ZESZYTY NAUKOWE UNIWERSYTETU SZCZECIŃSKIEGO

NR 404 PRACE INSTYTUTU KULTURY FIZYCZNEJ NR 21 2004

BEATA FLORKIEWICZ

PROPOZYCJE NAUCZANIA WYBRANYCH ELEMENTÓW TECHNICZNYCH GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ

1. Wstęp

Rzuty wchodzą w skład techniki głównej. Jest to jeden z elementów wpływających w sposób zasadniczy na przebieg i rezultat meczu. Podczas wykonywania rzutu w maksymalnym stopniu zaangażowane są mięśnie kończyn dolnych i górnych, bioder oraz brzucha (Czerwiński 1990).

Analizując technikę wykonywanych rzutów można przyjąć, że rzuty do bramki są odpowiednikiem podań, popartych silniejszą pracą tułowia i ramienia. O sile rzutu decyduje droga i czas działania ręki na piłkę. Im dłuższą drogę w określonej jednostce czasu pokona ręka z piłką, tym siła rzutu będzie większa. Nazwy rzutów pochodzą od sposobu poruszania się zawodnika po boisku oraz ułożenia ciała w stosunku do podłoża (Paterka 1990).

W piłce ręcznej wyróżniamy następujące rodzaje rzutów:

- rzut z biegu,
- rzut z przeskoku,
- rzut z wyskoku,
- rzut z padem,
- rzut z miejsca,
- rzut z odchylenia,
- rzut sytuacyjny.

2. Technika wykonania rzutu z biegu

Rzut z biegu stosuje się najczęściej przy zakończeniu ataku szybkiego. Ułożenie ciała zawodnika nie wskazuje na oddanie rzutu na bramkę, ponieważ rzucający prawą ręką podczas rzutu opiera prawą nogę na podłożu, skracając krok. Wyrzut następuje w chwili, gdy noga całkowicie wyprostowana w stawie biodrowym i kolanowym dotyka podłoża przednią częścią stopy, a ruch ramienia jest poparty skłonem tułowia w przód.

3. Nauczanie rzutu z biegu

3.1. Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowej

Wąż w kole

Do przeprowadzenia zabawy używamy dowolnego boiska z wyznaczonym kołem. Wybieramy dwa zespoły, z których jeden – „wąż" – staje w rzędzie wewnątrz koła, drugi zaś na obwodzie koła z jedną piłką.

Gracze stojący na obwodzie koła podają między sobą piłkę tak, aby trafić w ostatniego gracza z rzędu – „węża", który unikając niebezpieczeństwa wciąż ucieka. Trafiony przechodzi na czoło swego rzędu, zbijanym zostaje ten następny. Gdy w ten sposób zostaną zbici wszyscy gracze tworzący „węża", następuje zmiana ról w zespołach. Wygrywa ten zespół, który szybciej wykona zadanie. Można stosować punkty i grać w określonym czasie.

Piłka do przeciwnika

Boisko do piłki ręcznej. Dwie drużyny o równej liczbie zawodników, jedna piłka na jednego zawodnika i 3 piłki lekarskie. Jedna drużyna ustawiona jest na linii bocznej boiska, druga tak samo naprzeciwko nich. Piłki lekarskie ułożone są w połowie odległości od przeciwnych drużyn.

Na sygnał prowadzącego zawodnicy sprzed linii starają się rzutami trafić w piłki lekarskie, przesuwając je na pole przeciwnika. Za każda piłkę przeto-

czoną na pole przeciwnika drużyna zdobywa 1 punkt. Wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Krzyżowy ogień

Połowa boiska do piłki ręcznej, dwie drużyny o równej liczbie zawodników, dwóch sędziów. Jedna piłka ręczna dla każdego zawodnika, 4–6 piłek lekarskich. Zawodnicy obu drużyn ustawiają się z piłkami w szeregach naprzeciw siebie przed liniami rzutów, odległymi od siebie o 15–20 m. Sędziowie ustawiają się po obu stronach szeregów w jednakowej odległości od drużyn – jeden sędzia ma piłki lekarskie.

