

PROGRAM SZKOLENIA DLA KAS I-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA UKIERUNKOWANA NA PIŁKĘ
RĘCZNA
DLA DZIECI W WIEKU 6-10 LAT



„Bawię się piłką ręczną”

Józef Kulik * Krystyna Kulik * 2020 R.

SPIS TREŚCI:

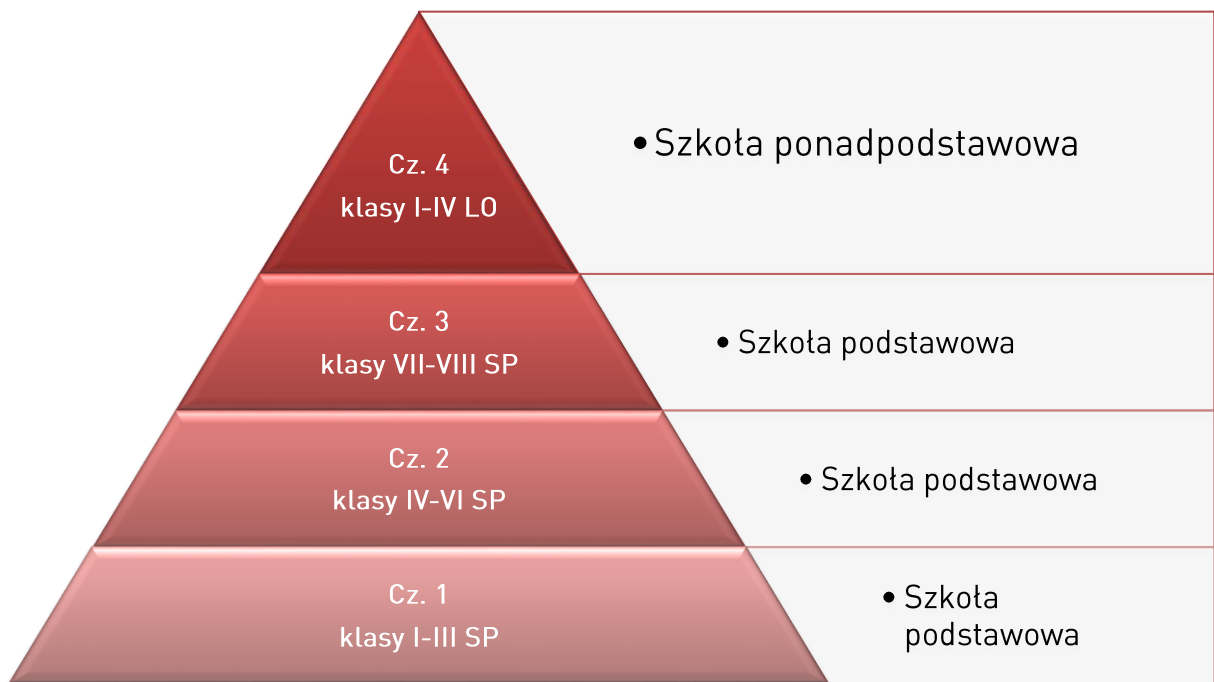
1.	WSTĘP	2
2.	ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PROGRAMU	4
3.	CELE OGÓLNE	4
4.	CELE SZCZEGÓLWE	5
5.	STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW	5
	<i>CZĘŚĆ I - realizacja zajęć sportowych w klasach I -III</i>	
6.	TREŚCI PROGRAMOWE klasy I – III	6
7.	ZAŁOŻONE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ KL. I-III	9
8.	PROJEKT EWALUACJI	10
9.	UWAGI KOŃCOWE	11
10.	ZAŁĄCZNIKI	13
	<i>Załącznik nr 1 Samoocena kompetencji zawodowych</i>	13
	<i>Załącznik nr 2 Planowanie jednostki treningowej krok po kroku</i>	14
	<i>Załącznik nr 3 Okresy sensoryczne faz rozwoju zdolności motorycznych wg Raczka</i>	15
	<i>Załącznik nr 4 Test Brace'a</i>	16
	<i>Załącznik nr 5 Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowo-zadaniowej</i>	19
11.	BIBLIOGRAFIA	32

1. WSTĘP

Zgodnie w wytycznymi Związku Piłki Ręcznej w Polsce dotyczącymi podziału edukacji sportowej dzieci i młodzieży na etapy związane z wiekiem rozwojowym, został opracowany program szkolenia sportowego w piłce ręcznej, który podzielono na 4 części. Trzy pierwsze części dotyczą szkoły podstawowej; czwarta część dotyczy szkoły ponadpodstawowej.

	SZKOŁA	WIEK
Część I: „ <i>Bawię się piłką ręczną</i> ”	klasy I – III SP	6*/7-10 lat
Część II: „ <i>Odkrywam piłkę ręczną!</i> ”	klasy IV - VI SP	10-13 lat
Część III: „ <i>Wybieram piłkę ręczną!</i> ”	klasy VII - VIII SP	14-15 lat
Część IV: „ <i>Kocham ręczną!</i> ”	klasy I - IV LO	16-18 lat

*Na wniosek rodziców [opiekunów prawnych]



Program „*Bawię się piłką ręczną*” kierowany jest do zorganizowanych grup dzieci z klas I – III szkoły podstawowej (7 – 10 lat), i ma na celu podnoszenie poziomu sprawności fizycznej najmłodszych uczniów w oparciu o systematyczne, zaplanowane i przemyślane działania nauczyciela/trenera. Treści programowe mogą być realizowane zarówno w formie zajęć pozalekcyjnych, jak i w ramach zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego w szkole. Zaleca się, aby prowadzący zajęcia posiadali uprawnienia trenera lub instruktora ze specjalnością piłki ręcznej.

Program stanowi propozycję rozwijania sprawności fizycznej dziecka w oparciu o gry i zabawy ukierunkowane na piłkę ręczną oraz współpracę z innymi nauczycielami i szkołami. Proponujemy, aby współpraca ta polegała na systematycznym organizowaniu (np. raz na 2 miesiące) wspólnych zajęć dla uczniów z co najmniej

2 szkół, podczas których dzieci będą mogły rywalizować, a nauczyciele organizować atrakcyjne zajęcia z wykorzystaniem przyborów typowych i nietypowych¹.

Taka forma organizacji ma wiele zalet:

- wpływa na lepsze uspołecznienie dziecka
- motywuje do działania i współdziałania
- ułatwia nawiązywanie kontaktów i przyjaźni
- uwrażliwia na potrzeby i możliwości innych
- stwarza okazję do pomocy, porównań, samooceny
- stymuluje do sportowej rywalizacji i zachowań fair play.



Należy przy tym pamiętać, że:
zajęcia sportowe, zwłaszcza na etapie gier i zabaw ukierunkowanych na piłkę ręczną, nie mogą przyjmować formy zbliżonej do treningu specjalistycznego [bardziej restrykcyjnego], który charakterystyczny jest dla szkolenia na wyższych etapach edukacji sportowej, tylko powinny opierać się na zaangażowaniu, zabawie i swobodnej ekspresji dziecka!

Od trenera wymaga się takiego przygotowania do każdego zajęcia, aby cele osiągnięte w wyniku realizacji treści programowych były świadomą, zaplanowaną pracą, a dla dziecka zabawą i satysfakcją z aktywności i współzawodnictwa ruchowego



Celem programu jest zaspokojenie potrzeb dzieci w zakresie aktywności ruchowej oraz ukierunkowanie ich zainteresowań na sport, a w szczególności - na piłkę ręczną. Oczekiwanym efektem w skali kraju, chociaż odroczonym w czasie, jest wzrost liczby dzieci objętych szkoleniem sportowym na kolejnych etapach wiekowych.

Wyrażamy również nadzieję, że dla nauczycieli wychowania fizycznego, zarówno dla tych którzy od dawna uczestniczą, jak i dla tych, którzy dopiero zamierzają uczestniczyć w różnych przedsięwzięciach i projektach upowszechniających piłkę ręczną, program ten stanie się inspiracją w ich pracy.

Proponowany budżet godzin niezbędny do realizacji programu:

Poziom	Klasa I	Klasa II	Klasa III
Liczba zajęć			
Liczba zajęć sportowych w roku szkolnym (34 tyg.)	34	68	68
Liczba godzin lekcyjnych zajęć sportowych w roku szkolnym	68 h	136 h	136 h

¹ Przykładowe przybory nietypowe: baloniki, butelki plastikowe np. z piaskiem, sznurki, płachty materiały, krzesła itp.

2. ZAKŁADANE REZULTATY PO ZAKOŃCZENIU REALIZACJI PROGRAMU

- A. Wzrost poziomu sprawności fizycznej dzieci biorących udział w zajęciach programowych, głównie w zakresie koordynacji przestrzenno – ruchowej i elementarnych umiejętności ruchowych.
- B. Ukształtowanie konkretnych, specjalnych umiejętności ruchowych (np. w zakresie zwinnego i szybkiego pokonywania różnych torów przeszkód, chwytów, rzutów, podań).
- C. Pokazanie dziecku możliwości spędzania czasu wolnego w sposób dający satysfakcję.

ZAKŁADANE REZULTATY ODROZONE W CZASIE

- A. Wzrost liczby młodzieży uprawiających systematycznie ćwiczenia fizyczne w sposób zorganizowany (w szkołach i w klubach).
- B. Wzrost liczby młodzieży uprawiającej piłkę ręczną jako sportu swojego życia.
- C. Ukształtowanie umiejętności społecznych - współpracy w grupie i skutecznego komunikowania się.
- D. Ukształtowanie przekonania o konieczności i zasadności aktywności fizycznej i podejmowanie przez młodzież różnorodnych form spędzania czasu wolnego

3. CELE OGÓLNE

- A. Wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego dzieci.
- B. Wykorzystanie walorów piłki ręcznej jako pozytywnego wzorca zachowań społecznych i postaw prozdrowotnych.
- C. Zapobieganie negatywnym skutkom braku właściwego zagospodarowania czasu wolnego dzieci.
- D. Upowszechnianie piłki ręcznej jako formy ruchu na zajęciach wychowania fizycznego, na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- E. Wzmacnianie wizerunku nauczyciela sportu jako profesjonalisty i autorytetu dla młodych zawodników.

