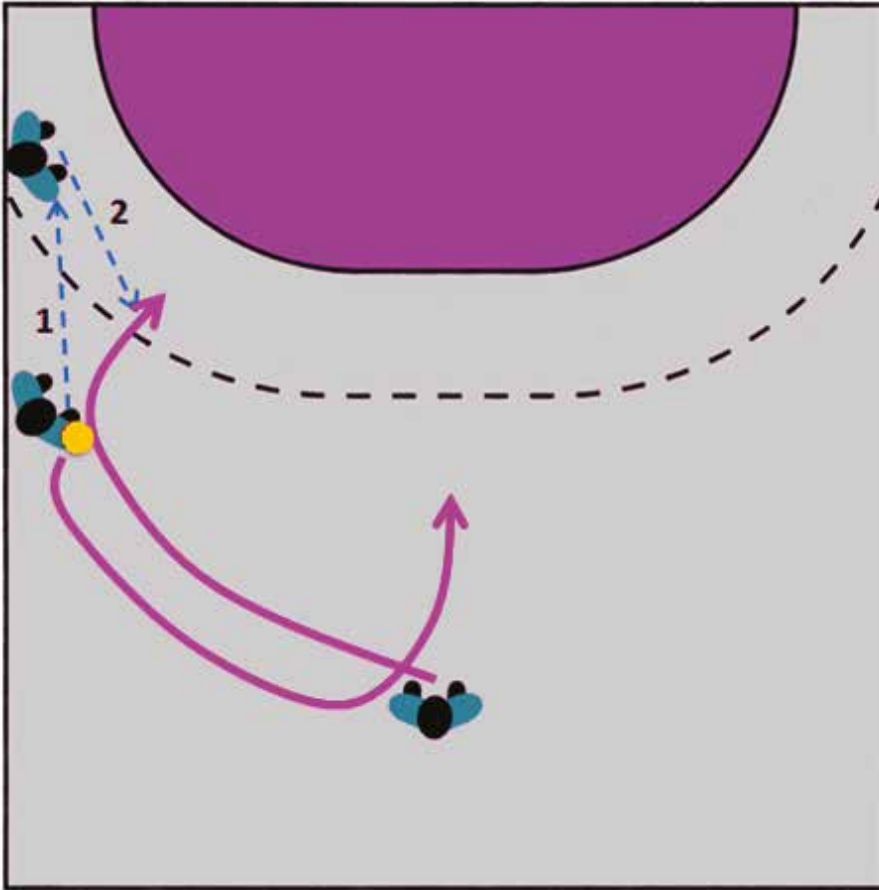
## Zmiana pozycji (sektora) przez zawodników bez piłki

Przedstawione przykłady to sposoby działania stosowane przez zespoły na wszystkich poziomach wyszkolenia, łącznie z zespołami zdobywającymi medale na najważniejszych imprezach światowych i europejskich.

## Zmiana od piłki przez rozgrywających (popularnie nazywana JUGO)



## Zmiana od piłki bocznej i środkowego rozgrywającego



## Zmiana z piłką (krzyżówka)

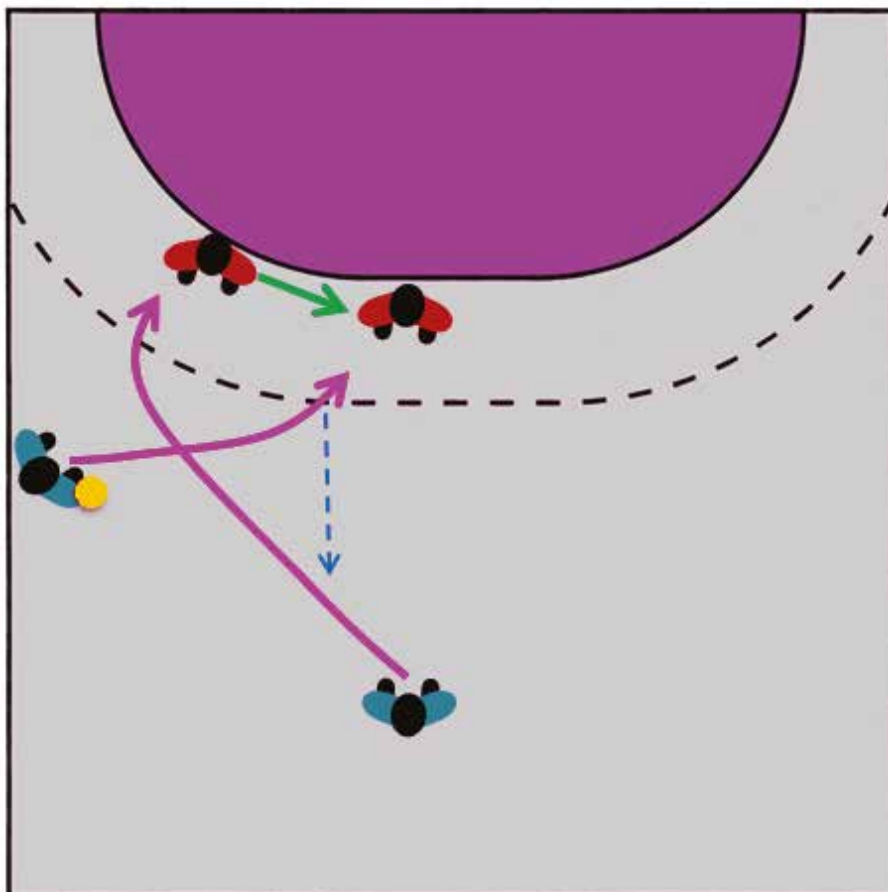
O skuteczności wykonania decyduje:

- sugestywny atak zawodnika z piłką (pomiędzy dwóch lub na określonego obrońcę),
- tempo poruszania się gracza obiegającego,
- moment i technika podania (podający powinien widzieć partnera, któremu przekazuje piłkę).

Powinna doprowadzić do pozycji rzutowej (błąd przekazania obrońców).

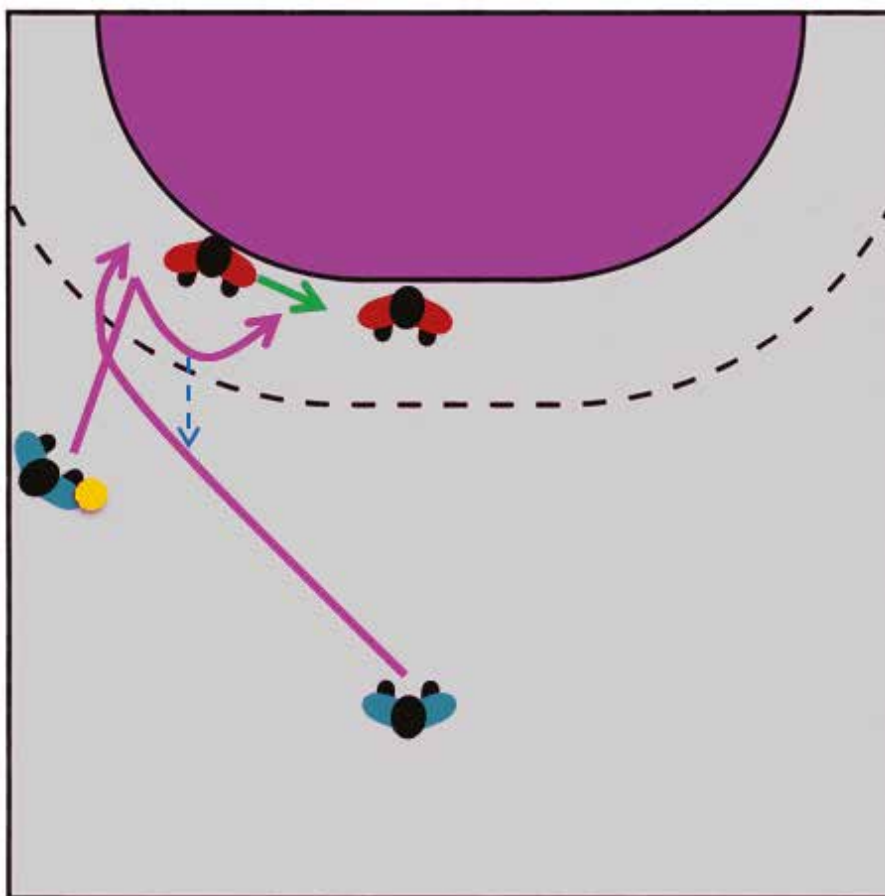
## Krzyżówka z piłką po ataku na określonego obrońcę

Krzyżówkę inicjuje boczny rozgrywający z piłką atakiem do środka boiska na obrońcę odpowiedzialnego za krycie partnera.



## Krzyżówka z piłką po próbie minięcia 1x1

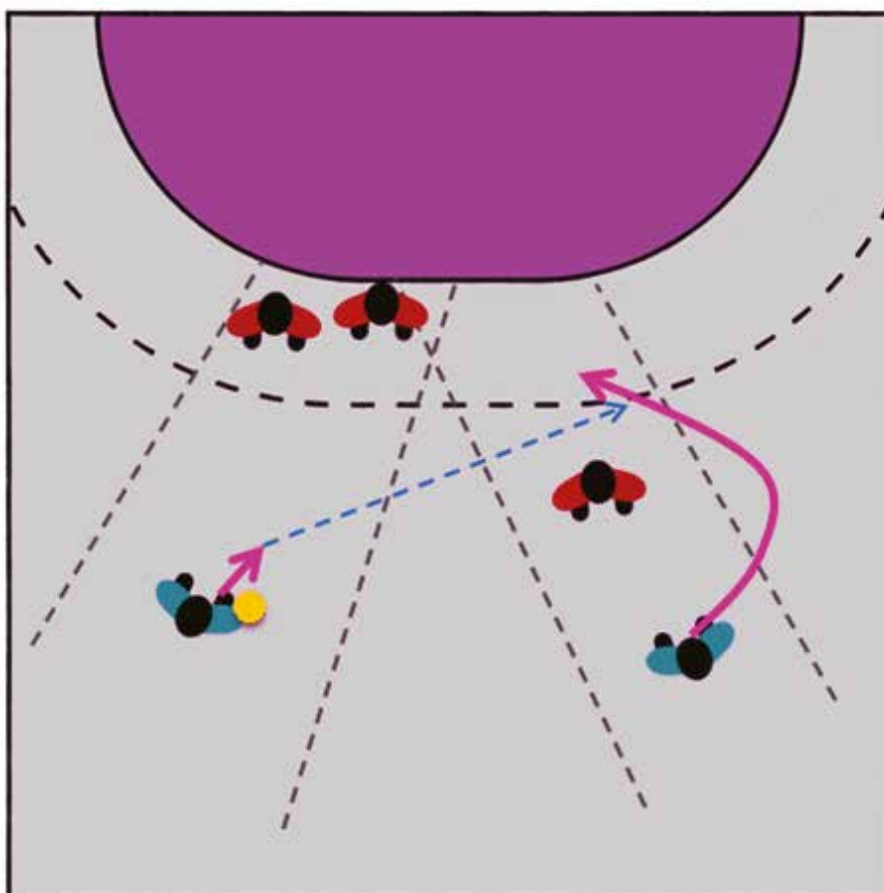
- Poprzedzenie krzyżówki próbą minięcia 1x1 (powoduje reakcję obrońcy).
- Spowodowanie reakcji (przesunięcia) obrońcy odpowiedzialnego za krycie zawodnika z piłką.
- Powstałą przestrzeń wykorzystuje obiegający partner.



## Zrozumienie gry – intencje i decyzje zawodnika bez piłki

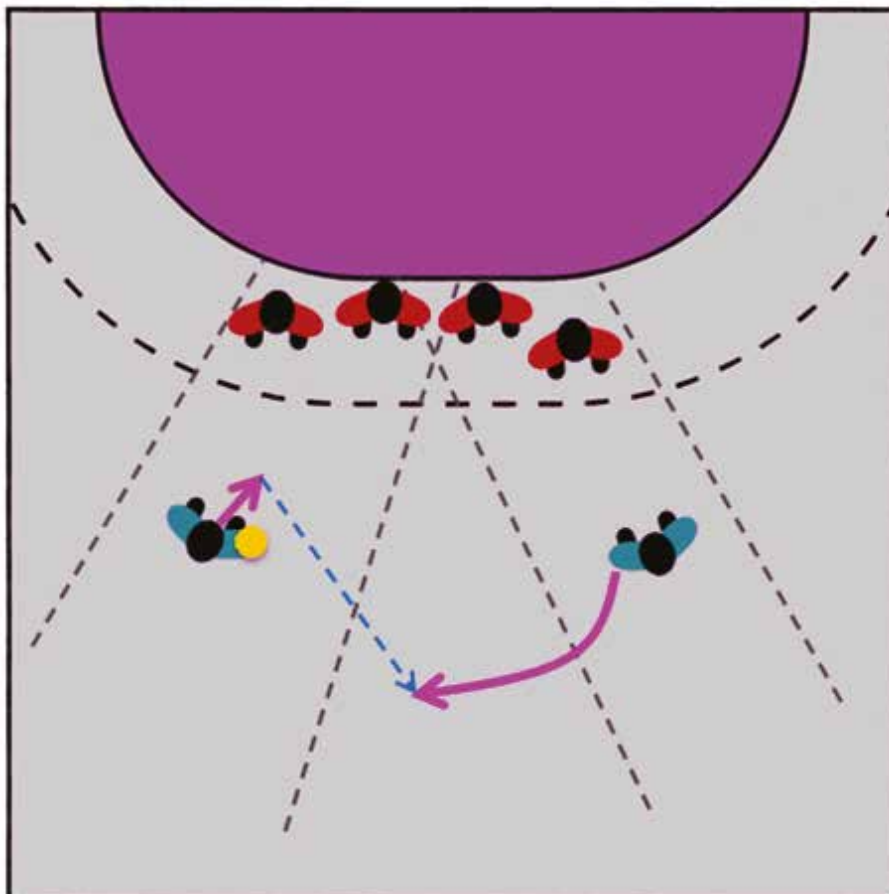
Zrozumienie gry i prawidłowe sposoby reakcji zawodnika bez piłki we współpracy z partnerem są konieczne w każdej sytuacji. Gracz bez piłki musi potrafić przewidzieć i zareagować w zależności od ustawienia i intencji partnera oraz zachowania obrońców. Jego zła decyzja lub brak aktywności powodują natychmiastowe zatrzymanie akcji lub mogą spowodować stratę piłki.

### Sposoby reakcji zawodnika bez piłki



W sytuacji wysunięcia obrońcy ruch zawodnika bez piłki, który wykorzystując odwrócenie uwagi bezpośredniego przeciwnika, wbiega na

pozycję obrotowego w swoim pasie działania, umożliwiając podanie decydujące (kończące).

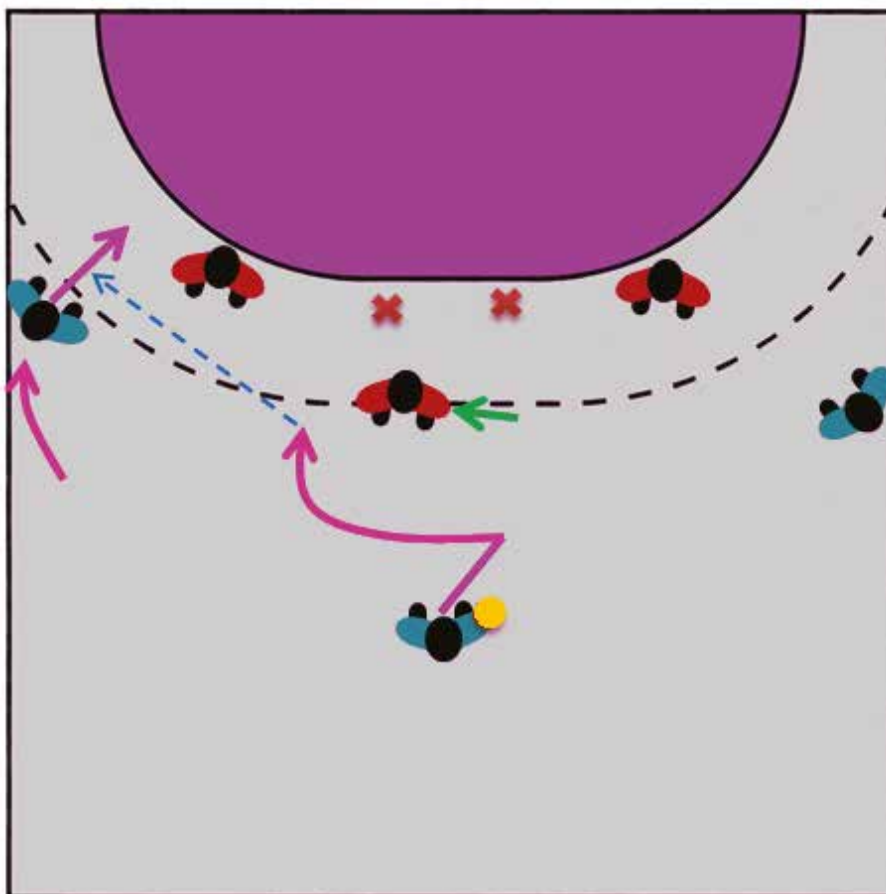


W sytuacji zgrupowania obrońców w pasach działania atakujących, wycofanie się ze zmianą pozycji zawodnika bez piłki umożliwiające kontynuację gry.

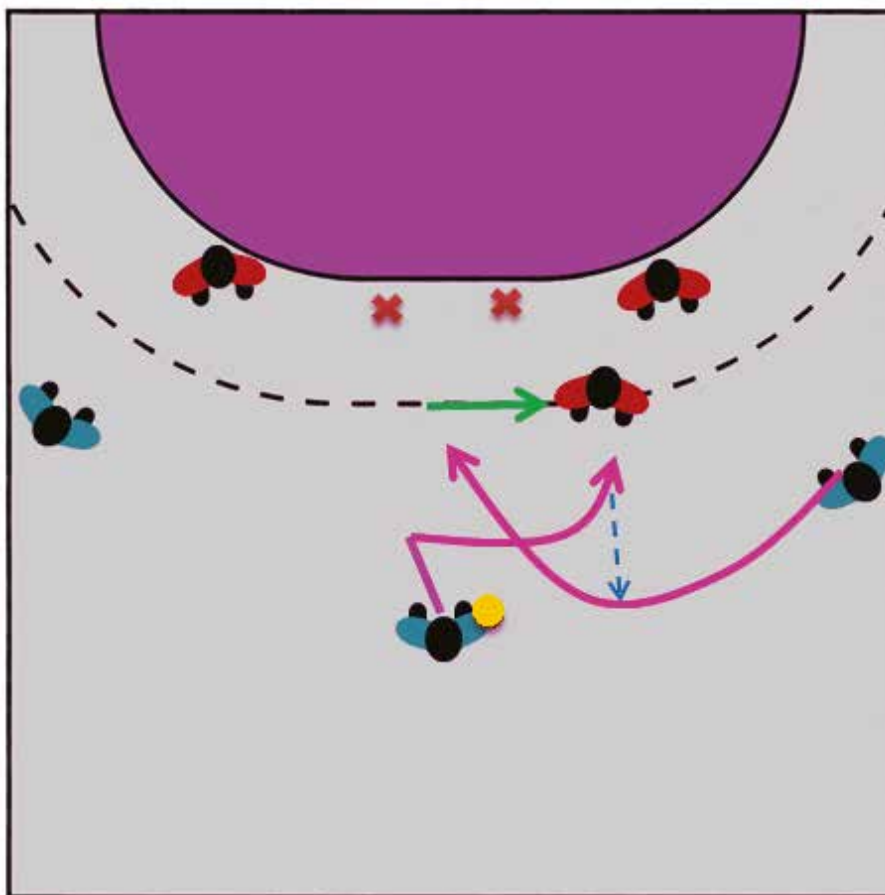


## Krzyżówka lub atak prostopadły – decyzje zawodnika bez piłki

Zawodnik bez piłki musi potrafić prawidłowo ocenić zarówno skuteczność akcji środkowego rozgrywającego z piłką, jak i reakcję (przesunięcie) wysuniętego obrońcy.



- Środkowy rozgrywający osiągnął przewagę w sytuacji 1x1.
- Będzie zmuszony do interwencji drugi obrońca.
- Boczny rozgrywający przewidując sytuację, ustawia się szeroko przy linii (przewaga ustawienia) i atakując prostopadle może uzyskać pozycję rzutową.



- Środkowy rozgrywający swoją akcją z piłką zmusił do przesunięcia wysuniętego obrońcę, ale nie uzyskał przewagi.
- Boczny rozgrywający natychmiast startuje do środka, obiegając partnera i atakuje wykorzystując wolną przestrzeń.
- Tworzy się sytuacja przewagi liczebnej.

Na rysunkach pokazane są ograniczniki, które można ustawiać ćwicząc opisane sytuacje.

## **Zmiana sposobu ustawienia zespołu**

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

Sygnalem 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 wbieg jednego z atakujących i zgubienie jednego z obrońców np.: wbieg skrzydłowego po przeciwnej stronie piłki bez równoważenia pozycji przez rozgrywającego może spowodować brak reakcji i wyeliminowanie skrajnego obrońcy.

