

GRY I ZABAWY POMOCNE W NAUCZANIU TECHNIKI PIŁKI RĘCZNEJ

Zabawy i gry są bardzo lubianą przez uczniów formą ruchu, wynika to z ich różnorodności, swobody działania, prostoty, możliwości wyboru ćwiczenia i sprawdzaniu się z rówieśnikami. Ponieważ opierają się o takie formy ruchu jak bieg, chód, rzut, skok umożliwiają nie tylko doskonalenie tych form, ale odpowiednio dobrane w zestawieniu z innymi rodzajami ćwiczeń są pomocne w nauczaniu techniki zespołowych gier sportowych.

Rodzaje zabaw przydatne w nauce techniki piłki ręcznej:

- **zabawy orientacyjno-porządkowe** – sprzyjają szybkiej i celowej relacji spostrzegawczo-orientacyjnej (w trakcie gry wybranie optymalnego zastosowania zwodu, podania czy też rzutu – w zależności od sytuacji na boisku);
- **zabawy bieżne** – sprzyjają kształtowaniu szybkości i wytrzymałości, a często zręczności i zwinności co zależy od złożoności zadania ruchowego, umiejętnego współdziałania w zespole (w trakcie gry szybkość wyjścia na „czystą” pozycję, minięcie przeciwnika na pełnej szybkości, oddanie szybkiego rzutu na bramkę);
- **zabawy rzutne** – opierają się o tak naturalną i tak użyteczną postać ruchu jak rzut do celu, na odległość. Szybki rzut do celu sprzyja kształtowaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz umiejętności skupienia uwagi i koncentracji (w czasie gry rzut na bramkę przeciwnika, długie podanie do partnera);
- **zabawy skoczne** – wzmacniają stawy kończyn dolnych, skoki przez przeszkody sprzyjają zachowaniu równowagi i odpowiedniej postawie w locie, a co za tym idzie opanowanie ciała (w czasie gry poprawne odbicie i wykonanie rzutu po przeskoku w wysoku jednonóż i obunóż).

Realizowane zadania oraz forma gier i zabaw są dla uczniów źródłem osiągania sukcesów i pożądanego wyniku – bawiąc się uczymy zarazem techniki, dlatego też nie zapominajmy w czasie prowadzenia lekcji wychowania fizycznego o roli jaką odgrywają gry i zabawy.

oto przykładowy zasób zabaw i gier do wykorzystania na lekcjach w-f przy nauczaniu podstawowych elementów techniki piłki ręcznej (podanie + chwyt, rzut, kozłowanie, zwód).

PODANIE, CHWYT

1. Piłka w kole

Boisko – dowolne

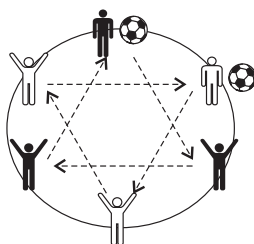
Przybory – 2 piłki ręczne

Ustawienie – duże koło, uczestnicy (parzysta liczba) zabawy odliczają do dwóch. Jedynki stanowią jeden zespół, dwójki drugi.

Przebieg zabawy – na sygnał pierwszy ze swoich zespołów podają piłkę do partnera.

Jedynki w lewo, dwójki w prawo. Wygrywa zespół, której piłka szybciej wróci do pierwszego zawodnika.

Uwaga – prowadzący ustala kierunek podań, może wprowadzić utrudnienie – piłka krąży bez przerwy 2, 3, 4 razy.



2. Sztafeta wahadłowa w rzędach

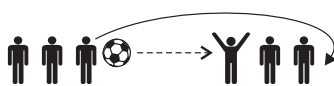
Boisko – dowolne

Przybory – 2, 3, 4 piłki ręczne w zależności od liczby zespołów.

Ustawienie – zespoły ustawione w rzędach naprzeciwko siebie.

