

mgr Jerzy Urbanik

**NABÓR DO SEKCJI PIŁKI RĘCZNEJ CHŁOPCÓW
W SZKOLE PODSTAWOWEJ**

Nisko 2020

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie .
2. Formy szkolnych zajęć wychowania fizycznego i sportu .
3. Znaczenie, cele i rola piłki ręcznej w realizacji programu wychowania fizycznego w klasach IV – VII .
4. Rola i zadania piłki ręcznej w okresie rozwoju 10 – 15 lat .
5. Metody badań – próby zmierzające do naboru do sekcji SKS-u piłki ręcznej chłopców.
6. Uwagi organizacyjno – metodyczne .
7. Program sekcji SKS-u piłki ręcznej chłopców .
8. Metodyka prowadzonych ćwiczeń .
9. Opis techniki poszczególnych ćwiczeń wynikających z programu nauczania .
10. Zabawy i gry przygotowujące do realizacji zadań z piłki ręcznej .
11. Podsumowanie .

1. Wprowadzenie

Rozwój cywilizacji, obok ogromnego postępu w rozwoju nauki, niesie ze sobą także szereg zagrożeń, jak ograniczenie i niszczenie naturalnego środowiska człowieka, obniżenie jego aktywności ruchowej, szerzenie się chorób współczesnej cywilizacji, głównie nerwic i schorzeń układu krążenia.

Sport jest jedną z podstawowych form aktywności człowieka, która może zapobiec jego fizycznej i psychicznej degradacji. Dotyczy to przede wszystkim sportu uprawianego przez dzieci i młodzież. Ruch, ćwiczenia fizyczne, zajęcia sportowe, turystyka uprawiane systematycznie mają korzystny wpływ na wszechstronny rozwój organizmu młodego człowieka. Dla dorosłego są one natomiast niezbędne dla podtrzymania jego aktywności ruchowej, zdrowia i dobrego samopoczucia.

Ćwiczący systematycznie mają zdecydowaną przewagę nad pozostałymi w tak istotnych wskaźnikach rozwoju i sprawności, jak:

- wzrost, ciężar ciała, pojemność płuc, rozrost mięśni, ukształtowanie kośćca, postawa
- przemiana materii, funkcjonowanie całego organizmu i jego poszczególnych układów (nerwowego, kostnego, mięśniowego, trawienia, oddychania, krążenia)
- wydajność ustroju, zahartowanie, funkcjonowanie narządów zmysłu.

Aby tak było, już od najmłodszych lat muszą zostać wykształcone odpowiednie nawyki i umiejętności uprawiania sportu a także przekonanie o potrzebie ćwiczeń ruchowych. W każdym zorganizowanym ruchu, lekcji wychowania fizycznego, zawodach sportowych, wycieczce turystycznej rozwija się nie tylko mięśnie, ale także kształtuje poczucie estetyki, wyrabia cechy charakteru, poszerza ogólną wiedzę.

Należy dążyć do tego, aby młodzież przyswoiła sobie niezbędne minimum wiedzy o celach i zadaniach wychowania fizycznego w ogólnym rozwoju człowieka, aby młody człowiek zdobył konkretne umiejętności z zakresu wychowania fizycznego i sportu.

„MENS SANA IN CORPORE SANO” – to rzymskie powiedzenie, tłumaczone jako „w zdrowym ciele zdrowy duch”, najprościej i najtrafniej oddaje istotę rzeczy.

Celem niniejszej publikacji jest dokonanie naboru do sekcji SKS- u piłki ręcznej chłopców klas IV-V szkoły podstawowej. Osiągnięcie tegoż celu możliwe jest poprzez zastosowanie odpowiednich prób i sprawdzianów, które umożliwiają wytypowanie uczniów najbardziej sprawnych, co jest rzeczą najważniejszą w początkowej fazie naboru do sekcji. W tejże publikacji przedstawiłem także przykładowy program sekcji SKS-u piłki ręcznej

chłopców na okres roku, jak również technikę wybranych ćwiczeń wynikających z programu nauczania oraz gry i zabawy przygotowujące do realizacji zadań z piłki ręcznej.

2. Formy szkolnych zajęć wychowania fizycznego i sportu

W realizacji zadań wychowania fizycznego rzeczą bardzo ważną jest, aby wszystkie zajęcia organizowane w szkole i poza nią stanowiły logiczny, zwarty ciąg działań mających na celu rozwój fizyczny oraz zdrowie dzieci i młodzieży, jak również zaszczepienie im trwałych nawyków i umiejętności uprawiania sportu.

Poniżej przedstawiłem różne formy zajęć sportowych organizowanych w szkole i poza nią, a także krótkie ich charakterystyki.