## **Wbieg 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:**

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

### **W zależności pozycji obrotowego:**

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

### **W zależności od ustawienia obrońcy:**

- wbieg za plecy wysuniętego obrońcy,
- wbieg zakończony ustawieniem się przed obrońcą stojącym przy linii 6m (zasłona z przodu),
- wbieg zakończony 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 przeciwnika ramionami, rękoma, nogami, albo używać jakiegokolwiek części ciała w celu przemieszczenia/przesunięcia przeciwnika jego lub odpychania; dotyczy to także niebezpiecznego używania łokci zarówno przy zajmowaniu pozycji jak i będąc w ruchu,

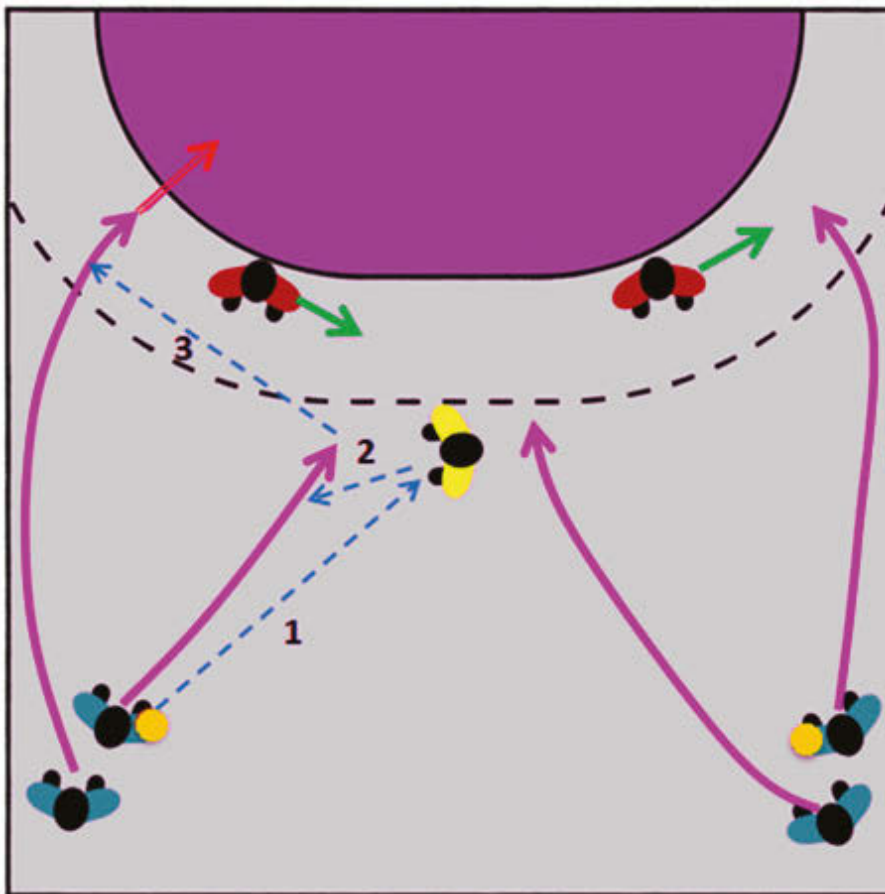
- trzymać przeciwnika (ciało lub strój) nawet, gdy jest on w stanie kontynuować grę,
- wbiegać i wskakiwać w przeciwnika,
- wykonywać przesadnie szeroki rozkrok z obniżeniem pozycji bioder.

Zasłona jest próbą utrudnienia poruszania się obrońców. Akcja atakującego ma na celu uniemożliwienie 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.

## 5.6 Propozycje ćwiczeń przy rozpoczęciu nauczania gry w ataku pozycyjnym

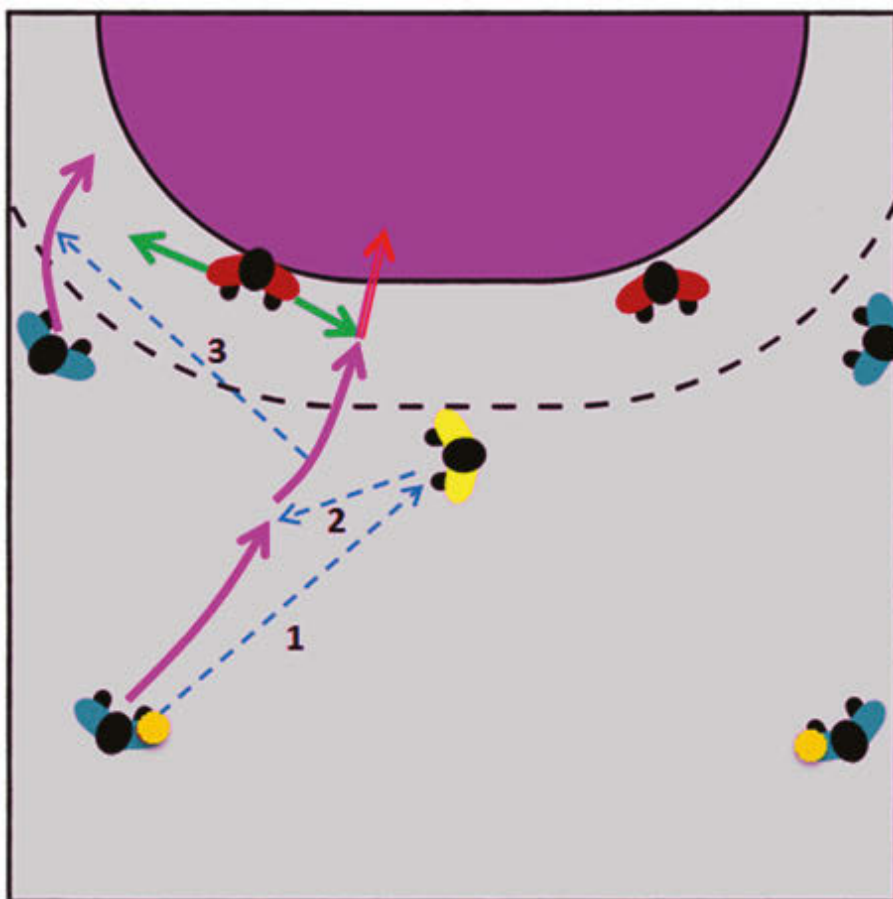
Podstawowy sposób współpracy dwójkowej, który pozwala zrozumieć początkującym zawodnikom zasady postępowania w sytuacji 2x1



- Atakujący ustawieni jeden za drugim, pierwszy z piłką w odległości 14 – 15m od bramki.
- W ich sektorze gry znajduje się jeden obrońca.
- Po podaniu do podającego, pierwszy z atakujących rusza zdecydowanie do środka boiska lub na zewnątrz wzdłuż linii bocznej.

- Otrzymuje podanie powrotne i atakuje bramkę, powodując przesunięcie obrońcy.
- Nabiegający w drugie tempo partner musi zaatakować w przeciwnym kierunku, tam gdzie ma przed sobą wolną przestrzeń do gry.
- Po podaniu zakończenie akcji rzutem.

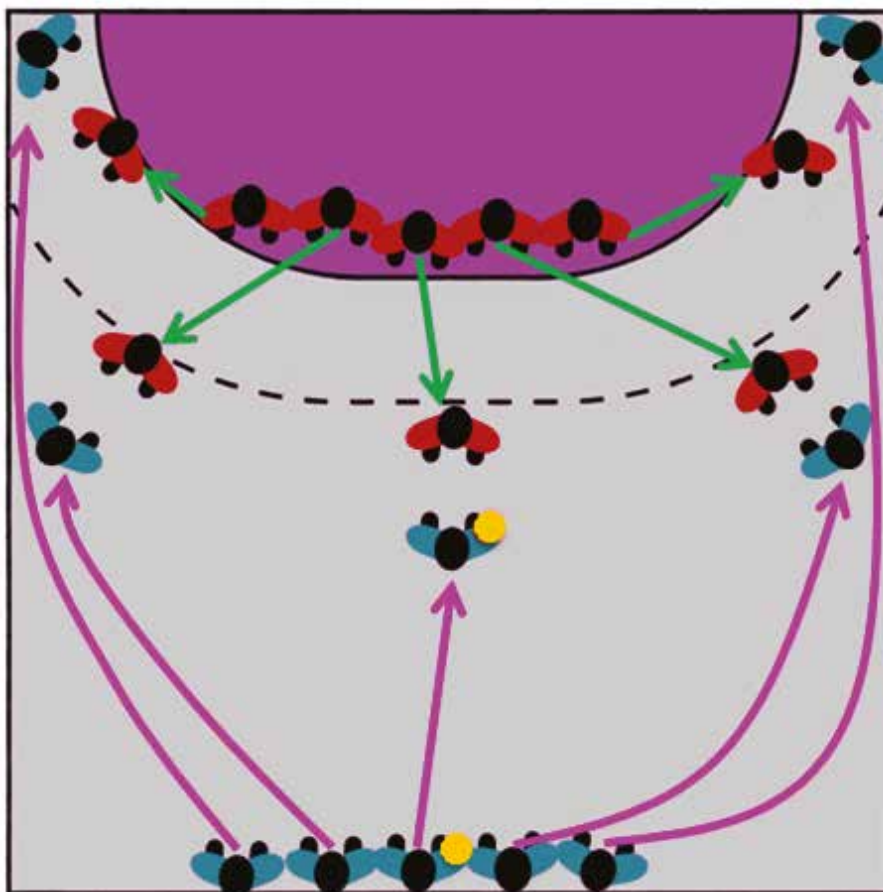
### Podjęcie decyzji przez początkującego rozgrywającego z piłką w sytuacji 2x1



- Po otrzymaniu podania powrotnego rozgrywający atakuje do środka boiska, obserwując obrońcę.

- Jeżeli przesunął w jego kierunku – podanie do skrzydłowego.
- Jeżeli nie przesunął – zakończenie akcji rzutem.

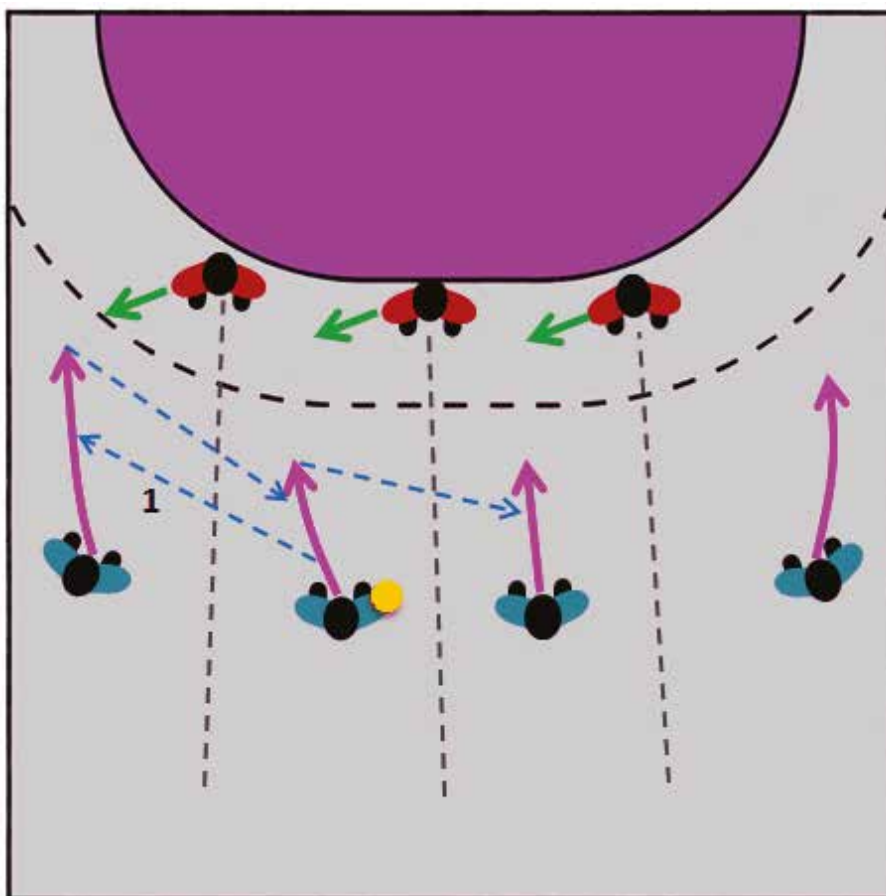
### Zajęcie pozycji w ataku



- Równoczesny start atakujących i obrońców.
- Zadaniem obrońców jest wybiegnięcie za linię przerywaną.
- Taka sytuacja tworzy przestrzeń za ich plecami możliwą do wykorzystania przez debiutujących w grze pozycyjnej atakujących.
- Gra bez kontaktu fizycznego.

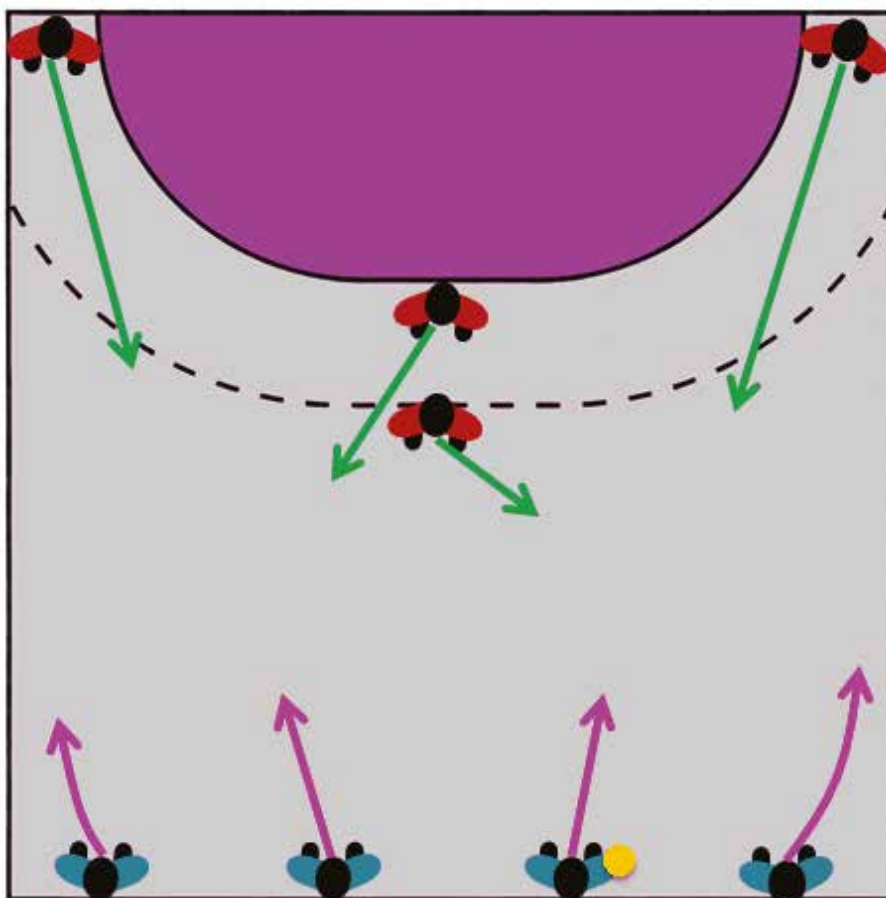


## Przesunięcie obrońców – przewaga liczebna



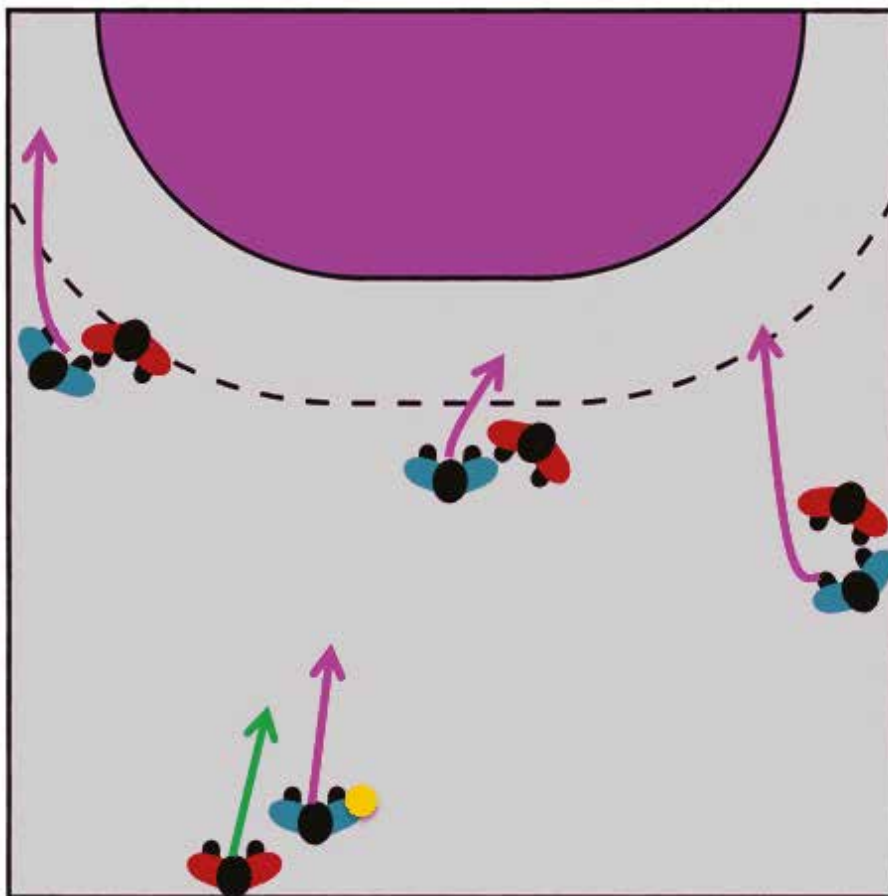
- Wykorzystanie przestrzeni na boisku.
- W sytuacji przewagi liczebnej – atak w swoich pasach działania.
- Bardzo ważne tempo nabiegu kolejnych atakujących.
- Bardzo ważna sugestywność ataku, zmuszająca obrońców do przesunięcia.
- W sytuacji, kiedy któryś z obrońców nie przesunął, atakujący z piłką kończy akcję.

## Sytuacja 4x4 – wbieg na pozycję obrotowego (ustawienie w 2 liniach)



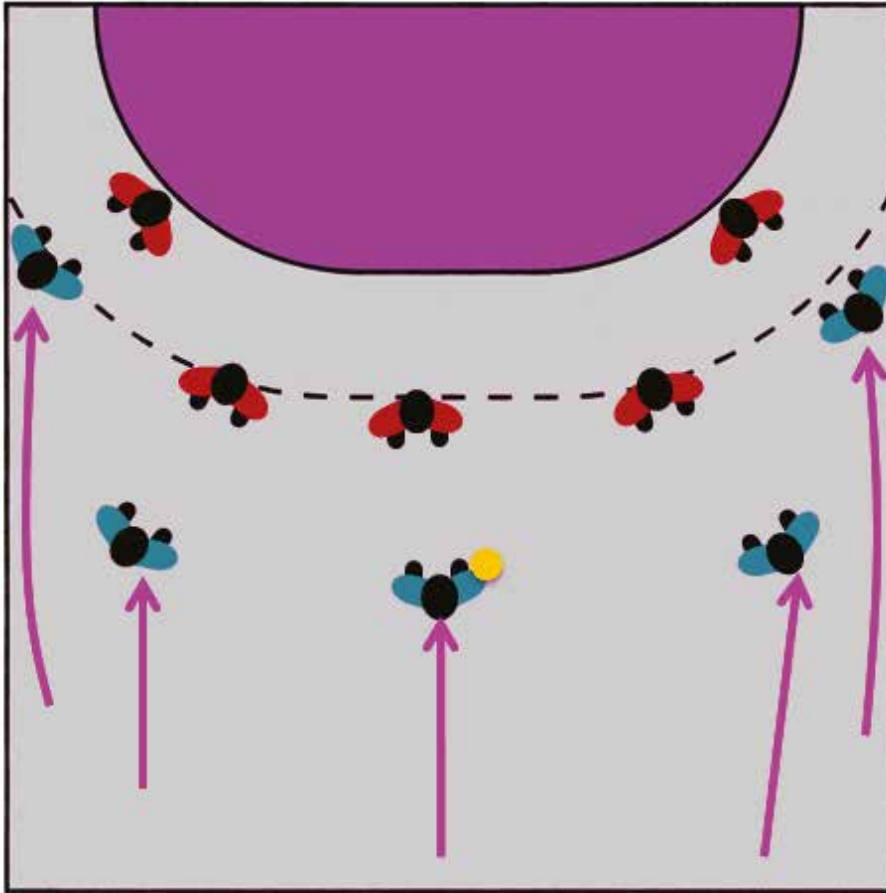
- Równoczesny start atakujących i obrońców.
- Zadaniem obrońców jest wybiegnięcie za linię przerywaną.
- Zadaniem atakujących jest najpierw zajęcie pozycji 2 skrzydłowych i 2 rozgrywających, a następnie wbiegi na pozycję obrotowego, wykorzystujące dalekie wysunięcie obrońców.
- Początkujący zawodnicy **uczą się** w ten sposób wykorzystania **ustawienia w dwóch liniach**, które stwarza możliwość podania prostopadłego, kończącego akcję.

## Redukcja przestrzeni i presja czasu wymuszają szybkość decyzji



- Trzech stałych obrońców.
- Trzech stałych atakujących (skrzydłowi i obrotowy).
- Ustawieni w okolicach linii przerywanej.
- Ze środka boiska startuje rozgrywający z piłką, którego goni obrońca.
- Zawodnicy ataku tracą piłkę, jeżeli zostaną dotknięci przez obrońców z piłką w ręku.

## Ręce za plecami



- Nadbiegający atakujący (startują od linii środkowej) napotykają ustawionych obrońców.
- Obrońcy bronią z rękoma za plecami.
- Trzech obrońców w sektorze centralnym broni w ustawieniu na linii przerywanej.
- W dalszej fazie ćwiczeń obrońcy ustawieni w jednej linii.

## 5.7 Metodyka nauczania techniki gry w ataku

**Wyszkolenie indywidualne zawodników i zawodniczek jest w tej chwili czynnikiem, który decyduje o wyniku sportowym,** tytułach mistrzów i medalach, biorąc pod uwagę brak zróżnicowania w taktyce gry i podobnych sposobach jej organizacji to indywidualne umiejętności i sposoby postępowania poszczególnych zawodników, ich intencje, ich szybkie i prawidłowe decyzje determinują aktualnie w wielu wypadkach wynik spotkania.

