



AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
IM. POLSKICH
OLIMPIJCZYKÓW
WE WROCŁAWIU

dr Andrzej Dudkowski
dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych Gier Sportowych

Teoria i metodyka gry w piłkę ręczną

Wrocław, 2022/2023

#wiedza #sport #sukces

Warunki i forma zaliczenia przedmiotu oraz ocena osiągnięcia założonych efektów:

W zakresie wiedzy

- Test przepisów gry w piłkę ręczną (pytania testowe zamknięte) – 2 zajęcia
- Test wiadomości z zakresu gry w piłkę ręczną (pytania otwarte) – 6 zajęcia

Warunki i forma zaliczenia przedmiotu oraz ocena osiągnięcia założonych efektów:

W zakresie umiejętności

- Test sprawności ukierunkowanej (zaliczenie praktyczne)
– 1 zajęcia
- Umiejętność praktycznego sędziowania 2-7 zajęcia

Warunki i forma zaliczenia przedmiotu oraz ocena osiągnięcia założonych efektów:

W zakresie postaw i zachowań

- Obecności i przygotowanie do zajęć (strój sportowy, gwizdek, konspekt).
- Przygotowanie zeszytu zawierającego materiał z programu zajęć wg kolejności ćwiczeń.
- Ocena z nabytych kompetencji nauczycielskich na podstawie prowadzenia zajęć, oceny prowadzącego, studentów oraz samooceny, 5-7 zajęcia.
- Zaliczenie obserwacji zawodów piłki ręcznej (arkusz obserwacji).

Gra - to działanie autoteliczne (zabawa) lub heteroteliczne (współzawodniczenie) o charakterze kooperacji negatywnej wykonywane według umownie przyjętych reguł.

(T. Pszczołowski 1978)

HISTORIA PIŁKI RĘCZNEJ NA ŚWIECIE I W POLSCE

Źródeł piłki ręcznej należy szukać w dalekiej przeszłości. Gry takie jak: **urania** w starożytnej Grecji, **herpastum** w starożytnym Rzymie czy ***fangballspiel*** w średniowiecznych Niemczech, były zbliżone do współczesnej piłki ręcznej.

Są także świadectwa istnienia zbliżonych gier w średniowieczu: we Francji oraz pośród grenlandzkich Inuitów.

Dokładne ustalenie daty powstania i ojczysty piłki ręcznej nie jest łatwe ze względu na skromne źródła historyczne.

Jedno jest pewne, że gra ta, nosząca międzynarodową nazwę „Handball ” zapoczątkowana zastała na przełomie XIX i XX wieku.

Istniejące źródła wskazują, że piłka ręczna w swej obecnej formie jest pochodzenia **duńskiego**, mimo że do wprowadzenia tej dyscypliny sportu przyznają się jeszcze dwa kraje – **Niemcy** i była **Czechosłowacja**.

Duńska encyklopedia „Athenes Lexikon” podaje że na przełomie XIX i XX wieku piłka ręczna była propagowana przez szkołę gimnastyczną Oldrup.

W 1898 roku nauczyciel Holger Nielsen wprowadził na boisko z dwoma bramkami grę biegową, w której uczestniczyło 14 osób podzielonych na dwie grupy. Gra ta zastała nazwana handbold i prowadzona była przy zastosowaniu podań i rzutów rękami.

Także **Niemcy** przypisują sobie stworzenie tej gry.

Autor wydanej w 1941 roku w Lipsku książki „Das Handballspiel” Klaudina twierdzi, że piłka ręczna wywodzi się z gry o nazwie torball – co znaczy piłka bramkowa.

Istotną datą dla rozwoju piłki ręcznej jest rok 1919. znany propagator piłki ręcznej, nauczyciel wychowania fizycznego Niemieckiej Akademii Ćwiczeń Cieleśnych Karl Schelez doprowadził w wyniku swej działalności do dalszego rozpowszechniania się tej gry.

Nastąpiła zmiana przepisów. Pole gry zwiększono do wymiarów 80 na 40 m, linię pola bramkowego przesunięto na 8 metr, a bramka miała 5 m szerokości i 2,10 m wysokości.

Trzecim krajem przypisującym sobie stworzenie piłki ręcznej jest była Czechosłowacja.

W wydanej w 1948 roku książce „Medotej Zajec – Dejiny Hazeny” autor stwierdza że Czechosłowacja jest ojczyzną piłki ręcznej, która rozwinęła się z **hazeny** (hazet – rzucać).

Twórcą hazeny, zapoczątkowanej w tym kraju w 1906 roku był nauczyciel wychowania fizycznego w Pradze A. I. Kristo. Chcąc odciągnąć chłopców od piłki nożnej, które uważał za zbyt niebezpieczną, opracował przepisy hazeny.

Piłka ręczna w Polsce

W Polsce w porównaniu z innymi państwami europejskimi , piłka ręczna rozwinęła się dość wcześnie. Na rozpowszechnienie tej gry duży wpływ miał obóz jeniecki legionistów w Szczypiornie k. Kalisza, gdzie w 1918 r. jeńcy polscy zapoznali się z piłką ręczną od niemieckich strażników. Rok 1918 uważany jest za okres powstania piłki ręcznej w Polsce, a od nazwy miejscowości przyjęła się polska nazwa piłki ręcznej- szczypiorniak.

W pierwszych latach istnienia piłki ręcznej opiekował się nią – założony w 1922r . i działający na Śląsku – Polski Związek Palanta i Gier Ruchowych, z siedzibą w Katowicach, zreorganizowany w 1927r. na Polski Związek Gier Ruchowych.

Następnie nazwę tego związku przekształcano kolejno na :

- *1928r. Polski Związek Gier Sportowych
- *1936r. Polski Związek Piłki Ręcznej
- *1945r. Polski Związek Piłki Ręcznej (reaktywowany)
- *1949r. Polski Związek Koszykówki, Siatkówki i Szczypiorniaka
- *1951r. Sekcja Siatkówki , Koszykówki i Szczypiorniaka
- *1953r. Sekcja Piłki Ręcznej GK KF
- ***1957r. Związek Piłki Ręcznej w Polsce**

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

BRAŹOWY MEDAL 1976 rok Montreal

Zdzisław Antczak, Janusz Brzozowski, Piotr Cieśla, Jan Gmyrek, Alfred Kałuziński, Jerzy Klempel, Zygfryd Kuchta, Jerzy Melcer, Ryszard Przybysz, Henryk Rozmiarek, Andrzej Sokołowski, Andrzej Szymczak, Mieczysław Wojczak, Włodzimierz Zieliński

MISTRZOSTWA ŚWIATA

2. MIEJSCE	2007 rok	Niemcy
3. MIEJSCE	1982 rok	RFN
3. MIEJSCE	2009 rok	Chorwacja
3. MIEJSCE	2015 rok	Katar

Superliga mężczyzn – liga zawodowa

14 drużyn 2022/2023

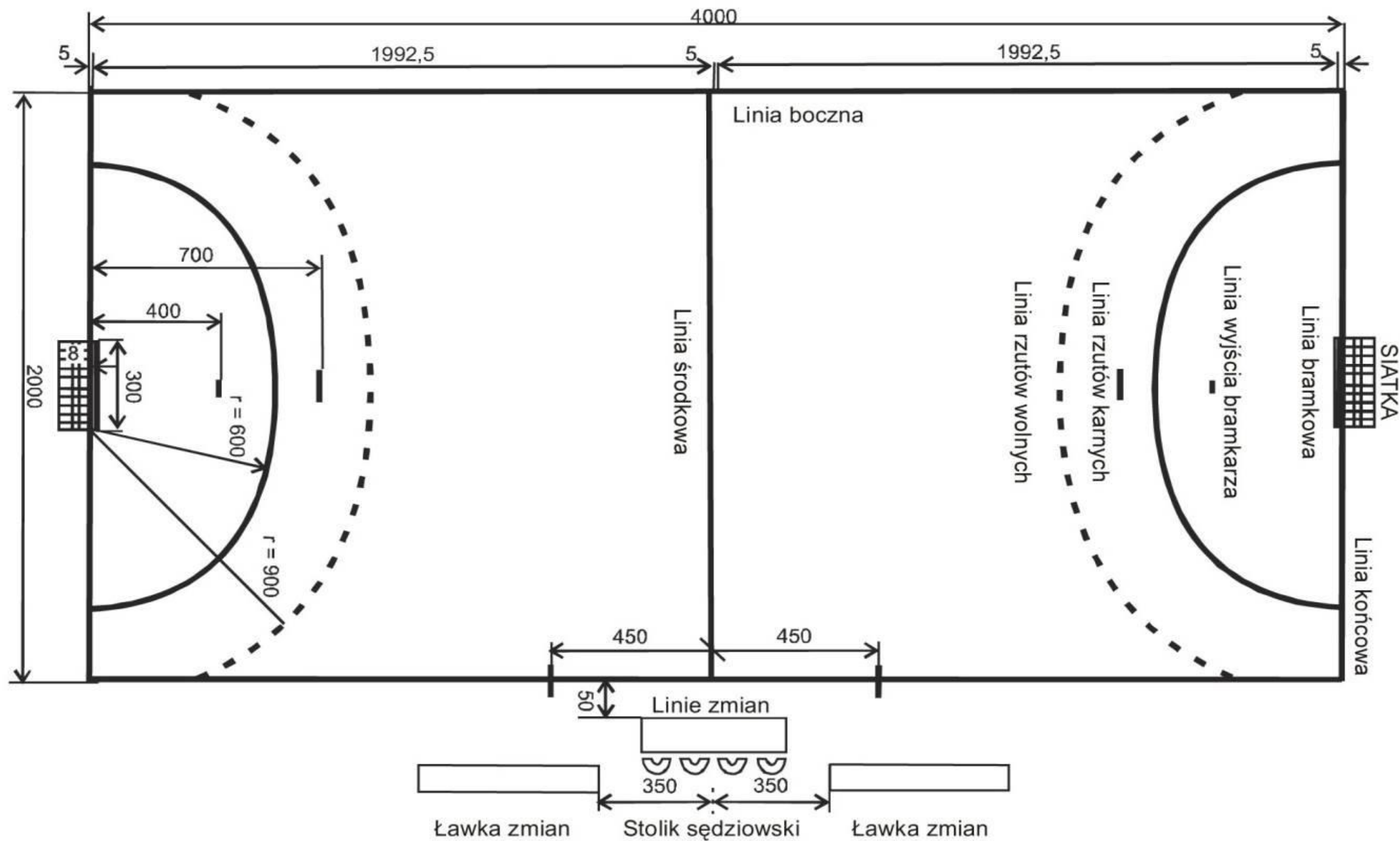
1. PGE VIVE Kielce
2. Orlen Wisła Płock
3. NMC Górnik Zabrze
4. KS Azoty Puławy
5. KPR Gwardia Opole
6. Energa MKS Kalisz
7. MKS Zagłębie Lubin
8. Sandra Spa Pogoń Szczecin
9. Chrobry Głogów
10. Piotrkowianin Piotrków Trybunalski
11. MMTS Kwidzyn
12. Torus Wybrzeże Gdańsk
13. Ostrowia Ostrów Wielkopolski
14. Grupa Azoty Tarnów

Superliga kobiet – liga zawodowa

Sezon 2022/2023 - 10 drużyn

- 1.MKS Perła Lublin**
- 2.Metraco Zagłębie Lubin**
- 3.KPR Gminy Kobierzyce**
- 4.Młyny Stoisław Koszalin**
- 5.EUROBUD JKS Jarosław**
- 6.EKS Start Elbląg**
- 7.MKS Piotrcowia Piotrków Trybunalski**
- 8.Galiczanka Lwów**
- 9. Ruch Chorzów**
- 10. MKS Gniezno**

PRZEPISY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ





BOISKO DO GRY W PIŁKĘ RĘCZNA

Boisko do gry jest prostokątem o długości 40 m i szerokości 20 m i obejmuje pole do gry oraz dwa pola bramkowe. Dłuższe linie boiska nazywają się bocznymi, krótsze - bramkowymi lub końcowymi.

Na środku obu linii bramkowych ustawione są bramki.

Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2 m i szerokość 3 m. Słupki bramek są na stałe połączone z poprzeczkami i ustawione muszą być na liniach bramkowych.

Słupki i poprzeczki bramek muszą być wykonane z tego samego materiału o przekroju kwadratowym (8 cm), pomalowane dookoła w poprzeczne pasy w dwóch kontrastowych kolorach, zdecydowanie odróżniających się od tła.

Pole bramkowe tworzy się w ten sposób, że wewnątrz od obu słupków bramki (licząc od ich tylnej krawędzi) zakreśla się łuki o promieniu 6 m, wynoszące $\frac{1}{4}$ obwodu koła. Oba łuki łączy się następnie linią długości 3 m, równoległą do linii bramkowej. Linia ograniczająca pole bramkowe nazywa się linią pola bramkowego.

Linie rzutów wolnych - 9 m - wyznacza się linią przerywaną, równoległą w odległości 3 m od linii pola bramkowego. Długość odcinków i przerw między nimi muszą wynosić 15 cm.

W odległości 7 m od tylnej krawędzi linii bramkowej, na wysokości środka bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych o długości 1 m i równoległa do linii bramkowej.

W odległości 4 m od linii bramkowej w kierunku pola, na wysokości środka bramki, winna być równoległa do niej zaznaczona linia długości 15 cm ograniczająca odległość wyjścia bramkarza w czasie wykonywania rzutów karnych.