- A. Obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego – uczestniczą w nich wszyscy uczniowie, 3 lub 4 godziny w tygodniu. Zajęcia te mają na celu nauczanie podstaw i zasad wychowania fizycznego i sportu, organizuje je i prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego.
- B. Zajęcia w sekcjach sportowych SKS – uczestniczą w nich uczniowie chętni, wyróżniających się dobrymi wynikami sportowymi. Zajęcia te doskonalą zainteresowania sportowe, mają na celu rozwój talentu sportowego. Organizuje je i prowadzi nauczyciel wychowania fizycznego, trener.
- C. Zawody sportowe- szkolne, gminne, rejonowe, wojewódzkie- biorą w nich udział uczniowie wyróżniający się sprawnością fizyczną; doskonalą oni swój talent sportowy, podejmują nowe wyzwania, doskonale współpracują w grupie, zespole, drużynie
- D. Zajęcia sportowe na placach gier i zabaw, zajęcia z udziałem najbliższej rodziny – cechuje je duże zróżnicowanie form i indywidualizacja. Ich celem jest zaspokojenie zainteresowań a także organizacja czasu wolnego. W większości organizuje je sama młodzież, nauczyciel wychowania fizycznego powinien ewentualnie tylko tę działalność ukierunkować.

3. Znaczenie, cele i rola piłki ręcznej w realizacji programu wychowania fizycznego w klasach IV-VIII

W zestawieniu różnych dyscyplin sportowych, największym bodajże powodzeniem cieszy się grupa sportów określana jako gry sportowe. Ich istotą jest świadoma czynność poparta inwencją twórczą uczestników, zmierzająca do osiągnięcia określonego w grze celu.

Gry sportowe cechują określone warunki ich prowadzenia; każda wymaga specyficznej metody prowadzenia zajęć. Obowiązują tu również dokładne przepisy; nie wykluczają one jednak rozwoju twórczej aktywności i inicjatywy grających. Charakteryzuje je współzawodnictwo i walka zawodników o zwycięstwo swojej drużyny – stąd konieczność ciągłego doskonalenia sprawności, tak ogólnej, jak i specjalnej zawodników oraz ich techniki i taktyki.

Grupa gier sportowych oprócz wszechstronnego wpływu na rozwój fizyczny, ma również ogromny wpływ na rozwój psychiczny uczestników; jest ważnym czynnikiem wychowawczym. Współzawodnictwo, przepisy i taktyka gry wymagają od grających wzajemnego współdziałania, pracy dla dobra zespołu jak i dużego zdyscyplinowania.

Program nauczania uwzględnia tylko różnorakie dostępne dla dzieci i młodzieży gry sportowe, a to: koszykówka, piłka siatkowa, piłka ręczna i nożna.

Poprawne opanowanie tych gier sprawia uczniom poważne trudności, w związku z czym program nauczania kładzie nacisk na właściwe ich przygotowanie. W klasach IV-V zabawy i gry ruchowe oraz gry drużynowe stanowią w dużym stopniu przygotowanie do gier sportowych. Natomiast w klasach VI-VIII uczniowie winni mieć opanowane co najmniej umiejętności poszczególnych gier sportowych. I tak np. piłkę ręczną może uprawiać młodzież obojga płci już od piątej klasy szkoły podstawowej, ponieważ jest to gra zespołowa oparta na naturalnych formach ruchu, jakimi są bieg, skok, czy rzut. Poza tym jest to jedna z najbardziej dostępnych gier sportowych objętych programem nauczania. Celem samej gry jest osiągnięcie zwycięstwa przez jeden z grających zespołów; osiągnąć to można przez umiejętne stosowanie elementów technicznych i taktycznych podczas ataku i obrony.

Piłka ręczna uczy szlachetnego współzawodnictwa, nieustępliwej walki, umiejętności działania w zespole, koleżeństwa, solidarności, podejmowania szybkiej decyzji. Wyrabia ona, jak i doskonali, w grających także takie cechy motoryczne jak: zręczność, wytrzymałość, szybkość czy też siłę.

Piłka ręczna okazała się być w ostatnich latach grą bardzo popularną, a to dzięki swoim walorom sportowym jak i przystępności. Wprowadzanie jej do programu nauczania szkół

podstawowych, gdzie przewiduje się różnego rodzaju rozgrywki, począwszy od klasowych a na międzyszkolnych skończywszy, jeszcze bardziej ją spopularyzowało.

4. Rola i zadania piłki ręcznej w okresie rozwoju 10-15 lat

Piłka ręczna jest jedną z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych – znajduje ona uznanie tak wśród dorosłych, jak i młodzieży szkolnej. Dyscyplina ta min. dzięki swoim walorom psychofizycznym jest chętnie uprawiana przez dzieci i młodzież w szkołach podstawowych – stosunkowo szybkie jej opanowanie ułatwia sposób poruszania się po boisku, oparte o naturalne ruchy życia codziennego, jak np. bieg, skok. Niewielką też trudność stanowi podstawowa technika, w której chwyt, podanie czy rzut jest odbiciem podstawowych elementów z zakresu zabaw dziecięcych lub czynności związanych z ruchem użytecznym. Uzupełnienie pracy rąk i nóg różnymi ćwiczeniami, jak skłony, skrętoskłony tułowia sprawia, że piłka ręczna harmonijnie kształtuje sylwetkę zawodnika. Ciągły ruch, w którym biorą udział wszystkie stawy, tak kończyn górnych jak i dolnych, wyrabia w nich obszerność ruchu, w znacznym stopniu je wzmacnia. Intensywny, ciągły ruch powoduje korzystne zmiany w centralnym układzie nerwowym, w czynnościach układu mięśniowego oraz narządów wewnętrznych (płuca, serce).

