

**Temat 1: Piłka ręczna- gra piłką.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Utrwal:

*Zawodnikowi wolno:*


1. Trzymać piłkę w miejscu – max 3 sekundy
2. Wykonać co najwyżej 3 kroki, poruszając się z utrzymaną piłką
3. Używać rąk, głowy, ramion, tułowia, ud i kolan, by zdobyć piłkę
4. Chwytać piłkę, rzucać, piąstkować, uderzać oraz pchać
5. Szczypiornista posiadając piłkę może:
  - ✓ rozgrywać w pozycji klęczącej
  - ✓ odbić jeden raz piłkę o podłogę, a następnie znowu ją chwycić w jedną, bądź dwie dłonie
  - ✓ po kolejnym chwycie piłki, natychmiast może podać ją oraz wykonać 3 kroki – wówczas ma kilka opcji do wyboru: podanie, rzut do bramki, trzymać piłkę max 3 sekundy (by następnie podać ją lub rzucić)
  - ✓ po chwycie może kozłować piłkę wielokrotnie jedną ręką lub toczyć ją.

*Zawodnikowi nie wolno:*

1. Rzucać z premedytacją piłką w zawodnika przeciwnej drużyny
2. Celowo wyrzucać piłkę za boisko
3. Po kozłowaniu chwytać piłkę, a następnie znowu ją kozłować
4. Dotykać piłki stopą i podudziem, poza sytuacjami, gdy zawodnik z drugiej drużyny rozmyślnie rzucił w zawodnika piłką
5. Grać na tzw. czas

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj: **ZACHOWANIE SIĘ W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA**

*Zawodnikowi wolno:*

<p>Grać ciałem, tzn. zastawiać zawodnika z przeciwnej drużyny ciałem, nawet wtedy, gdy nie posiada on piłki</p>	<p>Używać rąk do blokowania piłki oraz jej zdobycia</p>  <p>Źródło: kom.krakow.pl</p>
<p>W celu kontroli ruchów przeciwnika może mieć kontakty ze zgiętymi rękoma z zawodnikiem będącym z przodu, może także poruszać się razem z nim</p> 	<p>Wygarniać piłkę przeciwnikowi, z obojętnie jakiego kierunku i otwartą dłonią</p>

Zawodnikowi nie wolno:

Obejmować, trzymać, popychać i wskakiwać na przeciwnika oraz wbiegać na niego.



Odpychać i blokować rękoma, bądź nogami zawodnika z drużyny przeciwnej

Wybijać albo wrywać piłki, która trzymana jest przez przeciwnika

Zagrażać, przeszkadzać i powstrzymywać przeciwnika – z piłką lub bez piłki – w sposób niezgodny z przepisami



Źródło: handballnews.pl

Zadanie nr. 3 Odpowiedź pisemnie na pytanie: **Co, to jest wg. Ciebie niesportowe zachowanie?** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.

## Temat 2: **Wyprowadzenie piłki do ataku szybkiego w piłce ręcznej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

### Rodzaje ataku szybkiego

- **bezpośredni - I tempo** (1-2 podania)
- **pośredni - II tempo** (3-4 podania)
- **pośredni - III tempo** (atak szybki z elementami ataku pozycyjnego)

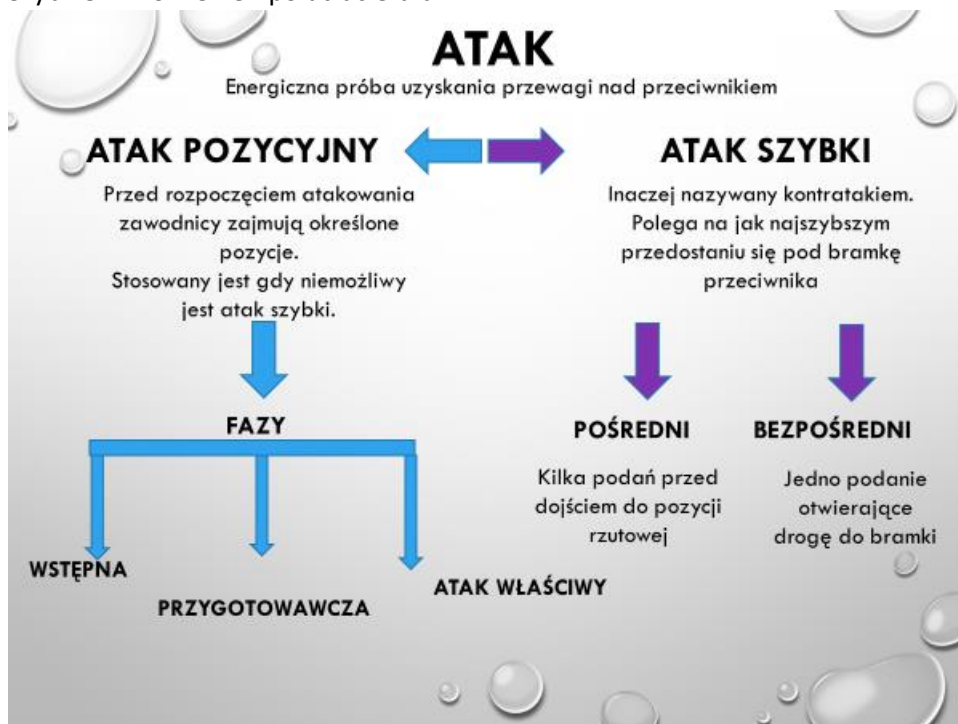
### Sposoby atakowania szybkiego

- W pasach działania
- Ze zmianą pasów działania

### Sytuacje wyjściowe do ataku szybkiego

- Atak szybki podstawowy - po podaniu od bramkarza

- Atak szybki kontratak - po przejściu piłki przez obrońców (błąd przeciwnika)
- Szybkie wznowienie - po utracie bramki