Na sygnał prowadzącego sędzia toczeniem podaje piłki lekarskie do drugiego sędziego. Piłki toczą się między zawodnikami, które za pomocą rzutów starają się w nie trafić. Za każde trafienie drużyna otrzymuje 1 punkt. Piłki lekarskie są toczone na przemian przez jednego i drugiego sędziego, z przerwą na zebranie przez zawodników piłek do rzutów. Gra trwa na czas lub określoną liczbę toczeń piłki lekarskiej. Wygrywa ta drużyna, której zawodnicy zdobędą więcej punktów (Paterka 1998).

3.2. Przykładowe ćwiczenia w formie ścisłej

1. Podania w miejscu do partnera rzutem z biegu.
2. Podrzut piłki nad sobą w przód, złapanie i rzut z biegu do partnera kozłem.
3. Podania w marszu lub w biegu zakończone rzutem z biegu na bramkę.
4. Jak wyżej zawodnicy rzucają tam, gdzie pokazuje nauczyciel.

Metodyka nauczania rzutu z biegu (metoda syntetyczna)

1. Pokaz i objaśnienie rzutu z biegu.

(Ćwiczenia z piłką)

2. W parach naprzeciwko siebie lub naprzeciwko ściany. Ćwiczący stoją z piłką, w wykroku praworęczni lewa noga do przodu, leworęczni odwrotnie. Prawa ręka uniesiona w górze, łokieć powyżej barku. Stawiają nogę zakroczną, skracając krok w przód z jednoczesnym pochyleniem tułowia w przód i podają do partnera lub rzucają o ścianę tak, by piłka kozłowała

przed partnerem lub ścianą. Dzieciom można polecić, by wykonały podczas rzutu „ukłon".
3. Jak wyżej, ale poruszają się w marszu lub w biegu do siebie.
4. Po kozłowaniu rzut z biegu do partnera lub ściany w dół.
5. Podanie piłki do partnera, który stoi, i odegranie piłki nabiegającemu chwyt i rzut z biegu o ścianę lub na bramkę w dół. W przypadku rzutu na bramkę określamy miejsce rzutu lub broni bramkarz.
6. Podania w parach w (marszu, truchcie, biegu) zakończone rzutem na bramkę z bramkarzem.

3.3. Przykładowe ćwiczenia w formie fragmentów gry

1. Podania w parach jeden ćwiczący biegnie przodem, drugi tyłem do kierunku ruchu. W momencie, gdy biegnący tyłem będzie na wysokości 9 m, biegnący przodem oddaje rzut z biegu nad nim.
2. Ćwiczący ustawieni w rzędzie podają piłkę do stałego zawodnika, znajdującego się z boku na linii 9 m. W odległości 1 m przed polem bramkowym stoi dwóch obrońców, zachowując odległość między sobą, wynoszącą około 1 m. Zawodnik biegnie w przód, otrzymuje piłkę i atakuje pomiędzy dwóch obrońców, wykonując rzut z biegu.
3. Ćwiczący ustawieni w rzędzie, w odległości 20 m od linii pola bramkowego. Na linii rzutów wolnych stoi obrońca. Pierwszy z rzędu kozłuje piłkę w kierunku bramki, mija zwodem pasywnie zachowującego się obrońcę i kończy rzutem z biegu na bramkę.

3.4. Gra szkolna

1. Bramka zdobyta w ataku szybkim rzutem z biegu jest premiowana, np. dwa punkty za bramkę lub dodatkowo przeprowadzenie ataku pozycyjnego dla tej drużyny.

