

# PIŁKA RĘCZNA

## UMIEJĘTNOŚCI INDYWIDUALNE I WSPÓŁDZIAŁANIE W PIŁCE RĘCZNEJ



WOJCIECH NOWIŃSKI

**Wojciech Nowiński**

**Umiejętności indywidualne  
i  
współdziałanie w piłce ręcznej**

Projekt graficzny i rysunki:

Michał Świrkula

Recenzent:

dr Stefan Wrzeźniewski

Redakcja:

dr Jerzy Eliaz

Zdjęcia:

[www.pressfocus.pl](http://www.pressfocus.pl)

Warszawa 2018

ISBN 978-83-63816-11-7

Skład komputerowy i druk:

Centrum Poligrafii Sp. z o.o.

02-232 Warszawa, ul. Łopuszańska 53

[www.jakubiccy.pl](http://www.jakubiccy.pl)

## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Ewolucja piłki ręcznej</b> .....	<b>7</b>
<b>2. Indywidualizacja, jako czynnik optymalizacji treningu w piłce ręcznej</b> .....	<b>10</b>
2.1. Indywidualizacja i wymogi specjalizacji.....	12
2.2. Indywidualizacja treningu na określonych pozycjach w ataku i obronie.....	13
<b>3. Obrona</b> .....	<b>21</b>
3.1. Poruszanie się – interwencje – intencje.....	21
3.2. Umiejętności wymagane na różnych pozycjach w obronie.....	22
3.2.1. obrońca centralny.....	22
3.2.2. obrońca wysunięty.....	26
3.2.3. obrońca boczny .....	29
3.2.4. obrońca skrajny.....	33
3.3. Umiejętność gry blokiem.....	36
<b>4. Szybkość i prawidłowość podejmowania decyzji w działaniach defensywnych</b> ....	<b>40</b>
<b>5. Specjalista od gry w obronie</b> .....	<b>44</b>
<b>6. Najważniejsze zasady współpracy dwójkowej</b> .....	<b>45</b>
<b>7. Zespołowa organizacja gry w obronie</b> .....	<b>54</b>
<b>8. Sposoby organizacji gry w ustawieniu 6:0</b> .....	<b>56</b>
8.1. Uaktywnienie obrony w ustawieniu 6:0.....	58
8.2. Transformacja ustawienia 6:0.....	60
8.3. Ofensywna organizacja obrony 6:0.....	65
<b>9. Pozycja obrotowego i miejsce, w którym znajduje się piłka, jako podstawowe informacje nakreślające działania obrońców</b> .....	<b>66</b>
<b>10. Ustawienia z obrońcami wysuniętymi</b> .....	<b>71</b>
10.1. Obrona w ustawieniu 5:1 (klasyczna).....	71
10.2. Obrona 5:1 (francuska).....	72
10.3. Obrona w ustawieniu 1:5:0 (lub +1:5:0).....	73
10.4. Obrona w ustawieniu 3:2:1 z przesuniętym obrońcą centralnym.....	73
10.5. Obrona w ustawieniu 3:2:1 (możliwość przekazania).....	74
10.6. Obrona 3:2:1. Ustawienie w linii.....	75
<b>11. Obrona antycypacyjna</b> .....	<b>76</b>
<b>12. Obrona kombinowana i obrona w przewadze liczebnej</b> .....	<b>77</b>
<b>13. Organizacja powrotu do obrony</b> .....	<b>79</b>
<b>14. Atak pozycyjny</b> .....	<b>80</b>
14.1. Minięcie (zwód) w sytuacji 1x1.....	80
14.2. Zwody.....	82
14.3. Zastosowanie kozłowania.....	83
<b>15. Umiejętności wymagane na różnych pozycjach w ataku</b> .....	<b>85</b>
15.1. Gra środkowego rozgrywającego.....	85
15.2. Przykłady ćwiczeń dla środkowego rozgrywającego .....	88
15.3. Gra bocznego rozgrywającego.....	93

15.4. Przykłady ćwiczeń dla bocznego rozgrywającego.....	95
15.5. Gra skrzydłowego.....	100
15.6. Przykłady ćwiczeń techniki indywidualnej skrzydłowego.....	105
15.7. Gra obrotowego.....	112
15.8. Przykłady ćwiczeń techniki indywidualnej obrotowego.....	116
<b>16. Podejmowanie decyzji.....</b>	<b>123</b>
16.1. Szybkość podejmowania decyzji.....	124
16.2. Przykłady ćwiczeń doskonalących umiejętność podejmowania decyzji w ataku .....	130
<b>17. Współpraca dwójkowa – zasady i przykłady.....</b>	<b>141</b>
17.1. Współpraca środkowego rozgrywającego z partnerami.....	141
17.2. Współpraca bocznego rozgrywającego z partnerami.....	150
17.3. Współpraca zawodników pierwszej linii.....	161
<b>18. Małe grupy-przykłady rozwiązań w określonych ustawieniach i sytuacjach.....</b>	<b>164</b>
<b>19. Wykorzystanie sektora zewnętrznego w ataku.....</b>	<b>168</b>
<b>20. Zespołowa organizacja ataku pozycyjnego.....</b>	<b>173</b>
20.1. Aktualnie stosowane rozwiązania w sytuacji równowagi 6 na 6.....	174
20.2. Gra w przewadze liczebnej.....	180
20.3. Sytuacje przewagi liczebnej 7 na 6.....	183
<b>21. Atak szybki – organizacja zespołowa.....</b>	<b>188</b>
<b>22. Wznowienie po utraconej bramce.....</b>	<b>195</b>
<b>Piśmiennictwo.....</b>	<b>199</b>