4. CELE SZCZEGÓŁOWE

- A. Zwiększenie poziomu sprawności fizycznej uczniów biorących udział w programie oraz ich umiejętności ruchowych jako podstawy zdrowego i satysfakcjonującego życia w przyszłości poprzez:
 - › rozwijanie zdolności motorycznych z uwzględnieniem faz sensytywnych, czyli przedziałów czasowych w rozwoju młodego organizmu, które charakteryzują się większą niż w innych okresach, podatnością na bodźce²
 - › rozwijanie elementarnej i specjalnej (sportowej) sprawności ruchowej w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, podbijania i innych
 - › kształtowanie podstawowych umiejętności z zakresu zabaw ze szczególnym uwzględnieniem chwytów, podań, rzutów mini piłką ręczną.
- B. Kształtowania następujących umiejętności:
 - › efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie
 - › skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm oraz poznawania przepisów i zasad gry
 - › rozwijania zainteresowań sportem
 - › stosowania zasad fair play
 - › kulturalnego kibicowania.
- C. Zwiększenie zainteresowania piłką ręczną wśród uczniów szkół podstawowych.
- D. Doskonalenie umiejętności zawodowych nauczycieli - trenerów w zakresie planowania i organizowania zajęć ruchowych z dziećmi i młodzieżą.

² Załącznik nr 3, *Bibliografia*, poz. 14

5. STRATEGIA OSIĄGANIA CELÓW

1. Należy *wdrażać rodziców* do współpracy, pamiętając, że ich zaangażowanie w sprawy organizacyjne może okazać się bardzo pomocne.
2. Podczas zajęć należy *wykorzystywać różnorodne przybory i przyrządy* oraz mieć przygotowany duży zasób różnorodnych gier, zabaw, ćwiczeń i zadań. Należy je tak dobierać, aby oprócz rozwijania zdolności motorycznych kształciły najprostsze procesy myślowe: przewidywanie, odpowiedzialność, zapamiętywanie, podzielność uwagi, podejmowanie decyzji, koncentrację oraz cechy charakteru tj.: aktywność, zdyscyplinowanie, ambicję, umiejętność współpracy w zespole.
3. Należy konsekwentnie *przestrzegać zasad nauczania* oraz tak *planować zajęcia*, aby w ich trakcie występowały elementy rywalizacji oraz elementy służące rozwijaniu kreatywnego myślenia.
4. Przy planowaniu, organizacji i realizacji zajęć należy przestrzegać *zasady atrakcyjności, systematyczności, dostępności, aktywności*.
5. Główną metodą kształtowania elementarnej sprawności ruchowej dziecka w klasach I - III powinna być *metoda zabawowa i bezpośredniej celowości ruchu*.
6. Zaleca się, począwszy od klasy II, *przeprowadzanie sprawdzianów* poziomu sprawności fizycznej na zakończenie każdego rocznego cyklu zajęć sportowych. Wybór testu sprawdzającego należy do nauczyciela. Zdaniem autorów, godnym uwagi jest *test Brace'a* (Zał. nr 1) ze względu na nietypowy zestaw zadań. Wprawdzie jest to test przeznaczony do badania poziomu uzdolnień ruchowych, jednakże w tej grupie wiekowej, może zostać wykorzystany również jako sprawdzian poziomu sprawności czy też tylko jako propozycja ćwiczeń koordynacyjnych.
7. Należy *wskazywać i omawiać popełniane przez dzieci błędy* w sposób zwięzły i zrozumiały, nienaruszający godności osobistej wychowanków.
8. Należy często stosować ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową pamiętając, że punkt kulminacyjny rozwoju tej zdolności przypada na okres 7 – 13 lat (Zał. Nr 3, Tab.1).
9. *Zaleca się, aby zajęcia w klasie II i III odbywały się 2 razy w tygodniu po 2 godziny lekcyjne (1,5 h)*.
10. Należy dążyć, aby raz na określony przedział czasowy, np. co 2 lub 3 miesiące, zajęcia były prowadzone przy *współdziale uczniów i nauczycieli z innych szkół*, w formie gier, zabaw, wyścigów sprawnościowych, torów przeszkód itp. oraz turniejów mini piłki ręcznej.
11. Należy pamiętać, że *czynnikami determinującymi autorytet nauczyciela – trenera* są: rzetelna wiedza, pracowitość, sumienność w wypełnianiu obowiązków, takt w postępowaniu.



6. TREŚCI PROGRAMOWE

Legenda:

N – nauka

D – doskonalenie

SW – stopniowe i systematyczne wprowadzanie wiedzy, ćwiczenia oswajające z ruchem

+ - podejmowanie działań adekwatnie do możliwości grupy, zgodnie z przeprowadzoną diagnozą

TREŚCI PROGRAMOWE	Klasa I	Klasa II	Klasa III
-------------------	---------	----------	-----------

I. DZIAŁANIA WYCHOWAWCZE

1. Kształtowanie umiejętności współdziałania w grupie i pełnienia różnych ról.	+	+	+
2. Kształtowanie postaw indywidualnych niezbędnych w przyszłej rywalizacji sportowej i w życiu społecznym (fair play).	+	+	+
3. Organizacja rywalizacji wewnątrzgrupowej, omawianie wyników prób, frekwencji, punktualności, itp.	SW		

II. PRZYGOTOWANIE TEORETYCZNE I MOTYWACYJNE

1. Poznawanie przepisów gry zespołowej piłki ręczna oraz zasadami ich interpretacji.	SW		
2. Zapoznanie z najważniejszymi wydarzeniami z historii sportu i największymi osiągnięciami polskich reprezentantów <ul style="list-style-type: none"> • przykłady wybitnych sportowców jako wzorca zachowań i postaw • informacje o aktualnych tendencjach w światowej piłce ręcznej, • omawianie aktualnych wyników ligowych oraz reprezentacji Polski w piłce ręcznej 	SW		
3. Informowanie o celowości stosowanych ćwiczeń oraz ich wpływie na organizm	SW		
4. Interpretacja wyników testów i sprawdzianów (systematyczna ewaluacja działań)	+		
5. Ukazywanie walorów aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób zorganizowany (np. udział w rozgrywkach międzyszkolnych, turniejach sprawnościowych)	SW		

III. KSZTAŁTOWANIE SPRAWNOŚCI PSYCHO-MOTORYCZNEJ

1. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową z uwzględnieniem przestrzeni, czasu i warunków z wykorzystaniem różnorodnych przyborów w zakresie:	SW	N	ND
• szybkiej reakcji na bodziec słuchowy, wzrokowy: zmiany kierunku ruchu i zatrzymywanie się	SW	ND	ND
• szybkie zmiany pozycji, ustawień, płaszczyzn (indywidualnie, grupowo), mijania przeszkód nieruchomych w chodzie, biegu, skoku	SW	ND	ND
• łączenie czynności ruchowych (np. naprzemienne łączenie różnych form wielokoków, itp.)	SW	N	ND
• żonglerka małymi przedmiotami indywidualnie i w dwójkach	SW	N	ND

<ul style="list-style-type: none"> podrzuty, chwyt, podbijanie, odbijanie, toczenie, posuwanie w zmiennych sytuacjach 	SW	ND	ND
2. Ćwiczenia ruchowej ekspresji twórczej i poczucia rytmu z wykorzystaniem różnych przyborów i instrumentów: zabawy taneczne i przy muzyce, improwizacja ruchowa, rytmiczny marsz, opowieść ruchowa, itp.	według uznania nauczyciela		
3. Ćwiczenia kształtujące sprawność poprzez naturalne formy ruchu w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania, rozkładania i składania, omijania, pokonywania małych i dużych przeszkód, itp.	SW	ND	ND
4. Ćwiczenia gimnastyczne: <ul style="list-style-type: none"> zbiórki, ustawienia w rzędzie, w kole, w rozsypce, w szeregu, pozycje wyjściowe, itp. przysiad podparty, siad: prosty, skrzyżny, skulny, kłęczny, kłęk podparty, obunóż i jedenóż, stanie rozkroczone, pozycja na czworaka podpory i leżenie: przodem, tyłem, przewrotne, przerzutne 	SW	ND	ND
5. Ćwiczenia kształtujące szybkość: (biegi na krótkich odcinkach w zmiennym tempie, starty z różnych pozycji, slalomy, sztafety wahadłowe i pokonywaniem przeszkód, zadania ruchowe z uwzględnieniem pojęć; gonić, dogonić, przegonić, itp.)	SW	ND	ND
6. Ćwiczenia kształtujące siłę: <ul style="list-style-type: none"> rzuty prawą i lewą ręką na odległość i do celu rzuty piłkami lekarskimi (1kg) przenoszenie (odpowiednie ciężary) w formie zadaniowej mocowanie 	SW	ND	ND
7. Ćwiczenia kształtujące moc (skoki: w dal, jedenóż, obunóż, wieloskoki, wżwyż, zeskoki z małej wysokości na miękkie podłoże, wspięcia, przysiady, wznosy, zadania kształtujące odwagę itp.)	SW	N	N
8. Ćwiczenia rozciągające, elongacyjne, podtrzymujące gibkość.	SW		
9. Różnorodne gry zespołowe z wykorzystaniem dużej przestrzeni oraz piłek różnej wielkości (uproszczone przepisy gry i sędziowanie)	SW		

IV. UKIERUNKOWANIE NA TECHNIKĘ I TAKTYKĘ GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

1. Poruszanie się po boisku bez piłki i z piłką: <ul style="list-style-type: none"> w ataku (starty, zatrzymania, zmiana kierunku i tempa biegu, starty z różnych pozycji) w obronie (bieg przodem i tyłem, zmiany kierunku, zatrzymania) 	-	SW	N
2. Chwyty i podania: <ul style="list-style-type: none"> półgórne w miejscu, w marszu, w biegu, L i P ręką na zróżnicowanej odległości (w ustawieniu przodem i bokiem) chwyt piłki toczącej się z podłoża 	-	SW	N
3. Kozłowanie L i P ręką po linii prostej i w slalomie (w miejscu, w marszu, w biegu, ze zmianą ręki kozłującej)	-	SW	N
4. Rzuty: <ul style="list-style-type: none"> z biegu z wyskoku w przód i w górę z przeskokiem 	-	SW - SW	N SW N
5. Zwody ciałem pojedyncze z piłką i bez piłki	-	-	SW