4. Technika rzutu z przeskokiem

Prawidłowe wykonanie rzutu z przeskoku, a w szczególności ułożenie tułowia oraz odpowiednia koordynacja ramion i nóg podczas wykonywania rzutu powodują, że jest on zaliczany do jednych z najsilniejszych. Piłka osiąga prędkość około 110 km/h. Jest stosowany przez zawodników rozgrywających podczas ataku pozycyjnego. Wykonanie rzutu poprzedza przeskok (krok skrzyżny) lub doskok (krok dostawny) w kierunku bramki.

Po chwycie piłki zawodnik przenosi ją do tyłu, wykonując jednocześnie przeskok połączony ze skrętem tułowia w stronę ręki wykonującej rzut. Podczas przeskoku zawodnik (praworęczny) wykonuje krok lewą nogą w przód, a następnie przeskok, przenosząc tuż nad podłożem prawą nogę w przód, stawiając ją przed lewą, jednocześnie przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną do zatrzymania. Stopa prawa ułożona jest w prawo w skos. Tułów jest zwrócony lewym barkiem do bramki. Rozpoczyna się od wypchnięcia prawego biodra w przód aż do wyprostu nogi zakrocznej, następnie skrętoskłon tułowia w lewo. Piłka przenoszona jest na wysokości głowy. Wyrzut piłki następuje, gdy linia barków znajduje się prostopadle do kierunku rzutu (Paterka 2001).

5. Nauczanie rzutu z przeskokiem

5.1. Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowej

Obrona tarczy

Na ścianie rysuje się koło o średnicy 1,5 m, na wysokości 1,25 m od ziemi. W odległości 10–15 kroków od tarczy wyznacza się linię. Przed tarczą ustawia się obrońca tarczy, pozostali zawodnicy stoją na wyznaczonej linii.

Wszyscy po kolei rzucają piłką, starając się trafić w tarczę. Obrońca odbija lub chwyta piłkę, utrudniając trafienie. Kto trafi w tarczę, ten zmienia się z obrońcą.

Kto szybciej

Boisko do siatkówki. Dwa zespoły ustawione na swoich połowach. Każda drużyna ma po 5 piłek ręcznych. Na sygnał nauczyciela zawodnicy przerzucają

piłki na pole przeciwnika. Gdy wszystkie piłki znajdą się na połowie przeciwnika, drużyna, która przerzuciła wszystkie, zdobywa 1 punkt.

Dwa ognie

Dowolna, ale parzysta liczba uczestników. Boisko o wymiarach 10 x 20 m, 1 piłka do piłki ręcznej, czas gry 2 x 15 minut z jednominutową przerwą.

Zespoły wybierają swoich kapitanów i zajmują wylosowane połowy boiska, na których ustawiają się w rozsypce. Grę rozpoczyna zespół, którego kapitan wygrał losowanie. Kapitanowie stają za polem przeciwnika i wymieniają podania ze swoim zespołem, usiłując „skuć" zawodnika z drużyny przeciwnej. Zawodnik, który chwyci piłkę od przeciwnika, zdobywa ją dla swojego zespołu. Ćwiczący stosują uniki, podskoki lub uciekają przed piłką, nie wolno im przekroczyć linii bocznych boiska. Zawodnik trafiony opuszcza boisko, staje obok swego kapitana i pomaga mu w grze. Jeśli piłka wyjdzie poza linię boczną boiska, przejmuje ją ten kapitan, w kierunku którego piłka się potoczy. Zawodnik, który wyjdzie poza linię boczną boiska, uważany jest za „skutego". Po „skuciu" wszystkich zawodników na boisko wchodzi kapitan, który jest trzykrotnie „skuwany". Zwycięża ta drużyna, która wcześniej „skuje" swoich przeciwników wraz z kapitanem. Jeżeli gra toczy się dalej, drużynie zalicza się punkt (Paterka 2001).