Linia środkowa dzieli boisko na dwie połowy i jest prostopadła do linii bocznych.

W odległości 4,5 m w obie strony od linii środkowej prostopadle do linii bocznych rysuje się linie długości 15cm.

Są to linie ograniczające strefy zmian zawodników obu drużyn. Wyznacza się je w kierunku do wewnątrz boiska, po stronie stolika sędziowskiego.

CZAS GRY

Podstawowy czas gry dla drużyn męskich i żeńskich w poszczególnych kategoriach wiekowych wynosi:

1.16-lat i starszych	2 x 30 min
2.od 12-tu do 16-tu lat	2 x 25 min
3.od 8-miu do 12-tu lat	2 x 20 min

PIŁKA

Obwód i ciężar piłek używanych w poszczególnych kategoriach wiekowych:

-58 – 60 cm i 425 – 475 g (**IHF rozmiar 3**) dla drużyn
męskich w wieku 16 lat i starszych

-54 – 56 cm i 325 – 375 g (**IHF rozmiar 2**) dla drużyn
żeńskich w wieku 14 lat i starszych oraz chłopców w wieku
12 lat do 16 lat

-50 – 52 cm i 290 – 330 g (**IHF rozmiar 1**) dla drużyn
dziewcząt w wieku od 8 do 14 lat i chłopców w wieku od 8 do
12 lat

DRUŻYNA

Drużyna składa się z nie więcej niż 16 zawodników.

Na boisku może przebywać nie więcej niż 7-miu zawodników (pozostali to rezerwowi).

Drużyna może przystąpić do gry z co najmniej 5-ma zawodnikami. Drużyna może zostać uzupełniona do końca zawodów do 16-tu graczy.

Gra może toczyć się dalej, jeżeli liczba zawodników jednej z drużyn zmaleje na boisku poniżej 5-ciu.

Sędzia przerywa zawody jeżeli gra traci charakter sportowy.

Zmiany zawodników

Zawodnicy rezerwowi mogą w czasie gry wielokrotnie i w każdej chwili bez zgłaszania sędziemu wchodzić na boisko o ile zawodnicy, których zmieniają uprzednio opuścili boisko.

Wejście zawodników na boisko i jego opuszczenie może nastąpić wyłącznie przez linię zmian własnej drużyny. Dotyczy to również zmiany bramkarzy.

Zła zmiana zawodników karana jest 2-minutowym wykluczeniem winnego jej popełnienia zawodnika oraz rzutem wolny dla drużyny przeciwnej (jeśli zespół był w posiadaniu piłki).

Zmiany zawodników

Jeżeli więcej niż jeden zawodnik tej samej drużyny popełnił w danej sytuacji błąd złej zmiany, wówczas karę nakłada się wyłącznie na zawodnika, który jako pierwszy naruszył przepis o zmianie.

Jeżeli zawodnik wejdzie na boisko w trakcie odbywania kary wykluczenia, to musi być na niego nałożona kolejna kara 2 min. wykluczenia. Ta kara rozpoczyna się natychmiast, wskutek czego drużyna musi występować w zmniejszonym składzie o kolejnego zawodnika przez okres pozostałej do odbycia kary.

Zmiany zawodników

Gra w powyższych przypadkach (błędach zmiany) wznowiana jest rzutem wolnym dla drużyny przeciwnej.

Zatrzymanie czasu gry („TIME OUT”)

Zatrzymanie czasu gry jest obowiązkowe w następujących przypadkach:

- a) Nałożeniu kary wykluczenia (kara 2 minutowa)
- b) Przyznania przerwy dla drużyny
- c) Gwizdka sędziego mierzącego czas bądź delegata zawodów
- d) Niezbędnej konsultacji pomiędzy sędziami

BRAMKARZ

Co wolno bramkarzowi ?

BRAMKARZ

Bramkarzowi wolno:

- W czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała.
- Poruszać się w obrębie pola bramkowego bez ograniczeń dotyczących zawodników z pola gry.
- Opuścić pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry, podlegając przepisom jak pozostali zawodnicy.
- Opuścić pole bramkowe z piłką o ile nie była ona przez niego opanowana, i zagrywać nią w polu gry.

BRAMKARZ

Czego nie wolno bramkarzowi ?

BRAMKARZ

Bramkarzowi nie wolno:

- Zagrażać zawodnikowi drużyny przeciwnej w czasie obrony bramki.
- Opuszczać pole bramkowe z opanowaną piłką.
- Dotykać piłkę leżącą lub toczącą się poza polem gry.
- Wprowadzać piłkę do pola bramkowego, jeżeli toczy się poza tym polem.
- Powracać z pola gry do pola bramkowego z piłką.
- Dotykać podudziem lub stopą piłkę, która leży w polu bramkowym lub zmierza w kierunku pola gry.
- W czasie obrony rzutu karnego przekraczać linie 4 metrów wraz z jej przedłużeniem, dopóki piłka nie opuści dłoni zawodnika wykonującego rzut.

POLE BRAMKOWE

W polu bramkowym może poruszać się tylko bramkarz.

Pole bramkowe wraz z linią pola bramkowego uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakąkolwiek częścią ciała dotknie to pole.

POLE BRAMKOWE

Jeżeli zawodnik z pola gry naruszy pole bramkowe, to sędziowie winni podjąć następujące decyzje:

- rzut od bramki – jeżeli zawodnik drużyny przeciwnej będąc w posiadaniu piłki naruszy pole bramkowe lub gdy nie posiada piłki, a naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść,
- rzut wolny - jeżeli zawodnik z pola gry drużyny broniącej naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść, ale nie przerywa sytuacji pewnej do zdobycia bramki,
- rzut karny – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny broniącej naruszając pole bramkowe przerywa sytuację pewną do zdobycia bramki.

GRA PIŁKĄ

Co wolno zawodnikowi z piłką ?

GRA PIŁKA

Zezwala się:

1. Przy użyciu dłoni (otwartych lub zaciśniętych), rąk, głowy, tułowia, kolan i ud – piłkę rzucać, chwycić, zatrzymywać, pchać, uderzać i piąstkować.
2. Trzymać piłkę nie dłużej niż 3 sekundy.
3. Poruszać się z utrzymaną piłką najwyżej 3 kroki.
4. Piłkę w miejscu lub w biegu: odbić jeden raz o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub dwie dłonie, wielokrotnie dotykać jedną dłonią odbijając (kozłując) o podłoże, a następnie chwycić, toczyć jedną dłonią po podłożu, a następnie chwycić.
5. Przekładać piłkę z dłoni do dłoni.
6. Grać piłką klęcząc, siedząc lub leżąc.

GRA PIŁKA

Nie wolno:

1. Po opanowaniu piłki dotykać jej więcej niż jeden raz, o ile uprzednio nie dotknęła podłoża, innego zawodnika, słupka, poprzeczki.
2. Dotykać piłki podudziem lub stopą, poza sytuacją kiedy przeciwnik rzucił piłką zawodnika.
3. Poruszać się poza boiskiem, gdy piłka wciąż znajduje się na boisku (rzut wolny).
4. Zajmować pozycję poza boiskiem w ataku.

GRA PASYWNA

Nie zezwala się drużynie będącej w posiadaniu piłki na jej przetrzymywanie bez widocznego zamiaru atakowania bramki, podobnie nie zezwala się (gra pasywna) na powtarzające się opóźnianie w wykonywaniu rzutów: rozpoczynających grę, wolnego, z linii bocznej lub od bramki.

Przy stwierdzeniu przez sędziów gry pasywnej używają sygnału ostrzegawczego umożliwiając drużynie zmianę sposobu atakowania.

Jeżeli po sygnale ostrzegawczym drużyna gra nadal pasywnie lub nie oddaje rzutu do bramki dyktuje się rzut wolny przeciwko niej.

Od sezonu 2022/2023 po sygnalizacji przez sędziów gry pasywnej drużyna ma możliwość wykonania 4 podań. Przekroczenie tego limitu skutkuje podyktowaniem rzutu wolnego dla drużyny przeciwnej.

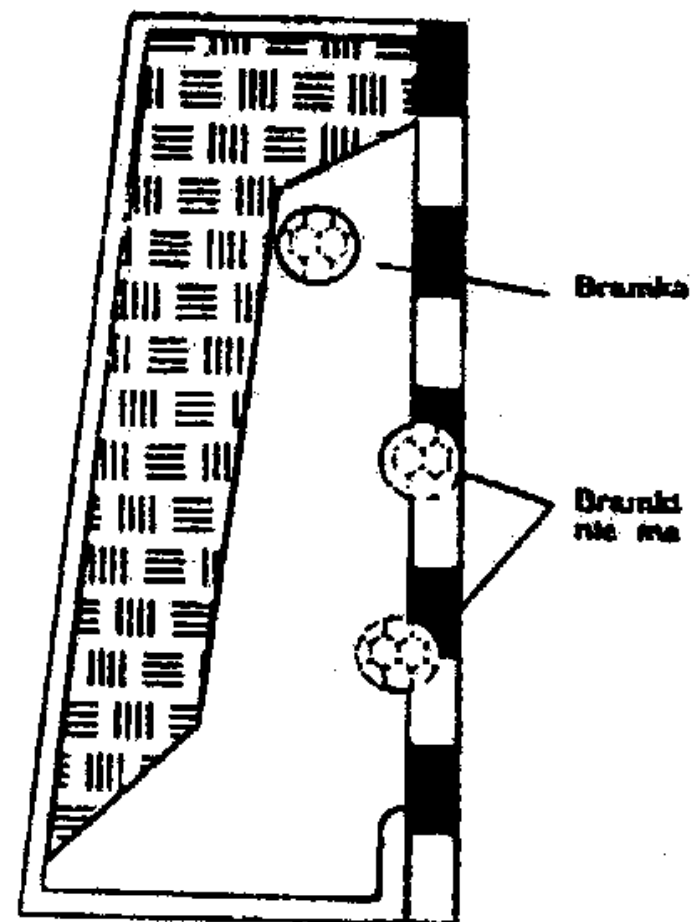
W sytuacji faulu po 4 podaniu drużyna atakująca może wykonać jeszcze jedno podanie.

ZDOBYCIE BRAMKI

Bramka jest zdobyta, gdy całym swoim obwodem przejdzie poza linię bramkową do wewnątrz bramki, a zawodnik wykonujący rzut, którykolwiek z jego partnerów lub osoba towarzysząca nie naruszył w tym czasie przepisów gry.

Sędzia bramkowy stwierdza dwoma krótkimi gwizdkami i sygnalizacją, że bramka została zdobyta.

ZDOBYCIE BRAMKI



Rys. 4

ZDOBYCIE BRAMKI

Jeżeli rozległ się sygnał gwizdka sędziów lub sędziego mierzącego czas, a piłka znajdowała się w locie i nie znalazła się poza linią bramkową między słupkami bramki – nie należy uznać bramki.

Jeżeli piłka zmierzająca do bramki zostanie zatrzymana przez kogoś (lub coś) nie uczestniczącego w grze to należy bramkę uznać.

ZDOBYCIE BRAMKI

Do kiedy można anulować bramkę ?

ZDOBYCIE BRAMKI

Jeżeli sędziowie zdecydowali o zdobyciu bramki i dali sygnał gwizdkiem na wykonanie rzutu rozpoczynającego grę, bramka zdobyta uprzednio nie może być anulowana.

RZUTY (przepisy gry)

Wyróżniamy następujące rzuty:

1. Rzut rozpoczynający grę (na gwizdek)
2. Rzut z linii bocznej
3. Rzut od bramki
4. Rzut wolny
5. Rzut karny (na gwizdek)

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ

Rzut rozpoczynający grę wykonywany jest w dowolnym kierunku przez zawodnika, który trzymającego co najmniej jedną nogę w polu rzutów, który stanowi okrąg o średnicy 4 metrów znajdujący się na środku boiska.

Sędzia rozpoczyna grę gwizdkiem, w momencie, gdy piłka i co najmniej jedna stopa zawodnika znajdują się w obszarze rzutu.

Rzut ten musi być wykonany w ciągu 3 sekund po sygnale gwizdkiem sędziego na jego wykonanie.

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ

Zawodnicy drużyny wykonującej rzut rozpoczynający grę do momentu sygnału gwizdkiem sędziego na jego wykonanie nie mogą przekroczyć linii środkowej (nie dotyczy obszaru okręgu).

Zawodnicy drużyny broniącej nie mogą znajdować się w okręgu i atakować piłki i zawodnika, aż do momentu oddania przez niego rzutu rozpoczynającego grę.

Dopiero po oddaniu rzuty przeciwnik może wejść w pole obszaru rzutu.

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ

Dwie wersje rzutu rozpoczynającego grę:

1. Rzut rozpoczynający grę na początku spotkania i na drugą połowę
2. Rzut rozpoczynający grę po stracie bramki

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ **(pierwszą i drugą połowę)**

Rzut rozpoczynający grę na początku spotkania wykonuje drużyna, która w wyniku losowania wybrała rozpoczęcie meczu. W takim przypadku drużyna przeciwna ma prawo wyboru strony boiska. Jeżeli w wyniku losowania drużyna wybrała stronę boiska, rzut rozpoczynający grę na początku spotkania wykonuje drużyna przeciwna.

