

## ZASÓB ĆWICZEŃ TECHNICZNO-TAKTYCZNYCH Z PIŁKI RĘCZNEJ W MAŁYCH SALACH GIMNASTYCZNYCH – CZĘŚĆ I

Technika jest fundamentem każdej gry zespołowej. Najprościej określić ją można jako umiejętność opanowania piłki i ciała. Umiejętność ta zależy od zdolności ruchowych, częstotliwości wykonywania i powtarzania danego ćwiczenia – elementu technicznego. Stałe, żmudne, ciągle powtarzanie tych samych ruchów doprowadzało do wykonywania ich pewnie i szybko.

We współczesnej piłce ręcznej, niezależnie od poziomu rozgrywek, umiejętności techniczno – taktyczne stały się czynnikiem determinującym poziom sportowy zespołu. Ogromnego więc znaczenia nabierają umiejętności techniczno – taktyczne. Są one niezbędne do osiągnięcia sukcesu sportowego.

Wyszkolenie indywidualnego ucznia jest bazą, podstawą, na której budować można dalszą skomplikowaną konstrukcję jaką jest taktyka. Od stopnia technicznego zaawansowania ucznia zależy lepsze bądź gorsze rozwiązanie nałożonych na zespół zadań taktycznych. Dobre panowanie nad piłką pozwala uczniom skupić całą uwagę na akcjach zespołowych.

Dlatego też zasadniczym celem szkolenia jest nauczanie i doskonalenie poznanych elementów technicznych piłki ręcznej. Oczywiście nie znaczy to, że przy realizacji zagadnień z piłki ręcznej cały nacisk kładzie się na technikę, zostawiając taktykę na uboczu. Z taktyki uwzględniam jednak tylko najprostsze, podstawowe założenia. Rozwinięcie pełnej skali umiejętności taktycznych będzie możliwe dopiero po przyswojeniu podstawowego zasobu środków technicznych, jakimi powinien rozporządzać uczeń.

Wielu nauczycieli ma do dyspozycji sale sportowe niepełnowymiarowe, najczęściej 18 m x 9 m. W większych halach sportowych przestrzeń pozwala na odpowiedni przebieg zajęć. Wiemy, że można w nich doskonale przeprowadzić zajęcia taktyczne (np. szybki atak bezpośredni zakończony rzutem).

W małych salach powstają problemy przy ćwiczeniach taktycznych. Bo jak je przeprowadzić, gdy linia rzutów wolnych przebiega przez środek sali, a rzut z dalszej odległości na bramkę przeciwnika wykonuje się z własnej połowy boiska. Widać to dobitnie, gdy z uczniami przechodzi się z małej sali do pełnowymiarowej (podczas obozów sportowych). W początkowym okresie młodzież nie potrafi się „znaleźć” w nowych warunkach.

W opracowaniu tym przedstawiam przykładowe ćwiczenia techniki i taktyki w formie kompleksowej.

### Ćwiczenia techniczne

Technika – to umiejętność swobodnego i skutecznego wykonywania czynności ruchowych, niezbędnych do prowadzenia gry. Jest ona podstawą szkolenia.

#### 1. Ćwiczenie poruszania się w obronie i ataku

W ćwiczeniach uczennice wykonują następujące elementy – start, obrót, bieg, zatrzymanie, skok, przyspieszenie, krok do-

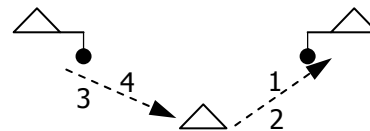
stawny, doskok i odskok, bieg przodem i tyłem, zatrzymanie się i zmiana kierunku biegu.



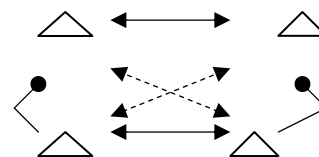
Ustawienie i przebieg ćwiczenia wg własnej inwencji nauczyciela. Można wprowadzić formę współzawodnictwa – wyścigi zespołów.

