

PIŁKA RĘCZNA

POZNAĆ - ZROZUMIEĆ - GRAĆ



WOJCIECH NOWIŃSKI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wojciech Nowiński

PIŁKA RĘCZNA
POZNAĆ – ZROZUMIEĆ – GRAĆ

Warszawa 2019

Wydawnictwo sfinansowane ze środków Fundacji PGNiG SA im. Ignacego Łukasiewicza



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Recenzent: dr Stefan Wrzeźniewski

Redakcja: Jerzy Noszczak

Projekt graficzny i rysunki: Tomasz Popowicz

Projekt okładki i zdjęcia: Jakub Gucma

Piktogramy: Magdalena Czeszyk

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce

Warszawa 2019

ISBN 978-83-63816-01-8

Wydanie II - poprawione

Spis treści

WPROWADZENIE	5
1. POZNANIE I ZROZUMIENIE	8
1.1 Założenia teoretyczne	12
1.2 Założenia szkoleniowe.....	15
1.3 Czas i przestrzeń jako stałe czynniki występujące w grze	16
2. MECZ JAKO PRZEŻYCIE	23
3. PROBLEMATYKA SZKOLENIA.....	27
3.1 Zasady postępowania w grze w różnych sytuacjach	29
4. OBRONA – PROPOZYCJE DYDAKTYCZNO-METODYCZNE	35
4.1 Poruszanie się – interwencje – intencje	35
4.2 Połączenie umiejętności technicznych i intencji taktycznych	38
4.3 Metodyka nauczania gry w obronie	47
4.3.1 Obrona każdy swego	48
4.3.2 Obrona 3:3.....	54
5. ORGANIZACJA ATAKU – POCZĄTKI NAUCZANIA	61
5.1 Metodyka nauczania techniki gry w ataku	65
5.2 Ocena sytuacji na boisku i uzależnione od niej działania	73
5.3 Zasady postępowania w grze w ataku.....	75
5.3.1 Gra na dużej przestrzeni boiska	75
5.3.2 Gra na małej przestrzeni boiska	82
5.4 Zasady ustawienia i postępowania zawodników w ataku pozycyjnym.....	87
5.5 Zasady działania w ataku pozycyjnym.....	92
5.6 Podstawowe zasady współdziałania zawodników w sytuacji przejścia do gry w ataku pozycyjnym (zmniejszenie przestrzeni).....	100
5.7 Ćwiczenia do nauczania gry w ataku pozycyjnym	130
6. BRAMKARZ – PODSTAWY TECHNIKI I TAKTYKI GRY	137
7. GRY WPROWADZAJĄCE DO PIŁKI RĘCZNEJ	153
8. NAUCZANIE POPRZEZ GRĘ.....	193
9. ĆWICZENIA Z PIŁKAMI (MOTORYKA I KOORDYNACJA).....	197
PIŚMIENNICTWO	200