

# Ryszard Tabor, Michał Spieszny

---

## Ćwiczenia kompleksowe do nauczania i doskonalenia ataku szybkiego w piłce ręcznej

---

Acta Scientifica Academiae Ostroviensis nr 19, 29-44

---

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Ryszard Tabor\*, Michał Spieszny\*\*

## **Ćwiczenia kompleksowe do nauczania i doskonalenia ataku szybkiego w piłce ręcznej**

Piłka ręczna ze względu na swoje niezaprzeczalne walory zdrowotne, wychowawcze i sportowe powinna odgrywać bardzo istotną rolę w systemie wychowania fizycznego. Jest ona grą dostępną dla wszystkich kategorii wieku, ponieważ jej technika oparta jest na naturalnych formach ruchu takich jak: bieg, skok, chwyt, podanie i rzut. Umiejętności te są odzwierciedleniem podstawowych elementów z zakresu zabaw dziecięcych. Stosunkowo łatwa technika pozwala na w miarę szybkie opanowanie jej podstawowych elementów, a wykorzystanie w czasie gry pracy rąk i nóg poparte wieloma skłonami, skrętami i skrętoskłonami, sprawia że piłka ręczna kształtuje ćwiczącego w sposób harmonijny. Ciągły ruch w obrębie tułowia, kończyn górnych i dolnych korzystnie wpływa na wzmocnienie aparatu kostno-mięśniowo-więzadłowego. W wyniku tego następują również dodatnie zmiany czynnościowe w obrębie centralnego układu nerwowego, układu krwionośnego, oddechowego oraz narządów wewnętrznych (serce, płuca, wątroba, nerki) (Spieszny i Walczyk 2001). Istotą gry jest zespołowość, a więc wspólne dążenie do założonego celu, który jest wykładnikiem wysiłku całej drużyny, a nie zasługą jednego gracza (Stawiarski 2003). Są to niezaprzeczalne walory piłki ręcznej jednoznacznie określające przydatność tej gry dla wszechstronnego kształtowania młodego organizmu (Spieszny i wsp. 2001)

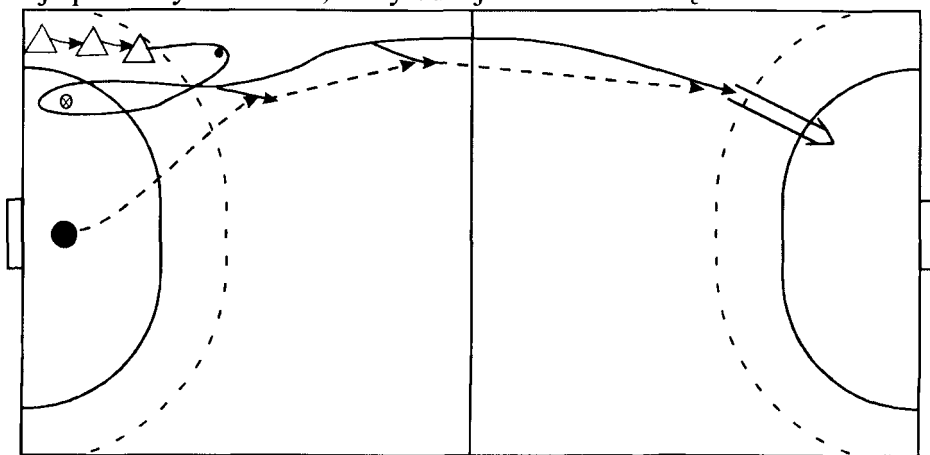
Niewątpliwie wszystkie wyżej wymienione zalety piłki ręcznej znajdują pełne odzwierciedlenie w ćwiczeniach ataku szybkiego. Ponieważ ćwiczenia do nauczania i doskonalenia ataku szybkiego są atrakcyjne dla uczniów, a jednocześnie mogą być wykorzystywane w celu doskonalenia zdolności motorycznych (szybkość, wytrzymałość) oraz umiejętności technicznych (chwytów i podań, poruszania się po boisku, rzutów). Poniżej przedstawiono niektóre z nich.

---

\* mgr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie,

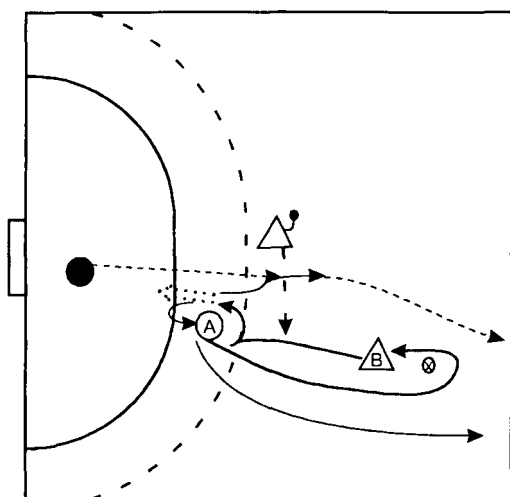
\*\* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

- Ćwiczenie w trójkach (rys.1), p.w. podpór przodem, ustawienie w rzędzie - ostatni z zawodników na linii pola bramkowego w bocznym sektorze boiska, ćwiczący wykonują ugięcia ramion, na sygnał start do leżącej piłki (4-5 m z przodu) dotknięcie jej przez pierwszych dwóch zawodników, ostatni (trzeci) zbiera piłkę z podłoża i podaje ją do bramkarza, po czym wszyscy zawracają w stronę linii końcowej boiska obiegają tyczkę (1 m od linii końcowej) i startują w kierunku bramki przeciwnej. Bramkarz podaje piłkę do najbliższego zawodnika (ostatniego w rzędzie) ten do drugiego, a następnie piłkę otrzymuje pierwszy zawodnik, który oddaje rzut na bramkę.