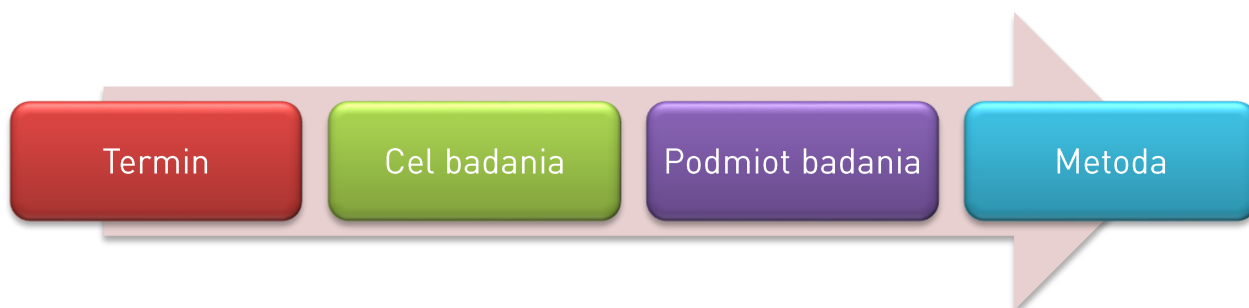
6. Umiejętności techniki bramkarza: postawa bramkarza i poruszanie się w bramce	-	SW	N
7. Taktyka indywidualna w ataku: uwalnianie się od obrońcy, wyjście na pozycję, atakowanie z piłką, rozgrywanie sytuacji 1 x 1.	-	SW	N
8. Taktyka indywidualna w obronie: <ul style="list-style-type: none"> • krycie „każdy swego” na całym boisku • wygarnianie piłki przy kozłowaniu • ustawianie się do przeciwnika z piłką i bez piłki 	- -	SW - -	N SW SW
9. Taktyka grupowa. Rozwijanie umiejętności współdziałania zawodników podczas gry: <ul style="list-style-type: none"> • współpraca z partnerem w ataku – zagrania dwójkowe, rozgrywanie sytuacji 2 x 1 • współpraca z partnerem w obronie – asekuracja • uwalnianie się od przeciwnika i wyjście do piłki • szybkie wznowienie gry po utracie bramki. 	-	SW - SW SW	N SW SW SW



UCZEŃ:

<ul style="list-style-type: none">› uczestniczy w 85 % zajęć› rozwinie sprawność ruchową› potrafi wykonać zadania ruchowe w zakresie: chodzenia, biegania, pełzania, czworakowania, skakania, dźwigania, przenoszenia, podpierania, zwisania, przetaczania, przewracania, wspinania, rzucania, chwytania› zapozna się z zadaniami testu Brace'a› w sposób spontaniczny wykonuje podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej (rzut, podanie, chwyt)› akceptuje obowiązujące zasady gier i normy zachowania się, (fair play).	<ul style="list-style-type: none">› aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach› rozwinie sprawność ruchową i fizyczną› w sposób spontaniczny wykonuje podstawowe elementy techniki piłki ręcznej w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów ciałem oraz taktyki grupowej i indywidualnej› potrafi wykonać wszystkie ćwiczenia opisane w teście sprawności Brace'a› przestrzega zasad fair play w czasie rywalizacji sportowej› zna zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych› dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.	<ul style="list-style-type: none">› aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach› poprawi wyniki testu sprawności (wybranego przez n-la)› zna zasady gry i zabaw zespołowych i potrafi je przeprowadzić w grupie› potrafi współdziałać w zespole› wykonuje podstawowe zadania techniczno-taktyczne zawarte w grach i zabawach w zakresie: poruszania się po boisku, rzutów, chwytów, podań, zwodów ciałem (uwalnianie się od obrońcy)› w taktyce grupowej potrafi szybko wznówić grę od środka po utracie bramki› potrafi zareagować na sytuacje w grze 1x1 i 2x1› zna i stosuje w grze poznane przepisy› akceptuje i stosuje zasadę fair play w grze› zna i stosuje zasady kulturalnego zachowania się i kibicowania na obiektach sportowych› dostrzega walory aktywnego spędzania czasu wolnego.
		

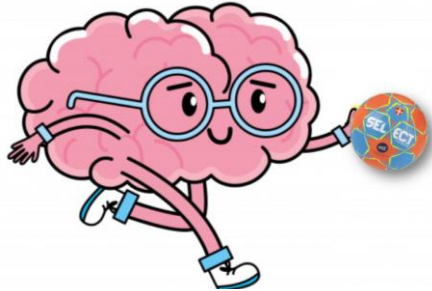
8. PROJEKT EWALUACJI



TERMIN	CEL BADANIA	PODMIOT BADANIA	METODA
Dowolny	<p>diagnoza wyjściowa uzdolnień ruchowych dla klas I</p> <p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p>	Dzieci objęte programem	<ul style="list-style-type: none"> > obserwacja > pomiary > wywiad > np. test Brace'a lub inny wybrany przez n-la sposób
Czerwiec (po każdym cyklu rocznym)	<p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p> <p>poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności</p> <p>stopień osiągnięcia celów</p>	<p>grupy dzieci z klas II - III,</p> <p>dzieci - uczestnicy programu,</p> <p>uczniowie-uczestnicy programu, nauczyciele, rodzice</p>	<ul style="list-style-type: none"> > obserwacja, analiza wyników i dokumentacji > ankieta, > rozmowa, > wywiad > test wybrana przez -n-la
Co 2 m-ce /lub wg. przyjętej organizacji pracy	<p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p> <p>poziom umiejętności ruchowych i postęp sprawności</p>	uczniowie klas II i III,	<ul style="list-style-type: none"> > turnieje mini piłki ręcznej > obserwacja > analiza spostrzeżeń
Na bieżąco	<p>skuteczność działań n-la</p> <p>stopień zadowolenia uczestników z zajęć</p>	nauczyciel/trener prowadzący	<ul style="list-style-type: none"> > analiza dokumentacji > obserwacja > konsultacje

9. UWAGI KOŃCOWE

Ogólnie wiadomo, że dzieci nawet w tym samym wieku, rozwijają się w różnym tempie, a rozwój zdolności motorycznych zależy od rozwoju **CENTRALNEGO UKŁADU NERWOWEGO**.



Dziecko rozpoczynające naukę w szkole (6-7 lat) ma zdolność poruszania się tylko w całkowitych ruchach takich jak: chodzenie, bieganie, czworakowanie, wspinanie się, skakanie, rzucanie, itp.

Tempo rozwoju centralnego układu nerwowego dziecka zależy od stopnia oddziaływania na jego zmysły. Zatem warunkiem rozwoju zdolności motorycznych u dzieci jest stymulowanie zmysłów i stwarzanie możliwie dużo, różnorodnych doświadczeń ruchowych, zwłaszcza podczas zabaw i gier.

Należy pamiętać, że:

- › w trakcie rozwoju dziecko przechodzi okresy szybkiego i powolnego wzrostu
- › gwałtowny wzrost występuje tuż przed okresem dojrzewania
- › dziewczynki zazwyczaj rozwijają się i dojrzewają wcześniej niż chłopcy
- › siła mięśni wzrasta około 1 roku po rozpoczęciu dojrzewania dziecka
- › w wieku 10-12 lat dziecko jest w stanie nauczyć się umiejętności taktycznych i technicznych
- › trening wytrzymałości i koordynacji może być mniej skuteczny w okresie dojrzewania
- › rozwój dziecka jest wynikiem różnych czynników (funkcji motorycznych, mentalności, języka, zmysłów i myśli).

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

Wiek poniżej 8 lat:

- › operowanie piłkami o różnych wielkościach
- › chwytanie, podawanie
- › rzucanie
- › granie razem.

Wiek 8-10 lat:

- › operowanie mini piłką ręczną
- › chwytanie, podawanie, rzucanie, blokowanie, drybling, zwody
- › granie razem
- › podejmowanie decyzji 2 przeciwko 1
- › sprytnie ustawianie się w obronie
- › podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej małej przestrzeni
- › współpracowanie w obronie.





1. **WSZYSTKIE DZIECI** w danej jednostce treningowej są bardzo ważne.
2. **METODA BEZPOŚREDNIEJ CELOWOŚCI RUCHU (ZADANIOWA) OBOK METODY ZABAWOWEJ**, to podstawowa metoda w wychowaniu fizycznym dzieci w przedszkolu i w niższych klasach szkoły podstawowej.
W metodzie tej nie chodzi o ruchy standardowe, wykonywane z nakazu, jak w metodzie ścisłej, lecz ruchy wykonywane samodzielnie, na swój sposób, zmierzające do optymalnego wykonania zadania postawionego w formie problemu.
Zadania stawiane dziecku powinny obejmować ruchy proste, nie wymagające długich wyjaśnień.
3. Należy **UNIKAĆ MONOTEMATYCZNYCH I MONOTONNYCH** zadań ruchowych.
4. Należy **„WIĘCEJ GRAĆ NIŻ ĆWICZYĆ”**.
5. Należy stwarzać warunki do **KREATYWNEGO MYŚLENIA POPRZEZ ZABAWY** (twórcze zabawy, własna aktywność myślowa np. tor przeszkód).
6. Ćwiczenia z zakresu techniki podstawowej w kl. III, stosować na każdej jednostce treningowej, co najmniej przez ok. 15 – 20 minut.

Należy wdrażać schematy ruchowe:
 - a) **bieg – chwyt – kozłowanie – podanie/rzut,**
 - b) **bieg z kozłowaniem piłki – podanie – chwyt – bieg z kozłowaniem piłki – rzut.**
7. Należy dobierać zadania na stymulowanie **ROZWOJU KOORDYNACJI KRZYŻOWEJ**:
 - PR – LN (prawa ręka - lewa noga)
 - odwrotnie: LR- PN (lewa ręka – prawa noga).
8. **MIARĄ SUKCESU TRENERA GRUP DZIECI W KL. I–III SP JEST DUŻA LICZBA UCZNIÓW SYSTEMATYCZNIE UCZESTNICZĄCA W ZAJĘCIACH**, a nie ich umiejętności techniczne z piłki ręcznej !

10. ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK NR 1

SAMOOCENA KOMPETENCJI ZAWODOWYCH DLA NAUCZYCIELA/TRENERA

Zastanów się chwilę nad zamieszczonymi poniżej pytaniami związanymi z wiedzą na temat rozwoju psychoruchowego dzieci i umiejętności technicznych z zakresu piłki ręcznej oraz Twoimi zdolnościami do stymulowania tego rozwoju i do nauczania elementów techniki.

Bądź uczciwy w tej samoocenie!

