

Lidia Walczyk • Ryszard Skutnik

PIŁKA RĘCZNA

Zasób ćwiczeń
dla dzieci i młodzieży



Lidia Walczyk Ryszard Skutnik

PIŁKA RĘCZNA

Zasób ćwiczeń
dla dzieci i młodzieży

Do użytku wewnętrznego

Związek Piłki Ręcznej w Polsce

Warszawa

Redaktor merytoryczny
LIDIA WALCZYK

Zdjęcia
PIOTR GIBES
archiwum własne

Korekta
ZESPÓŁ

© Copyright by Związek Piłki Ręcznej w Polsce
Warszawa 2005

ISBN 83-7232-668-1

**Wydawnictwo finansowane ze środków
Ministerstwa Sportu
i Związku Piłki Ręcznej w Polsce**



OFICYNA WYDAWNICZO-POLIGRAFICZNA „ADAM”
02-729 Warszawa, ul. Rolna 191/193,
tel. 843-37-23, 843-08-79; tel./fax 843-20-52
księgarnia firmowa tel. 843-47-91
e-mail: wydawnictwo@oficyna-adam.com.pl
<http://www.oficyna-adam.com.pl>

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
OBRONA	7
Doskonalenie indywidualnej techniki gry w obronie (krok odstawno-dostawny, doskok, odskok, blokowanie rzutu, przechwyty)	8
Współpraca w obronie – fragmenty gry	36
ATAK SZYBKIE	71
Umiejętność poruszania się po boisku oraz doskonalenie chwytu i podania piłki w biegu	71
Ćwiczenia w formie ściślejszej	94
Ćwiczenia w formie fragmentów gry	124
ATAK POZYCYJNY	153
Nauczanie i doskonalenie elementów techniki gry (podania, chwyt, rzuty, zwody, kozłowanie)	153
Indywidualna technika zawodników skrzydłowych, obrotowych i rozgrywających – w formie ściślejszej i fragmentów gry	212
Fragmenty gry w ataku pozycyjnym – współpraca pomiędzy skrzydłowym, obrotowym i rozgrywającym	219
BRAMKARZ	237
PIŚMIENNICTWO	251

WSTĘP

Piłka ręczna powinna odgrywać bardzo istotną rolę w systemie wychowania fizycznego ze względu na swoje niezaprzeczalne walory zdrowotne. Jest to gra dla wszystkich kategorii wieku, ponieważ jej technika oparta jest na naturalnych formach ruchu takich jak bieg, skok, chwyt, podanie i rzut. Umiejętności te są odzwierciedleniem podstawowych elementów z zakresu zabaw dziecięcych, albowiem od najmłodszych lat dziecko rzuca piłkę, zabawkę w przód. Piłka ręczna powinna odgrywać dominującą rolę w procesie wychowania fizycznego, stanowiąc bazę do budowy innych dyscyplin. Prowadzone zajęcia powinny cechować się znaczną wszechstronnością. Na zajęciach z dziećmi nie może być monotonii, gdyż spowoduje to znużenie, zmęczenie psychiczne i szybkie zniechęcenie. Dzieci chcą zdobywać nowe doświadczenia, pragną sprawdzać się w nowych zadaniach ruchowych, w trakcie konfrontacji z przeciwnikiem, ale musimy je zainteresować poprzez stosowanie ciekawych i atrakcyjnych ćwiczeń.

Mamy nadzieję, że podręcznik, w którym przekazujemy zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia techniki gry w ataku i w obronie, przyczyni się do uatrakcyjnienia zajęć, opracowania ciekawych konspektów lekcyjnych i treningowych. Należy pamiętać, że każde zadanie ruchowe uczy lub doskonali określone elementy z techniki, dlatego też przed realizacją (wprowadzeniem) danego ćwiczenia należy dokładnie przeanalizować treść i zastanowić się nad jego celem.

Autorzy niniejszego opracowania zdają sobie sprawę, że przedstawiony materiał szkoleniowy nie wyczerpuje w pełni problematyki związanej z nauczaniem i doskonaleniem techniki gry w atakowaniu i obronie, lecz stanowi jedynie punkt wyjścia dla dalszych wnikliwych dociekań trenerskich.