Piłka ręczna oprócz kształtowania wszechstronnej sprawności fizycznej wymaga od grającego również pewnego poziomu myślenia. Przy dużym wysiłku fizycznym, w stanach napięcia emocjonalnego, grający musi także błyskawicznie spostrzegać, zapamiętywać, wnioskować i podejmować korzystne w danej chwili decyzje. Wspomniane funkcje psychiczne powtarzają się wielokrotnie w czasie gry, każdorazowo w odmiennych sytuacjach.

Istotną cechą piłki ręcznej jest zespołowość.

Współdziałanie całego zespołu przekonuje uczestnika gry o tym, iż uzyskanie wyniku nie są zasługą jednego czy dwóch zawodników, lecz efektem wysiłku całej drużyny. Do tej oczywistej prawdy dochodzi na przestrzeni krótszego lub dłuższego czasu każdy grający. Do osiągnięcia sukcesu w grze potrzebne są jeszcze takie cechy jak wytrwałość w pracy, zawziętość, odwaga, koleżeńskość. Wszystkie te pozytywne cechy i sposoby postępowania utrwalają się, - mogą one stać się nawykiem i być przenoszone na działalność w życiu codziennym, pracy, nauce.

Jak więc widzimy, podczas zajęć i gry w piłkę ręczną aktywizowany jest cały zestaw cech psychofizycznych uczestników – ma to istotny wpływ na właściwy, prawidłowy rozwój

młodego organizmu, a nie wolno nam zapominać, iż w wieku 10-15 lat rozwój ten właściwie dopiero się zaczął.

5. Metody badań – próby zmierzające do naboru do sekcji SKS-u piłki ręcznej chłopców

Poniżej przedstawiłem cztery próby, mające na celu sprawdzenie poziomu określonych cech motorycznych uczniów (skoczność, zwinność, siłę, szybkość).

Są to:

- skok dosiężny,
- bieg z przewrotem na materacu,
- trójskok w dal z miejsca,
- bieg zwinnościowy na czas.

Przeprowadzenie tych prób i ich ocena wypadły następująco:

A. Skok dosiężny

- a) Sprzęt i pomoce: arkusz szarego papieru, spodek z wodą lub wilgotna gąbka, kreda, taśma z podziałką – sposobem ułatwiającym zmierzenie skoku dosiężnego jest naniesienie miary centymetrowej na arkusz zawieszony na ścianie.
- b) Miejsce wykonania: dobrze oświetlona sala gimnastyczna, na ścianie zawieszamy arkusz papieru na wysokości dosiężnej dla najniższego ucznia.
- c) Sposób wykonania próby: uczeń macza czubki palców w wodzie lub pociera je kredą, staje pod zawieszonym arkuszem bokiem, ręką sprawniejszą do ściany i zaznacza miejsce dosięgu. Następnie odsuwa się od ściany na odległość 15 cm i wykonuje przysiad przed zamachem ramienia w tył i wyskokiem wzwyż, z jednoczesnym wyciągnięciem ramienia zamachowego w górę – dotknięcie papieru palcami jak najwyżej. Wykonuje się dwa skoki próbne i trzy, które się mierzy. Skok wykonuje się boso.
- d) Ocena: mierzy się w cm odległość najwyżej odbitych punktów zaznaczonych na papierze. Pod uwagę bierze się najlepszy wynik.

B. Bieg z przewrotem na materacu.

- a) Sprzęt i pomoce: 2 chorągiewki, materac, kreda, stoper.
- b) Miejsce wykonania: sala gimnastyczna.
- c) Ustawianie sprzętu: na podłożu zaznaczyć linię startu, która jest równocześnie linią mety. W odległości 5 m od tej linii ustawić chorągiewkę. Drugą chorągiewkę ustawić

15 m od linii i wykreślić drugą linię, równoległą. Pomiedzy chorągiewkami położyć materac. Pozycja wyjściowa: wykrok przed linię startu z lekko pochylonym ku przodowi tułowiem.

d) Sposób wykonania próby: na sygnał uczeń biegnie do chorągiewki 1, okrąża ją nie dotykając, dobiega do materaca, wykonuje przewrót w przód. Następnie biegnie do chorągiewki 2, obiega ją w pozycji „na czworakach”, biegnie „na czworakach” do materaca – przewrót – bieg do chorągiewki 1, okrążenie, dobiega do mety.

e) Ocena: czas wykonania próby mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy.