1. Jak przedstawia się Twoja wiedza w zakresie technicznych umiejętności z piłki ręcznej?



2. Jak skuteczny jesteś w nauczaniu dzieci różnych umiejętności ruchowych?
Czy wiesz, w jaki sposób to zrobić?



3. Jak dobry jesteś w obserwowaniu i określaniu różnic rozwojowych u dzieci, w rozumieniu przyczyn nieprawidłowego wykonania przez nich zadań oraz w dawaniu dzieciom wskazówek pozwalających skorygować błędy?



4. Czy dzieci chętnie uczestniczą w Twoich zajęciach?



ZAŁĄCZNIK NR 2

PLANOWANIE JEDNOSTKI TRENINGOWEJ KROK PO KROKU



1. Przeanalizuj program.
2. Oblicz realną liczbę tygodni nauki w danym roku szkolnym.
3. Oblicz liczbę godzin jaką dysponujesz w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym.
4. Zaplanuj konkretne dni tygodnia, w których będziesz prowadził zajęcia i liczbę godzin.
5. Rozpisz daty tych dni w cyklu rocznym, półrocznym, miesięcznym, tygodniowym.
6. Określ cele przewodnie dla zajęć w cyklu miesięcznym lub tygodniowym co pozwoli na równomierne rozłożenie akcentów treningowych wynikających z celów programowych.
7. Przygotuj się do każdej jednostki treningowej: przemyśl konspekt zajęć, szczegółowe zadania, dobierz metody i środki, przygotuj sprzęt i salę.
8. Nie zapomnij o zaplanowaniu daty sprawdzianów.

Pamiętaj:

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

ZAŁĄCZNIK NR 3

**OKRESY SENSYTYWNYCH FAZ ROZWOJU
ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH
wg Joachima Raczka**

Tab. 1. Zdolności koordynacyjne

WIEK	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Zdolność dostosowania motorycznego												
Równowaga												
Zdolność różnicowania ruchów												
Zdolność reakcji na bodźce akustyczne i optyczne												
Zdolność orientacji przestrzennej												
Zdolność rytmicznego wykonywania ruchów												
Zdolność skoordynowania ruchów w czasie												

Tab. 2. Zdolności kondycyjne

WIEK	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Wytrzymałość tlenowa												
Wytrzymałość beztlenowa												
Siła szybka												
Siła maksymalna												
Szybkość												

ruchu																			
Szybkość ruchów cyklicznych																			
Gibkość																			

ZAŁĄCZNIK NR 4**TEST BRACE'A
OCENA UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH UCZNI**

Test przeznaczony jest dla dzieci w wieku 7-11 lat i składa się z 10 zadań ruchowych. Każde zadanie wykonuje uczeń najwyżej dwukrotnie.

1. Za bezbłędne wykonanie już w pierwszej próbie, po zademonstrowaniu uczniowi ćwiczenia otrzymuje on – 2 pkt.
2. Za poprawne wykonanie w drugiej próbie – 1 pkt.
3. Za niewykonanie ćwiczenia w obu próbach – 0 pkt.

LICZBA PUNKTÓW	OCENA POZIOMU UZDOLNIEŃ RUCHOWYCH
0 – 5 pkt	NISKI
6 – 10 pkt	PRZECIĘTNY
11- 15 pkt	WYŻSZY NIŻ PRZECIĘTNY
16 – 20 pkt	WYSOKI

Lp.	Opis zadania	Błędy
1	W postawie jednonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	W klęku jednonóż z RR w bok oderwanie drugiej N od podłoża – wytrzymać 5 sek.	dotknięcie do podłoża jakąkolwiek inną częścią ciała
3	Z odbicia jednonóż wyskok w górę z obrotem o 180° w lewo.	a) niepełny obrót b) dotknięcie nogą wolną podłoża
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia b) kolana ugięte bardziej niż o 45 °
5	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi
6	Z siadu prostego oparciem PR o podłoże z 1/4 obrotem w prawo podpór bokiem, LR w bok (lewa stopa na prawej, nie dotyka podłoża). Wytrzymać 5 sek.	a) niewykonanie podporu b) niewytrzymanie podporu w ciągu 5 sek.
7	Z przysiadu kolana na zewnątrz, pięty razem. Ręce w dół między kolana. RR spiralnie okrążyć podudzia w kierunku w tył na zewnątrz i przód do wewnątrz, stykając palce rąk na przedniej powierzchni stawów skokowych. Wytrzymać 5 sek.	a) utrata równowagi b) brak zetknięcia palców c) niewytrzymanie 5 sek.
8	Z postawy RR splecione skrzyżnie na klatce piersiowej, wykonać siad skrzyżny „po turecku” i powstać nie zmieniając położenia RR.	a) zmiana położenia RR b) utrata równowagi c) niemożność powstania
9	Z klęku obunóż (stopy „obciągnięte”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia c) podparcie się rękami
10	W przysiadzie podskokiem wyprost jednej N w przód (pięta może dotykać podłoża), z podskokiem przysiad (jak w tańcu kozackim). Powtórzyć dwukrotnie.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia dwukrotnie.

Lp.	Opis zadania	Błędy
1	W postawie jednoonóż z zamkniętymi oczyma wykonać 5 podskoków w tył.	a) otwarcie oczu b) dotknięcie podłoża nogą wolną
2	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi
3	Z siadu prostego ugiąć NN, RR opuścić w dół między kolana i chwycić rękami za staw kolanowy (od tyłu). Wykonać przetoczenie w prawo opierając się o podłoże kolejno: prawym kolanem, barkiem, grzbietem, lewym barkiem, lewym kolanem. Zakończyć w pozycji wyjściowej, lecz twarzą w przeciwnym kierunku. Powtórzyć ćwiczenie w stronę lewą wracając do kierunku wyjściowego.	a) puszczenie stawów skokowych b) niewykonanie dwóch przetoczeń
4	Z odbicia obunóż wyskok w górę ze wznosem prostych NN w przód i dotknięciem palcami rąk palców nóg.	a) brak dotknięcia b) kolana ugięte bardziej niż o 45 °
5	Z postawy na LN, prawa wzniesiona w tył, skłon T w przód do oparcia RR o podłogę. Ugięciem RR dotknąć czołem do podłoża, PN wzniesiona w tył i wyprostem rąk powrót do postawy wyjściowej bez utraty równowagi.	a) brak dotknięcia czołem podłoża b) utrata równowagi i podparcie się PN
6	Stojąc na LN, ugiąć PN kolanem na zewnątrz i oprzeć stopę o wew. stronę kolana, oprzeć RR na biodrach, zamknąć oczy. Wytrzymać 10 sek.	a) oderwanie PN od LN b) przemieszczenie lewej stopy c) otworzenie oczu lub zdjęcie RR z bioder
7	Z klęku obunóż (stopy „obciągnięte”) zamachem RR w przód, wyskok do przysiadu i wyprost do postawy.	a) utrata równowagi b) niewykonanie ćwiczenia bez podparcia się rękami
8	Wymach LN w bok z jednoczesnym podskokiem na PN. W locie uderzyć stopami o siebie, doskok do rozkroku. Uderzenie powinno nastąpić poza linią pionową przechodzącą przez krawędź lewego barku.	a) niewykonanie uderzenia w bok b) brak uderzenia stopami o siebie c) doskok o NN złączonych
9	Z odbicia obunóż wyskok w górę, w locie dwukrotne uderzenie o siebie stopami. Doskok do rozkroku.	a) brak 2 uderzeń b) doskok o NN złączonych
10	Z odbicia obunóż wyskok z obrotem o 360° w lewo. Doskok z miejsca odbicia.	a) brak pełnego obrotu b) utrata równowagi.

ZAŁĄCZNIK NR 5

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWOWO-ZADANIOWEJ

W trakcie gier i zabaw ruchowych z piłką, w których występują podstawowe elementy techniki piłki ręcznej takie jak: kozłowanie, chwyt, podanie lub rzut

NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ NA POPRAWNOŚĆ ICH WYKONANIA I NA BIEŻĄCO KORYGOWAĆ BŁĘDY.



PRZY WYKONYWANIU PODANIA LUB RZUTU ZWRACAMY UWAGĘ NA UŁOŻENIE NÓG, TUŁOWIA I RĘKI Z PIŁKĄ:

- › noga przeciwna do ręki rzutowej wysunięta do przodu
- › stopa pewnie oparta o podłoże i skierowana w kierunku rzutu lub podania
- › rotacja tułowia
- › ręka z piłką odwiedzona do tyłu powyżej głowy
- › podanie lub rzut zakończone pełnym ruchem ręki do wyprostowania, ruch nadgarstka w dół
- › ręka przeciwna lekko uniesiona do wysokości barku

Uwaga:

Przy nauczaniu techniki należy zapewnić odpowiedni do wieku dziecka rozmiar piłki, aby mogło nią swobodnie operować.

W zależności od kreatywności prowadzącego, istnieje wiele możliwości urozmaicenia zadań w grach, ćwiczeniach, zabawach. Zaproponowane przez autorów, służą przede wszystkim podkreśleniu istoty planowania zajęć, która polega na systematycznym określaniu celów i odpowiednim do nich doborze środków treningowych.

ZABAWY RZUTNE

Cel szkoleniowy: stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez kształtowanie koordynacji ruchowej, zwłaszcza krzyżowej (PR-LN), orientacji przestrzennej i rzutów do celu.