### Chwyty i podania

Chwyt piłki:

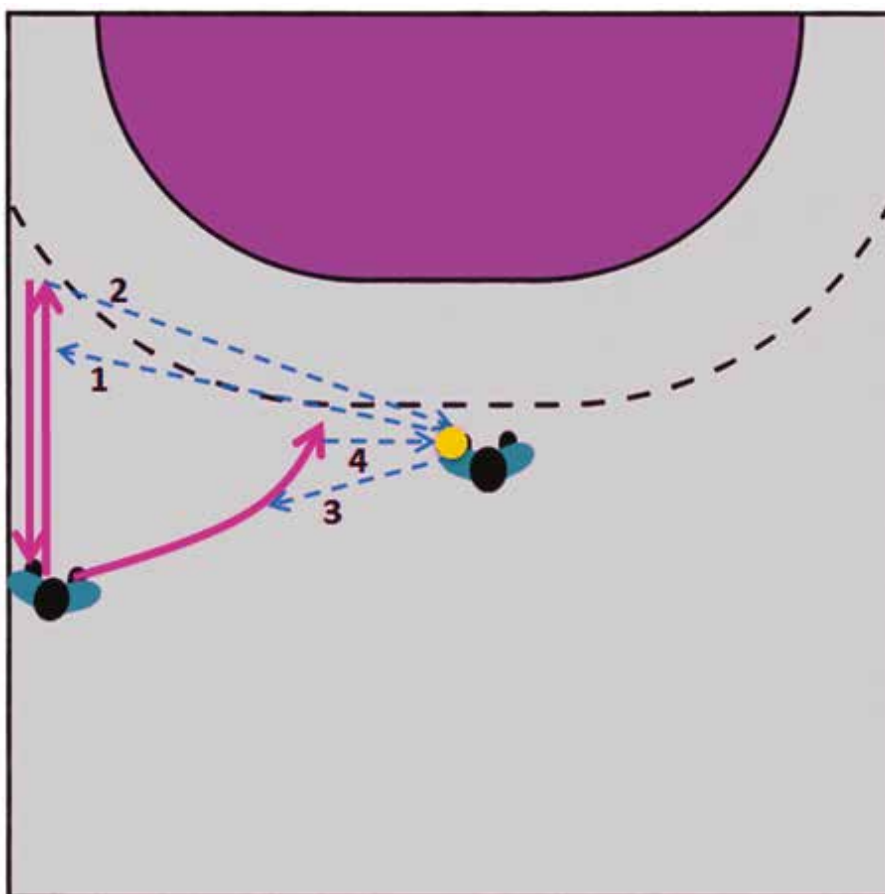
- przed sobą, na wysokości klatki piersiowej,
- ramiona lekko ugięte, kciuki skierowane do wewnątrz, wraz z palcami wskazującymi tworzą literę „W”,
- poniżej linii bioder,
- dłonie odwrócone – małe palce tworzą literę „V”.

Podania:

- piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej,
- noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu,
- odwiedzenie ręki z piłką do tyłu z ramieniem powyżej wysokości barku, a przedramieniem pod kątem rozwartym do ramienia,
- rotacja tułowia równoczesna z odwiedzeniem ręki,
- piłka trzymana palcami, z lekkim skręceniem dłoni na zewnątrz,
- stopa nogi wysuniętej ustawiona równolegle do tułowia z mocnym oparciem śródstopia na podłożu,
- przeciwna ręka uniesiona, lekko ugięta w łokciu.

## Ćwiczenia chwytów i podań

1. W dwójkach w ustawieniu na wprost siebie podania jedną piłką w ruchu.
2. 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 odwiedzione w bok (ważne utrzymanie równowagi w momencie wykonywania zamachu).
3. Zawodnicy ustawienie bokiem do siebie skierowani twarzą w przeciwną stronę. Odległość 5 – 6m. Gracz z piłką wykonuje atak w kierunku 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 (ważne prawidłowe ułożenie nóg, tułowia i ręki w momencie podania).
4. 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.



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

## **Metodyka nauczania rzutów**

### **Rzut w biegu**

Rzutu w biegu uczymy jako całości ruchu (metoda syntetyczna)

- Przed wykonaniem rzutu trzymamy piłkę oburącz przed sobą na wysokości klatki piersiowej.
- Rzut w biegu wykonujemy nie zmieniając rytmu biegu.
- Ręka rzutowa odprowadzona przodem, do tyłu w górę, ramię (łokiec) powyżej barku.
- W momencie rzutu należy starać się wykonać pełny ruch ręki „nakrywając piłkę” z lekkim pochyleniem tułowia do przodu.

### **Rzut po przeskoku**

Rzutu po przeskoku uczymy dzieląc całość ruchu na poszczególne elementy (metoda analityczna).

- Piłka trzymana oburącz na wysokości klatki piersiowej.
- Rozpoczynamy od nauki skrzyżnego przeskoku z równoczesnym odprowadzeniem ręki z piłką (piłka wysoko i daleko z tyłu, łokiec powyżej barku) i zatrzymaniem.
- Następnie dodajemy rotację tułowia i ćwiczący zatrzymują się po wykonaniu skrzyżnego przeskoku, rotacji tułowia i odprowadzeniu ręki aby móc skontrolować prawidłowość pozycji przed oddaniem rzutu.



- Po podrzucie piłki i koźle, chwytamy piłkę na nogę wykroczną, przeciwną do ręki rzutowej, wykonujemy przeskok z zatrzymaniem pozycji.
- Trzeba zwrócić uwagę na równomierne rozłożenie ciężaru ciała na obie nogi.
- Wykonanie kolejnych przeskoków z zatrzymaniem i odprowadzeniem ręki przedzielonych pojedynczym kozłowaniem piłki

### **Rzut w wyskoku**

Rzutu w wyskoku uczymy dzieląc całość ruchu na poszczególne elementy (metoda analityczna).

- Piłka trzymana oburącz na wysokości twarzy.
- Rozpoczynamy od nauki odbicia z nogi przeciwnej do ręki rzutowej z równoczesnym uniesieniem kolana w górę drugiej nogi i lądowaniu na nogę odbijającą.
- Stopa nogi odbijającej powinna być ustawiona lekko w skos do wewnątrz.
- Kolejnym elementem jest odprowadzenie ręki (wysoko w górę) z równoczesną rotacją tułowia w powietrzu.
- Następnie uczymy odwiedzenia kolana na zewnątrz wraz z rotacją tułowia.
- Po wykonaniu całego ruchu (odbicia, rotacji tułowia, odprowadzenia ręki i odwiedzenia kolana) ćwiczący lądują zatrzymując prawidłową pozycję aby móc ją skontrolować.

- Wyskok z markowaniem rzutu po trzech, dwóch, jednym kroku.
- Markowane rzuty w wyskoku przedzielone pojedynczym kozłowaniem piłki.



*Rzut w wyskoku*

### **Rzut ze skrzydła**

- Przy rzucie ze skrzydła wyskok musi nastąpić w przód, skos w kierunku linii rzutów karnych.
- Piłka początkowo wyprowadzona wysoko w górę w momencie wyskoku a następnie odwiedzona w bok w momencie rzutu.
- Możliwe wychylenie tułowia w powietrzu w kierunku piłki.

### **Rzut prawą ręką z prawego skrzydła**

- Odbicie w przód , w skos w kierunku linii rzutów karnych.
- Wychylenie tułowia w kierunku pola bramkowego z równoczesnym przeniesieniem piłki nad głowę.
- Odwiedzenie uniesionego kolana zdecydowanie na zewnątrz.



*Rzut praworęcznego zawodnika z prawego skrzydła*

### **Rzut z padem**

Rzutu z padem uczymy dzieląc całość ruchu na poszczególne elementy (metoda analityczna).

- W klęku prostym ręka z piłką odwiedzioną w górę w skos, wytracenie równowagi z równoczesnym podaniem do partnera i amortyzacją padu oburącz.
- W klęku na jednym kolanie przeciwnym do ręki rzutowej do bokiem partnera. Podanie z padem z równoczesnym wyprostem nóg.
- Podanie z padem z przysiadu najpierw przodem a następnie bokiem do partnera.
- Z pozycji stojącej silne ugięcie nóg z rotacją tułowia, podanie z padem do partnera.
- W pozycji bokiem do kierunku rzutu, w ustawieniu na jednej nodze, przeciwnej do ręki rzutowej, obniżenie pozycji i rzut z padem.



*Prawidłowe ułożenie ciała i ręki z piłką przy rzucie z padem*



## 6. BRAMKARZ – PODSTAWY GRY

### Założenia do szkolenia młodego bramkarza

- Trzeba im zaufać i dać im czas na zrobienie postępów.
- Należy pozwolić bramkarzowi na skonstruowanie własnego sposobu gry, dając mu niezbędne do tego elementy.
- Nie można próbować narzucać młodemu bramkarzowi obowiązku „kalkowania” ruchów bramkarskich gwiazd.
- Należy zawsze pamiętać o drugim bramkarzu („rezerwowym”) i poświęcać mu tyle samo uwagi.

### Zachowania pojawiające się u początkujących zawodników

- Rzucający stara się rzucić najsilniej jak potrafi, ale generalnie, w takiej sytuacji bramkarz staje się celem.
- Rzucający przyjmuje piłkę w miejscu (w okolicy linii pola bramkowego) i stara się oddać rzut, mając znikome szanse na zdobycie bramki.
- Bramkarz przesuając się w bramce za piłką traci orientację przestrzenną i odkrywa powierzchnię bramki.

### Zasady, o których warto pamiętać

- Trzeba często zamieniać role zawodników (bramkarz – rzucający).
- Bardzo często dzieci domagają się możliwości gry na bramce, ale po kilku minutach zniechęcają się w wypadku niepowodzeń.
- Należy pozwolić na autonomię dziecku rozpoczynającemu grę na bramce, podając mu tylko proste zasady postępowania.
- Dobrze jest pytać dzieci co w tej chwili robią, co zrobiły i co mogłyby zrobić? (początki „strategii indywidualnej) w pojedynku bramkarz – rzucający).

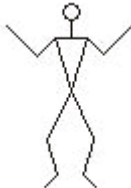
- Bardzo ważna motywacja, podkreślenie inicjatywy i udanych działań.

### Sytuacje, które trzeba podkreślić

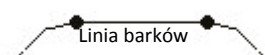
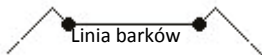
- **Rzucający:**
  - oddzielenie bramkarza i powierzchni w bramce.
  - usytuowanie wolnych przestrzeni w bramce.
- **Bramkarz:**
  - zajęcie prawidłowej pozycji w bramce,
  - reakcja na piłkę po określeniu kierunku (zakaz interwencji przedwczesnych – zgadywanie),
  - koordynacja – połączenie ruchów nóg, rąk i tułowia,
  - następujące po sobie zadania – ustawienie, interwencja, podanie.

### Postawa, pozycja, poruszanie się w bramce - nauczanie

#### Postawa bramkarza



- ramiona otwarte
- łokcie poniżej barków
- dłonie na przedłużeniu przedramienia – przed linią barków
- stopy na szerokości bioder – pięty nie dotykają podłoża – równoległe lub lekko rozwarte – równomiernie obciążone
- nogi lekko ugięte



- Łokcie mogą znajdować się przed lub za linią barków, ale przy ugiętych ramionach dłonie na przedłużeniu linii przedramion.
- Dłonie powinny być ułożone na lub powyżej linii barków. W początkowym okresie szkolenia można podpowiedzieć brakarzowi, że może sam kontrolować pozycję ramion i dłoni. Jeżeli widzi swoje dłonie patrząc przed siebie (na piłkę) to pozycja jest poprawna.
- Nogi powinny być tylko lekko ugięte.
- Tułów wyprostowany (bez pochylecia w przód).
- Głowa wysoko.

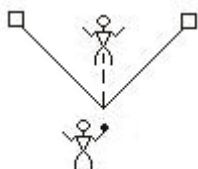
#### **Najczęściej występujące błędy:**

- zupełnie błędna jest postawa, widywana najczęściej wśród młodych bramkarek, z wyprostowanymi wysoko nad głowę ramionami i ze wspięciem na palce,
- zbyt nisko opuszczone ręce – bramki przy rzutach górnych,
- wyprostowane nogi – opóźnienie interwencji przez konieczne przed nią ugięcie nóg,
- zbyt szeroko ustawione stopy (rozkrok) – utrudniona interwencja (odbicie) przy rzutach górnych .

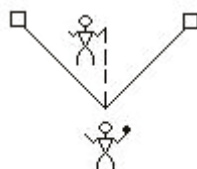
Omówienie zasad gry bramkarza należy zacząć od prawidłowego ustawienia w bramce.

Warunkuje je pozycja piłki. Bramkarz powinien być ustawiony na środku podstawy trójkąta, który tworzą linie; piłka – słupki bramki.





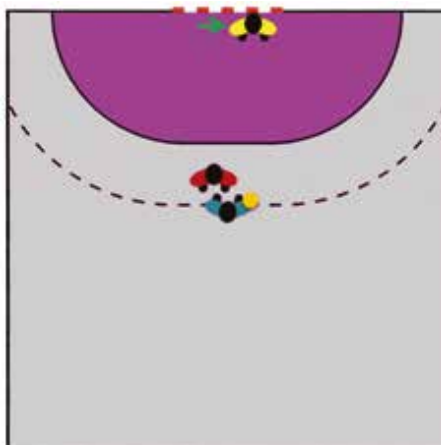
Poprawnie



Błędnie

Można mówić o trzech punktach w linii:  
Piłka – głowa bramkarza – środek bramki

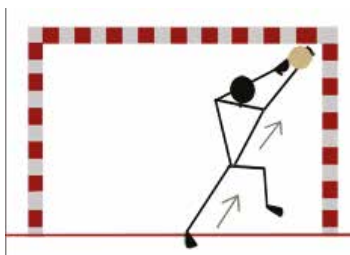
Oczywiście ustawienie może być korygowane, jeżeli pomiędzy atakującym z piłką a bramką znajduje się obrońca.



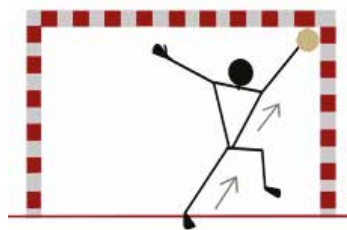
Biorąc pod uwagę kierunek ruchu gracza bramkarz, nie może ustawić się za obrońcą tylko powinien zawsze przesunąć się w tą stronę, po której znajduje się piłka.

## Techniki obrony piłek górnych

Przedstawione techniki obrony mają zastosowanie przy rzutach z dalszej odległości (II linii) oraz w sytuacji, kiedy bramkarz ustawiony jest w bramce (bez wyjścia) przy rzutach z I linii.



Obrona oburącz



Obrona jednorącz

Najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem obrony piłek górnych jest obrona oburącz. **Od tej techniki należy zawsze rozpoczynać szkolenie.**

Ale oczywiste jest, że ze względu na zasięg ramion, ustawienie w bramce, pozycje rąk i czas, który ma na interwencji nie zawsze bramkarz będzie mógł zastosować tą technikę.

Dlatego powinien, więc opanować również umiejętność obrony piłek jedną ręką.

## Odbicie z nogi dalszej – aktualnie jest to podstawowy sposób interwencji

Piłka zatrzymana zostaje rękoma, ale przy obronie bramkarz przemieszcza całe ciało. Początkiem ruchu musi być odbicie z nogi dalszej od piłki. Im szybciej ono nastąpi i im większa będzie jego dynamika tym skuteczniejsza będzie interwencja.



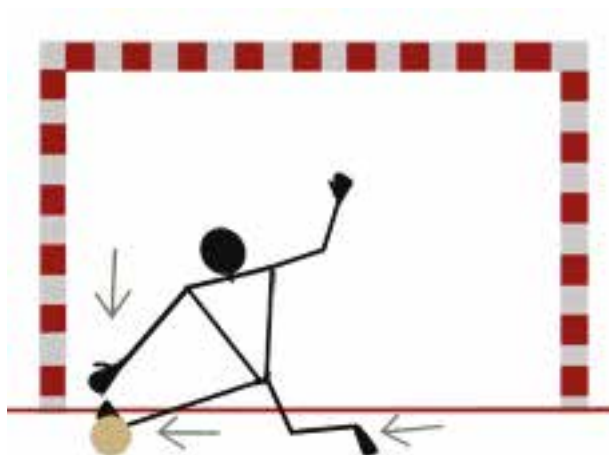
*Obrona piłki górnej oburącz*

## Techniki obrony piłek dolnych

W tym elemencie występuje najwięcej różnic w technikach, które wynikają zarówno ze sposobów szkolenia jak i wyboru przez bramkarza najbardziej mu odpowiadającej techniki w późniejszym etapie.

### Obrona prostą nogą z poślizgiem

Technika klasyczna – stosowana powszechnie od wielu lat



- Noga prosta ustawiona na pięcie ślizgająca się po podłożu.
- Odbicie z nogi dalszej ugiętej w kolanie.
- Ręka po stronie piłki asekuje (nad stopą) – *ruch równoczesny nogi i ręki.*
- Tułów wychylony w kierunku piłki.
- Druga ręka ugięta w górze.

Należy dążyć do zachowania pozycji w siadzie płotkarskim, co pozwala bramkarzowi na stałą obserwację piłki i zdecydowanie szybszy powrót do postawy bramkarskiej i gotowość do gry.

## Obrona siadem rozkrocznym

Technika coraz częściej ostatnio stosowana, nawet przez czołowych bramkarzy świata, głównie w sytuacjach, kiedy bramkarz jest pewny swojej decyzji dotyczącej trajektorii piłki.



- Odbicie z nogi dalszej z obniżeniem środka ciężkości.
- Siad rozkroczny z przemieszczeniem całego ciała.
- Ewentualny poślizg na pięcie nogi bliższej słupka.
- Kolana lekko ugięte.
- Tułów prosty – obserwacja piłki.
- Ręce lekko ugięte – łokcie do tyłu) ruchem w dół asekurują nad podudziem.

### Zalety techniki:

- bardzo dobrze zabezpieczony zakryty cały broniony róg bramki,
- możliwość opanowania (amortyzacja) piłki,
- możliwe podanie do kontrataku już z pozycji siedzącej.

### **Wady techniki:**

- konieczność przemieszczenia całego ciała przy interwencji,
- bolesna na etapie nauczania,
- utrudniony powrót do postawy bramkarskiej (gotowość do dalszej gry).

### **Techniki obrony rzutów ze skrzydła**

*Techniki obrony rzutów ze skrzydeł zmieniają się najbardziej na przestrzeni ostatnich lat.*

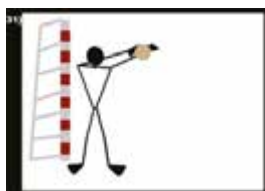
Nowe sposoby zachowań bramkarzy są odpowiedzią na coraz bardziej „wyrafinowaną” technikę rzutów skrzydłowych.

Widzimy rzuty w różne tempa, szybkie lub silne, z rotacją piłki po koźle lub w powietrzu (wkręt), po zwodzie rzutem (obniżka), po zmianie kierunku odbicia, po zwodzie tułowiem...

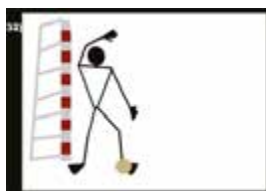
Techniki obron rzutów ze skrzydła różnią się w zależności od kąta rzutu skrzydłowego i uzależnionej od niego pozycji w bramce bramkarza.

### **Ustawienie przy słupku(ograniczony kąt rzutu)**

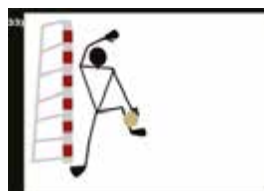
#### **Techniki obrony**



oburącz



nogą



Ręką i nogą

W zależności od wysokości rzutu obrona:

- oburącz,
- nogą,
- ręką i nogą.

**Technika obrony:**

- ustawienie nogi bliższej przy słupku,
- pozycja bioder i tułowia przy słupku (uniemożliwienie rzutu w krótki róg),
- ręka bliższa słupka ugięta w łokciu:
  - nad głową asekuje górny róg,
  - przy wysokim wzroście przed twarzą.



*Ustawienie młodego bramkarza przy rzucie ze skrzydła*

## **Technika obrony rzutów z pierwszej linii**

**Jeżeli przy rzucie z bliska bramkarz znajduje się przy linii bramkowej, to musi zdecydować się, na którąś z już omówionych technik obrony.**

Generalnie jednak w momencie, kiedy bramkarz orientuje się, że nastąpi rzut z bliska powinien:

- wysunąć się do przodu zmniejszając kąt rzutu,
- przesunąć w bok za ręką z piłką.

### **Wysunięcie bramkarza (wyjście):**

- wykonanie powinno być doskokiem,
- płasko i jak najszybciej,
- stabilizacja (równowaga) postawy po doskoku,
- zachowanie postawy bramkarskiej (uniesione ręce, stopy na śródstopiu).

**Rzuty półgórne i skierowane w dolne rogi bramki bramkarz broni nogą lub ręką i nogą.**

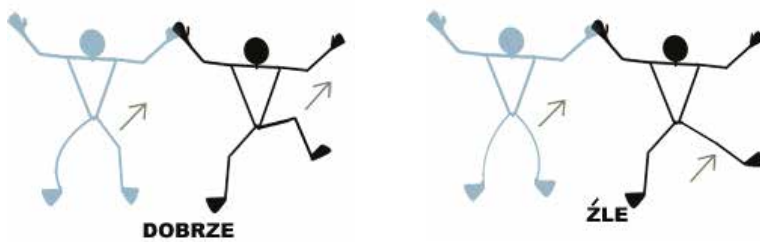
Biorąc pod uwagę wysunięcie bramkarza w przód i pozycję gracza z piłką, będą one skierowane na wysokości powyżej kolana i poniżej barku bramkarza.

Przy zastosowaniu omawianych interwencji kluczową rolę odgrywa technika obrony piłki nogą.

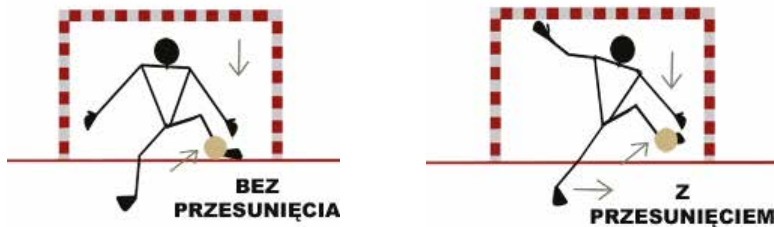
Ruch nogi powinien zapoczątkowany być uniesieniem kolana, a zakończony podudziem i stopą.

Błędem jest ruch zapoczątkowany przez stopę i wykonany prostą nogą w kolanie.





### Obrona ręką i nogą (rzut półgórny)



#### Bez przesunięcia (piłka w zasięgu bramkarza):

- równoczesny ruch ręki i nogi,
- noga podporowa stabilna (możliwe lekkie ugięcie w kolanie lub wspięcie na palce w zależności od wysokości rzutu),
- druga ręka wykonuje ruch równoczesny w dół (przy ugięciu nogi podparcia) lub zostaje na wysokości barku (przy wspięciu na palce).

#### Z przesunięciem (piłka poza zasięgiem):

- odbicie i przesunięcie na nodze dalszej,
- możliwe wspięcie na palce lub niski wyskok,
- równoczesny ruch nogi i ręki po stronie piłki,
- druga ręka wysoko,
- tułów wychylony w stronę piłki.