C. Trójskok w dal z miejsca.

a) Sprzęt i pomoce: kreda, taśma miernicza.

b) Miejsce wykonania: sala gimnastyczna, boisko szkolne.

c) Sposób wykonania próby: uczeń staje przed linią startu w pozycji wykroczonej, - próba rozpoczyna się bez sygnału, indywidualnie. Następuje wybicie z nogi wykroczonej, lądowanie na nogę przeciwną z jednoczesnym wybiciem (bez zatrzymania), ponowne lądowania z wybiciem i lądowanie obunóż.

d) Ocena: wykonuje się dwie próby, pomiar w cm. Pod uwagę bierze się wynik lepszy.

D. Bieg zwinnościowy na czas.

a) Sprzęt i pomoce: kreda, 2 woreczki, stoper.

b) Miejsce wykonania: sala gimnastyczna.

c) Wykonanie: na sygnał „na miejsce” uczeń staje na linii startu (narysowane półkole), - na sygnał „start” biegnie do drugiej linii (10 m od linii poprzedniej), podnosi z półkola woreczek (narysowane półkole) po czym wraca do linii startu, gdzie kładzie woreczek (nie rzuca). Tak samo – drugi woreczek.

d) Pomiar: próby wykonuje się dwa razy – czas mierzony jest z dokładnością do 0,1 s.

Próba zostaje zakończona, gdy drugi woreczek zostaje położony w półkolu. Pod uwagę bierze się lepszy czas.

Uwagi: próba zostaje unieważniona, gdy woreczek zostaje wrzucony a nie położony do półkola (próbę powtarzamy).

6. Uwagi organizacyjno-metodyczne

Tok treningowy składa się z trzech części: wstępnej, głównej i końcowej. Stanowi on schemat, na podstawie którego – w nawiązaniu do celu zajęć – opracowuje się konspekt treningowy. Przy opracowaniu konspektu należy brać pod uwagę: roczny plan szkolenia, plan tygodniowy treningu, wyniki sprawdzianów, indywidualne potrzeby zawodników oraz oceny ostatnich zajęć.

Szczególną uwagę należy zwrócić na:

- systematyczne dążenie do wytworzenia aktywnego stosunku uczniów do procesu nauczania,
- wzorowy pokaz ćwiczeń,
- kolejność nauczania nowych elementów, - naukę nowego elementu należy rozpocząć wówczas, kiedy nauczany poprzednio został bardzo dobrze opanowany,
- niedopuszczenie do nieprawidłowego nauczania ćwiczenia,
- przestrzeganie następującej kolejności: nauczanie poprawnych postaw wyjściowych, następnie dużo prostych ćwiczeń i w końcowym etapie przejście do ćwiczeń trudniejszych i nauczania techniki,
- stosowanie różnorodnych metod i form w zależności od trudności ćwiczenia i sprawności grupy,
- unikanie stosowania ostrych form współzawodnictwa podczas nauczania nowych ćwiczeń – zwłaszcza w początkowym okresie,
- dążenie do wzorowego opanowania techniki,
- dostosowanie sprzętu pomocniczego używanego przy nauczaniu do siłowych i koordynacyjnych możliwości ćwiczących,
- przeprowadzenie zajęć, podczas których planuje się realizowanie nauczania techniki – w małych grupach,
- nauczanie podstaw techniki i taktyki, pamiętając, iż powinno się ono rozpoczynać zawsze od doskonalenia techniki ruchów naturalnych.

7. Program sekcji SKS-u piłki ręcznej chłopców

Przedstawiłem tutaj przykładowy roczny, z podziałem na miesiące, rozkład programu sekcji SKS piłki ręcznej chłopców dla klas IV-V.

WRZESIEŃ

Umiejętności: postawy w obronie, ataku, poruszanie się po boisku, krok dostawny w różnych kierunkach, bieg w przód, tył, zatrzymanie się na sygnał, odskok, doskok, starty, bieg ze zmianą kierunku, tempa, obroty, skoki w górę i przód.

Wiadomości: co to są gry zespołowe, co to jest piłka ręczna, kilka podstawowych przepisów, plan zadań sekcji SKS.

Motoryka: kształtowanie zwinności, zręczności, szybkości.

PAŹDZIERNIK

U: chwyt półgórny, górny, dolny, z podłoża, podania półgórne, górne, dolne.

W: sposoby trzymania, podawania i chwyt piłki, przepisy gry dotyczące poznanych elementów.

M: kształtowanie zręczności, siły, szybkości, skoczności.

LISTOPAD

U: rzuty z wyskoku, w miejscu, kozłowanie pojedyncze, ciągłe i toczenie piłki.

W: rodzaje rzutów w piłce ręcznej, jak poruszamy się po boisku z piłką, przepisy gry dotyczące poznanych elementów.

M: kształtowanie siły, szybkości, skoczności, zręczności.

GRUDZIEŃ

U: doskonalenie poznanych elementów technicznych, wprowadzenie ćwiczeń technicznych w formie zabawowej, ściślejszej i fragmentów gry, zabawy o charakterze piłki ręcznej, gra szkolna.