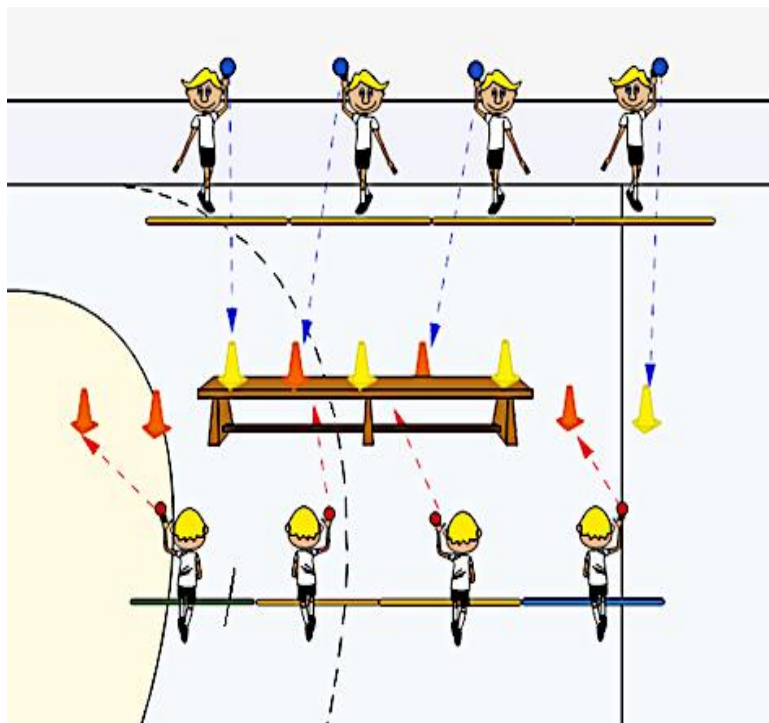
1. ZBIJANIE PACHOŁKÓW (Rys. 1)

Dwa zespoły ustawiają się naprzeciwko siebie np. w odległości 4-6 m od linii środkowej. Wzdłuż linii środkowej ustawiamy dwie lub jedną ławeczkę gimnastyczną (rys. 1), na nich pachołki w dowolnej ilości. Każde dziecko ma piłkę. Na sygnał prowadzącego obie drużyny jednocześnie starają się trafić w ustawione na ławeczce gimnastycznej pachołki. Zwycięża ten zespół, który strąci największą ilość pachołków. W trakcie zabawy można wbiegać na boisko po piłkę. Rzuty do pachołków można oddawać tylko z wyznaczonej linii.

1a). Organizacja jw. Wprowadzamy jedną osobę z przeciwnej drużyny do obrony pachołków.

1b). Rywalizacja pomiędzy zespołami na czas np. 1 min – organizacja jw.

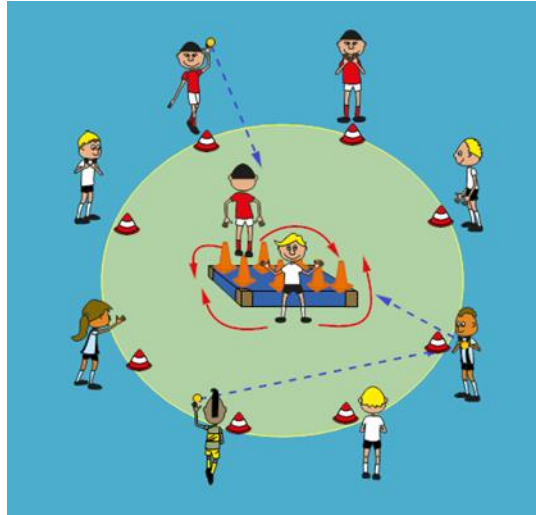
Zawodnicy rzucają pojedynczo, w ustalonej kolejności. Wygrywa zespół, który w ciągu 1 min. strąci większą liczbę pachołków. Drużyna rzucająca ustawia się w szeregu za wyznaczoną linią. Jedna osoba staje za ławeczką i po rzucie kolegi, jeśli piłka trafi pachołek, stawia go na ławeczce, bierze piłkę i biegnie na linię rzutów ustawiając się na końcu szeregu. Zawodnik rzucający zajmuje miejsce przy ławeczce po kolei. Jeśli rzut nie jest celny – nie ma zmiany.



Rys. 1

2. OBRONA PACHOŁKÓW (Rys. 2)

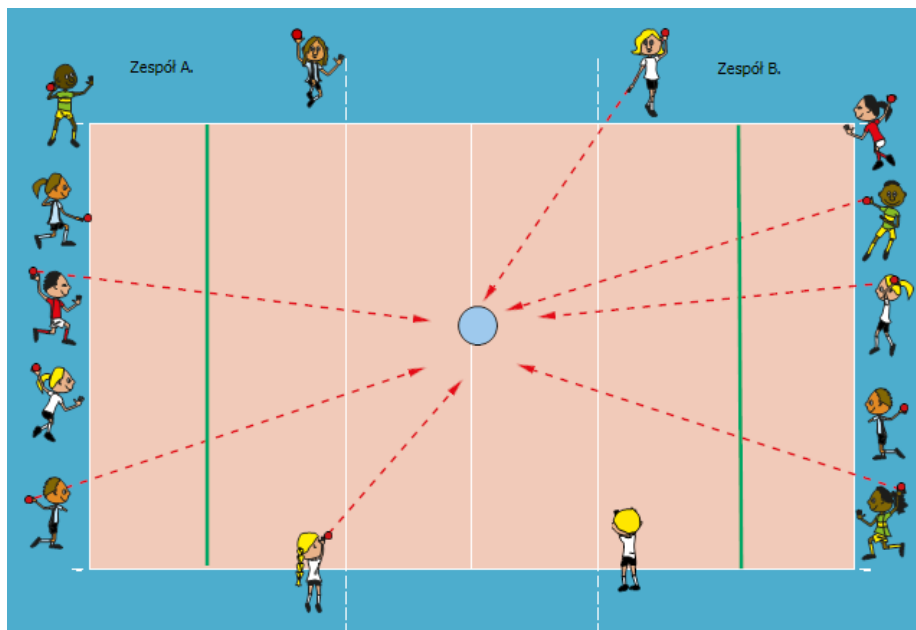
Pole gry oznaczamy jako koło lub prostokąt, w którym ustawiamy materac gimnastyczny, a na nim dowolną ilość pachołków. We wnętrzu pola znajduje się dwóch obrońców, których zadaniem jest obrona pachołków przed strąceniem. Do gry wprowadzamy od 2 do 4 piłek - dzieci stojące na obwodzie pola mogą podawać piłkę między sobą.



Rys. 2

3. OBRONA LINII (Rys. 3)

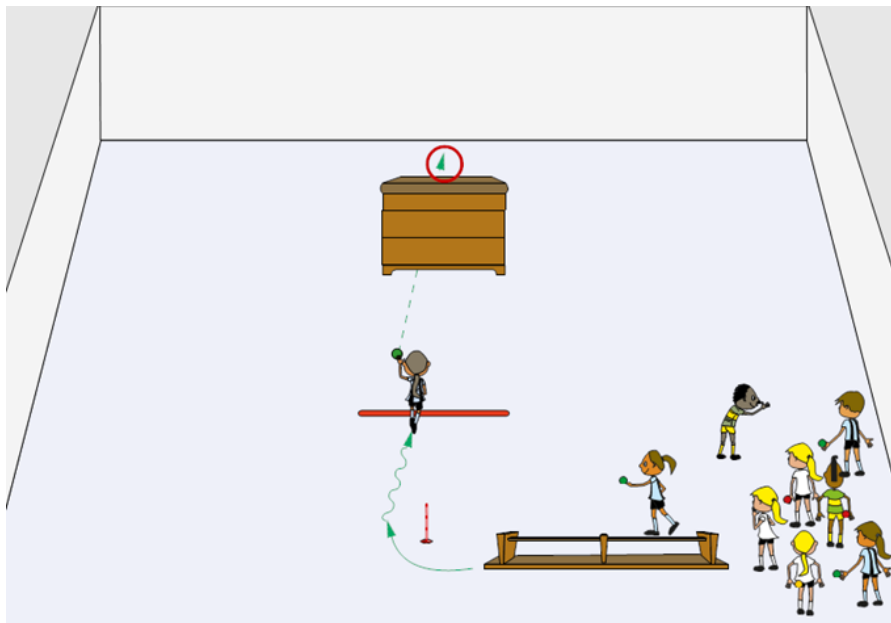
Zabawa odbywa się na boisku do piłki siatkowej. Zawodnicy zostają podzieleni na dwa zespoły A i B. Ustawiają się na przeciwległych końcach boiska oraz po jednej osobie za linią boczną (do linii 3-go metra). Po środku pola ustawiamy dużą piłkę (np. rehabilitacyjną lub z gąbki). Każdy z zawodników trzyma w ręku piłkę do mini piłki ręcznej. Na sygnał, zawodnicy starają się trafić w dużą piłkę tak, aby potoczyła się za wyznaczoną linię (lub linię końcową boiska) na polu przeciwnika. Ten zespół zdobywa punkt, któremu uda się trafieniami przetoczyć piłkę za wyznaczoną linię.



Rys. 3

4. TOR PRZESZKÓD (Rys. 4)

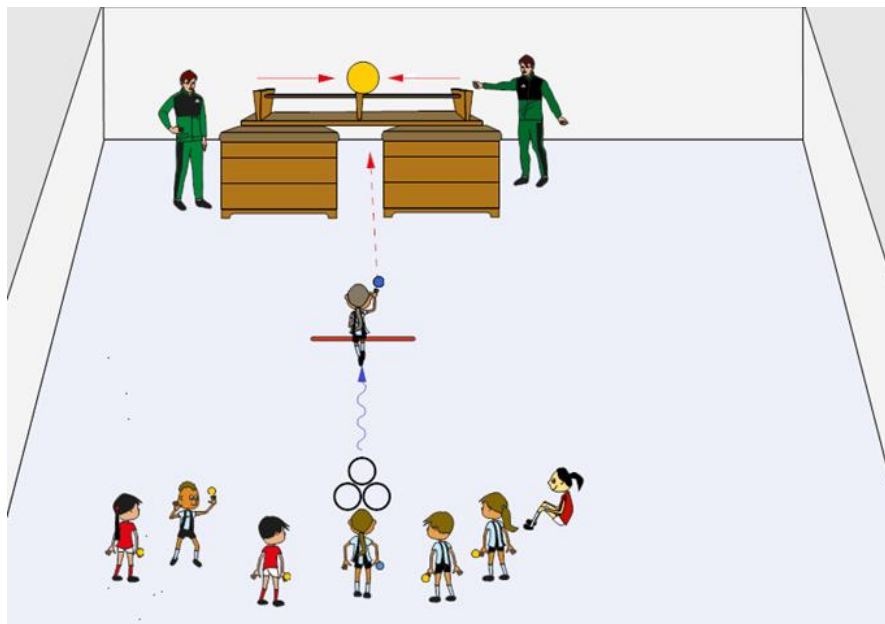
Przejdźcie po belce odwróconej ławeczki z piłką, zejście, kozłowanie i rzut do celu, np. do hula hop umieszczonego na skrzyni lub do dużej piłki.