Przy nauczaniu tych technik trzeba koniecznie korygować często popełniane błędy takie jak:

- nałożenie się na siebie ręki i nogi,
- zbyt duża „wolna” przestrzeń pomiędzy ręką a nogą,
- ruch ręki „za długi” i zakończenie go poniżej uniesionego kolana,
- ruch wyprostowaną nogą lub ręką,
- przy obronie z równoczesnym obniżeniem pozycji (ugięcie nogi podparcia) i ruchem obu rąk w dół, często również bramkarze „zaokrąglają” plecy i lekko chowają głowę pomiędzy ramionami,
- dlatego, w „języku bramkarskim” technika ta określana jest jako „żółw”.



*Obrona rzutu z I linii po wyjściu do przodu*



*Prawidłowe ustawienie bramkarza w sytuacji, kiedy obrońca ogranicza przestrzeń gry rzucającemu*

### **Pojedynek bramkarza z rzucającym**

Każdy rzut na bramkę jest „swojego rodzaju” pojedyńkiem pomiędzy bramkarzem a rzucającym. Oczywiście bramkarz stara się wygrać ich jak najwięcej, ale równocześnie nie może rozpamiętywać tych przegranych. Powinien szybko analizować błędy, wyciągać wnioski i wykorzystać je przy obronie kolejnych rzutów.

### **Jak zrozumieć rzucającego?**

Zawsze zdecydowanie łatwiej będzie bramkarzowi obronić piłkę jeżeli zrozumie on intencje rzucającego przeciwnika. Aby móc przewidzieć sposób i miejsce rzutu musi zawsze pamiętać, że:

- rzucający będzie starał się skierować piłkę w to miejsce bramki, które będzie odsłonięte (błąd ustawienia spowoduje, że zdobędzie on łatwą bramkę),
- jeżeli ustawienie będzie prawidłowe to, jak wykazują różne analizy (głównie wśród młodych graczy), praworęcznemu łatwiej jest rzucić w prawy róg bramkarza (leworęcznemu w lewy), dłużej wtedy kontroluje on piłkę przed rzutem, który jest silniejszy i celniejszy,
- jeżeli rzucający w momencie rzutu będzie trzymał piłkę poniżej linii barków (ze skrzydła, z pozycji obrotowego, a nawet z drugiej linii) to jest mu zdecydowanie łatwiej rzucić w dół bramki,
- jeżeli rzucający wyskoczył wysoko, jest blisko bramki, trzyma piłkę wysoko nad głową, to bramkarz powinien spodziewać się rzutu w górną część bramki, bo rzut kozłem jest bardzo trudny do wykonania,
- bramkarz musi pamiętać, że trenerzy uczą zawodników rzucać obok obciążonej nogi, dlatego jeżeli zbyt szybko uniesie on jedną nogę, to następnie bardzo trudno będzie mu obronić piłkę,
- jeżeli atakujący z piłką ma lukę pomiędzy obrońcami, to bramkarz powinien spodziewać się szybkiego rzutu po prostej,
- jeżeli atakujący z piłką ma przed sobą statycznego obrońcę z opuszczonymi rękoma, to bramkarz musi spodziewać się rzutu w to miejsce w bramce, które powinno być bronione przez blok obrońcy,
- jeżeli bramkarz będzie dobrze ustawiony i rzucający nie będzie miał miejsca bo cała bramka będzie zasłonięta, to nie może reagować na zwody piłką lub ciałem, które będzie robił przeciwnik prowokując przedwczesny ruch bramkarza, który następnie wykorzysta (np. podniesienie nogi lub opuszczenie rąk).

## Strach jako negatywny czynnik emocjonalny

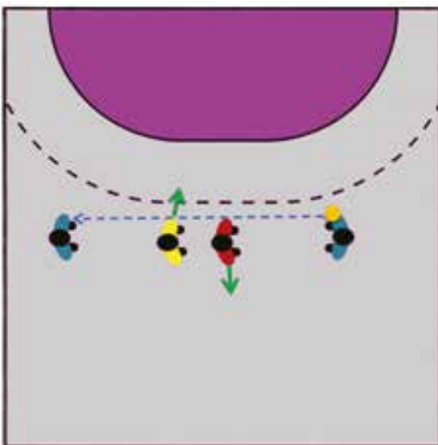
Czynnikiem często negatywnie wpływającym na sposób gry bramkarza jest po prostu strach. Różnica interpretacji niebezpieczeństwa leży w doświadczeniu i umiejętnościach. Strach jest wywołany wyobraźnią, która odgrywa w tej sytuacji najważniejszą rolę. Ta wyprzedzająca sytuację wyobraźnia powoduje złe emocje. „Usztywnienie” ruchów może być tym spowodowane.

Bramkarz debiutant często obawia się, że każdy rzut skierowany będzie w jego tułów lub głowę. Prawdopodobieństwo takiej sytuacji jest bardzo małe, ale emocje zmieniają sposób działania bramkarza na zachowawczy. W momencie rzutu cofa się lub instynktownie reaguje, zamykając oczy.

**Aby wyeliminować strach trzeba nauczyć się czytać grę, a wyobraźnię przystosować i wykorzystać w realnej sytuacji i warunkach, jakie ona stwarza.**

**Ważne jest również nauczenie bramkarza sposobów zasłaniania twarzy ręką.**

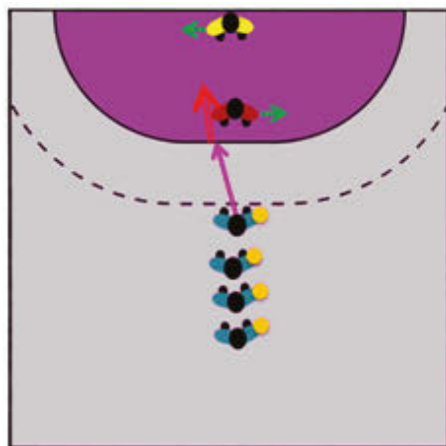
**Przykładowe ćwiczenia umożliwiające zrozumienie podstawowych sposobów współdziałania obrońcy i bramkarza**



- Dwóch podających z piłką.
- Dwóch bramkarzy ustawionych pomiędzy podającymi (zawsze twarzą do zawodnika z piłką).
- Bramkarz stojący bliżej zawodnika z piłką spełnia zadania obrońcy.
- W momencie podania wykonuje ruch, blokując jedną stronę.

- Bramkarz stara się przechwycić podanie, wykorzystując akcję partnera, która określa kierunek.
- Przy każdym podaniu zamiana roli między obrońcą i bramkarzem.

### Sposób współpracy bramkarza z obrońcą



obrona rzutu w przeciwną stronę.

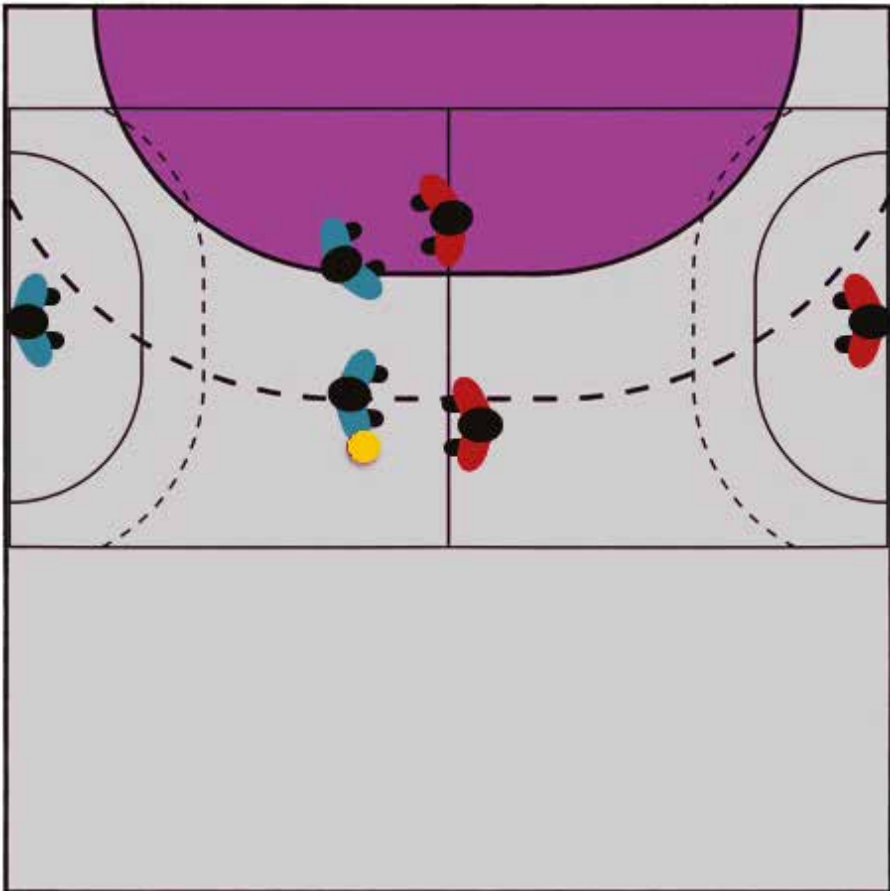
- Bramkarz w bramce, obrońca ustawiony w polu bramkowym, w pierwszej fazie ćwiczenia, a następnie prawidłowo przy linii 6m.
- Rzucający kolejno nabiegają i starają się zdobyć bramkę.
- Obrońca tuż przed rzutem przesuwa się, zasłaniając jedną stronę bramki.
- Zadaniem bramkarza jest

## 7. NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ

Różne formy gry jako kolejne etapy nauczania gry w piłkę ręczną

Zawodnicy debiutujący

2+1 x 2+1



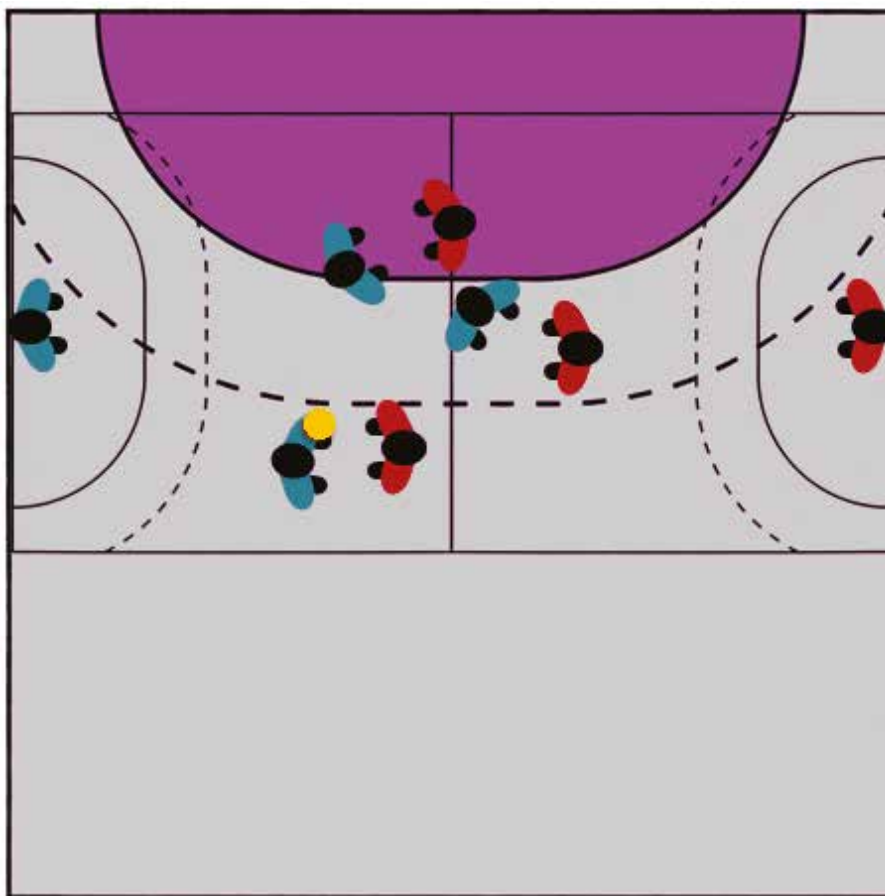
Grę powinno poprzedzić omówienie jej zasad przez prowadzącego, mające na celu zrozumienie sposobów postępowania przez grających.

- W obronie – zabroniony kontakt fizyczny.
- Po bramce grę wznawia bramkarz.
- Kozłowanie dozwolone:
  - zmusza do inicjatywy zawodnika z piłką,

- pozwala ono na kontynuację gry.
- Dozwolone wyjście bramkarza z pola bramkowego i jego uczestnictwo w grze.
- Dozwolony rzut na opuszczoną bramkę.

### Zawodnicy zapoznani z grą

**3+1 x 3+1**



Sposób gry wymuszający współdziałanie pomiędzy grającymi, pozwala zrozumieć zasady wykorzystania przestrzeni i zobowiązuje do inicjatywy zawodników bez piłki.



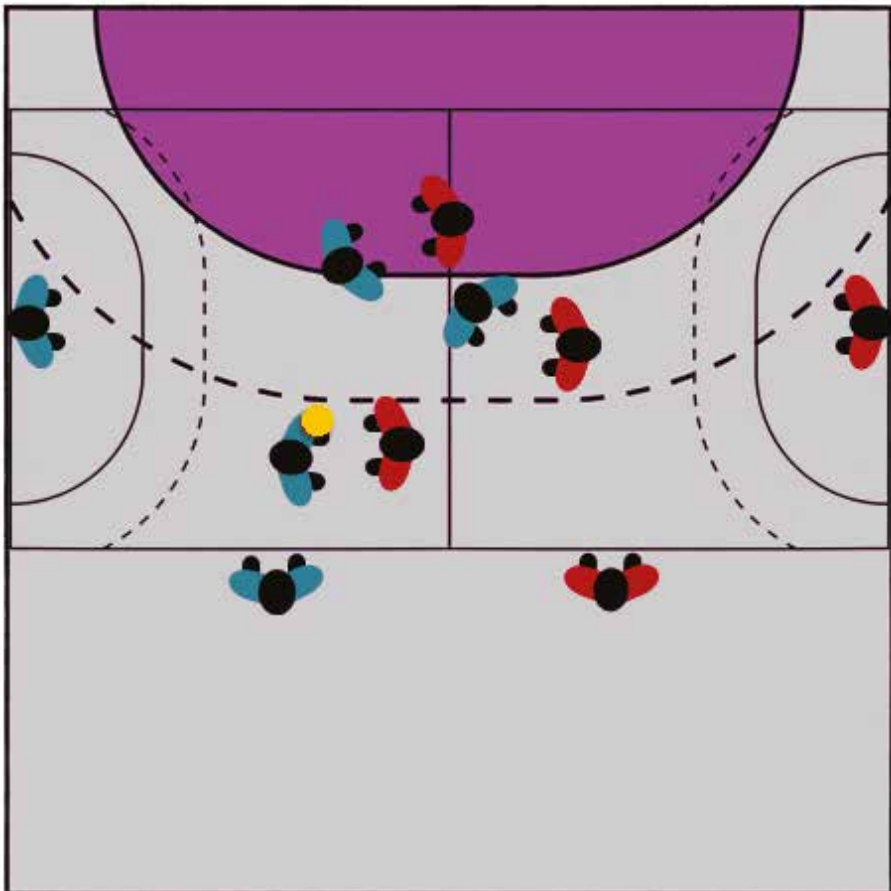
- W obronie zabroniony kontakt fizyczny.
- Zabronione kozłowanie.
- Po bramce wznowienie przez bramkarza (możliwe długie podanie).

#### Warianty gry

1. Zakaz oddania piłki podającymemu (partnerowi, który podał piłkę).
2. Możliwość rzutu na bramkę po wykonaniu trzech podań.

#### Zawodnicy zaawansowani

**3+1 (+1) x 3+1 (+1)**



- Gra z zachowaniem zasad piłki ręcznej.
- Obrona każdy swego.
- Co dwie – trzy akcje zmiana zawodników.
- W obronie dozwolony kontakt fizyczny (zawodnik faulujący musi zmienić się natychmiast z rezerwowym).

### **Mini piłka ręczna**

Podstawowe przepisy mini piłki ręcznej według IHF to:

- boisko o wymiarach: szerokość 12 – 16m, długość 20 – 24m,
- wielkość bramki 2,4x1,6m lub na bazie bramki do piłki ręcznej 3x1,7m,
- linia pola bramkowego 5m od bramki,
- w skład drużyny wchodzi 5 zawodników – 2 dziewczynki, 2 chłopców i bramkarz lub bramkarka.

## 8. GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ

We wszystkich proponowanych grach niesłychanie **istotne są decyzje** podejmowane przez młodych zawodników. Zadaniem trenerów jest ich stała korekta. Należy wymagać od grających prawidłowych decyzji w zależności od sytuacji na boisku. **Trzeba podkreślać te prawidłowe nawet, jeżeli technika wykonania nie jest najlepsza.**

Wystąpią w grze różne sytuacje i ucząc należy dążyć do tego, aby młodzi gracze potrafili prawidłowo zachować się, oceniając uwarunkowania boiskowe.

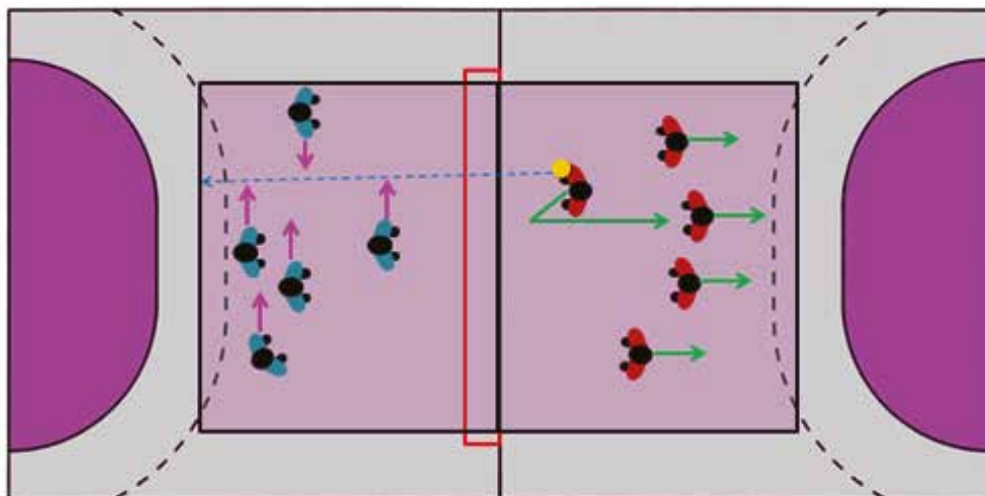
### 1. Piłka pod taśmą

#### Cele szkoleniowe:

- Precyzja i siła przy toczeniu piłki konieczna do zdobycia punktu,
- Przechwyty piłki i obrona szybko toczących się piłek,
- Zmiana ustawienia przy przejściu z ataku do obrony i odwrotnie.

Dwa zespoły różniące się kolorami koszulek

Taśma na linii środkowej około 60cm nad podłożem



### Zasady:

- Piłkę toczymy pod taśmą.
- Punkt po przekroczeniu linii końcowej.
- Drużyna broniąca nie może używać nóg w celu zatrzymania piłki (ręce, tułów).
- Gracz z piłką może zrobić 3 kroki.
- Podania w zespole tocząc piłkę.
- **Za każdym razem inny gracz podejmuje próbę zdobycia punktu.**

## 2. Gra na dwie bramki z toczeniem

### Cele szkoleniowe:

- Przejście z ataku do obrony i odwrotnie,

#### Atak

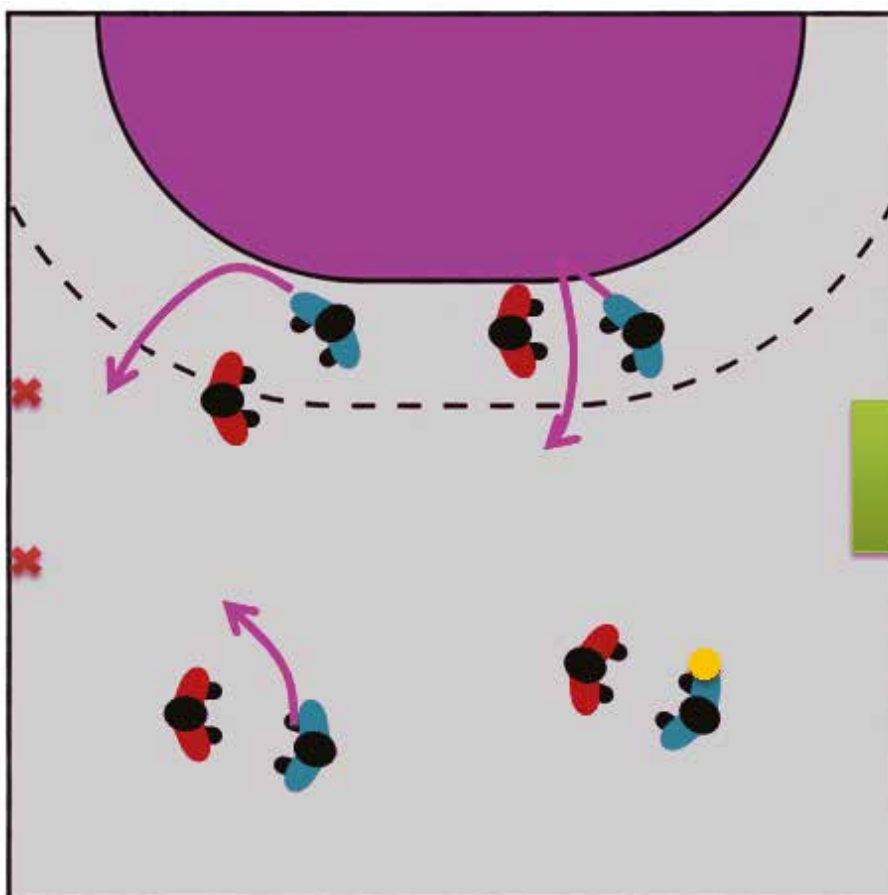
- Ocena sytuacji na boisku,
- Wyjście na pozycję,
- Zdobycie bramki

#### Obrona:

- Przechwyty toczących się piłek,
- Ustawienie uniemożliwiające zdobycie bramki lub podania.

Dwa zespoły różniące się kolorami koszulek

Jako bramka dwa materace lub szeroko ustawione tyczki ok. 4m.



### Zasady:

- Podania i bramki z toczeniem piłki.
- Gracz z piłką może zrobić 3 kroki.
- Obrońcy mogą przejąć piłkę używając tylko rąk.
- Gra bez kontaktu atakujący – obrońca.
- Bramkarze zmieniają się po każdej bramce.
- Można wyznaczyć bramkarzy, którzy zmieniają się po każdej bramce.