Znaki graficzne użyte w tekście

•	Piłka
△	Atakujący bez piłki
△•	Atakujący z piłką
○	Obrońca
▲	Stały podający, trener
↗	Droga poruszania się zawodnika
↻	Wielokrotne poruszanie się zawodnika
⋯→	Podanie piłki
↔	Wielokrotne podania
⇒⇒	Rzut do bramki
~~~~~	Kozłowanie
↶	Zwód w lewo
↷	Zwód w prawo
⇒≠	Zamierzony rzut
┌	Zasłona
▭	Chorągiewka, tyczka, pacholek
▭	Płotek

Skróty stosowane w opisach ćwiczeń i rysunkach

Br – Bramkarz

LS – Lewy skrzydłowy

PS – Prawy skrzydłowy

OB – Obrotowy

LR – Lewy rozgrywający

PR – Prawy rozgrywający

ŚR – Środkowy rozgrywający

Uw – Ustawienie wyjściowe



# OBRONA

## Uwagi metodyczne:

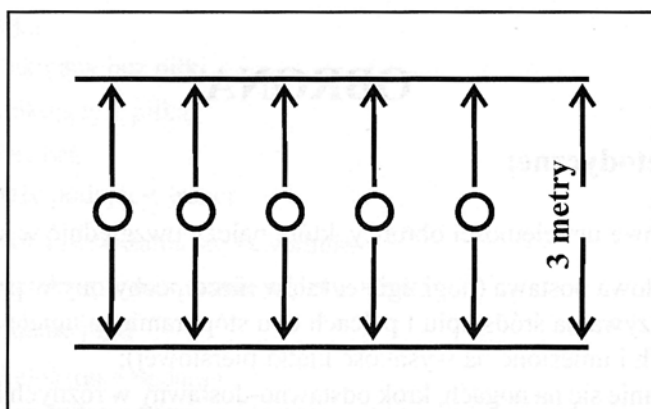
Podstawowe umiejętności obrońcy, które należy uwzględnić w szkoleniu, to:

- prawidłowa postawa (nogi ugięte, tułów nieco pochylony w przód, ciężar ciała spoczywa na śródstopiu i palcach obu stóp, ramiona ugięte w stawach łokciowych i uniesione na wysokość klatki piersiowej);
- poruszanie się na nogach, krok odstawno-dostawny w różnych kierunkach, doskoki i odskoki, starty i gwałtowne zatrzymania; zmiany kierunku, tempa i rytmu, „**szybkie nogi to podstawa gry w obronie i w ataku**”;
- wygarnianie piłki przeciwnikowi podczas kozłowania;
- blokowanie rzutów;
- przechwycenie podań;
- reagowanie na zwody przeciwnika z piłką i bez piłki.

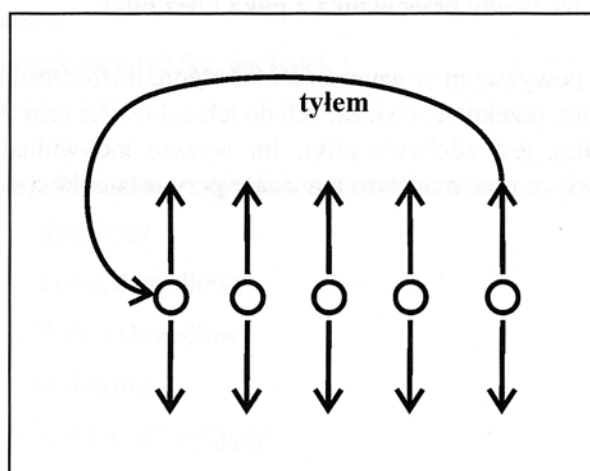
W związku z powyższym w nauczaniu i szkoleniu dużo czasu musimy poświęcić tym elementom, przekonać ćwiczących do ich celowości oraz że podstawowym celem gry obrońcy jest zdobycie piłki. Im wyższe indywidualne umiejętności obrońcy, tym większe pole manewru ma trener przy ustalaniu systemu bronięcia.

## Doskonalenie indywidualnej techniki gry w obronie (krok odstawno-dostawny, doskok, odskok, blokowanie rzutu, przechwyt)

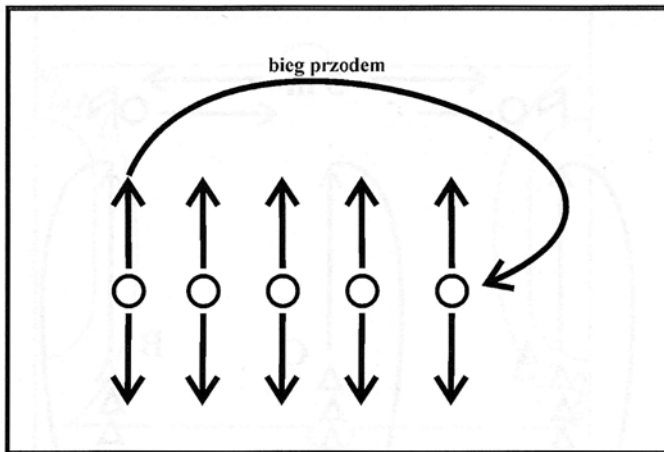
### Ćwiczenia bez piłki



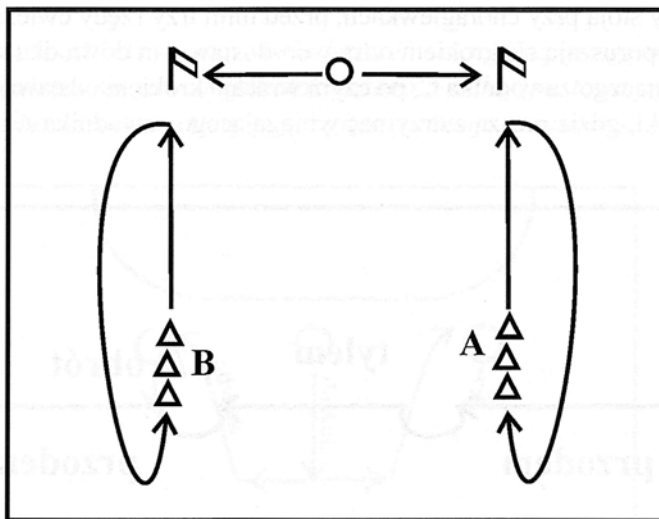
1. Ćwiczący ustawieni w rzędzie pomiędzy dwoma liniami (odległość około 3 metry) poruszają się krokiem odstawno-dostawnym w lewo i w prawo dotykając dłonią linii.



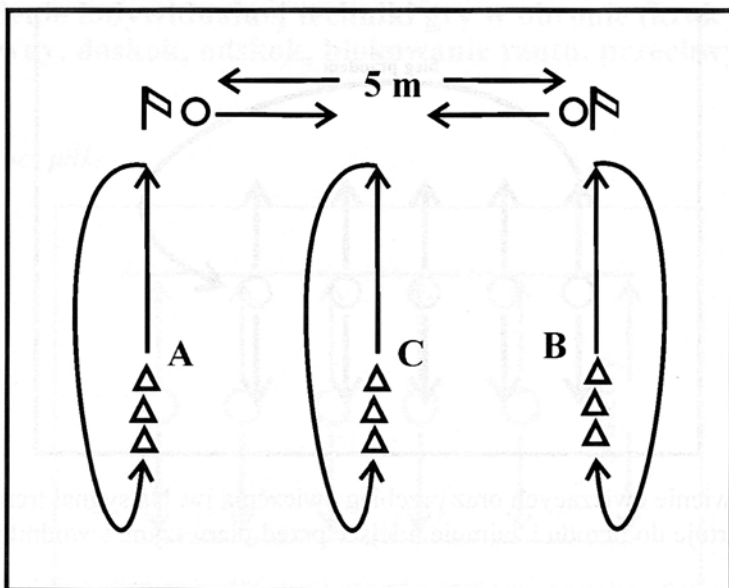
2. Ustawienie ćwiczących jak w poprzednim ćwiczeniu. Krok odstawno-dostawny w lewo i w prawo z dotknięciem dłonią linii. Na sygnał pierwszy biegnie tyłem na koniec rzędu, grupa ćwiczących przesuwa się do przodu kontynuując ćwiczenie. Kolejny zawodnik startuje również na sygnał.



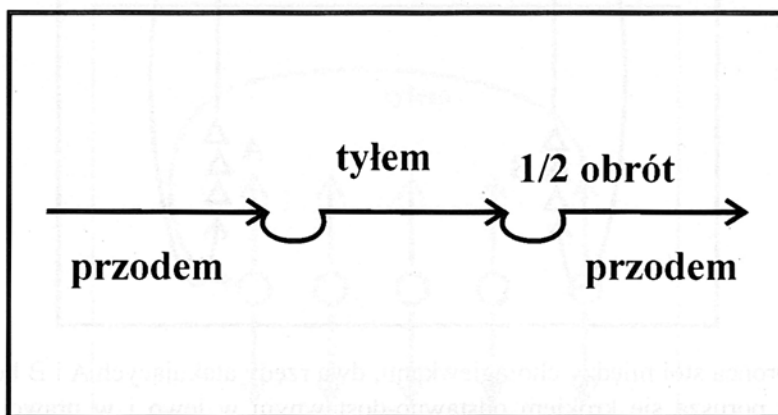
3. Ustawienie ćwiczących oraz przebieg ćwiczenia jw. Na sygnał trenera ostatni z rzędu startuje do przodu i zajmuje miejsce przed pierwszym zawodnikiem rzędu.



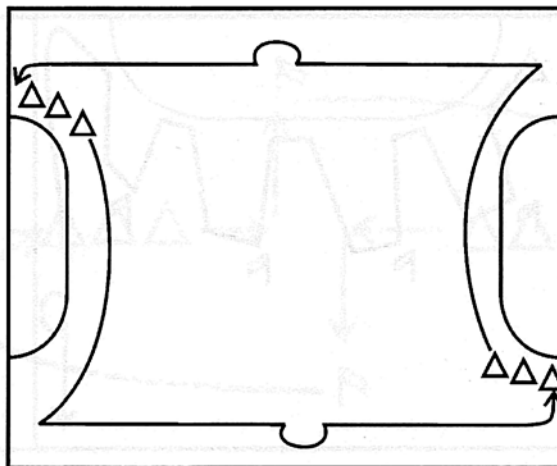
4. Obrońca stoi między chorągiewkami, dwa rzędy atakujących A i B bez piłek. Obrońca porusza się krokiem odstawno-dostawnym w lewo i w prawo, w celu zatrzymania wbiegającego zawodnika A i B. Odległość między chorągiewkami 3 – 4 metry, zawodnicy A i B po wbiegnięciu wracają na koniec rzędu biegnąc tyłem.



5. Obrońcy stoją przy chorągiewkach, przed nimi trzy rzędy ćwiczących. Na sygnał obrońcy poruszają się krokiem odstawno-dostawnym do środka w celu zatrzymania wbiegającego zawodnika C, po czym wracają krokiem odstawno-dostawnym do chorągiewki, gdzie muszą zatrzymać wbiegającego zawodnika A i B.

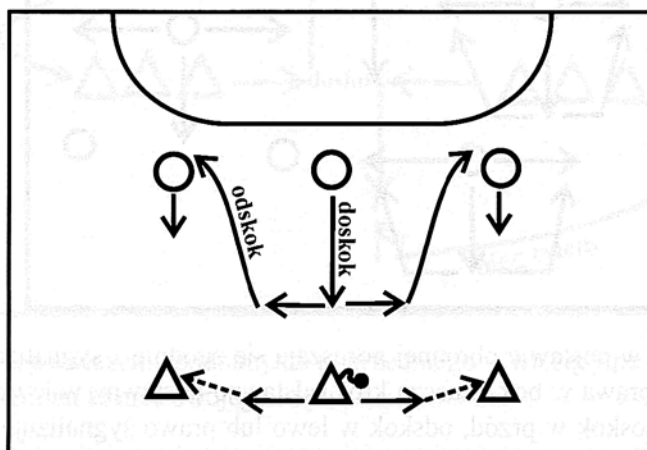


6. Bieg przodem – półobrót – bieg tyłem – półobrót – bieg przodem...

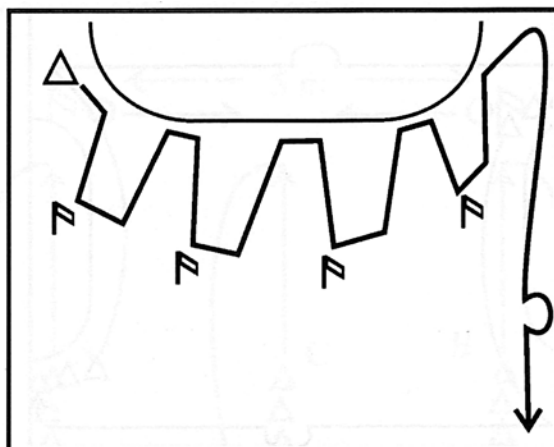


7. Krok odstawno-dostawny wzdłuż linii pola bramkowego – start w przód pół-obrót na linii środkowej – bieg tyłem. Ćwiczący ustawieni po obu stronach boiska na skrzydle.

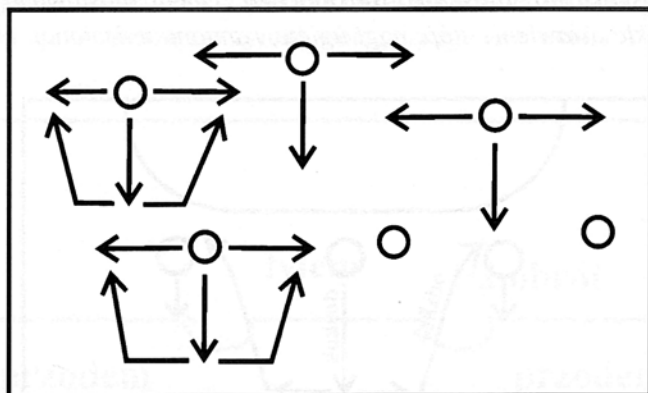
**Komentarz:** W trakcie wykonywania ćwiczeń szczególną uwagę należy zwrócić na element doskoku do zawodnika atakującego z piłką (postawa rozkrocžno-wykroczna, szerokie ustawienie stóp, nogi ugięte, ramiona uniesione).



Powyższy rysunek pokazuje drogę poruszania się obrońcy po wykonaniu doskoku w przód do zawodnika z piłką. Obrońca przez moment porusza się obok atakującego równoległe do linii pola bramkowego, przeszkadzając mu w wykonaniu rzutu, odskok następuje, gdy atakujący poda piłkę do partnera z ataku.

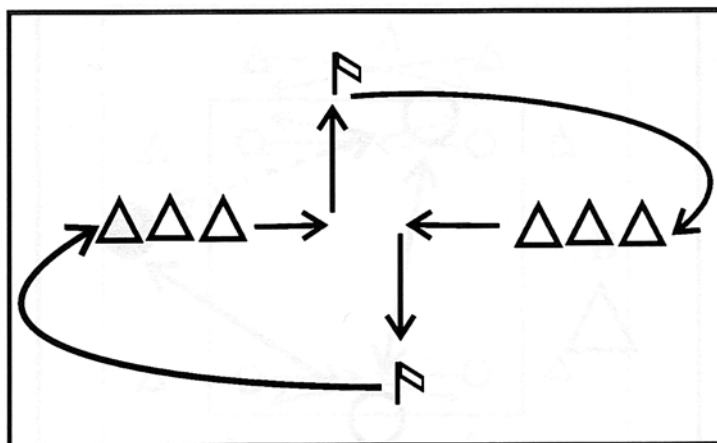


8. Wzdłuż linii 9 metrów ustawione są cztery tyczki. Ćwiczący rozpoczyna poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, na wprost tyczki wykonuje doskok, następnie odskok, krok odstawno-dostawny i doskok do kolejnej chorągiewki itd.; start w przód, półobrót na linii środkowej, bieg tyłem i rozpoczęcie ćwiczenia po przeciwnej stronie boiska.

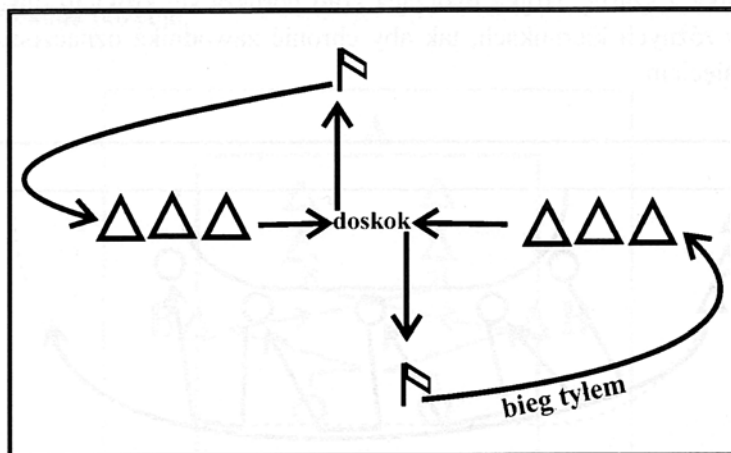


9. Ćwiczący w postawie obronnej poruszają się zgodnie z sygnalizacją trenera. Ręka lewa lub prawa w bok oznacza krok odstawno-dostawny w lewo lub prawo, ręka w górze, doskok w przód, odskok w lewo lub prawo sygnalizuje ręka wysunięta do przodu, obie ręce w górze oznaczają wyskok do blokowania piłki.

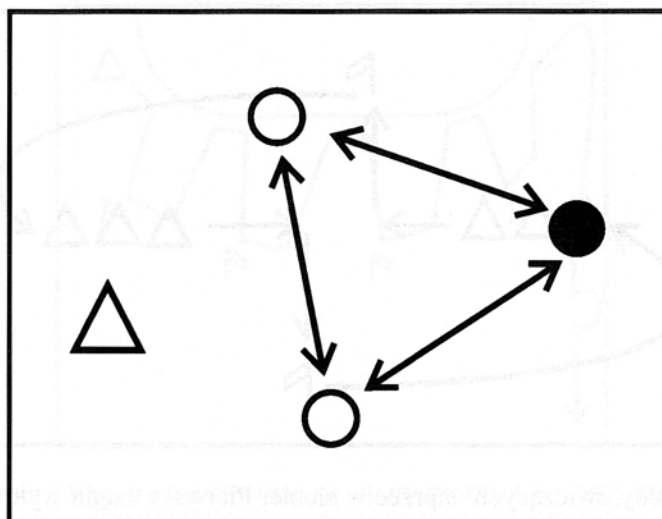
10. Ustawienie i przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Na sygnał ćwiczący start w przód, półobrót bieg tyłem, powtórzenie ćwiczenia.



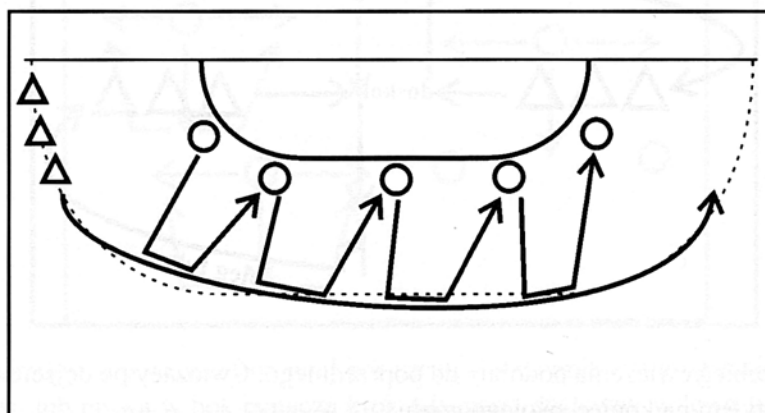
11. Dwa rzędy ćwiczących naprzeciw siebie. Pierwsi z rzędu wykonują doskok do siebie, następnie krokiem odstawno-dostawnym poruszają się w lewo do chorągiewki, start w przód i bieg na koniec przeciwnego rzędu.



12. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący po dojściu do tyczki biegną tyłem na koniec swojego rzędu.

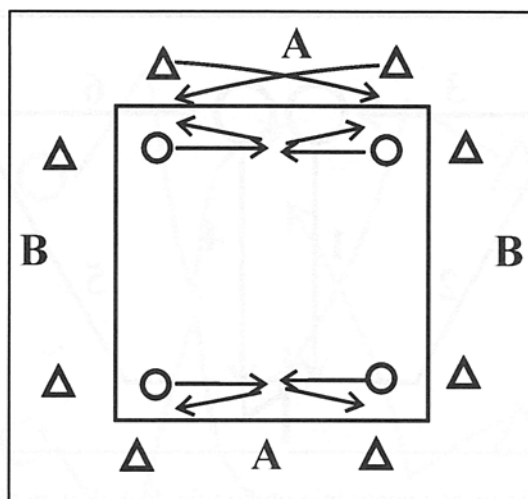


13. Trzech ćwiczących trzyma się za ręce, tworząc koło, jeden z trójki oznaczony jest szarfa. Na zewnątrz koła znajduje się zawodnik, którego celem jest dotknięcie zawodnika z szarfą. Trójka tworząca koło porusza się krokiem odstawno-dostawnym w różnych kierunkach, tak aby chronić zawodnika oznaczonego szarfą przed dotknięciem.

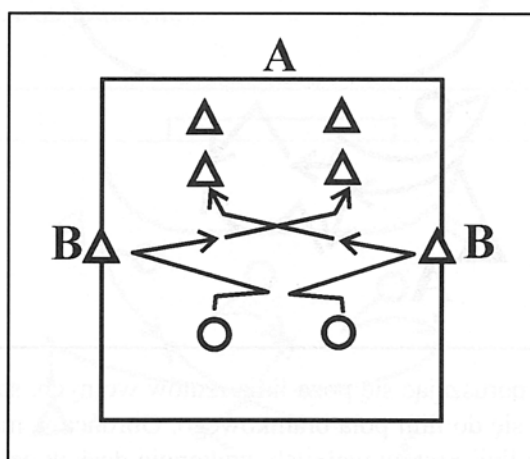


14. Przekazywanie zawodnika skrzydłowego, wejście w drogę zawodnikowi wybiegającemu z pozycji skrzydłowego. Każdy z obrońców wykonuje doskok do wbiegającego skrzydłowego i porusza się z nim do strefy partnera, gdzie następuje przekazanie.

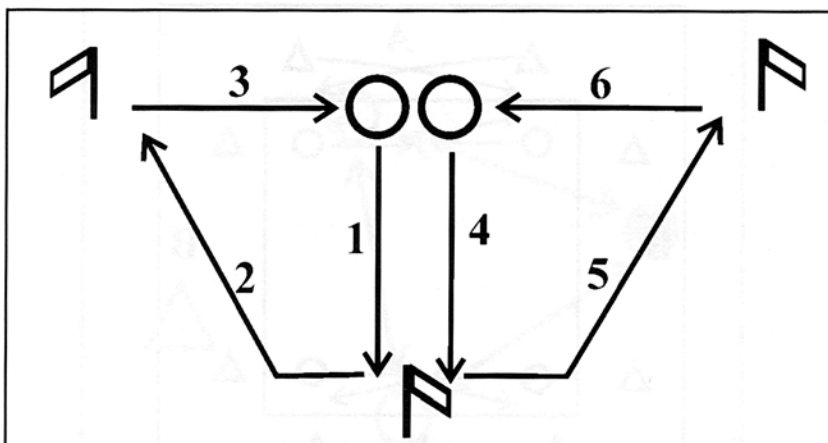




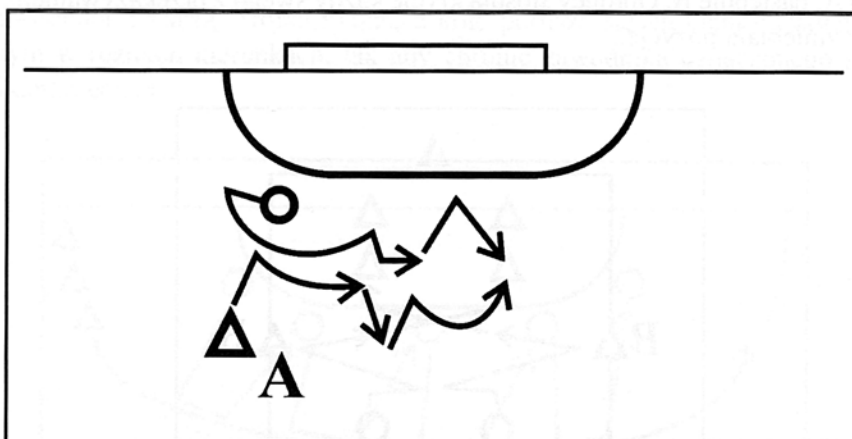
15. W kwadracie o boku 6 m stoi czterech obrońców, na zewnątrz kwadratu stoją cztery pary atakujących. Ćwiczenie rozpoczynają jednocześnie dwie pary atakujących A, następnie B. Obrońcy stosują krycie każdy swego z przekazywaniem, atakujący zmieniają pozycję.



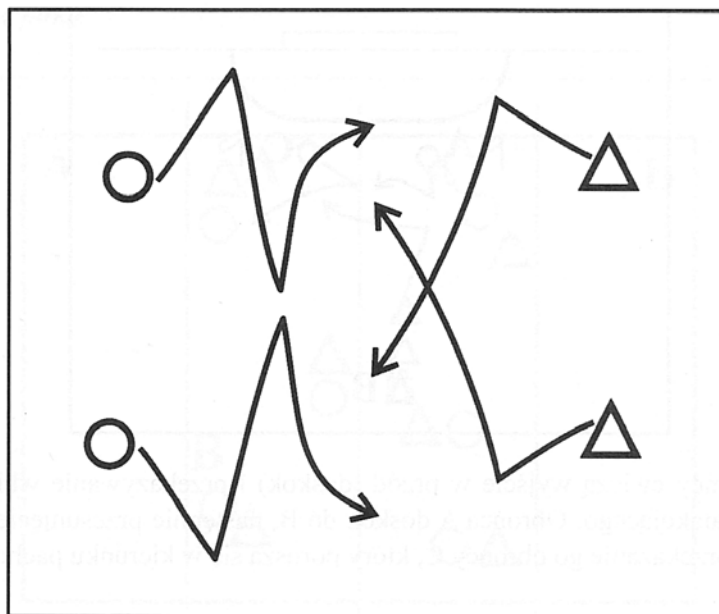
16. Ćwiczenie rozpoczyna pierwsza para atakujących z grupy A, poruszając się w kierunku dwóch obrońców, przed którymi w odległości 2 m wykonują szybką zmianę pozycji, następnie przechodzą na miejsce B; w tym momencie szybką zmianę rozpoczynają atakujący B, po zmianie przechodzą na koniec rzędów A. Obrońcy stosują agresywne krycie każdy swego z przekazywaniem.