5.2. Przykładowe ćwiczenia w formie ścisłej

1. Przeplatanka jednym i drugim bokiem.
2. Podania w parach naprzeciwko siebie po przeskoku lub dostawieniem nogi.
3. Podania w parach bokiem w truchcie, w biegu zakończone rzutem z przeskoku na bramkę.
4. Podania w parach ze zmianą pozycji, tzw. „krzyżówką", zakończone rzutem z przeskoku na bramkę.

Metodyka nauczania rzutu z przeskokiem (metoda analityczna)

1. Pokaz i objaśnienie rzutu z przeskoku.

(Ćwiczenia bez piłki)

2. Z postawy wykrocznej dla praworęcznych noga lewa w przodzie i odwrotnie dla leworęcznych. Ćwiczący wykonuje przeskok lub dostawienie nogi tak, by ciężar ciała spoczywał na nodze zakrocznej. W miejscu, w truchcie, w biegu wykonanie tego ćwiczenia co jakiś czas.
3. Jak wyżej, ale podnosimy nogę wykroczną po przeskoku, sprawdzając czy ciężar ciała jest na nodze zakrocznej.
4. W trakcie przeskoku wykonujemy skręt tułowia, łokieć powyżej barku do zatrzymania. Następnie wypychamy prawe biodro w przód, aż do wyprostu nogi zakrocznej, z jednoczesnym zamachem ręki w przód zakończonym nadgarstkiem i pochyleniem tułowia w przód.

(Ćwiczenia z piłką)

5. W parach naprzeciwko siebie lub ściany, z miejsca z postawy wykroczno-zakrocznej, piłka uniesiona w górze, łokieć powyżej barku i wykonanie rzutu z przeskoku do partnera kozłem lub o ścianę.
6. Jak wyżej, ale podrzut piłki w górę, chwyt i wykonanie rzutu z przeskokiem.
7. Jak wyżej, po kozłowaniu chwyt i wykonanie rzutu z przeskoku.
8. Podanie z boku do partnera i rzut z przeskoku na bramkę.
9. Jak wyżej, ale nauczyciel pokazuje miejsce rzutu lub jest bramkarz.

5.3. Przykładowe ćwiczenia w formie fragmentów gry

1. Podania w parach, jeden ćwiczący biegnie przodem, drugi tyłem do kierunku ruchu. W momencie, gdy biegnący tyłem będzie na wysokości 9 m, biegnący przodem oddaje rzut z przeskoku na bramkę.
2. Ćwiczący ustawieni na boisku naprzeciw bramki. Z boku, w odległości 12 m od bramki, stoi zawodnik podający piłkę, a naprzeciwko ćwiczących dwóch obrońców na linii rzutów wolnych. Każdy z ćwiczących podaje piłkę do stojącego z boku, biegnie w kierunku bramki, otrzymuje piłkę, wykonuje przeskok i rzuca pomiędzy dwóch obrońców, którzy nie przeszkadzają w rzucie.
3. To samo, tylko obrońcy starają się zablokować.

5.4. Gra szkolna

1. Bramka zdobyta w ataku pozycyjnym z rzutu z przeskoku jest premiowana, np. dwa punkty za bramkę lub dodatkowo przeprowadzenie ataku pozycyjnego dla tej drużyny.

6. Technika rzutu z wyskoku

Jednym z najczęściej stosowanych rzutów na bramkę jest rzut z wyskoku. Rzuty z wyskoku wykonywane są zarówno przez zawodników kończących atak szybki, jak i rozgrywających, w związku z tym możemy je podzielić na:

- rzuty z wyskoku w przód (dal),
- rzuty z wyskoku w górę.

Mają zastosowanie w odpowiednich sytuacjach na boisku. Jeżeli zawodnik nie ma przed sobą obrońcy, to jego lot skierowany jest w przód, w celu wykonania rzutu z jak najbliższej odległości od bramki. Wyskok w górę stosuje się natomiast sprzed przeciwnika. Miejsce odbicia i lądowania powinno być nie zmienione, ciało zawodnika jest ułożone prostopadle do podłoża.

