



AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
IM. POLSKICH
OLIMPIJCZYKÓW
WE WROCŁAWIU

dr Andrzej Dudkowski
dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych Gier Sportowych

TECHNIKA W PIŁCE RĘCZNEJ

Wrocław, 2023/2024

#wiedza #sport #sukces

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

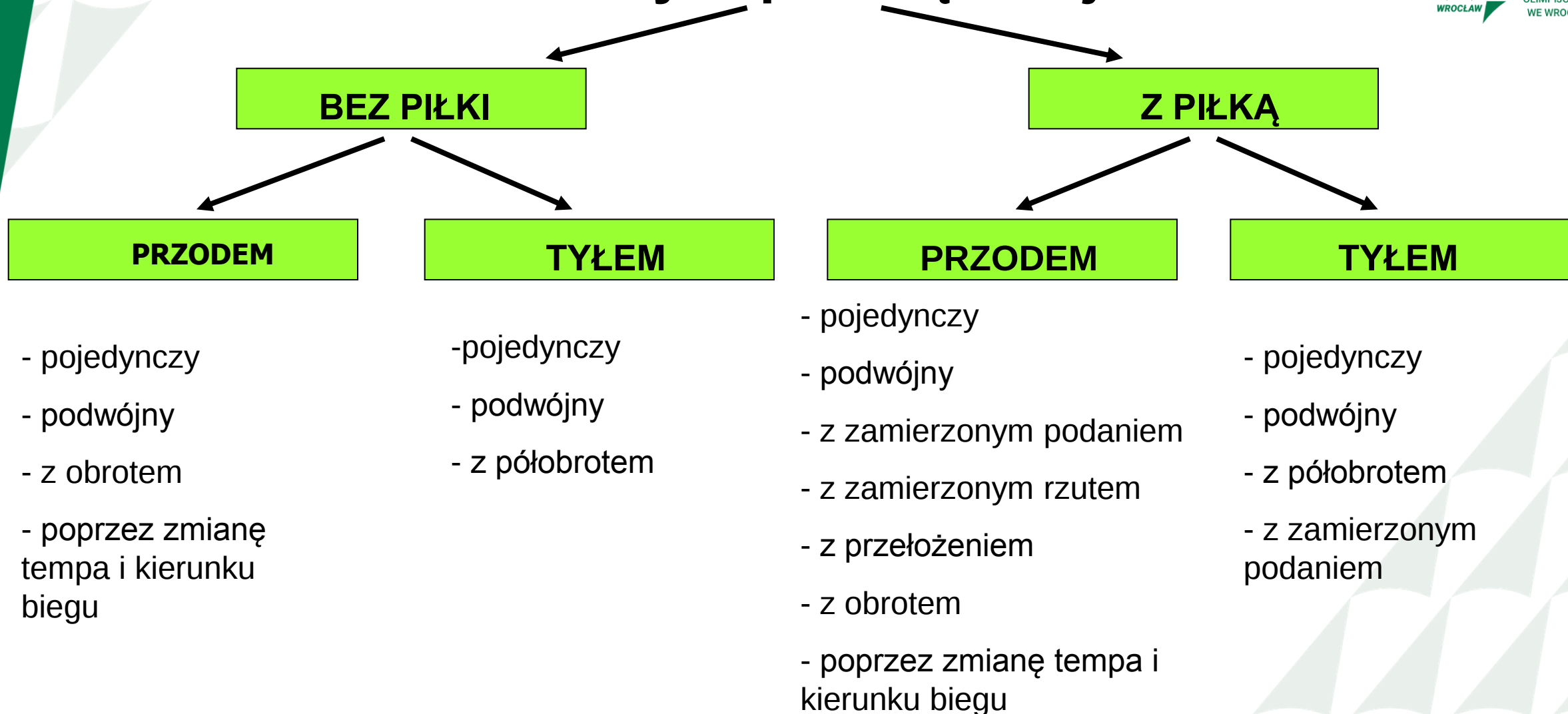
LOT PIŁKI

- 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



**dr Andrzej Dudkowski
dr Jarosław Nosal
Zakład Zespołowych Gier Sportowych**



TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

TAKTYKA W PIŁCE RĘCZNEJ

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 – 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.

FAZY ATAKU SZYBKIEGO

*Opierając się na podstawowych elementach ataku szybkiego, możemy go podzielić na **3 fazy** :*

1. Zdobyćcie piłki i wybiegnięcie do ataku szybkiego.
2. Uzyskanie przewagi liczebnej.
3. Zakończenie ataku szybkiego.

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:
 - 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

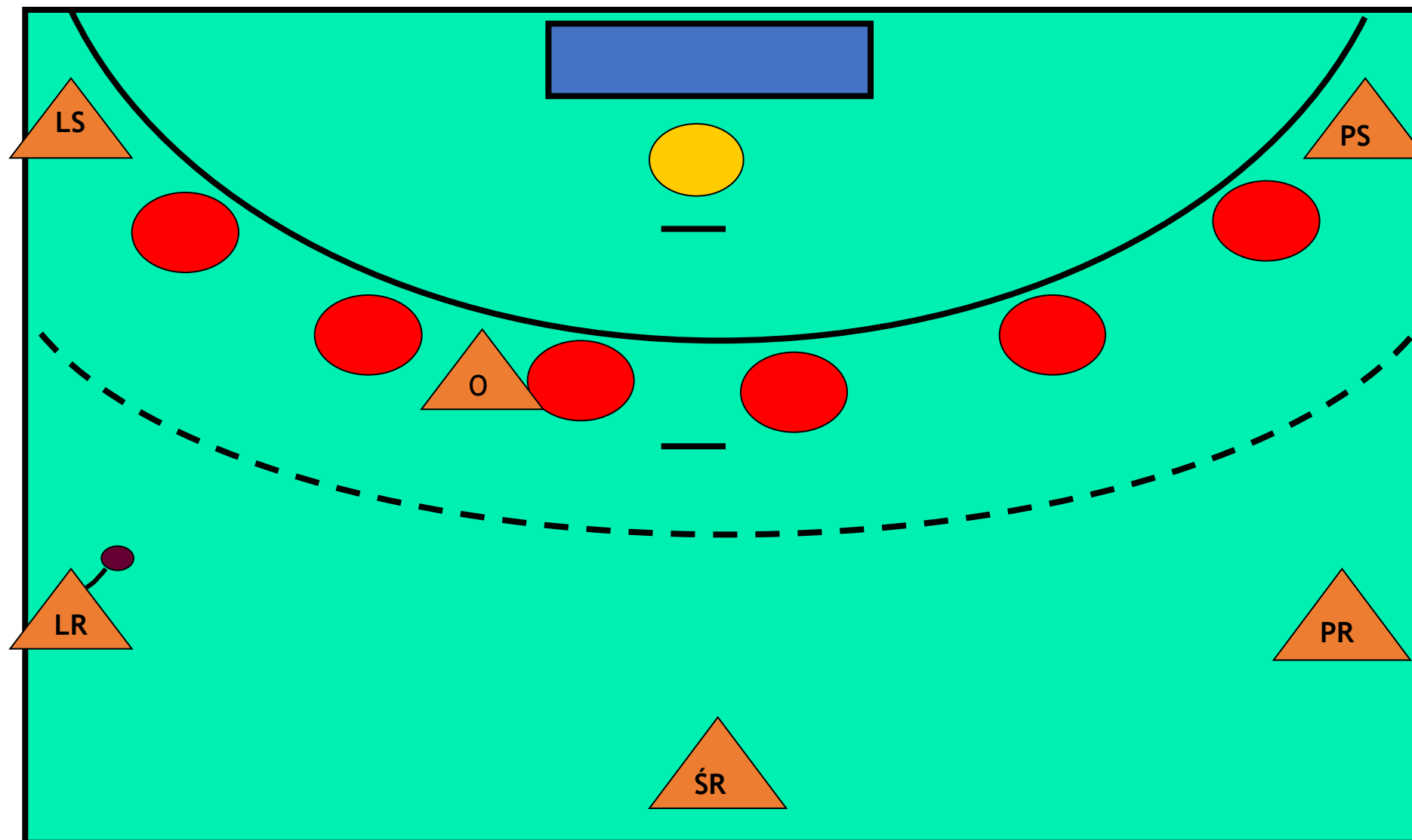
ATAK POZYCYJNY

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:

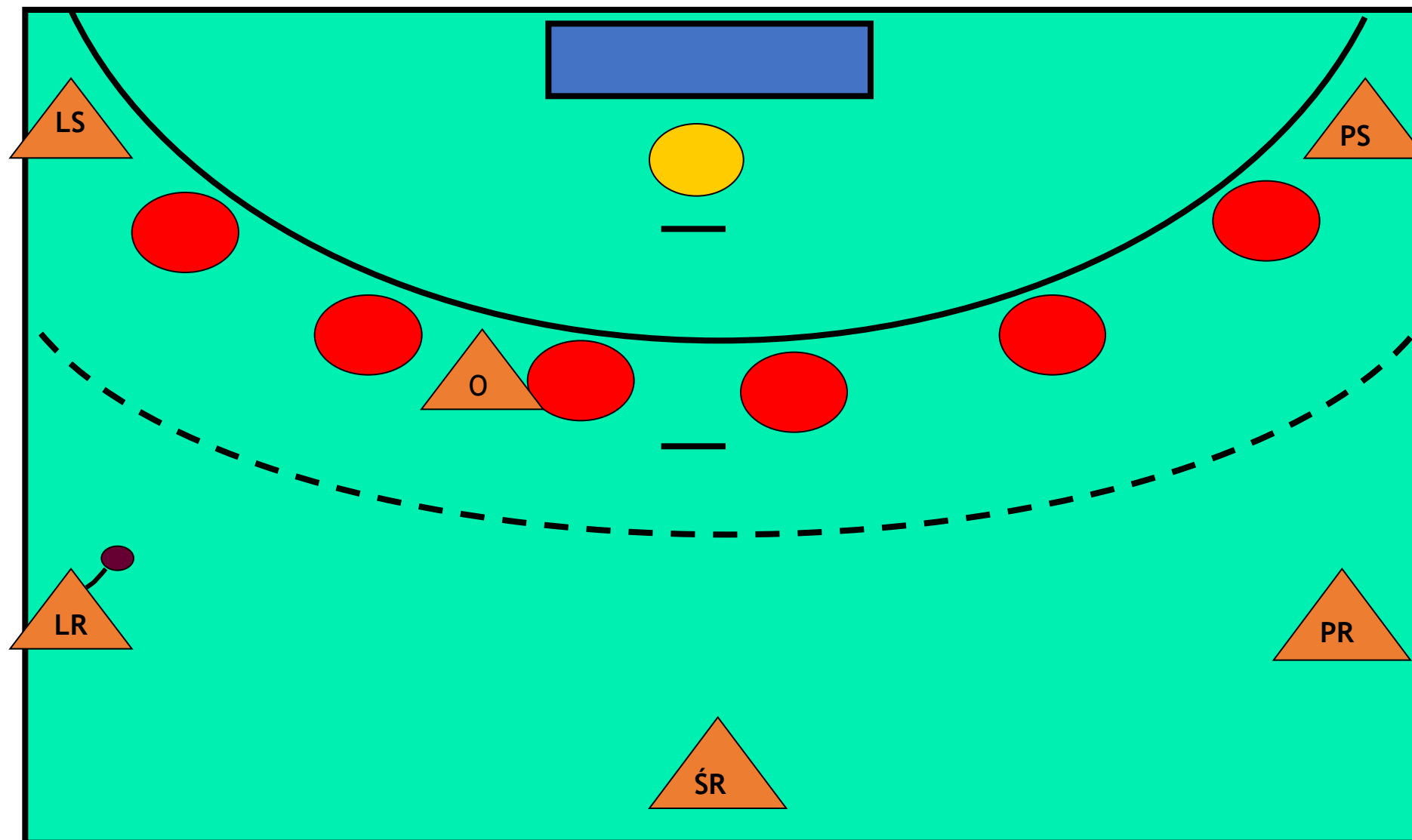
- Lewo skrzydłowy,
- Prawo skrzydłowy,
- Lewo rozgrywający,
- Prawo rozgrywający,
- Środkowo rozgrywający,
- Obrotowy.



ATAK POZYCYJNY

1. Atak pozycyjny 2:1:3

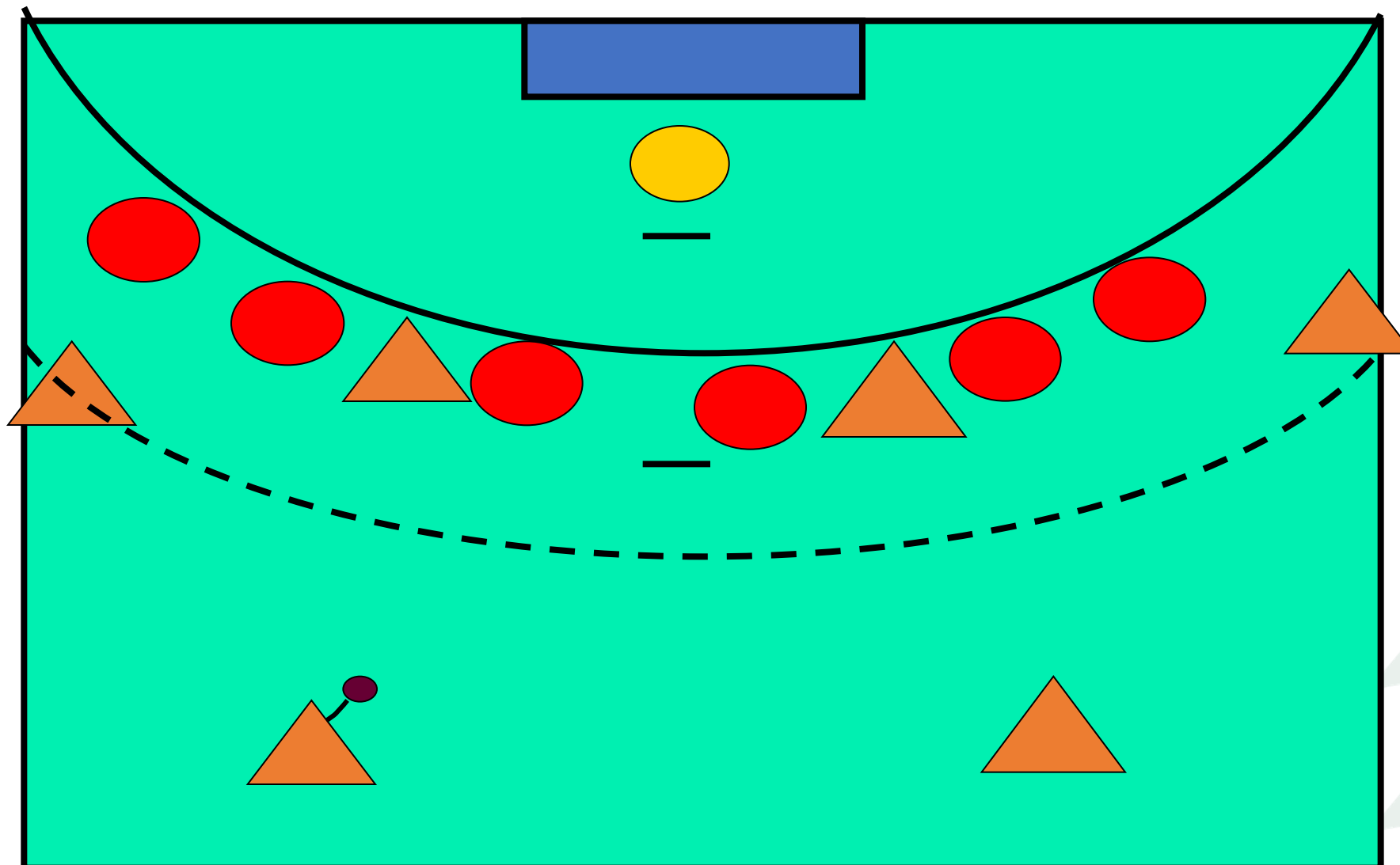
- dwóch skrzydłowych
- obrotowy
- trzech zawodników rozgrywających