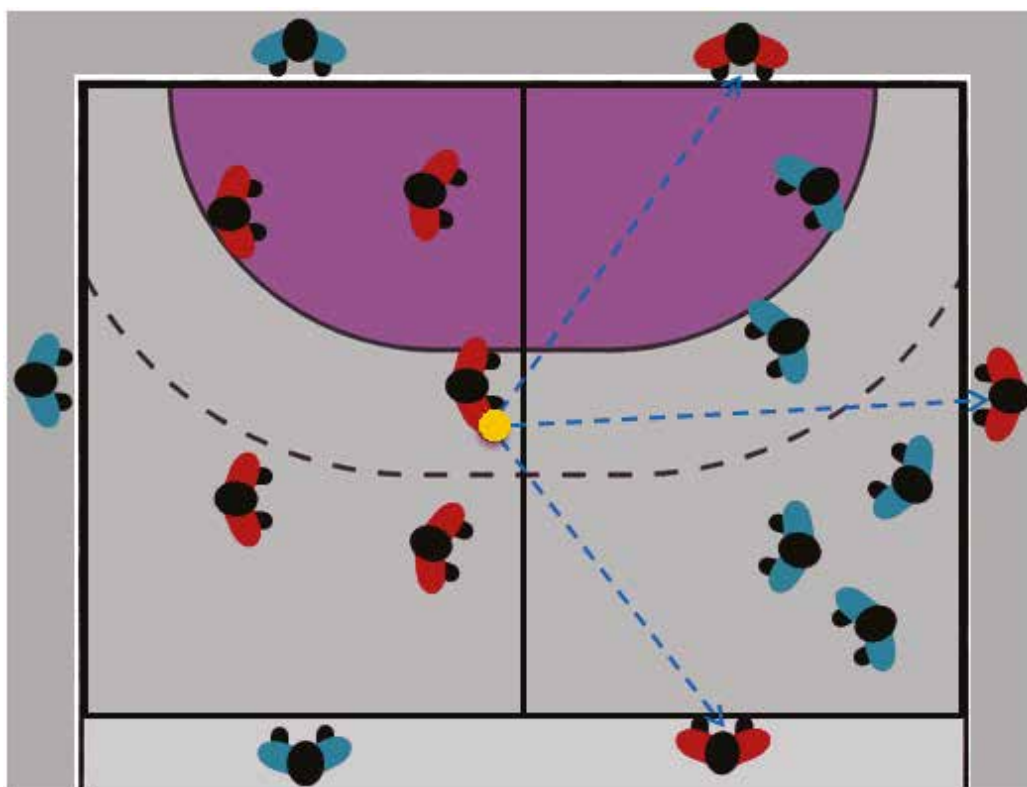
### 3. Trzy ognie usportowione

#### Cele szkoleniowe:

- Precyzja rzutu,
- Organizacja gry, przy zmianach zawodników (zmiany ustawienia, gra piłką i bez piłki),
- Orientacja przestrzenna (zagrożenie z 4 stron boiska),
- Próby współpracy podających,
- Przechwyty piłki.

Dwa zespoły różniące się kolorami koszulek

Każda z drużyn po swojej stronie boiska



### **Zasady:**

- Każda drużyna ustawia 3 wybranych graczy Po przeciwnej stronie pola gry, na liniach bocznych i końcowej.
- Punkt zdobywamy trafiając piłką dowolnego przeciwnika znajdującego się w polu gry poniżej kolan.
- Zawodnik trafiony z pola gry schodzi z boiska i zajmuje miejsce zawodnika ustawionego na zewnątrz boiska po swojej lewej stronie. Zmiana ustawienia trzech zawodników ustawionych poza boiskiem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Zawodnik ustawiony po prawej stronie wchodzi na boisko.
- Gracze stojący na liniach nie mogą podawać między sobą.
- Podania można wymieniać z zawodnikami z pola gry.
- Zawodnik z piłką może wykonać 3 kroki.
- Ten sam zawodnik z pola gry nie może dwa razy z rzędu podejmować próby zdobycia punktu
- Zawodnicy obrony mogą przechwycić piłkę, która odbije się od podłoża lub lecącą bezpośrednio, ale gdy próba się nie powiedzie drużyna przeciwna zdobywa punkt.

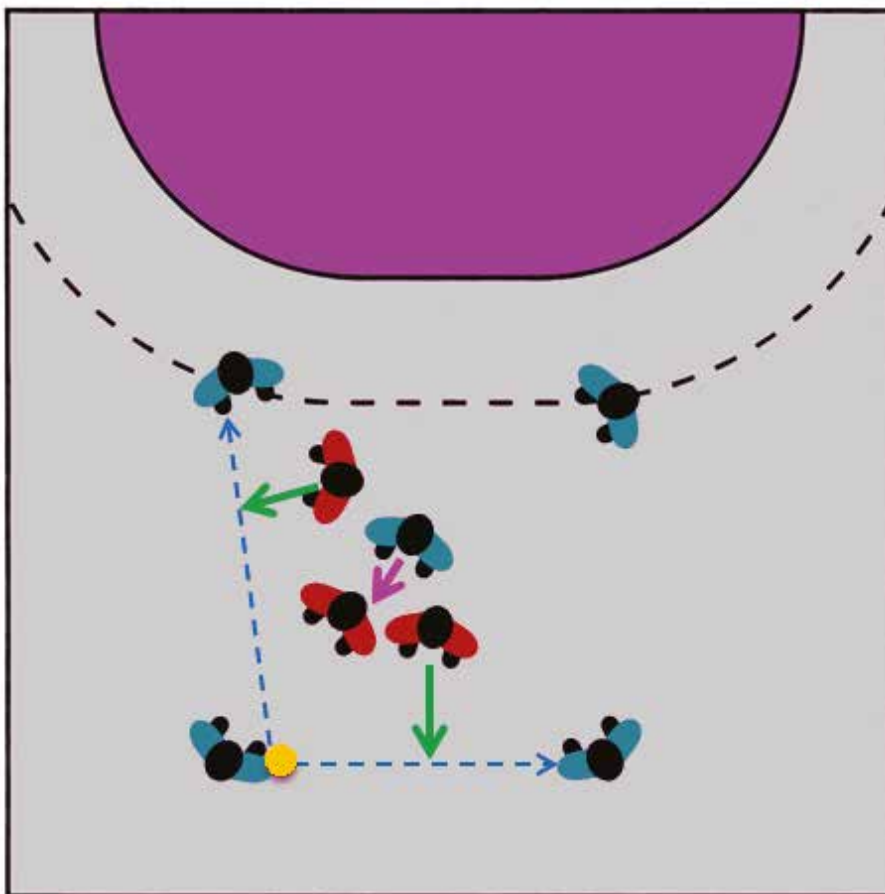
## **4. Piłka do więźnia**

### **Cele szkoleniowe**

- Przechwyty piłki
- Szybkość reakcji obrońcy (dotknięcie przeciwnika).
- Percepcja.
- Antycypacja.
- Technika podań (różnorodność).
- Współpraca obrońców.

Pięciu graczy tego samego zespołu. Czterech zawodników ustawionych w kwadracie, piąty w środku.

Trzech obrońców.



#### Zasady:

- Gracze znajdujący się na obwodzie wymieniają między sobą dowolne podania, mając za zadanie podanie do partnera stojącego w środku.
- Obrońcy starają się przechwycić piłkę, nie dopuścić do podania.
- Obrońcy starają się dotknąć przeciwnika na obwodzie, który ma piłkę w ręku.



- Jeden obrońca reaguje do piłki, drugi kryje przeciwnika w środku, trzeci stara się przechwycić podanie.
- Gramy na czas, punkt za podanie do zawodnika w środku, ujemny punkt za dotknięcie atakującego z piłką lub przechwyt z opanowaniem piłki (piłki odbite przez obrońców nie są zaliczane).
- Gramy ze zmianami pomiędzy atakującymi i obrońcami, po każdym przechwycie piłki lub dotknięciu.
- Następnie można modyfikować grę, dodając dodatkowego obrońcę lub odejmując jednego atakującego.

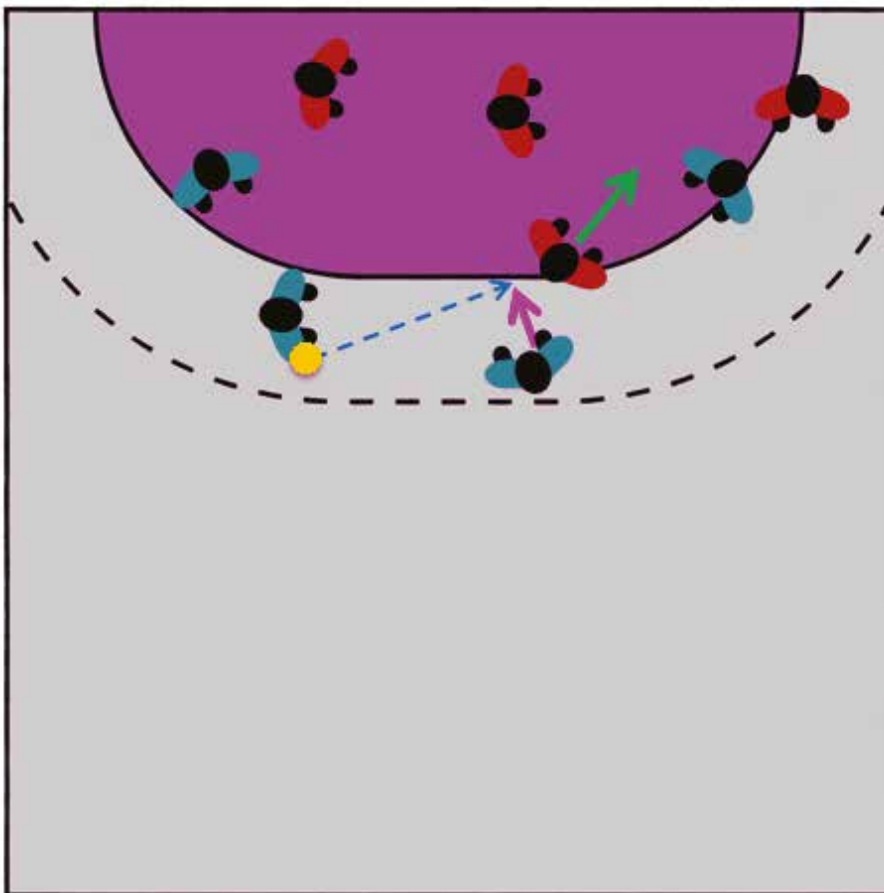
## **5. Gra z dotknięciem przeciwnika piłką trzymaną w ręku**

### **Cele szkoleniowe:**

- Współpraca zawodników z piłką,
- Ocena sytuacji na boisku przez zawodników drużyny z piłką,
- Próba zajęcia pozycji (blisko uciekającego) umożliwiająca dotknięcie,
- Wykorzystanie wolnych przestrzeni przez uciekających.

Dwa zespoły różniące się kolorem koszulek

Pole gry ograniczone linią 9m (lub pół boiska do siatkówki w zależności od ilości graczy)



### Zasady:

- Punkt zdobywamy dotykając przeciwnika piłką trzymaną w ręku.
- Gracz z piłką mogą zrobić tylko 3 kroki.
- Gra bez kozłowania.
- **Partnerzy powinni starać się zająć pozycję jak najbliższej graczy drużyny uciekającej.**
- Gracz dotknięty jest wyeliminowany lub gramy na czas i liczymy punkty umożliwiając udział w grze wszystkim grającym.

## 6. Piłka w kółku

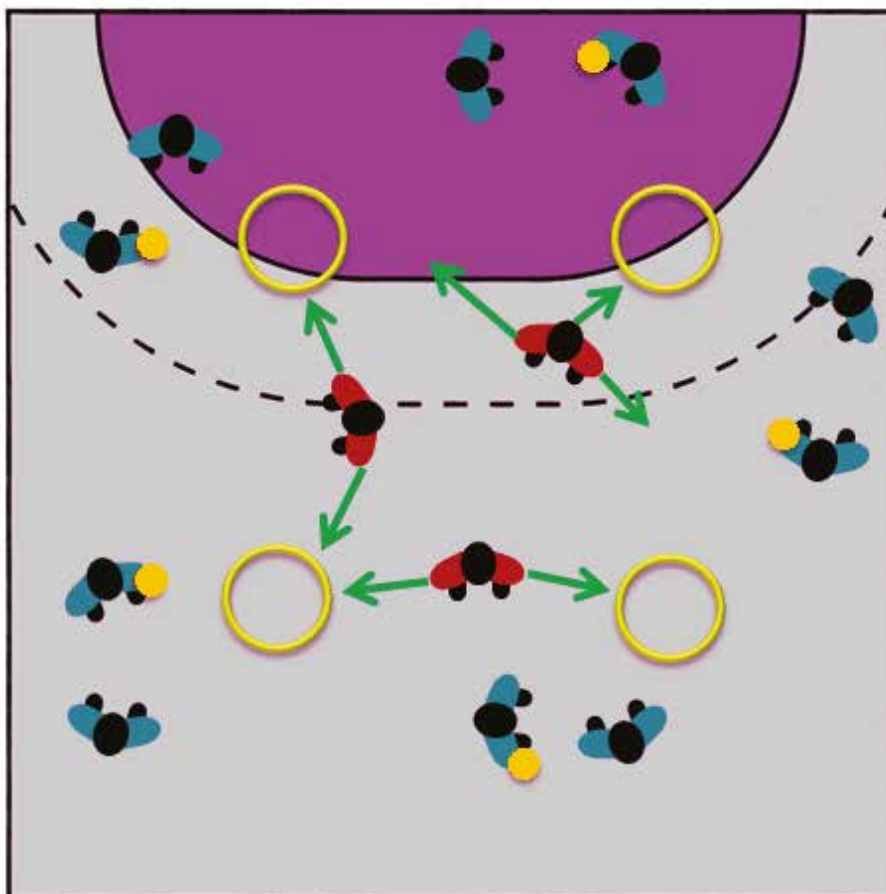
### Cele szkoleniowe:

- Ocena sytuacji na boisku – interwencja obrońcy lub jej brak,
- Współpraca dwójkowa,
- Działania obrońców po ocenie zagrożenia w danej sytuacji.

Pole gry – połowa boiska do piłki ręcznej (20x20m)

Atakujący z jedną piłką na parę

Obrońcy w odróżniających się koszulkach (o jednego mniej niż liczba kółek)



## **Zasady:**

- Podając piłki przemieszczając się po boisku, atakujący starają się położyć piłkę w kółku – zdobycie punktu.
- Po podniesieniu piłki muszą szukać innego kółka, aby zdobyć kolejny punkt.
- obrońcy uniemożliwiają zdobycie punktu poprzez postawienie nogi w kółku.
- Atakujący muszą zmienić atakowane kółko po udanej interwencji obrońcy.
- Po określonym czasie wymieniamy obrońców.
- Gra bez kozłowania.

## **7. Podanie przez bramkę**

### **Cele szkoleniowe:**

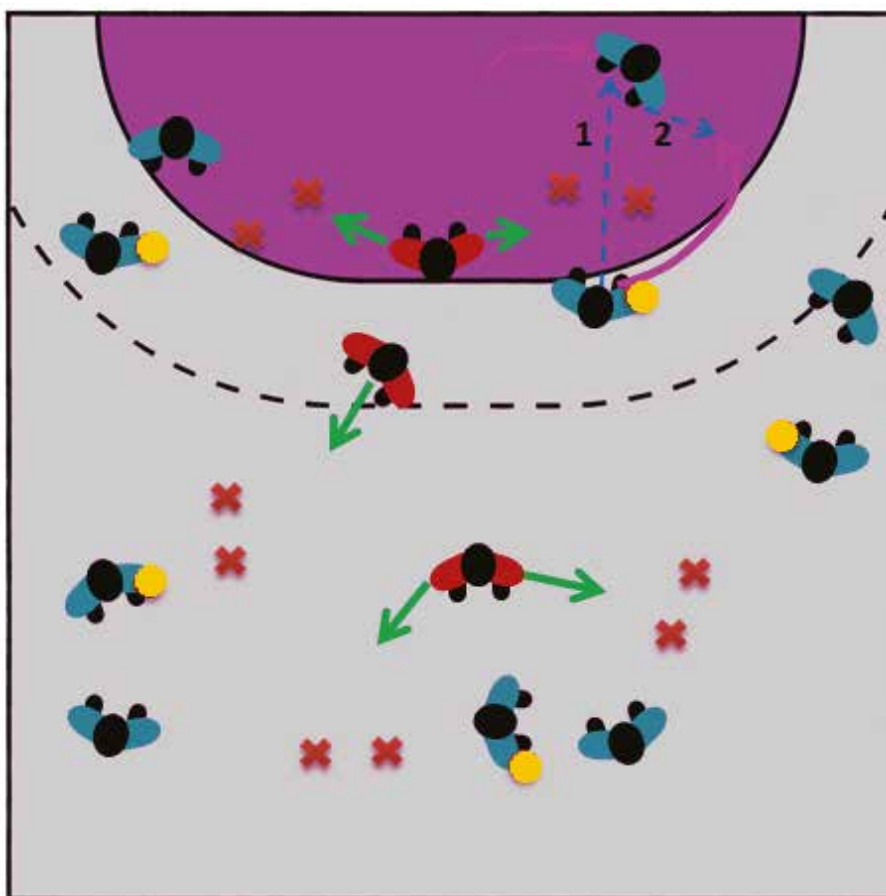
- Ocena sytuacji na boisku – miejsce akcji obrońców, możliwość skutecznej akcji atakujących,
- Współpraca dwójkowa,
- Wyjście na pozycję – akcja zawodnika po podaniu piłki,
- Ocena zagrożenia i możliwości interwencji przez obrońców.

Pole gry – połowa boiska do piłki ręcznej (20x20m)

W polu gry ustawione bramki (1,5m) z tyczek lub pachołków.

Atakujący z jedną piłką na parę

Obrońcy w odróżniających się koszulkach (o dwóch mniej niż liczba bramek)



### Zasady:

- Atakujący przemieszczając się z podaniami piłki, zdobywają punkt jeżeli:
  - Podadzą piłkę przez bramkę
  - Podający wyjdzie na pozycję i otrzyma podanie powrotne
- Obrońcy stale zmieniając pozycje starają się uniemożliwić podania przez bramkę lub utrudnić podanie powrotne.
- W sytuacji, kiedy w bramce stoi obrońca podanie jest zabronione.
- Gra bez kozłowania.

## 8. Podanie powrotne

### Cele szkoleniowe:

- Przejście z ataku do obrony i odwrotnie,

#### Atak

- Ocena sytuacji na boisku (miejsce piłki, koła, możliwości podania),
- Współpraca dwójkowa,
- Wyjście na pozycję zawodnika bez piłki, chwyt i podanie powrotne,
- Kontynuacja akcji (wyjście na pozycję) przez zawodnika podającego,

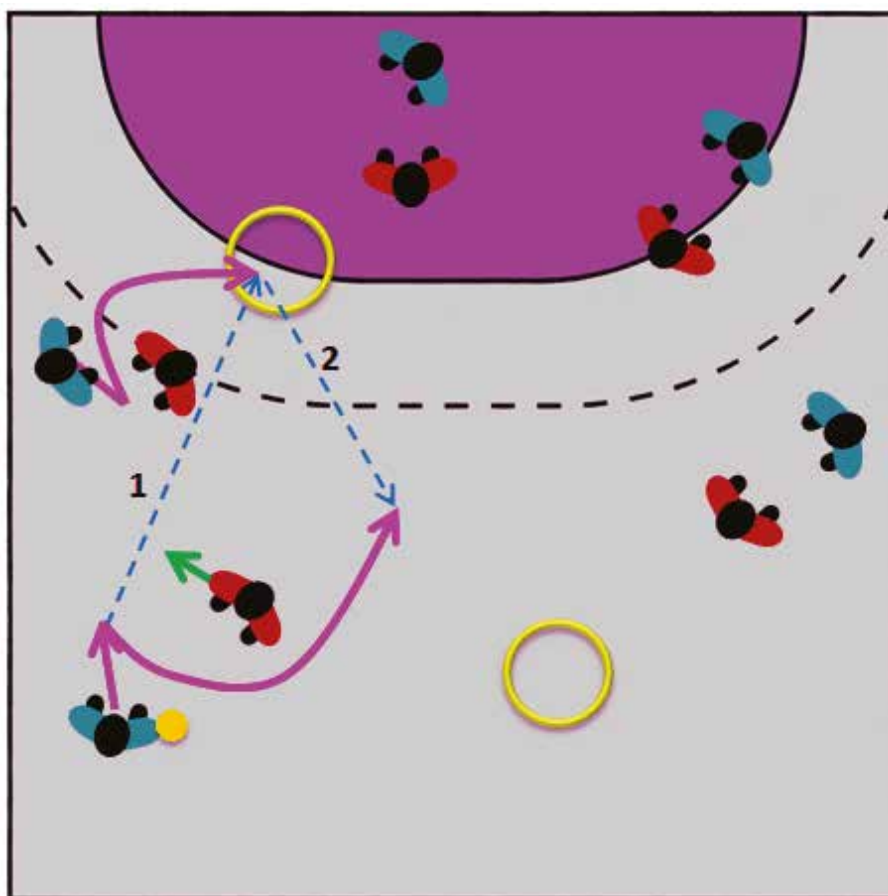
#### Obrona

- Przechwyt piłki,
- Próby ustawienia się uniemożliwiający podanie,
- Konieczność kontynuacji akcji w obronie nawet jeżeli przeciwnik podał do koła, uniemożliwiając podanie powrotne.

Pole gry – połowa boiska do piłki ręcznej (ewentualnie boisko do koszykówki z zaznaczonymi już kołami).

Na boisku zaznaczone 2 lub 3 koła o średnicy ok. 2m.

Dwie drużyny po 3 – 5 graczy w odróżniających się koszulkach.



### Zasady:

- Punkt zdobywa drużyna, jeżeli zawodnik uwolnił się od krycia, zajął miejsce w jednym z zaznaczonych kół, otrzymał piłkę i wykonał podanie powrotne do tego samego partnera, który musi uwolnić się od krycia.
- Kolejny punkt można zdobyć w innym kole.
- Gra bez kontaktu między atakującymi a obrońcami.
- Gra bez kozłowania.
- Obrońcy mogą przechwycić piłkę i wtedy oni mogą zdobywać punkty.
- Określamy czas gry lub ilość punktów dających zwycięstwo.