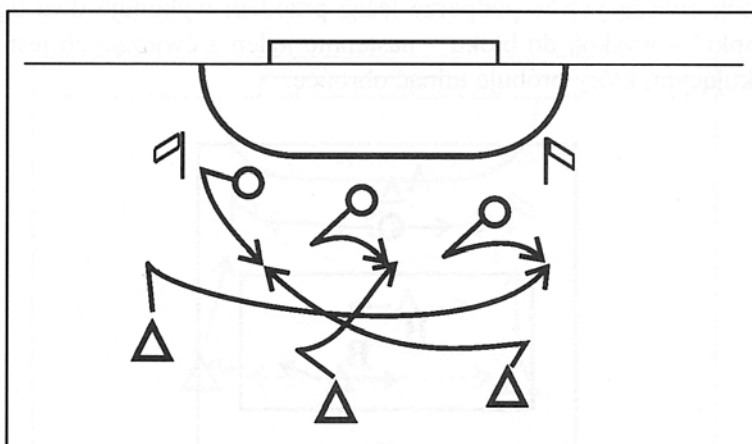
17. Dwóch obrońców równocześnie wykonuje doskok w przód – odskok w bok do chorągiewki i pad na ramiona; szybki ruch wstania, krok odstawno-dostawny do środka, wyskok do bloku i ponowny doskok w przód, itd.



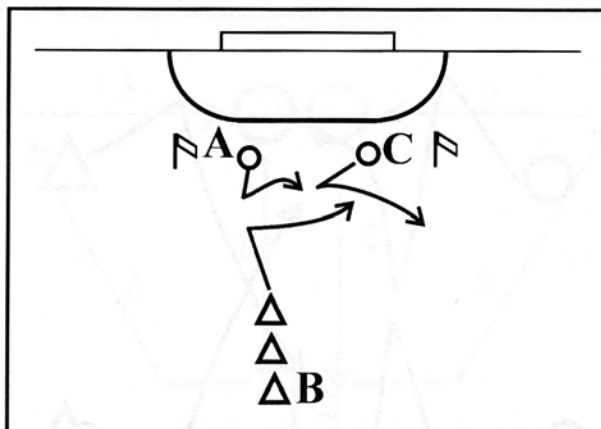
18. Atakujący A poruszając się poza linią rzutów wolnych, stara się za pomocą zwodów przedostać się do linii pola bramkowego. Obrońca w momencie, gdy atakujący zbliża się do linii rzutów wolnych, wykonuje doskok celem niedopuszczenia do minięcia.



19. Dwóch atakujących i dwóch broniących. Atakujący poruszają się przodem, wykonują między sobą zmiany miejsc w celu zmylenia obrońców. Obrońcy kryją każdy swego z przekazywaniem.



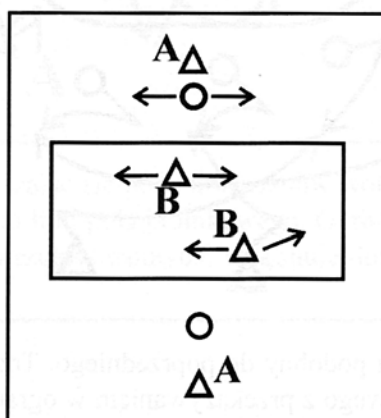
20. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Trzech atakujących i trzech obrońców, krycie każdy swego z przekazywaniem w ograniczonym terenie.



21. obrońcy ćwiczą wyjście w przód (doskok) i przekazywanie wbiegającego zawodnika atakującego. obrońca A doskok do B, następnie przesunięcie z zawodnikiem B i przekazanie go obrońcy C, który porusza się w kierunku pacholka (ogranicznika).

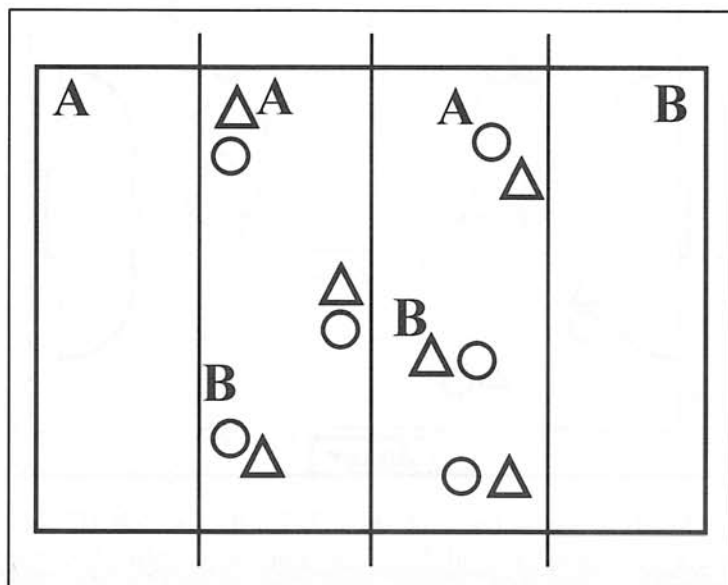
22. Dwoch ćwiczących w siadzie prostym, twarzą do siebie, na sygnał wykonują: leżenie tyłem i dwa „syczoryki” – leżenie przodem – „szybkie wstanie”, jeden z ćwiczących jest obrońcą, drugi atakującym, który próbuje minąć obrońcę.

23. Dwoch ćwiczących w podporze leżąc przodem wykonuje dwa ugięcia ramion „pompki” – wyskok do bloku – następnie jeden z ćwiczących jest obrońcą, a drugi atakującym, który próbuje minąć obrońcę.

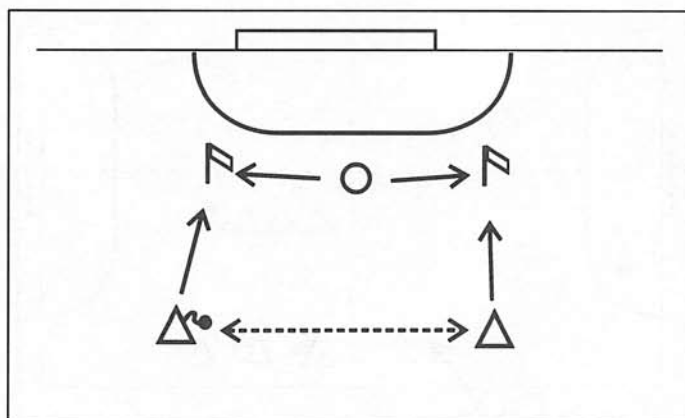


24. Atakujący A próbuje uwolnić się od obrońcy i dotknąć dłonią ćwiczącego B, który znajduje się za plecami obrońcy w wyznaczonym polu (prostokącie).

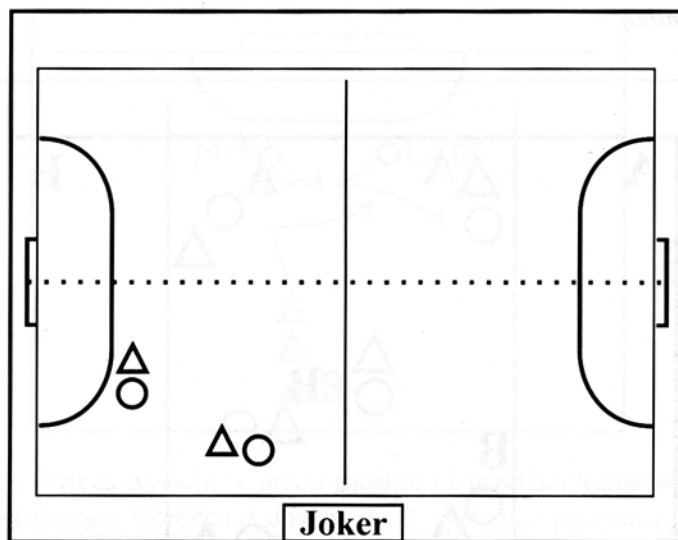
## Ćwiczenia z piłką



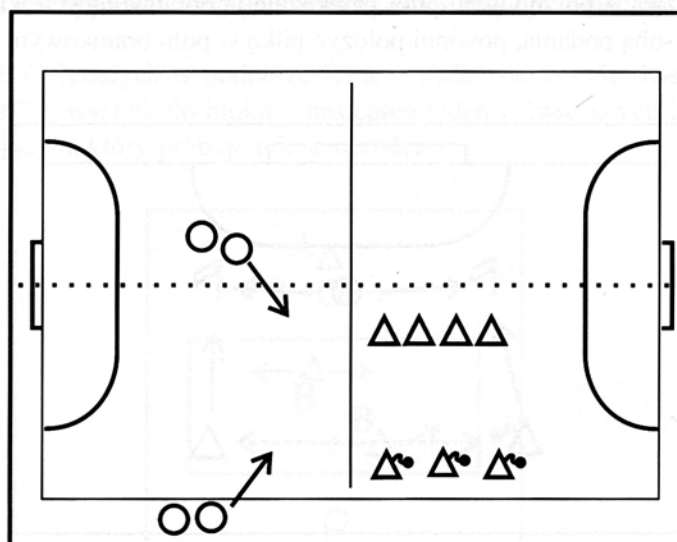
25. Drużyna A na pierwszej połowie boiska jest atakująca, a na drugiej broniąca. Drużyna broniąca A po zdobyciu piłki przekazuje ją do atakujących, którzy wykonując między sobą podania, powinni położyć piłkę w polu bramkowym drużyny B.



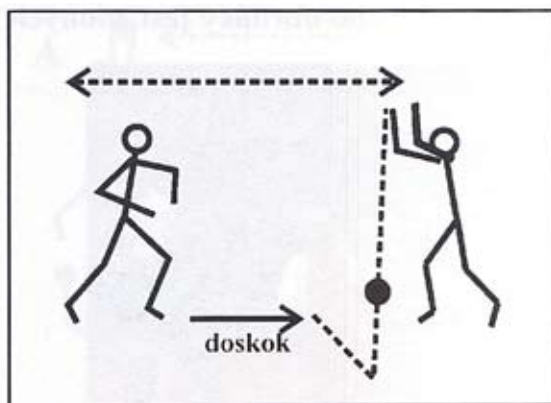
26. Dwóch atakujących, jeden obrońca. Obrońca stoi między pachołkami, porusza się krokiem odstawno-dostawnym za lotem piłki i nie pozwala atakującym na dotknięcie piłką pachołka. Dłoń obrońcy na pachołku – atakujący nie może dotykać piłką pachołka. Rywalizacja między atakującymi a obrońcą.



27. Krycie każdy swego. Fragment gry 2:2, 3:3 na 1/4 lub 1/2 boiska. Zadaniem atakujących jest położenie piłki za linią końcową. Wzdłuż linii bocznej porusza się Joker, do którego atakujący mogą podać piłkę.



28. Atakujący zdobywają punkt, jeżeli położą piłkę za linią końcową, natomiast broniący, jeżeli zdobędą piłkę. Obrońcy wbiegają na boisko, gdy atakujący wykonają pierwsze podanie. Atakujący ustawieni w dwójkach za linią środkową, natomiast dwie pary obrońców odległości 5 metrów od linii środkowej.



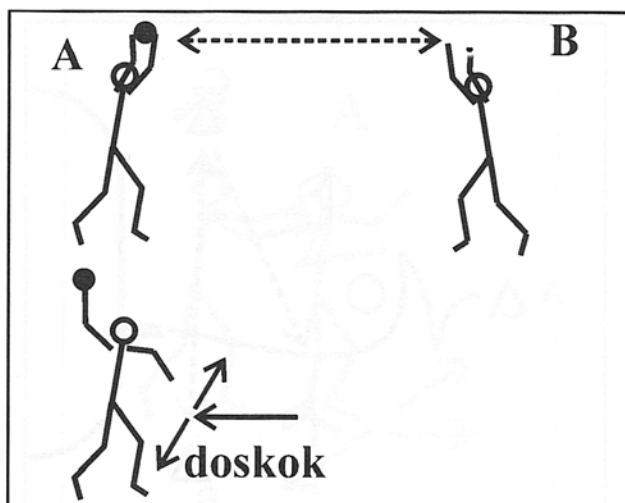
29. Dwóch ćwiczących wykonuje między sobą podania piłką jednorącz półgórne, gdy jeden z dwójki wypuści piłkę z dłoni w kierunku podłoża, drugi wykonuje do niego doskok, następnie odskok i chwyt piłki odbijającej się od podłoża. Po chwycie podania półgórne itd.



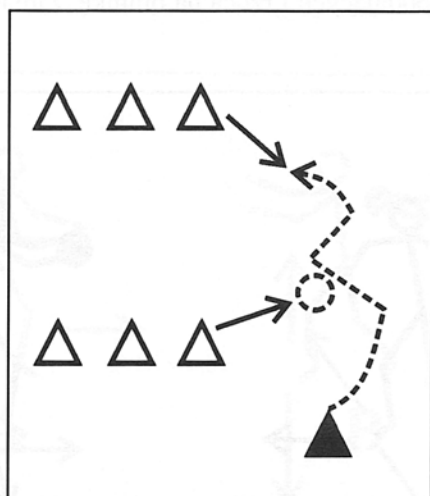
Podstawowym celem obrony jest zdobycie piłki



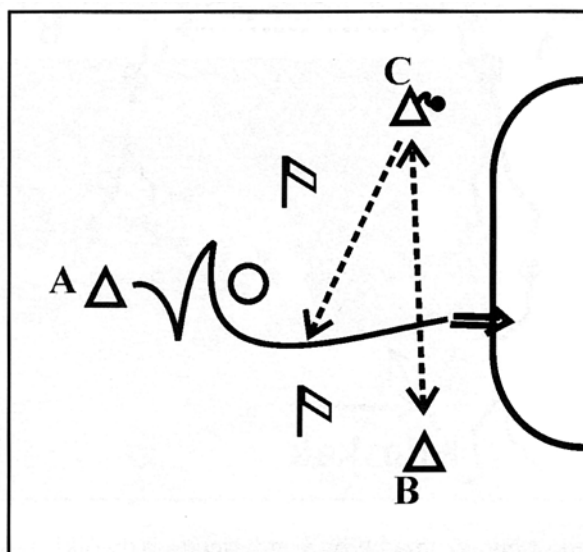




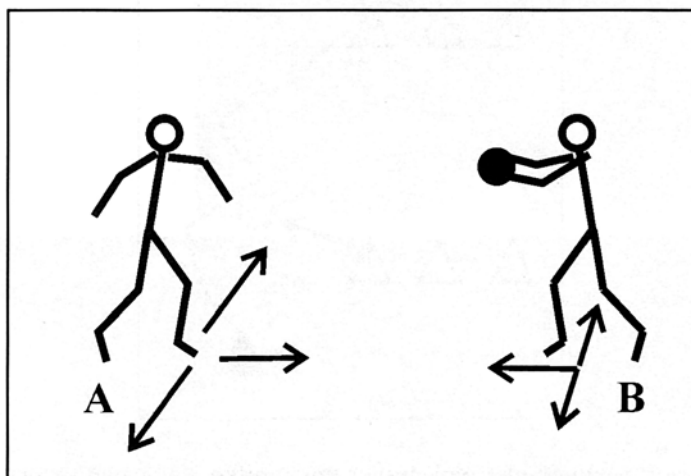
30. Podania piłki oburącz znad głowy, gdy jeden z dwójki wykona zamierzony rzut, drugi natychmiast wykonuje doskok do niego, a następnie odskok w lewo lub w prawo.



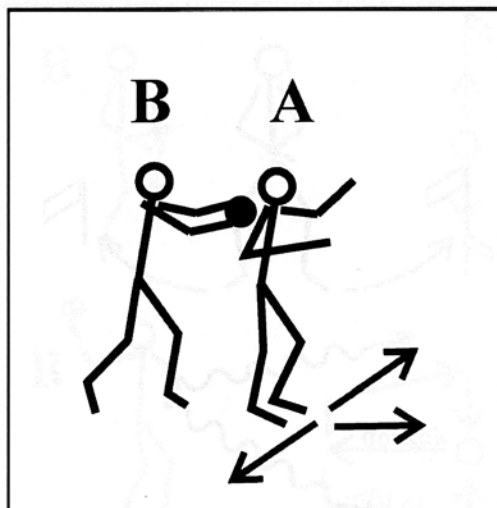
31. Ćwiczący ustawieni parami, trener rzuca piłkę. Ćwiczący, który chwyci piłkę, ćwiczący staje się atakującym, drugi jest obrońcą i przeszkadza w wykonaniu rzutu na bramkę.



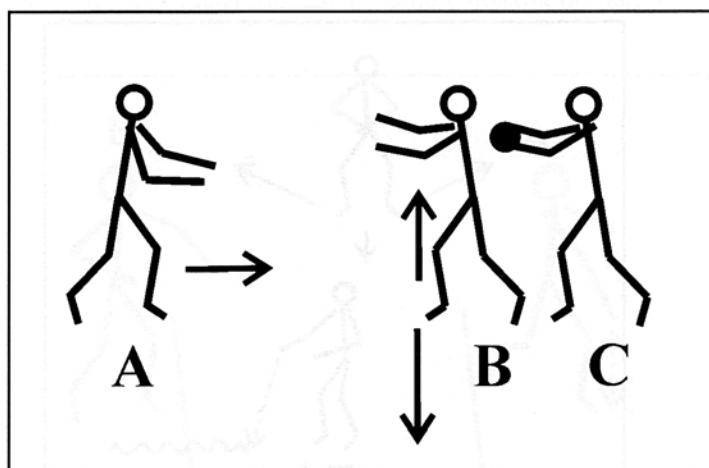
32. Dwóch ćwiczących C i B w pobliżu linii pola bramkowego podaje między sobą piłkę, atakujący A bez piłki stara się minąć obrońcę między tyczkami, po mianięciu chwytą piłkę od podających i rzuca na bramkę. Zmiana atakujących A z B.



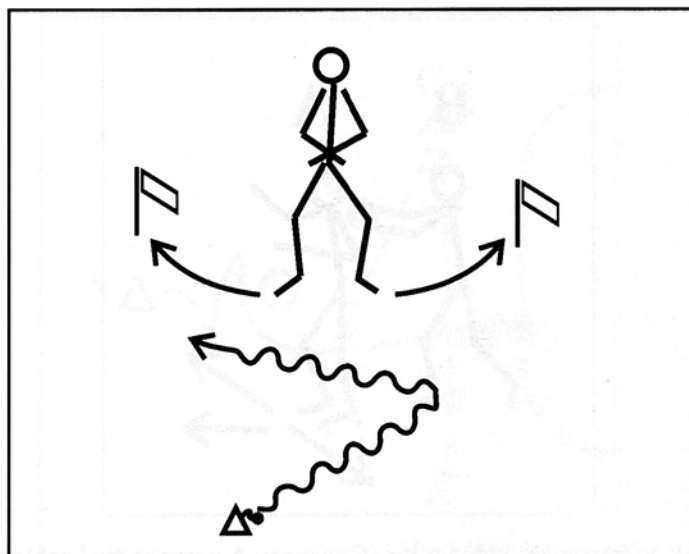
33. Atakujący A ma minąć obrońcę B, który wykonuje krok odstawno-dostawny w lewo, w prawo, doskok, odskok; od atakującego porusza się w odległości wyciągniętych ramion w przód, w dłoniach trzyma piłkę, która powinna znajdować się w pobliżu klatki piersiowej atakującego.



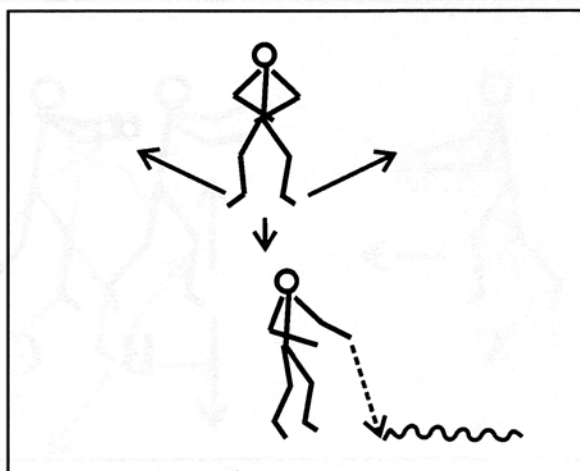
34. Dwóch ćwiczących, jedna piłka. Ćwiczący A porusza się krokiem odstawno-dostawnym w lewo, w prawo wykonuje doskok w przód, odskok w bok. Ćwiczący B naśladuje jego ruchy, ramiona ma wyciągnięte w przód, w dłoniach trzyma piłkę, którą dotyka pleców ćwiczącego A. Piłka ma stały kontakt z plecami.



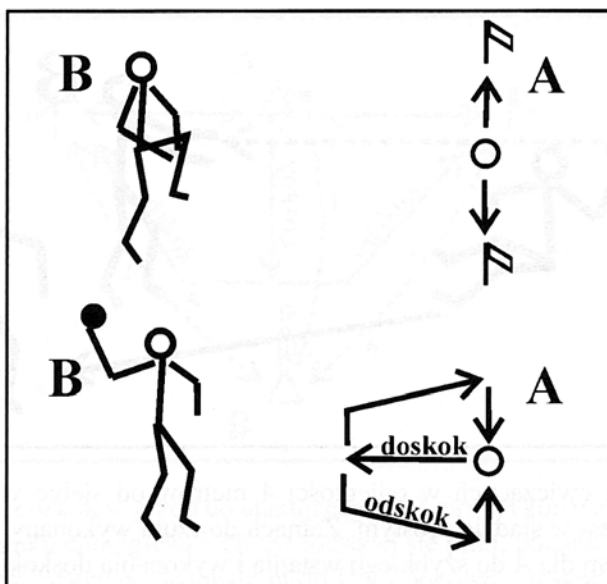
35. Ćwiczący C, ramiona wyciągnięte w przód w dłoniach trzyma piłkę, którą dotyka pleców obrońcy B, piłka musi mieć stały kontakt z plecami. Atakujący A stara się minąć obrońcę B i dotknąć piłkę, którą trzyma C w pobliżu pleców B. Obrońca porusza się krokiem odstawno-dostawnym w lewo, w prawo.



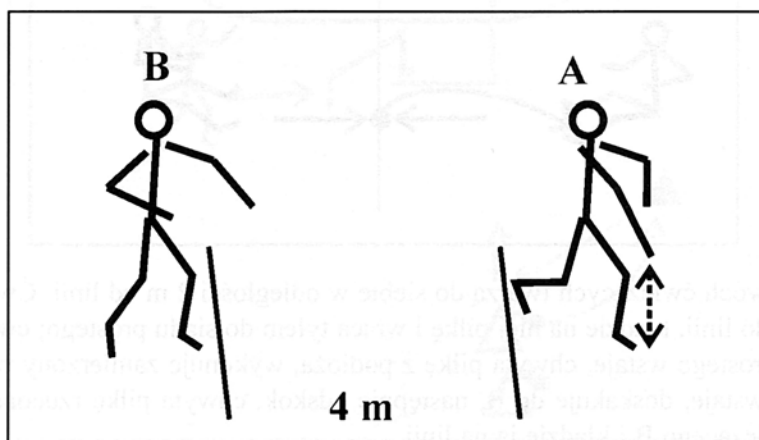
36. Obrońca z rękami z tyłu tułowia stoi między chorągiewkami ustawionymi w odległości 3 metrów. Na wprost obrońcy stoi atakujący z piłką, który kozłując piłkę stara się minąć obrońcę i dotknąć stopą linii między chorągiewkami.



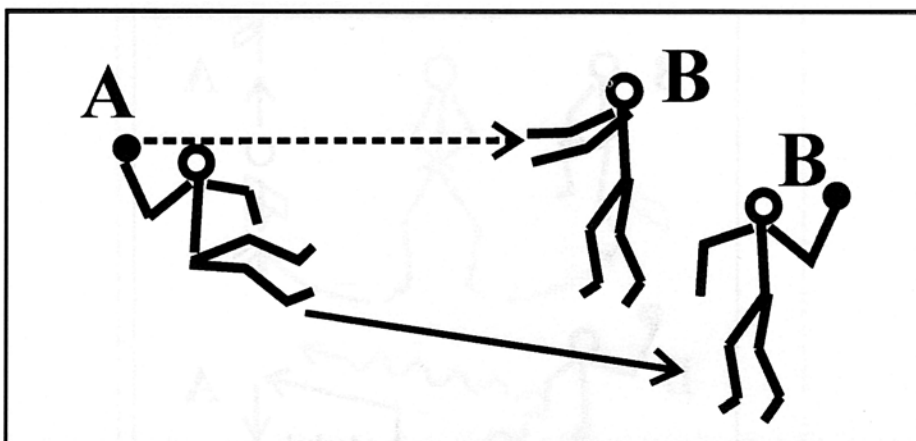
37. Obrońca z ramionami z tyłu tułowia porusza się krokiem odstawno-dostawnym przed zawodnikiem kozłującym piłkę. Co pewien czas stara się lewą lub prawą ręką wygarnąć piłkę.



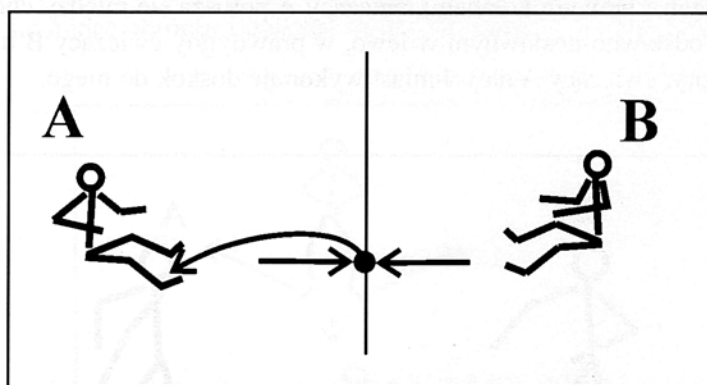
38. Ćwiczący B wykonuje wysokie unoszenie kolan i przekłada piłkę z ręki do ręki pod lewym i prawym kolaniem; ćwiczący A porusza się między chorągiewkami krokiem odstawno-dostawnym w lewo, w prawo; gdy ćwiczący B uniesie rękę z piłką do góry, ćwiczący A natychmiast wykonuje doskok do niego.



39. Dwóch ćwiczących, jeden kozłuje piłkę poruszając się w przód, drugi biegnie za nim w odległości 4 metrów. Kozłujący co pewien czas chwyta piłkę, wykonuje obrót i zamach do rzutu, ćwiczący biegnący z tyłu natychmiast wykonuje doskok w przód do ręki z piłką. Ponowne kozłowanie.

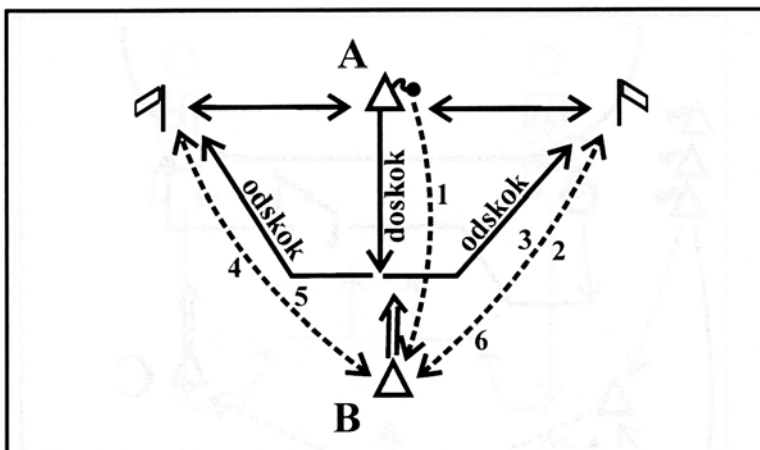


40. Dwóch ćwiczących w odległości 4 metrów od siebie wykonuje podania. Ćwiczący A jest w siadzie prostym. Zamach do rzutu wykonany przez ćwiczącego B jest sygnałem dla A do szybkiego wstania i wykonania doskoku w przód do ćwiczącego B.

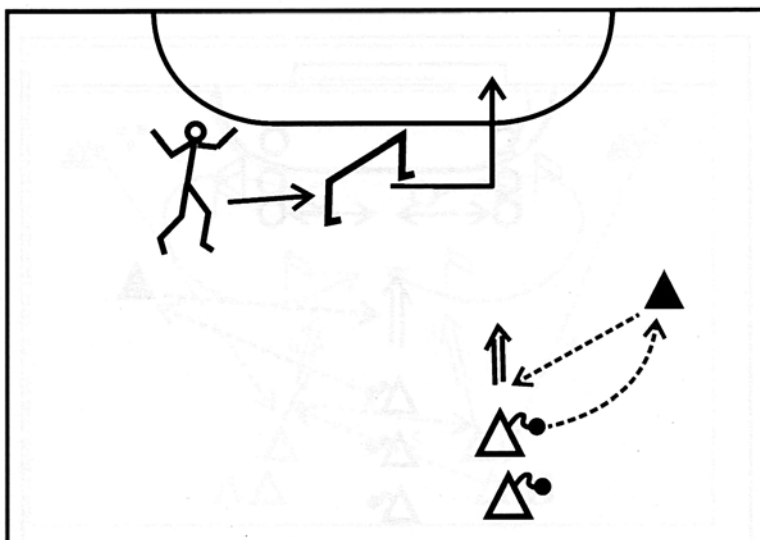