ATAK POZYCYJNY

2. Atak pozycyjny 2:2:2

- dwóch skrzydłowych
- dwóch obrotowych
- dwóch rozgrywających



ATAK POZYCYJNY

2. Atak pozycyjny 2:0:4

- dwóch skrzydłowych
- czterech 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.

ZASADY GRY W ATAKU POZYCYJNYM

Do podstawowych zasad gry w ataku pozycyjnym należy:

1. Stosowanie szerokiej gry
2. Stosowanie ataku wiążącego
3. Przyjmowanie piłki w ruchu
4. Podporządkowanie swojej gry grze zespołu

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

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 bronięcia jest bardzo duże.

Obrona „każdy swego”

Wyróżniamy:

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

Kiedy stosowana jest obrona „każdy swego” ?

W piłce ręcznej obrona „każdy swego” jest stosowana:

- W celu zaskoczenia przeciwnika i wybicia go z rytmu gry,
- Gdy przeciwnik jest słaby i obrona „każdy swego” pozwoli uzyskać wysoki wynik,
- Pod koniec spotkania, gdy przeciwnik stara się długo rozegrać piłkę,
- W szkoleniu młodzików i juniorów

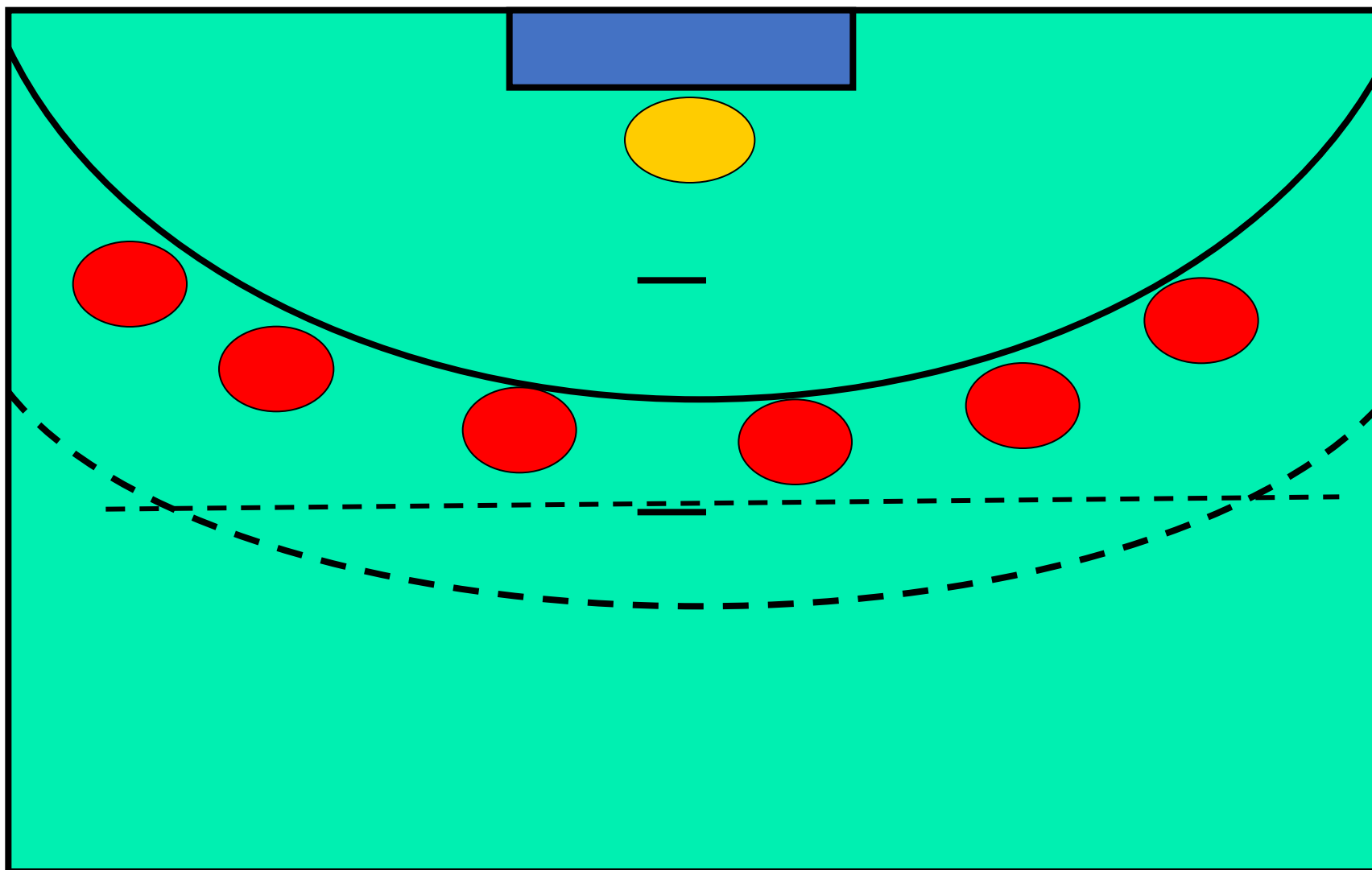
Obrona strefowa

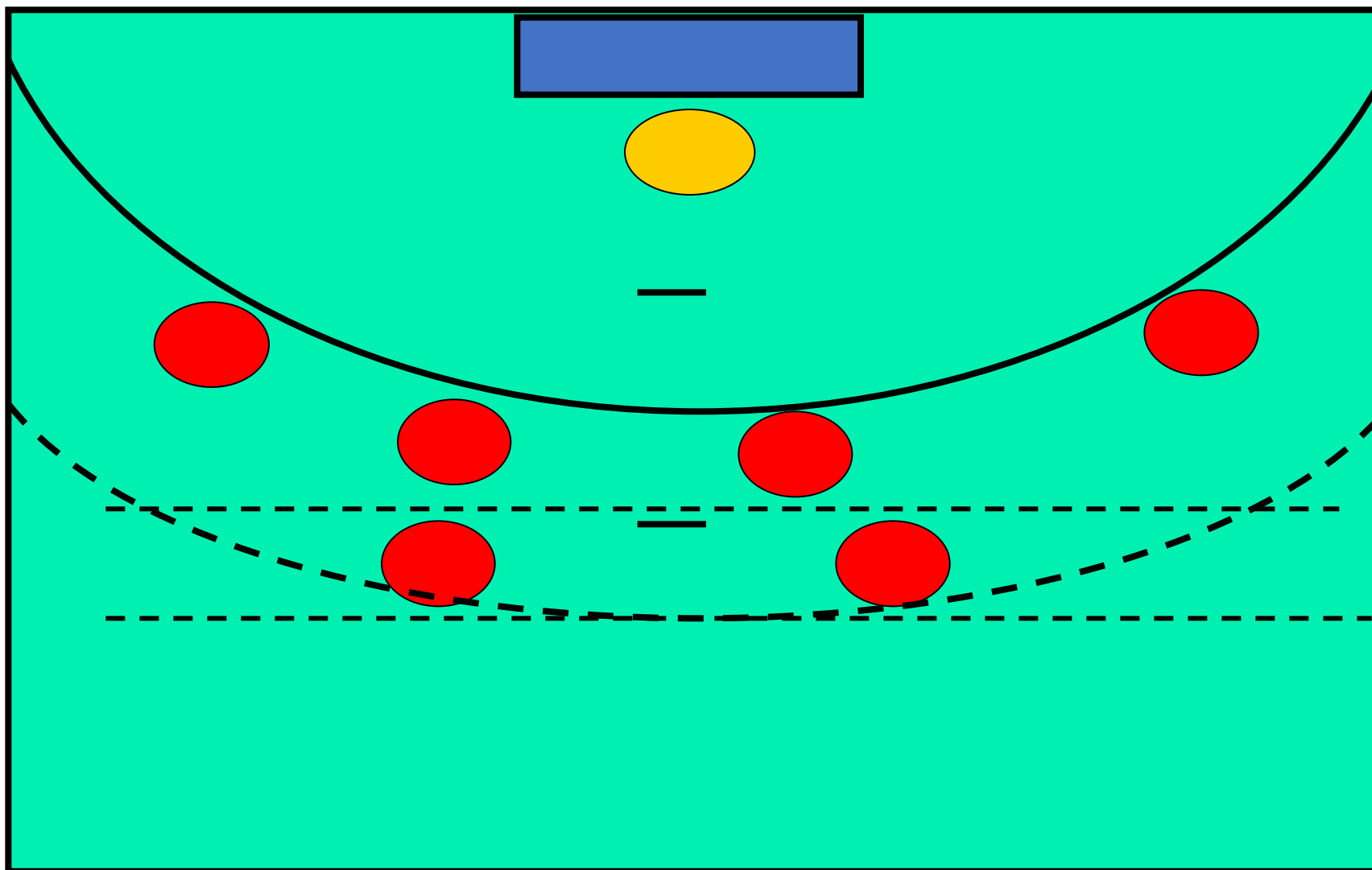
- Jest podstawowym systemem defensywnym. Ustawieni odpowiednio obrońcy, odpowiadając za określoną strefę, atakują każdego przebywającego w niej przeciwnika z piłką i bez niej.
- Stanowi zamkniętą całość i polega na współpracy wszystkich zawodników w drużynie

Obrona strefowa

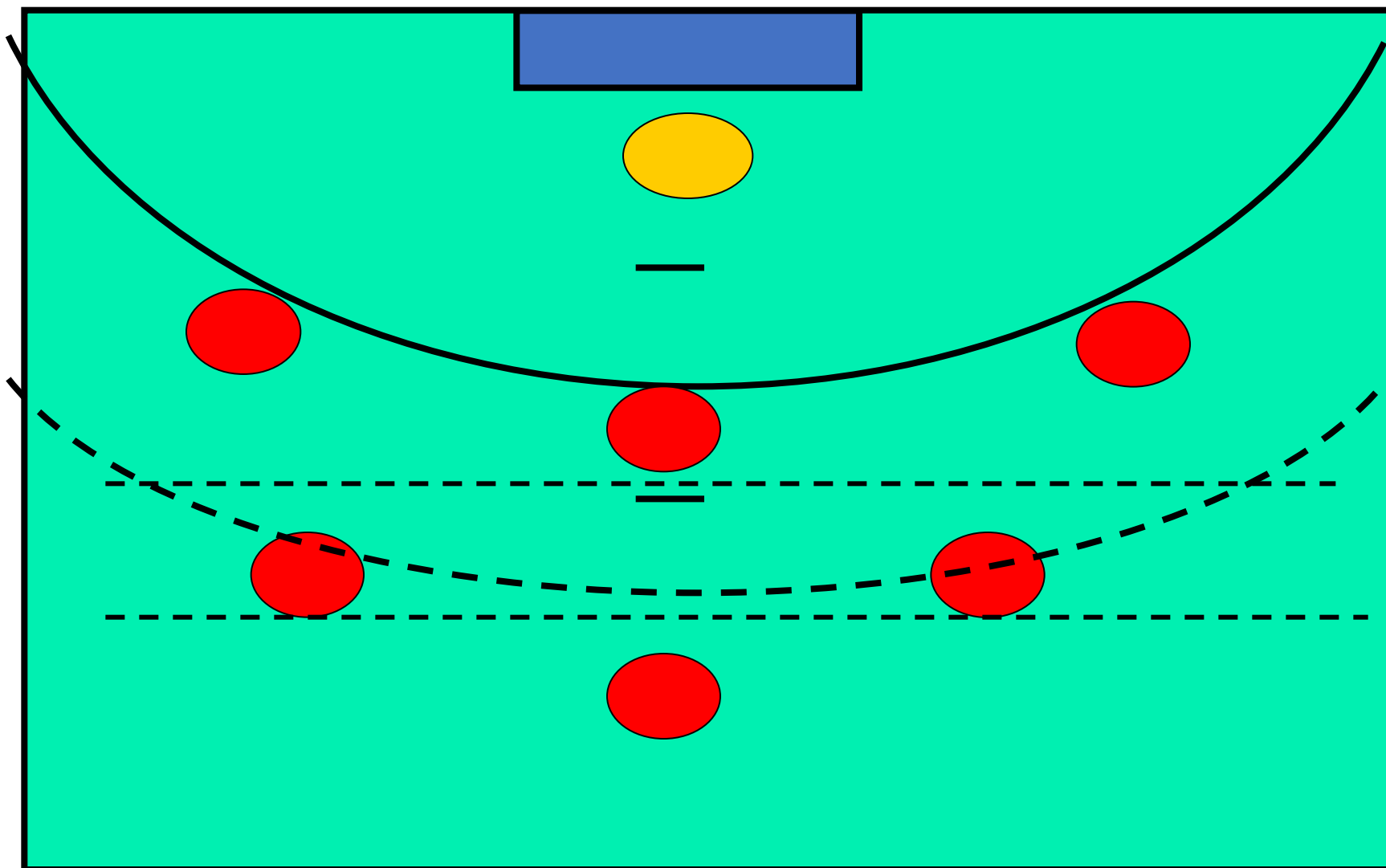
Ustawienie:

- 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

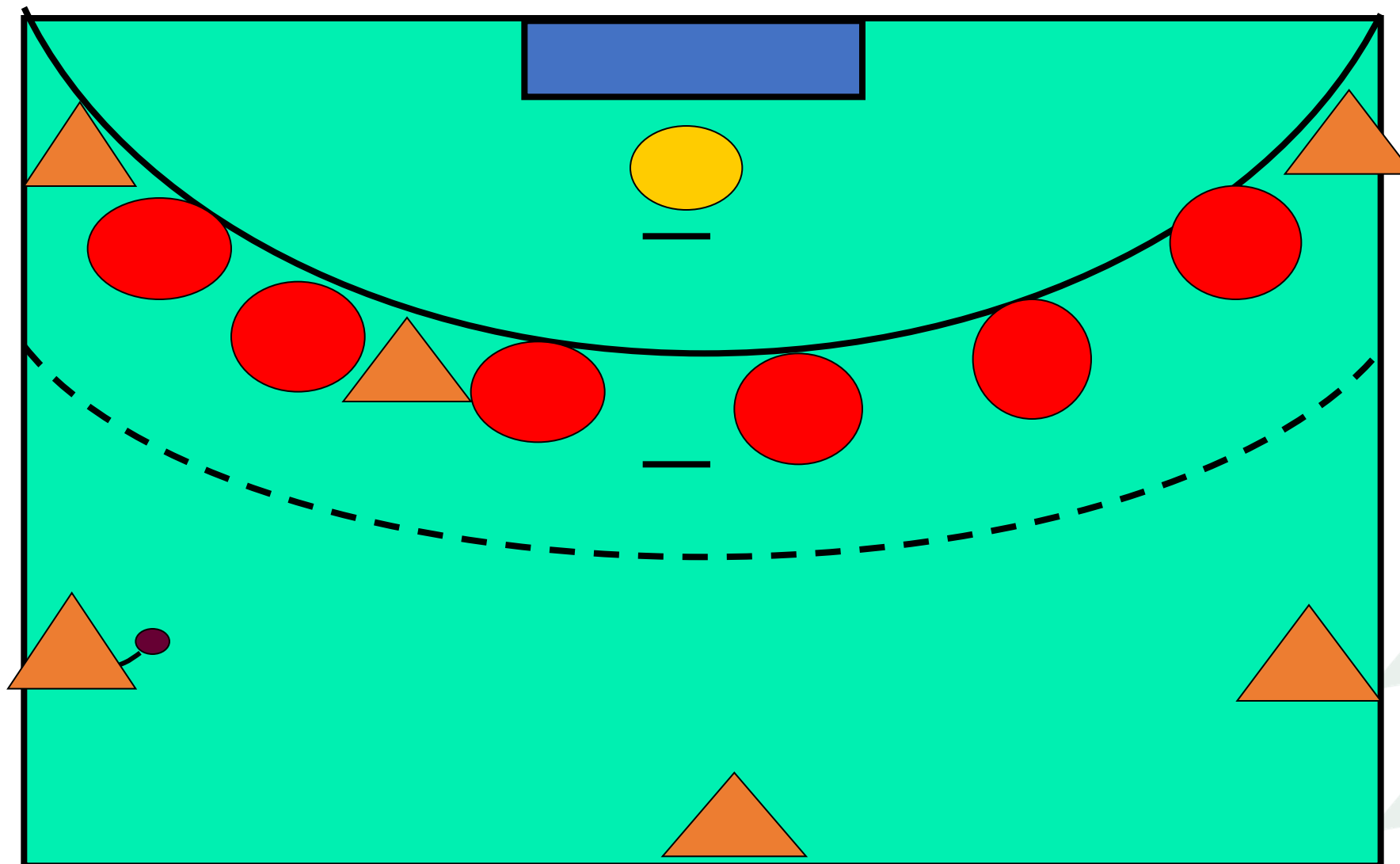
Podstawowy sposób obrony w piłce ręcznej.

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:

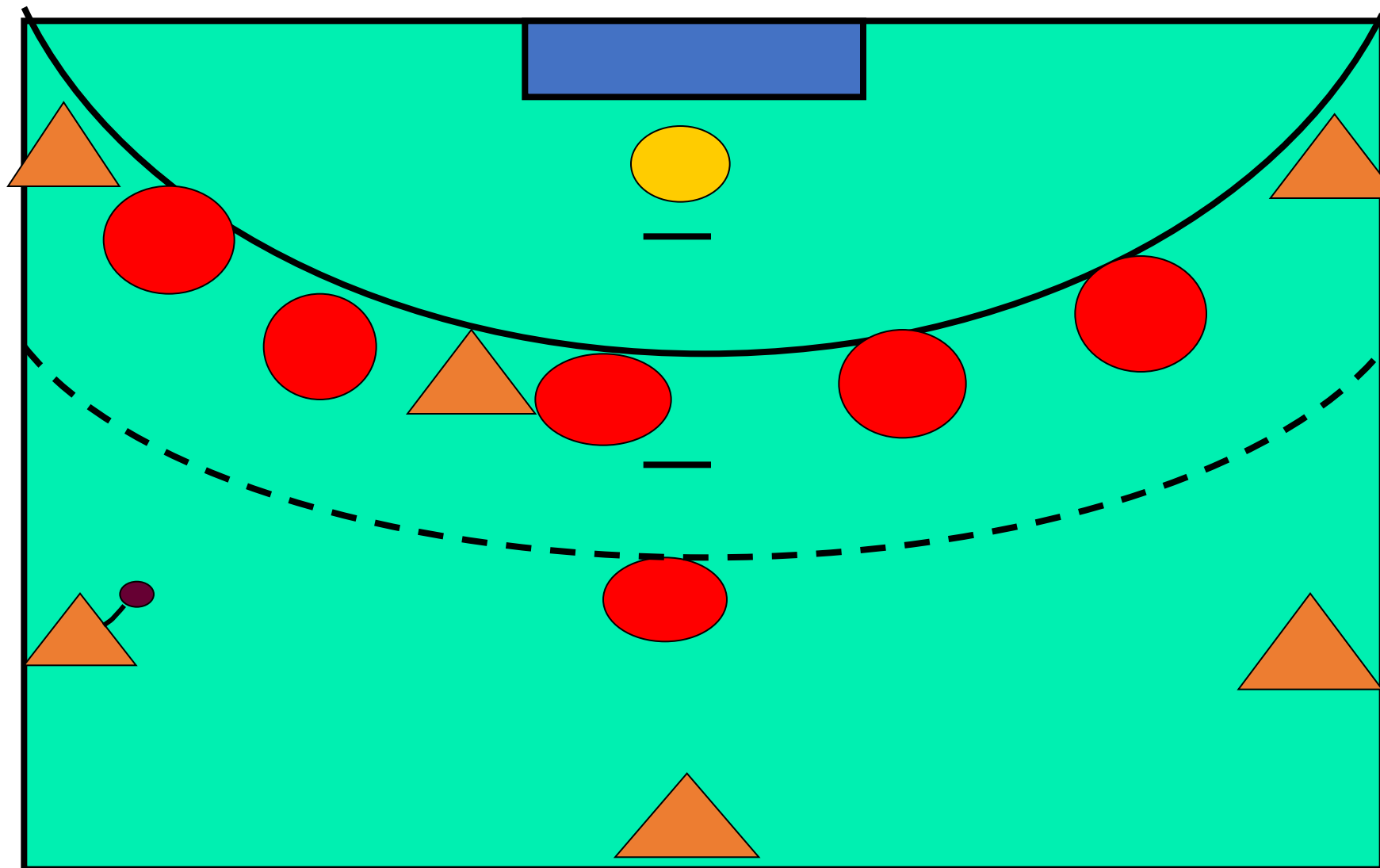
- Zawodnicy ustawieni w jednej linii,
- Przesuwając się za piłką obrońcy nie zmieniają pozycji.