## 9. Położenie piłki na materacu – podania oburącz

### Cele szkoleniowe:

- Przejście z ataku do obrony i odwrotnie,

### Atak

- Ocena sytuacji na boisku (bieg do przodu, odejście w bok, wycofanie się),
- Wyjście na pozycję,
- Współpraca z partnerami,
- Stały ruch zawodników bez piłki,

### Obrona

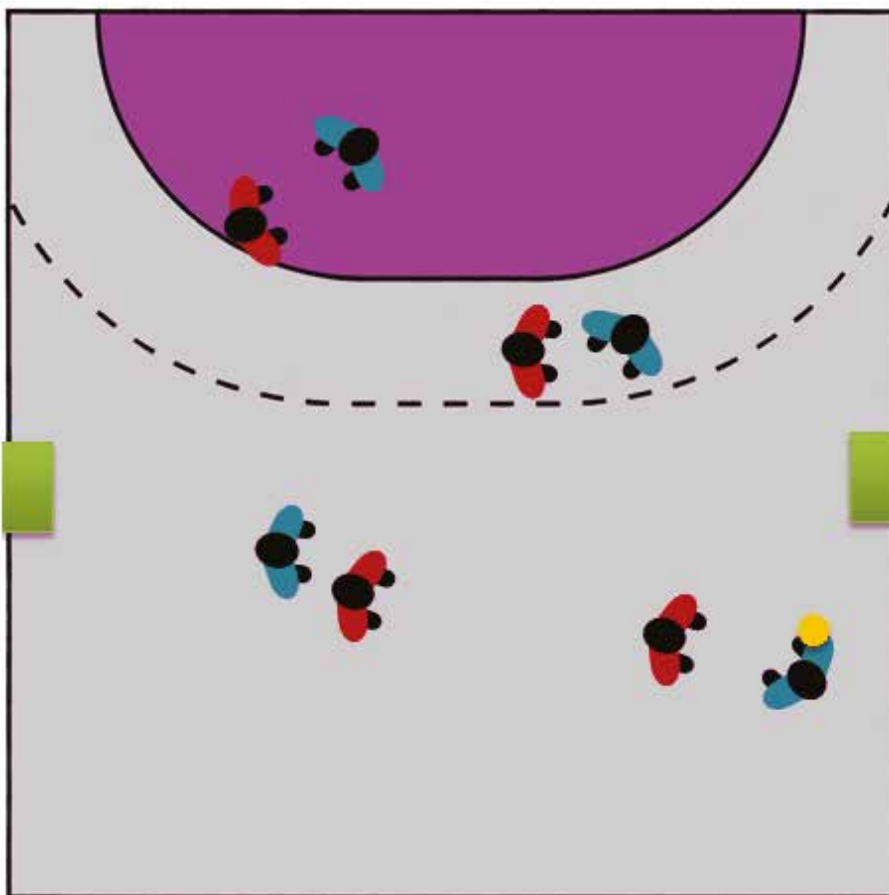
- Przechwyt piłki,
- Próby ustawienia się uniemożliwiający podanie,
- Ustawienie się uniemożliwiający położenie piłki (blokowanie ciałem trajektorii ruchu atakujących).

Pole gry – pół lub 1/3 boiska do piłki ręcznej

Leżący materac jako bramka.

Dwa zespoły w różnych koszulkach (ilość graczy w zależności od wielkości boiska)





### Zasady:

- Podania oburącz.
- Obrońcy starają się, kryjąc każdy swojego przeciwnika przechwycić piłkę.
- Gra bez kontaktu fizycznego.
- Punkt zdobywamy kładąc piłkę na materacu.
- Zawodnik z piłką może zrobić maksymalnie 3 kroki.
- Gra bez kozłowania.

## **10. Położenie piłki za linią, gracz dotknięty z piłką w ręku traci piłkę**

### **Cele szkoleniowe:**

- Przejście z ataku do obrony i odwrotnie,

### **Atak:**

- Ocena sytuacji na boisku – obecność lub nie obrońców,
- Ocena przestrzeni umożliwiającej indywidualną akcję (w kierunku pola punktowego),
- Ocena sytuacji na boisku – możliwość szybkiego podania do partnera w wypadku akcji obrońcy,
- Wyjście na pozycję, wykorzystanie wolnych przestrzeni przez graczy bez piłki,

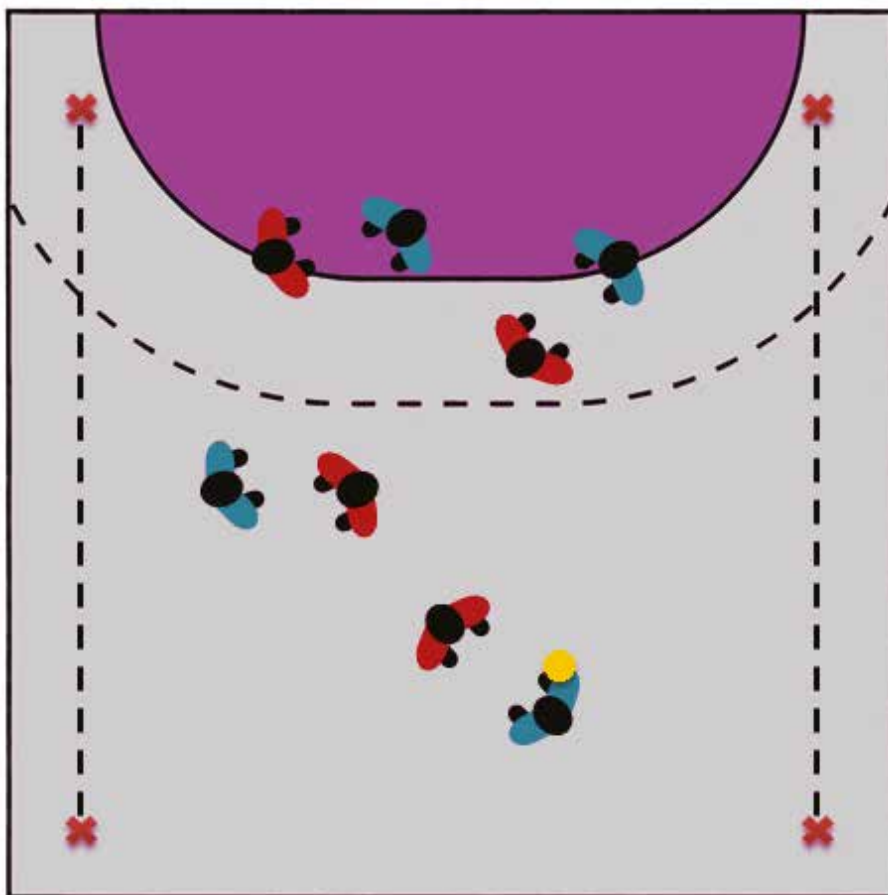
### **Obrona:**

- Natychmiastowa reakcja i ruch w kierunku przeciwnika z piłką w ręku (dotknięcie),
- Ustawienie się redukujące przestrzeń gry atakujących,
- Stała kontrola sytuacji na boisku: miejsca zajmowane przez atakujących i miejsce, w którym znajduje się piłka,
- Przechwyt piłki.

Pole gry – połowa lub 1/3 boiska do piłki ręcznej.

Zaznaczone linie, których przekroczenie daje zdobycie punktu.

Dwa zespoły w odróżniających się koszulkach.



### Zasady:

- Punkt zdobywamy kładąc piłkę za wyznaczoną linią.
- Zawodnicy drużyny z piłką nie mają określonej ilości kroków (biegamy dowolnie).
- Obroncy mogą pozyskać piłkę poprzez:
  - Dotknięcie przeciwnika, który ma piłkę w ręku,
  - Przechwyt piłki.
- Atakujący dotknięty z piłką w ręku musi natychmiast położyć ją, umożliwiając grę rywalom.
- Gra bez kozłowania.
- Określamy czas gry.

## 11. Zbijanie tyczek

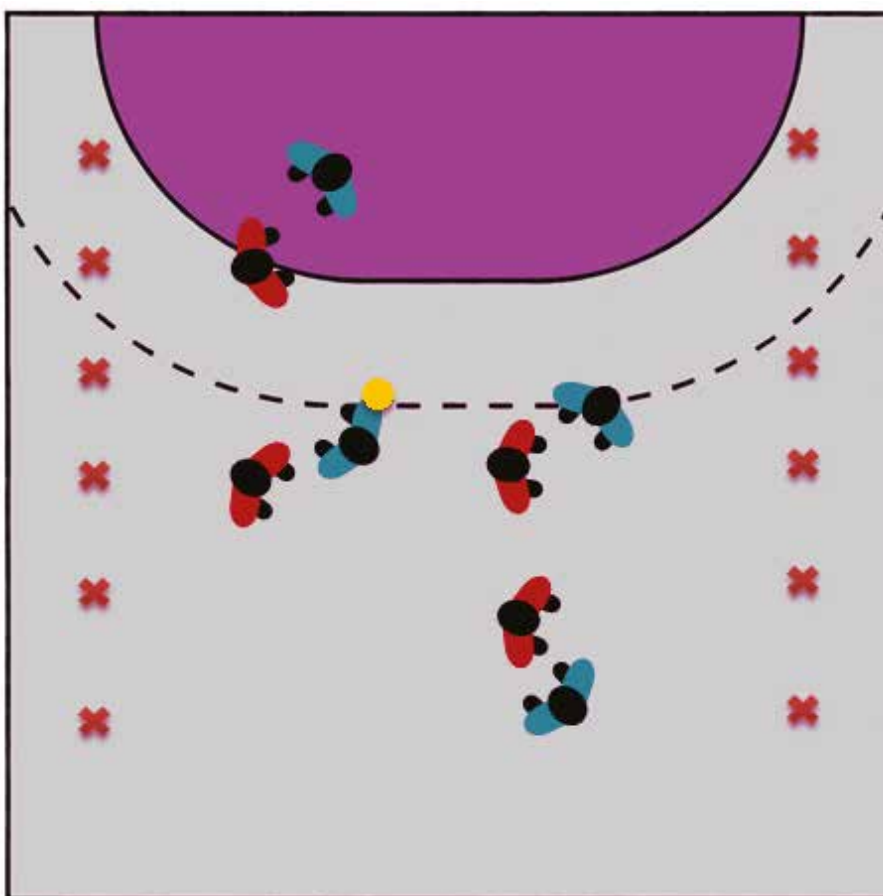
### Cele szkoleniowe:

- Współpraca zespołowa,
- Precyzja rzutu,
- Umiejętność prawidłowych reakcji (atak, obrona, pościg za przeciwnikiem z tyczką) w zależności od zmieniającej się sytuacji,
- Przechwyt piłki,

Pole gry – połowa lub całe boisko do piłki ręcznej.

Dwie drużyny różniące się kolorem koszulek.

W odległości 4 – 6m od linii końcowej ustawione tyczki lub pachołki.



### **Zasady:**

- Drużyna z piłką zdobywa punkt jeżeli gracz strąci tyczkę, a następnie zaniesie ją i ustawi pomiędzy tyczkami na swojej stronie boiska.
- Jeżeli gracz, który strącił tyczkę i biegnie z nią na swoją stronę, zostanie trafiony piłką przez przeciwników poniżej kolan – musi odnieść tyczkę z powrotem.
- Po zbitiu tyczki piłkę przejmuje drużyna przeciwna.
- Gra bez kontaktu fizycznego.
- Gra bez kozłowania.
- Wygrywa drużyna, która po upływie określonego czasu ma więcej tyczek.

## **12. Pod płotkiem lub na materac**

### **Cele szkoleniowe:**

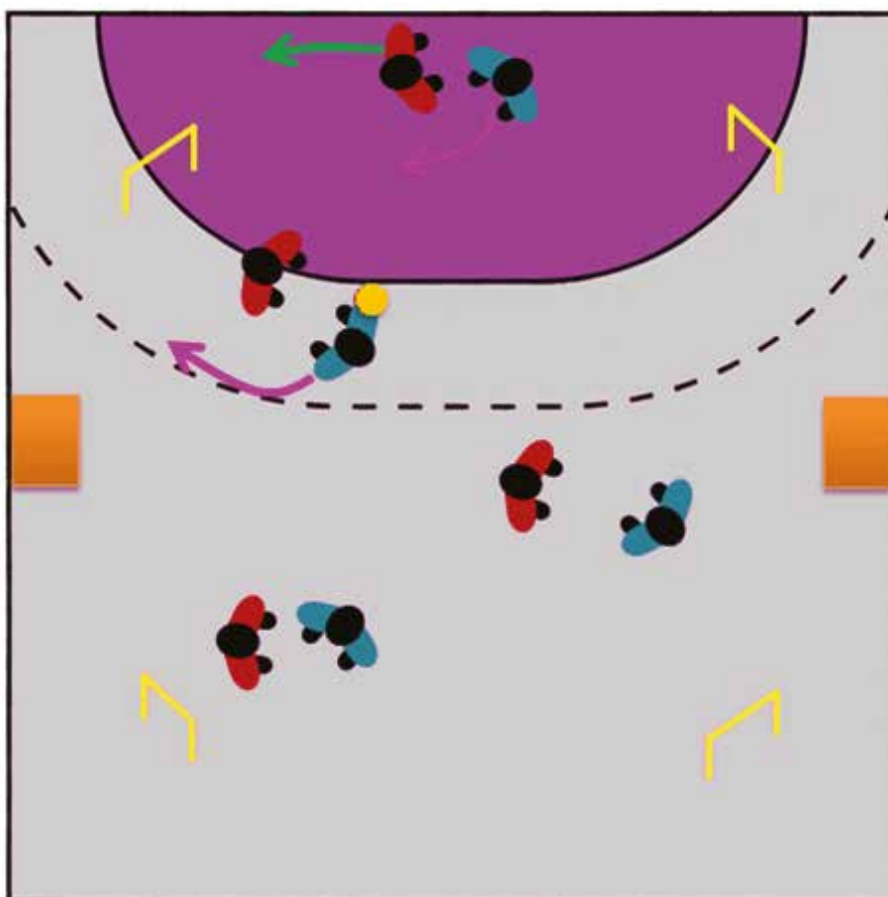
- Umiejętność oceny sytuacji na boisku,
- Szybkość reakcji w zależności od sytuacji (ustawienie obrońców, miejsce partnera z piłką),
- Współpraca (wyjście na pozycję za płotkiem),
- Umiejętność kontynuacji gry lub przejścia do obrony po utracie piłki,
- W obronie ustawienie uniemożliwiające zdobycie punktów (przy płotku lub materacu),
- Ustawienie utrudniające podanie – przechwyty piłki,

Pole gry – pół lub całe boisko do piłki ręcznej

Dwie drużyny różniące się kolorem koszulek

Na dwóch liniach bocznych położone dwa materace.

W czterech rogach boiska ustawione cztery płotki w odległości 3 – 4m od narożnika.



### Zasady:

- Punkt zdobywa drużyna, jeżeli poda piłkę pod płotkiem. W takiej sytuacji drużyna ma możliwość kontynuacji gry (ale nie można zdobywać punktu podając dwa razy pod tym samym płotkiem).
- Punkt zdobywa drużyna, która położy piłkę na dowolnym materacu. W takiej sytuacji piłkę przejmuje drużyna przeciwna.
- Gra bez kontaktu fizycznego.
- Zawodnik z piłką może wykonać 3 kroki.
- Gra bez kozłowania.

### **13. Podanie i rzut na bramkę oburącz**

#### **Cele szkoleniowe:**

##### Atak

- Umiejętność oceny sytuacji na boisku,
- Uwolnienie się od obrońcy – wyjście na pozycję,
- Stały ruch umożliwiający grę zawodników drużyny z piłką,
- Precyzja rzutu (oburącz) pozwalająca zdobyć bramkę,

##### Obrona

- Ocena sytuacji na boisku (miejsce atakujących i przeciwnika z piłką),
- Ustawienie się w kryciu uniemożliwiające podanie,
- Przechwyty piłki – ułatwione ze względu na obowiązek podań oburącz.

Pole gry – boisko do piłki ręcznej

Dwie drużyny różniące się kolorami koszulek

#### **Zasady:**

- Bramki zdobywamy rzucając oburącz.
- Podania wykonujemy oburącz.
- Gra bez kontaktu fizycznego.
- Obowiązkowe krycie indywidualne.
- Gra bez kozłowania.
- Po bramce gra wznawiana jest przez bramkarza.

### **14. Każdy ma piłkę w ręku – gramy chwytając piłkę oburącz**

#### **Cele szkoleniowe:**

- Technika indywidualna:
  - doskonalenie chwytu i podania w ruchu,
  - doskonalenie chwytu w obecności obrońcy.

Pole gry – boisko do piłki ręcznej

Dwie drużyny różniące się kolorami koszulek

**Zasady:**

- Każdy z grających ma w ręku piłkę.
- Bramki zdobywamy tak jak w piłce ręcznej.
- Chwyty przy użyciu ręki z piłką i drugiej bez piłki.
- Podania jednorącz.
- Gra bez kontaktu fizycznego.
- Gra bez kozłowania.
- Krycie indywidualne.

**15. Chwyty, podanie i rzut jedną ręką**

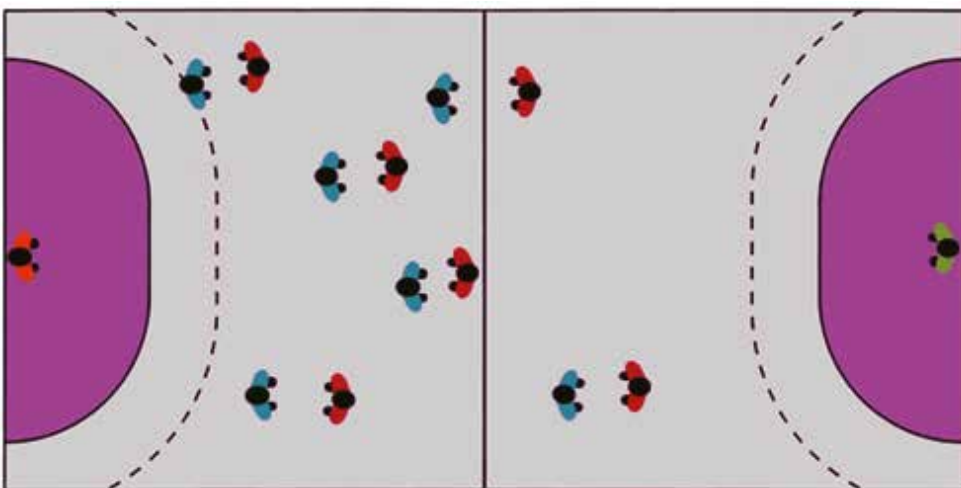
**Cele szkoleniowe:**

- Doskonalenie techniki indywidualnej przez obowiązek chwytu i podania jedną ręką.

Jak wyżej.

**Zasady:**

- Wszystkie chwyty, podania i rzuty wykonujemy jedną ręką.





## **16. Gra z dotknięciem piłkami**

### **Cele szkoleniowe:**

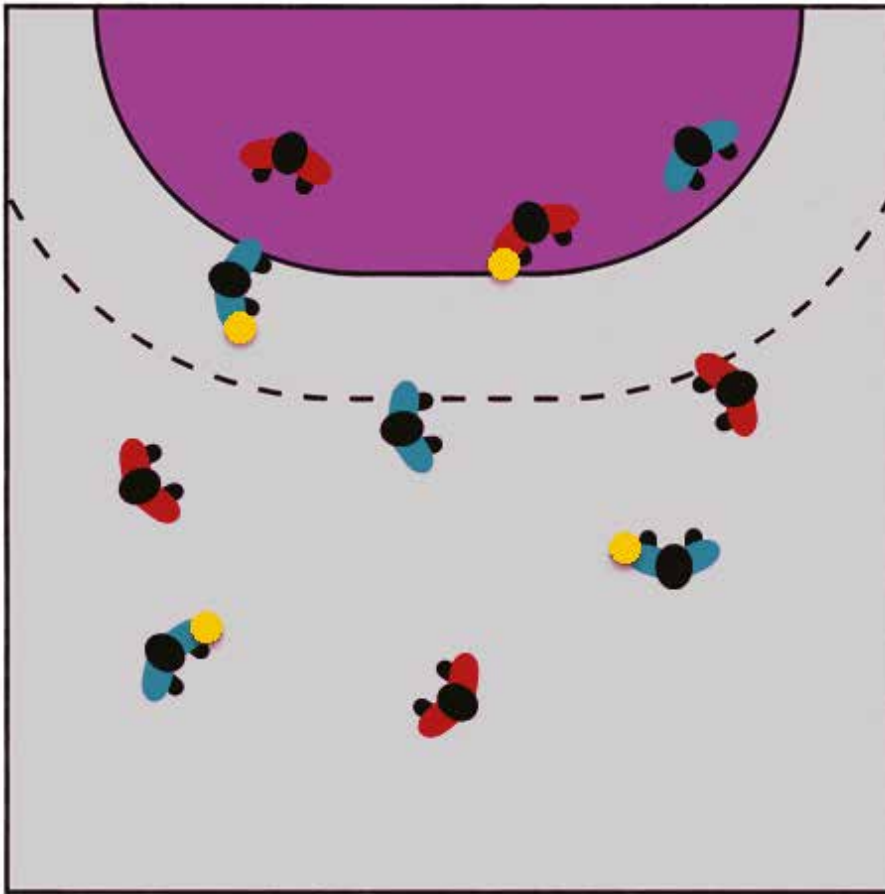
- Umiejętność oceny sytuacji na boisku,
- Kontrola ustawienia przeciwników, miejsca partnera z piłką, miejsca przeciwnika z piłką,
- Szybkość reakcji w zależności od sytuacji (dotykam przeciwnika – unikam dotknięcia),
- Technika chwytów i podań w ruchu,

### **Pole gry:**

Boisko do siatkówki lub połowa boiska do piłki ręcznej w zależności od ilości zawodników.

Dwie drużyny różniące się kolorami strojów

2, 3 lub 4 piłki na drużynę.



### Zasady:

- Każda drużyna ma 2, 3 lub 4 piłki,
- Zawodnicy wykonują podania (zabronione kozłowanie) przemieszczając się po boisku,
- Zawodnicy starają się dotknąć piłkę trzymaną w ręku przeciwnika (punkt)

Wersja 1: Który trzyma piłkę w ręku,

Wersja 2: Który nie ma piłki.

- Wygrywa zespół, który zdobył więcej punktów.