rys.1

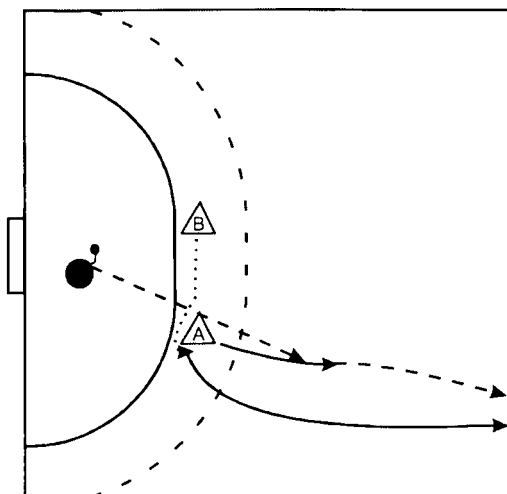
- Ćwiczenie w dwójkach (rys.2), zawodnik A ustawiony jako obrońca, zawodnik B po otrzymaniu piłki od stałego stara się minąć obrońcę



rys.2

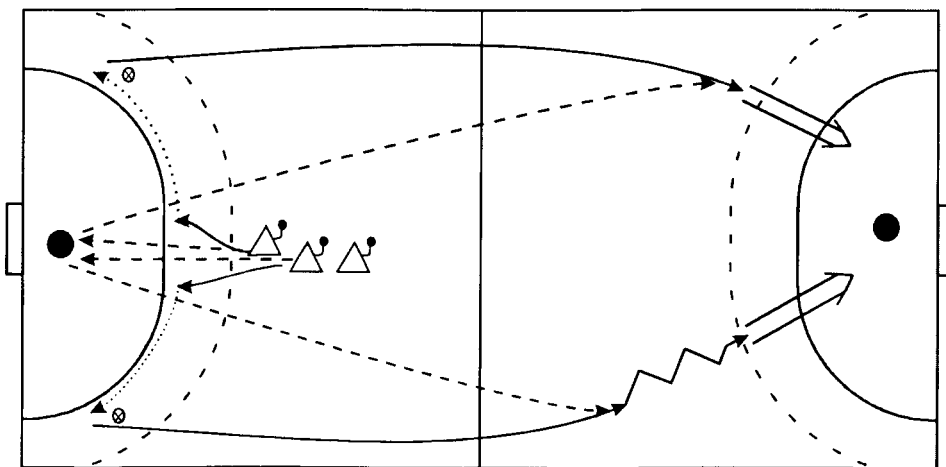
(można zadać wykonanie określonego zwodu) i podaje piłkę do bramkarze, a następnie ustawia się jako obrońca. Zawodnik A startuje do ataku szybkiego i zawraca po obiegnięciu tyczki - staje się atakującym i otrzymuje podanie od stałego itd. Po sygnale prowadzącego obaj startują do ataku szybkiego i kończą go rzutem po przeciwnej stronie boiska.

3. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 3. A wykonuje zadane przez trenera ćwiczenie np. ugięcia ramion w podporze przodem („pompki”), B wykonuje krok odstawno-dostawny przed linią pola bramkowego w kierunku partnera, przeskakuje nad ćwiczącym A i startuje do ataku szybkiego. A wstaje i również startuje do ataku szybkiego, otrzymuje piłkę od bramkarza i podaje do będącego w przodzie B, który kończy akcję rzutem.



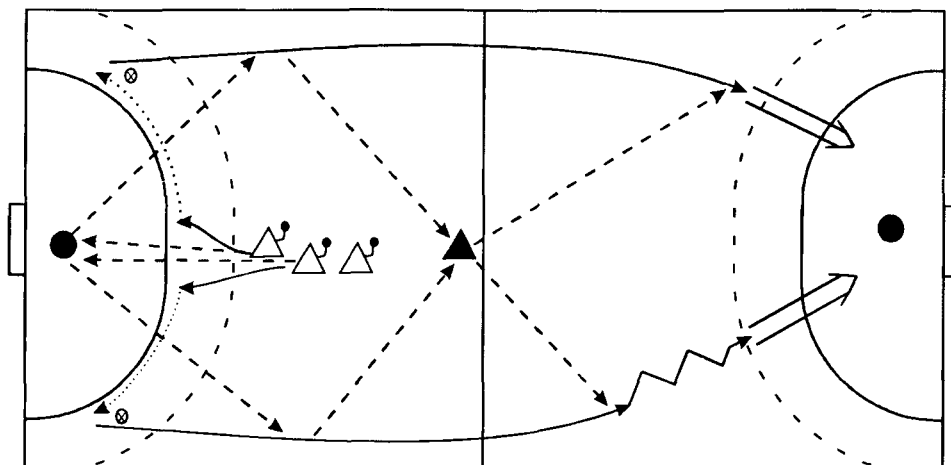
rys. 3

4. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 4. Pierwszy z rzędu podaje do bramkarza i porusza się krokiem odstawno-dostawnym wzdłuż linii pola bramkowego do wysokości tyczki, po jej obiegnięciu startuje do ataku szybkiego, otrzymuje długie podanie od bramkarza i kończy akcję rzutem. Drugi z rzędu wykonuje analogiczne ćwiczenie, poruszając się krokiem odstawno-dostawnym w przeciwną stronę.



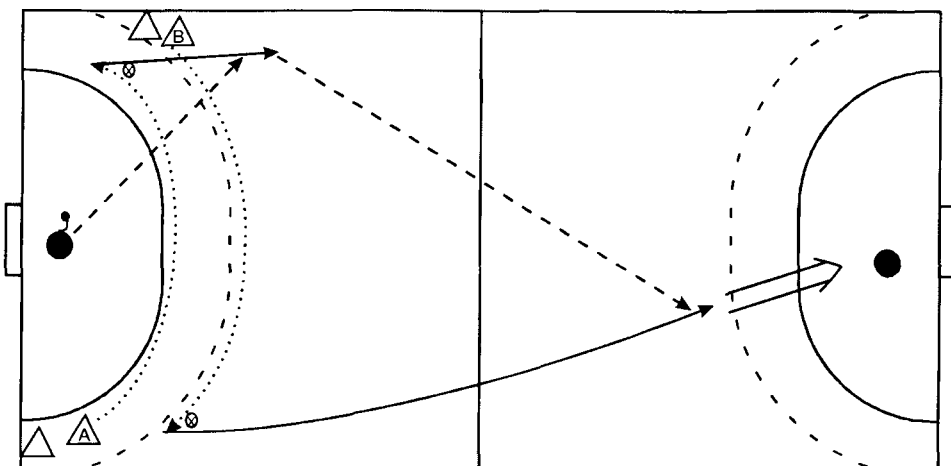
rys.4

5. Ćwiczenie j.w. (rys.5) - krótkie podanie od bramkarza do wybiegającego zawodnika, ten podaje do stałego stojącego na linii środkowej boiska i po otrzymaniu podania powrotnego rzut na bramkę.