Zawodnik, chwytając piłkę, wykonuje jeden, dwa lub trzy kroki, tak by wybić się z lewej nogi (praworęczni), prawa noga ugięta i odwiedzona w prawo w skos. Odbija się z podłoża, jednocześnie przenosi piłkę najkrótszą drogą w górę w skos tak, by łokieć był powyżej barku. Następuje rotacja barków. Rzut oddaje się w najwyższym punkcie wzlotu ciała. W tym momencie występuje „kopnięcie" nogi ugiętej w kolanie w tył, z jednoczesnym wyrzutem piłki, zakończonym pracą nadgarstkiem. Lądowanie na nogę odbijającą i dostawienie nogi kopiącej (Peterka 1998).

7. Nauczanie rzutu z wyskoku

7.1. Przykładowe ćwiczenia w formie zabawowej

Dzień i noc

Boisko do piłki ręcznej, ustawienie w parach naprzeciwko siebie około 1,5 m, jeden z pary ćwiczących ma piłkę. Po jednej stronie jest „noc", po drugiej „dzień". Zawodnicy podają sobie piłkę sposobem półgórnym, raz prawą, raz lewą ręką. Na sygnał nauczyciela „noc", „noc" ucieka, a „dzień" goni. Uciekający, jeżeli ma piłkę, musi ją kozłować uciekając, goniący, jeżeli ma piłkę, może rzucić w uciekającego poniżej pasa. Wygrywa ta osoba, która nie została złapana lub zbita piłką. Zamiast podań półgórnych można wprowadzić inne ćwiczenia kształtujące, np. z leżenia, skłony tułowia w przód ze skrętoskłonem i podaniem do współpartnera. Zamiast „dzień i noc" można stosować „liczby parzyste i nieparzyste". Nauczyciel podaje proste dodawanie lub odejmowanie, zawodnicy mają za zadanie obliczyć. Jeżeli wynik jest nieparzysty, „nieparzyści" uciekają, a „parzyści" ich gonią.

Traf przez siatkę do kwadratu

Dwie drużyny po 6 osób, boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką (wysokość siatki odpowiednia do wieku grupy). 1 piłka ręczna, na boiskach narysowane 3 kwadraty (bok kwadratu wynosi 1 m). Zawodnicy ustawieni jak podczas meczu piłki siatkowej.

Zawodnik drużyny przeciwnej, która droga losowania otrzymała piłkę, wykonuje podaniem zagrywkę z prawego rogu boiska, do swojego zawodnika. Zawodnicy na swojej połowie mogą podawać piłkę trzy razy, następnie należy wykonać rzut ponad siatką, starając się trafić do kwadratu drużyny przeciwnej. Trzech zawodników drużyny przeciwnej broni kwadratów za pomocą chwytu piłki lub odbicia. Za każde trafienie przyznaje się 2 punkty dla drużyny. Po przechwyceniu piłki drużyna stara się rozegrać ją i wykonać skuteczny rzut przez siatkę do kwadratu drużyny przeciwnej. Zawodnicy zmieniają ustawienie jak w piłce siatkowej. Wygrywa ta drużyna, której zawodnicy szybciej zdobędą 20 punktów.

Gra przez siatkę

Boisko do piłki siatkowej z zawieszoną siatką, dwa zespoły po 6–9 zawodników, 1 piłka ręczna. Ustawienie podobne do ustawienia w grze w piłkę siatkową.

Po wylosowaniu piłki przez kapitana grę rozpoczyna się wprowadzeniem jej rzutem z pola zagrywki do piłki ręcznej. Gra jest podobna do gry w piłkę siatkową, z tym, że zamiast odbić stosuje się chwyty i podania. Natomiast przerzucenie piłki przez siatkę powinno się odbyć z wyskoku. Zdobywanie punktów oraz zmiany zagrywki odbywają się tak jak w piłce siatkowej, ale w wyskoku mogą także przerzucać zawodnicy znajdujący się z tyłu, w drugiej linii obronny (Paterka 2001).