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ **(pierwszą i drugą połowę)**

Na drugą połowę drużyny zmieniają strony boiska. Grę w drugiej połowie spotkania rozpoczyna drużyna, która jej nie rozpoczynała w pierwszej połowie.

Przy każdej dogrywce należy ponownie przeprowadzić losowanie.

W chwili rozpoczęcia każdej połowy gry (lub dogrywki) wszyscy zawodnicy muszą znajdować się na swoich połowach boiska.

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ **(po stracie bramki)**

Grę po zdobyciu bramki wznowia rzutem rozpoczynającym grę drużyna, która utraciła bramkę.

Przy rozpoczęciu gry po utracie bramki zawodnicy drużyny przeciwnej mogą znajdować się na obu połowach boiska.

RZUT Z LINII BOCZNEJ

Rzut z linii bocznej zarządza się, jeżeli piłka przekroczy całym obwodem lub kiedy zawodnik z pola gry drużyny broniącej dotknie jako ostatni piłkę, która następnie przekroczy linię końcową boiska. Rzut ten zarządza się gdy piłka dotknie sufitu lub urządzeń nad boiskiem.

Rzut z linii bocznej wykonuje się (zasadniczo) bez gwizdka sędziego, wykonuje go drużyna, której zawodnik jako ostatni nie dotknął piłki zanim przekroczyła ona linię albo dotknęła sufitu lub urządzeń.

RZUT Z LINII BOCZNEJ

Rzut z linii bocznej wykonuje się na gwizdek gdy:

- wznowienie po zatrzymaniu czasu gry (time-out),
- przy zwlekaniu z wykonaniem rzutu, po skorygowaniu pozycji zawodnika,
- po zwróceniu uwagi lub upomnieniu.

RZUT Z LINII BOCZNEJ

Rzut z linii bocznej wykonuje się z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną lub z końca linii bocznej po bliższej stronie bramki.

Gdy piłka dotknie sufitu lub urządzeń wówczas rzut wykonuje się z bliższej linii bocznej i punktu na niej najbliższego.

RZUT Z LINII BOCZNEJ

Zawodnik wykonujący rzut z linii bocznej musi stać jedną nogą na linii bocznej i musi pozostać w tej pozycji dopóki piłka nie opuści jego dłoni.

Nie ma ograniczeń co do ustawienia drugiej stopy.

W czasie wykonywania rzutu z linii bocznej zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się 3 metry od zawodnika wykonującego rzut.

Mogą ustawiać się przy linii pola bramkowego, nawet wówczas kiedy odległość jest mniejsza niż 3 metry.

RZUT OD BRAMKI

Rzut od bramki jest wykonywany gdy:

1. Zawodnik drużyny przeciwnej naruszył pole bramkowe.
2. Bramkarz ma opanowaną piłkę w polu bramkowym lub piłka leży na podłożu w polu bramkowym.
3. Zawodnik drużyny przeciwnej dotknie piłkę, gdy toczy się ona po podłożu w polu bramkowym.
4. Piłka przekroczy linię końcową po dotknięciu jej przez bramkarza bądź zawodnika drużyny przeciwnej.

RZUT OD BRAMKI

Rzut od bramki wykonuje bramkarz z pola bramkowego, bez sygnału gwizdka sędziego (wyjątki jak przy rzucie z autu) przez linię bramkową.

Rzut od bramki uważa się za wykonany, jeżeli piłka rzucona przez bramkarza całkowicie przekroczy linię pola bramkowego.

RZUT WOLNY

Sędziowie przerywają grę i wznowiają ją rzutem wolnym gdy:

1. Drużyna będąca w posiadaniu piłki narusza przepisy gry, prowadzi to do utraty piłki:

- Zła zmiana zawodników, wejście na boisku zawodnika odbywającego karę.
- Bramkarz dotyka piłkę w polu gry będąc w polu bramkowym.
- Piłkę toczącą się w polu bramkowym dotknie zawodnik obrony.
- Zawodnik poda piłkę własnemu bramkarzowi będącym w polu bramkowym.
- Zawodnik trzyma piłkę dłużej niż 3 sekundy.
- Zawodnik wykona z piłką więcej niż 3 kroki.
- Zawodnik dotknie piłkę nogą poniżej kolana.
- Zawodnik kozłujący piłkę chwyci ją i ponownie rozpocznie kozłowanie.
- Zawodnik kozłujący piłkę wyjdzie poza linię boczną boiska osiągając z tego tytułu korzyść.
- Zawodnik w ataku pomimo ostrzeżenia (jednokrotne dla całego zespołu) zajmuje pozycję poza boiskiem.
- Zespół nie atakuje bramki przeciwnika (gra pasywna).
- Zawodnik w przeciągu 3 sekund po gwizdku sędziego nie wykona rzutu.
- Zawodnik w sposób nieprzepisowy zatrzymuje rywala (nieprzepisowa zasłona).

RZUT WOLNY

Sędziowie przerywają grę i wznowiają ją rzutem wolnym gdy:

2. Przeciwnik naruszy przepisy gry:

- Fauluje zawodnika drużyny atakującej nie będącego w sytuacji pewnej do zdobycia bramki (pchanie, uderzanie, klinczowanie itp.).
- Zagrywa przypadkowo nogą (poniżej kolana).
- Wyrywa piłkę przeciwnikowi.

RZUT KARNY

Rzut karny zarządza się za:

1. Za niezgodną z przepisami interwencję zawodników lub osób towarzyszących drużyny przeciwnej, na całym boisku w sytuacji pewnej do zdobycia bramki.
2. W przypadku niefortunnego sygnału automatycznego lub sygnału gwizdka w sytuacji pewnej do zdobycia bramki.
3. Jeśli drużyna będąca w sytuacji pewnej do zdobycia bramki pozbawiona została możliwości jej uzyskania w wyniku ingerencji kogoś nie biorącego udziału w grze (widz, awaria elektryczna itp.).

RZUT KARNY

Po podyktowaniu rzutu karnego sędziowie mogą zatrzymać czas gry (time-out) ale tylko, gdy faktycznie następuje opóźnienie gry, np. zmiana bramkarzy lub zawodnika wykonującego rzut.

RZUT KARNY

Rzut karny winien być wykonany w kierunku bramki w ciągu 3 sekund po sygnale gwizdka sędziego.

Zawodnik wykonujący rzut karny musi zająć pozycję poza linią rzutów karnych (7-metrów), nie dalej niż 1 metr poza nią. Po gwizdku sędziego zawodnik ten nie może dotykać, ani przekraczać linii rzutów tak długo dopóki piłka nie opuści jego ręki.

Podczas wykonywania rzutu wszyscy zawodnicy winni znajdować się poza linią rzutów wolnych, dodatkowo obrońcy 3 metry od linii rzutów karnych.

RZUT KARNY

Jeżeli podczas wykonywania rzutu karnego zawodnik drużyny atakującej przekroczy lub dotknie linię rzutów wolnych zanim piłka opuści rękę rzucającego, należy podyktować rzut wolny dla przeciwnika.

Jeżeli podczas wykonywania rzutu karnego zawodnik drużyny broniącej dotknie, przekroczy linię rzutów wolnych lub zbliży się na odległość mniejszą niż 3 metry zanim piłka opuści rękę wykonującego rzut, należy powtórzyć rzut karny, o ile piłka nie wpadnie do bramki.

OGÓLNE ZASADY WYKONYWANIA RZUTÓW

Wszystkimi rzutami można bezpośrednio zdobyć bramkę, za wyjątkiem rzutu od bramki, którym nie można zdobyć bramki samobójczej.

Podczas wykonania każdego rzutu zawodnik wykonujący rzut musi znajdować się na właściwej, określonej w przepisach pozycji.

Piłka musi znajdować się w ręce zawodnika wykonującego rzut.

Rzut uważa się za wykonany z chwilą, gdy piłka opuści rękę rzucającego.

OGÓLNE ZASADY WYKONYWANIA RZUTÓW

W czasie wykonywania rzutu, za wyjątkiem rzutu od bramki, zawodnik musi dotykać stale podłoża co najmniej częścią stopy.

Zezwala się natomiast na podniesienie i ponowne postawienie drugiej nogi.

KARY - upomnienie

Upomnienie (żółta kartka) może być udzielone:

1. Za faule, które są karane progresywnie.
2. Za niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej.

Zawodnik może otrzymać tylko jedno upomnienie, drużyna nie więcej niż trzy.

Grupa osób towarzyszących może otrzymać tylko jedno upomnienie.

Zawodnik uprzednio wykluczony nie powinien otrzymać upomnienia.

KARY - wykluczenie

Wykluczenie (2 minuty) musi być udzielone:

1. Za niezgodną z przepisami zmianę zawodników.
2. Za powtórne faule, które są karane progresywnie.
3. Za powtórne niesportowe zachowanie zawodnika na boisku lub poza nim.
4. Za niesportowe zachowanie którejkolwiek z osób towarzyszących, po tym jak jedna z nich otrzymała wcześniej upomnienie.
5. Jako konsekwencja dyskwalifikacji zawodnika lub osoby towarzyszącej

KARY - wykluczenie

Osobom towarzyszącym nie można udzielić więcej niż jednego 2-minutowego wykluczenia.

Jeżeli osobie towarzyszącej zostanie udzielone wykluczenie to osoba ta może pozostać w strefie zmian i dalej wykonywać swoje funkcje, jednakże zmniejsza się skład drużyny na boisku przez dwie minuty.

Podczas udzielania kary wykluczenia sędziowie zatrzymują czas gry, kara rozpoczyna się od sygnału gwizdkiem sędziego głównego na wznowienie gry.

Jeżeli czas wykluczenia nie upłynął w pierwszej połowie pozostały przechodzi na drugą połowę.

Jeżeli czas wykluczenia nie upłynął z końcem dogrywki, zawodnik ukarany nie może brać udziału w wykonywaniu rzutów karnych.

KARY – dyskwalifikacja (czerwona kartka)

Dyskwalifikacja musi być udzielona za:

1. Niesportowe zachowanie którejkolwiek z osób towarzyszących, po tym jak jedna z nich otrzymała wcześniej zarówno upomnienie jak i wykluczenie.
2. Faule zagrażające zdrowiu przeciwnika.
3. Wybitnie niesportowe zachowanie zawodnika lub osoby towarzyszącej na lub poza boiskiem.
4. Czynne znieważenie przez zawodnika przed spotkaniem lub w czasie wykonywania rzutów karnych po dogrywce.

Faul bramkarza, dyskwalifikacja

Przepis ten ma także zastosowanie w sytuacjach, gdy bramkarz opuszcza pole bramkowe w celu przechwycenia podania skierowanego do przeciwnika. W takiej sytuacji bramkarz jest odpowiedzialny za zapewnienie, iż jego zagranie nie zagrazi zdrowiu przeciwnika.

Bramkarz musi być zdyskwalifikowany, jeżeli:

- a) wejdzie w posiadanie piłki, ale podczas swojego ruchu spowoduje zderzenie z przeciwnikiem;
- b) nie chwyci lub nie kontroluje piłki, ale spowoduje zderzenie z przeciwnikiem.

Faul bramkarza

Jeżeli, w jednej z powyższych sytuacji sędziowie są przekonani, że bez nieprzepisowej akcji bramkarza, przeciwnik byłby w stanie przyjąć/opanować piłkę, to wtedy należy podyktować rzut karny.

Jeśli nie to czerwona kartka dla bramkarza i rzut wolny dla drużyny atakującej.

NIEBIESKA KARTKA

Zdarza się, że zespoły mają wątpliwości, czy dyskwalifikacja zawodnika jest na podstawie przepisu 8:5 (bez dalszych konsekwencji) czy na podstawie 8:6 (z pisemnym raportem po meczu), czasami nie jest to jasne także dla widzów i mediów.

Zmiana przepisów zapewni większą czytelność decyzji w takiej sytuacji. Jeżeli sędziowie pokażą niebieską kartkę konieczne będzie sporządzenie pisemnego raportu, a Komisja dyscyplinarna podejmie dalsze kroki.

Sędziowie posiadają niebieską kartkę wraz z żółtą i czerwoną w celu zapewnienia większej czytelności przy podejmowaniu decyzji o dyskwalifikacji zawodnika. Jeżeli pokażą tę kartkę - muszą sporządzić pisemny raport wydarzenia, który będzie dołączony do protokołu, zaś Komisja Dyscyplinarna będzie odpowiedzialna za podjęcie dalszych kroków.

- Informacja jest przekazywana poprzez pokazanie niebieskiej kartki (dodatkowo po czerwonej kartce).
- Sędziowie muszą posiadać niebieskie kartki.
- Sędziowie najpierw pokazują czerwoną kartkę, a następnie - po krótkiej wymianie opinii – niebieską kartkę.

SĘDZIOWIE

Zawody prowadzi dwóch równorzędnych sędziów, którym pomagają: sekretarz i mierzący czas.

Sędziowie sprawują nadzór nad zachowaniem się zawodników i osób towarzyszących drużynie od chwili wejścia do chwili opuszczenia miejsca zawodów.

SĘDZIOWIE

Jeżeli obaj sędziowie sygnalizują przekroczenie przepisów gry przez tą samą drużynę, a ich decyzje są różne, to obowiązująca jest ta, której konsekwencje są ostrzejsze.

Jeżeli obaj sędziowie sygnalizują przekroczenie przepisów gry albo piłka opuściła boisko, a ich decyzje są rozbieżne co do tego, która drużyna ma wznowić grę, to po krótkiej konsultacji powinni podjąć wspólną decyzję. Jeżeli nadal nie są zgodni to obowiązująca jest decyzja sędziego z pola.