Rys. 4

5. RZUT PIŁKĄ DO RUCHOMEGO CELU (Rys. 5)

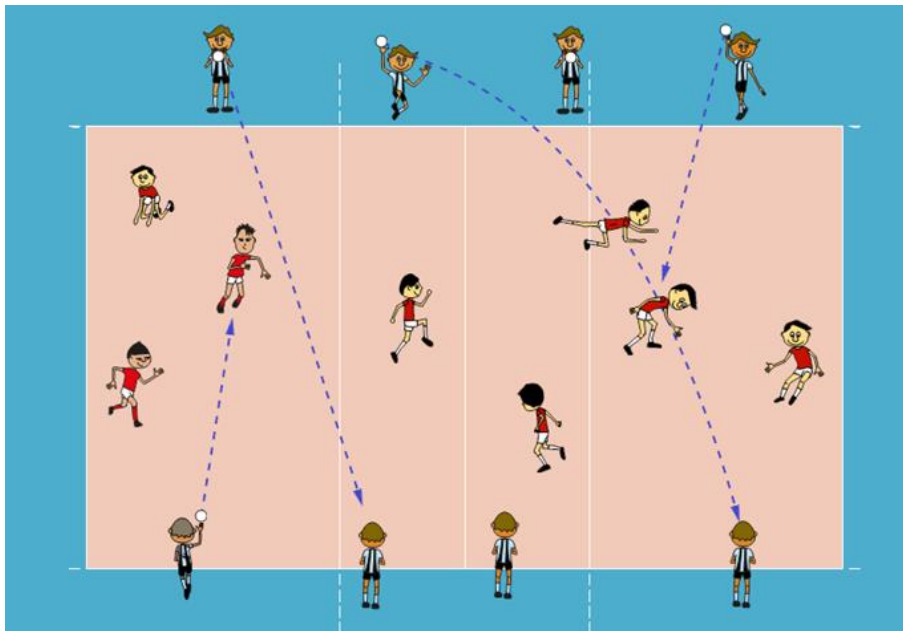
Ćwiczący staje przed rozłożonymi na podłodze kołami hula hop, następnie po odbiciu obunóż wskakuje jednocześnie lewą nogą do lewego koła, prawą do prawego koła i obunóż do pojedynczego koła. **Zwrócić uwagę, aby praworęczne dziecko rozpoczęło wyjście z koła lewą nogą, a leworęczne prawą nogą.** Po kozłowaniu rzut do ruchomego celu, którym jest piłka rehabilitacyjna przetaczana po dwóch odwróconych ławeczkach ustawionych na skrzyni gimnastycznej.



Rys. 5

6. ZBIJAK (Rys. 6)

Zawodnicy z piłkami ustawiają się wzdłuż linii bocznych boiska do piłki siatkowej. Zespół zdobywa punkt za każde trafienie, czyli „zbięcie” zawodnika drużyny przeciwnej, który znajduje się w polu gry.



Rys. 6

Przykładowe zadania dla zawodników trafionych:

- › 2 razy obiega boisko
- › w leżeniu na brzuchu przeciąga ciało przez długość ławki
- › dwa przewroty w przód i w tył

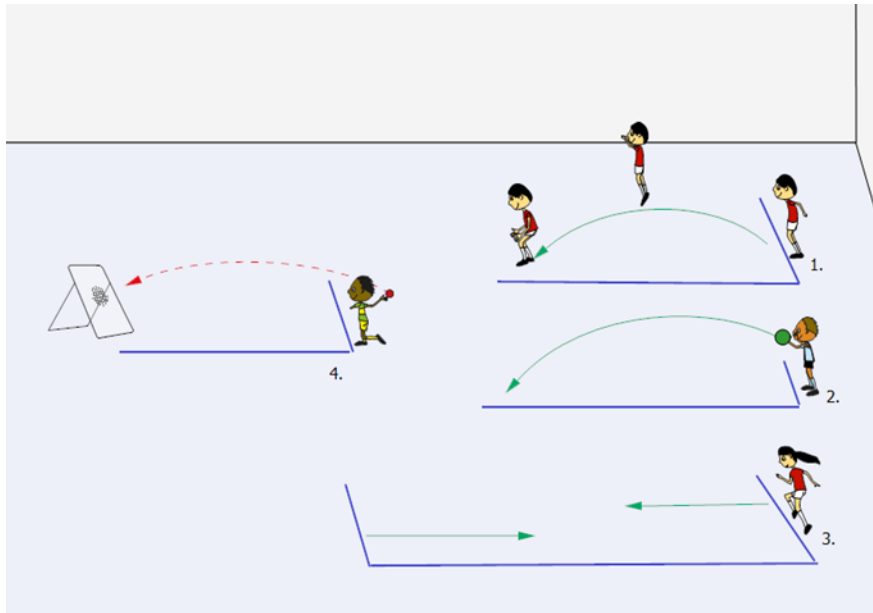
Przykładowe zadania dla zawodników, którzy wykonali niecelny rzut:

- › bieg jeden raz dookoła boiska
- › bieg na „czworaka” na całej długości boiska i powrót na swoje miejsce sprintem
- › na całej długości boiska podskoki obunóż, powrót – bieg tyłem na swoje miejsce

7. CZWÓRBÓJ (Rys. 7)

Cel szkoleniowy: stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez zadania wymagające:

- skupienia,
- wykonania częściowo samodzielnych pomiarów prób
- przestrzegania fair play.



Rys. 7

Zadanie 1**Skok w dal z miejsca – kto dalej**

Dozwolone 3 próby, zapisywany jest najlepszy wynik. Pomiaru może dokonać współwiczający

Zadanie 2**Wypchnięcie piłki lekarskiej – kto dalej**

Z postawy w rozkroku wypchnięcie piłki lekarskiej 1-2 kg sprzed klatki piersiowej. Dozwolone są 3 próby, zapisywany jest najlepszy wynik

Zadanie 3**Bieg wahadłowy – kto szybciej przebiegnie**

Przebiegnięcie odcinka 5 m tam i z powrotem w klasie I; 10 m w klasie II i III

Zadanie 4**Rzut do celu – kto najwięcej i najcelniej**

Rzuty piłką jednorącz o ścianę (w wyznaczony punkt) z odległości 2 m - w klasie I; z odległości 4 m - w klasie II i III.

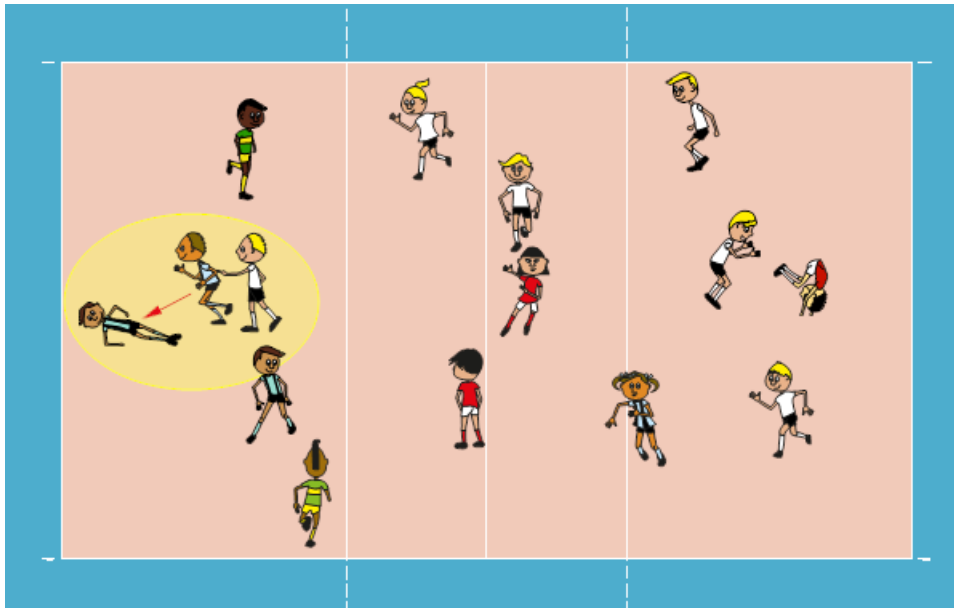
Oceniamy szybkość (czas) oraz celność oddanych 5 rzutów w klasie I oraz 10 rzutów w klasie II i III.

8. ZABAWY BIEŻNE Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI na dużych i małych przestrzeniach

Cel szkoleniowy: stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka ze szczególnym uwzględnieniem zwinności i rozwoju potencjału tlenowego.

Berek bez piłki (rys. 8)

W grupie ćwiczebnej każdy jest goniący i uciekający. Klepnięty wykonuje wskazane przez trenera zadanie dodatkowe np.: leżenie na plecach, przetoczenie, przysiad podparty, itp., następnie wstaje i goni dowolną osobę.



Rys. 8

Berek z podskokami obunóż

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

Berek z kozłowaniem piłki

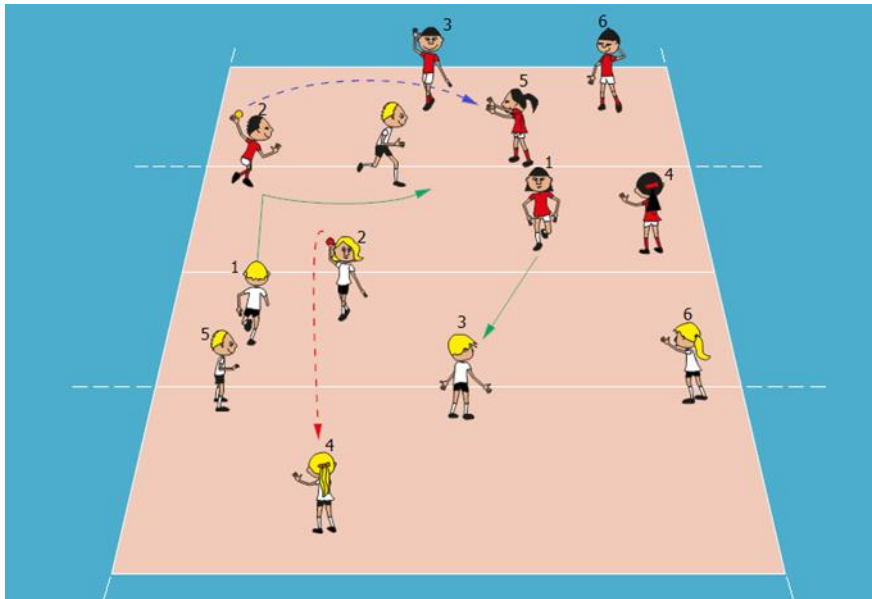
W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 3 - 4 osoby bez piłki, które zostają berkami. Pozostali uczestnicy zabawy uciekają kozłując piłkę. Zadaniem berka jest dogonić i klepnąć zawodnika z piłką. Klepnięty oddaje piłkę i sam staje się goniącym. Zabawa toczy się na połowie boiska lub na całym do piłki ręcznej. Zabawę możemy stosować w wersji odwrotnej- goniącymi są zawodnicy z piłkami.