W: przepisy gry, właściwa reakcja na gesty sędziego, piłka ręczna jako gra zespołowa, wdrożenie w samokontrolę.

M: kształtowanie szybkości, wytrzymałości, zręczności siły.

STYCZEŃ

U: kozłowanie z obrotem, zmiana tempa, ręką dalszą od przeciwnika, w różnych pozycjach rzuty w wyskoku, z miejsca na celność.

W: współdziałanie z partnerem, zespołowość gry, przepisy gry.

M: kształtowanie szybkości, zręczności, skoczności, siły.

LUTY

U: inne gry zespołowe: piłka nożna, hokej na parkiecie, gry i zabawy ruchowe.

W: poznanie podstawowych przepisów innych gier zespołowych, współpraca w drużynie, pojęcie zespołowości gry.

M: kształtowanie szybkości, zręczności, wytrzymałości.

MARZEC

U: zwody bez piłki i z piłką, zwód pojedynczy z naskokiem na obydwie nogi przodem, lewa i prawa strona, zwody przez zamierzone podanie, przez poruszanie się.

W: sposoby uwalniania się od przeciwnika, samokontrola, współpraca w zespole.

M: zręczność, szybkość, zwinność, siła.

KWIECIEŃ

U: technika gry bramkarza: postawa, poruszanie się (wyjście, wybiegnięcie), obrona piłki: rękami (jednoręcz, oburęcz), nogami (wypad, szpagat), tułowiem wyskokiem rozkrocznym, chwyt, odbicie, podanie.

W: określenie miejsca w bramce: krótki dolny róg, krótki górny róg, długi dolny róg, długi górny róg bramki, rola bramkarza w drużynie, współpraca w zespole.

M: szybkość, zręczność, siła.

MAJ

U: gra indywidualna zawodnika w obronie: ustawienie, krycie, blokowanie piłki, właściwe reagowanie na zwody, gra w ataku: indywidualne umiejętności, uwalnianie się od przeciwnika w celu wyjścia na pozycję bez i z piłką, zachowanie zasad „bezpieczeństwa piłki” przez wyminięcie i wyjście do piłki.

W: zachowanie się zawodnika w obronie i ataku, samokontrola, jak zgubić przeciwnika.

M: szybkość, zręczność, zwinność, wytrzymałość.

CZERWIEC

Doskonalenie poznanych elementów technicznych, gry szkolne wewnątrz sekcji i z innymi drużynami (turnieje wewnątrzszkolne, rozgrywki międzyszkolne, Dni Sportu itp.)

8. Metodyka prowadzonych ćwiczeń

Naukę **podania i chwytów** prowadzi się równocześnie stosując metodę syntetyczną. Każdy chwyt jest pozycją wyjściową do wyprowadzenia podania. Nauczanie rozpoczynamy od chwytu i podania półgórnego – elementu najłatwiejszego i najczęściej występującego w grze. Wyrabiamy umiejętność podania prawą i lewą ręką. Najczęściej spotykane błędy przy chwycie: usztywnienie rąk, brak natychmiastowego ugięcia stawów łokciowych w chwili zetknięcia się piłki z palcami, niepotrzebne ruchy przy podnoszeniu piłki do tyłu. W nauczaniu podań i chwytów stosuje się następujące formy ćwiczeń:

- gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej,
- ćwiczenia oswajające i pomocnicze,
- ćwiczenia w formie ścisłej,
- ćwiczenia w formie fragmentów gry.

Przy nauczaniu **koźlowania** zwrócić należy uwagę, aby kontakt ręki z piłką trwał jak najdłużej, co osiąga się poprzez całkowity wyprost stawu łokciowego (pchanie piłki). Koźlowania uczy się od razu prawą i lewą ręką, - ruchy ręki koźlującej powinny być płynne i wykonywane niezależnie od ruchu nóg.

Najczęściej spotykane błędy to usztywnienie koźlującej ręki, uderzanie piłki zamiast pchania, pchanie piłki pod zbyt dużym kątem do podłoża (w szybkim biegu), ciągła obserwacja piłki i podłoża.

W nauczaniu kozłowania stosuje się formy zabawowe (wyścigi, współzawodnictwo), ściśle i ćwiczenia w formie fragmentów gry.

Rzuty do bramki są trudniejszymi elementami technicznymi niż podania i chwyt, - w ich nauczaniu niejednokrotnie należy sięgać do metody analitycznej lub kombinowanej. Większość rzutów winna być nauczona w ruchu, należy zwrócić na to uwagę w zespołach początkujących.

Na początku kierunek rzutów określa się ogólnie, - w miarę przeprowadzonych ćwiczeń należy egzekwować rzuty w określone punkty bramki w celu wyrobienia celności. Powierzchnia celowania początkowo duża w trakcie zajęć ulega zmniejszeniu. Ciągłe należy zwracać uwagę na poprawne wykonanie ruchu. Najczęściej spotykane przy nauce rzutów błędy to: rotacja piłki, która zmniejsza prędkość początkową piłki oraz zbyt wczesne wypuszczenie piłki z ręki (ręka powinna jak najdłużej utrzymać kontakt z piłką – w chwili wyrzutu palce nadają kierunek piłce).