SĘDZIOWIE

Sędziowie główni odpowiedzialni są za wynik meczu (notują bramki), za kontrolowanie prawidłowego pomiaru czasu gry.

Notują upomnienia, wykluczenia, dyskwalifikacje i usunięcia z gry.

Są odpowiedzialni za prawidłowe wypełnienie protokołu.

BRAMKARZ JAKO ZAWODNIK

Do 01.07.2016 roku bramkarz mógł wejść do pola i stać się pełnoprawnym zawodnikiem z pola lub zejść z boiska (w strefie zmian), a na jego miejsce wchodził zawodnik ubrany w koszulkę koloru bramkarzy (ze swoim numerem).

Zawodnik ten mógł w razie potrzeby wejść w pole bramkowe i pełnić funkcję bramkarza.

W przypadku powrotu bramkarza do bramki tylko ten zawodnik mógł dokonać zmiany

Bramkarz może być siódmym zawodnikiem w polu gry.

Przepis w zakresie postanowień dotyczących zastępowania bramkarza zawodnikiem z pola pozostaje w pełni aktualny. Wprowadza się dodatkowo następujące rozszerzenia:

Drużyna może występować jednocześnie z siedmioma zawodnikami w polu gry, jeśli bramkarz zostanie zastąpiony zawodnikiem z pola. Nie jest obowiązkowe (ale dozwolone), by zawodnik zastępujący bramkarza był ubrany w taki sam kolor, co bluza bramkarza.

Jeżeli drużyna występuje z siedmioma zawodnikami w polu żaden z zawodników nie może pełnić roli bramkarza – to znaczy, że żaden zawodnik nie może bezkarnie wejść w pole bramkowe i zająć pozycję bramkarza. Jeżeli piłka jest w grze i jeden z siedmiu zawodników z pola wejdzie do pola bramkowego uniemożliwiając drużynie przeciwnej będącej w pewnej sytuacji do zdobycia bramki jej uzyskanie, to wówczas tej drużynie należy przyznać rzut karny

W przypadku zmiany zastosowanie mają przepisy o zmianie zawodników. Wówczas bramkarz odzyskuje wszystkie uprawnienia wynikające z przepisów.

Jeżeli drużyna grająca z siedmioma zawodnikami w polu musi wykonać rzut od bramki, to jeden z zawodników musi opuścić pole gry, a bramkarz wrócić do pola bramkowego, w celu wykonania rzutu. Sędziowie decydują w takim przypadku o ewentualnym zarządzeniu „time-out”.

TECHNIKA W PIŁCE RĘCZNEJ

Fundamentem każdej gry zespołowej jest **technika** (ukierunkowane na dyscyplinę umiejętności ruchowe, z piłką i bez piłki), którą posługuje się zawodnik podczas walki sportowej.

Technika to umiejętność wykonywania tych czynności, które są niezbędne do prowadzenia gry.

Technika sportowa to zdolność adekwatnego w stosunku do zadania ruchowego wykorzystania rzeczywistych możliwości, tj. fizycznych, psychicznych, somatycznych za pośrednictwem konkretnego ruchu w sposób zgodny z przepisami danej konkurencji czy dyscypliny.

TECHNIKA W PIŁCE RĘCZNEJ

Biorąc pod uwagę czynności, jakie wykonuje zawodnik na boisku, technikę w piłce ręcznej dzielimy na:

- 1. Poruszanie się w ataku i w obronie**
- 2. Chwyty**
- 3. Podania**
- 4. Przemieszczanie się z piłką – kozłowanie**
- 5. Rzuty**
- 6. Zwody**
- 7. Technikę gry bramkarza**

TECHNIKA W PIŁCE RĘCZNEJ

CZYNNOŚCI POMOCNICZE

1. Poruszanie się w ataku
2. Poruszanie się w obronie

CZYNNOŚCI PODSTAWOWE

1. Chwyty
2. Podania
3. Przemieszczanie się z piłką – kozłowanie
4. Zwody

CZYNNOŚCI GŁÓWNE

1. Rzuty

PORUSZANIE SIĘ W ATAKU

- starty,
- bieg przodem,
- bieg tyłem,
- bieg ze zmianą tempa,
- bieg ze zmianą kierunku,
- zatrzymania,
- obroty w miejscu i w biegu,
- skoki.

Elementy techniczne obrony indywidualnej

- postawa,
- krok dostawno – odstawny,
- doskok - odskok,
- dobieg,
- bieg przodem i tyłem,
- zatrzymania i zmiana kierunku biegu,
- reagowanie na zwody,
- przechwytywanie piłki,
- blokowanie piłki,
- wygarnianie piłki.

CHWYTY

- oburącz
- jednorącz

- górne
- półgórne
- dolne
- z podłoża
- w wyskoku
- sytuacyjne

- w miejscu
- w ruchu
- z przodu
- z boku
- z tyłu (rotacja tułowia)

- bez kontaktu z przeciwnikiem
- w kontakcie z przeciwnikiem

PODANIA

- Klasyczne, sposobem:
 - *górnym *półgórnym
 - *dolnym
- z nadgarstka
- kozłem
- kozłem z rotacją piłki
- lobem
- sytuacyjne (np. za plecami)

- z podłoża
- z wyskoku
- z miejsca
- w biegu

- bez kontaktu z przeciwnikiem
- w kontakcie z przeciwnikiem

- ręką prawą
- ręką lewą

RZUTY DO BRAMKI W PIŁCE RĘCZNEJ

Z PODŁOŻA

- po przeskoku, doskoku
- z odchyleniem tułowia wraz z ręką rzutową, *tylko tułowia
- *wychyleniem z ręką rzutową, *wychylenie prawa-prawa, L-L
- z biodra

Z WYSKOKU

- w przód,
- w górę,
- w bok,
- z odchyleniem tułowia wraz z ręką rzutową,
- tylko tułowia,
- z biodra,
- z padem
- jednonóż (P-L, L-L)
- obunóż

Z PADEM

- z padem,
- w przód,
- na bok,
- z odchyleniem,
- z wychyleniem,
- po półobrocie

SYTUACYJNE

- bieżny
- oburącz,
- uderzenie piłki,
- tyłem do bramki

RZUTY DO BRAMKI W PIŁCE RĘCZNEJ

TEMPO RZUTU

- pierwsze tempo
*rzut szybki bez zwodu
- drugie tempo
*przetrzymanie,
*zwód piłką, ciałem

POŁOŻENIE PIŁKI

- ponad głową,
- na linii barku,
- poniżej linii barku,
- poniżej linii bioder

LOT PIŁKI

- szybki bezpośredni,
- wolny bezpośredni (wepchnięcie piłki),
- z kozłem *bez rotacji piłki, *z rotacją piłki
- lobem

BLOK

- bez bloku,
- nad blokiem,
- obok bloku,

Zwody w piłce ręcznej

BEZ PIŁKI

PRZODEM

- pojedynczy
- podwójny
- z obrotem
- poprzez zmianę tempa i kierunku biegu

TYŁEM

- pojedynczy
- podwójny
- z półobrotem

Z PIŁKĄ

PRZODEM

- pojedynczy
- podwójny
- z zamierzonym podaniem
- z zamierzonym rzutem
- z przełożeniem
- z obrotem
- poprzez zmianę tempa i kierunku biegu

TYŁEM

- pojedynczy
- podwójny
- z półobrotem
- z zamierzonym podaniem

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

ATAK SZYBKIEGO

Taktyka

Taktyka sportowa to celowy, racjonalny, ekonomiczny i planowy sposób prowadzenia walki uwzględniający poziom umiejętności i możliwości własnych oraz przeciwnika, teren, warunki walki, a także regulamin i przepisy obowiązujące w danej dyscyplinie.

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

W taktyce gry w piłkę ręczną wyróżniamy:

1. Taktykę ataku
2. Taktykę obrony

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ - ATAK

Atak jest to okres gry, w którym zespół jest w posiadaniu piłki i dąży do zmiany stanu gry.

Atak w piłce ręcznej dzielimy na:

1. Atak szybki (kontratak)
2. Atak pozycyjny

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – atak szybki

Atak szybki (kontratak) – celem jest przeprowadzenie akcji ofensywnej za pomocą jak najmniejszej liczby podań i zakończenie jej rzutem do bramki.

Drużyna atakująca stara się uzyskać przewagę liczebną (rzeczywistą bądź pozorną) nad broniącymi.

ATAK SZYBKI

Akcja ofensywna, która wchodzi w skład akcji krótkich, zwana ***atakiem szybkim*** lub ***kontratakiem***.

Celem ataku szybkiego jest prowadzenie akcji ofensywnej za pomocą jak najmniejszej liczby podań i zakończenie jej rzutem do bramki. Wykorzystując zaskoczenie przeciwnika, drużyna atakująca stara się uzyskać przewagę liczebną nad broniącą. Atak szybki należy do najbardziej skutecznych sposobów zdobycia bramki.

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – atak szybki

ATAK SZYBKI

- bezpośredni
- pośredni

- zorganizowany
- niezorganizowany

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – atak szybki

Atak szybki bezpośredni polega zazwyczaj na rozegraniu akcji za pomocą 1-2 podań.

Atak szybki pośredni polega na rozegraniu akcji za pomocą większej liczby podań (niż 1-2) lecz zanim przeciwnik zorganizuje obronę.

Atak szybki zorganizowany i niezorganizowany

1. Z atakiem **szybkim zorganizowanym** mamy do czynienia w momencie rzutu do bramki przez przeciwnika, po którym zespół broniący znajduje się w posiadaniu piłki.
2. Z atakiem **szybkim niezorganizowanym** mamy do czynienia po błędzie przeciwnika podczas rozgrywania ataku pozycyjnego:
 - wychwycenie, przechwyceniu piłki
 - zablokowanie rzutu
 - wykonaniu rzutu z autu
 - rozpoczęciu gry ze środka po stracie bramki

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – atak szybki

ATAK SZYBK ZORGANIZOWANY

- tradycyjny
- jugosławiański
- polski
- rosyjski
- koreański
- umowny

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – atak szybki



Szybki środek

1. Podanie bramkarza
2. Nabieganie graczy do strefy środkowej
3. Rozpoczęcie akcji na gwizdek, przez wybranego gracza
4. Zmiany miejsca
5. Zakończenie akcji rzutem bądź przejście do ataku pozycyjnego

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

ATAK POZYCYJNY

ATAK POZYCYJNY

Atak pozycyjny wywodzi się stąd, że przed rozpoczęciem atakowania zawodnicy zajmują określone pozycje na polu gry. Najczęściej stosowane jest następujące ustawienie:

ATAK POZYCYJNY

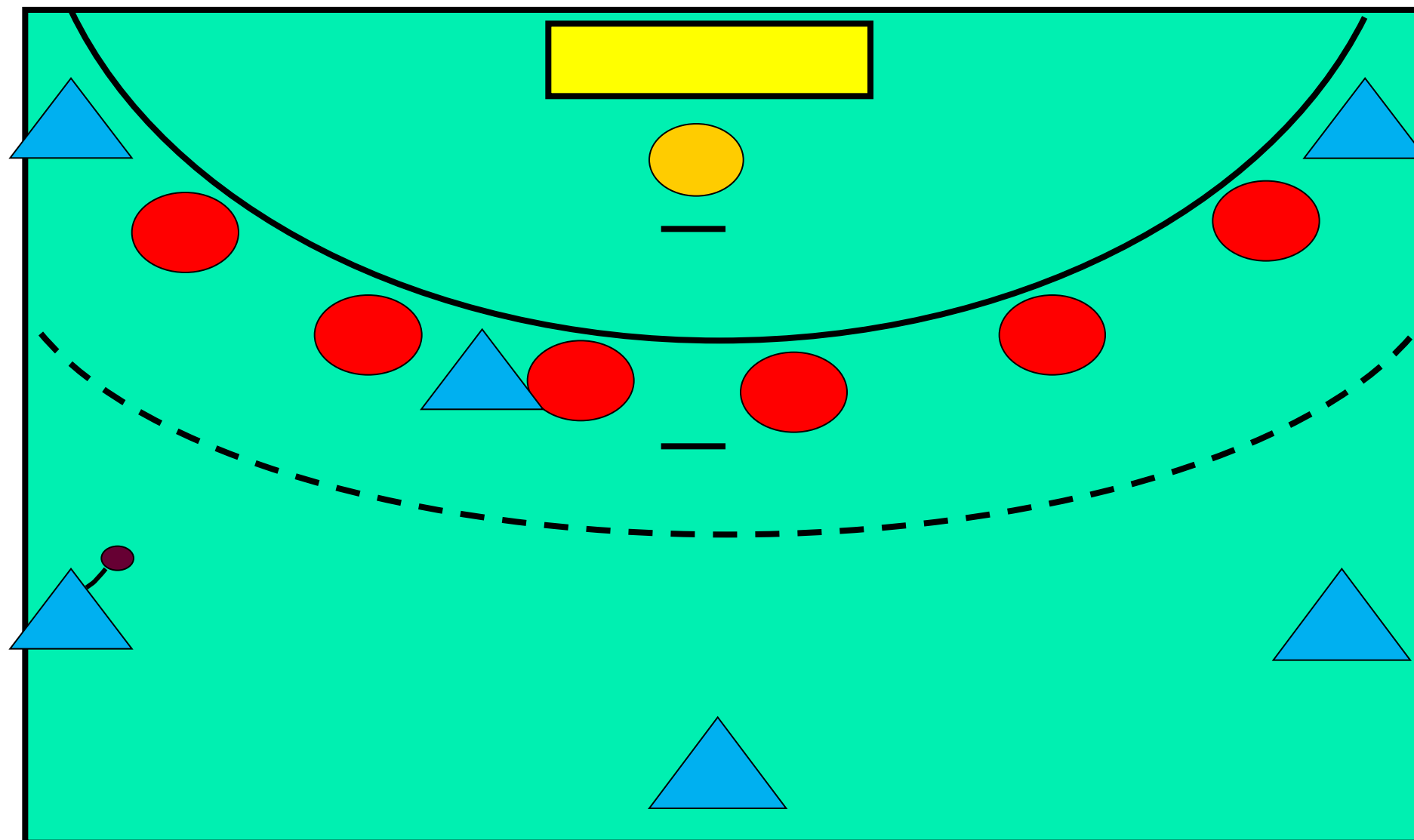
Pozycje zawodników w ataku:

- Lewo skrzydłowy,
- Prawo skrzydłowy,
- Lewo rozgrywający,
- Prawo rozgrywający,
- Środkowo rozgrywający,
- Obrotowy.