Berek z numerem (rys. 9)

Dwa zespoły rozpoczynają grę na swoich połowach boiska. Zawodnicy otrzymują takie same kolejne numerki w obu zespołach. Berkiem zostają zawodnicy, których numer wywołał trener (np.: „trzy!”). Prowadzący reguluje czas zabawy (np. po 15 sek.) jak i częstotliwość wywoływania kolejnych berków.

Wariant 1

2-3 zawodników z każdego zespołu trzyma piłkę. Piłka chroni przed „zberkowaniem”! Na sygnał zawodnicy danego zespołu podają między sobą piłkę (bez kozłowania!) tak, aby uniemożliwić berkowi klepnięcie danego zawodnika. Wywołane numery-berki liczą ilu zawodników w zespole przeciwnym klepnęli np. w ciągu 10 sek.



Rys. 9

WYŚCIGI W RZĘDACH (Rys. 10)

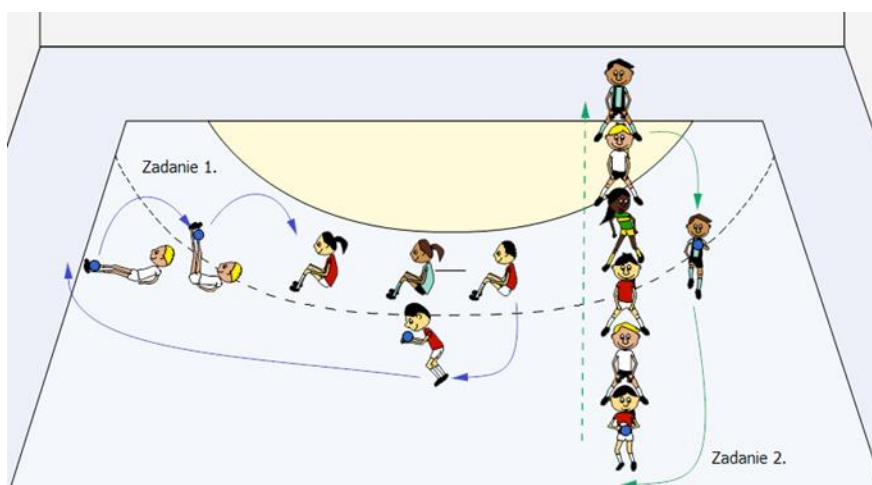
Wyścigi w rzędach są lubianą przez dzieci formą rywalizacji i sprawdzania własnych umiejętności sprawnościowych, a prowadzącemu dają nieograniczoną możliwość tworzenia ciekawych zadań.

Zadanie nr 1

Z leżenia na plecach – podanie piłki umieszczonej między stopami do siedzącego z tyłu partnera itd. Ostatnia osoba po otrzymaniu piłki biegnie na początek swojego rzędu i wprowadza ponownie piłkę do gry w ten sam sposób.

Zadanie nr 2

Uczniowie w pozycji rozkroczonej toczą piłkę między nogami tak aby każdy miał z nią kontakt. Ostatni z rzędu chwytą piłkę i biegnie na początek. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników wróci ponownie na swoje miejsce.



Rys. 10

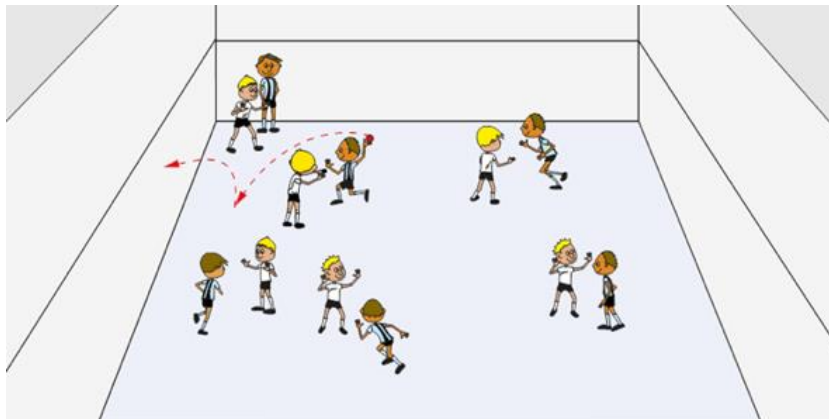
NAUCZANIE POPRZECZ GRĘ (NA DUŻYCH I MAŁYCH PRZESTRZENIACH)

Cele gier wprowadzających do piłki ręcznej:

- › stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej
- › stopniowe zapoznanie z zasadami gry w piłkę ręczną,
- › kształtowanie prawidłowych nawyków i umiejętności z zakresu: współdziałania i współpracy w zespole, przestrzeganie zasad fair play, przechodzenia z ataku do obrony (i odwrotnie), wychodzenia na pozycję, oceniania zmieniających się sytuacji w grze, kozłowania piłki, przechwytywania piłki, blokowanie rzutu rękoma, zachowania się bez piłki.

1. Trafić w ścianę po kozle (Rys. 11)

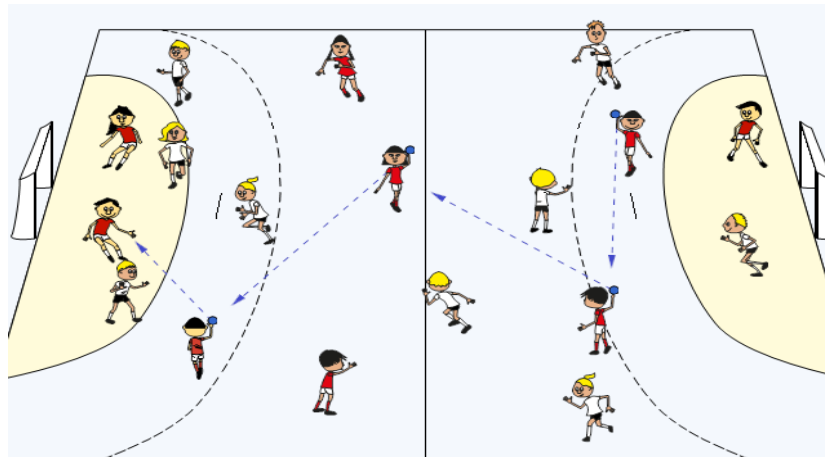
Gra uproszczona w mini piłkę ręczną bez typowych bramek i bez bramkarzy. Bramki po obu stronach boiska stanowią ściany hali (np. boisko na szerokość sali gimnastycznej). Celem gry jest zdobycie punktu uderzając piłką w ścianę, ale nie z rzutu bezpośredniego, tylko – po kozle! Nie wolno rzutu blokować nogą. W trakcie gry kontakt fizyczny jest zabroniony, zawodnicy mogą z piłką zrobić tylko trzy kroki, a zadaniem obrońców jest krzyk „każdy swego” i przechwyt piłki.



Rys. 11

2. Podanie piłki do zawodnika siedzącego w polu bramkowym (Rys. 12)

Gra może przebiegać na pełnowymiarowym boisku do piłki ręcznej lub na mniejszej przestrzeni. Liczba uczestników dowolna. Punkt zdobywa drużyna, która zakończy rozgrywanie piłki podaniem do zawodnika, siedzącego w polu bramkowym przeciwnika. Zawodnik w polu bramkowym nie może siedzieć dłużej niż trzy sekundy. Jeśli piłka zostanie podana do zawodnika siedzącego dłużej niż 3 sekundy, to punkt nie zostaje zaliczony i zespół atakujący traci piłkę. Kontakt fizyczny jest zabroniony. (Wariant gry bez kozłowania piłki)

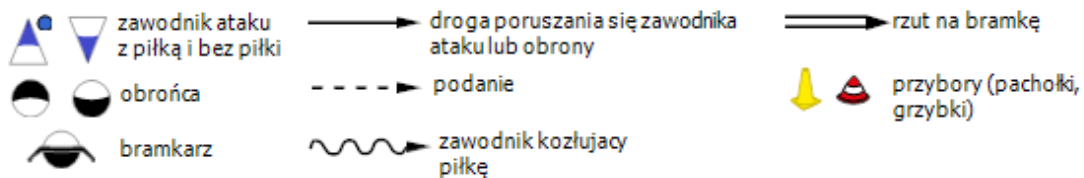


Rys. 12

NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ DLA KLAS III

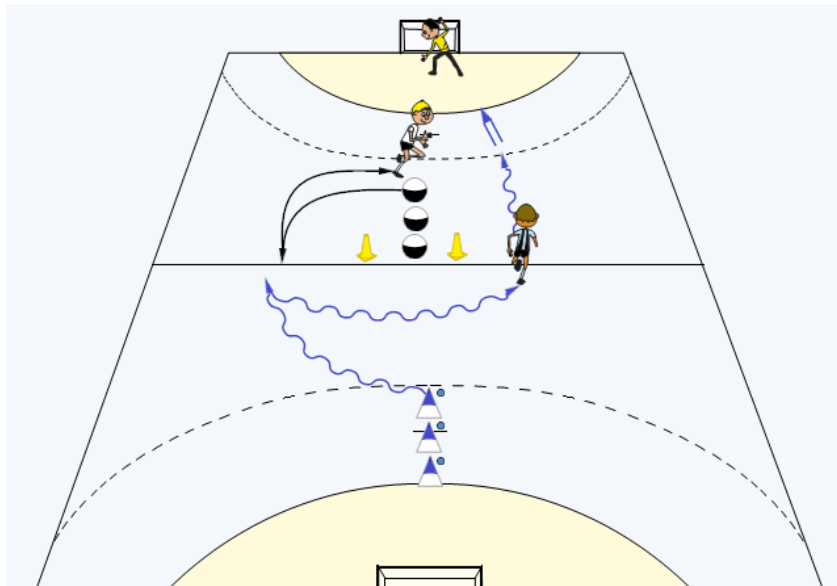
Cel szkoleniowy: stymulowanie psychomotorycznego rozwoju sprawności fizycznej dziecka poprzez kształtowanie nawyków poprawnego wykonywania podstawowych umiejętności technicznych (chwytywanie, podawanie, blokowanie, rzucanie, kozłowanie, drybling, mijanie i zwody) oraz taktycznych (podejmowanie decyzji 2x1, sprytnie ustawianie się podejmowanie sytuacji 1x1 w obronie i w ataku na dużej i małej przestrzeni, współpracowanie w obronie).