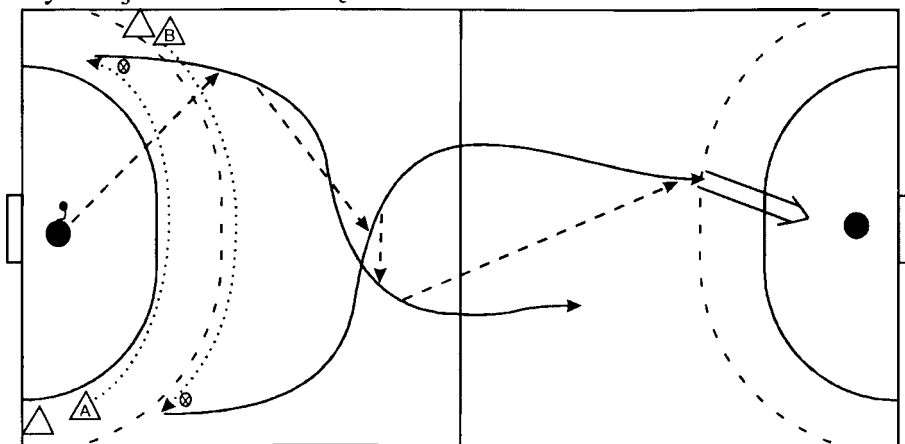
rys. 5

6. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 6. Zawodnik A porusza się wzdłuż linii pola bramkowego w określony przez trenera sposób (np. krok odstawno-dostawny, doskok i odskok, doskok i odskok połączony z wyskokiem do bloku, krok odstawno-dostawny w przysiadzie itp.), podobnie porusza się ćwiczący B lecz wzdłuż linii rzutów wolnych i w przeciwnym kierunku. Po minięciu tyczek Bramkarz podaje do A, a ten wykonuje długie podanie do B, który kończy akcję rzutem.



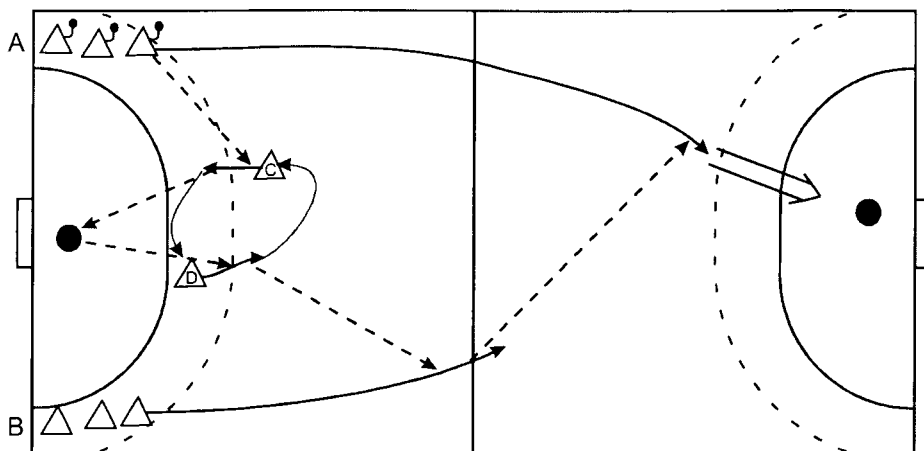
rys. 6

7. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 7. Początek ćwiczenia, jak w ćwiczeniu poprzednim. Po chwycie piłki A wykonuje krótkie podanie do B przed linią środkową boiska i obiega go otrzymując krótkie podanie i odgrywa piłkę do B, który wykonuje rzut na bramkę.



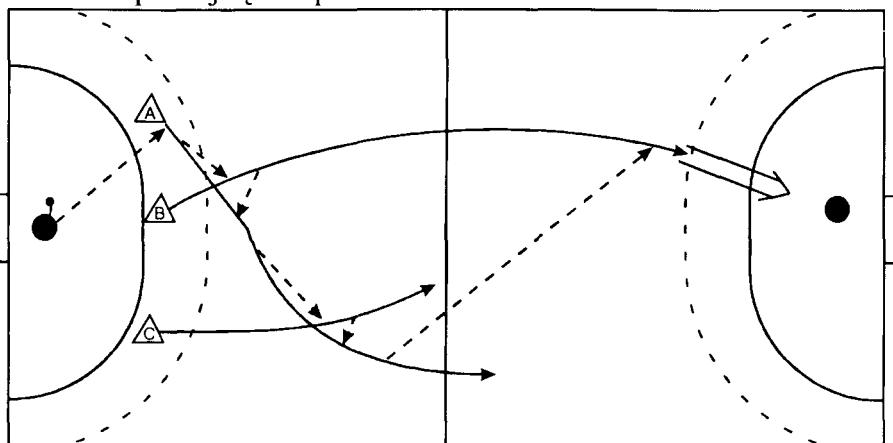
rys. 7

8. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 8. Zawodnik z rzędu A podaje do stałego C i wybiega do ataku szybkiego. C w biegu podaje do bramkarza, który wykonuje krótkie podanie do startującego stałego D, ten podaje piłkę do zawodnika wybiegającego z rzędu B (start w momencie podania do bramkarza) - podanie do współwiczającego z rzędu A, który kończy akcji rzutem. Po podaniu stały D zajmuje pozycję C i odwrotnie.



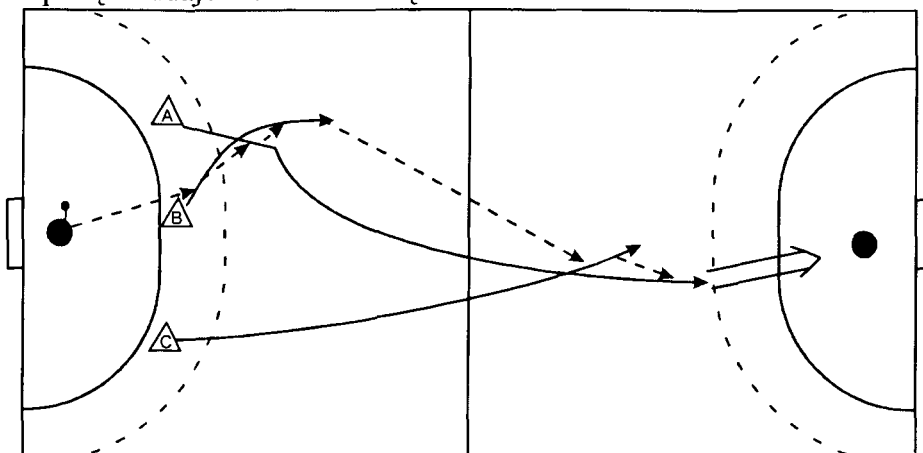
rys. 8

9. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 9. Bramkarz wykonuje krótkie podanie do A, ten podaje do biegnącego B, obiega go i otrzymuje krótkie podanie powrotne, następnie podaje do C i ponownie obiega go, po otrzymaniu piłki wykonuje podanie do wybiegającego na pozycję rzutową B. Start do ataku szybkiego może być poprzedzone wykonaniem określonych przez trenera ćwiczeń - np. wyskoków, padów siatkarskich, poruszania się w obronie po trójkącie itp.