ATAK POZYCYJNY

1. Atak pozycyjny 2:1:3

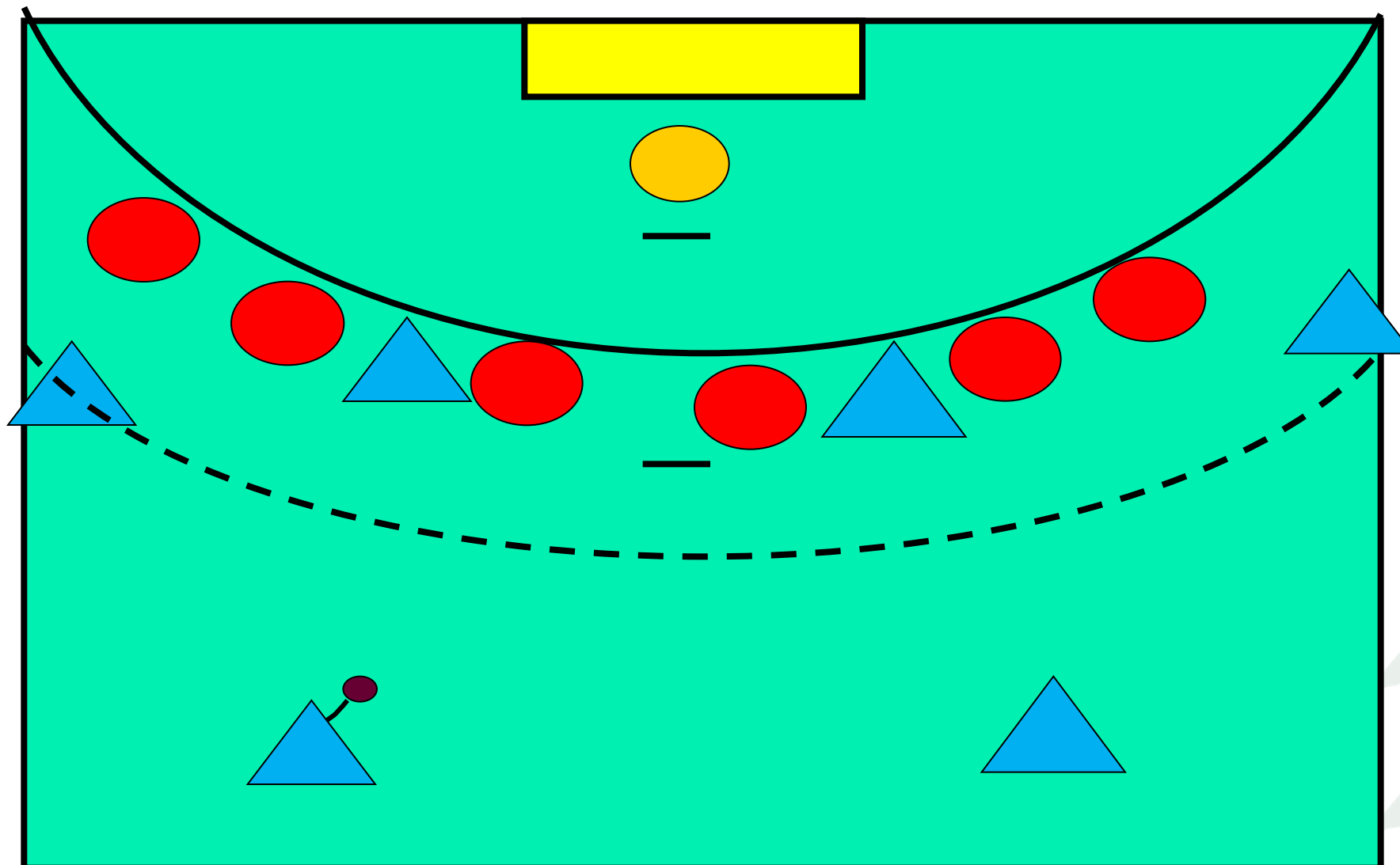
- dwóch skrzydłowych
- obrotowy
- trzech zawodników rozgrywających



ATAK POZYCYJNY

2. Atak pozycyjny 2:2:2

- dwóch skrzydłowych
- dwóch obrotowych
- dwóch rozgrywających



ATAK POZYCYJNY

O wyborze danego ustawienia w grze decyduje przede wszystkim:

- skład osobowy zespołu i przydatność zawodników w grze,
- rodzaj obrony przeciwnika.

ATAK POZYCYJNY

Charakterystyczną cechą ataku pozycyjnego jest szybkie rozgrywanie piłki w poprzek boiska, poprzedzone prostopadłymi wejściami w strefę obrony przeciwnika.

Celem takiego sposobu rozgrywania piłki jest uzyskanie tzw. pozornej przewagi liczebnej, a zarazem sytuacji dogodnej do uzyskania bramki.

PODZIAŁ GRY ATAKU POZYCYJNEGO

Opierając się na charakterystyce walki sportowej, atak pozycyjny dzielimy na:

1. Grę według zasad
2. Grę umowną

PODZIAŁ GRY ATAKU POZYCYJNEGO

Gra według zasad oparta jest na uzgodnionym sposobie ustawienia i poruszania się zawodników oraz ustalonym torze lotu piłki. Wymaga ona współpracy wszystkich partnerów, zastosowania właściwego elementu techniki, fragmentu gry w zaistniałej sytuacji na boisku. Gra taka nie ogranicza indywidualnego działania zawodników i oparta jest na improwizacji.

PODZIAŁ GRY ATAKU POZYCYJNEGO

Gra umowna polega na realizacji ściśle określonych i wyznaczonych zagrań, w których określa się fazę przygotowania akcji, liczbę zawodników biorących udział w zagrywce, drogę i tempo poruszania się, kierunki podań i lotu piłki.

PODZIAŁ GRY ATAKU POZYCYJNEGO

Mając na uwadze grę zawodników na jednej lub wielu pozycjach, atak pozycyjny dzielimy na:

1. Atak bez zmian pozycji – jednopozycyjny

- w ataku jednopozycyjnym zawodnicy atakują z przydzielonych im pozycji, nie zamieniając ze sobą miejsc

2. Atak ze zmianami pozycji:

a) wielopozycyjny

- atak pozycyjny ze zmianą miejsc opiera się na umiejętności gry zawodników na dwóch pozycjach

b) bezpozycyjny

- atak pozycyjny ze zmianą miejsc opiera się na ciągłym zmiennym ruchu zawodników w polu ataku

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

OBRONA

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – OBRONA

Obrona jest to okres gry (akcja defensywna), w którym zespół nie jest w posiadaniu piłki, dąży do jej zdobycia bądź utrzymania stanu gry.

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ – OBRONA

Obronę w piłce ręcznej dzielimy na:

1. Obronę „każdy swego”,
2. Obronę strefową,
3. Obronę kombinowaną (mieszaną).

Obrona „każdy swego”

Obrona każdy swego jest to obrona skierowana przeciwko zawodnikowi.

W nauczaniu techniki obrony wyjściowym systemem jest krycie „każdy swego”, które stanowi podstawowe ogniwo nauczania obrony strefowej.

Ten rodzaj obrony należy do aktywnych i agresywnych, gdzie pole bronienia jest bardzo duże.

Obrona „każdy swego”

Wyróżniamy:

- obronę z przekazaniem
- obronę bez przekazania
- luźną
- agresywną
- na całym boisku
- na własnej połowie

Obrona strefowa

Jest podstawowym systemem defensywnym. Ustawieni odpowiednio obrońcy, odpowiadając za określoną strefę, atakują każdego przebywającego w niej przeciwnika z piłką i bez niej.

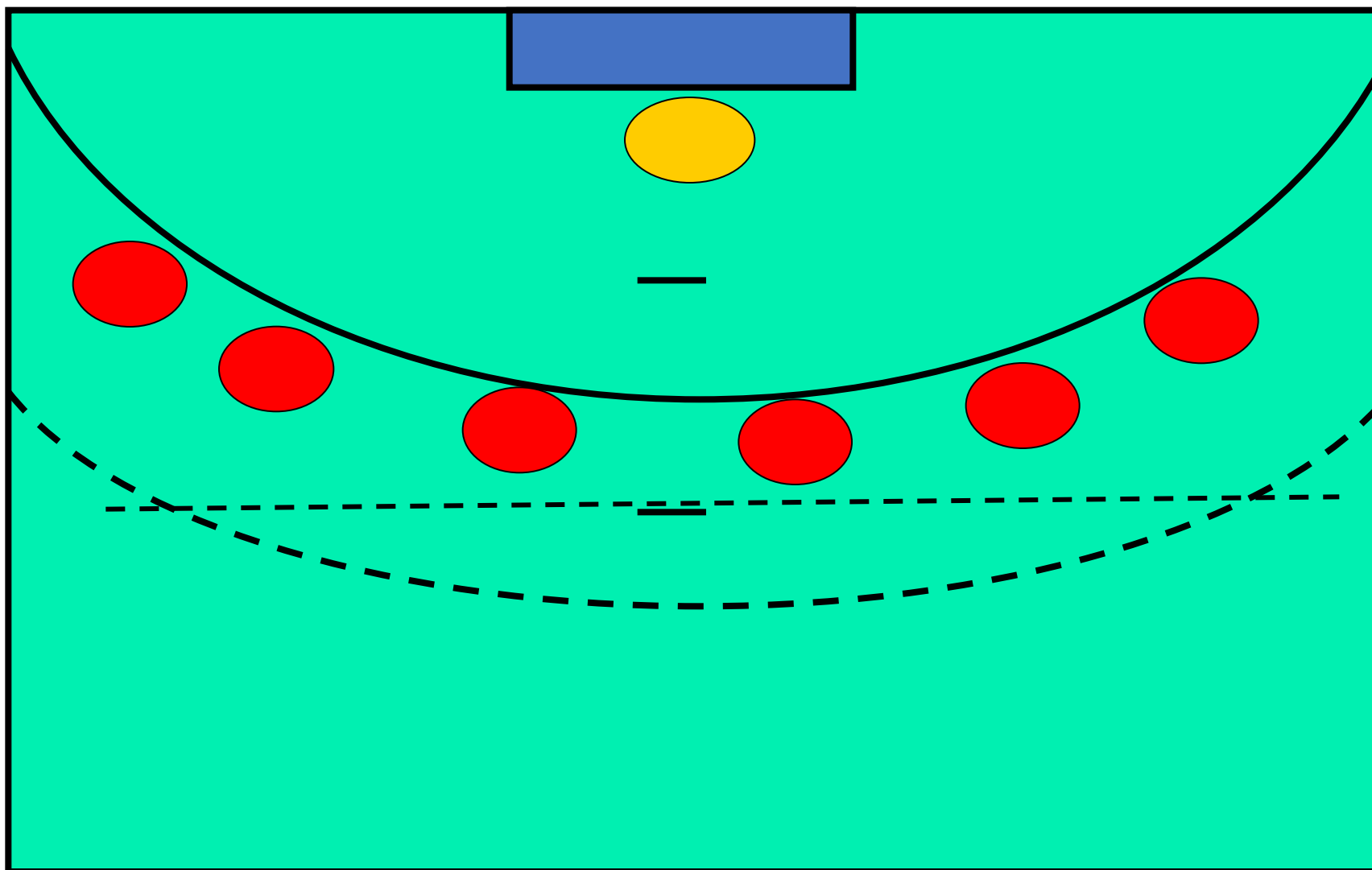
Stanowi zamkniętą całość i polega na współpracy wszystkich zawodników w drużynie