#### 2. Podania i chwyt

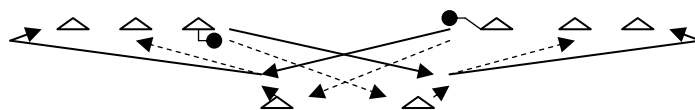
- podania piłki o ścianę z odległości 3 m (odległość stopniowo zwiększamy),
- podania w dwójkach w ustawieniu frontalnym (można wprowadzić różnego rodzaju podania górne, półgórne, z kozłem w wyskoku, itp. lub drugą piłkę: jeden uczeń wykonuje podania półgórne, drugi z kozłem),
- podania w trójkach po obwodzie trójkąta o boku pięciu metrów (wprowadzamy dwie piłki, określamy sposób podania – jedni półgórne, drudzy z kozłem),



- ćwiczą cztery uczennice ustawione w rogach kwadratu. Dwie uczennice podają piłki po przekątnych do koleżanek i zmieniają ze sobą pozycje. Z kolei następne podają piłki po przekątnych równocześnie zmieniają pozycje, itd.



- ćwiczące ustawione są w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Z boku znajdują się dwie uczennice stałe. Pierwsi z obu rzędów podają piłkę do stałych, biegną w kierunku rzędu przeciwnego, otrzymują piłki od stałych, podają do rzędów przeciwnych i biegną na ich koniec. Z kolei następni podają piłki do stałych, biegną, itd.



Wykonując ćwiczenia podań i chwytów, można wprowadzać formy współzawodnictwa (np. na liczbę wykonanych podań, na czas, itp.). Należy pamiętać o zwiększaniu odległości, różnorodności wykonywanych podań, ćwiczeniach na „słabszą” rękę.

#### 3. Rzuty

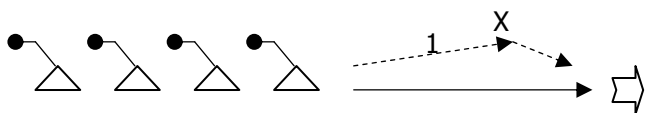
Ucząc rzutów w piłce ręcznej należy pamiętać o ich różnorodności. W zależności od poruszania się zawodnika oraz ułożenia ciała w stosunku do podłoża rozróżnimy rzuty:

- w miejscu
- z przeskokiem (pół góry i z biodra)
- w wyskoku w przód i w górę
- z padem

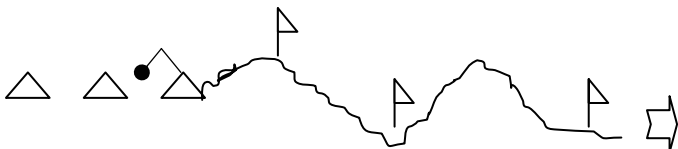
- z odchylenia
- sytuacyjne (w biegu, przerzut, dobitka, w tył, z rotacją)
- z własnego podrzutu piłki w górę w przód, chwyt piłki w biegu i podanie w wyskoku do uczennicy odległość ok. 10m



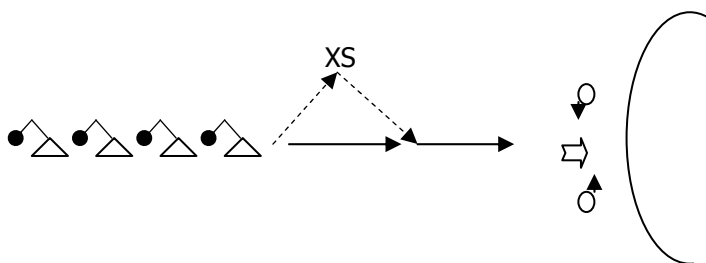
- ustawienie w rzędzie z piłkami, jeden stały. Podanie do współćwiczącej, chwyt piłki w biegu i rzut (stosujemy różnego rodzaju rzuty),



- slalom z kozłowaniem zakończony rzutem (połączenie kozłowania z rzutem),



- ćwiczący ustawieni w rzędzie w odległości ok. 15 m od bramki. Z boku stoi stały podający (xs), a 2 m przed polem bramkowym znajdują się dwaj obrońcy w odległości ok. 5 m od siebie. W czasie, gdy rzucający otrzymuje piłkę, obrońcy zbliżają się do siebie krokiem dostawnym i starają się zablokować rzut. Rzucający natomiast stara się szybko wykonać rzut (połączenie rzutu z ind. pracą w obronie)



Realizując ćwiczenia nauczające bądź doskonalące rzuty, należy pamiętać o ich urozmaiceniu.

W zależności od zaawansowania grupy, należy zwiększać odległości podań i rzutów, ich utrudnienie, np. rzut w wyskoku przez piłkę lekarską, odwróconą ławeczkę, poprzeczkę. W celu poprawy wybicia się podczas rzutu w wyskoku – rzut nad rozwieszoną siatką.