rys. 9

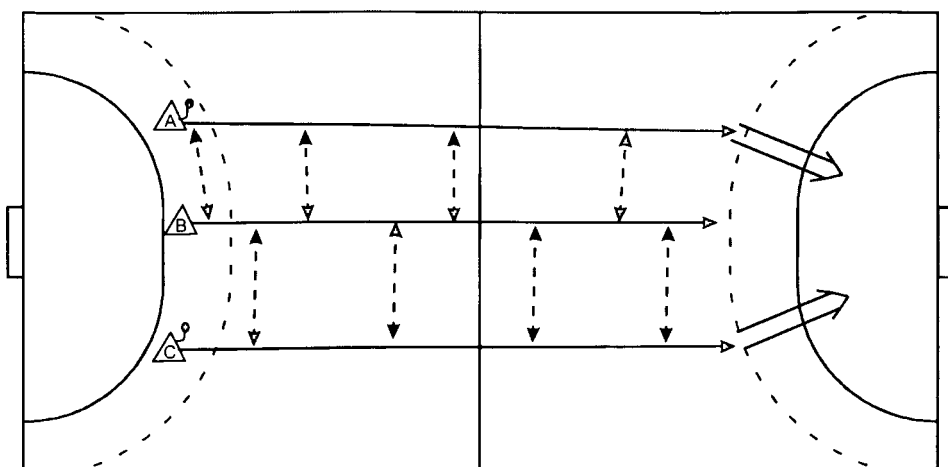
10. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 10. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika B, startującego razem z A i C do ataku szybkiego. B wykonuje podanie do A, obiega go i otrzymuje od niego piłkę (krótkie podanie), po czym wykonuje długie podanie do C. A po oddaniu piłki do B przyspiesza bieg, obiega C otrzymuje piłkę i oddaje rzut na bramkę.



rys. 10

11. Ustawienie i droga poruszania się zawodników, jak na rysunku 11. Zawodnicy A i C z piłkami, B bez piłki ustawiony w środku. W biegu na przeciwną stronę boiska B wykonuje wymienne podania z A, później z C itd. Ćwiczenie powtarzamy tak aby każdy z ćwiczących poruszał się w środku.

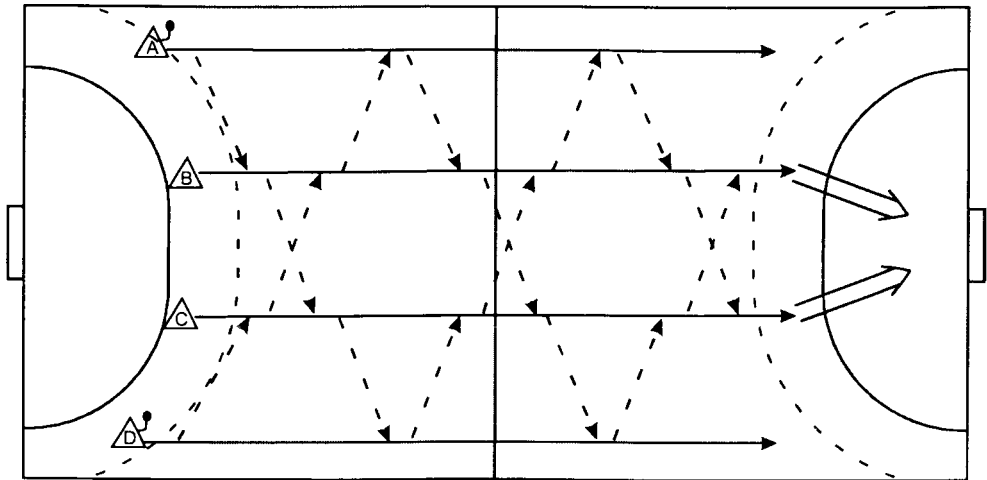
Uwagi: Podania powinny być wykonywane szybko, by biegnący w danym momencie z piłką nie popełnił błędu kroków. Można zakończyć rzutem na bramkę przez dwóch zawodników - bez bramkarza.



rys. 11

12. Ustawienie i poruszanie się zawodników, jak w ćwiczeniu 11 - dwie piłki u A i C. Podania wykonywane są równocześnie w następującej kolejności: A→B→C→A itd.
13. Ustawienie i poruszanie się zawodników, jak na rysunku 12. Równoczesne podanie piłki od zawodników A i D do B i C (biegnących w środku), ci wykonują równoczesne podanie do siebie (wymiana piłek), po czym podają piłki B do A i C do D. Ćwiczenie można zakończyć równoczesnym rzutem zawodników, którzy są w posiadaniu piłki w okolicy linii rzutów wolnych.

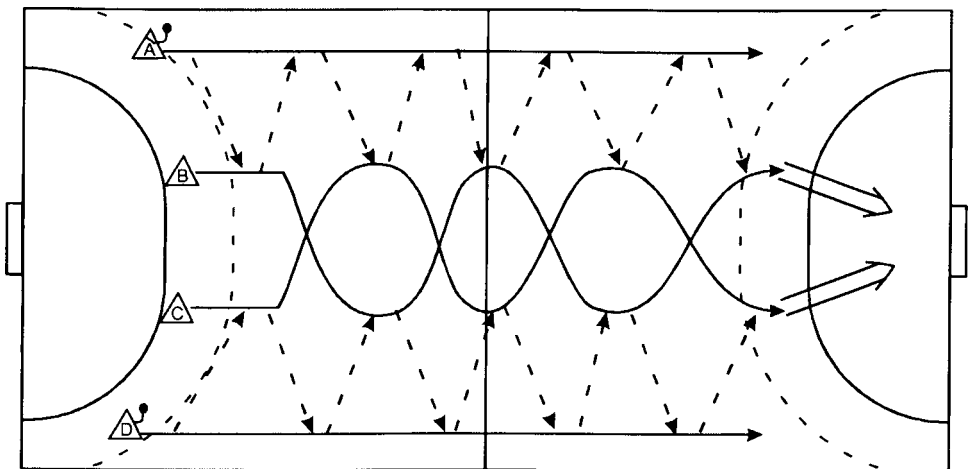




rys. 12

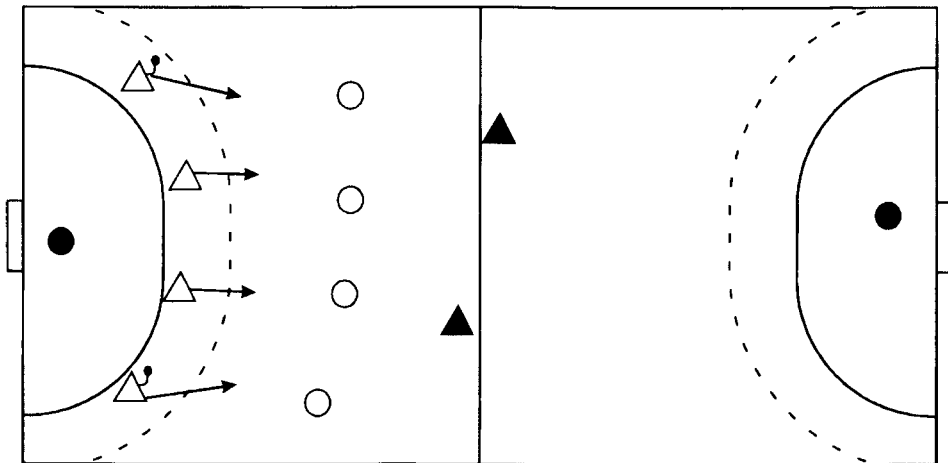
14. Ustawienie i poruszanie się zawodników, jak na rysunku 13. A i D podają piłkę do B i C, którzy szybko oddają im piłkę, po czym wymieniają się miejscami.