## **17. Piłka „szwajcarska” do kapitana**

### **Cele szkoleniowe:**

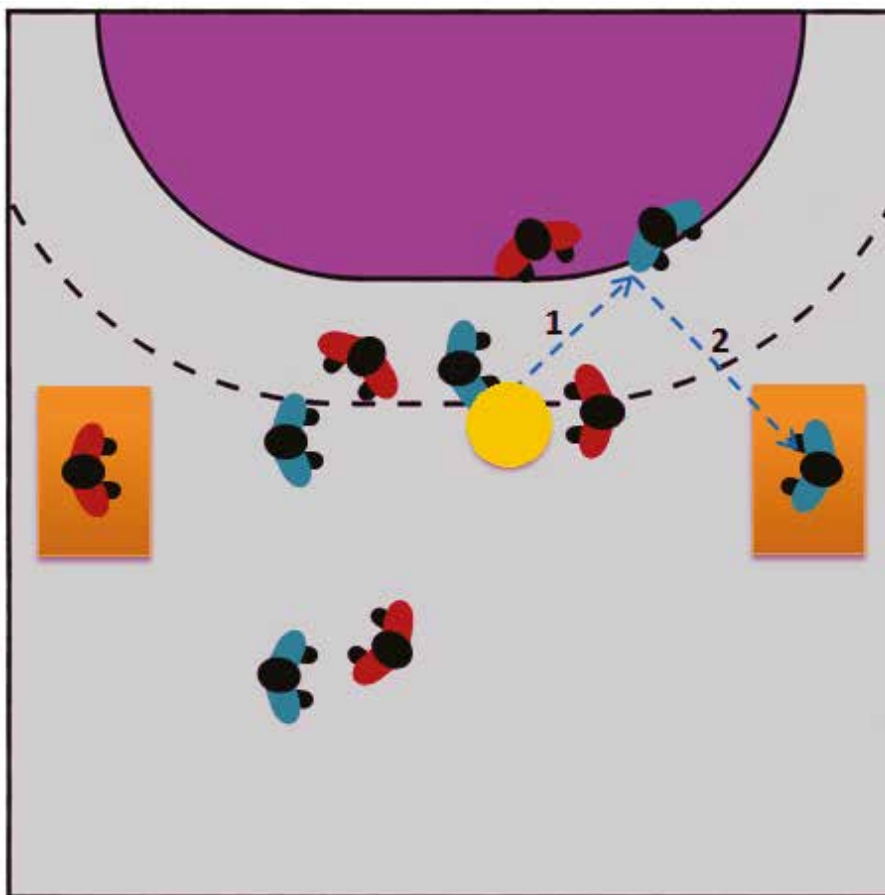
- Doskonalenie umiejętności oceny sytuacji,
- Doskonalenie umiejętności podjęcia decyzji i współpracy,
- Doskonalenie umiejętności wyjścia na pozycję,
- Kształtowanie siły ramion,
- Doskonalenie umiejętności zmiany roli atakujący – obrońca.

### **Pole gry:**

Połowa boiska do piłki ręcznej lub boisko do siatkówki

Dwie drużyny w odróżniających się strojach.

Dwa materace, na których stoją kapitanowie,



**Zasady:**

- Duża piłka „szwajcarska” (Gymball),
- Zawodnicy podając oburącz starają się podać do swojego kapitana, aby zdobyć punkt,
- Przeciwnicy starają się przejąć piłkę, aby następnie podać do swojego kapitana,
- Zabroniony kontakt fizyczny,
- Krycie każdy swego.

## **18. 1x1 z podającymi**

### **Cele szkoleniowe:**

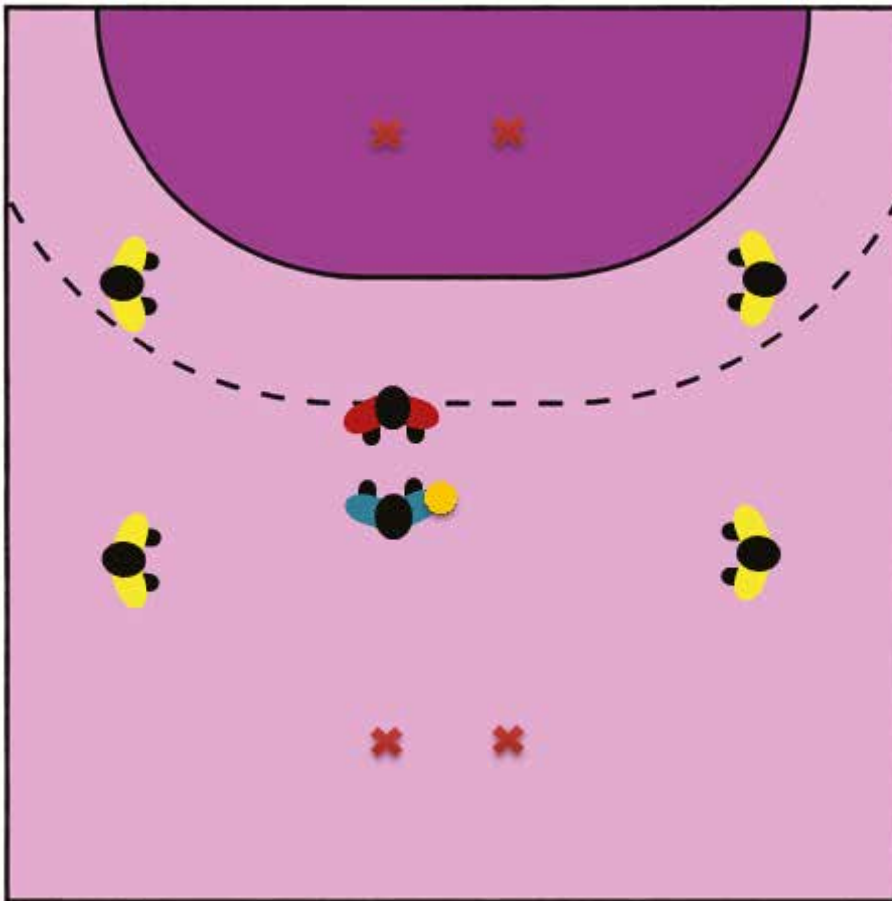
- Doskonalenie umiejętności oceny sytuacji przed podjęciem decyzji (gram sam – gram z pomocą podającego),
- Doskonalenie umiejętności uwolnienia się od krycia, wyjścia na pozycję,
- Doskonalenie umiejętności wykorzystania podających,
- Doskonalenie umiejętności krycia przeciwnika, odcięcia od podania i przejęcia piłki,

Pole gry:

Połowa boiska do piłki ręcznej.

Dwie bramki ok. 1 – 1,5m ustawione ok. 2m od linii końcowych.

3 pary zawodników.



### Zasady:

- 4 podających ustawionych na boisku przy liniach bocznych,
- Zawodnik z piłką stara się zdobyć bramkę rzutem z dowolnego miejsca (nie ma pola bramkowego),
- Obrońca uniemożliwia akcję, starając się przejąć piłkę,
- Po przejęciu piłki staje się atakującym,
- Podający mogą przemieszczać się w promieniu 3m,
- Atakujący decyduje czy mija obrońcę kozłując, czy stara się podać do dowolnego z podających i wyjść na pozycję,
- Każdy zawodnik zaczyna akcję z piłką w okolicach własnej bramki 3 razy,

- Po sześciu akcjach podsumowujemy punkty i następuje zmiana z 2 podającymi.

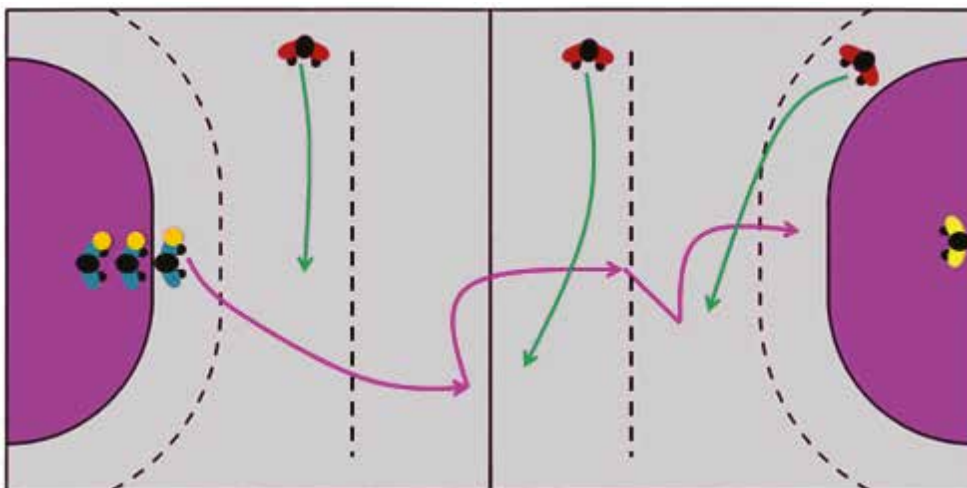
## 19. Trzy pola

### Cele szkoleniowe:

- Doskonalenie umiejętności minięcia przeciwnika z kozłowaniem (ochrona piłki – ręka dalsza od obrońcy),
- Doskonalenie umiejętności oceny sytuacji – czas, przestrzeń przeciwnik,
- Doskonalenie umiejętności zmiany rytmu i kierunku biegu z kozłowaniem.

Pole gry:

Boisko do piłki ręcznej podzielone na 3 pola



### Zasady:

- Atakujący z piłką startuje z linii pola bramkowego,
- Dwaj obrońcy ustawieni na liniach dzielących boisko, trzeci na linii 6m po przeciwnej stronie boiska,
- Atakujący startuje kozłując, mając za zadanie zdobycie bramki,

- W momencie, kiedy wbiega na kolejne pola (nie wcześniej), interweniują kolejni obrońcy,
- Każdy obrońca broni w swoim polu,
- w sytuacji straty piłki atakujący wraca na koniec rzędu,
- następny atakujący startuje dopiero wtedy, kiedy obrońcy wrócili na swoje miejsca.

## 20. Podanie do tyłu

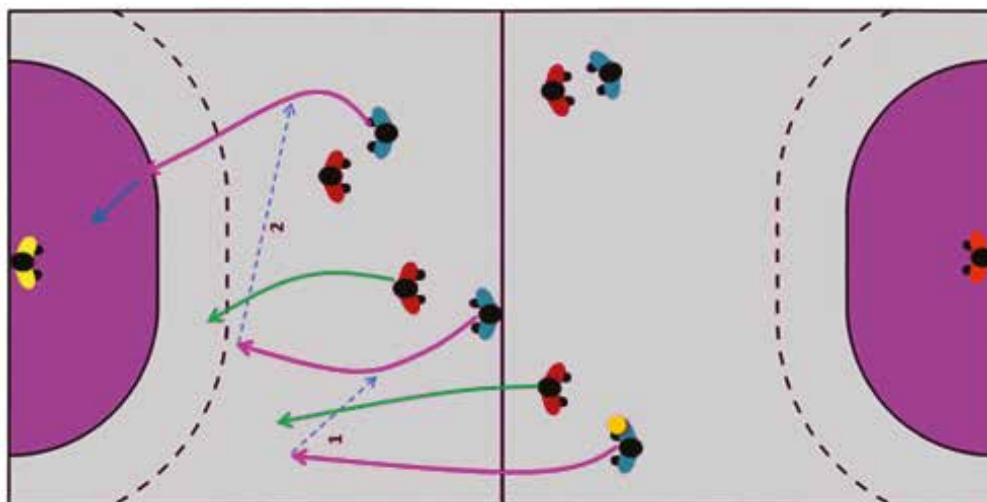
### Cele szkoleniowe:

- doskonalenie umiejętności akcji indywidualnej z piłką do bramki przeciwnika,
- doskonalenie umiejętności współpracy (tempo biegu zawodników bez piłki),

Pole gry

Boisko do piłki ręcznej.

Dwie drużyny 4 – 6 graczy różniące się kolorem strojów.







### **Zasady:**

- drużyna stara się zdobyć bramkę,
- dozwolone jest tylko podanie do przodu,
- do tyłu może podać tylko zawodnik, który przekroczył linię przerywaną, ale nie może oddać rzutu, bo przed nim ustawiony jest obrońca,
- gramy bez kozłowania,
- po bramce wznawiamy grę z rzutem z pola bramkowego,
- obrońcy starają się przejąć piłkę, ale kontakt fizyczny jest zabroniony.

## **22. Duńska mini piłka ręczna**

### **Cele szkoleniowe:**

- umożliwienie zrównoważonego uczestnictwa w grze wszystkim grającym,
- brak kontaktu fizycznego umożliwia równoczesną dziewczynk i chłopców,
- wyrabianie nawyku inicjowania szybkiego ataku w każdej sytuacji, nawet po bramce,
- wyrabianie nawyku szybkiego powrotu pod własną bramkę i ustawienia się w obronie.

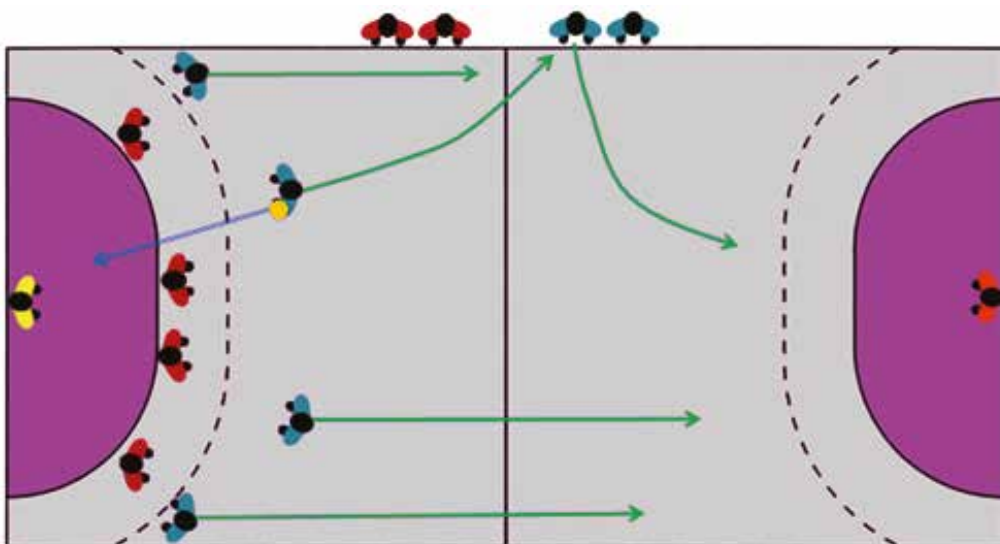
Pole gry:

1/3 boiska do piłki ręcznej wszerz.

Pole bramkowe 4 – 5m

Mała bramka lub zmniejszona na wysokość bramka do piłki ręcznej.

Drużyny 7 – 8 zawodników (5 na boisku) różniące się kolorami strojów.



### Zasady:

- 4 atakujących stara się zdobyć bramkę,
- 4 obrońców przesuwa się za piłką po linii pola bramkowego (nie atakują przeciwników z piłką),
- Atakujący, który oddał rzut szybko zbiega z boiska, na jego miejsce wchodzi kolejny zawodnik,
- Niezależnie od tego, czy padła bramka, czy nie, piłkę do gry wprowadza bramkarz,
- W tej sytuacji obrońcy szybko starają się przedostać pod bramkę przeciwników,
- Atakujący wracają jak najszybciej pod własną bramkę, nie starając się przerwać akcji przeciwnikowi (brak prób przejęcia lub przechwyty piłki),
- Jak najszybciej drużyna stara się ustawić w obronie przy linii pola bramkowego.

## **23. Norweska mini piłka ręczna**

### **Cele szkoleniowe:**

- Ułatwienie możliwości zdobywania bramek, bo to one sprawiają największą radość grającym,
- Wypracowanie dużej aktywności u zawodników broniących, ponieważ muszą rekompensować stały brak jednego z nich,
- Zapoznanie się wszystkich graczy ze specyfiką gry bramkarza.

Pole gry:

Boisko jak do mini piłki ręcznej

Mała bramka lub zmniejszona bramka do piłki ręcznej.

Drużyny po 4 – 5 zawodników, różniące się kolorami strojów.

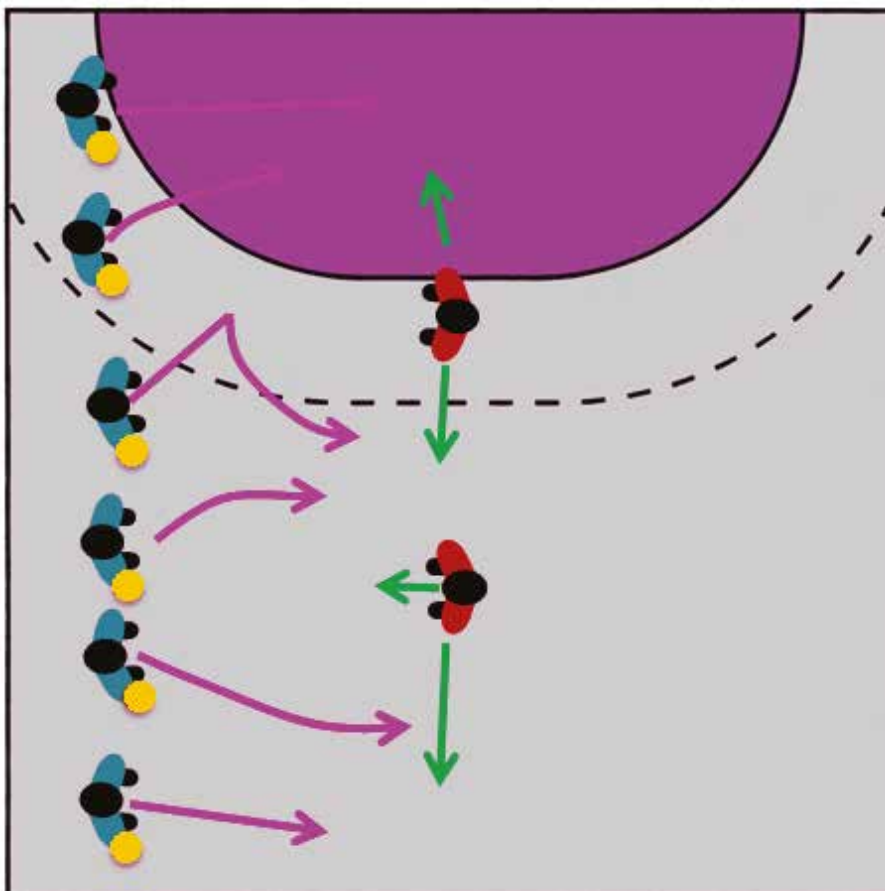
### **Zasady:**

- Na zmianę, jeden z obrońców zajmuje pozycję bramkarza,
- Powoduje to sytuację stałej przewagi liczebnej atakujących,
- Podczas trwania jednej akcji (czas od wejścia w posiadanie piłki przez przeciwnika do jej utraty) tylko jeden zawodnik może pełnić rolę bramkarza,
- W kolejnej sytuacji, gdy piłkę ma przeciwnik, miejsce w bramce zajmuje inny obrońca.

## Gry z kozłowaniem

### 1. Murarz

Pole gry – połowa boiska do piłki ręcznej



#### Zasady:

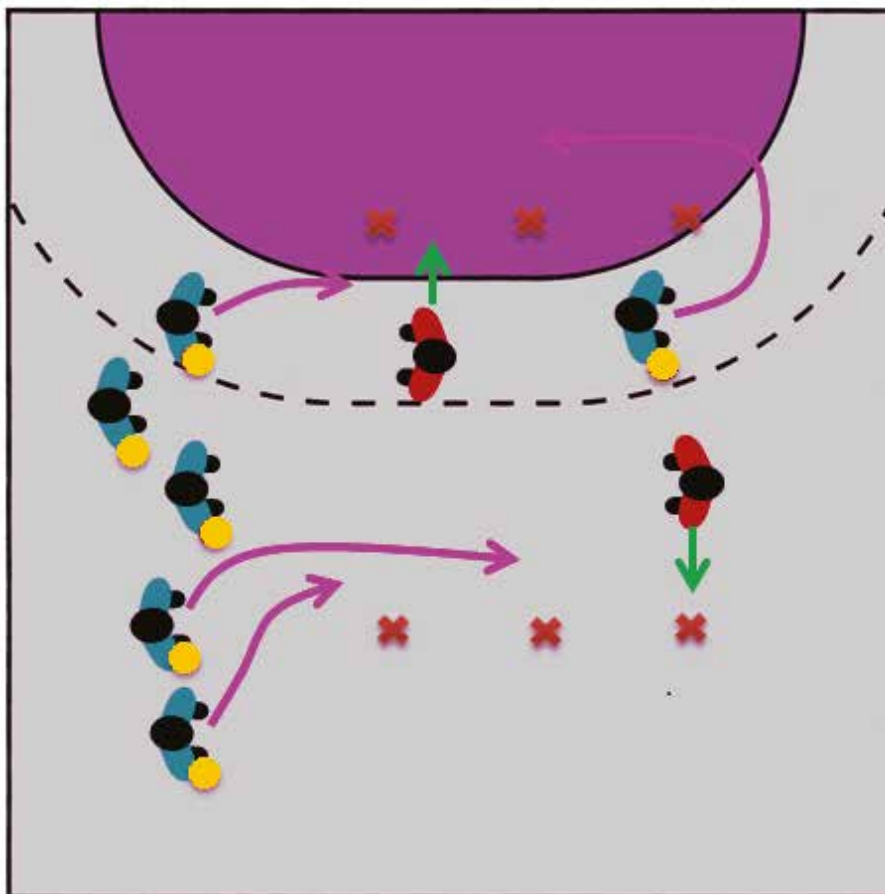
- Każdy grający z piłką.
- Dwóch graczy ustawionych na linii środkowej (początkowo bez piłek, a następnie z piłkami i obowiązkiem kozłowania)
- Gracze ustawienie przy końcowej linii mają za zadanie, kozłując przebiec na przeciwną stronę boiska.

- Ustawieni na środku obrońcy starają się dotknąć przebiegających z piłką.
- Dotknięty gracz staje się kolejnym obrońcą (murarzem).
- Wygrywa ostatni nie dotknięty kozłujący.