41. Dwóch ćwiczących twarzą do siebie w odległości 2 m od linii. Ćwiczący A dobiega do linii, kładzie na niej piłkę i wraca tyłem do siadu prostego; ćwiczący B z siadu prostego wstaje, chwyta piłkę z podłoża, wykonuje zamierzony rzut. Ćwiczący A wstaje, doskakuje do B, następnie odskok, chwyta piłkę rzuconą kozłem przez ćwiczącego B i kładzie ją na linii.

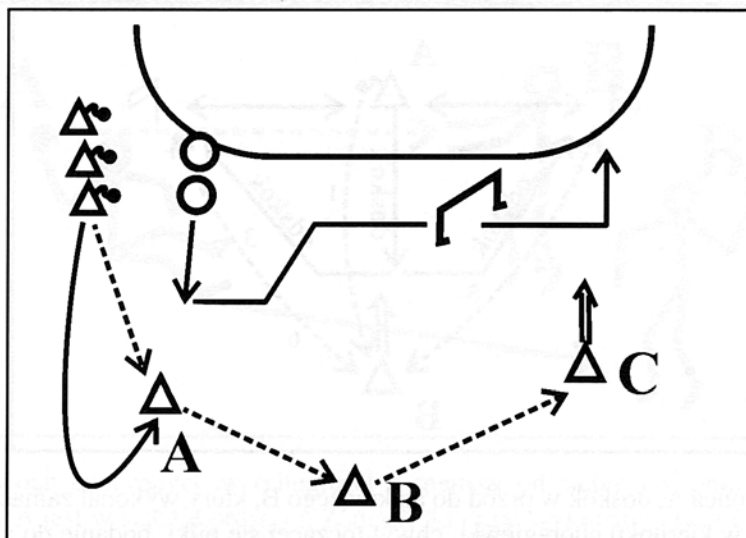
42. Uw – przysiad podparty twarzą do siebie – przewrót w tył przez bark do podporu leżąc przodem, dwa ugięcia ramion, szybki ruch wstania i doskok w przód, odskok w bok powrót do Uw.



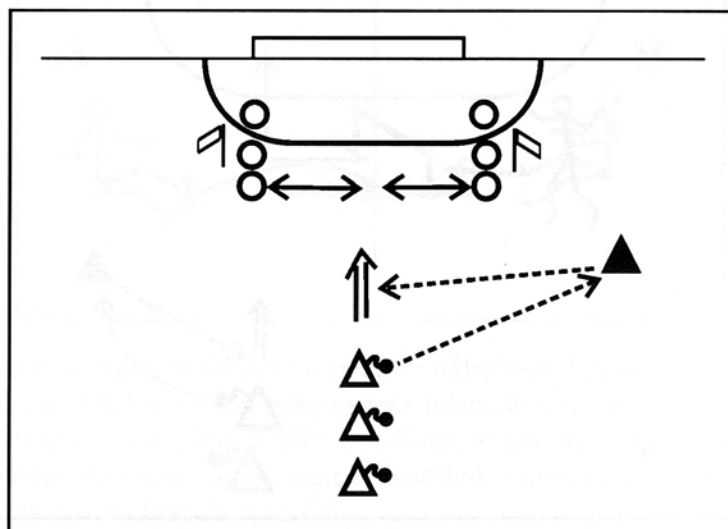
43. Obrońca A, doskok w przód do atakującego B, który wykonał zamach do rzutu, odskok w kierunku chorągiewki, chwyt toczącej się piłki, podanie do atakującego, powrót krokiem odstawno-dostawnym do Uw i ponowny doskok do atakującego, który po wykonanym zamachu i doskoku toczy piłkę do przeciwnej chorągiewki.



44. Blokowanie rzutów. Przy linii pola bramkowego ustawiony jest płotek. Obrońca porusza się krokiem odstawno-dostawnym do płotka, wejście bokiem pod płotek i wyskok do blokowania rzutu. Atakujący z piłkami stoją w rzędzie w odległości 11 metrów od linii bramkowej. Podanie do i chwyt piłki od stałego.

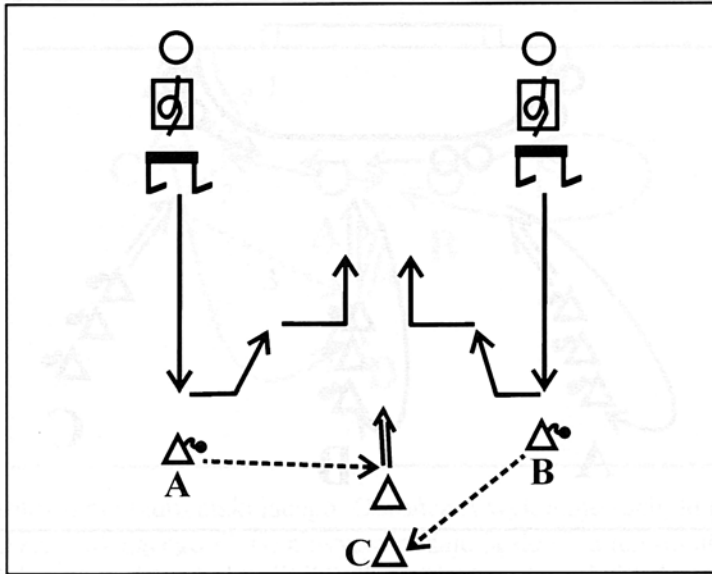


45. Obrońca: doskok do ćwiczącego A, który chwycił piłkę od skrzydłowego, po podaniu piłki do B odskok, krok odstawno-dostawny, wejście pod płotek i blokowanie rzutu C.

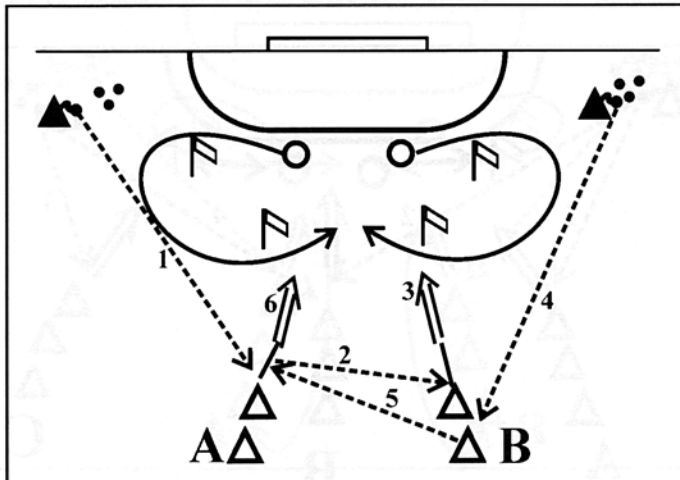


46. Uw – obrońcy w siadzie prostym, w leżeniu przodem lub wykonują ugięcia ramion, „pompki”, „szczyryki” itp. Po podaniu piłki do stałego obrońcy wstają, poruszają się krokiem odstawno-dostawnym do środka i blokują rzut. Ustawienie pokazane jest na rysunku.

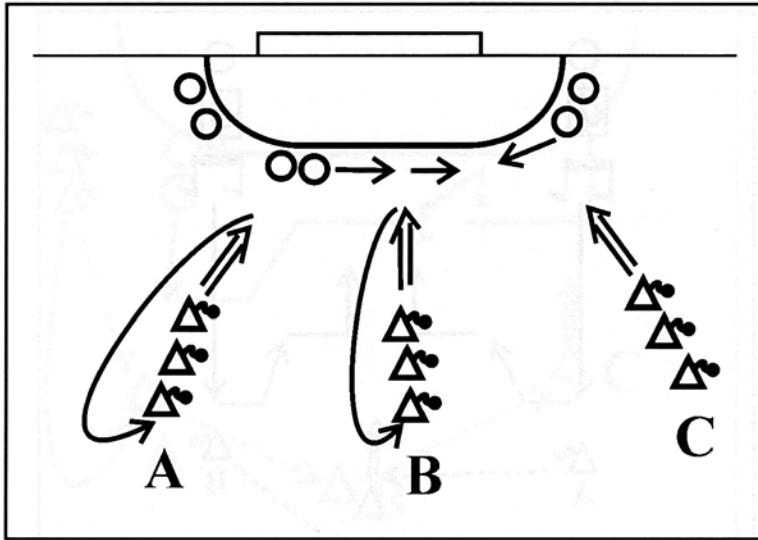




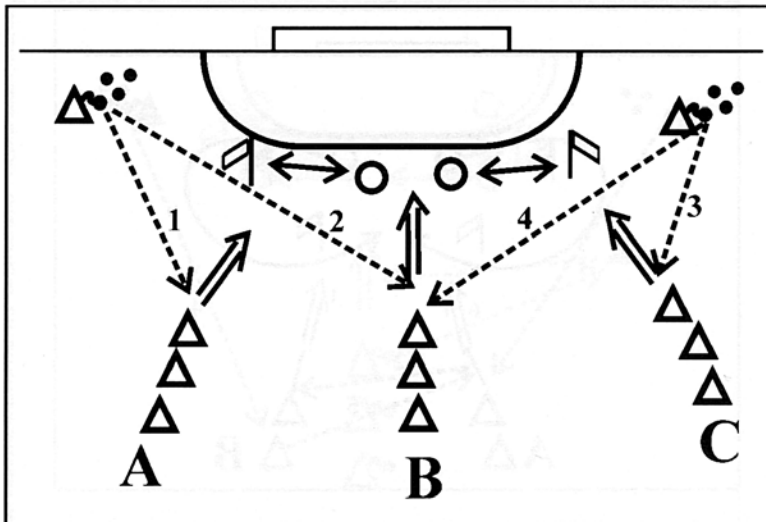
47. Przewrót w przód, przeskok przez niski płotek, doskok do atakującego z piłką, odskok i blokowanie rzutu C.



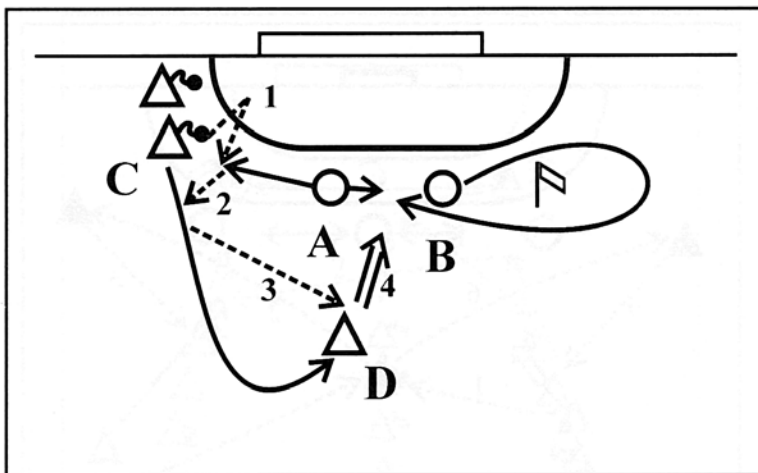
48. Zadaniem obrońców jest blokowanie rzutów wykonywanych przez rozgrywających A i B. Droga poruszania się obrońców zaznaczona jest na rysunku.



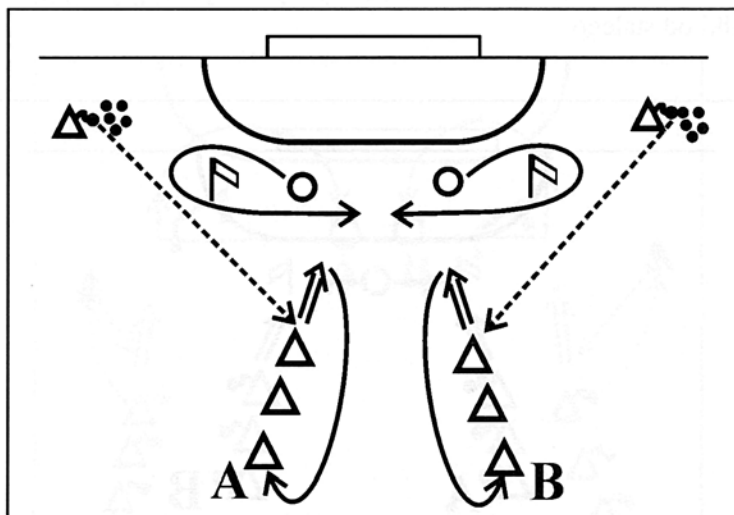
49. Dwójka obrońców porusza się wzdłuż linii pola bramkowego blokując kolejno rzuty, które wykonują rozgrywający A, B i C. Ćwiczenie wykonywane jest z lewej i prawej strony.



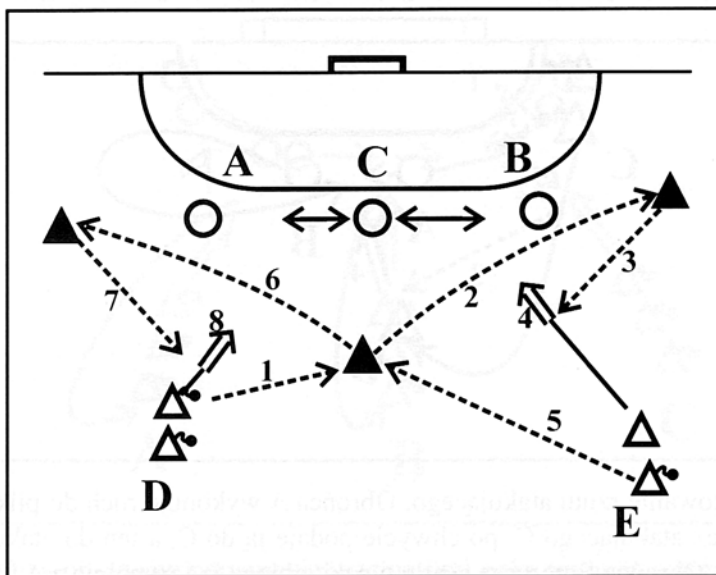
50. Skrzydłowi na zmianę podają piłki do rozgrywających. Rzuty wykonywane przez rozgrywających A i C obrońcy blokują indywidualnie, natomiast rzut środkowego rozgrywającego blokują razem.



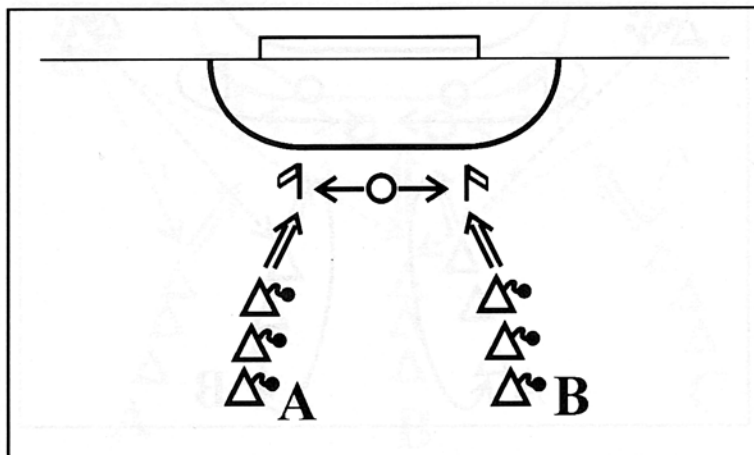
51. Blokowanie rzutu atakującego. Obrońca A wykonuje ruch do piłki rzuconej kozłem przez atakującego C, pochwycie podaje ją do C, a ten do atakującego D, który rzuca. Obrońca B porusza się do tyczki, obiega ją i wspólnie z A blokuje rzut atakującego D.



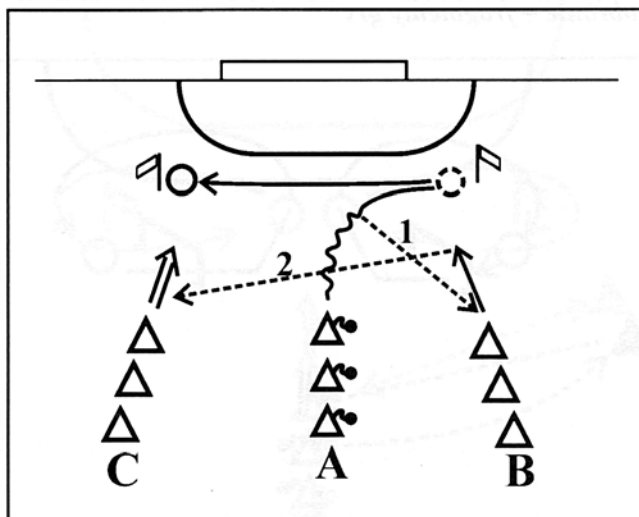
52. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku. Piłki mają zawodnicy skrzydłowi. W momencie, gdy skrzydłowy podaje piłkę do rozgrywającego A, obrońcy obiegają krokiem odstawno-dostawnym tyczkę i blokują rzut zawodnika A. Te same czynności wykonują obrońcy przy rzucie zawodnika B.



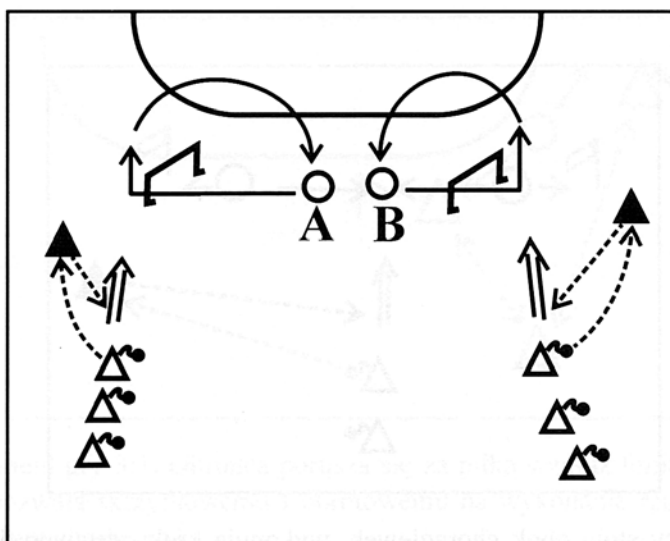
53. Blokowanie w dwójkach. Obronca środkowy C porusza się za piłką i pomaga obrońcom A i B w blokowaniu rzutu, który wykonuje rozgrywający D lub E po chwycie piłki od sąsiada.



54. Obronca porusza się krokiem odstawno-dostawnym i blokuje rzuty, które wykonują na przemian zawodnicy z rzędu A i B ustawieni w odległości 12 m od bramki.

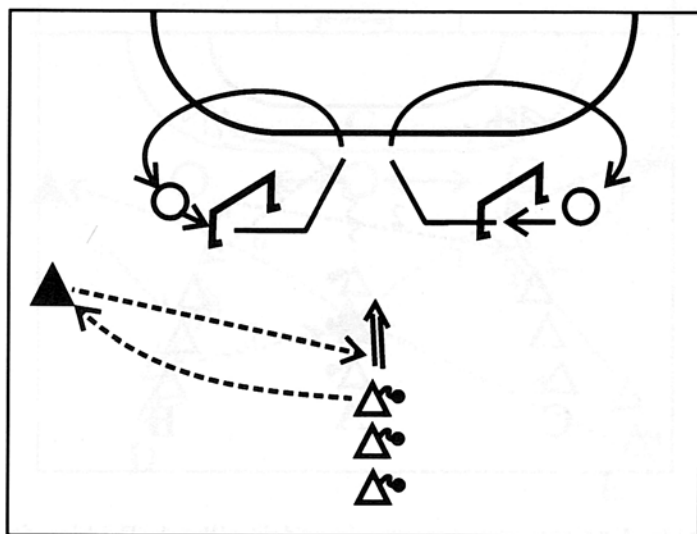


55. Ćwiczący A po zamierzonym rzucie podaje piłkę do B i biegnie w kierunku tyczki, następnie krokiem odstawno-dostawnym porusza się w przeciwnym kierunku w celu blokowania rzutu atakującym C.

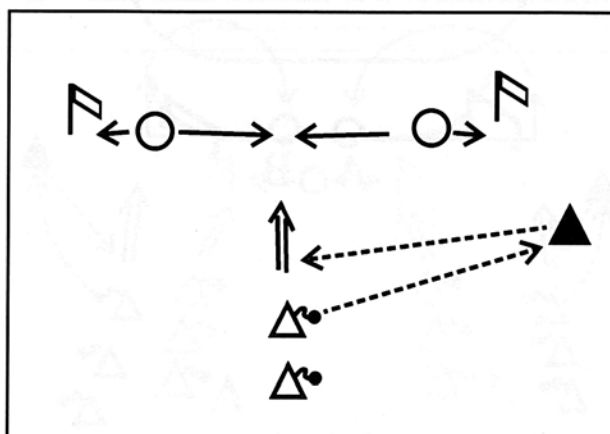


56. Obrońcy A i B stoją w środku między płótkami, krok odstawno-dostawny do płótki, wejście pod płótek i blokowanie rzutu. Atakujący ustawieni na lewym i prawym rozegraniu.

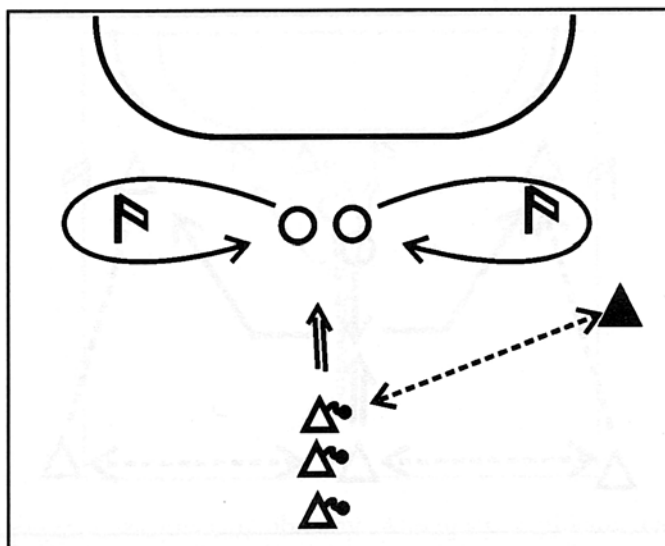
*Współpraca w obronie – fragmenty gry*



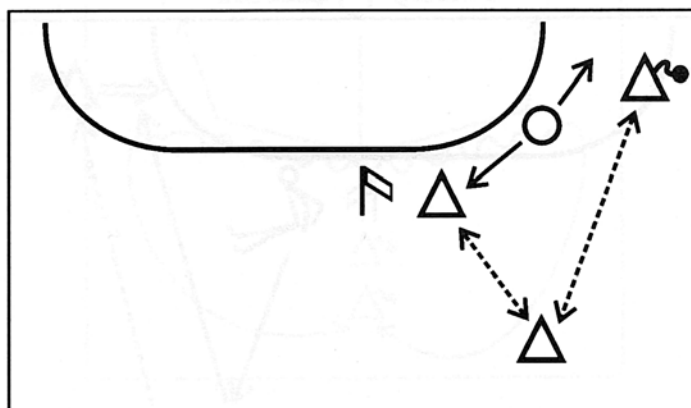
57. Blokowanie rzutu w dwojce. obrońcy wykonują krok odstawno-dostawny, wejście pod płotek i blokowanie rzutu wykonanego przez środkowego rozgrywającego. Płatki ustawione przy linii pola bramkowego.



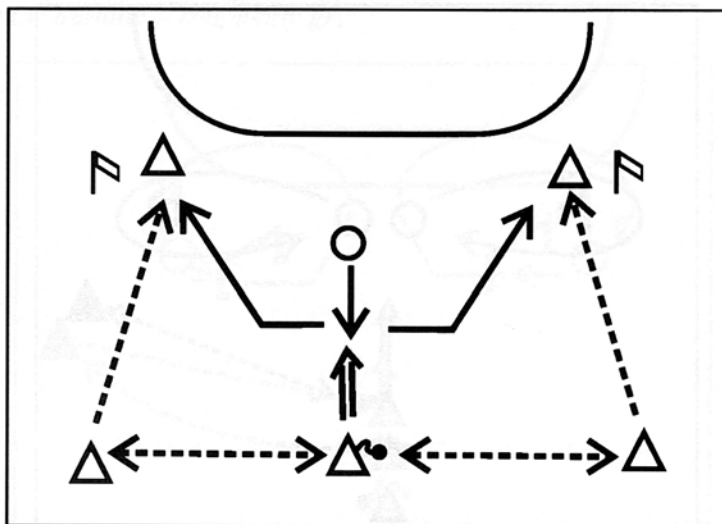
58. obrońcy stoją obok chorągiewek, wykonują krok odstawno-dostawny do środka w celu blokowania rzutu, powrót do chorągiewki i ponownie krok odstawno-dostawny do środka. Rzucający podaje i chwyta piłkę od stałego.



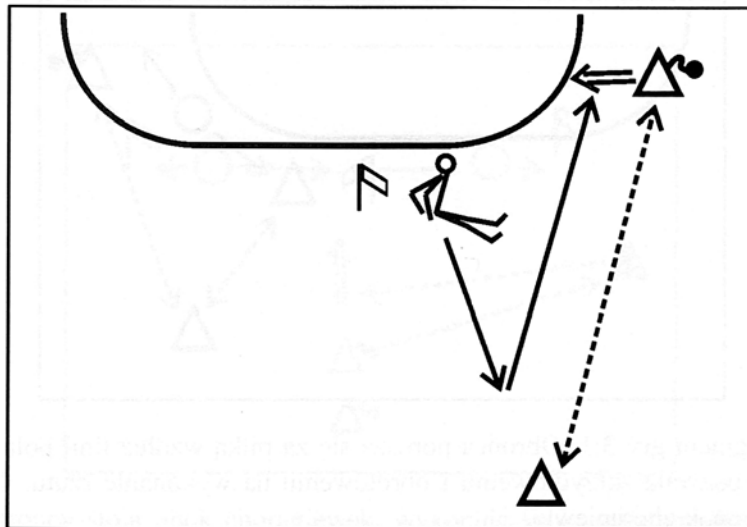
59. Dwóch obrońców stoi między chorągiewkami, poruszają się do chorągiewki krokiem odstawno-dostawnym, po jej obiegnięciu wracają do środka krokiem odstawno-dostawnym i blokują rzut.



60. Fragment gry 3:1. Obrońca porusza się za piłką wzdłuż linii pola bramkowego, nie pozwala skrzydłowemu i obrotowemu na wykonanie rzutu. Obrotowy ustawiony obok chorągiewki.

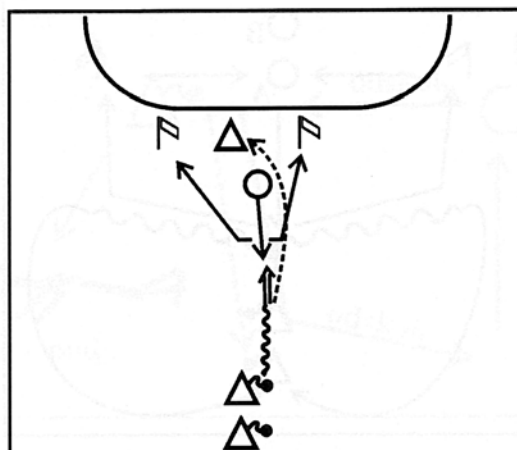


61. Dwóch obrotowych i trzech rozgrywających. Pomędzy obrotowymi stoi obrońca, na wprost niego atakujący z piłką. Zadaniem obrońcy jest doskok do atakującego z piłką (środkowego), następnie odskok w lewo lub prawo celem krycia obrotowego. Do obrotowego piłkę mogą podać boczni rozgrywający.

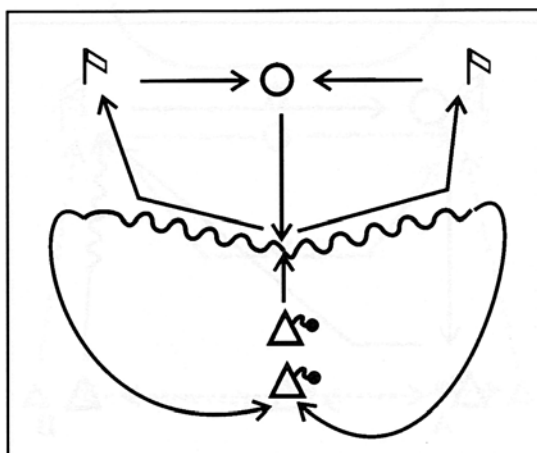


62. Obrońca w siadzie prostym przy chorągiewce: gdy skrzydłowy podaje piłkę do rozgrywającego, obrońca natychmiast wstaje i wykonuje doskok do rozgrywającego, następnie odskok w kierunku skrzydłowego, do którego podana została piłka w celu uniemożliwienia rzutu.

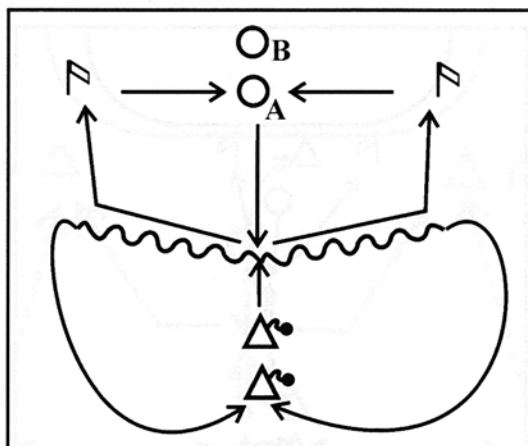




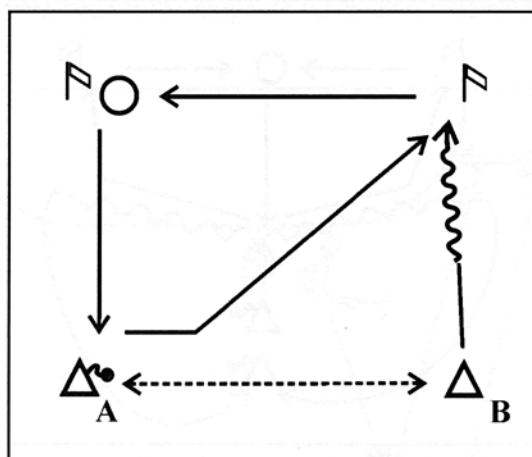
63. Obrótowy stoi za plecami obrońcy. Atakujący z piłkami na wprost nich. Pierwszy z rzędu kozłuje piłkę, obrońca wychodzi w przód, stara się wygarnąć piłkę i nie pozwolić zagrać jej do obrotowego.



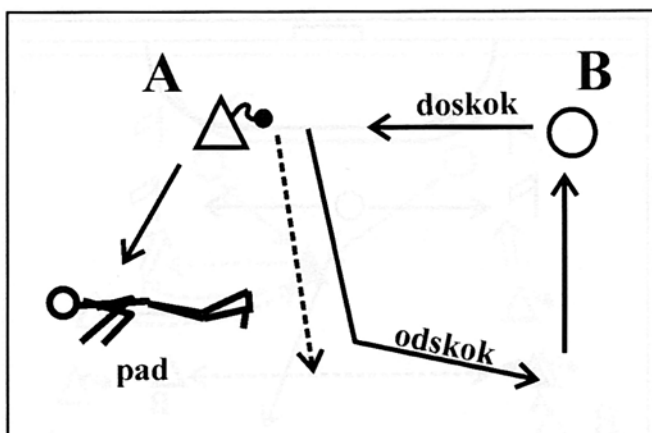
64. Obrońca ustawiony między chorągiewkami, naprzeciw niego dwóch atakujących z piłkami. Zamierzony rzut wykonany przez atakującego jest sygnałem dla obrońcy do wykonania doskoku w przód, a następnie odskok w lewo, poruszając się w kierunku chorągiewki blokuje zawodnika ataku, który kozłuje piłkę ręką prawą. Po dojściu do chorągiewki rozpoczyna krok odstawno-dostawny do środka i ponownie wykonuje doskok do zawodnika z piłką, a następnie odskok w prawo za atakującym, który kozłuje piłkę ręką lewą itd.



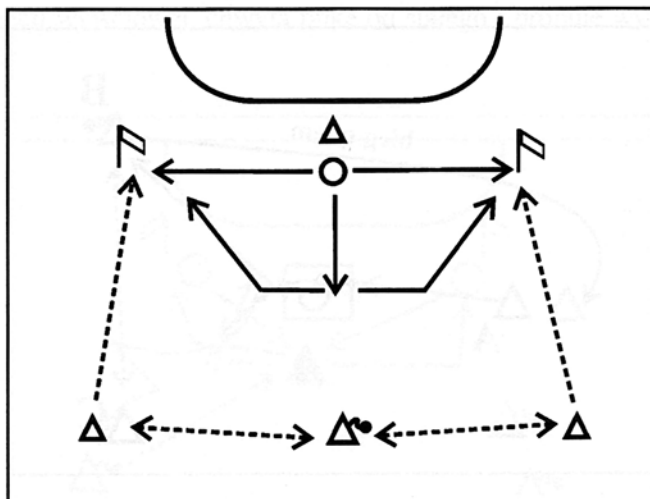
65. Dwóch obrońców i dwóch atakujących stoi w rzędzie. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego; w momencie, gdy obrońca A porusza się z atakującym do chorągiewki obrońca, B wykonuje doskok i porusza się z drugim atakującym do przeciwnej chorągiewki.



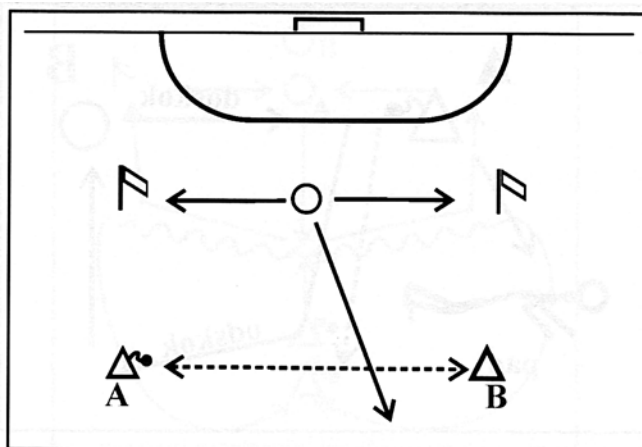