Uwagi: Zmiany, pomiędzy zawodnikami poruszającymi się w środku boiska, powinny być na tyle szybkie, by ćwiczący A i D nie popełniali błędów kroków.



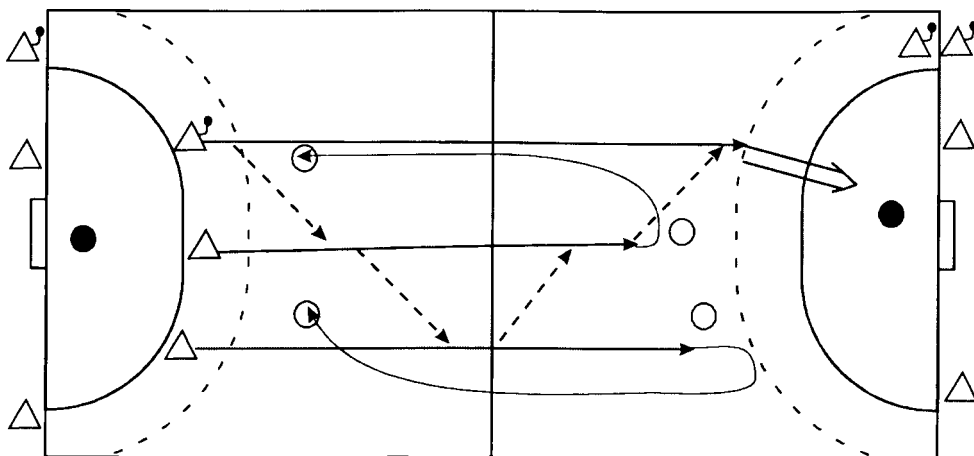
rys. 13

15. Ustawienie zawodników, jak na rysunku 14. Rozegranie sytuacji w ataku szybkim 4 x 4 dwoma piłkami - dodatkowo na linii środkowej boiska ustawionych jest dwóch stałych, do których można skierować podanie w sytuacji gdy współpartnerzy są wyłączeni z gry przez powracających obrońców. Akcję należy zakończyć skutecznymi rzutami.



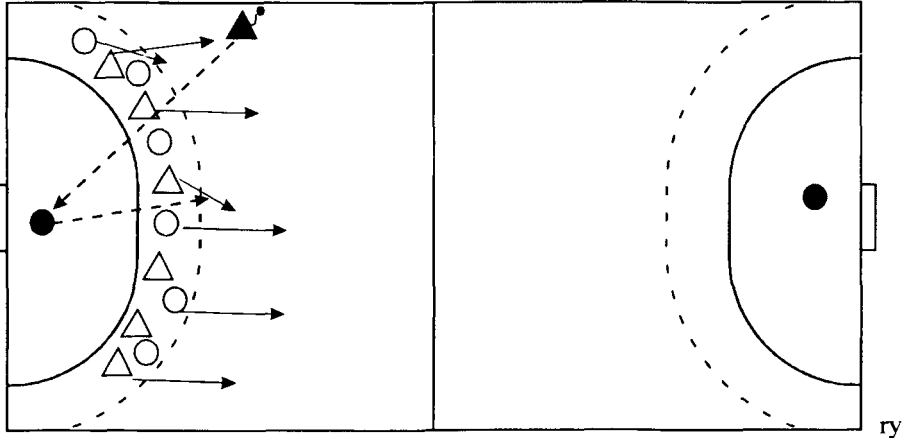
rys. 14

16. Ustawienie zawodników, jak na rysunku 15. Rozegranie sytuacji 3 x 2. Po rzucie do obrony wracają zawodnicy którzy nie wykonywali rzutu. Rzut jest sygnałem do startu dla kolejnej trójki.



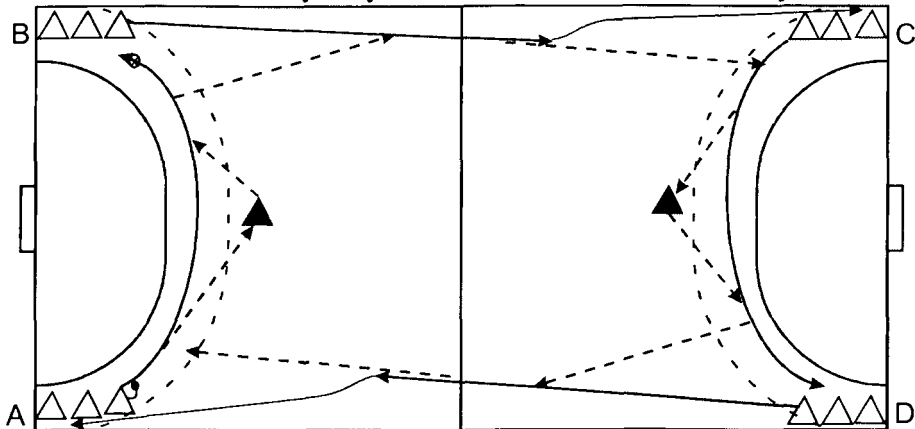
rys. 15

17. Ustawienie zawodników, jak na rysunku 16. Rozegranie szybkiego ataku w sytuacji 6 x 6. Sygnałem do startu jest podanie piłki do bramkarza. Przed startem zawodnicy poruszają się między linią pola bramkowego, a linią rzutów wolnych (walczą o dogodną pozycję wyjściową do ataku szybkiego). Akcję należy zakończyć skutecznym rzutem. Po przeciwnej stronie zmiana atakujących i broniących.