Przebieg zabawy – grę rozpoczynają pierwszy z rzędów z piłkami, wybiegają do przodu przekazując w ruchu piłkę do partnera z przeciwnego rzędu. Po podaniu ustawiają się na końcu przeciwnego rzędu. Gra toczy się do chwili powrotu zawodników do pierwotnego ustawienia.

Uwaga – w zależności od zaawansowania technicznego można regulować odległość między rzędami. Prowadzący określa rodzaj podań.



3. Celne podania

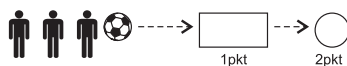
Boisko – do piłki siatkowej

Przybory – piłki ręczne, koła, materace

Przebieg zabawy – w zabawie biorą udział 2 zespoły o równej liczbie zawodników.

Pierwsi w rzędzie mają piłkę. Wykonują rzut do celu – materac 1 pkt., koło 2 pkt. Po rzucie biegną po piłkę, zbierają i podają następnemu. Wygrywa ten zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Uwaga – w zależności od zaawansowania technicznego możemy zwiększyć odległość wykonywanego rzutu, utrudnienie – rzut słabszą ręką.



4. Zbędna piłka

Boisko – do piłki siatkowej

Przybory – 2 lub 4 piłki ręczne, zawieszona siatka.

Przebieg zabawy – w zabawie biorą udział 2 zespoły (6-10 osób). Na sygnał prowadzącego zawodnicy przerzucają piłki przez siatkę na drugą stronę boiska.

Punkt zdobywa się za upadek piłki oraz jeżeli dwie piłki znajdują się równocześnie na jednej połowie boiska.

Uwaga – można utrudnić wprowadzając do gry 4 piłki.

Prowadząc gry i zabawy pomocne w nauczaniu podań i chwytów, należy pamiętać o przestrzeganiu pewnych zasad:

- dążyć, aby podania były wykonywane jak najszybciej, najprościej, bez niepotrzebnych przyruchów,
- podczas zabaw gdzie występują podania i chwyt, jak najszybciej przejść do wykonywania ich w ruchu,
- w zależności od umiejętności, zwiększyć odległość podań, wykonywać je „słabszą” ręką, stosować ich różnorodność (z kozłem wysoko, po przeskoku, półgórnie, górnie, dolne).

KOZŁOWANIE

1. Tam i z powrotem

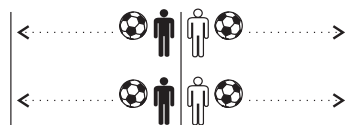
Boisko – do piłki ręcznej

Przybory – liczba piłek równa liczbie zawodników

Ustawienie – dwa zespoły ustawione są w dwóch szeregach na linii środkowej i odwrócone do siebie plecami (odległość między ćwiczącymi ok. 1-2m).

Przebieg zabawy – na sygnał oba zespoły startują równocześnie kozłując piłki, biegną jak najszybciej w kierunku swoich linii końcowych.

Uwaga – wprowadzamy utrudnienie – zwiększamy odległość kozłowania (linia środkowa, końcowa, środkowa) kozłowanie ręką „słabszą”.



nie – zwiększamy odległość kozłowania (linia środkowa, końcowa, środkowa) kozłowanie ręką „słabszą”.

2. Sztafeta „w dwójkach” z kozłowaniem

Boisko – do piłki ręcznej

Przybory – liczba piłek równa liczbie uczestników (ale parzysta)

Ustawienie – dwa zespoły ustawione na linii startu naprzeciw swoich chorągiewek.

Przebieg zabawy – zawodnicy w swoich rzędach ustawieni są w parach, trzymają się za wewnętrzne ręce. Na sygnał biegną w kierunku chorągiewek, kozłując rękami zewnętrznymi. Wygrywa ten zespół, którego zawodnicy pierwsi wykonają zadanie.

Uwaga – w parach następuje zamiana miejsca – by można było kozłować lewą i prawą ręką. Zamiast trzymać np. laskę gimnastyczną.