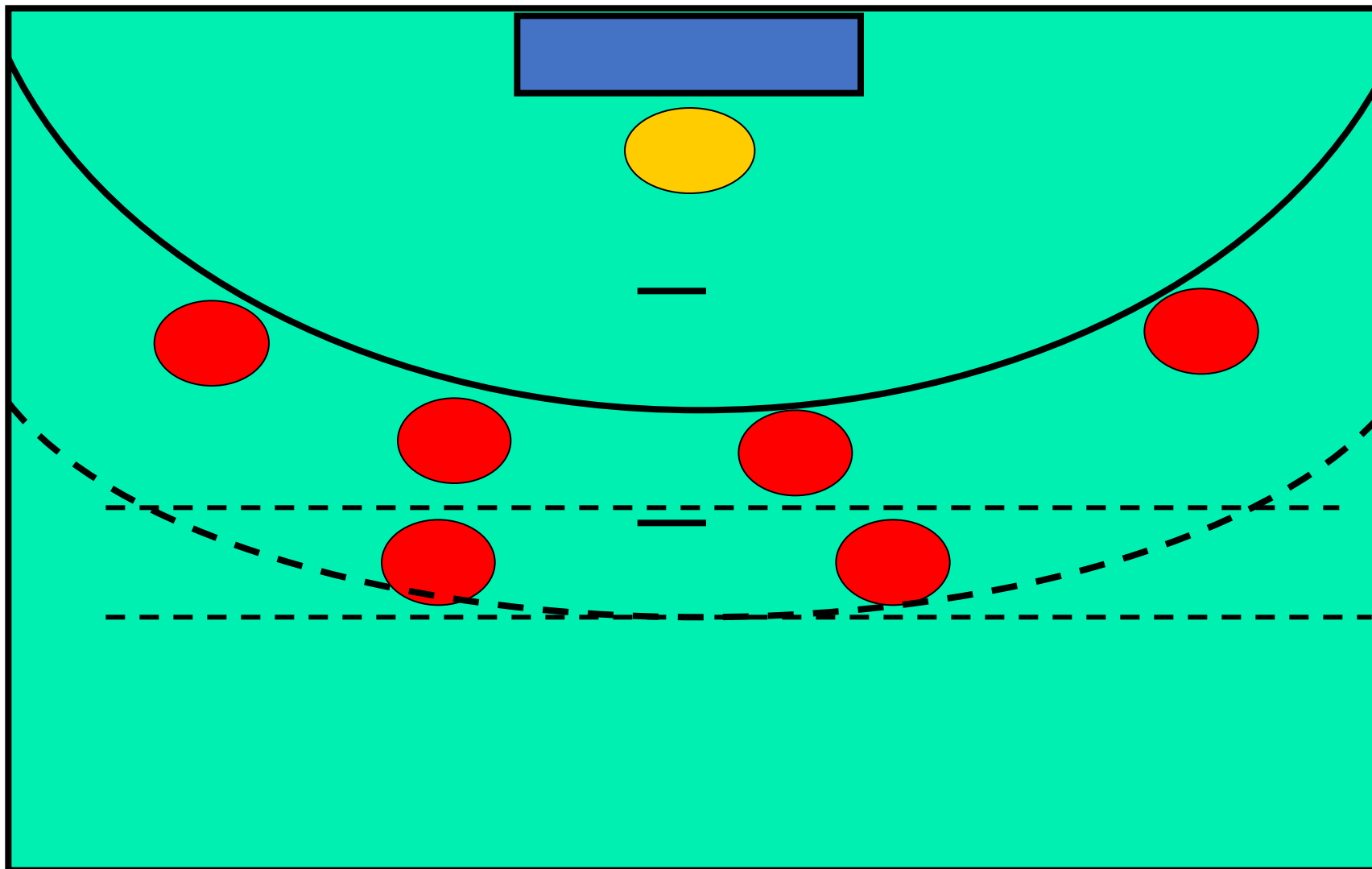
Obrona strefowa jest to obrona skierowana przeciwko piłce.

Obrona strefowa

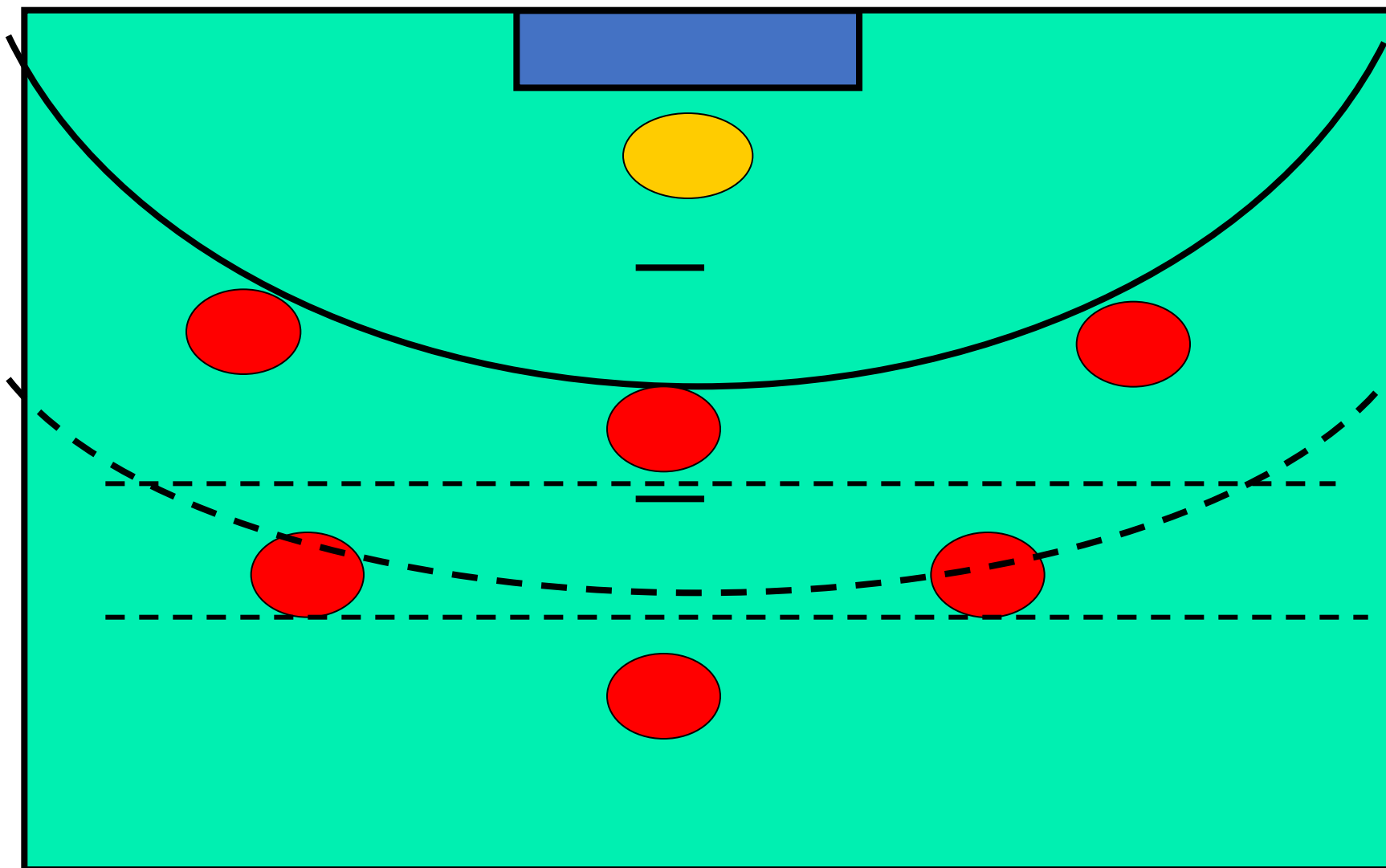
Ustawienie:

- W jednej linii (6:0)
- W dwóch liniach (5:1, 4:2, 3:3, 1:5)
- W trzech liniach (3:2:1, 3:1:2)





Rys. Schemat obrony w dwóch liniach (5:1, 4:2, 3:3, 1:5)



Rys. Schemat obrony w trzech liniach (3:2:1, 3:1:2)

Obrona strefowa 6:0

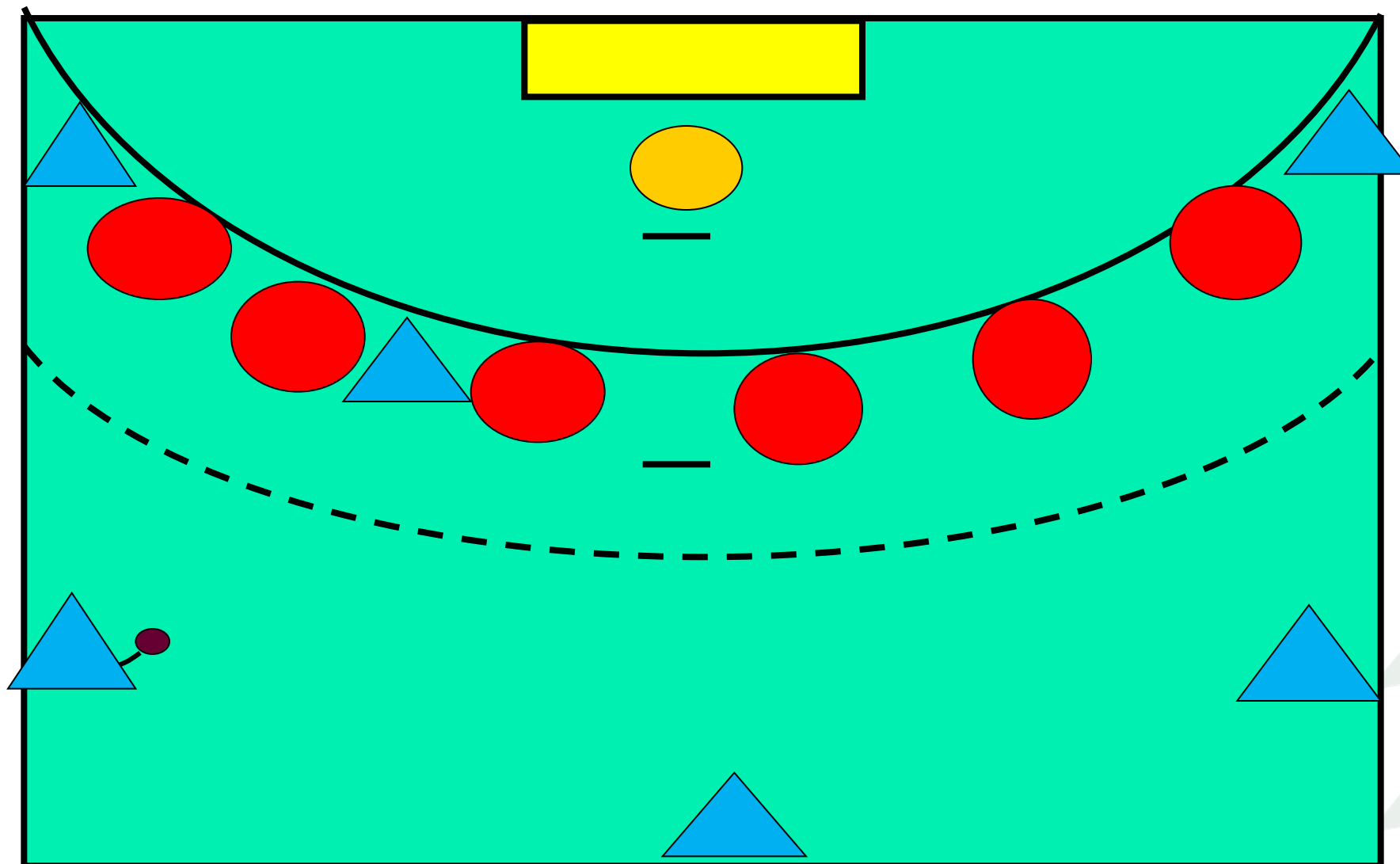
Podstawowy sposób obrony w piłce ręcznej.

Obrona ta zazwyczaj nie stawia przed zawodnikiem ryzykownych zadań, np. przejęcie piłki, lecz ma na celu głównie zabezpieczenie dostępu do bramki.

Obecnie obrona ta zmodyfikowana polegająca na wyjściu obrońcy do zawodnika z piłką. Podwyższenia zawodnika z piłką lub podwyższenie kilku zawodników w określonym momencie akcji.