W nauczaniu rzutów stosuje się najczęściej występujące formy ćwiczeń:

- gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej,
- ćwiczenia w formie ścisłej,
- ćwiczenia w formie fragmentów gry.

Pożądaną właściwością, która ułatwia opanowanie **zwodów** jest umiejętność trzymania piłki jednorącz, - w innym wypadku możliwości zawodników w tym kierunku będą ograniczone. Ważną rzeczą jest, aby po zwodzie następował ruch wykorzystujący błędną reakcję obrońcy, gdyż zwód bez wykorzystania błędu obrońcy nie przynosi zamierzonych korzyści a nawet opóźnia akcję. Większość zwodów, mimo iż ruchy wykonywane przy nich są ruchami złożonymi, można uczyć metodą syntetyczną.

Najczęściej spotykane błędy to: zbyt wolne wykonywanie zwodu, wykonywanie zwodu w zbyt dużej odległości od obrońcy, trzymanie piłki daleko od tułowia a blisko obrońcy, zbyt dalekie przeniesienie środka ciężkości ciała w czasie zwodu.

Podczas nauczania zwodów stosuje się:

- gry i zabawy oraz ćwiczenia w formie zabawowej,
- ćwiczenia w formie ścisłej,
- ćwiczenia w formie fragmentów gry.

9. Opis techniki poszczególnych ćwiczeń wynikających z programu nauczania

Technika stanowi podstawę każdej gry zespołowej, - można określić ją jako umiejętność opanowania piłki i ciała. Zależy ona od zdolności ruchowych człowieka oraz od częstotliwości powtarzania ćwiczeń.

Stałe, prawidłowe powtarzanie tych samych ruchów doprowadza do szybkiego i pewnego ich wykonywania.

Chwyty:

a) – górny – chwyt piłki leżącej powyżej głowy. Palce nieznacznie rozstawione tworzą wraz z dłońmi powierzchnię wklęsłą, dostosowaną do kształtu piłki. Mięśnie rąk rozluźnione, dłoń tworzy prawie jedną linię z przedramieniem. Chwyt następuje przed głową.

b) – półgórny – piłkę chwytą się na wysokości od bioder do czubka głowy. Po odpowiednim ustawieniu ciała do lotu piłki zawodnik wyciąga przed siebie ręce (nieznaczne zagięcie w stawach łokciowych), ułożone – w zależności od lotu piłki – równoległe do podłoża lub uniesione nieco pod kątem w górę. Kciuki i palce wskazujące są do siebie zbliżone. Dłonie skierowane w górę i ustawione prawie prostopadłe do lotu piłki tworzą z przedramieniem kąt rozwarty. Piłka przyjmowana jest na palce i połowę dłoni, - chwyt następuje bardziej na tę rękę, która wykona rzut. Druga ręka podtrzymuje piłkę z boku dociskając ją do całej powierzchni dłoni ręki rzucającej.

c) – dolny – przy chwytach piłki lecącej poniżej bioder palce skierowane są w dół. Chwyt następuje na palce i połowę dłoni. Stawy łokciowe wyprostowane, ręce skierowane w przód w skos w dół. Postawa obniżona, kąt ugięcia nóg w stawach kolanowych zależy od wysokości lotu piłki.

d) – z podłoża – do piłki leżącej zawodnik dobiega z boku aby zabezpieczyć się przed ewentualnym kopnięciem jej. Przy dojściu do piłki chcąc zagrać np. prawą ręką, stawia lewą nogę w wykroku i obniża pozycję ciała przez ugięcie nóg w kolanach i skłon w stawach biodrowych. Kolano prawe niemal dotyka podłoża, ale skłon nie jest głęboki, aby zawodnik mógł obserwować pole gry. W momencie chwytu zawodnik wykonuje minimalny skręt w kierunku piłki, która znajduje się tuż obok prawego kolana. Chwyt następuje przez zagarnięcie piłki prawą ręką w kierunku biegu i podtrzymanie jej z przodu ręką lewą.