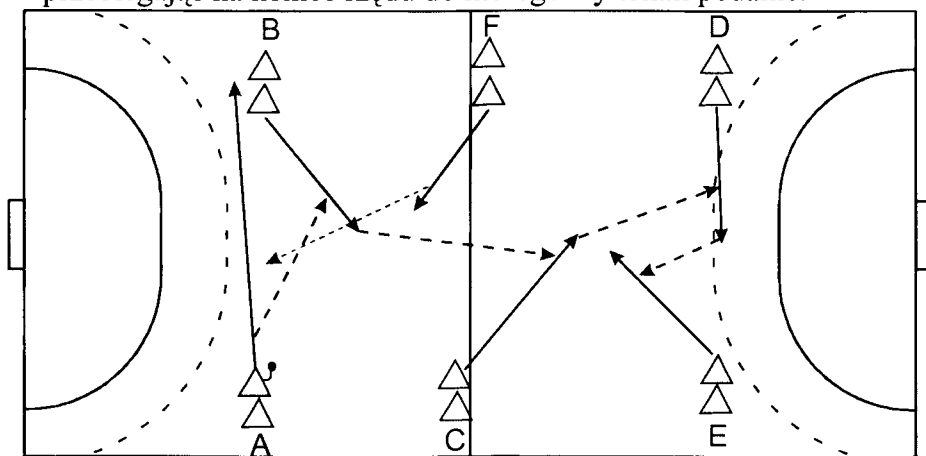
s. 16

18. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 17. Ćwiczenie rozpoczyna pierwszy z rzędu A, podaje piłkę w biegu do stałego, biegnie wzdłuż linii pola bramkowego w kierunku rzędu B. Otrzymuje podanie powrotne od stałego i wykonuje podanie w biegu do wybiegającego z rzędu B, który podaje piłkę do pierwszego z rzędu C, ten do stałego, podanie powrotne i podanie do wybiegającego z rzędu D itd. Ćwiczenie można wykonywać z dwoma, a nawet trzema piłkami.



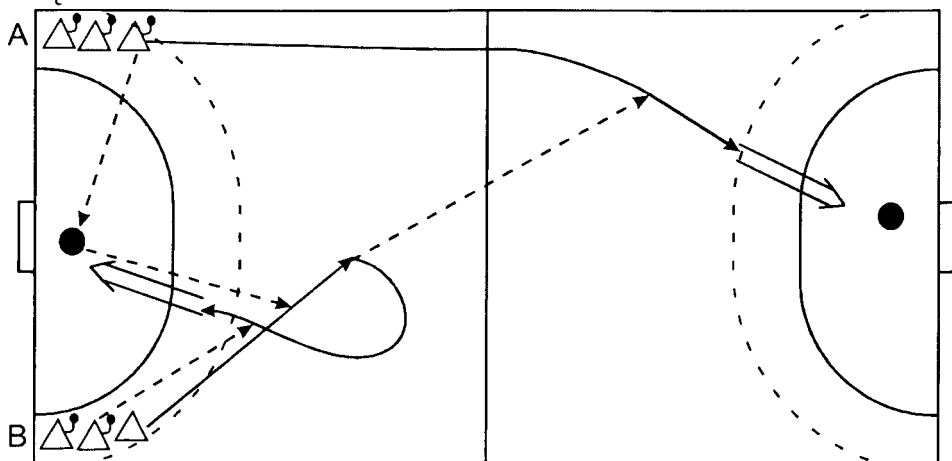
rys. 17

19. Ćwiczący ustawieni w dwójkach (rys.18). Zawodnik z rzędu A podaje piłkę do wybiegającego z rzędu B, który podaje do wybiegającego z rzędu C, ten do zawodnika z rzędu D - D do E - E do F, a ten ponownie do A itd. Ćwiczący zmieniają miejsca przebiegając na koniec rzędu do którego wykonali podanie.



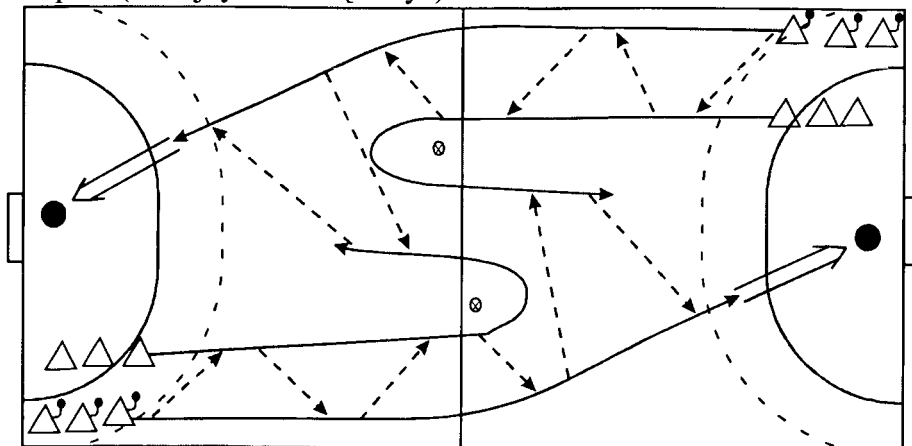
rys. 18

20. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 19. Pierwszy z rzędu A podaje piłkę do bramkarza i wybiega do ataku szybkiego. Bramkarz podaje do startującego z rzędu B, który wykonuje długie podanie do A - ten kończy akcję rzutem. Po podaniu ćwiczący z rzędu B zwraca otrzymuje piłkę i oddaje rzut na bramkę, po zakończonym ćwiczeniu przechodzi do rzędu A, a rzucający w ataku szybkim wraca na koniec rzędu B.



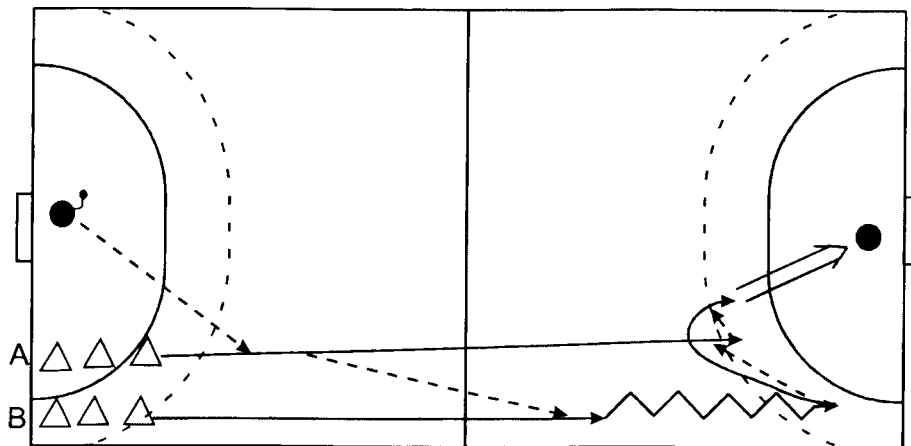
rys. 19

21. Ustawienie jak na rysunku 20. Pierwsze dwójki z obu stron boiska rozpoczynają ćwiczenie podając do siebie piłkę w szybkim biegu. Na linii środkowej wewnętrzni obiegają tyczkę i zawracają, otrzymują piłkę od zawodników biegnących przy liniach bocznych z drugiej dwójki, po czym ponownie oddają im piłkę w biegu, a ci kończą akcję rzutem. Po ćwiczeniu zawodnicy zmieniają miejsca ustawienia w p.w. ("skrajny - wewnętrzny").