Charakterystyka:

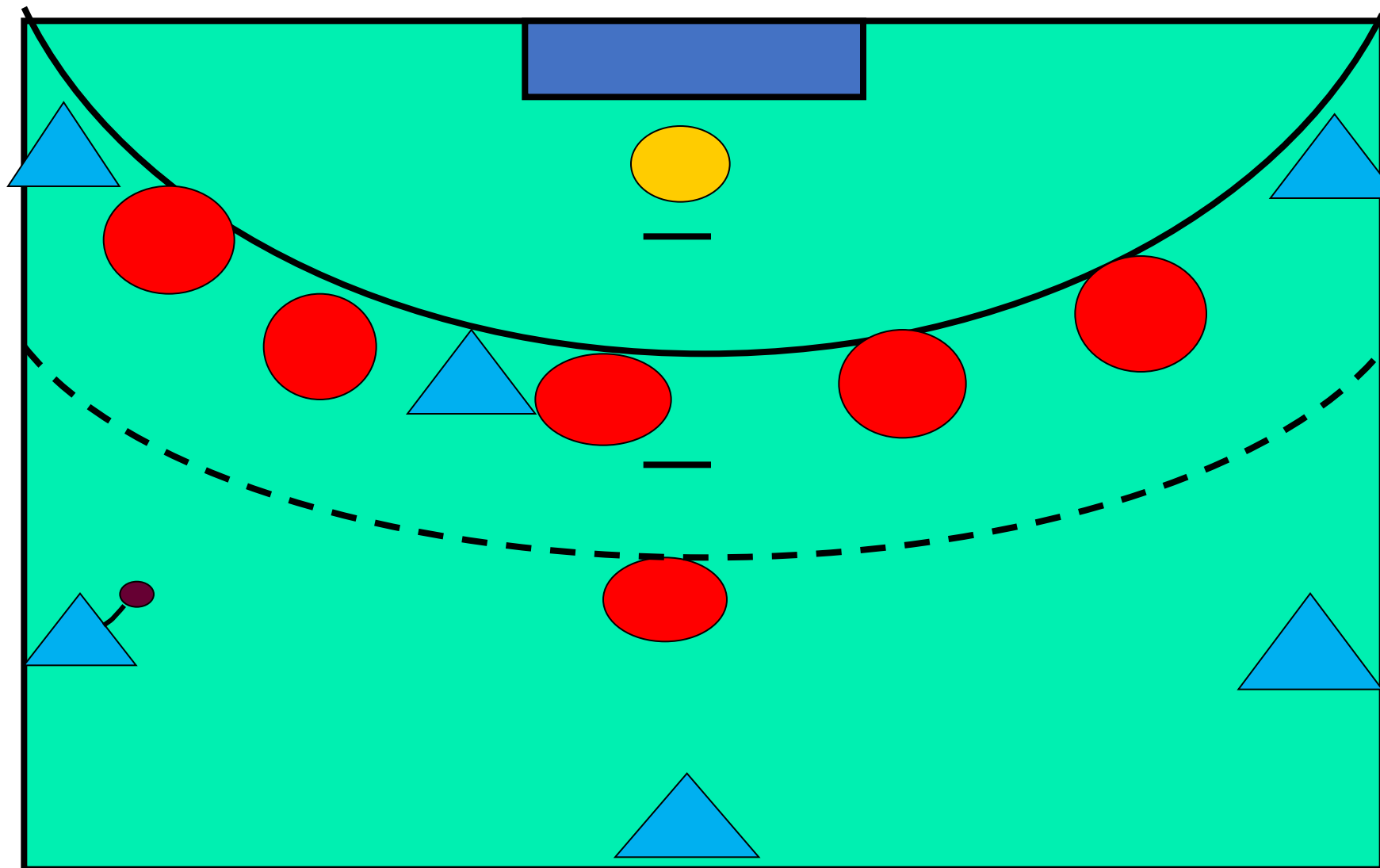
- Zawodnicy ustawieni w jednej linii,
- Przesuwając się za piłką obrońcy nie zmieniają pozycji.

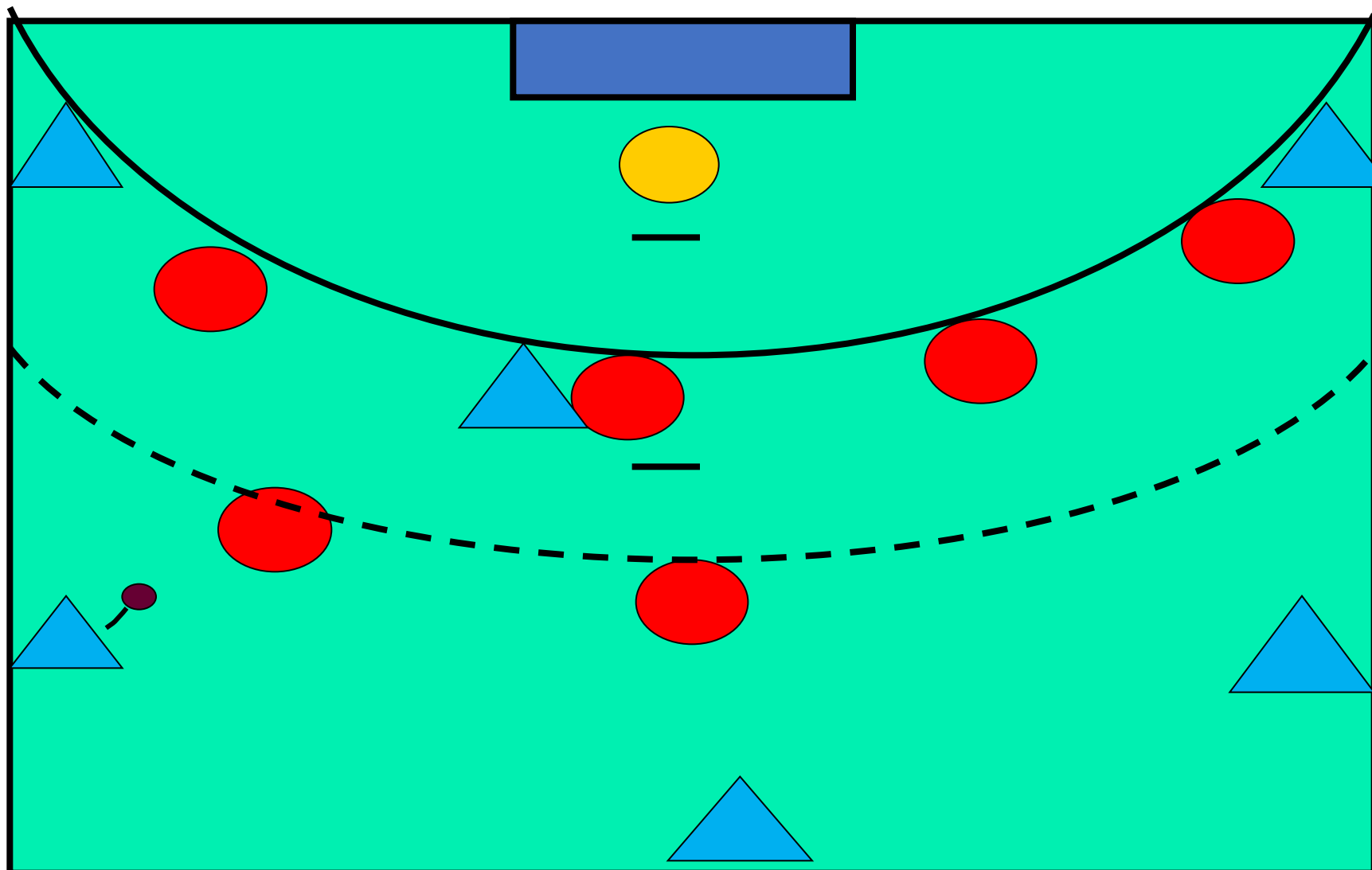


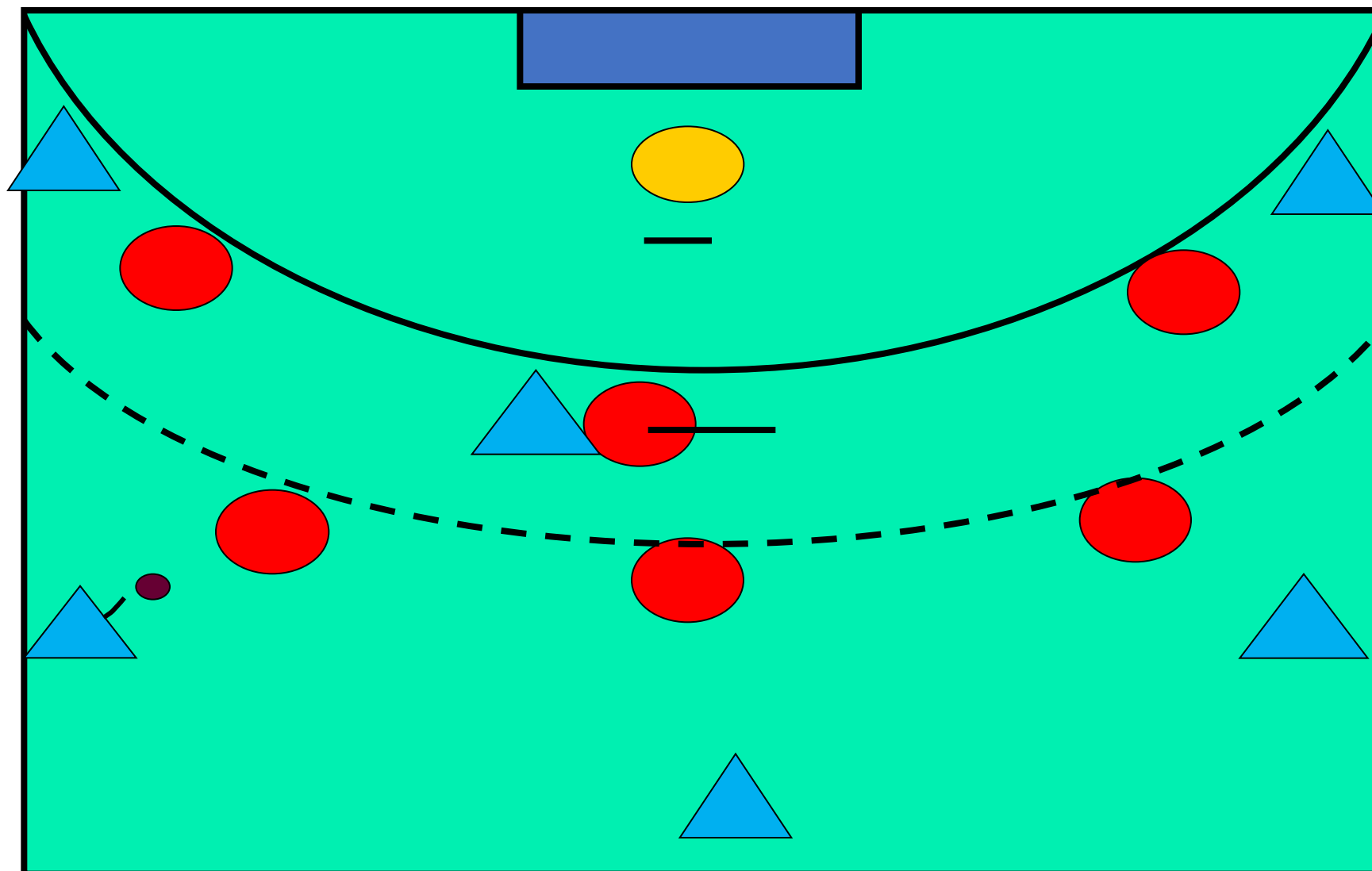
Obrona strefowa 5:1

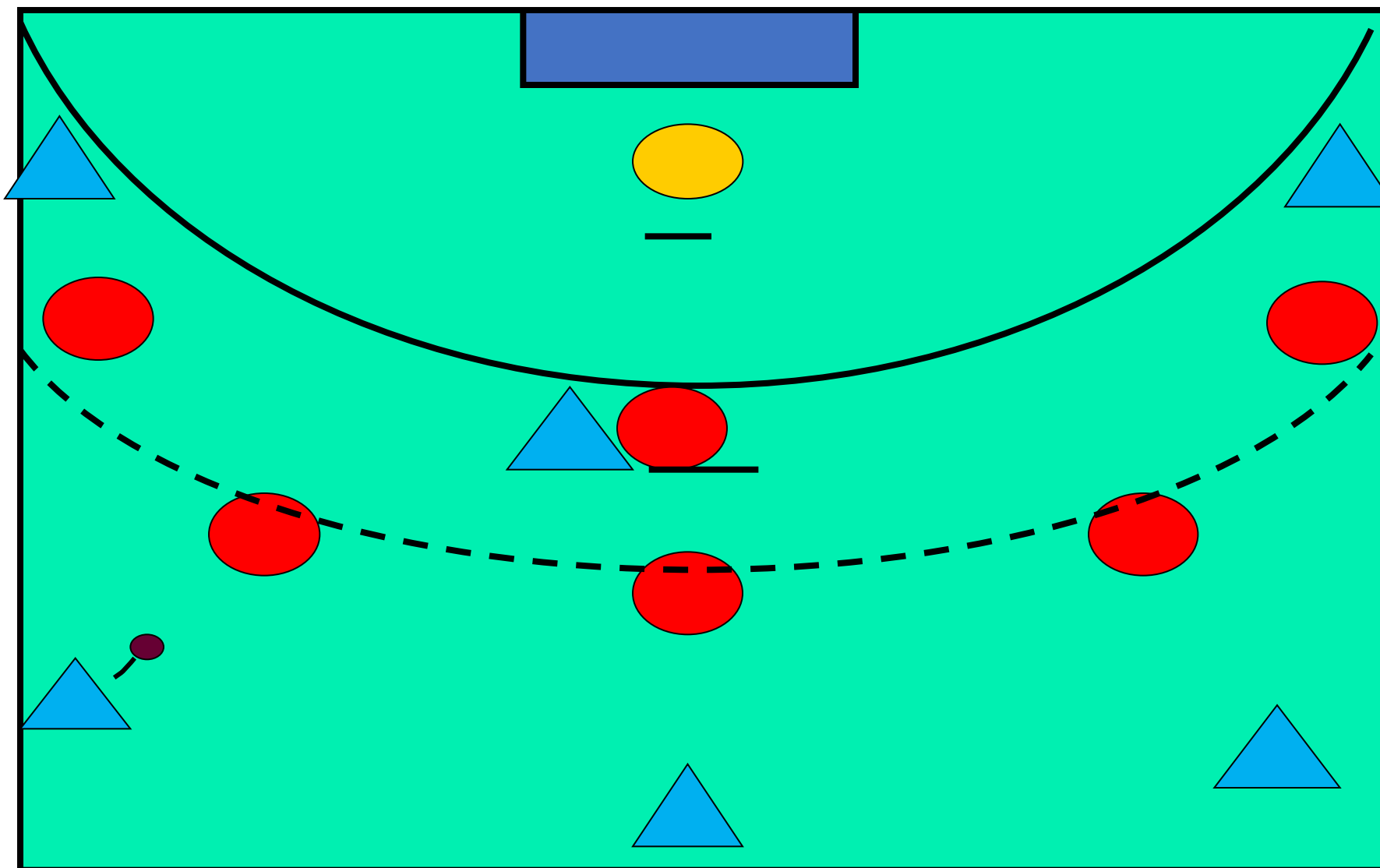
Charakterystyka:

- Zawodnicy ustawieni w dwóch liniach,
- Jeden obrońca wysunięty (I linia),
- Pięć graczy przy linii pola bramkowego (II linia).