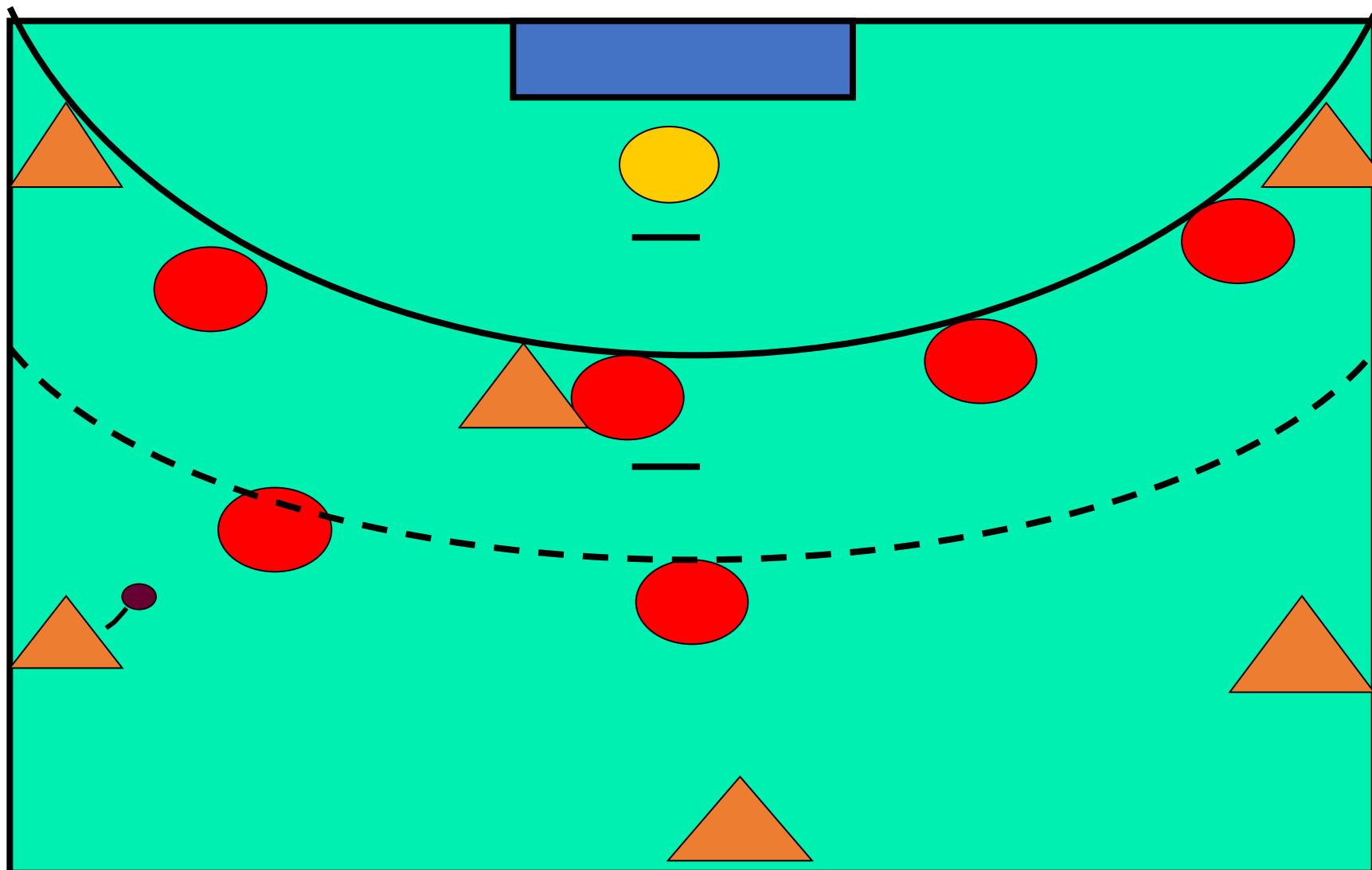


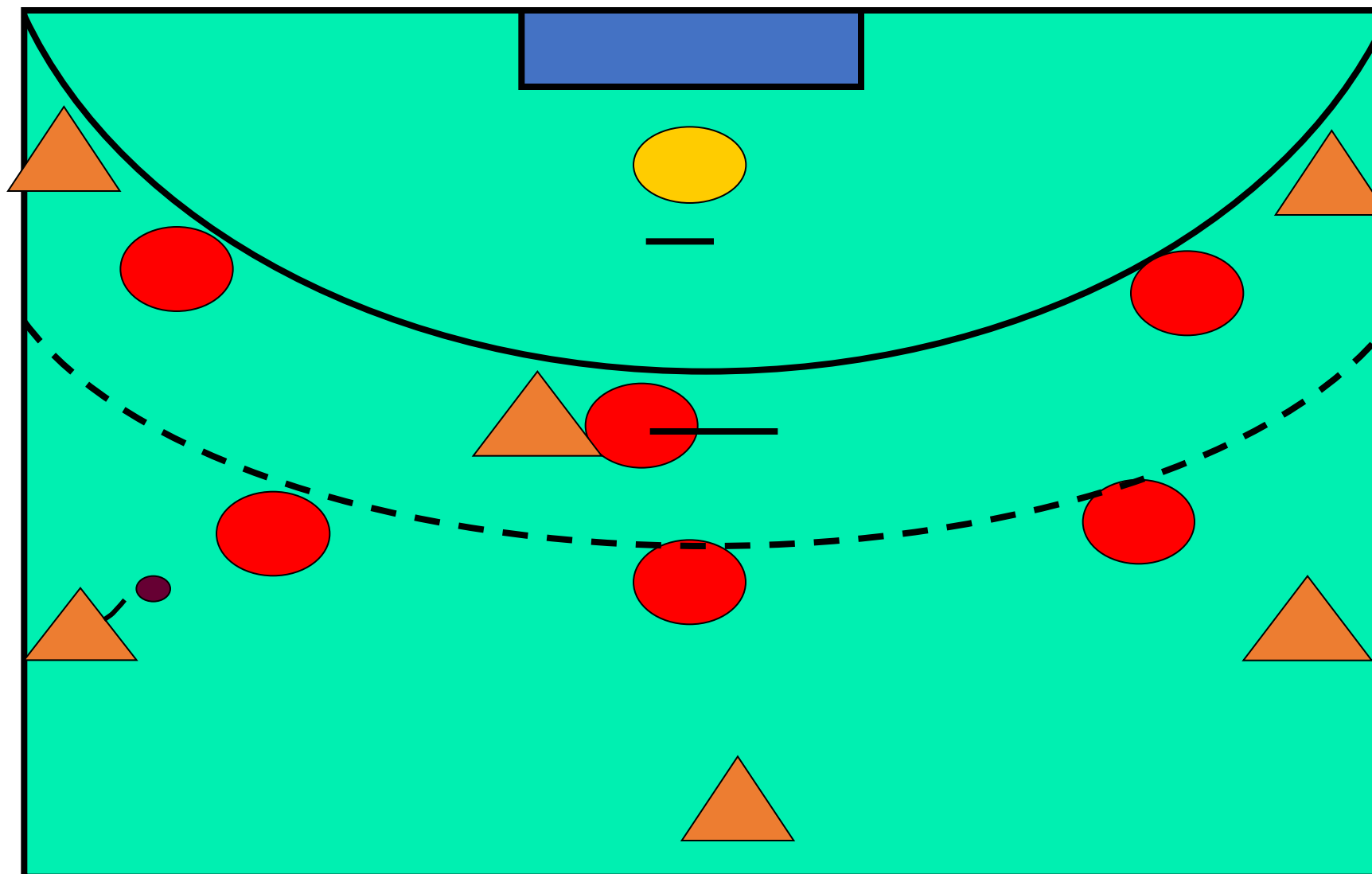
Obrona strefowa 5:1

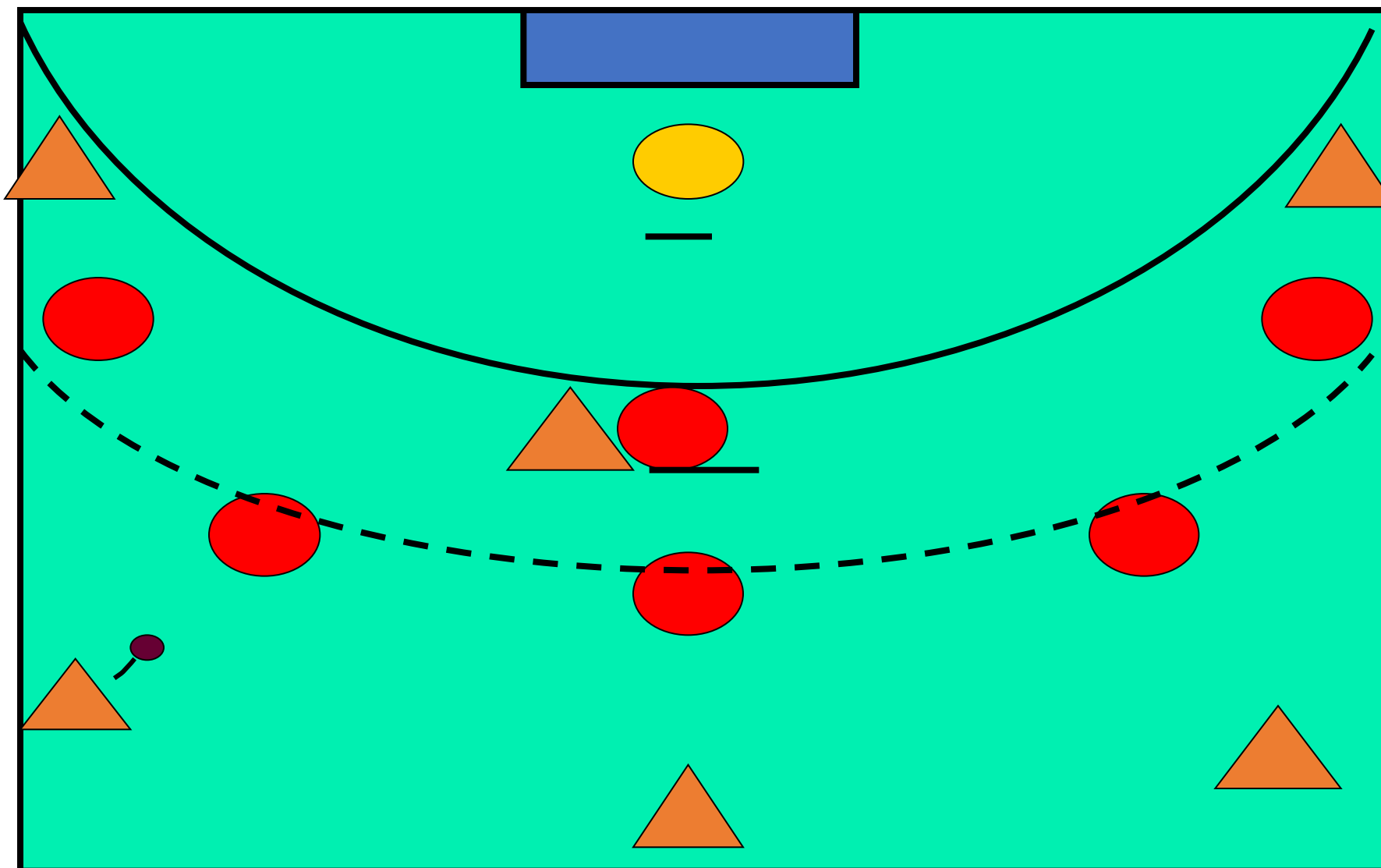
Charakterystyka:

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







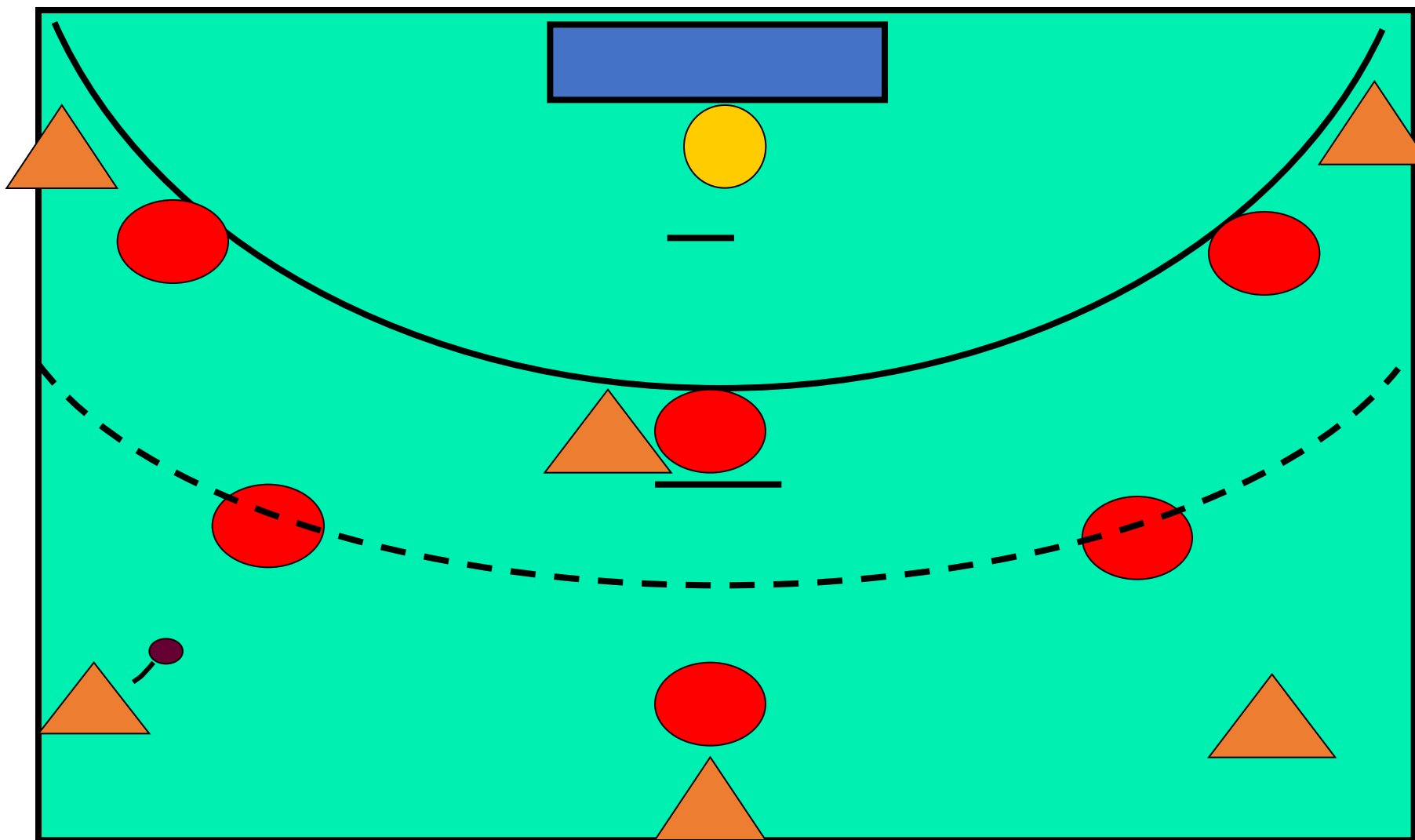


Obrona strefowa 3:2:1

Obroncy ustawieni w trzech liniach.

Pomysłodawcą był jugosławiański trener Vlado Stencel.