Metodyka nauczania rzutu z wyskoku (metoda analityczna)

1. Pokaz i objaśnienie rzutu z wyskoku.

(Ćwiczenia bez piłki)

2. W marszu zawodnicy praworęczni stawiając lewą nogę podciągają ugiętą prawą nogę w stawie kolanowym w górę, odwodząc kolano w bok, i prostują nogę w kolanie, dostawiając stopę obok drugiej.
3. W marszu zawodnicy praworęczni stawiając lewą nogę wybijają się z niej w górę, prawa noga wykonuje ruch opisany powyżej, z tą różnicą, że wyprost nogi jest energiczny.
4. Jak wyżej, ale dodatkowo wykonujemy skręt tułowia w prawo, łokieć powyżej linii barków. Rotacja barków zakończona pracą nadgarska i pochyleniem tułowia w przód.

7.2. Przykładowe ćwiczenia w formie ścisłej

(Ćwiczenia z piłkami)

1. Ćwiczący stają w parach naprzeciwko siebie, jeden z nich ma piłkę. Piłka trzymana jest jednorącz (w prawej ręce praworęczni), tak by łokieć był powyżej linii barku. Lewa noga z przodu, wykonujemy skręt tułowia w prawo. Jeden, dwa lub trzy kroki do przodu, wybijając się w górę wykonujemy rzut

z wyskoku do partnera, tak by piłka kozłowała przed nim. Druga osoba wykonuje to samo.
2. Jak wyżej, ale zawodnicy trzymają piłkę oburącz i wykonują jeden, dwa lub trzy kroki oraz rzut z wyskoku do partnera.
3. Jak wyżej, ale po kozłowaniu.
4. Jak wyżej, ale z własnego podrzutu chwyt piłki zakończony rzutem z wyskoku.
5. Podanie z boku do partnera i rzut z wyskoku w dół bramki.
6. Jak wyżej, ale nauczyciel pokazuje miejsce rzutu lub jest bramkarz.

7.3. Przykładowe ćwiczenia w formie fragmentów gry

1. Podania w parach, jeden ćwiczący biegnie przodem, drugi tyłem do kierunku ruchu. W momencie, gdy biegnący tyłem będzie na wysokości 9 m, biegnący przodem oddaje rzut z wyskoku na bramkę.
2. Ćwiczący ustawieni na boisku naprzeciw bramki. Z boku, w odległości 12 m od bramki stoi zawodnik podający piłkę, a naprzeciwko ćwiczących dwóch obrońców na linii rzutów wolnych. Każdy z ćwiczących podaje piłkę do stojącego z boku, biegnie w kierunku bramki, otrzymuje piłkę, wykonuje rzut
   z wyskoku nad obrońcami. To samo, tylko obrońcy starają się zablokować.

7.4. Gra szkolna

1. Bramka zdobyta w ataku pozycyjnym z rzutu z wyskoku jest premiowana, np. dwa punkty za bramkę lub dodatkowo przeprowadzenie ataku pozycyjnego dla tej drużyny.

Bibliografia

Czerwiński J., 1990: *Charakterystyka piłki ręcznej*. Gdańsk.
Paterka S., 1998: *Piłka ręczna*, cz. I i II. Poznań.
Paterka S., 2001: *Piłka ręczna*. Poznań.

PROPOSAL FOR TEACHING CERTAIN TECHNICAL ELEMENTS IN THE GAME OF HANDBALL

Summary

The article presents methodology for teaching certain technical elements in handball, namely, throws. The basic techniques of throws, i.e. running shots, step-over shots and jumping shots have been described along with the methodology for teaching them. The proposed exercises are presented in a form of scrimmages, exercises, fragments of game and a regular game. The study may be helpful for physical education teachers as well as handball instructors and coaches in teaching children and youth.

Translated by Michał Biela