Podania:

a) – jednorącz górne – po chwycie (najczęściej górnym) piłka wraz ze skrętem tułowia zostaje przeniesiona w tył za głowę. Ramię nieznacznie ugięte w stawie łokciowym. Podanie zostaje zapoczątkowane przez skręt powrotny. Wyrzut piłki następuje z chwilą, gdy ramię po minięciu głowy, znajduje się pod kątem ok. 60^0 do podłoża.

b) – jednorącz półgórne – po chwycie zawodnik odwodzi ramię z piłką za prawy bok (piłka w prawej dłoni), z jednoczesnym skrętem tułowia. Piłka spoczywa na całej dłoni, ramię w stosunku

do przedramienia ułożone jest pod kątem prostym lub lekko rozwartym, dłoń stanowi prawie jedną linię z przedramieniem, łokieć wyprzedza nieco dłoń. W chwili rozpoczęcia podania następuje powrotny skręt tułowia, który pociąga w przód bark wraz z ręką. W zapoczątkowanym ruchu łokieć pierwszy przechodzi linię barków, pod koniec tej fazy, wskutek wyprostu w stawie łokciowym, do przodu wychodzi ręka z piłką. Ostatnie działanie na piłkę następuje przez pracę nadgarstka oraz dopchnięcie palcami, zwłaszcza trzema palcami środkowymi. W momencie wyrzutu ręka znajduje się pod kątem około 45^0 w stosunku do podłoża. Współdziałanie nogi i ręki może być jedno – lub różnoimienne (prawa-prawa, lub prawa-lewa). Ustawienie ciała przy układzie „prawa-ręka lewa-noga” pozwala na głębszy skręt, a tym samym prowadzenie piłki będzie dłuższe – podanie będzie wykonane na dalszą odległość.

c) – jednorącz dolne – piłka przenoszona jest w tył na luźno opuszczonej ręce, palce podtrzymują piłkę z dołu. W drodze powrotnej piłka porusza się wahadłowo w przód i zostaje wypuszczona tuż po minięciu tułowia. W pierwszej fazie ruch odbywa się przede wszystkim w stawie barkowym, a w dalszej – łokciowym. Przy wyrzucie na piłkę działają nadgarstek i palce.

Rzuty:

a) – w wyskoku – odbicie do wyskoku wykonuje się z jednej nogi różnoimiennej do ręki rzucającej. Piłkę po chwycie prowadzi się w pierwszej fazie oburącz w bok, w tył, a następnie przenosi się na jedną rękę z równoczesnym skrętem tułowia, przy którym wysuwa się w przód bark przeciwny do ręki rzucającej. Przy wyskoku w górę wyrzut piłki nastąpić ma w momencie najwyższego punktu wzlotu ciała. Lądowanie na nogę odbijającą. W czasie lotu nogi wykonują nożyce. Wyskok zarówno w górę, jak i w przód ma kilka odmian, które stosuje się w zależności od pozycji w grze, sytuacji i sprawności rzucającego.

b) – w miejscu – są to rzuty z gry, wolne i karne. Występuje tu różnoimienna praca kończyn górnej i dolnej, - rozpoczynając rzut ustawić należy się w wykroku nogą przeciwną do ręki rzucającej. Dopiero przy przenoszeniu piłki w przód zawodnik odrywa nogę zakroczną, a po wypuszczeniu piłki z ręki stawia ją w przodzie dla zachowania równowagi.

Kozłowanie:

- przed wypchnięciem piłki na podłoże zawodnik trzyma ją oburącz z boku ciała na wysokości bioder, nieznacznie przed sobą, w ten sposób, że dłoń kozłująca nakrywa piłkę z boku z góry, a druga ręka podtrzymuje ją od strony ciała, - czyli przed rozpoczęciem kozłowania ręką prawą, prawa dłoń jest wyżej od lewej. Kozłujący może odbijać piłkę jednorącz dowolną ilość razy. Piłka skierowana jest na podłoże z boku ciała. Podczas kozłowania w pobliżu przeciwnika trzeba dość znacznie obniżyć postawę, co w pewnym stopniu zabezpieczy piłkę.

Zwody:

a) – pojedynczy przodem – zawodnik wykonujący zwód w lewo robi nogą mały krok w lewo w przód, skłaniając równocześnie tułów w stronę nogi wykroczonej (piłka blisko ciała z boku). Przy zwodzie odpycha się lewą nogą od podłoża, a następnie stawia ją skrzyżnie przed prawą w skos w prawo, mijając przeciwnika. Podczas zwodu prawa stopa spoczywa cały czas na podłożu i tylko w niektórych sytuacjach przesuwa się w przód lub wykonuje mały krok; najczęściej wtedy, gdy zwód następuje po biegu.

b) – podwójnym przodem – zwód zbliżony do pojedynczego, z tym, że zawodnik wykonuje ruch zwodny dwukrotnie, np. w prawo, w lewo, a następnie ucieka w prawo. Przy przechodzeniu pierwszego zwodu w drugi nie odrywa się stóp, tylko przenosi ciężar ciała z jednej nogi na drugą ze skłonem tułowia.

10. Zabawy i gry przygotowujące do realizacji zadań z piłki ręcznej

Poniżej zaprezentowałem kilka zabaw i gier ruchowych, które mają na celu przygotowanie uczniów do realizacji zadań z piłki ręcznej, jak również łączących formę zabawową z realizowaniem określonych zadań ruchowych. Przedstawione przeze mnie gry i zabawy wyrabiają celność rzutu, dokładne podanie i chwyt silnie rzuconej piłki, szybką orientację, wytrzymałość, zwinność, - dzięki temu są dla ucznia dobrym przygotowaniem do gry sportowej, jaką jest piłka ręczna.