66. Obrońca wykonuje doskok do zawodnika A z piłką. Gdy A podaje piłkę do B, obrońca wykonuje odskok w kierunku chorągiewki w celu przechwycenia piłki, którą rzucił kozłem ćwiczący B w kierunku chorągiewki. Po chwycie obrońca podaje piłkę do B i porusza się krokiem odstawno-dostawnym do chorągiewki, skąd ponownie wykonuje doskok do A, który chwycił piłkę od B.



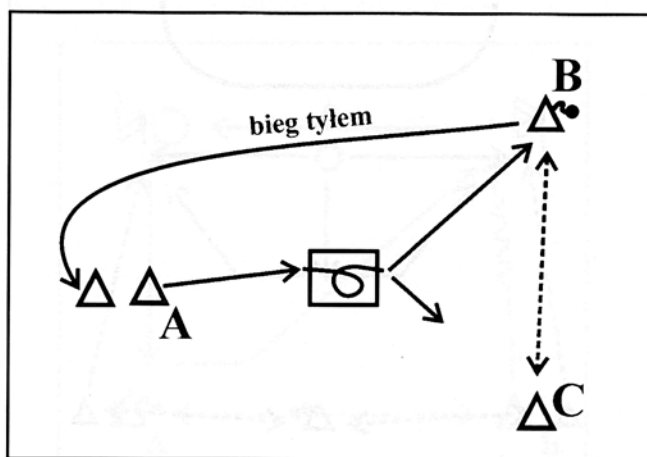
67. Atakujący A wykonuje zamierzony rzut, a obrońca B doskok do niego i odskok za toczącą się piłką. Natomiast A toczy piłkę w przód w skos i wykonuje pad na ramiona. Po chwycie piłki przez ćwiczącego B następuje zmiana ról.



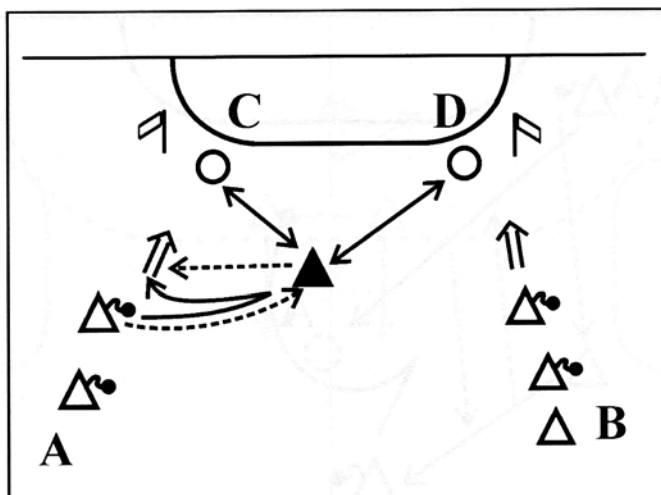
68. Uw – obrońca i atakujący (obrotowy) stoją pomiędzy tyczkami, przed nimi stoi trzech rozgrywających z piłką. Obrońca wykonuje doskok do środkowego z piłką, w momencie podania piłki do lewego rozgrywającego obrońca wykonuje odskok w celu przechwycenia piłki, którą lewy i prawy rozgrywający mogą podać koźlem do obrotowego stojącego za obrońcą.



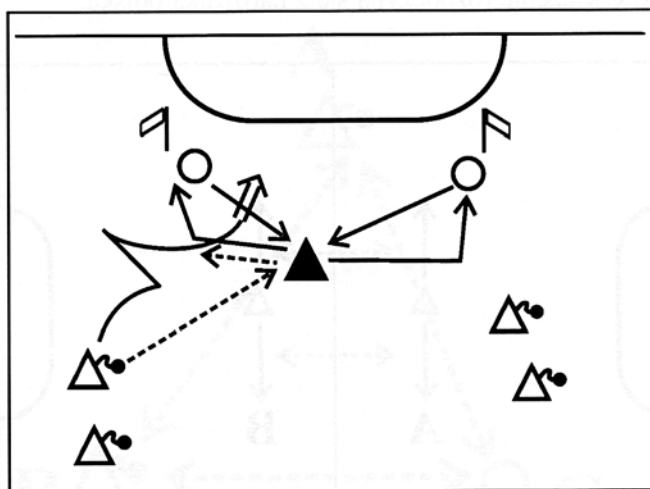
69. Atakujący A i B wykonują między sobą podania, obrońca znajdujący się przy linii pola bramkowego porusza się krokiem odstawno-dostawnym i próbuje przechwycić piłkę. Zawodnicy z piłką ustawieni są w odległości 3 metrów od obrońcy.



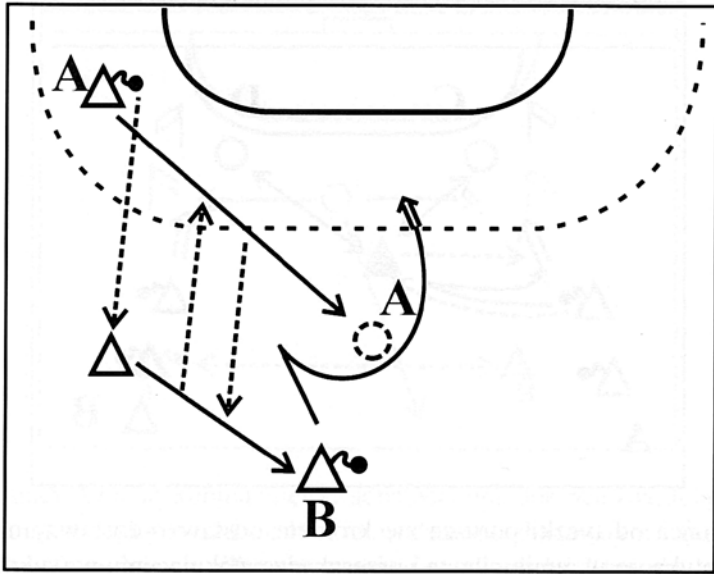
70. Ćwiczący A wykonuje przewrót w przód, doskoku do ćwiczącego z piłką B lub C, powrót do rzędu tyłem. Ćwiczący B i C podają między sobą piłkę wykonując zamierzony rzut.



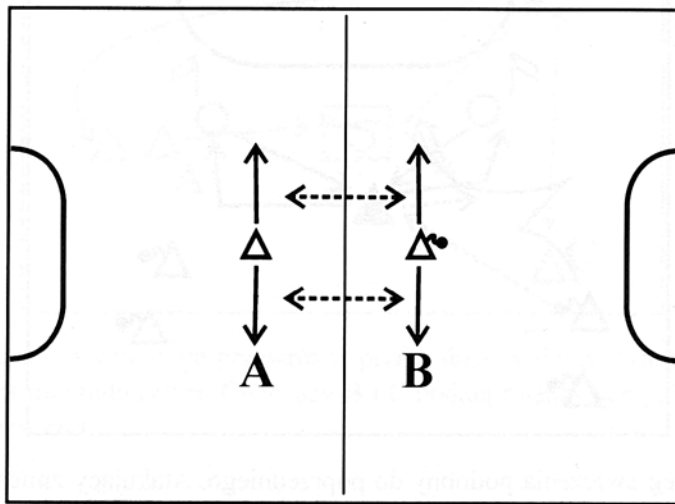
71. obrońca od tyczki porusza się krokiem odstawno-dostawnym do stałego partnera, dotyka go w ramię, wraca i przeszkadza atakującemu w wykonaniu rzutu lub minięciu. Atakujący podaje piłkę do stałego, wykonuje ruch w jego kierunku, wraca do pozycji wyjściowej, chwyta piłkę od stałego i próbuje wykonać rzut lub minąć obrońcę.



72. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Atakujący zmienia kierunek poruszania się przed chwytem piłki, po chwycie piłki próbuje minąć obrońcę i wykonać rzut.

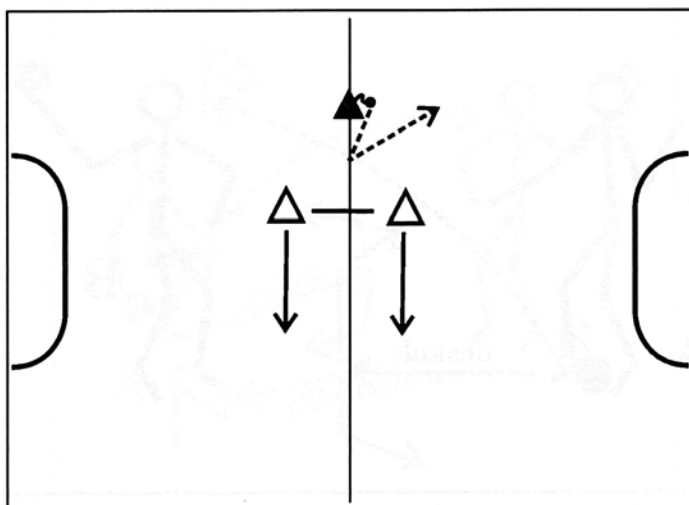


73. Ćwiczący A i B stoją twarzą do siebie, podają między sobą piłkę poruszając się do przodu, gdy przekroczą linię 9 metrów, ćwiczący A staje się obrońcą, natomiast B atakującym. Między ćwiczącymi A i B musi być zachowana odległość minimum 3 metry. Ćwiczenie rozpoczyna się z narożnika boiska.

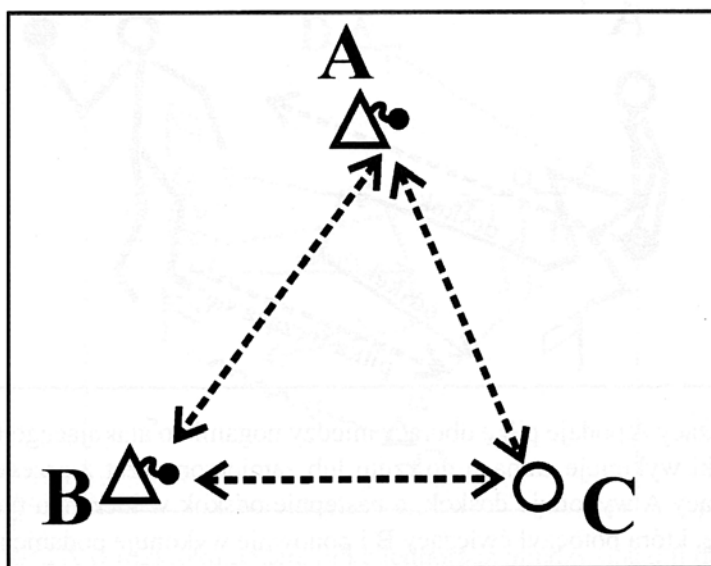


74. Ćwiczący A i B podają między sobą piłkę poruszając się krokiem odstawno-dostawnym w lewo i w prawo wzdłuż linii środkowej. Na sygnał ten, który ma piłkę, jest atakującym, drugi obrońcą.

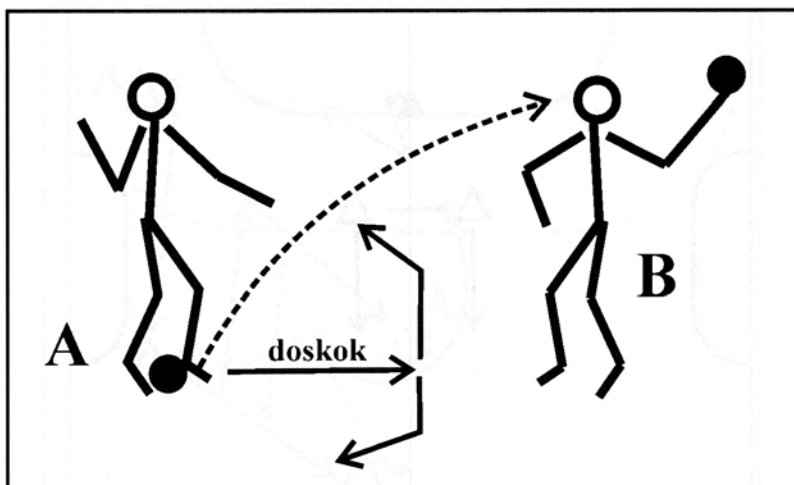
*Inna wersja: trener, nauczyciel wskazuje zawodnika atakującego.*



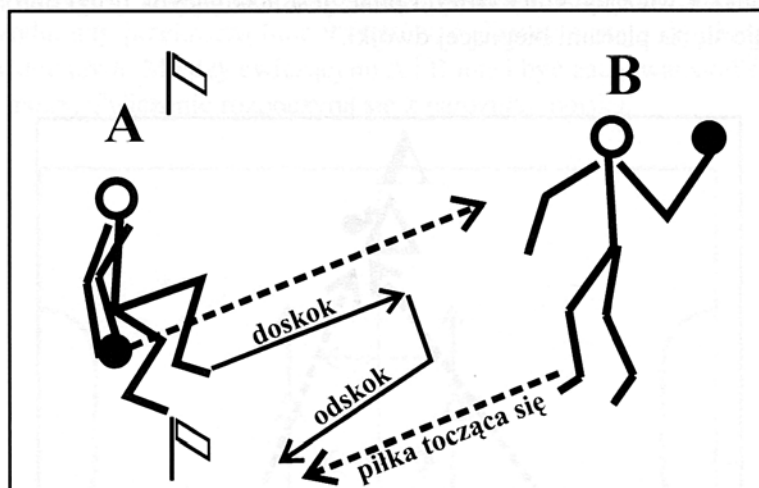
75. Uw – dwóch ćwiczących bokiem do siebie, trzyma się za dłonie i biegnie do przodu, rzut piłki kozłem przez trenera jest sygnałem do wykonania obrotu i chwytu piłki. Ćwiczący, który chwyci piłkę, jest atakującym, drugi obrońcą. Trener znajduje się za plecami biegnącej dwójki.



76. Trójka ćwiczących wykonuje podania dwiema piłkami, na sygnał kładą piłki na parkiet, jeden z atakujących chwyci piłkę z podłoża i rozgrywają akcję 2:1. Ćwiczący A i B są atakującymi, natomiast C obrońcą.

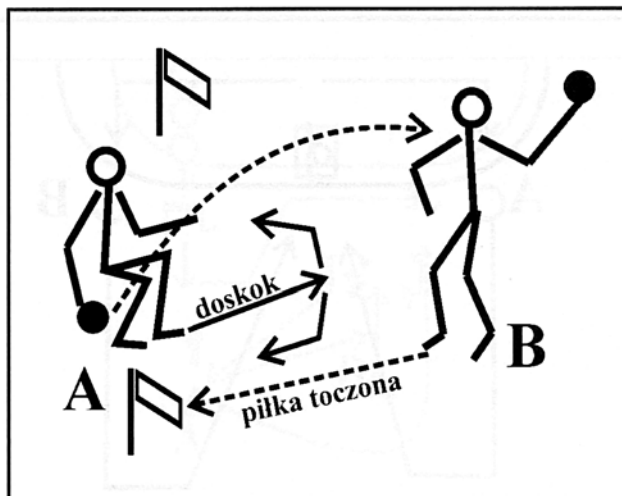


77. Ćwiczący A podaje piłkę obunóż do B, który po chwycie piłki wykonuje zamach do rzutu, a ćwiczący A doskok.

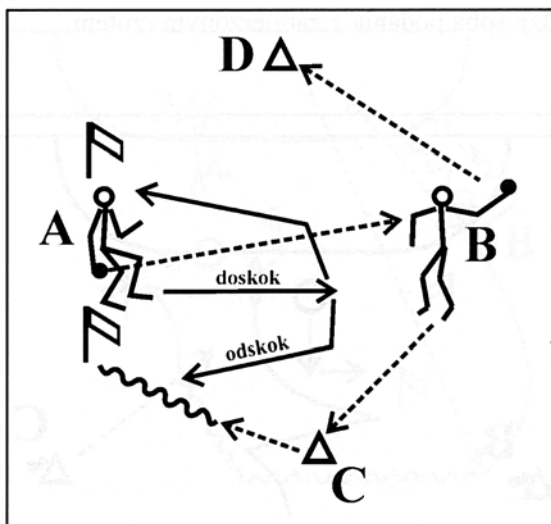


78. Ćwiczący A podaje piłkę oburącz między nogami do atakującego B, który po chwycie piłki wykonuje zamach do rzutu lub zamierzony rzut z przeskoku, natomiast ćwiczący A wykonuje doskok, a następnie odskok w kierunku tyczki, gdzie chwycił piłkę, którą potoczył ćwiczący B i ponownie wykonuje podanie między nogami.

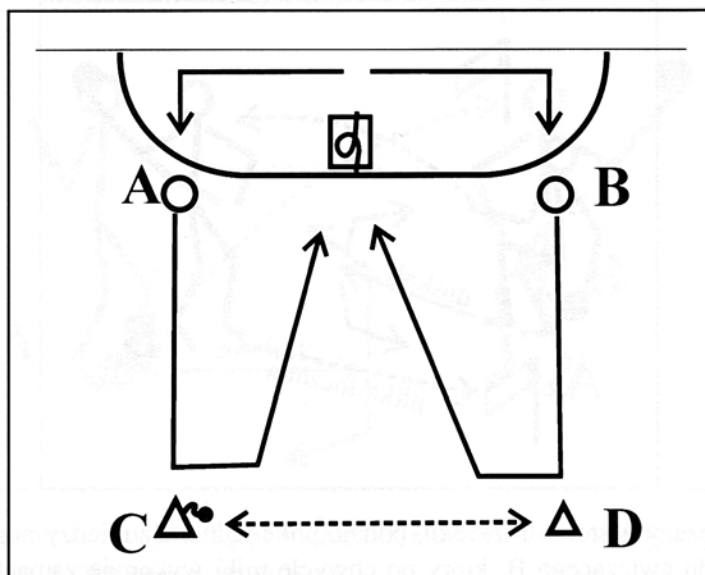




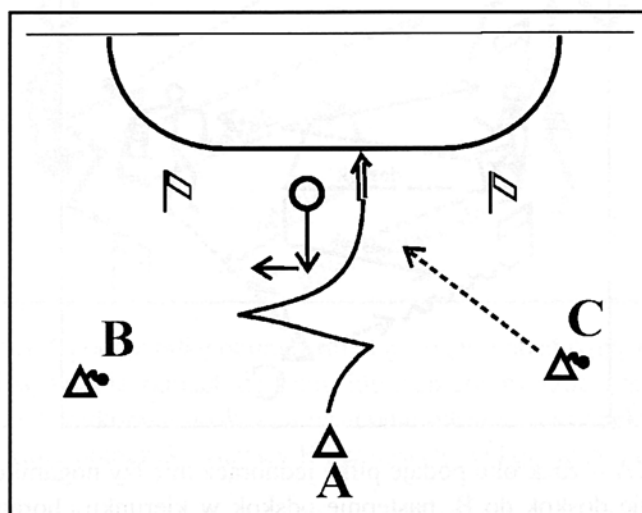
79. Ćwiczący A stoi w rozkroku, podaje piłkę jednorącz między nogami z tyłu do przodu do ćwiczącego B, który po chwycie piłki wykonuje zamach do rzutu, ćwiczący A doskok do B, gdy B potoczył piłkę w kierunku chorągiewki, ćwiczący A wykonuje odskok i chwytą toczącą się piłkę, i ponownie podaje ją.



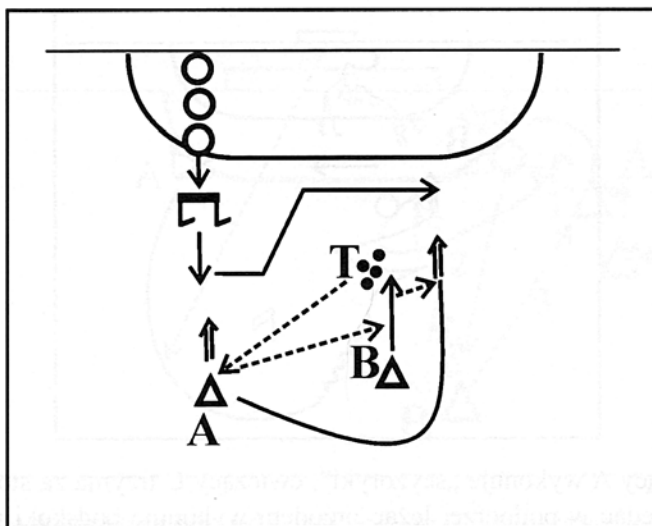
80. Obróńca A w rozkroku podaje piłkę jednorącz między nogami do atakującego B i wykonuje doskok do B, następnie odskok w kierunku chorągiewki, gdzie chwytą piłkę rzuconą kozłem przez atakującego C lub D. Atakujący B po chwycie piłki wykonuje zamach do rzutu i podaje piłkę do C lub D.



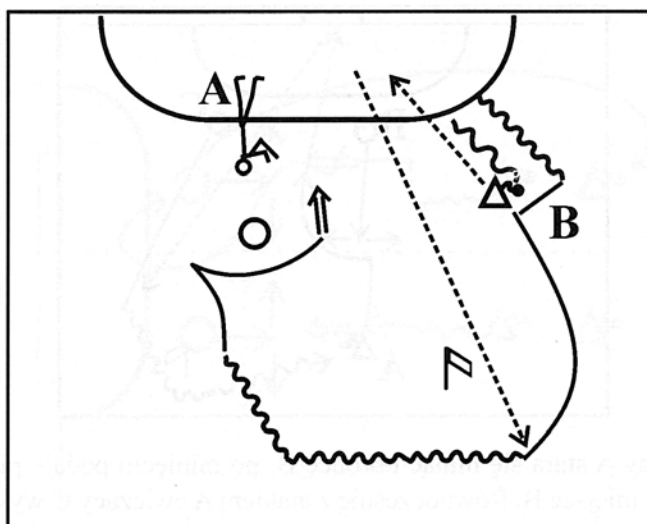
81. Obróńca A doskoki do atakującego C z piłką, po podaniu piłki do D odskok, przewrót w tył, krok odstawno-dostawny w prawo do Uw. Gdy piłkę chwyci atakujący D, obrońca B wykonuje doskok – odskok – przewrót w tył itd. Atakujący C i D wykonują między sobą podania z zamierzonym rzutem.



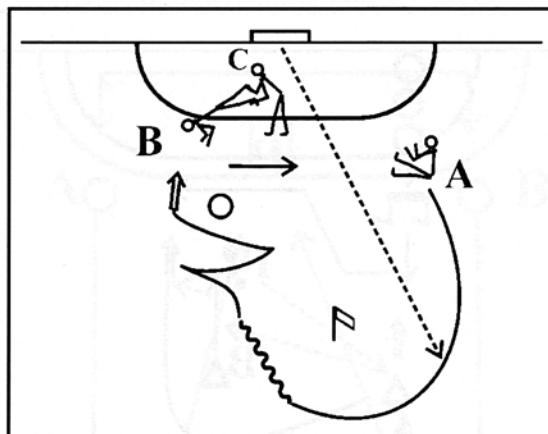
82. Atakujący A po uwolnieniu się od obrońcy chwyci piłkę od B lub C i wykonuje rzut. Obrońca porusza się między tyczkami.



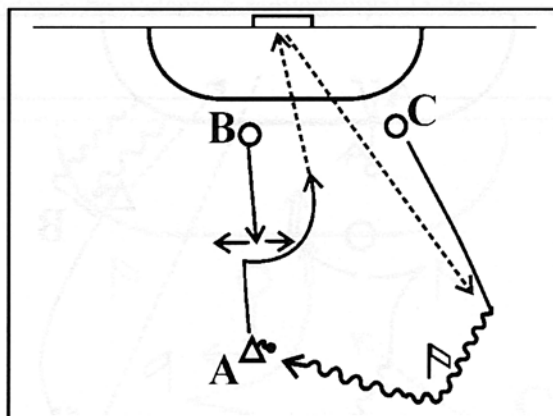
83. Obróńca przeskakuje przez niski płótek, doskoki do atakującego z piłką, odskok i blokowanie rzutu, który wykonuje zawodnik A po obiegnięciu atakującego B.



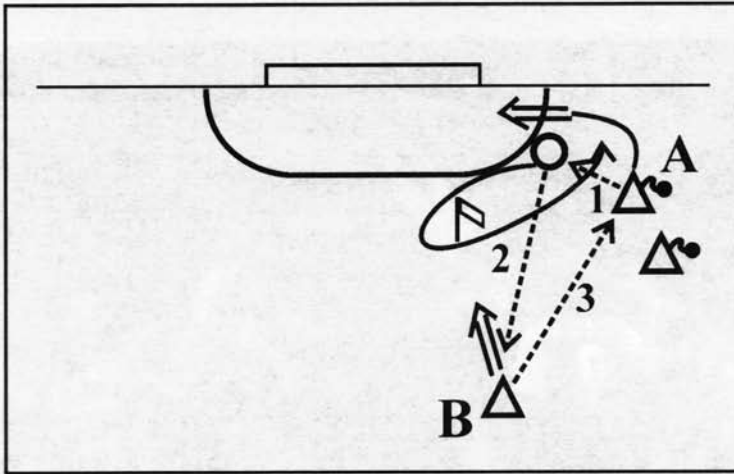
84. Ćwiczący A wykonuje „pompki”, natomiast B kozłuje piłkę między linią 6 – 9 metrów, następnie podaje piłkę do bramkarza i startuje w przód, chwytając piłkę od niego, kozłuje ją za tyczkę, a następnie próbuje minąć obrońcę A lub wykonać rzut. Gdy ćwiczący B mija tyczkę, uginanie ramion („pompki”) kończy A i przeskadza atakującemu w wykonaniu rzutu lub minięciu.



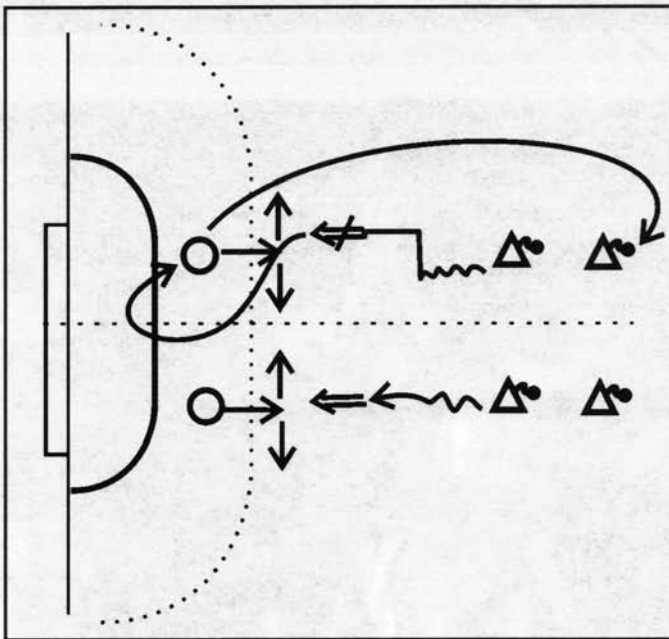
85. Ćwiczący A wykonuje „syczoryki”, ćwiczący C trzyma za stopy ćwiczącego B, który będąc w podporze, leżąc przodem wykonuje podskoki na ramionach w bok do ćwiczącego A; po dojściu ćwiczący C wraca krokiem odstawno-dostawnym do pozycji wyjściowej, natomiast A startuje w przód, chwyta piłkę od bramkarza, kozłuje ją za tyczkę, a następnie stara się minąć obrońcę C. Po obronie ćwiczący A chwyta za stopy ćwiczącego C i powtarzają ćwiczenie.



86. Ćwiczący A stara się minąć obrońcę B, po minięciu podaje piłkę do bramkarza i zajmuje miejsce B. Równocześnie z atakiem A ćwiczący C wykonuje pad na ramiona, następnie startuje do przodu, chwyta piłkę od bramkarza, kozłuje na miejsce A, po czym próbuje minąć obrońcę. Obrońca B po obronie wykonuje pad na ramiona i startuje do przodu, itd.



87. Obrońca po chwycie piłki od A podaje ją do B i porusza się w kierunku tyczki, obiega ją i przeszkadza skrzydłowemu A w wykonaniu rzutu na bramkę. Ćwiczący B podaje do A.

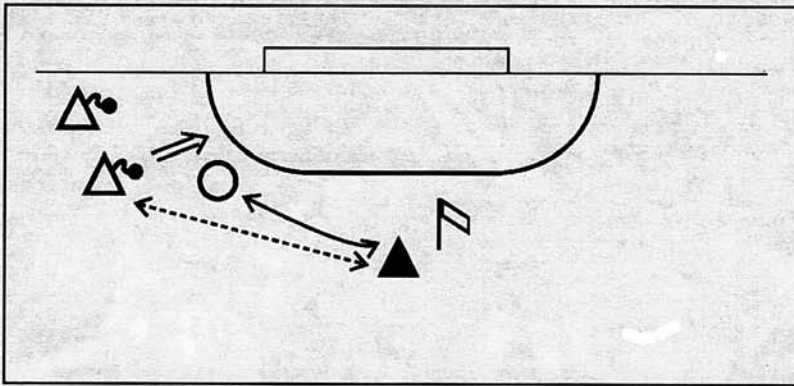


88. Zawodnik atakujący z piłką mija obrońcę lub wykonuje rzut z drugiej linii. Obrońca nie pozwala atakującemu na minięcie i wykonanie rzutu.

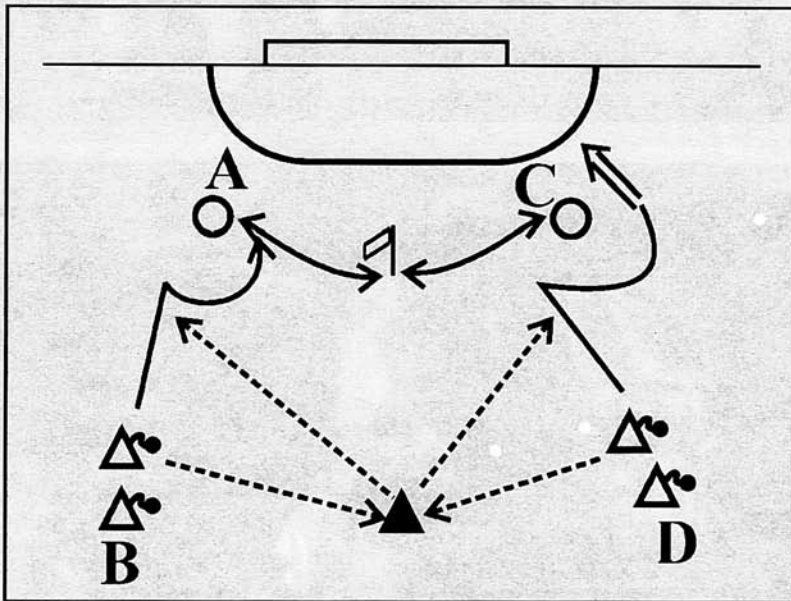