(dokończenie na stronie 2)

(dokończenie ze strony 1)

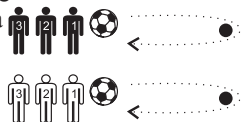
3. Wyścig numerów w rzędach

Boisko – dowolne

Przybory – dwie piłki ręczne, dwie chorągiewki

Ustawienie – w rzędach z numerami 1, 2, 3, 4 itd., piłka 1 m. przed linią startu.

Przebieg zabawy – wywołany numer kozłuje piłkę wokół chorągiewki i wraca na swoje miejsce. Wygrywa drużyna, która zdobędzie większą liczbę zwycięstw.



Prowadząc gry i zabawy pomocne w nauce rzutu należy pamiętać, że:

- ucząc poprzez zabawy z kozłowaniem należy zwrócić uwagę na obserwację pola gry przez ćwiczących,
- uczyć kozłowania ręką dalszą od przeciwnika,
- kozłować ręką „słabszą”.

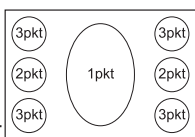
RZUT

1. Rzut piłek do celu

Boisko – dowolne

Przybory – piłki ręczne, kółka gimnastyczne zawieszane w różnych miejscach bramki

Przebieg zabawy – uczestnicy wykonują kolejno rzuty starając się trafić w określone miejsce bramki. Zwycięża ta drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów.



Uwaga – w zależności od wieku i umiejętności rzutowych zwiększamy odległość od bramki.

2. Celowanie do dużej piłki

Boisko – dowolne

Przybory – piłka lekarska, piłki ręczne, kozioł gimn.

Przebieg zabawy – stojąc na obwodzie koła uczestnicy starają się rzutami strącić piłkę lekarską znajdującą się na kozle.

Uwaga – odległość rzutów należy zwiększyć w miarę opanowania techniki rzutu.

3. Ruchomy cel

Boisko – dowolne

Przybory – dwie skrzynie gimn., kozły, piłki ręczne dla jednej drużyny

Przebieg zabawy – zawodnicy jednego zespołu zajmują miejsce za skrzynią. Ich zadaniem jest przebiegnięcie za drugą skrzynię. Zawodnicy drużyny przeciwnej ustawieni za linią starają się trafić przebiegających. Za każde trafienie zespół otrzymuje 1 pkt.

Uwaga – można regulować odległość rzutu, grać na czas, lub trafiony zawodnik schodzi z boiska.

4. Dwa i cztery ognie

Ze względu na ogólnie znane zasady nie przedstawiam przebiegu gier.

Prowadząc gry i zabawy pomocne w nauce rzutów należy pamiętać o kilku istotnych zasadach:

- w miarę możliwości zwiększać odległości wykonywanych rzutów
- wprowadzać urozmaicenie – rzut w wysoku, po przeskoku.

ZWODY

1. Lawina

Boisko – dowolne

Przybory – kolorowe szarfy

Przebieg zabawy – jeden ćwiczący oznaczony szarfą stara się chwycić pozostałych ćwiczących, którzy uciekając biegają po całym boisku. Dotknięty zawodnik wkłada szarfę i pomaga chwycić pozostałych.

2. Murarz i cegły

Boisko – do piłki ręcznej

Przybory – 1 szarfa

Przebieg zabawy – na sygnał prowadzącego każdy z ćwiczących stara się przedostać na drugą stronę boiska, przebiegając przez pas środkowy. Zawodnik stojący w pasie stara się chwycić przebiegających. Każdy zawodnik, który został dotknięty przez chwytającego, ustawia się w pasie środkowym, kolejno poczynając od prawej strony boiska. W miarę zwiększania się liczby schwytych wypełnia się wolna dotąd przestrzeń w pasie środkowym, co ułatwia schwytywanie dalszych ćwiczących. Zabawa kończy się gdy wszyscy zostaną schwytani. W razie powtórzenia zabawy, pierwszym chwytającym zostaje ten, który został schwytany jako ostatni.