Chociaż najczęściej wykonywanym rzutem podczas gry jest rzut w wyskoku – wykonywany jest przez każdego zawodnika, bez względu na zajmowaną pozycję w grze, należy pamiętać o ćwiczeniu pozostałych rzutów.

#### 4. Kozłowanie

- kozłowanie piłki w liniach boiska do piłki siatkowej, zmieniając odpowiednio rękę przy kozłowaniu piłki,
- ćwiczenie w dwójkach. Jeden kozłuje piłkę w biegu, a drugi biegnie przed nim i pokazuje mu coraz to inną liczbę palców. Kozłujący musi głośno podawać liczbę pokazywanych palców,

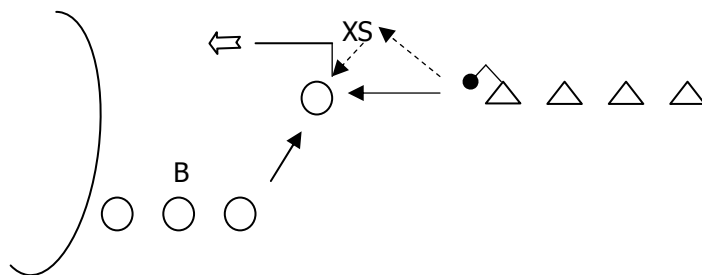
- ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach naprzeciw siebie. Między rzędami rozstawione są chorągiewki w odległości 2 m. Pierwszy z jednego rzędu prowadzi piłkę między chorągiewkami slalomem – kozłując piłkę (kozłując ręką w zależności od chorągiewki), następnie podaje piłkę pierwszemu z rzędu przeciwnego, a sam biegnie na jego koniec,
- jeden z ćwiczących kozłuje piłkę, a drugi biegnie obok niego i pozoruje obronę. Pozorujący przebiega raz na lewą raz na prawą stronę kozłującego. Kozłujący kozłuje zawsze ręką dalszą od przeciwnika.

#### 5. Zwody

Zwód jest to ruch wprowadzający w błąd przeciwnika. Zwody stosuje się celem zaskoczenia przeciwnika i wyeliminowaniu go z dalszego, indywidualnego krycia. Po zwodzie następuje właściwe działanie. W elementach techniki zwód zajmuje specjalne miejsce – umiejętnie stosowany przynosi poważne efekty w postaci dogodnej pozycji do rzutu. Dobry zwód uzyskuje się tylko ruchem szybkim, a przy tym dostatecznie obszernym. Umiejętności zastosowania zwodów w każdej sytuacji świadczą o wysokim stopniu opanowania techniki gry ciałem, o dużej zwinności i swobodzie ruchu.

Zuwagi na dużą różnorodność występowania zwodów (pojedyncze w lewo i prawo, podwójne przodem i tyłem, z obrotem, przez zamierzony rzut, czy też podanie), prowadząc ćwiczenia należy doskonalić każdy z jego rodzajów:

- ćwiczący ustawieni w rzędzie naprzeciw chorągiewki (ok. 10 m od niej). Z boku stoi podający. Każdy z ćwiczących biegnie w kierunku ok. 2 m przed nią. Otrzymuje piłkę, wykonuje zwód, a po zwodzie ucieka w przeciwnym kierunku i rzuca w wyskoku,
- prowadzenie piłki w dwójkach z jednym obrońcą, stosując zwód z zamierzonym podaniem podczas mijania obrońcy,
- ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach. Pierwszy z rzędu A (atakujący) oraz pierwszy z rzędu B (obrońca) biegną naprzeciw siebie. Obrońca zatrzymuje się, częściowo przeszkadza atakującemu, który po otrzymaniu piłki od stałego podającego wykonuje zwód i rzuca do bramki w wyskoku. Po zakończeniu ćwiczenia obaj biegną na koniec przeciwnych rzędów (można stosować różne zwody).



**Barbara Konwińska**  
nauczyciel wychowania fizycznego  
w Gimnazjum nr 30 w Poznaniu

#### Symbole występujące w opracowaniu

- - uczeń z piłką
- - bramkarz
- ↑ - droga poruszania się ucznia
- ~ - kozłowanie
- ↗ - zwód
- ↑ - rzut
- ↑ - lot piłki
- S - stały uczeń