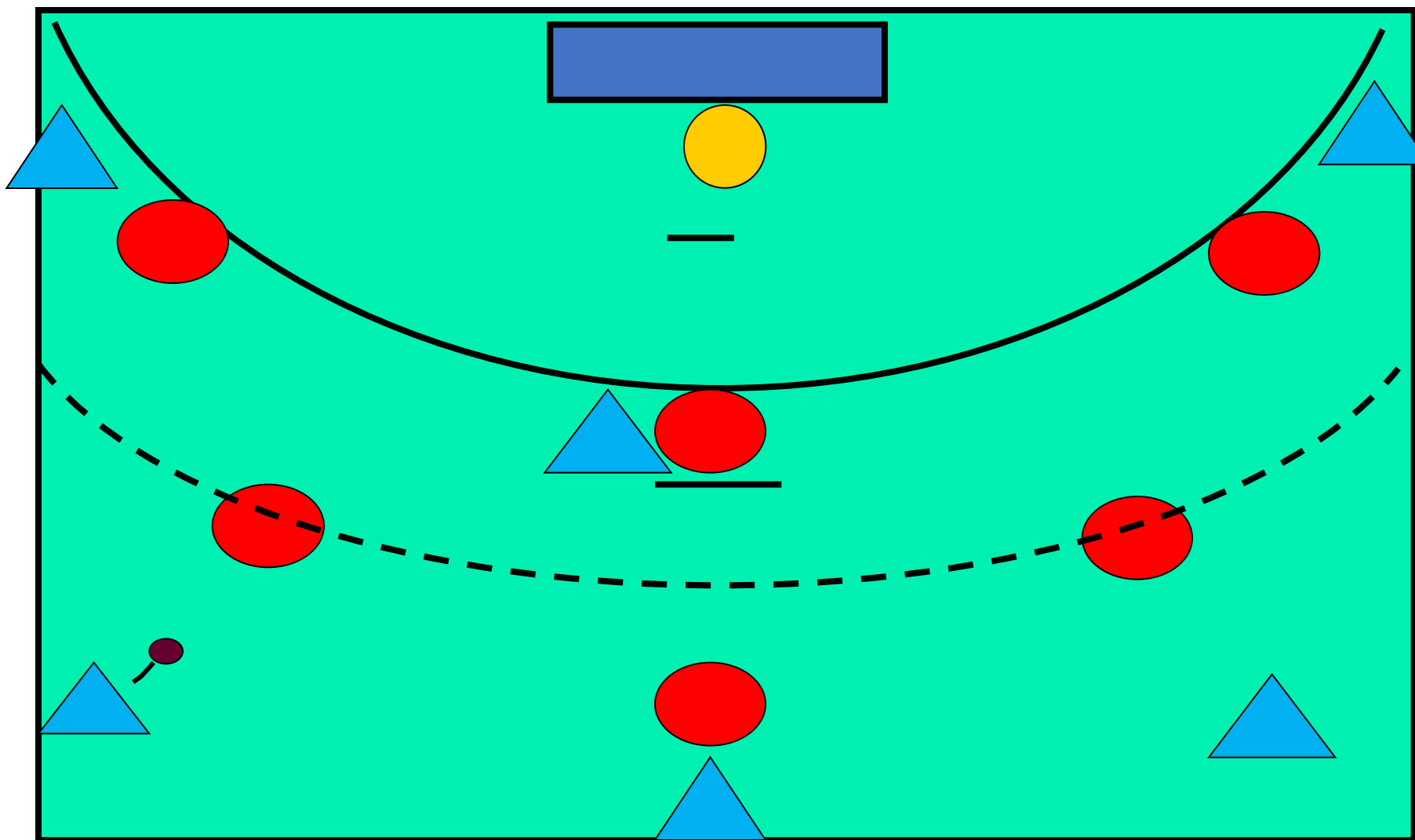


Obrona strefowa 3:2:1

Obroncy ustawieni w trzech liniach.

Pomysłodawcą był jugosławiański trener Vlado Stencil.

Grając tym systemem reprezentacja Jugosławii zdobyła w 1972 roku na Igrzyskach Olimpijskich złoty medal. A pod jego wodzą reprezentacja Niemiec wygrała Mistrzostwa Świata w 1978



Obrona kombinowana

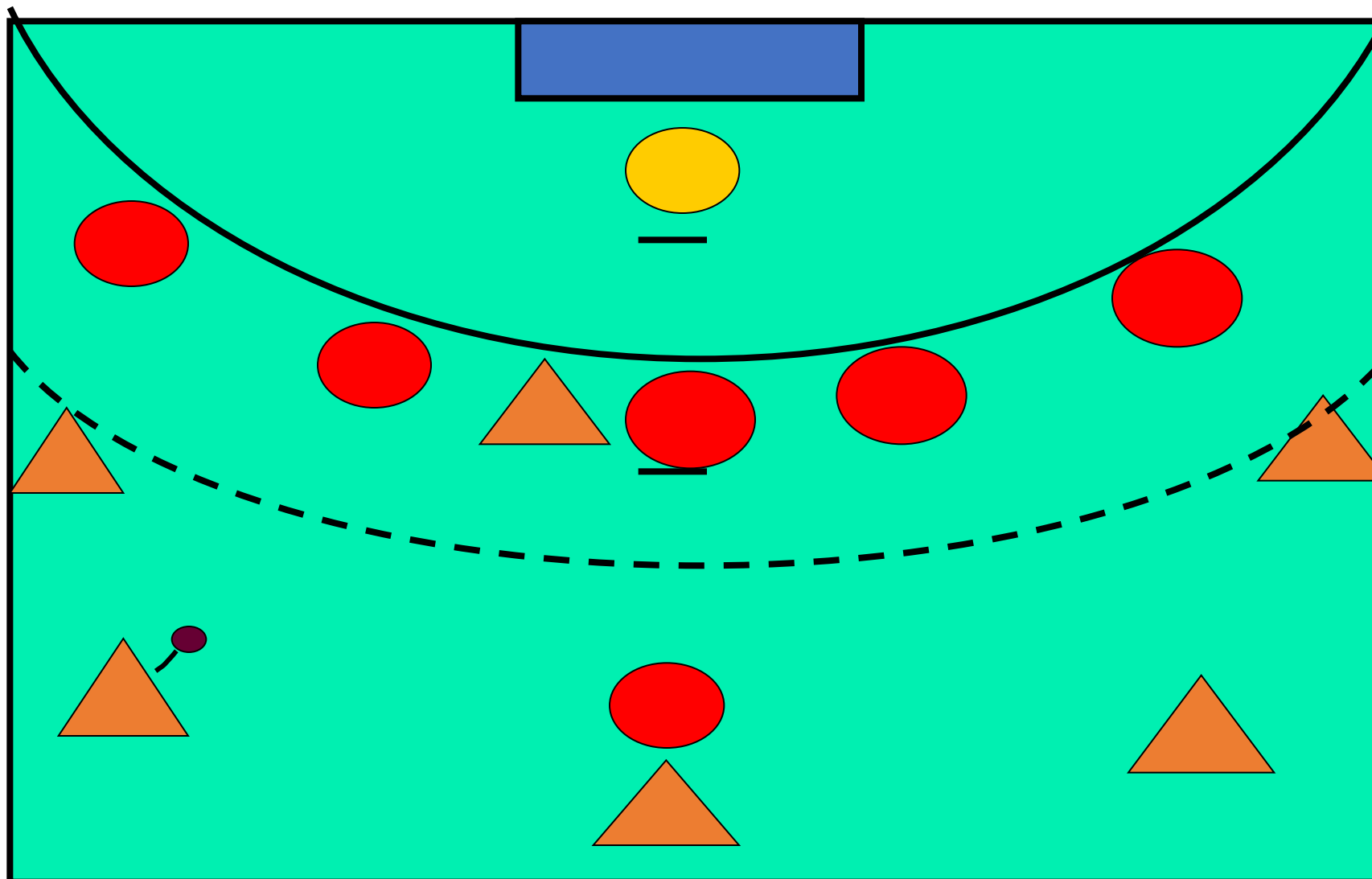
Obrona kombinowana (mieszana) jest połączeniem obrony „każdy swego” z obroną strefową (część zawodników broni każdy swego, a reszta strefą).

Ustawienia:

- 5:0+1
- 4:0+2
- 3:0+3
- 4:1+1
- 3:1+2

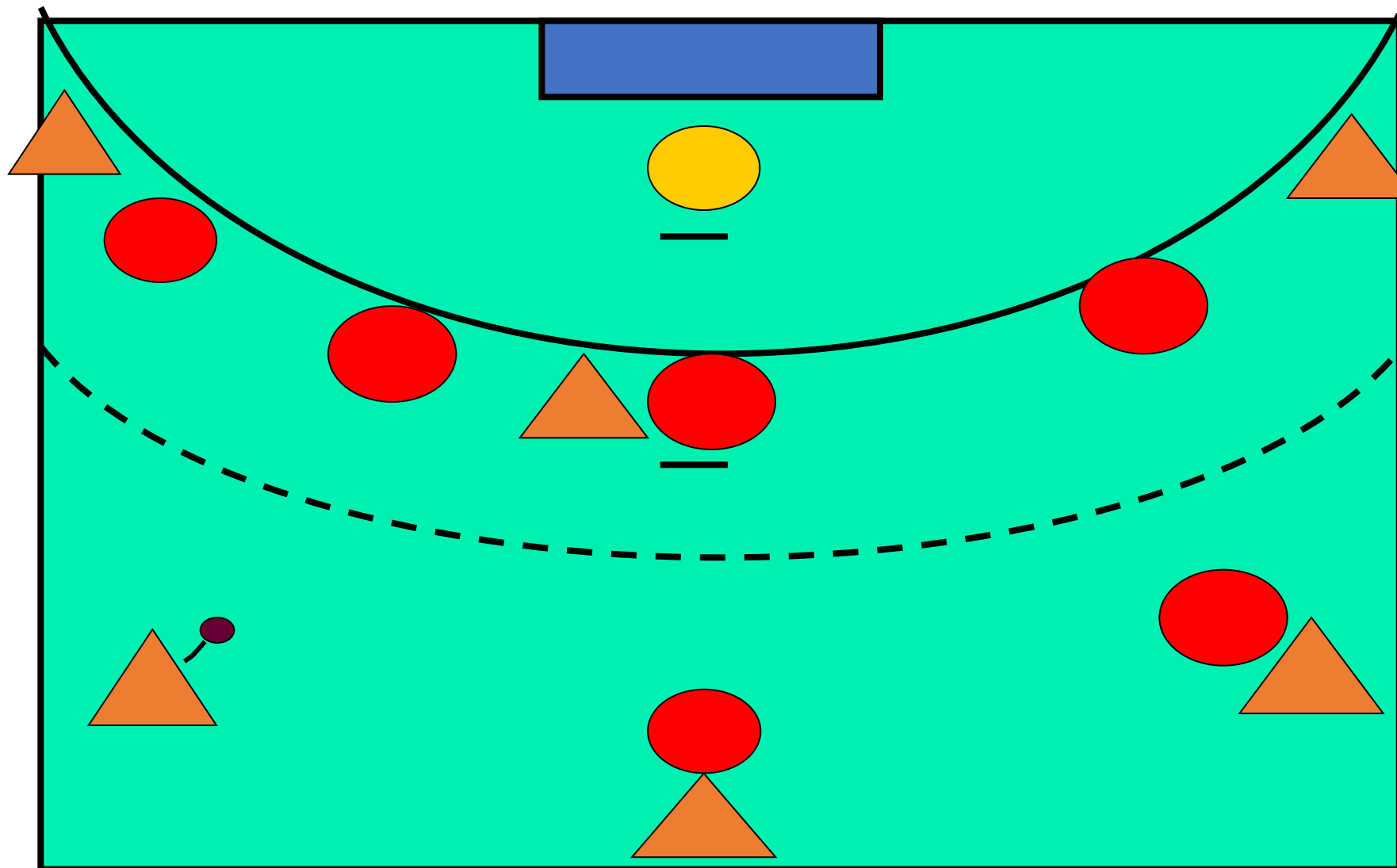
OBRONA 5:0+1

Obrona 5:0+1 ma zastosowanie przeciwko zawodnikowi o wybitnych walorach techniczno – taktycznych.



OBRONA 4:0+2

Obrona 4+2 ma zastosowanie przeciwko zespołowi posiadającemu dwóch wyróżniających się skutecznością zawodników.



Obrona 4:1+1

Obrona 4:1+1, z jednym kryciem
indywidualnie, zawodnik wysunięty utrudnia
w organizacji ataku.