3. Rybacy na jezioro

Boisko – do piłki ręcznej

Przybory – kolorowe szarfy

Przebieg gry – obaj „rybacy”, trzymając się za ręce, biegną razem, starając się chwycić uciekające „ryby” po całym „jeziorze”. „Ryby”, chcąc uniknąć schwymania, zmieniają kierunek ucieczki. Złapaną „rybę” odprowadzają do „przystani”, w której pozostaje ona tak długo, aż rybacy sprowadzą następną „rybę”. Dwie schwytane „ryby” założywszy szarfę stają się „rybakami” i wraz z pierwszą parą ruszają na „połów”.

ZABAWY I GRY KOMPLEKSOWE

ZAWIERAJĄCE PODSTAWOWE ELEMENTY TECHNICZNE PIŁKI RĘCZNEJ

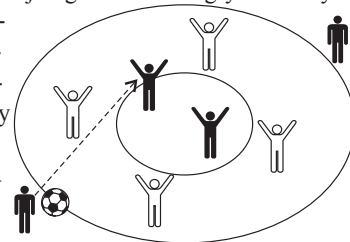
1. Podaj do koła

Boisko – dowolne

Przybory – piłka ręczna, szarfy

Przebieg gry – w grze uczestniczą dwa zespoły 5-10 liczbowe. Zawodnicy znajdują się na obwodzie dwóch kół – dużego i małego. Gracze znajdujący się na zewnątrz dużego koła starają się podać piłkę jednemu z dwóch partnerów znajdujących się we-

wnątrz mniejszego koła. Czas gry dwa razy cztery minuty. Wygrywa zespół, który więcej razy poda piłkę do koła.



2. Gra do pięciu-dziesięciu podań

Boisko – dowolne

Przybory – piłka ręczna, szarfy

Przebieg gry – dwa zespoły o równej liczbie ćwiczących. Każdy zespół ubrany jednako lub oznaczony różnymi szarfami. Poruszają się na ograniczonej powierzchni. Atakujący zespół jest w posiadaniu piłki, drugi gra w obronie. Zespół z piłką poruszający się po boisku, stara się podać między sobą 5-10 razy, obrońcy starają się piłkę przechwycić, kiedy to uczynią rozpoczynają liczenie. Wygrywa drużyna, które w oznaczonym czasie poda więcej razy. Każde dotknięcie piłki przez przeciwnika powoduje liczenie podań od nowa.

3. Połóż piłkę w kole

Boisko – do siatkówki

Przybory – piłka ręczna, kreda

Przebieg gry – w kwadracie o boku 9 m uczestniczą dwa zespoły 4 osobowe. Grę rozpoczynamy rzutem sędziowskim. Zadaniem atakujących jest położenie piłki w jednym z kół. Z piłką wolno zrobić 3 kroki, trzymać ją 3 sekundy, nie wolno kozłować. Po położeniu piłki w kole, grę rozpoczyna drużyna, która straciła punkt. Czas gry 2x5 minut.

Przytoczone zabawy można wykorzystać w doskonaleniu innych zespołowych gier sportowych (np. piłka koszykowa). Od naszej własnej inwencji zależy przebieg zabawy, jej atrakcyjność – wszystko to będzie miało wpływ na zadowolenie i zaangażowanie uczestników.

Pokaz opisanych gier i zabaw oraz ćwiczeń techniczno-taktycznych odbędzie się 22 XI 2005 roku o godz. 16:00 w Gimnazjum nr 60 w Poznaniu, ul. Bukowska 54

Marek Lański,

nauczyciel wychowania fizycznego
w Gimnazjum nr 60 w Poznaniu

Symbole:

Bibliografia:

- Bondarowicz M. – „Forma zabawa w nauczaniu gier zespołowych” – Sport i Turystyka Warszawa 1985 r.
- Nitka J., Paterka S. – „Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu piłki ręcznej” – AWF Poznań 1987 r.
- Paterka S. – „Piłka ręczna” – AWF Poznań 1998 r.
- Zielonka Z. – „Abecadło piłki ręcznej” – Warszawa 2002 r.