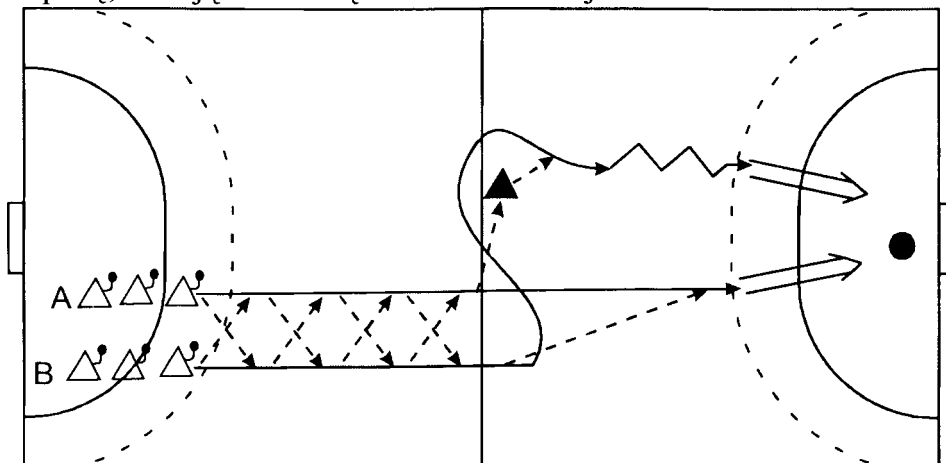
rys. 20

22. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 21. Ćwiczący z rzędu A po starcie do ataku szybkiego chwytu w biegu piłkę podaną od bramkarza, następnie podaje do biegnącego z rzędu B, który kozłuje piłkę w kierunku narożnika boiska, następnie podaje do nadbiegającego partnera i obiega go, otrzymuje piłkę i wykonuje rzut na bramkę. Przy większej liczbie uczniów można wykonywać ćwiczenie równocześnie z dwóch stron.



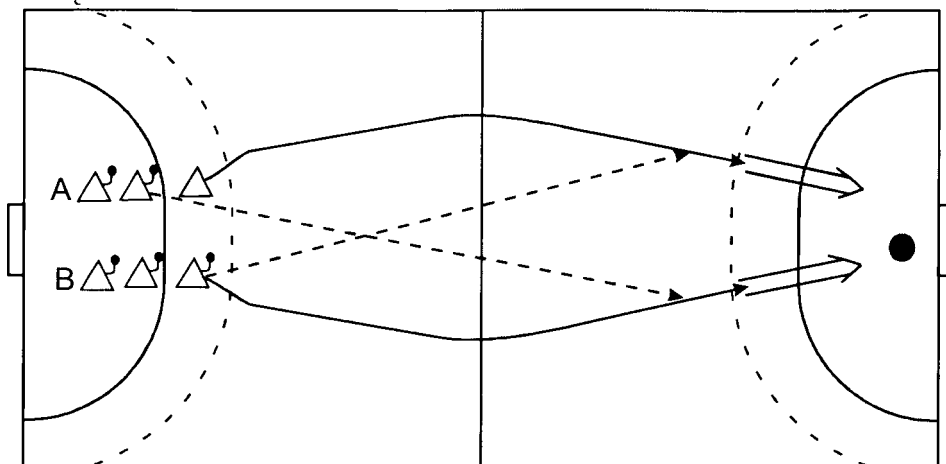
rys. 21

23. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach A i B jak na rysunku 22, każdy z piłką. Zawodnicy startują w kierunku przeciwnej bramki wykonując podania na dwie piłki. Na wysokości linii środkowej boiska ćwiczący z rzędu A podaje piłkę do stałego, przyspiesza bieg i otrzymuje piłkę od partnera z rzędu B, kończy akcję rzutem. Zawodnik z rzędu B po podaniu obiega stałego, otrzymuje od niego piłkę, kozłując zbliża się do bramki i oddaje rzut.



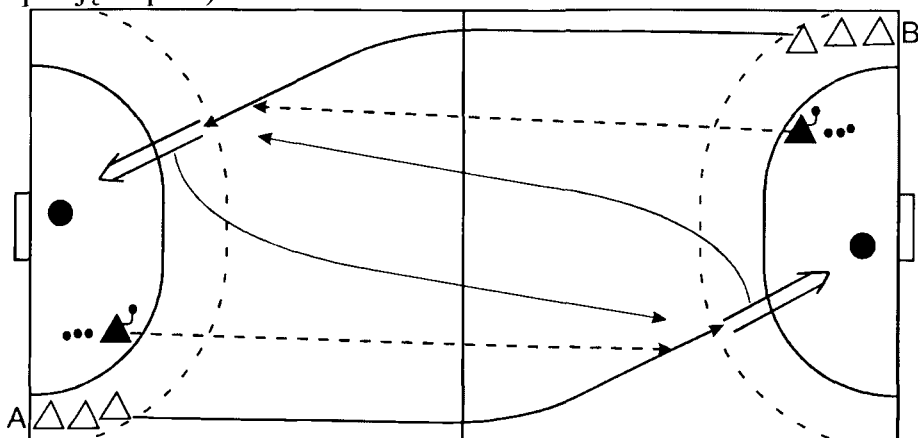
rys. 22

24. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach A i B jak na rysunku 23. Pierwszy w rzędzie A bez piłki, pozostali uczniowie z piłkami. Ćwiczący bez piłki z rzędu A startuje do ataku szybkiego, otrzymuje długie podanie od pierwszego z rzędu B i oddaje rzut na bramkę. B po podaniu startuje do kontrataku, otrzymuje podanie od drugiego z rzędu A itd.