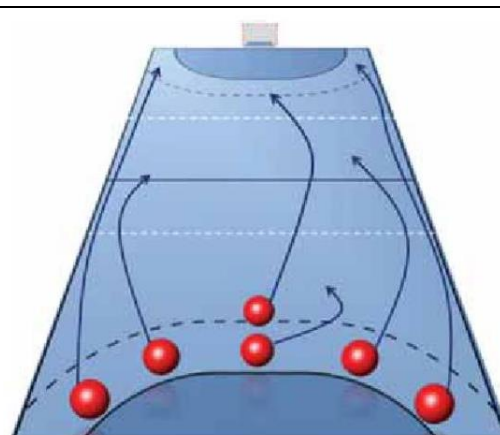
Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

#### Podstawowe zasady w ataku szybkim - (dotyczące zachowań zawodników)

- Ruch (bieg) wszystkich zawodników,
- Przyjcie piki w biegu,
- Wybór najprostszego możliwego rozwiązania,
- Uniknięcie przerwania akcji faulem,
- Gra bez piki, wyjcie na pozycji (uwolnienie się od krycia),
- Kozłowanie – tylko w sytuacjach uzasadnionych taktycznie doprowadzające do stworzenia przewagi liczebnej,
- Zachowanie zróżnicowanego ustawienia na długości i szerokości boiska.

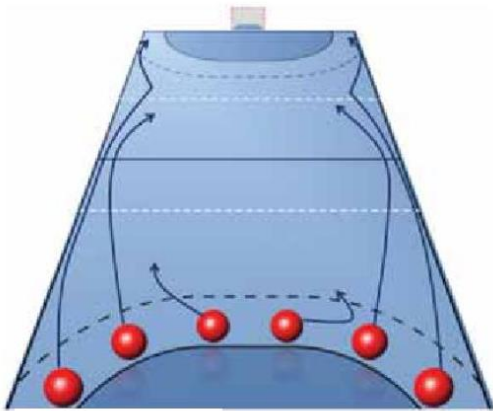
#### Podstawowe ustawienia w ataku szybkim

**3 -2-1** – 3 graczy startuje w pierwsze tempo (do trzeciego sektora), 2 graczy w drugie tempo (do drugiego sektora), ostatni zostaje w sektorze pierwszym,



Atak szybki w ustawieniu 3-2-1 z obrony 5:1.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

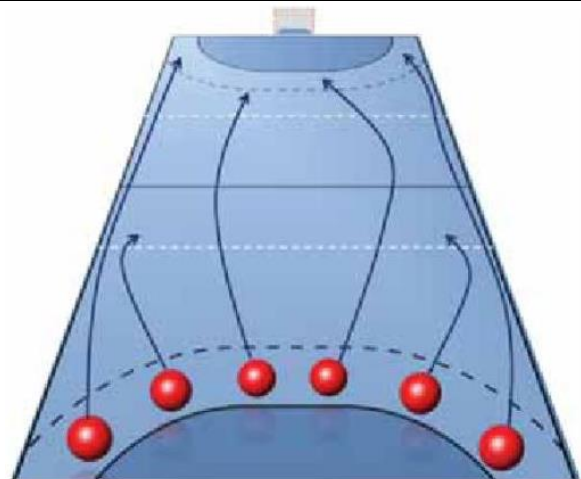


Atak szybki w ustawieniu 2-2-2 z obrony 6:0.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

**2-2-2** – po 2 graczy w każdym sektorze

**4-2** – start 4 graczy do trzeciego sektora w pierwsze tempo. Atak prowadzi 2 zawodników startujących w drugie tempo. Tworzy się ustawienie w trójkach (skrzydłowy, obrotowy, rozgrywający).



Atak szybki w ustawieniu 4-2 z obrony 6:0.

Źródło: Polski Związek Piłki Ręcznej

### **Pierwsze tempo ataku szybkiego**

Startuje 2 – 3 zawodników. Jedno lub dwa podania.

### **Drugie tempo ataku szybkiego**

Pozostali zawodnicy nadbiegający w drugiej kolejności. Zachowanie zróżnicowanego ustawienia (zróżnicowane tempo startu). Próba podania do graczy pierwszego tempa (po podaniu od bramkarza). Ruch w kierunku bramki przeciwnika i dążenie do uzyskania przewagi liczebnej. Zorganizowane działanie zespołowe (np. bieg jednego z graczy na pozycję obrotowego lub krzyżówka rozgrywających).

### **Trzecie tempo ataku szybkiego**

Wszyscy zawodnicy ataku pod bramką przeciwnika. Utrzymanie szybkiego tempa gry (rytmu poda i poruszania się). Wykorzystanie braku organizacji obrony spowodowanej szybkim powrotem

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.