## Blokowanie piłki





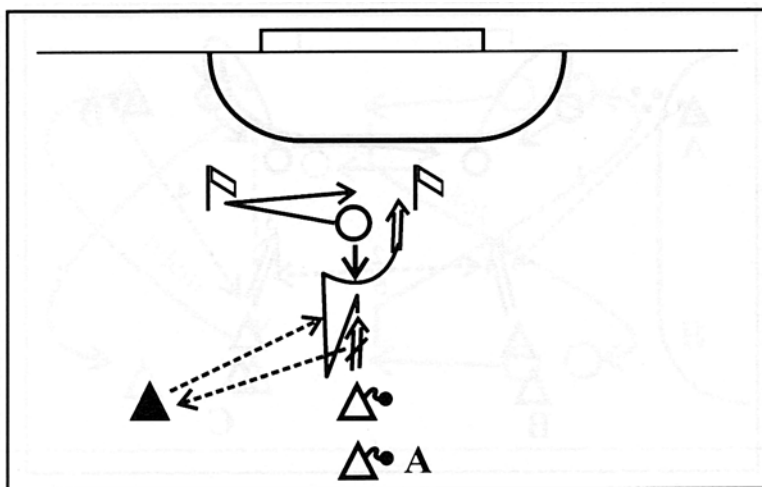


89. Obrońca porusza się w kierunku stałego, do którego skrzydłowy podał piłkę. Dotyka go dłonią i wraca, aby przeszkodzić skrzydłowemu w wykonaniu rzutu.

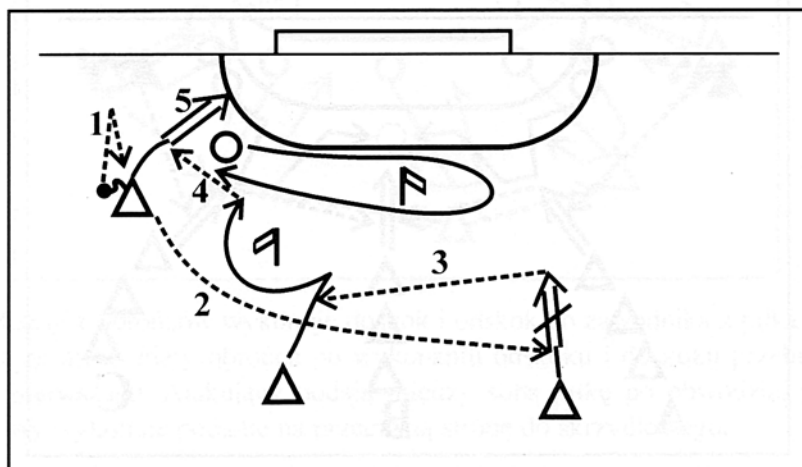


90. Fragment gry 1:1. Obrońca A porusza się w lewo do chorągiewki, dotyka ją, wraca i nie pozwala atakującemu B na minięcie i wykonanie rzutu. To samo wykonuje obrońca C.

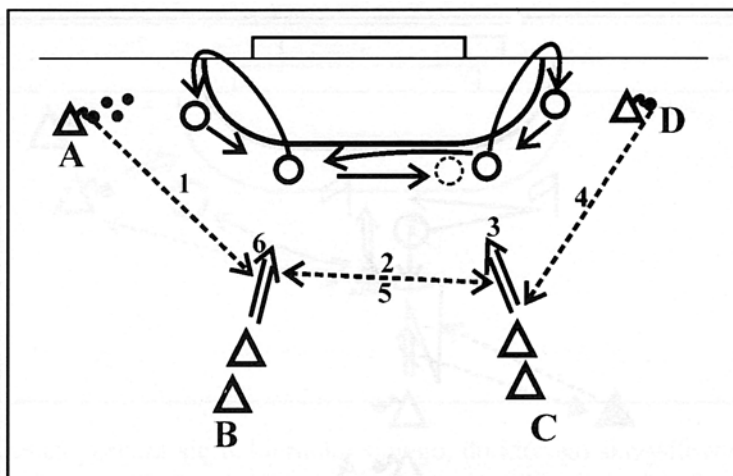




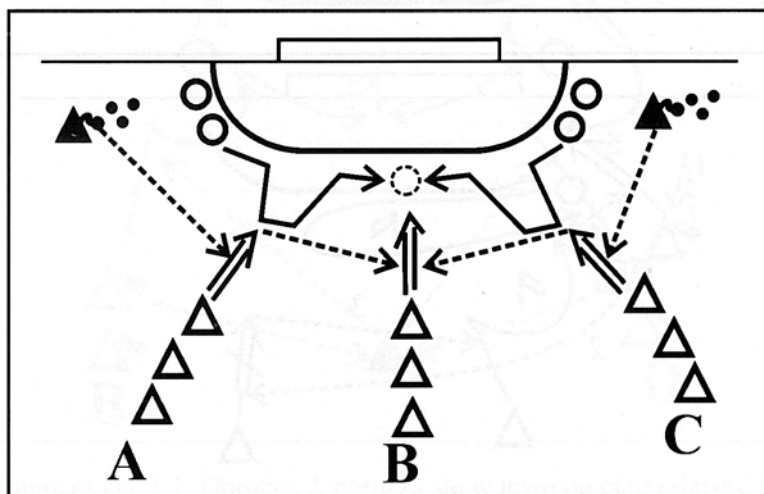
91. Atakujący wykonuje zamierzony rzut i podaje piłkę do stałego, wraca do pozycji wyjściowej, chwytą piłkę od stałego; po czym próbuje minąć obrońcę i wykonać rzut na bramkę. Obrońca wykonuje ruch w przód do atakującego, następnie, gdy atakujący podał piłkę do stałego, obrońca dotyka dłonią chorągiewkę, wraca do pozycji wyjściowej i przeszkadza atakującemu w rzucie.



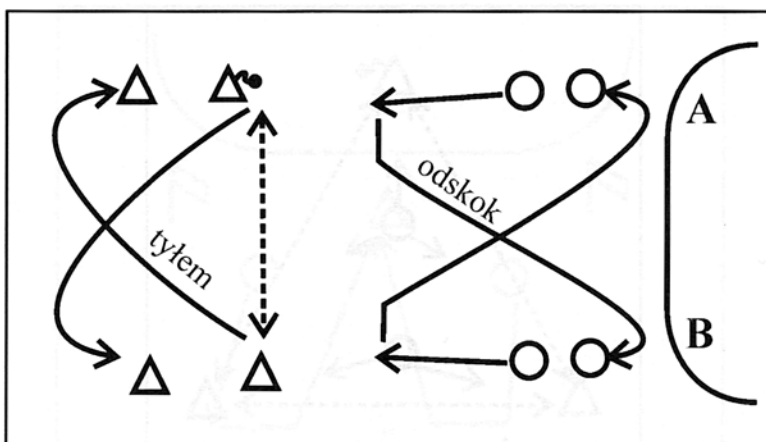
92. Podrzucenie piłki do góry przez skrzydłowego jest sygnałem dla obrońcy do obiegnięcia chorągiewki i przeszkadzania skrzydłowemu w wykonaniu rzutu. Skrzydłowy chwytą podrzuconą piłkę i podaje ją do środkowego rozgrywającego, który po ataku z zamierzonym rzutem podaje piłkę do lewego rozgrywającego, który po zwodzie podaje piłkę do skrzydłowego, który ma minąć obrońcę i wykonać rzut.



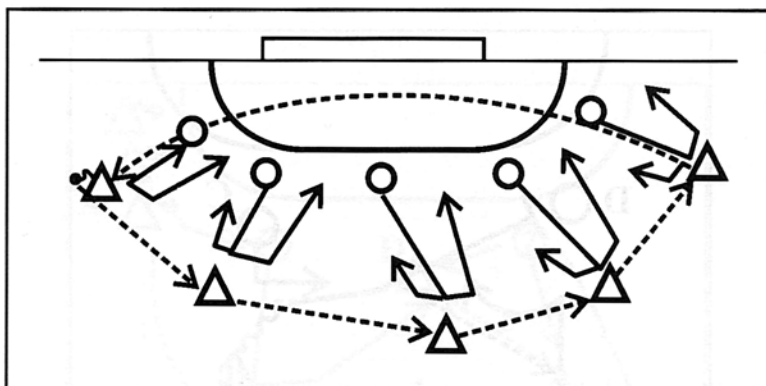
93. Skrzydłowy A podaje do B, który wykonuje zamierzony rzut, następnie podaje piłkę do C i ten rzuca w wyskoku. Równocześnie z podaniem skrzydłowego ruch wzdłuż linii pola bramkowego rozpoczyna obrońca celem blokowania rzutu rozgrywającego C. To samo ćwiczymy w przeciwną stronę.



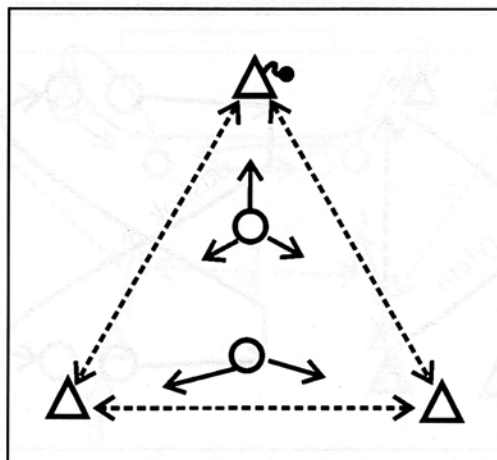
94. Obrońca porusza się krokiem odstawno-dostawnym, następnie wykonuje doskok do rozgrywającego B, po podaniu piłki do C wykonuje odskok i blokuje rzut C. Ćwiczenie wykonywane jest na zmianę raz z lewej, a raz z prawej strony.



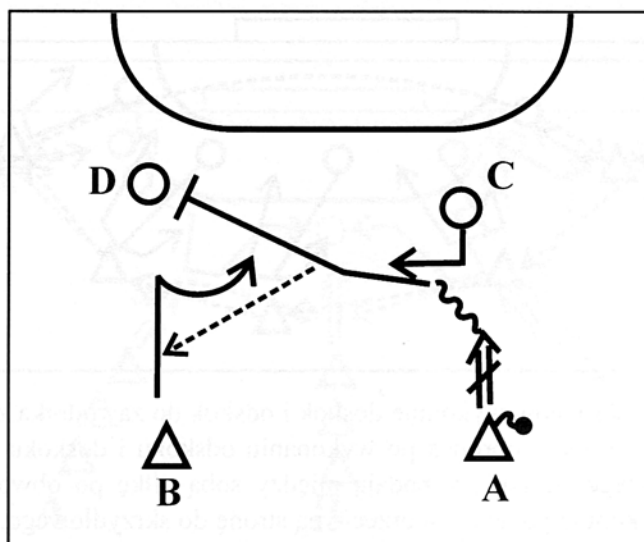
95. Obrońca A wykonuje doskok do zawodnika z piłką, odskok zgodnie z kierunkiem podania, a doskok wykonuje pierwszy z rzędu B. Drogi poruszania się obrońców i atakujących zaznaczone są na rysunku.



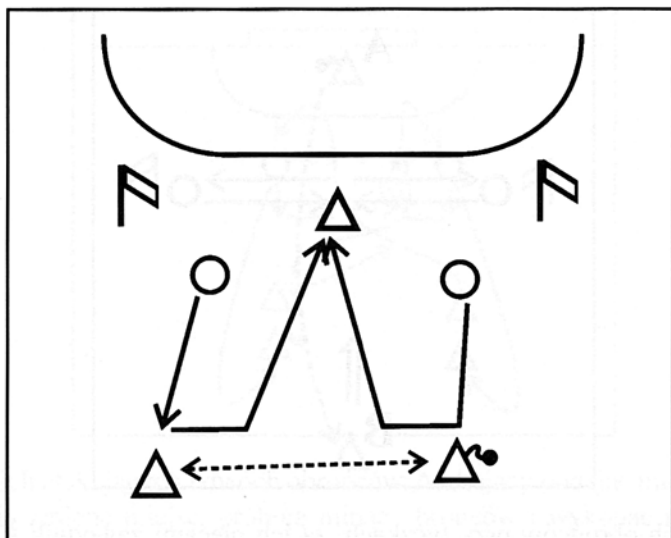
96. Każdy z obrońców wykonuje doskok i odskok do zawodnika z piłką i przesuwają się za piłką. Piąty obrońca po wykonaniu odskoku i doskoku przebiega na miejsce pierwszego. Atakujący podają między sobą piłkę po obwodzie, prawoskrzydłowy wykonuje podanie na przeciwną stronę do skrzydłowego.



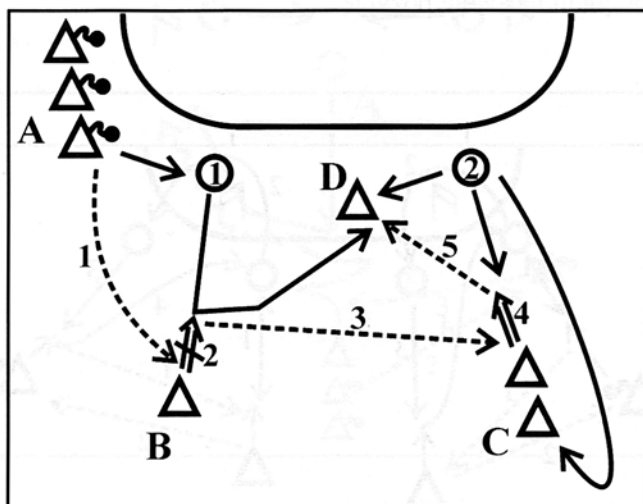
97. Ćwiczący ustawieni na obwodzie trójkąta podają między sobą piłkę, w środku jest dwóch obrońców. Zadaniem obrońców jest zdobycie piłki, przechwyt; do-skok do zawodnika z piłką. Obrońcy ustawieni twarzą do piłki.



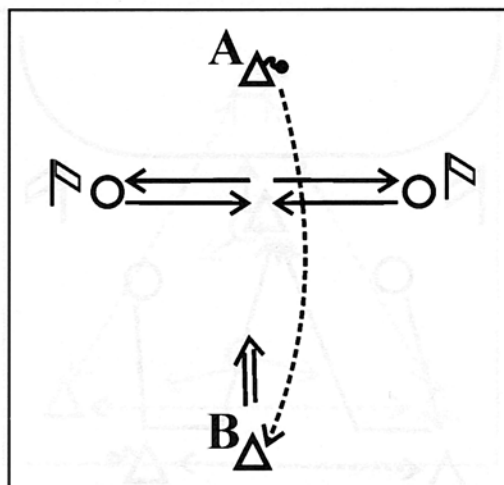
98. Przesuwanie za piłką oraz przekazanie zawodnika wbiegającego. Atakujący A po zamierzonym rzucie i podaniu piłki do B wbiega na zasłonę na obrońcę D. Obrońca C przesuwają za wbiegającym zawodnikiem A, przekazuje go obrońcy D i przeszkadza atakującemu B.



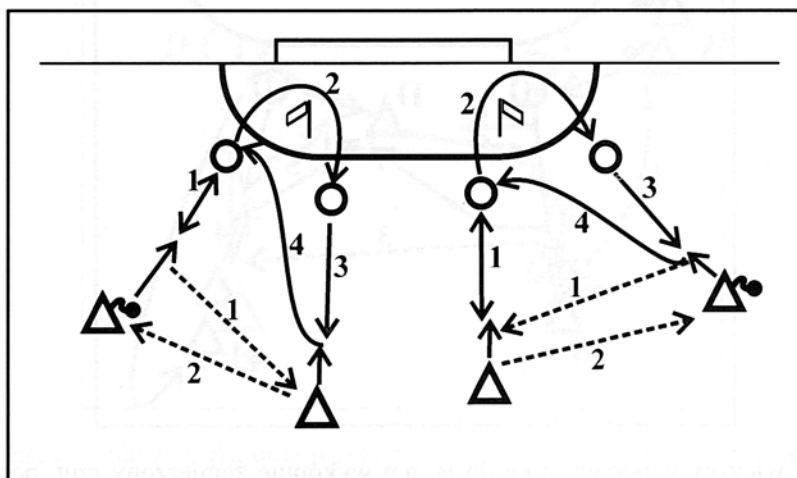
99. Krycie obrotowego. Obrońcy na zmianę wykonują doskok do zawodnika z piłką oraz krycie obrotowego, który nie może chwycić piłki od atakujących A i B.



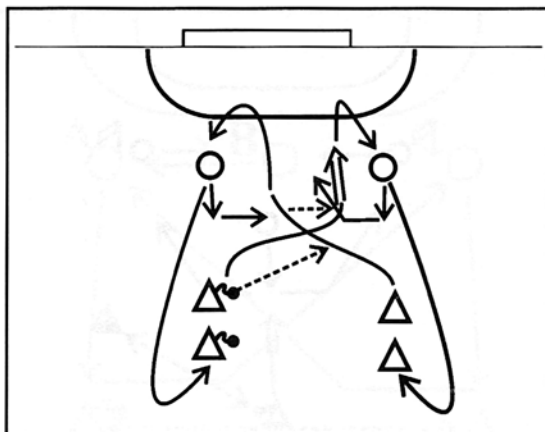
100. Ćwiczący A podaje piłkę do B, ten wykonuje zamierzony rzut, następnie podaje piłkę do C, który rzuca na bramkę lub podaje piłkę do obrotowego. Obrońca 1 doskoku do B z piłką, odskok w kierunku obrotowego D, któremu nie pozwala chwycić piłki od C. Obrońca 2 blokuje rzut atakującego C lub przeszkadza mu w podaniu piłki do obrotowego. Zmiany: ćwiczący A na miejsce obrońcy 1, który idzie na miejsce obrońcy 2, a ten biegnie do rzędu C, rzucający C do rzędu A.



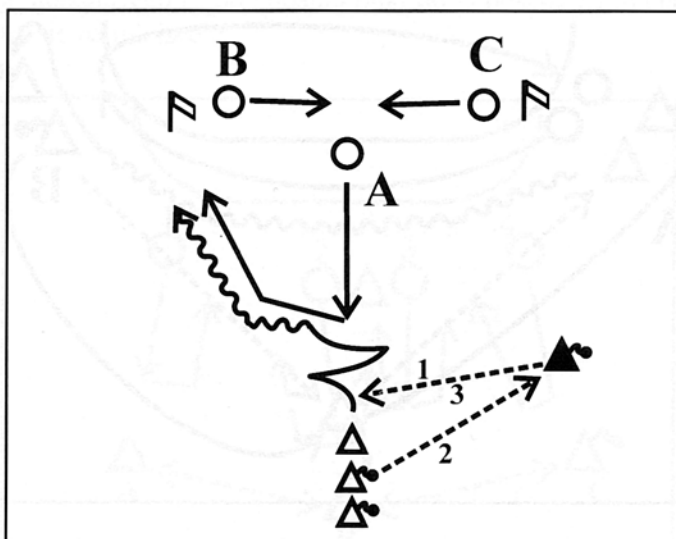
101. Dwóch obrońców przy tyczkach, za ich plecami zawodnik A z piłką, na przeciw niego zawodnik B, który po chwycie piłki od A wykonuje zamierzony rzut z przeskoce, natomiast obrońcy poruszają się krokiem odstawno-dostawnym do środka w celu zablokowania rzutu (podaniu) do A. Po rzucie (podaniu) obrońcy wracają krokiem odstawno-dostawnym do ustawienia wyjściowego. Również zawodnik B wraca tyłem na swoją pozycję.



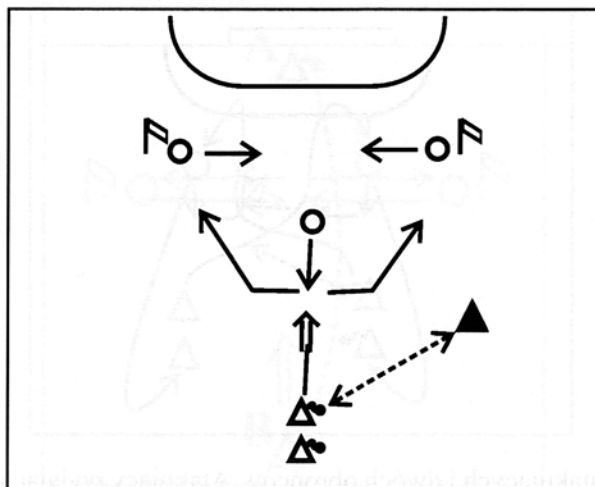
102. Obrońca wykonuje doskok do zawodnika z piłką, następnie odskok, obiega tyczkę i zmienia miejsce w obronie. Droga poruszania się i kolejność zaznaczona na rysunku.



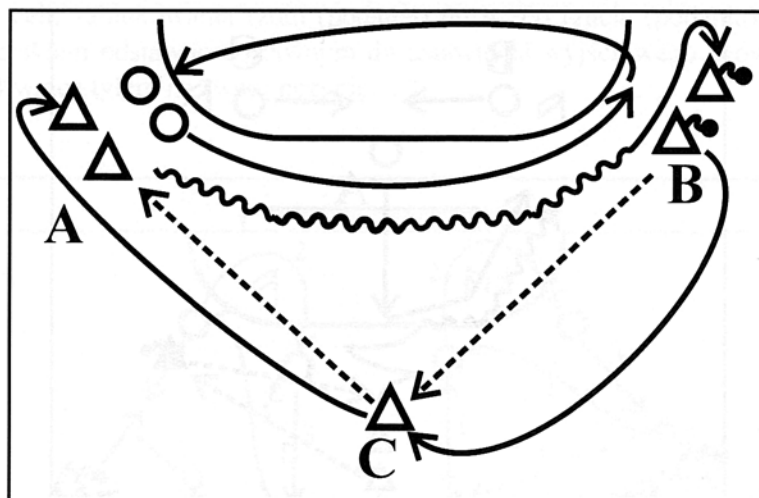
103. Dwóch atakujących i dwóch obrońców. Atakujący podają między sobą piłkę, wykonują zmianę miejsc, próbują minąć obrońców i wykonać rzut. Obrońcy krycie każdy swego z przekazywaniem.



104. Trzech obrońców ustawionych przy linii pola bramkowego między chorągiewkami. Na wprost środkowego obrońcy stoi atakujący, który po chwycie piłki próbuje minąć obrońcę zwodem w lewo lub w prawo. Zadaniem obrońcy jest wykonanie doskoku w przód i nie pozwolenie atakującemu na minięcie, porusza się za nim do chorągiewki, atakujący po zwodzie kozłuje piłkę. Gdy obrońca A przesuwa się z atakującym do chorągiewki, obrońca B porusza się do środka i wykonuje doskok do kolejnego atakującego.

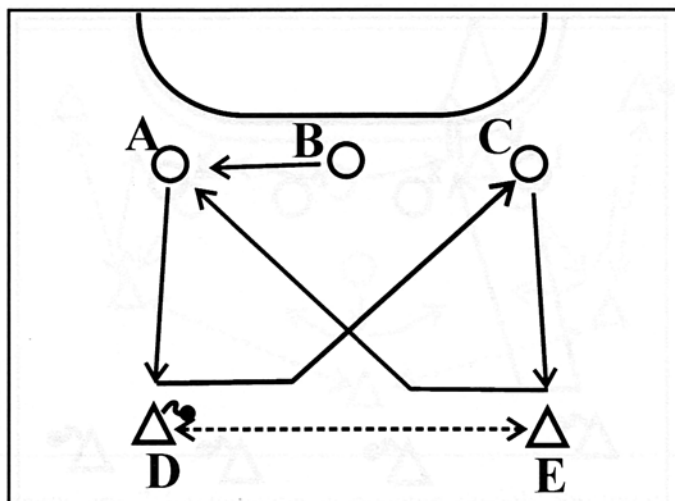


105. Ustawienie ćwiczących jak w poprzednim ćwiczeniu, środkowy obrońca blokuje rzut wykonany przez atakującego. Zmiany obrońców zaznaczone na rysunku.

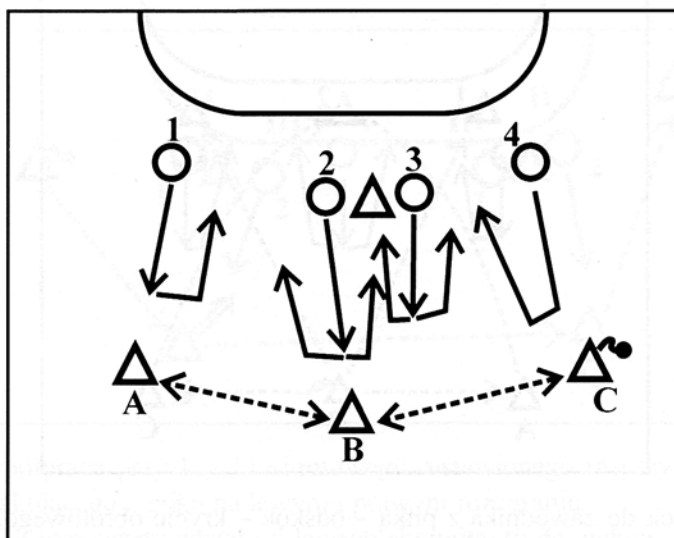


106. Asekuracja wbiegającego skrzydła. Ćwiczący A po chwycie piłki od C rozpoczyna kozłowanie wzdłuż linii 9 metrów, natomiast obrońca wykonuje doskok i porusza się za zawodnikiem kozłującym na przeciwne skrzydło. Obrońca wraca, natomiast kozłujący biegnie do rzędu B. Ćwiczący B, C, A zmieniają miejsce za piłką.

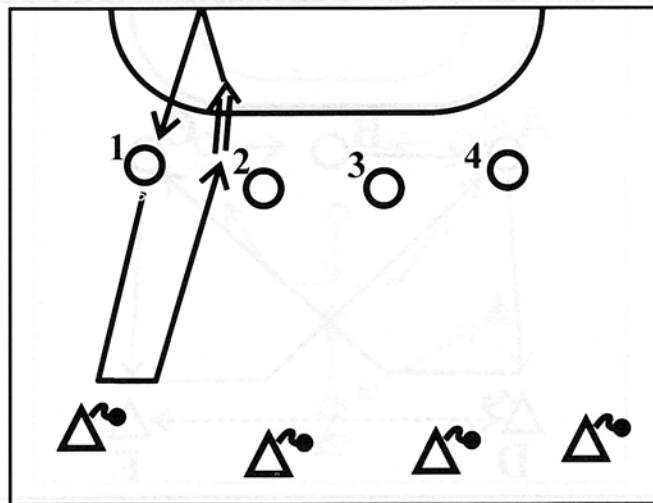




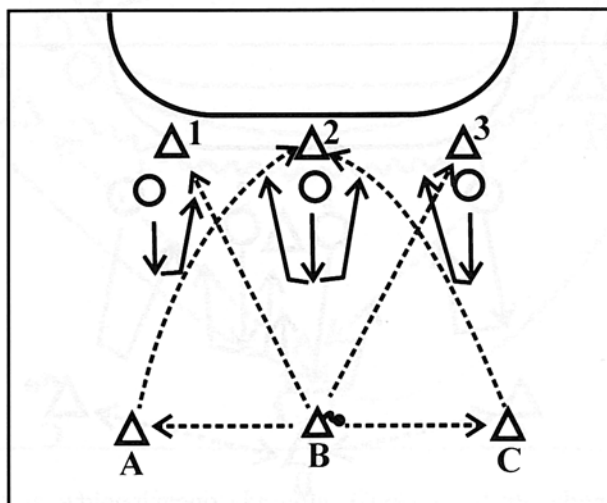
107. Trzech obrońców i dwóch atakujących z piłką. Obrońca A doskok do atakującego z piłką, po podaniu piłki do E odskok na miejsce obrońcy C, który wykonał doskok do atakującego E, po podaniu piłki do D odskok na miejsce A. Obrońca B przesuwa się na miejsce A.



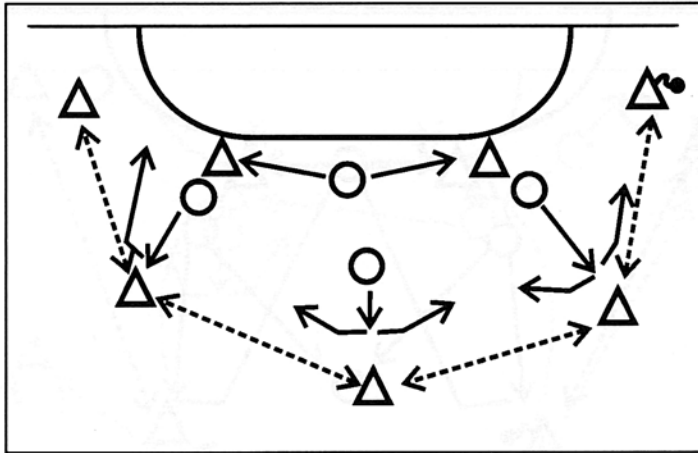
108. Fragment gry 4:4. Zadaniem obrońców jest doskok do zawodnika z piłką oraz krycie obrotowego, który ustawiony jest między środkowymi obrońcami. Zawodnicy ataku podają piłkę między sobą, każdy może podać piłkę do obrotowego. Jeżeli do środkowego B piłkę poda ćwiczący C, to doskok wykonuje obrońca nr 2, jeżeli A, to doskok wykonuje obrońca nr 3.



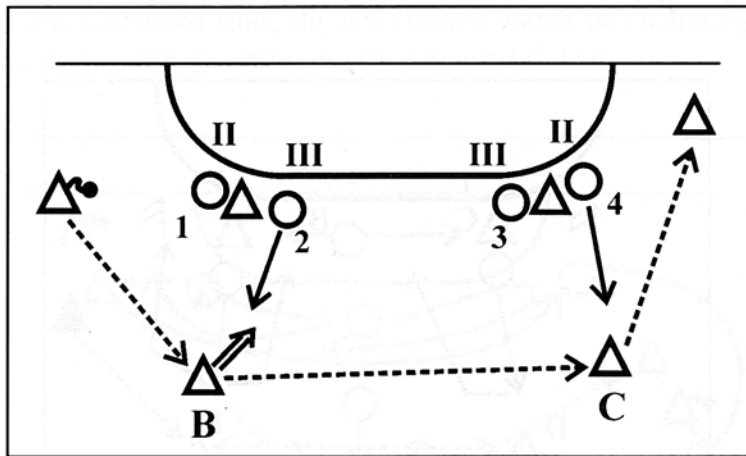
109. Uw – ustawienie jak na rysunku. obrońca nr 1 doskoc do zawodnika z piłką – odskok – imitacja rzutu z padem – start do linii końcowej, powrót do pozycji wyjściowej, to samo wykonuje kolejny obrońca.