## 2. Przez most.

Pole gry – pół boiska do piłki ręcznej

Na środku z tyczek lub pacholców, w odległości 4–5m ustawiony „most”



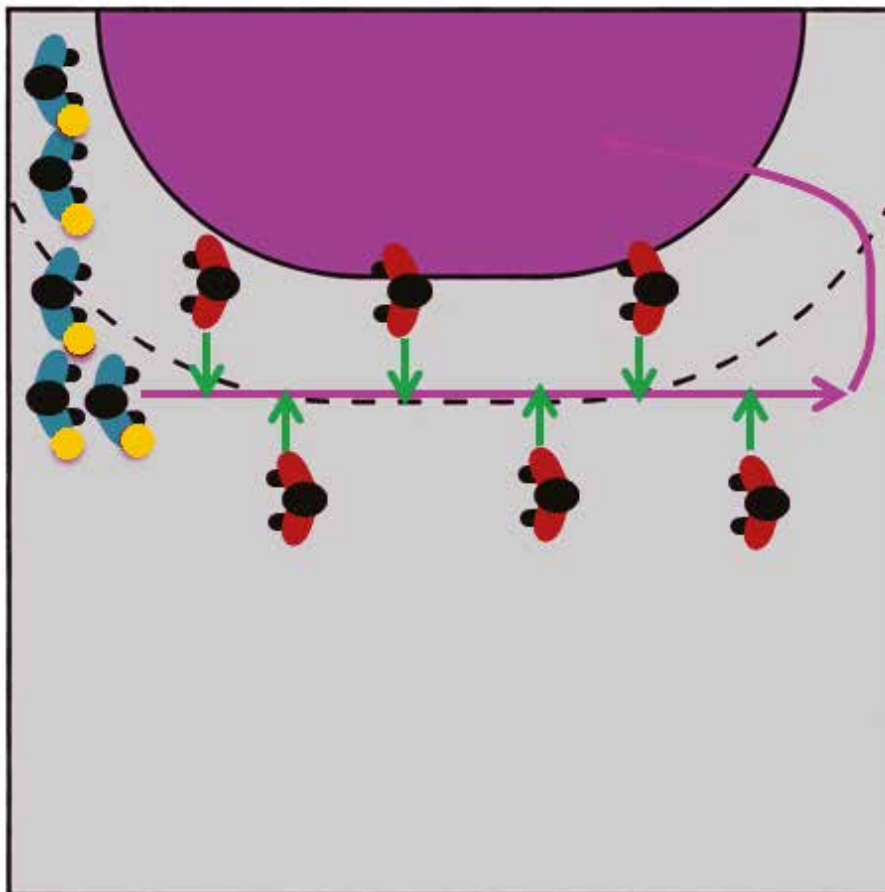
**Zasady:**

- Każdy z zawodników z piłką stara się nie dotknięty przez obrońcę przejść przez „most”.
- Dwóch obrońców na początku i na końcu „mostu”.
- Dotknięty gracz z piłką wraca i ma możliwość ponowienia próby.
- Każde przejście powoduje zdobycie punktu.
- Po przebiegnięciu przez most, gracze bokiem wracają na linię wyjściową.
- Wygrywa gracz, który po upływie określonego czasu zdobył najwięcej punktów.

### 3. Ochrona piłki.

Pole gry – połowa boiska do piłki ręcznej

Obrońcy ustawieni w dwóch rzędach.



#### Zasady:

- Gracze z piłkami przebiegają kolejno pomiędzy obrońcami, starając się chronić piłkę ciałem, kozłując raz prawą, raz lewą ręką.
- Po przebiegnięciu bez straty piłki i błędu podwójnego kozłowania zdobywają punkt i kozłując zawracają na miejsce startu.



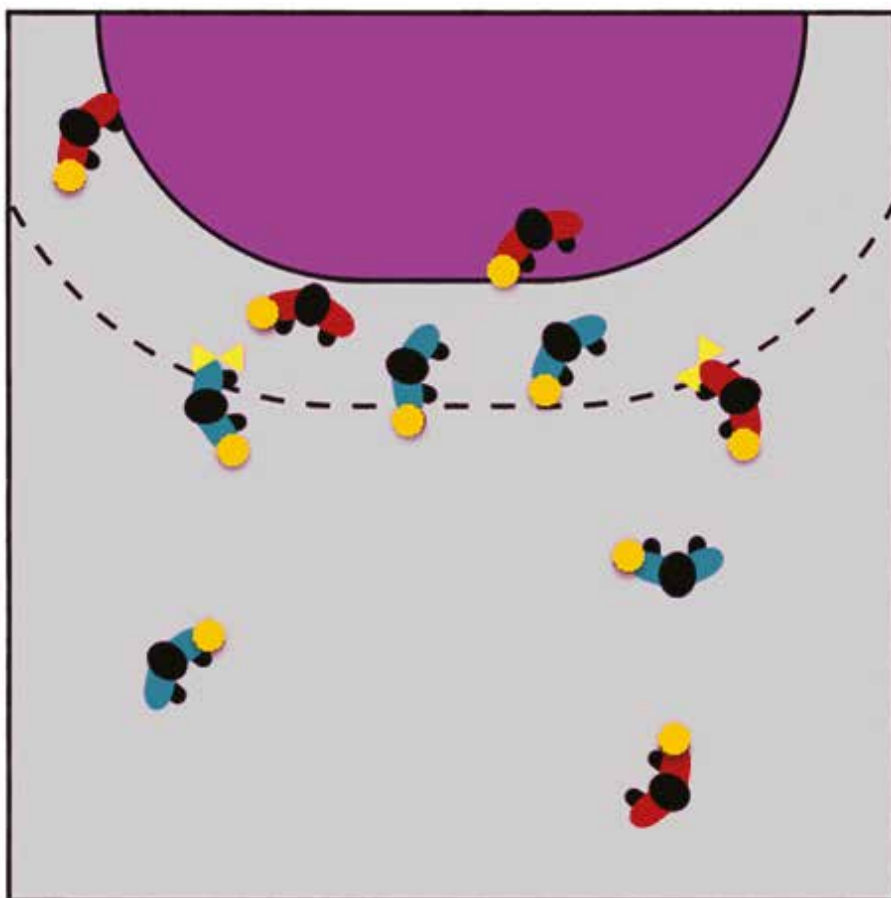
#### 4. Berek z kozłowaniem

##### Cele szkoleniowe:

- Doskonalenie umiejętności oceny sytuacji na boisku,
- Doskonalenie umiejętności kozłowania piłki,
- Doskonalenie umiejętności zmiany kierunku i tempa biegu z równoczesnym kozłowaniem.

Pole gry:

W zależności od ilości grających – pole do linii przerywanej, boisko do siatkówki, połowa boiska do piłki ręcznej



### Zasady:

- każdy z zawodników biega po boisku kołując piłkę,
- dwóch, trzech lub czterech berków trzymających w drugiej ręce znaczniki,
- gracz dotknięty przejmuje znacznik i staje się berkiem,

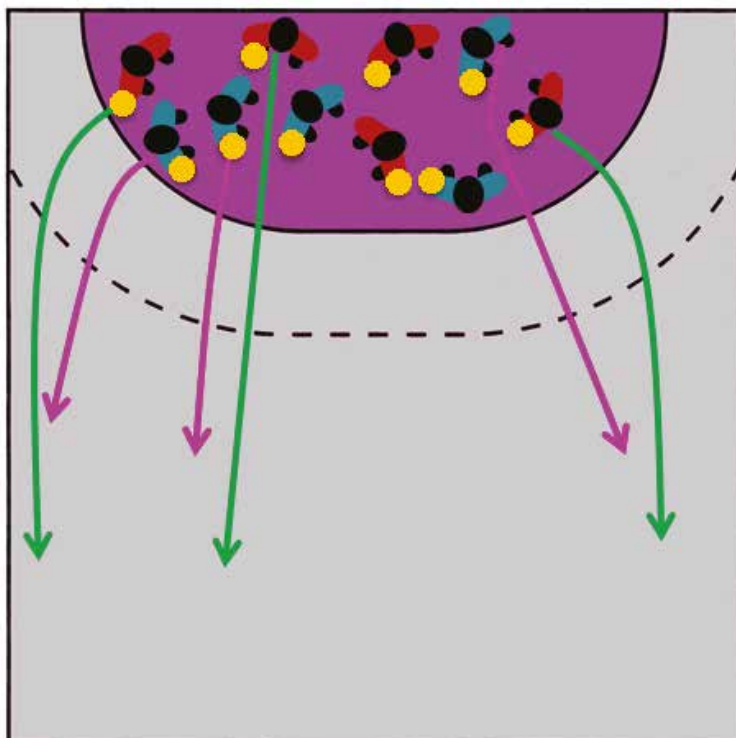
### 5. Pościg z piłkami

#### Cele szkoleniowe:

- umiejętność podjęcia decyzji,
- doskonalenie umiejętności reakcji, w zależności od sytuacji,
- doskonalenie startu i przyspieszenia z piłką
- doskonalenie umiejętności kołowania.

Pole gry:

Połowa boiska do piłki ręcznej



### **Zasady:**

- grający w dwójkach oznaczeni różnymi kolorami (uciekający, goniący),
- gracze kozłują piłkę w polu bramkowym w dwójkach,
- goniący stara się być blisko uciekającego,
- w wybranym przez siebie momencie lub na sygnał prowadzącego (inna wersja gry), uciekający startuje w kierunku połowy boiska (może wykorzystać pozostałych graczy jako przeszkodę dla goniącego),
- goniący stara się dotknąć uciekającego przed linią środkową,

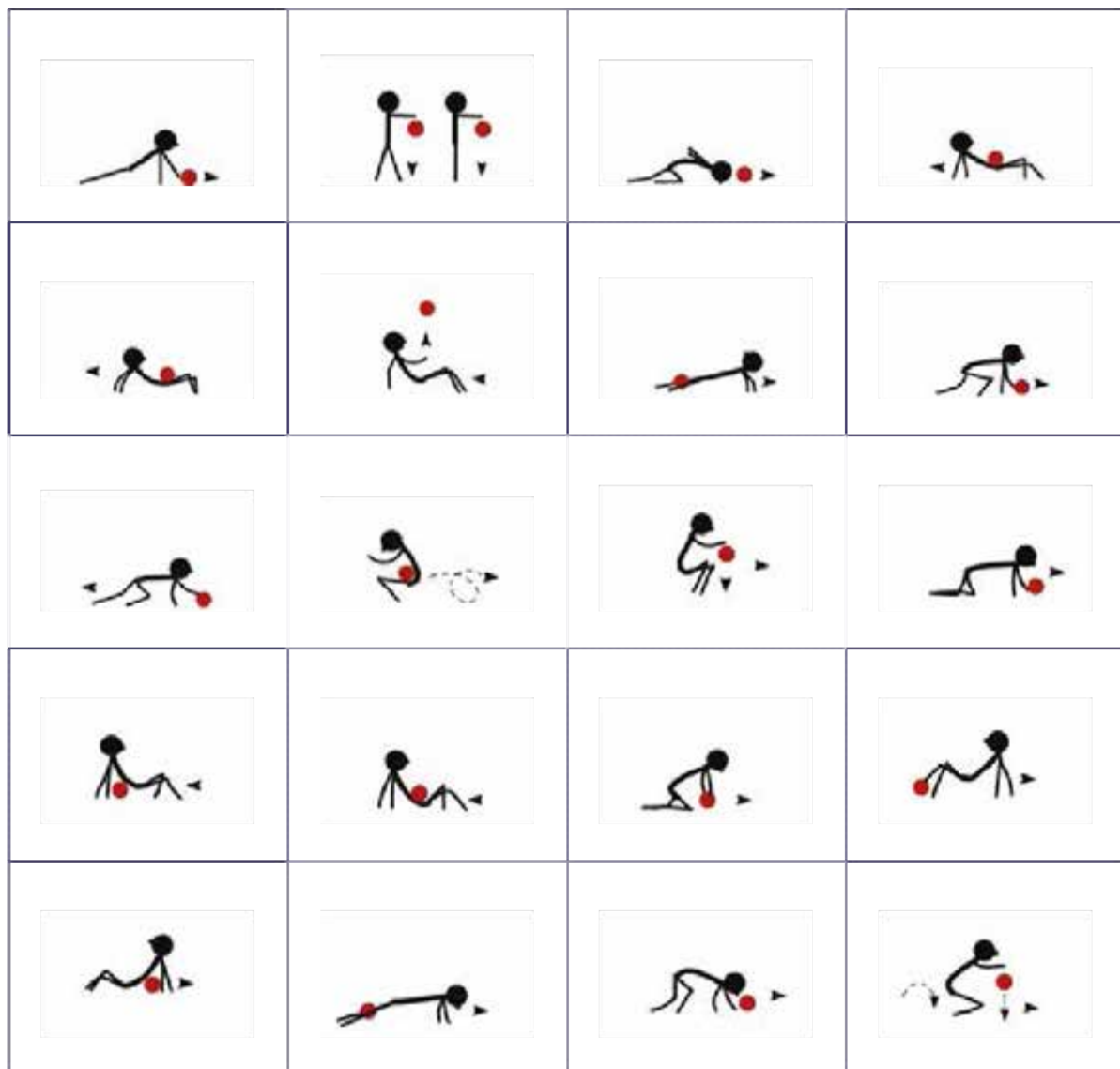
### **II wersja**

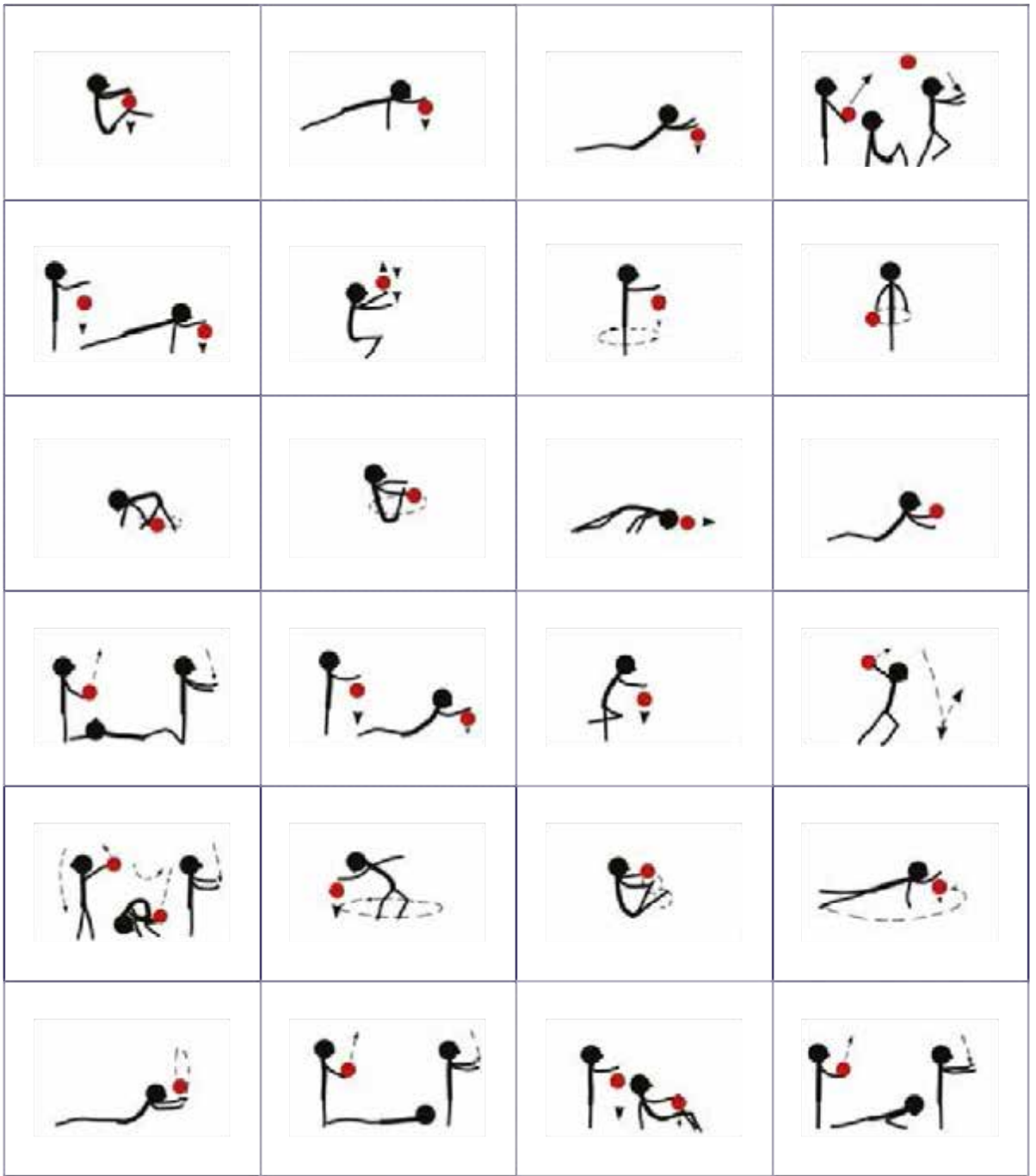
- gracze w dwójkach nie kozłują, tylko podają sobie jedną piłkę,
- Dowolny gracz w momencie, kiedy ma piłkę startuje, kozłując do linii środkowej,
- Drugi z pary stara się go dogonić.

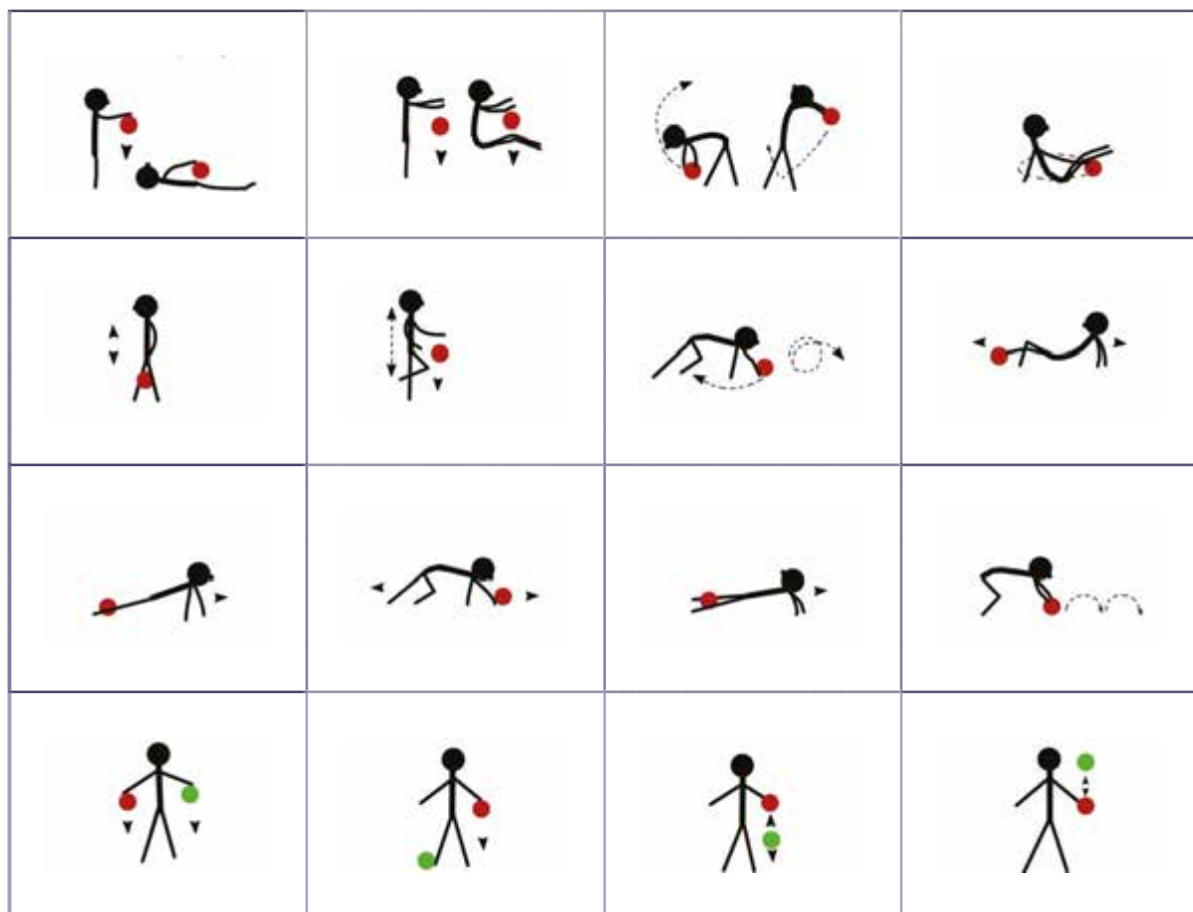
## 9. ĆWICZENIA Z PIŁKAMI (MOTORYKA I KOORDYNACJA)

Przykłady ćwiczeń:

- oswajających z piłkami,
- koordynacyjnych,
- kształtujących zdolności motoryczne.







**Ćwiczenia pokazane na przykładach powinny być regularnie wprowadzane podczas zajęć w części wstępnej.**

**Należy pamiętać również o klasycznych ćwiczeniach stabilizacyjnych.**

## PIŚMIENNICTWO

1. Approches Du Handball nr 113, 120, 128. FFHB
2. Biernacki L., Nowiński W., Kubrycht J.: „Pierwsze kroki w piłce ręcznej – Przewodnik metodyczny” AWFIS Gdańsk 2012
3. Hoffmann E.: „Du simple jeu avec un ballon vers le handball”. IHF 2009
4. Karolczak-Biernacka B.: „Zachowanie sportowca przed podjęciem zadania sportowego”. Warszawa 1986
5. Krawczyński M.: „Psychologia sportu dzieci i młodzieży”. Pomorska Federacja Sportu Gdańsk 2010
6. Nowiński W.: „Piłka ręczna Technika i taktyka”. ZPRP Warszawa 2010
7. Nowiński W.: „Piłka ręczna Wyszkolenie indywidualne”. Biblioteka trenera COS Warszawa 2002
8. Panfil R.: „Prakseologia gier sportowych”. AWF Wrocław 2006
9. Szwarc A.: „Metody oceny techniczno-taktycznych działań piłkarzy nożnych”. AWFIS Gdańsk 2003
10. Walczyk L. Skutnik R.: „Piłka ręczna Zasób ćwiczeń dla dzieci i młodzieży”. ZPRP Warszawa 2005
11. Wrześniewski S.: „Uczymy gry w piłkę ręczną”. ZPRP Warszawa 2010
12. Wrześniewski S.: „Piłka ręczna Poradnik metodyczny”. ZPRP Warszawa 2000

### **Strony internetowe:**

1. European Handball Federation [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com) – zakładka EHF Family
2. International Handball Federation [www.ihf.info](http://www.ihf.info) – zakładka Handball at School