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

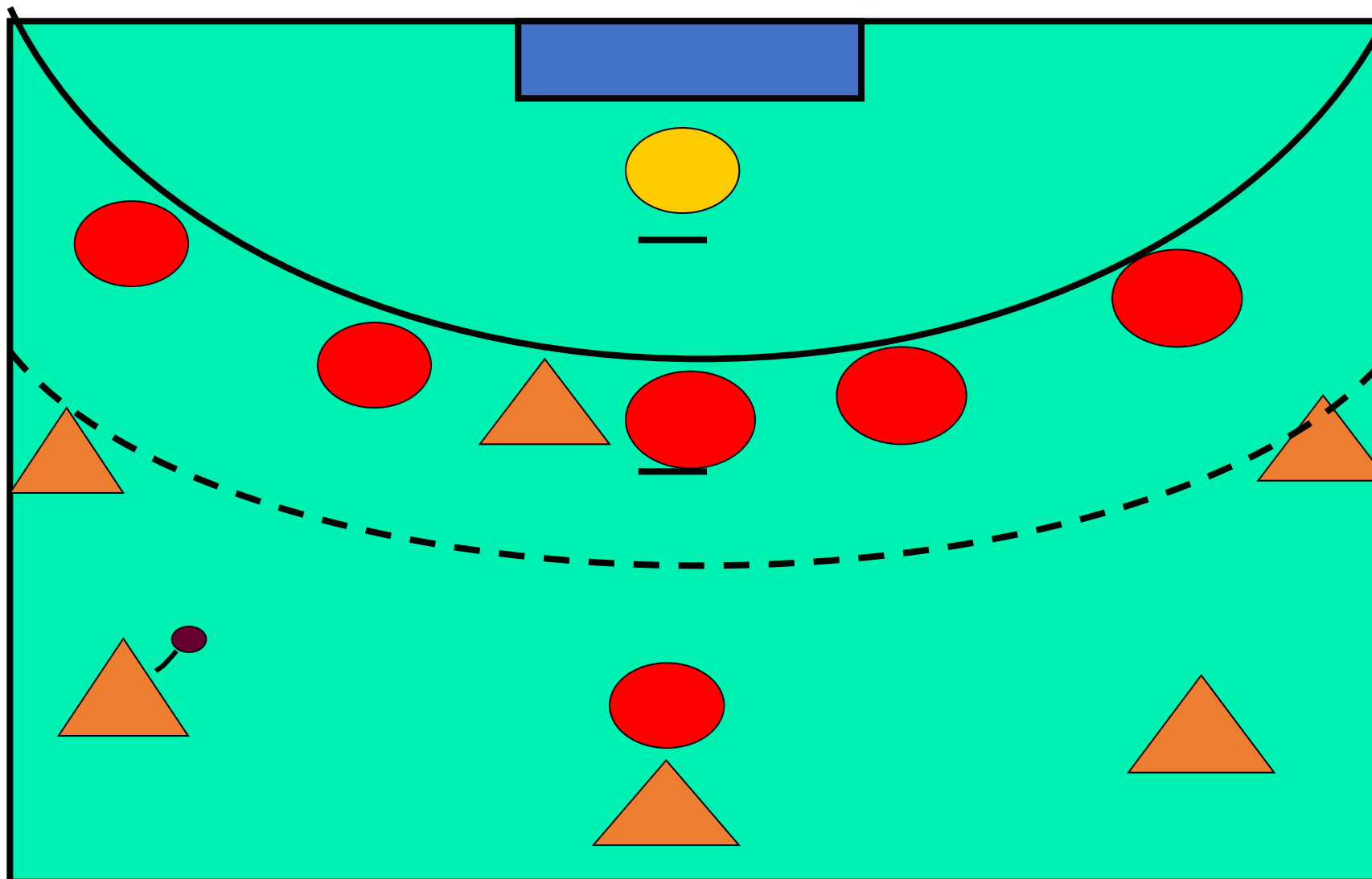
Obrona kombinowana (mieszana) jest połączeniem obrony „każdy swego” z obroną strefową (część zawodników broni każdy swego, a reszta strefą).

Ustawienia:

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

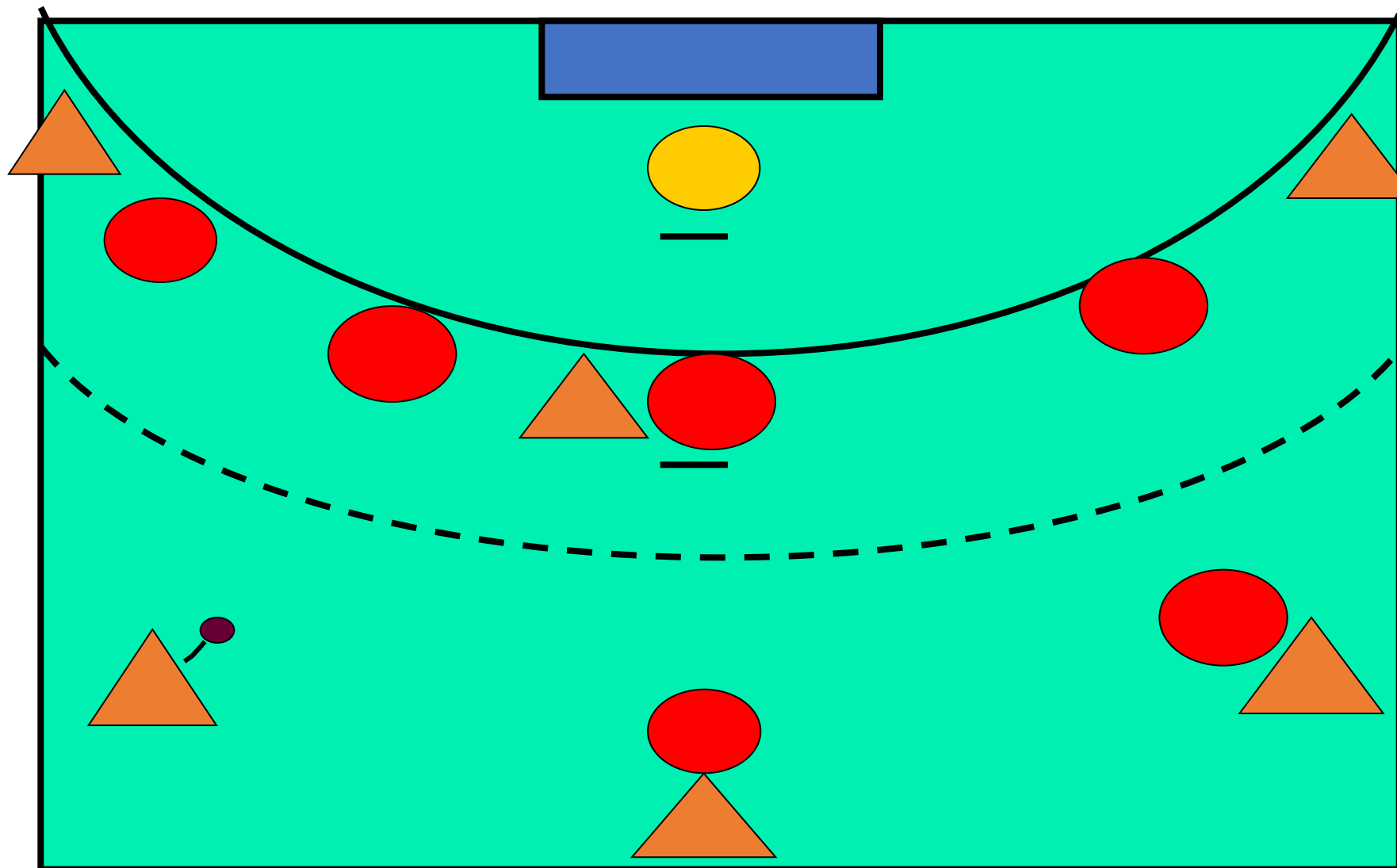
OBRONA 5:0+1

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.