110. Doskok do zawodnika z piłką – odskok – krycie obrotowego, niedopuszczenie do chwytu piłki przez obrotowego, przesuwanie za piłką, zamykanie. Atakujący B może podać piłkę do obrotowego nr 1 i 3, natomiast atakujący A i C do obrotowego nr 2. Obrotowi stoją za obrońcami.

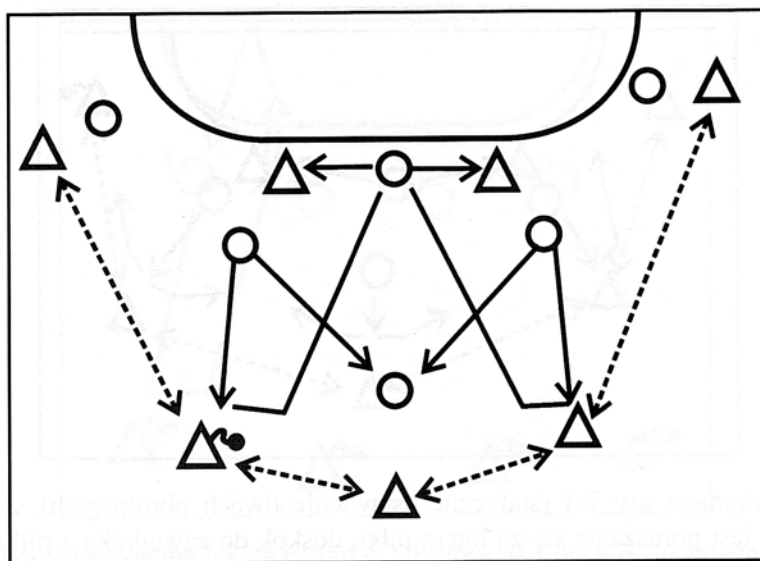


111. Fragment gry 7:4 (statyczne ustawienie dwóch obrotowych). Zadaniem obrońców jest poruszanie się za lotem piłki, doskok do zawodnika z piłką, krycie obrotowego, który nie może chwycić piłki od atakujących. Ustawienie obrońców i atakujących pokazane jest na rysunku.

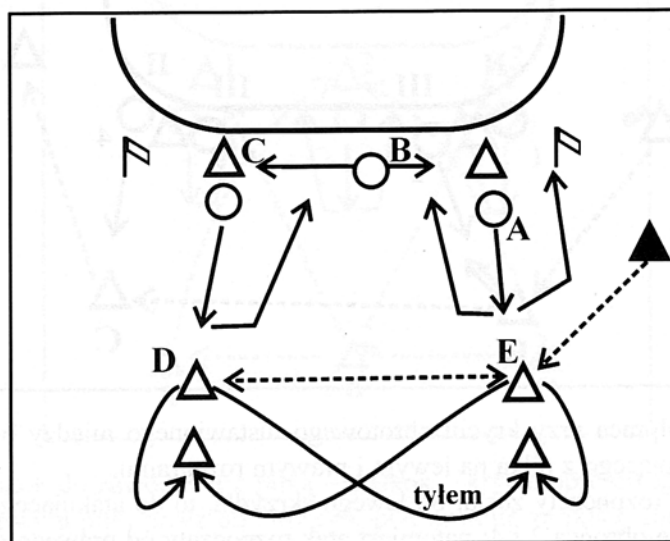


112. Współpraca przy kryciu obrotowego, ustawionego między obrońcami II i III oraz atakującego z piłką na lewym i prawym rozegraniu.

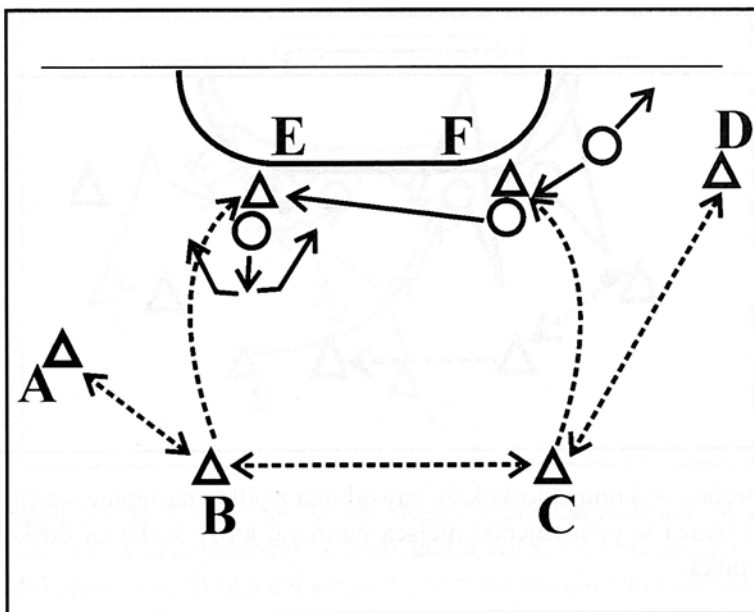
Jeżeli atak rozpoczęty został od lewego skrzydła, to do atakującego B i C doskok wykonuje obrońca 2 i 4; natomiast atak rozpoczęty od prawego skrzydła doskok do atakującego C i B wykonuje obrońca 3 i 1.



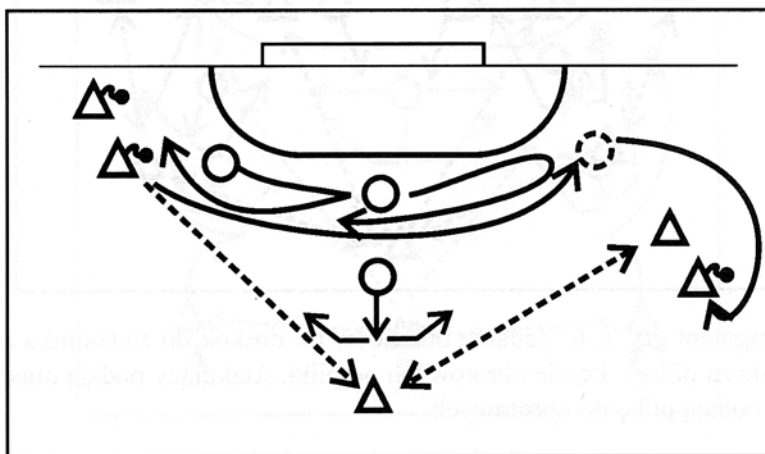
113. Sześciu obrońców, siedmiu atakujących, w tym dwóch obrotowych. Zadaniem obrońców jest krycie obrotowych oraz doskok do zawodnika z piłką, odskok, przesuwanie za piłką.



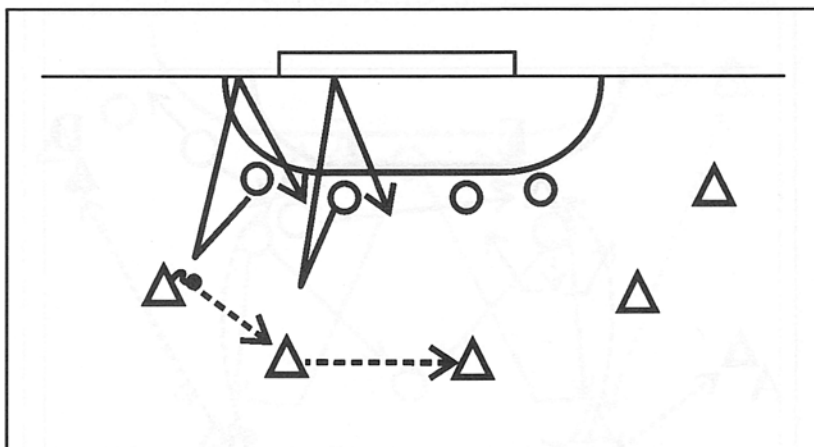
114. Doskok obrońcy A do atakującego E z piłką, następnie odskok, przejęcie krycia obrotowego nr 2. Obrońca B przesuwa się do obrotowego nr 1, natomiast obrońca C wykonuje doskok do atakującego D, który chwycił piłkę od E. Drogi poruszania się obrońców i atakujących zaznaczone są na rysunku.



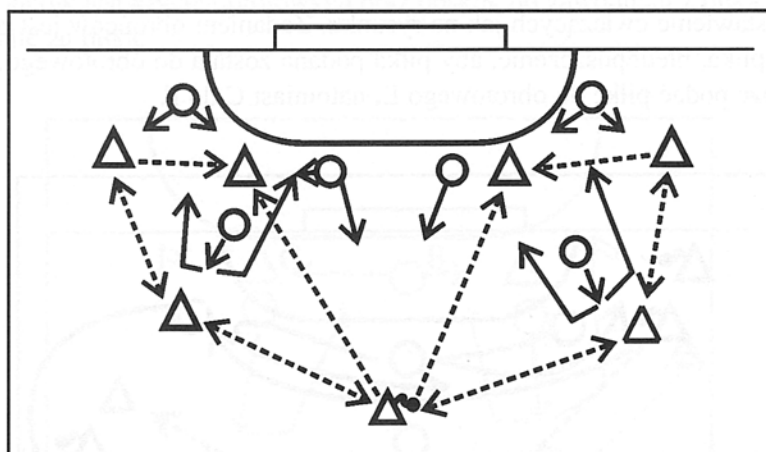
115. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Zadaniem obrońców jest poruszenie się za piłką, niedopuszczenie, aby piłka podana została do obrotowego. Atakujący B może podać piłkę do obrotowego E, natomiast C do F.



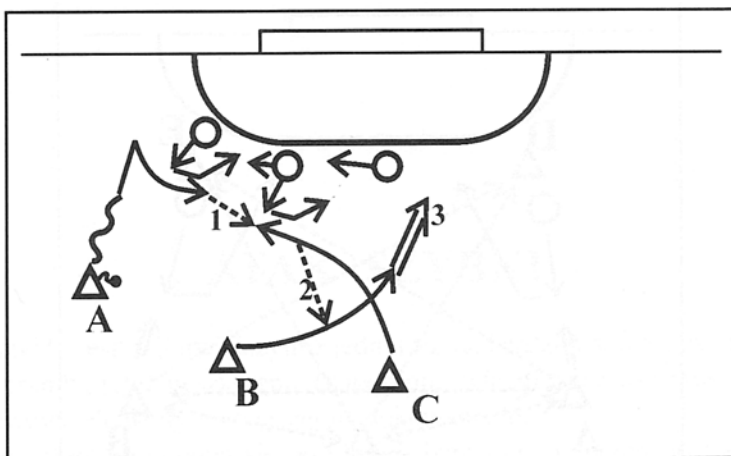
116. Fragment obrony 5:1. Wbieg zawodnika skrzydłowego – przekazanie.



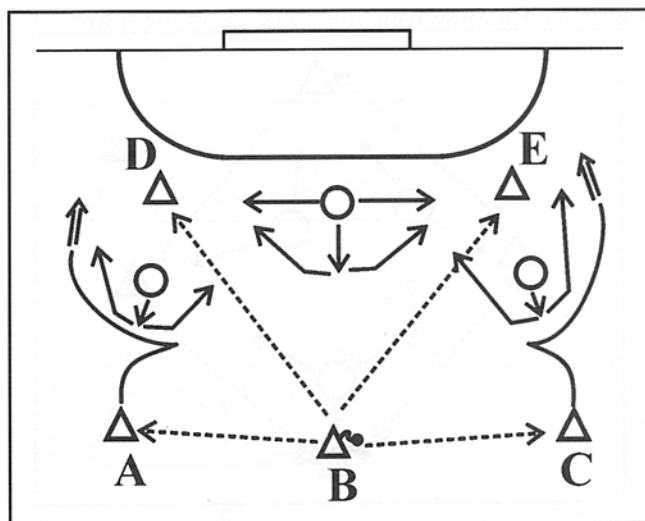
117. obrońca wykonuje doskok do zawodnika z piłką, następnie startuje do linii końcowej i wraca w celu zajęcia miejsca partnera, który wykonał doskok do zawodnika z piłką.



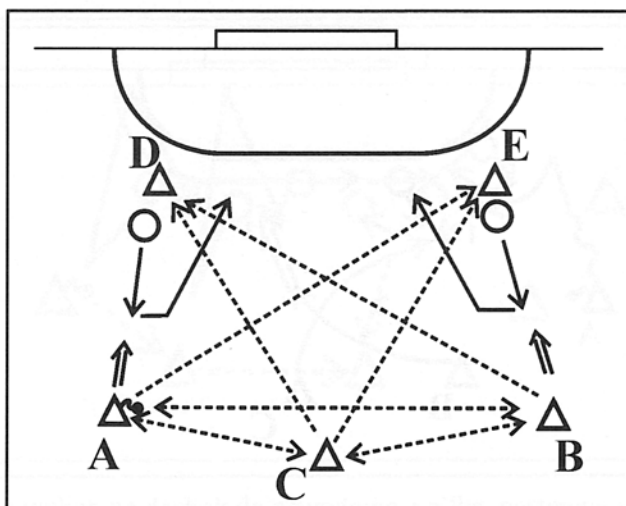
118. Fragment gry 7: 6. Zadanie obrońców to: doskok do zawodnika z piłką – przesuwanie za piłką – krycie obrotowych od piłki. Atakujący podają między sobą piłkę oraz podają piłkę do obrotowych.



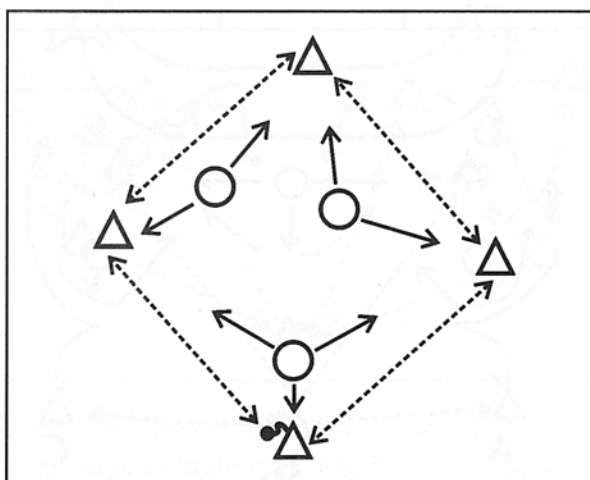
119. Fragment gry 3:3, krycie „każdy swego” z przekazywaniem. W momencie, gdy A wykonuje zwód pojedynczy w lewo, atakujący C zmienia miejsce z B, chwytając piłkę od A, podaje ją do obiegającego B, który wykonuje rzut na bramkę. Obrońca nr 3 przesuwa za C, przekazuje go obrońcy nr 2 i przejmuje atakującego B.



120. Trzech obrońców i pięciu atakujących. Zadaniem obrońców jest doskok do zawodnika z piłką, przesuwanie za piłką, zamykanie, niedopuszczenie do minięcia i podania piłki do obrotowego. Atakujący B może podać piłkę do obrotowego D lub E, natomiast A i C może minąć obrońcę.



121. Pięciu atakujących, dwóch obrońców, ustawienie pokazane na rysunku. Dostkoc do zawodnika z piłką, który wykonuje zamierzony rzut – odskok, przesunięcie za piłką, niedopuszczenie do nagrania na obrotowego. Każdy atakujący może podać piłkę do obrotowego.



122. Uw – ustawienie ćwiczących jak na rysunku, czterech atakujących i trzech obrońców. Atakujący podają między sobą piłkę, zadaniem obrońców jest zdobycie piłki.



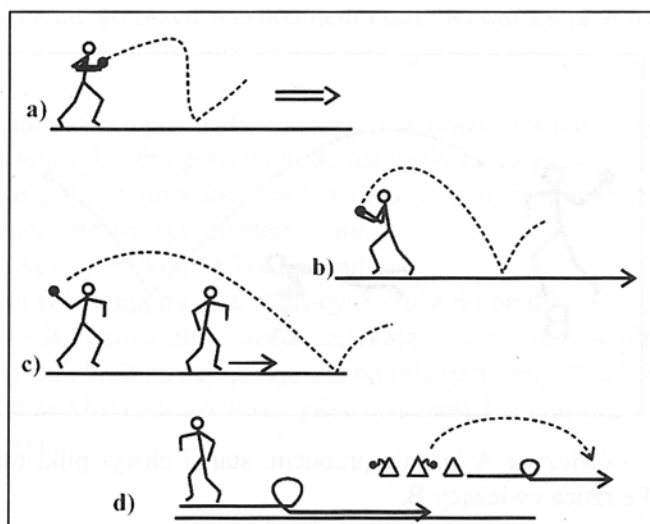
## ATAK SZYBKI

Atak szybki jest najłatwiejszym i jednym z najbardziej skutecznych sposobów zdobycia bramki, toteż w szkoleniu (nauczaniu) winien zająć właściwe miejsce.

Podstawowe elementy tego systemu atakowania to:

- Umiejętność poruszania się po boisku: bieg, start w przód, wybiegnięcie na pozycję do chwytu piłki.
- Chwyt i dokładne podanie piłki w biegu.
- Skuteczny rzut.
- Umiejętność uwolnienia się od obrońcy i wybiegnięcie na pozycję do chwytu piłki.

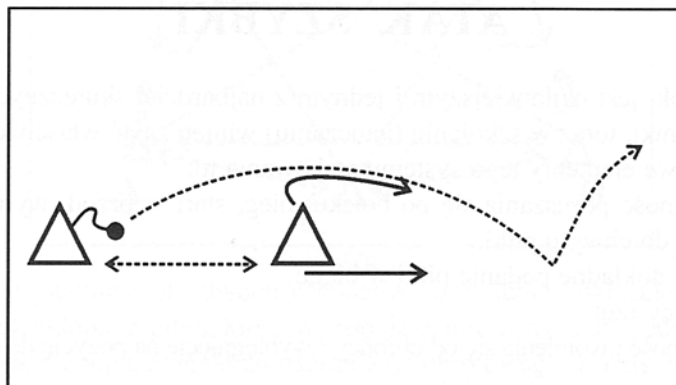
*Umiejętność poruszania się po boisku oraz doskonalenie chwytu i podania piłki w biegu*



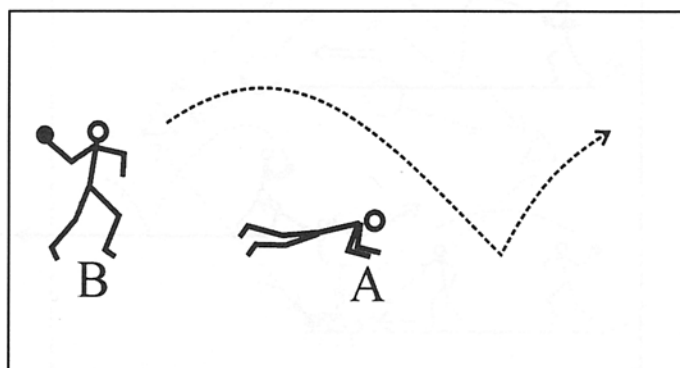
123. Starty z różnych pozycji;

- Wyrzut piłki w górę w przód – start – chwyt piłki odbitej od podłoża – rzut.
- Ćwiczący – tyłem do kierunku biegu, wyrzut piłki w górę w tył za siebie – półobrót – start – chwyt piłki odbitej od podłoża – rzut.

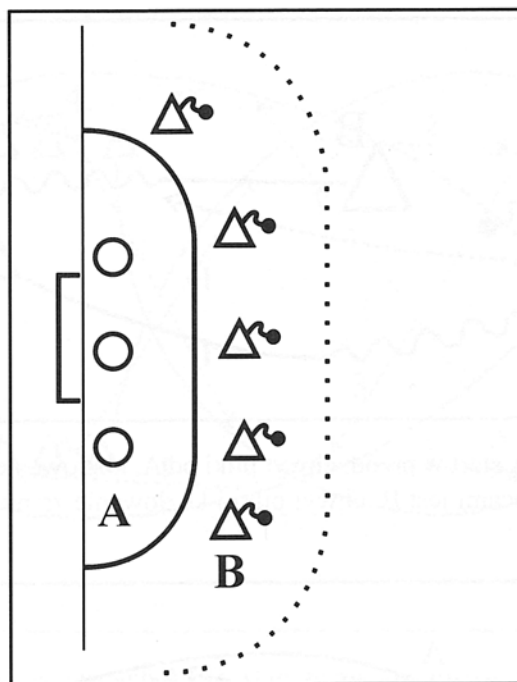
- c. Start do piłki rzuconej przez partnera – chwyt piłki odbitej od podłoża – rzut.
- d. Bieg tyłem – półobrót – bieg przodem – chwyt piłki od partnera – rzut.
- e. Bieg przodem – półobrót bieg tyłem – półobrót bieg przodem – chwyt piłki od partnera – rzut.
- f. Przewrót przód – start –chwyt piłki od partnera – rzut.
- g. Przewrót tył – start – chwyt piłki od partnera – rzut.



124. Uw – ćwiczący ustawieni twarzą do siebie w odległości 3 m, podają między sobą piłkę, na sygnał ćwiczący, który ma piłkę, rzuca ją w przód nad głową partnera, a ten po wykonaniu półobrotu startuje, aby chwycić odbijającą się od podłoża piłkę.



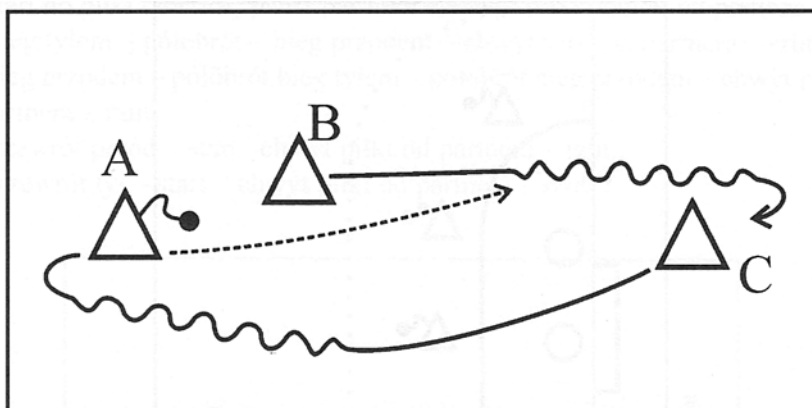
125. Uw – ćwiczący A leżenie przodem, start i chwyt piłki odbijającej się od podłoża. Piłkę rzuca ćwiczący B.



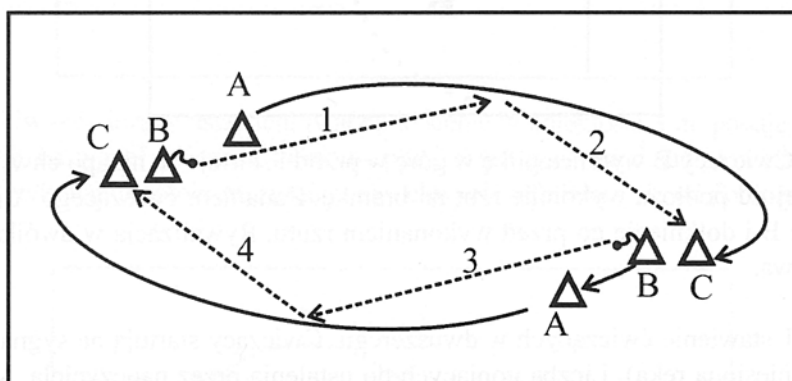
126. Ćwiczący B wyrzuca piłkę w górę w przód i startuje za nią, po chwycie piłki odbitej od podłoża wykonuje rzut na bramkę. Zadaniem ćwiczącego A jest dogonienie B i dotknięcie go przed wykonaniem rzutu. Rywalizacja w dwójkach lub drużynowa.

127. Ustawienie ćwiczących w dwuszeregu. Ćwiczący startują na sygnał wzrokowy (uniesiona ręka). Liczba goniących do ustalenia przez nauczyciela. Może to być rywalizacja zespołowa lub w dwójkach. Goniący zdobywa punkt, jeżeli dotknie uciekającego w plecy przed wykonaniem rzutu.

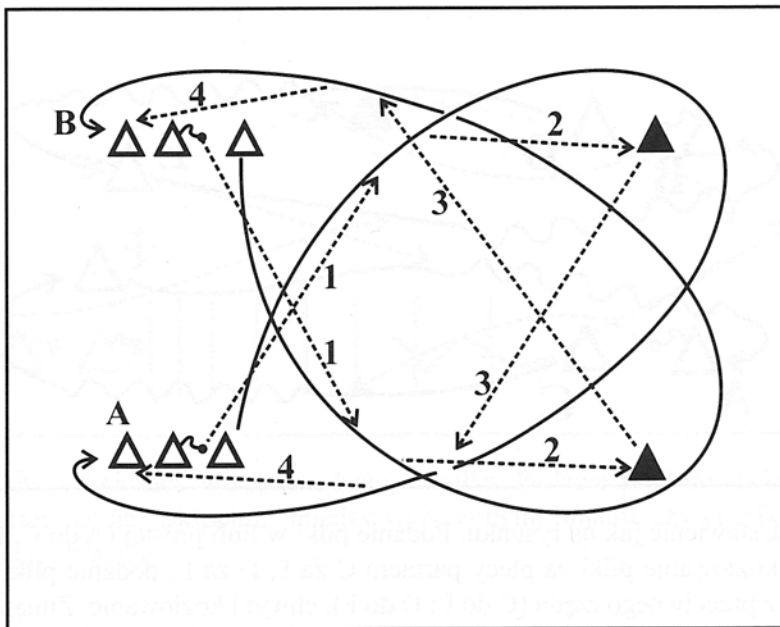
- Ćwiczący A kozłuje piłkę i wykonuje rzut.
- Ćwiczący A i B kozłują piłkę. Ćwiczący A rzuca do bramki.
- Ćwiczący A i B kozłują piłkę. Jeżeli uciekający A nie trafi w piłkę lekarską ustawioną na linii bramkowej, przejmuje on rolę goniącego. Ćwiczący B ucieka przeciwnym kierunkiem kozłując piłkę. Na linii bramkowej ustawione są 3 piłki lekarskie.



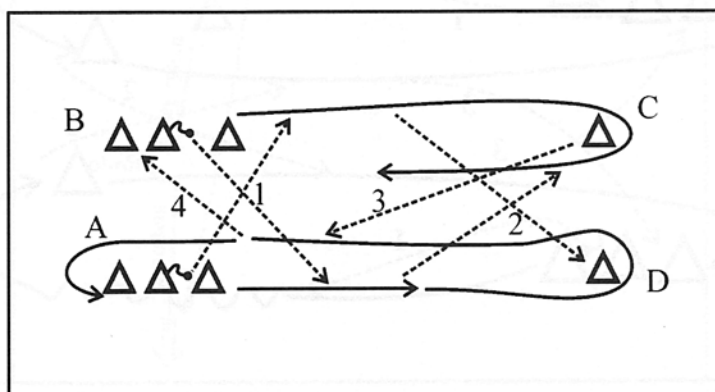
128. Ćwiczący B, start w przód, chwyt piłki od A, kozłowanie. Ćwiczący C startuje, gdy za jego plecami jest B, chwyt piłki i kozłowanie za plecy A.



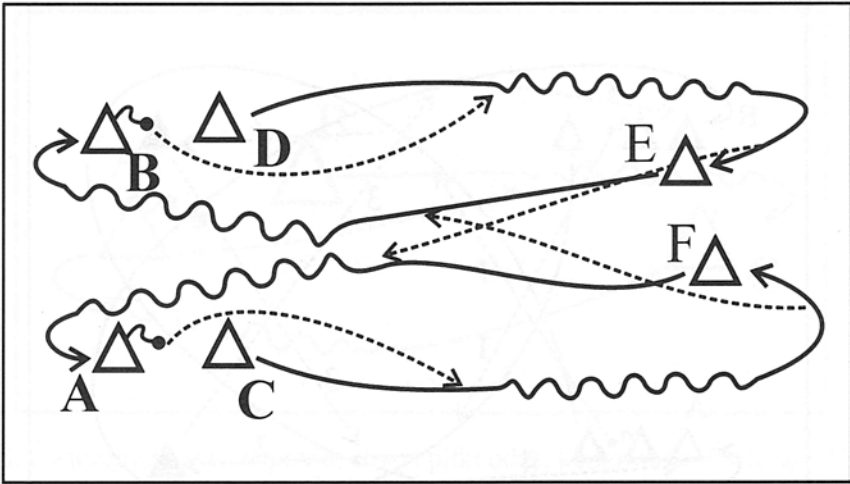
129. Równoczesny start zawodników A, chwyt piłki od B, podanie jej do C, bieg na koniec przeciwnego rzędu. Ćwiczący B po podaniu piłki zajmuje miejsce A i startuje, gdy C chwyci piłkę od A.



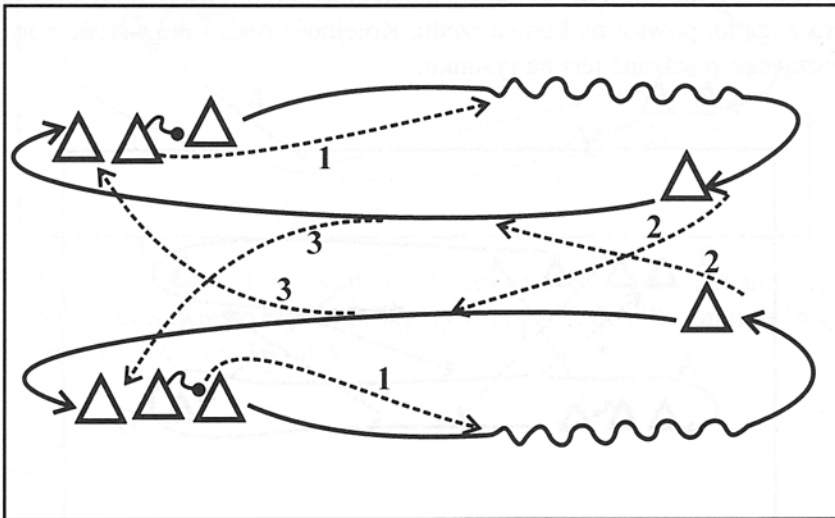
130. Dwa rzędy ćwiczących A i B, start ze zmianą miejsc, chwyt piłki od partnera z rzędu i podanie piłki do stałego, obiegnięcie go, chwyt piłki i podanie do partnera z rzędu, powrót na koniec rzędu. Kolejność podań oraz droga poruszania się ćwiczącego pokazana jest na rysunku.