1. Dwa ognie (odmiana).

W grze biorą udział dwie drużyny – liczba dowolna ale powinna być parzysta, w zawodach zaś po 11 graczy w drużynie. Drużyny rozstawiają się na wylosowanych połowach boiska, kapitanowie natomiast stoją za polem przeciwnika. W środku boiska znajduje się strefa centralna o szerokości 5 m dzieląca je na dwie części, do której nie wolno wchodzić. Podaniami piłki od kapitana do drużyny i z powrotem bierze się przeciwnika w dwa ognie. Przeciwnik stara się piłkę przechwycić lub chroni się przed trafieniem unikami, podskokami itp. Gracz trafiony staje obok kapitana, którego zbija się trzykrotnie. Zwycięża drużyna, która wcześniej zbiła piłką wszystkich graczy przeciwnika wraz z ich kapitanem.

2. Piłka do przeciwnika.

Dwa szeregi w odległości 10-15 m od siebie. Każdy z grających ma piłkę. Pośrodku ustawiona jest piłka (lekarska, nożna). Wszyscy rzucają do niej piłki starając się przesunąć ją trafieniami w stronę przeciwnika. Jeżeli piłka przesunie się poza linię przeciwnika, zespół uzyskuje punkt.

Odmiana – pośrodku szeregów ustawionych jest kilka piłek.

3. Zbędna piłka.

Dwa zespoły ustawione w dowolnym szyku na swojej połowie boiska. Każdy zespół ma jedną piłkę. Na sygnał rozpoczynają rzucać piłkę na połowę przeciwnika. W chwili gdy obydwie piłki znajdują się na jednym z boisk, ta drużyna traci punkt. Gra toczy się na czas lub do określonej liczby punktów. Odmiana- 4, 6 lub 8 piłek

4. Przegoń piłkę.

Dwie drużyny. Jedna z drużyn ustawia się na obwodzie koła – odległość między ćwiczącymi w kole wynosi ok. 3-5 kroków, w zależności od liczby ćwiczących i ich umiejętności. Druga drużyna ustawia się w rzędzie prostopadle do obwodu koła. Na sygnał ćwiczący w kole podają sobie piłkę po jego obwodzie. W tym samym czasie pierwszy zawodnik drugiej drużyny stara się obieć koło i wrócić do swojego zespołu, zanim piłka obejdzie obwód koła, podawana w pierwszym zespole. Punkt zdobywa zespół, którego zawodnik wyprzedził podawaną piłkę bądź zespół, który szybciej podał piłkę po obwodzie koła. O zwycięstwie decyduje suma punktów. Odmiana- różna rodzaje podań piłki po obwodzie.

5. Ruchomy cel.

Na obwodzie koła o średnicy 7-8 m ustawiona jest dowolna ilość uczniów, którzy mają jedną piłkę. Pośrodku koła znajduje się jeden ze współćwiczących z obrońcą. Na sygnał piłka wędruje po obwodzie koła tak aby można było podać ją partnerowi w kole. Zadaniem

obrońcy jest nie dopuścić w sposób dozwolony do nagrania i przechwycenia piłki przez środkowego

6. Sztafeta wahadłowa po wirażu.

Zespół podzielony na dwie grupy, które zajmują miejsce naprzeciw siebie w odległości 20-30 rozpoczynają kozłowanie piłki wzdłuż trasy do partnera z przeciwnej strony, - ten, po otrzymaniu kroków. Trasa biegu wyznaczona jest chorągiewkami (kształt litery „S”). Na sygnał wyznaczeni ćwiczący piłki biegnie powrotną drogą do partnera swojej drużyny. Gra kończy się, gdy ćwiczący zmieniają się miejscami. Zwycięża drużyna, która zrobiła to szybciej.

7. Gra do ławeczki gimnastycznej.

Pole bramkowe wyznaczone jest 2-4 m przed ławeczką gimnastyczną, gra odbywa się zgodnie z zasadami piłki ręcznej. Rzuty wykonują gracze do ławeczki. Bramka liczy się, gdy piłka trafi między podłożem a deską górną ławeczki. Gra może trwać 10-15 minut z małą przerwą na odpoczynek.

11. Podsumowanie.

W powyższej publikacji zawarłem najistotniejsze elementy potrzebne do dokonania naboru do sekcji piłki ręcznej chłopców w szkole podstawowej oraz zagadnienia z metodyki i techniki ćwiczeń nieodzownych w nauczaniu tej dyscypliny sportu. Swoje przemyślenia oparłem na zdobytym przez lata pracy w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego doświadczeniu, jak również zasięgałem porad z literatury fachowej dotyczącej przedmiotu. Mam nadzieję, iż ta krótka publikacja pomoże przyszłym adeptom zawodu nauczyciela doskonalić swoje umiejętności i podnieść choć trochę wiedzę na temat wychowania fizycznego i sportu.