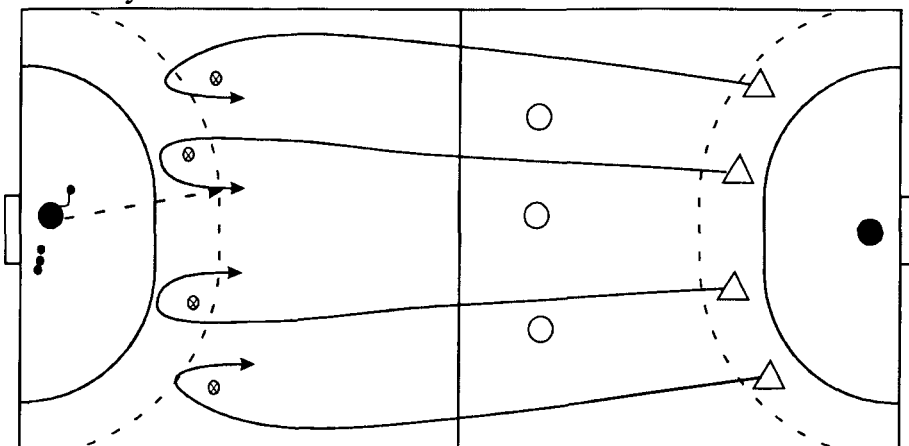
rys. 23

25. Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach A i B jak na rysunku 24. Po każdej stronie boiska jeden stały podający z kilkoma piłkami. Pierwszy z rzędu A startuje do ataku szybkiego otrzymuje długie podanie od stałego i oddaje rzut na bramkę. Moment oddania rzutu jest sygnałem do startu dla pierwszego z rzędu B, który również otrzymuje podanie od stałego i stara się jak najszybciej zakończyć akcję rzutem, bowiem zadaniem ćwiczącego z rzędu A po rzucie jest powrót za wybiegającym z przeciwnego rzędu (powrót i próba przejścia piłki) itd.



rys. 24

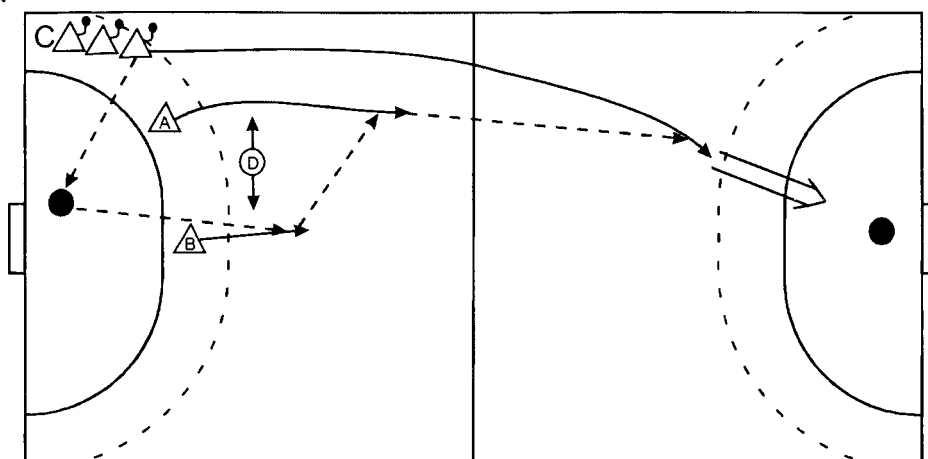
26. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku 25. Czterech zawodników startuje równocześnie w kierunku tyczek ustawionych po przeciwnej stronie boiska, Po ich obiegnięciu jeden ze ćwiczących otrzymuje krótkie podanie od bramkarza i następuje próba rozegrania sytuacji w ataku szybkim 4 x 3.



rys. 25

27. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 26. Celem ćwiczenia jest nauczenie i doskonalenie wyjścia (startu) do ataku szybkiego. Ćwiczący A i B poruszają się w obronie (krok odstawno-dostawny, doskok i odskok), po dwóch, trzech powtórzeniach ćwiczący C podaje piłkę do bramkarza i startuje w przód. A i B omijają obrońcę D, a zadaniem bramkarza jest wykonanie podania do jednego z nich - będącego w dogodniejszej sytuacji. Zawodnik, który otrzymał piłkę wykonuje krótkie podanie do partnera, ten podaje do ćwiczącego z rzędu C, a ten kończy akcję rzutem.

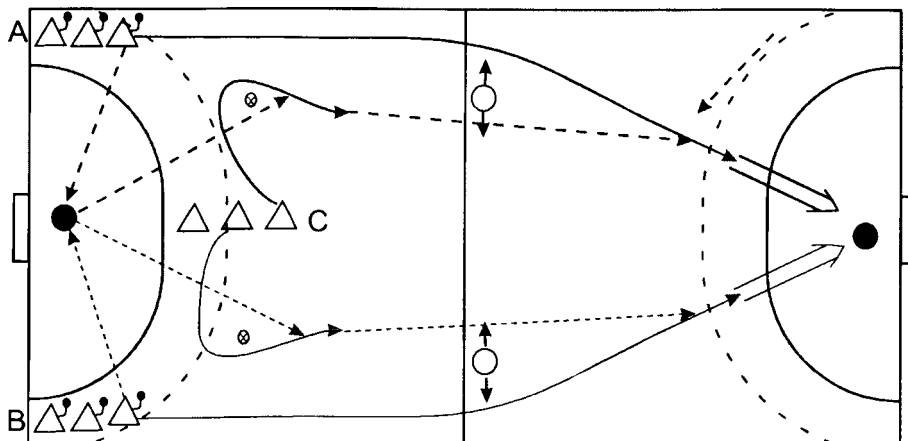
28.



rys. 26

29. Ustawienie ćwiczących w trzech rzędach jak na rysunku 27. Pierwszy z rzędu A podaje do bramkarza i startuje do ataku szybkiego. W tym samym czasie pierwszy z rzędu C obiega tyczkę (obrońcę) i wybiega w stronę przeciwnej bramki, otrzymuje podanie od bramkarza i stara się podać obok aktywnego obrońcy do biegnącego z rzędu A, który kończy akcją rzutem. Następnie ćwiczenie rozpoczyna pierwszy z rzędu B itd.





rys. 27

Zaprezentowane ćwiczenia mają charakter kompleksowy łącząc w sobie elementy techniki ataku szybkiego, gry w obronie i ataku pozycyjnym oraz sprawności motorycznej, na rozwoju której szczególnie zależy nam podczas tego typu lekcji. Ponieważ zaprezentowane ćwiczenia mają różny stopień trudności należy odpowiednio dobrać je do umiejętności uczniów. Nie wolno zapominać o zawartych w nich elementach technicznych, które zawsze staramy się wykonywać jak najbardziej poprawnie, choć nie należy - zwłaszcza w początkowej fazie nauki - zbyt często korygować błędów przerywając ćwiczenia.

#### Piśmiennictwo:

1. Spieszny M., Walczyk L. 2001. *Pilka ręczna. Program szkolenia dzieci i młodzieży*. COS, Warszawa.
2. Stawiarski W. 2003. *Pilka ręczna*. Wydawnictwo Skrytowe AWF, Kraków, 81.
3. Spieszny M., Walczyk L., Tabor R. 2001. *Pilka ręczna w szkole*. COS Warszawa.