LEGENDA OZNACZEŃ:



1. Gra 1x1 na dużej przestrzeni boiska (Rys. 13)

Grupę dzielimy na dwa zespoły – atakujących, którzy mają piłkę i broniących. Ustawiamy ich w dwóch rzędach naprzeciwko siebie tak, aby pierwszy ćwiczący z rzędu atakujących był w parze z ostatnim w rzędzie broniących, drugi z przedostatnim, itd. Atakujący rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki i wybiera dowolny kierunek w boczną przestrzeń boiska w celu zdobycia bramki. Obrońca reaguje na wybór atakującego i stara się zamknąć tą przestrzeń, zmuszając tym samym atakującego do zmiany kierunku ruchu.



Rys. 13

2. Gra 1x1 bez piłki na ograniczonej przestrzeni (Rys. 14)

Boisko do piłki ręcznej podzielone na dwa sektory prawy i lewy. Pachołki określają przestrzeń poruszania się atakującego i obrońcy.

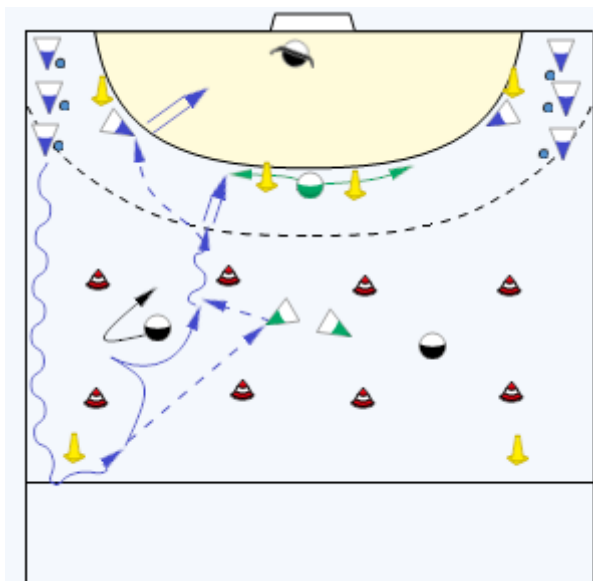
Atakujący rozpoczyna bieg z kozłowaniem piłki, podaje piłkę do pomocnika (trener, wyznaczeni zawodnicy). Obrońca w pasie działania, atakujący wykonuje zwód przez zmianę kierunku i wyjście na pozycję. Chwyta piłkę podaną od pomocnika i biegnie kozłując w kierunku bramki. W ostatniej fazie zadania, w zależności od obecności obrońcy, atakujący podejmuje decyzję: rzut na bramkę lub podanie do obrotowego, który kończy akcją rzutem na bramkę.

Ćwiczymy w ataku:

- > uwolnienie się od obrońcy i wyjście na pozycję
- > zmiana kierunku ruchu w wyniku działań obrońcy

w obronie:

- > obserwację atakującego
- > zatrzymanie atakującego.



Rys. 14

3. Gra 2x2 z pomocnikiem, na dużej przestrzeni, na jedną bramkę (Rys. 15)

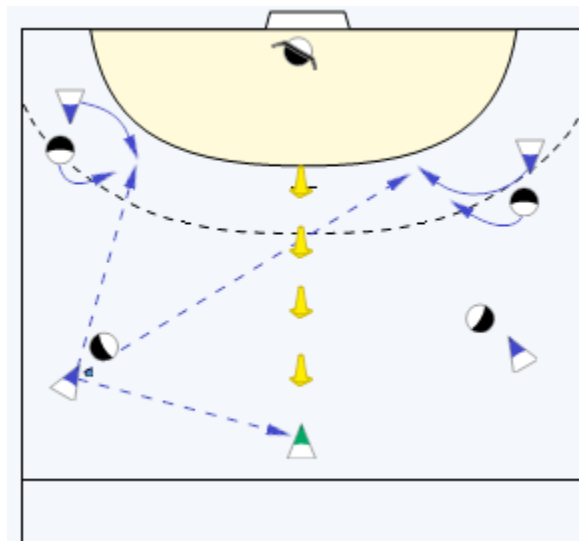
Boisko do piłki ręcznej podzielone na dwa sektory prawy i lewy linią środkową (pachołki), której nie można zawodnikom przekraczać. Zawodnicy podzieleni na dwie grupy – po dwóch atakujących i dwóch obrońców (w każdym sektorze) i neutralny bramkarz. Na środku boiska pomocnik (trener), do którego zespół atakujący może wykonać podanie pomocnicze. Celem gry jest zdobycie bramki z ataku.

Ćwiczymy - w ataku:

- › uwolnienie się od krycia, wyjście na pozycję
- › obserwację i współpracę z zawodnikiem ataku na drugim sektorze boiska,

w obronie:

- › krycie przeciwnika
- › odcięcie od podania
- › przechwyt piłki.



Rys. 15

4. Gra 3+ 1 (+1) x 3 + 1 (+1) na ograniczonej przestrzeni (Rys. 16)

Wielkość pola gry zmniejszamy wg uznania trenera i oznaczamy.

Zasady gry:

- › zespół składa się z: trzech zawodników pola, bramkarza i jednego zawodnika współpracującego (pomocnik)
- › pomocnik porusza się wyłącznie wzdłuż wyznaczonych linii bocznych, nie może rzucać na bramkę
- › obrona „każdy swego”
- › w obronie zabroniony jest kontakt fizyczny (zawodnik faulujący zmienia się natychmiast z rezerwowym)
- › po bramce grę wznowia bramkarz
- › dozwolone wyjście bramkarza z pola bramkowego i jego udział w grze
- › dozwolony rzut na opuszczoną bramkę.

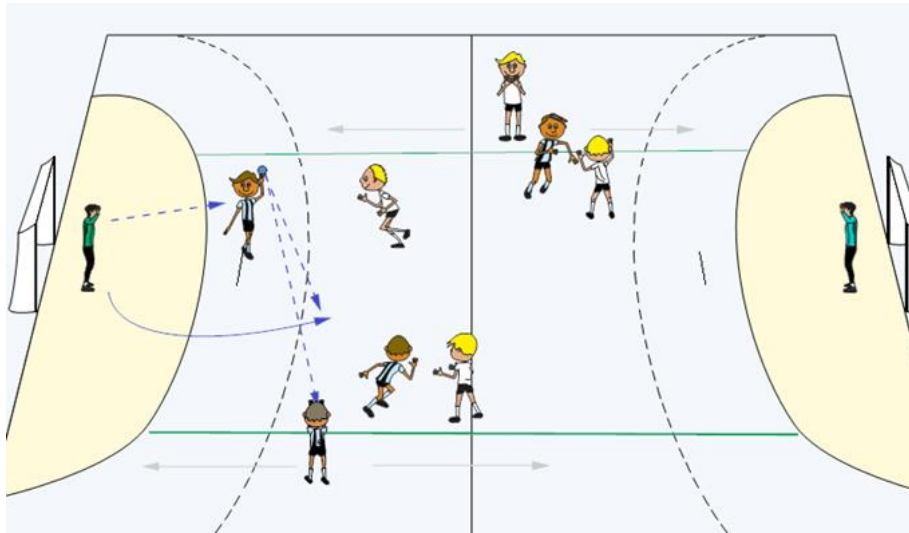
Warianty gry: z kozłowaniem piłki lub bez kozłowania

Ćwiczymy - w ataku:

- › uwolnienie się od krycia, wyjście na pozycję
- › obserwacja i współpraca z zawodnikiem ataku

w obronie:

- › krycie przeciwnika
- › odcięcie od podania
- › przechwyt piłki



Rys. 16

BIBLIOGRAFIA

- 1.** Bielski J., „Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego”, Wydawca Urząd Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1996.
- 2.** Bielski J. "Style oddziaływania wychowawczego nauczycieli wf i ich wpływ na efekty pracy". Lider 5/92.
- 3.** Bondarowicz M., „Forma zabawowa w nauczaniu sportowych gier zespołowych”, Wydawca Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
- 4.** Czerwiński J., „Charakterystyka gry w piłkę ręczną”, Wydawca AWF w Gdańsku 1996.
- 5.** Denek K., „Pedagogiczne aspekty czasu wolnego”, Lider nr 12/2006 r.
- 6.** Durnej D. "Trener, wzmocnienia słowne oraz osobowość zawodnika w nauczaniu i uczeniu się". Lider 10/94.
- 7.** Renate Schubert und Dietrich Spate, Handballtraining nr 5+6/2009 r.
- 8.** Offzielles Lehrmedium Des DHB, Rahmen-Trainings-Konzeption 2009 r.
- 9.** Jens Pfander und Thomas Eigenbodt, Handballtraining Junior nr 3/2012 r.
- 10.** Jezierski R., „Mały Mistrz”, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2013.
- 11.** Nowiński W., „Poznać – Zrozumieć – Grać”, Wydawca Ministerstwo Sportu i Turystyki, oraz Związek Piłki Ręcznej w Polsce, Warszawa 2012.
- 12.** Nowiński W., „Rola trenera w nowoczesnej koncepcji gry w piłkę ręczną”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.
- 13.** Praca zbiorowa, Teaching Handball at school, Introduction to handball for students aged 5 to 11, Wydawca IHF Handball at school.
- 14.** Raczek J., „Szkolenie Młodzieży w systemie sportu Wyczynowego”, Wydawca Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 1986.
- 15.** Rainer Martens, „Jak być Skutecznym Trenerem, Wydawca COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2009.
- 16.** Sharkey B., Gaskill S., Fizjologia sportu dla trenerów, Wydawca COS, Biblioteka Trenera, Warszawa 2013.
- 17.** Spieszny M., Walczyk L., „Piłka ręczna – Program Szkolenia Dzieci i Młodzieży”, Wydawca Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2001.
- 18.** Sozański H. - praca zbiorowa, Sport dzieci i młodzieży. Vademecum trenera, Wydawca resortowe Centrum Metodyczno-Szkoleniowe Kultury Fizycznej i Sportu, Warszawa 1994.
- 19.** Thomas Kruger, Handballtraining Junior nr 2/2018 r.
- 20.** Wrześniewski S., Uczymy gry w piłkę ręczną, Wydawca ZPRP i MSiT, Warszawa 2010.