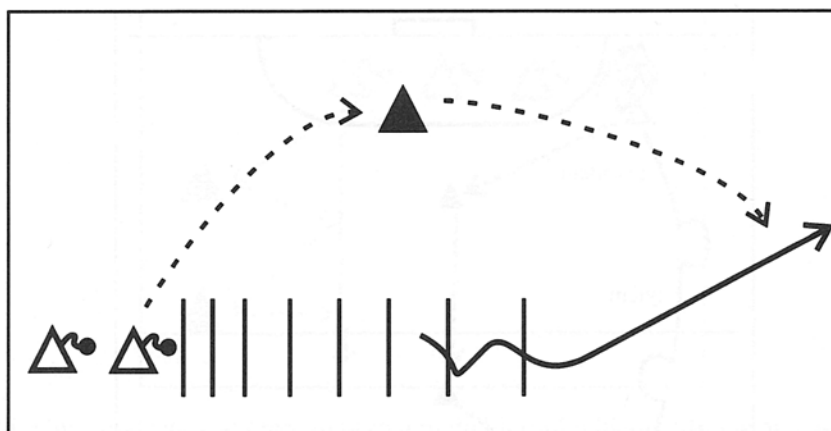
131. Zawodnicy z rzędu A i B startują równocześnie, ćwiczący A chwytą piłkę od B, podaje ją do C, obiega D, chwytą piłkę od C i podaje do B, biegnie na koniec swojego rzędu. Podobne czynności wykonuje B, kolejność podań zaznaczona na rysunku.



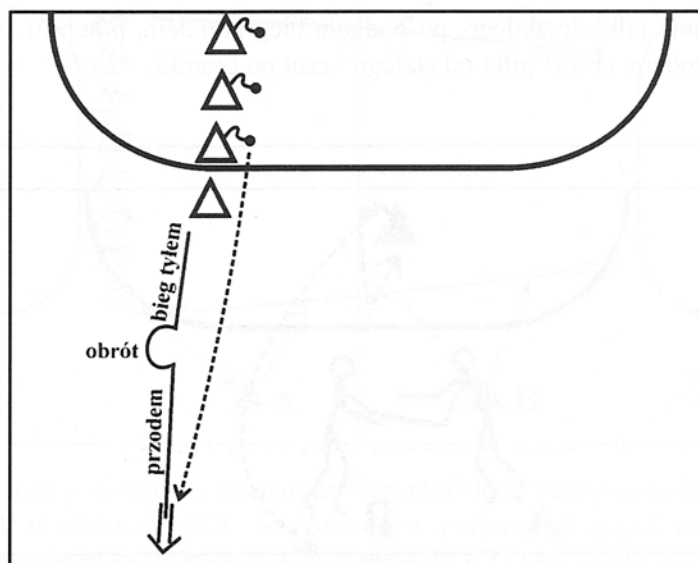
132. Ustawienie jak na rysunku. Podanie piłki w linii prostej (A do C; B do D), chwyt i kozłowanie piłki za plecy partnera C za F, D za E, podanie piłki do ćwiczącego z przeciwnego rzędu (C do E; D do F), chwyt i kozłowanie. Zmiany w rzędach.



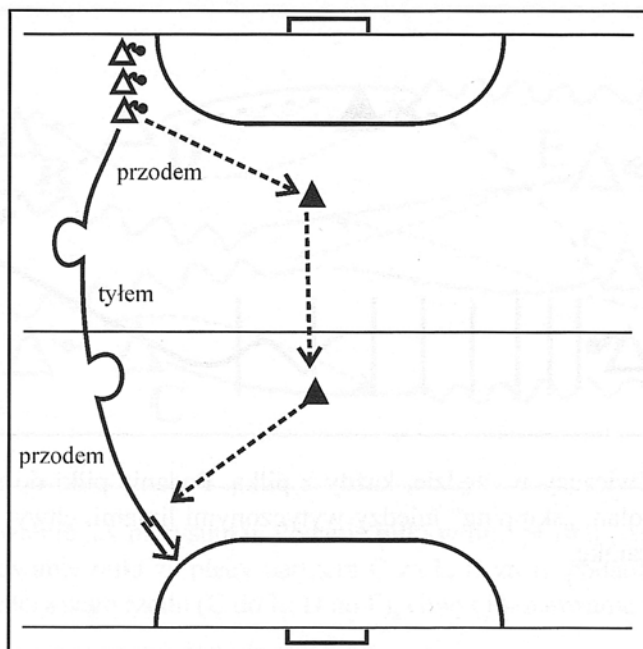
133. Piłka u drugiego w rzędzie. Podania po prostej i przekątnej, zmiany w rzędach.



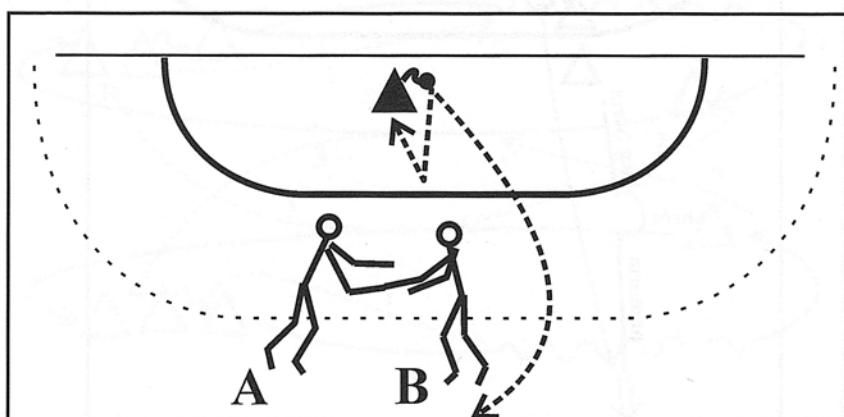
134. Uw – ćwiczący w rzędzie, każdy z piłką. Podanie piłki do stałego, bieg z unoszeniem kolan, „skipping” między wytyczonymi liniami, chwyt piłki od stałego i rzut na bramkę.



135. Ćwiczący bez piłki bieg tyłem, obrót, start i bieg przodem, chwyt piłki i rzut do bramki. Te same czynności wykonuje ćwiczący, który podał piłkę.

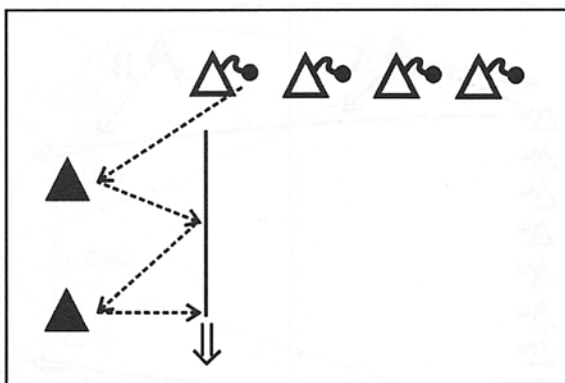


136. Podanie piłki do stałego, po podaniu bieg przodem, półobrót, bieg tyłem, następnie przodem, chwyt piłki od stałego i rzut do bramki.

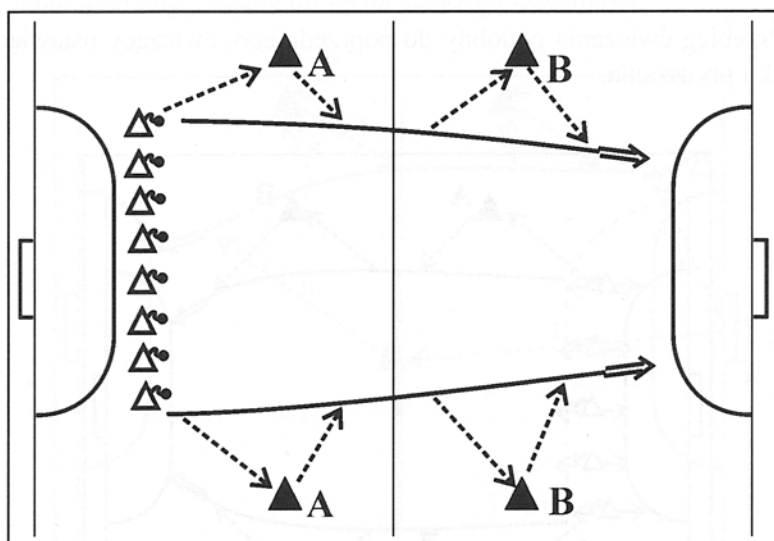


137. Ćwiczący A i B podają sobie prawe dłonie „walka kogutów” dotknięcie lewą dłonią kolana przeciwnika. Uderzenie piłki kozłem o podłoże przez bramkarza jest sygnałem do startu w przód dla ćwiczącego A i B. Bramkarz piłkę poda do tego, który jest pierwszy w przodzie, drugi przeszkadza w wykonaniu rzutu.

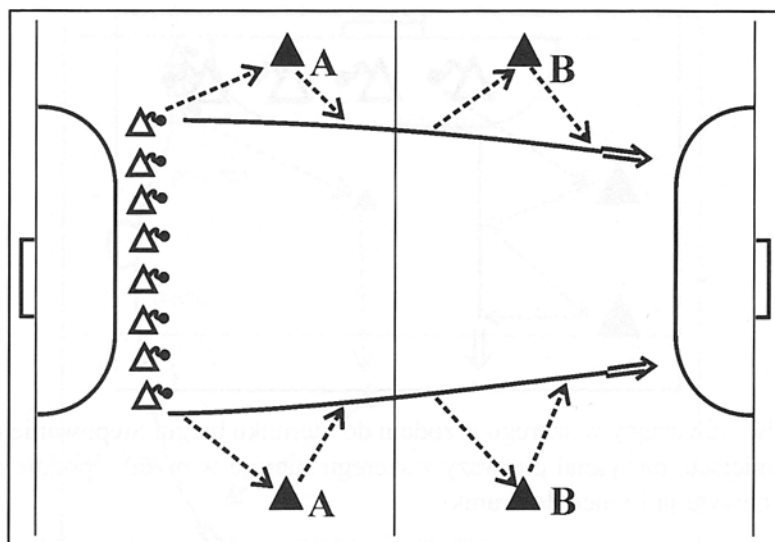




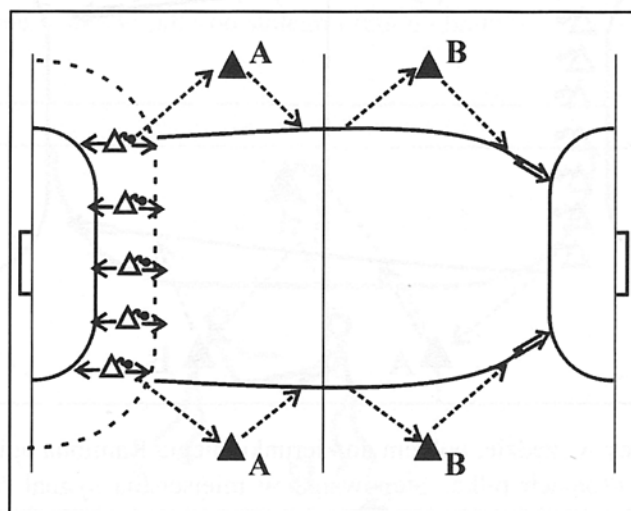
138. Uw – ćwiczący w szeregu przodem do kierunku biegu. Stepowanie na śródstopiu w miejscu, na sygnał pierwszy z szeregu startuje w przód – podaje piłkę do stałych – chwytają ją i rzuca do bramki.



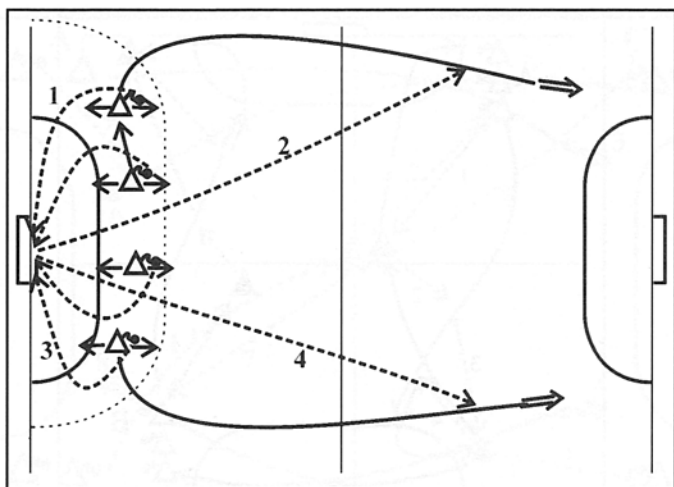
139. Ćwiczący w rzędzie, bokiem do kierunku biegu. Ramiona ugięte, wysunięte w przód, w dłoniach piłka. Stepowanie w miejscu na sygnał ćwiczący (zewnątrzny) podaje piłkę do stałego A, następnie do B i rzuca na bramkę. W momencie, gdy ćwiczący podał piłkę do stałego, stepowanie rozpoczyna kolejny ćwiczący.



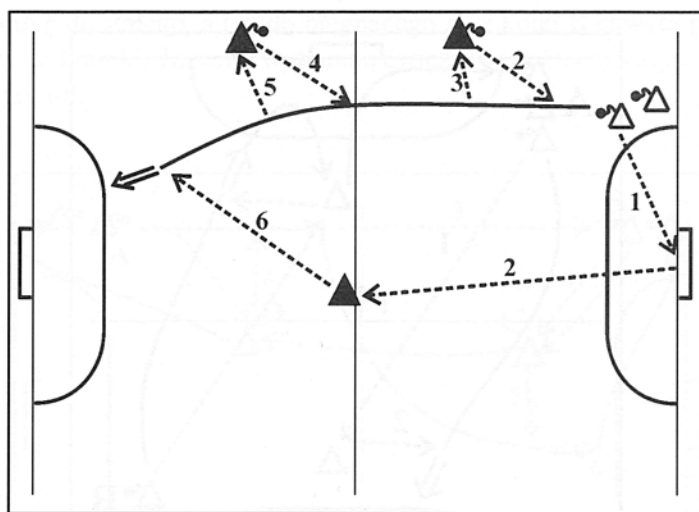
140. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego, ćwiczący ustawieni tyłem do kierunku poruszania.



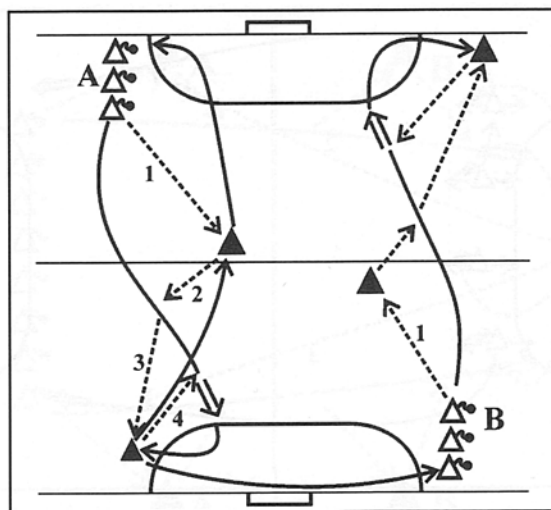
141. Ćwiczący w rzędzie, bokiem do bramki, pomiędzy linią pola bramkowego a linią rzutów wolnych, każdy ma piłkę, kolejno wykonują doskok do linii 9 metrów – odskok do linii pola bramkowego, po czym startują do ataku szybkiego, podając piłkę do stałego A, następnie B, po czym wykonują rzut.



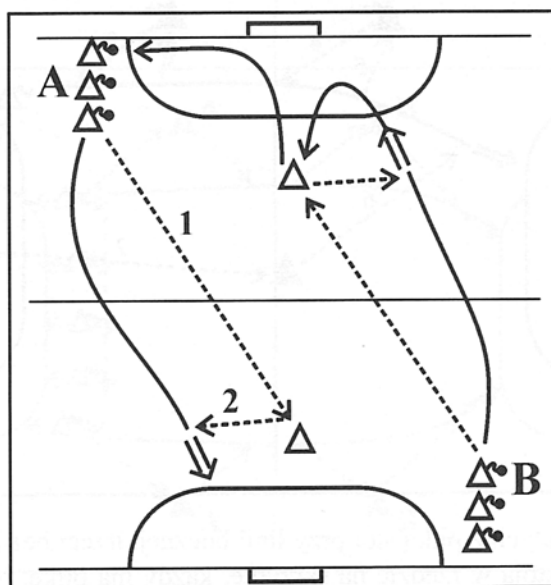
142. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Podanie piłki do bramkarza, który wykonuje długie podanie do wybiegającego zawodnika.



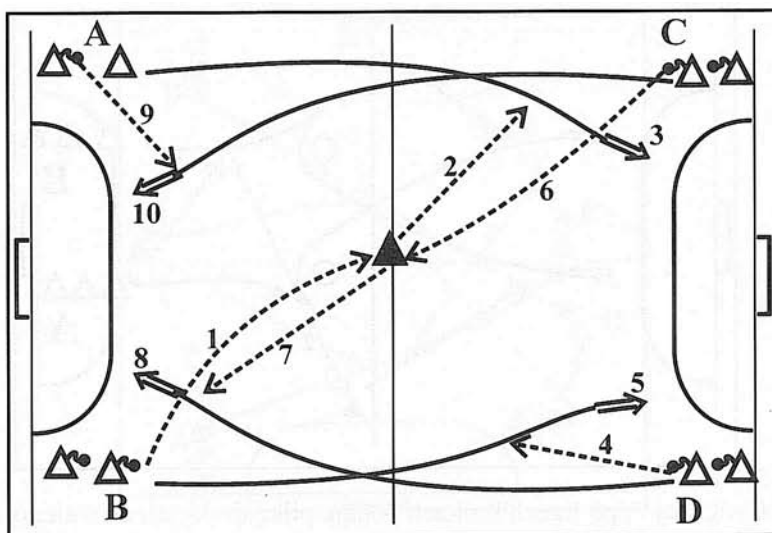
143. Dwóch stałych z piłką stoi przy linii bocznej, trzeci bez piłki na linii środkowej, ćwiczący stoją w rzędzie na skrzydle, każdy ma piłkę. Na sygnał podanie piłki do bramkarza, start do ataku szybkiego, chwyt i podanie piłki do stałego, następnie chwyt piłki od środkowego i rzut do bramki. Bramkarz piłkę podaje do środkowego.



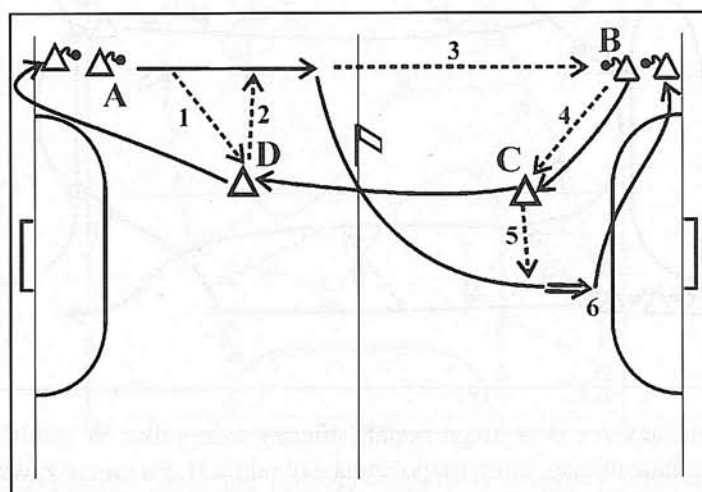
144. Ćwiczący A i B startują do ataku szybkiego. W biegu podają i chwytają piłkę od stałych, po czym rzucają na bramkę.



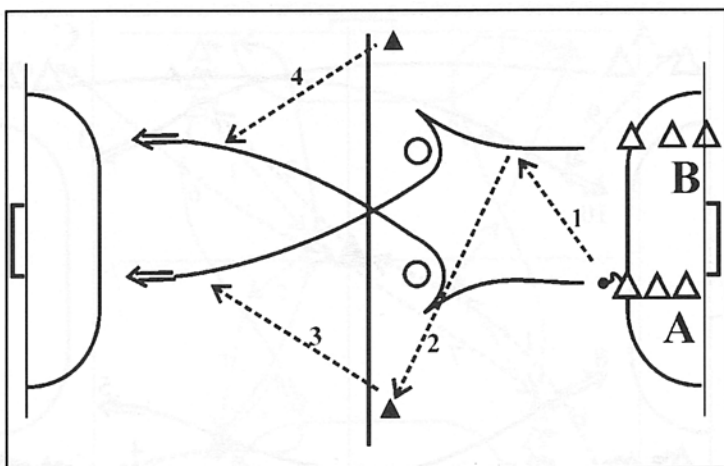
145. Ćwiczący A i B w biegu podają piłkę (długie podanie) do stałego, przyspieszają bieg i po chwycie piłki od stałego wykonują rzut. Po rzucie zajmują miejsce stałego, a stały podający na koniec rzędu.



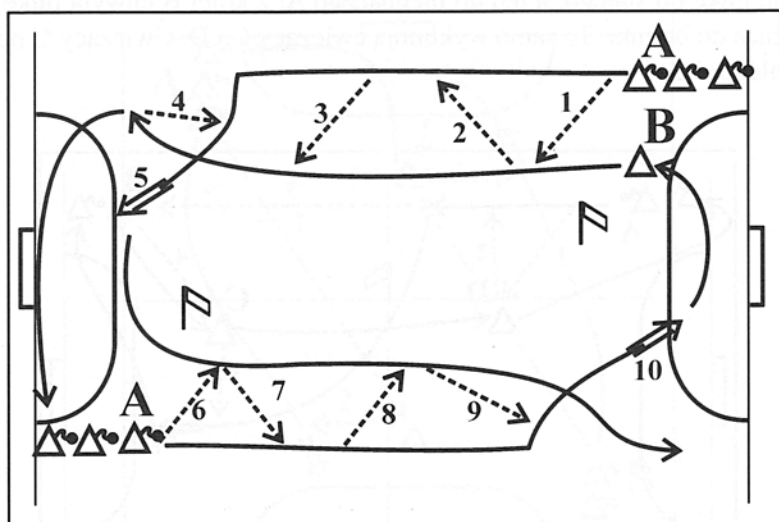
146. Ustawienie ćwiczących, drogi poruszania się oraz kolejność podań piłki zaznaczona jest na rysunku. Równoczesny start A (bez piłki) i B, ćwiczący B w biegu podaje piłkę do stałego, a ten do biegnącego A, z kolei B chwytą piłkę w biegu od D i rzuca do bramki. To samo wykonują ćwiczący C i D. Ćwiczący C podaje piłkę do stałego, itd.



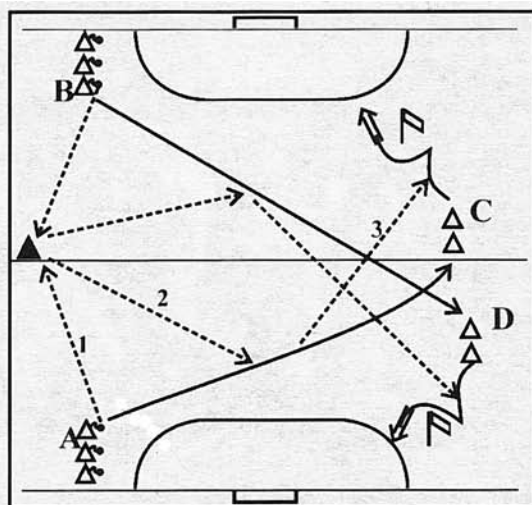
147. Na sygnał startuje skrzydłowy A, podaje i chwytą piłkę od stałego D, następnie podaje ją do ćwiczącego B, który swoją piłkę podał do C, a ten do biegnącego A, który rzuca do bramki. Zmiany B na miejsce C, A do rzędu B, a C na miejsce D, a ćwiczący D do rzędu A.



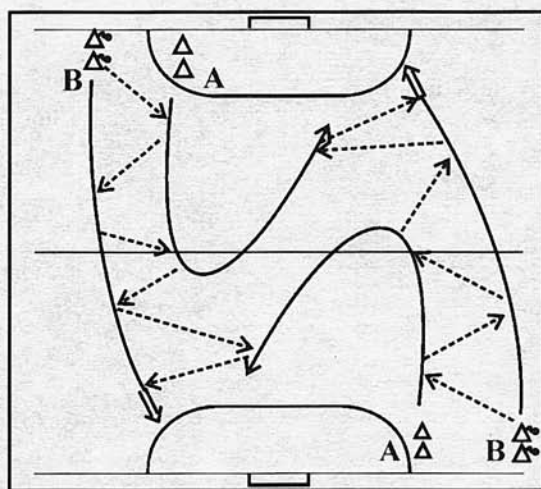
148. Ćwiczący A po trzech krokach podaje piłkę do B, ten do stałego, następnie przed obrońcą wykonują zwód pojedynczy w lewo – A; w prawo – B. Po wykonanym zwodzie B i A chwytają piłkę od stałego i rzucają.



149. Ćwiczący A i B w biegu podają między sobą piłkę. W pobliżu 9 metrów wykonują zmianę miejsc, którą rozpoczyna zawodnik B. Po rzucie zawodnik A włącza się do ataku szybkiego z pierwszym zawodnikiem grupy A. Jeżeli chcemy zwiększyć intensywność ćwiczenia, rozpoczynamy równocześnie z obu stron.



150. Ćwiczący ustawieni w rzędzie A i B każdy ma piłkę. Na sygnał ćwiczący A w biegu wymienia podania ze stałym, następnie podaje do C, który po chwycie wykonuje zwód i rzut. Po rzucie ćwiczenie rozpoczyna zawodnik B, który po wymianie podań ze stałym podaje piłkę do D. Zmiany za piłką.

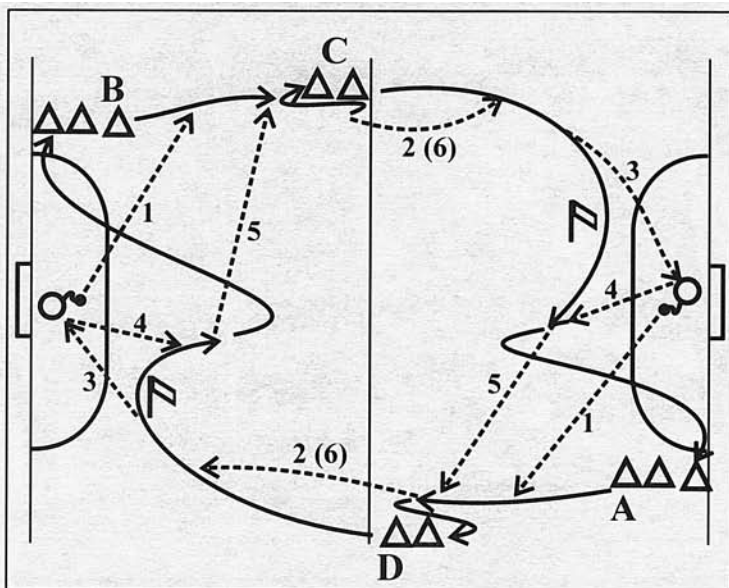


151. Ćwiczenie równocześnie rozpoczynają dwie dwójki z przeciwnych stron boiska wykonując między sobą podania piłką. Rzut wykonuje zawodnik zewnętrzny B po chwycie piłki od zawodnika A. Droga poruszania zaznaczona jest na rysunku.

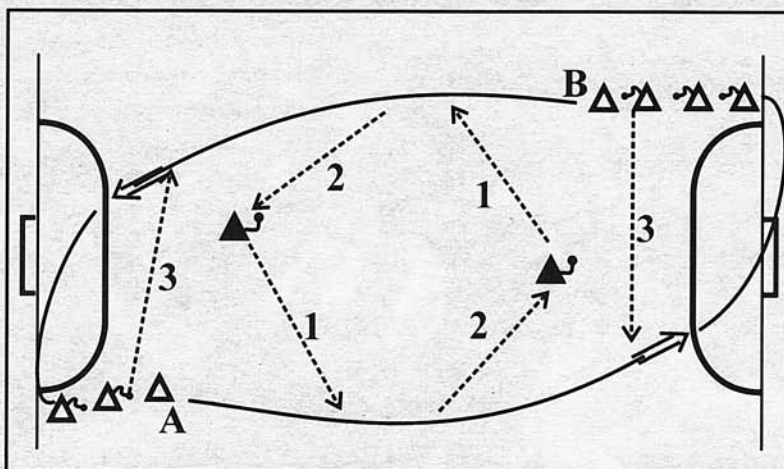




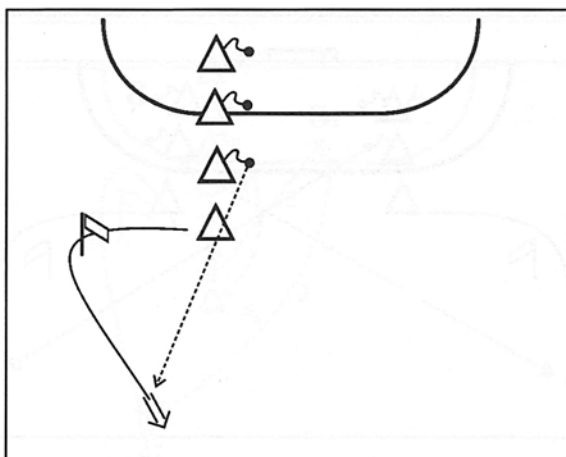




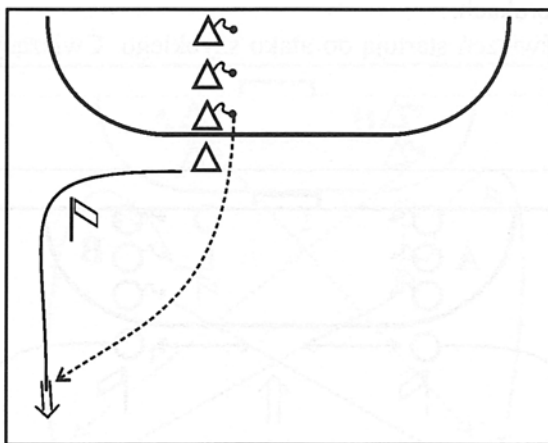
152. Równoczesny start ćwiczących A i B oraz C i D. Ćwiczący A i B chwytają piłkę od bramkarza i podają: A do D, B do C, następnie C i D do bramkarza, po obiegnięciu chorągiewki D podaje piłkę do B, natomiast C do A. Zmiany w rzędach.



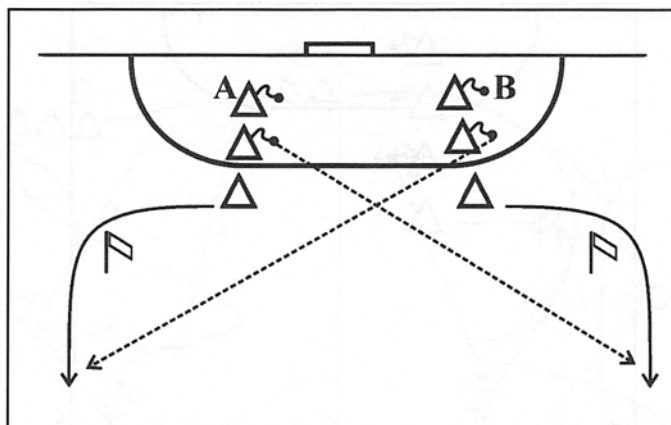
153. Ćwiczący stoją w rzędzie na lewym i prawym skrzydle. Równoczesny start ćwiczących A i B, chwyt piłki od stałego i podanie do stałego, następnie chwyt piłki od ćwiczącego z przeciwnego rzędu i rzut do bramki. Po rzucie ćwiczący przebiega na koniec przeciwnego rzędu.



154. Ćwiczący stoją w rzędzie, pierwszy bez piłki, pozostali z piłkami. Krok odstawno-dostawny do tyczki, start do ataku szybkiego, chwyt piłki od pierwszego z rzędu i rzut na bramkę. Ćwiczący, który podał piłkę, wykonuje te same czynności.



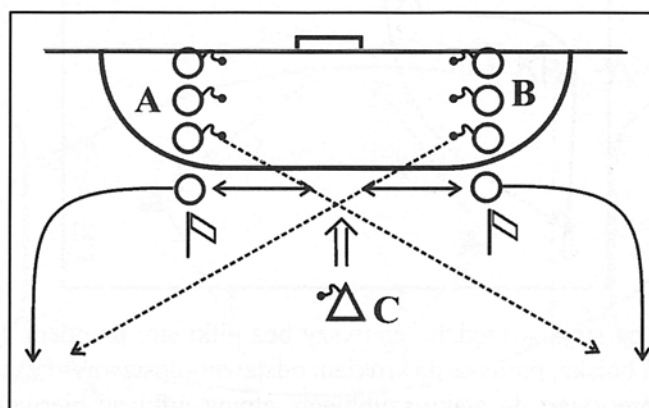
155. Ćwiczący stoją w rzędzie, pierwszy bez piłki stoi przodem do partnerów, tyłem do środka boiska, porusza się krokiem odstawno-dostawnym w kierunku cho-rągiewki, półobrót, start do ataku szybkiego, chwyt piłki od pierwszego z rzędu i rzut na bramkę.



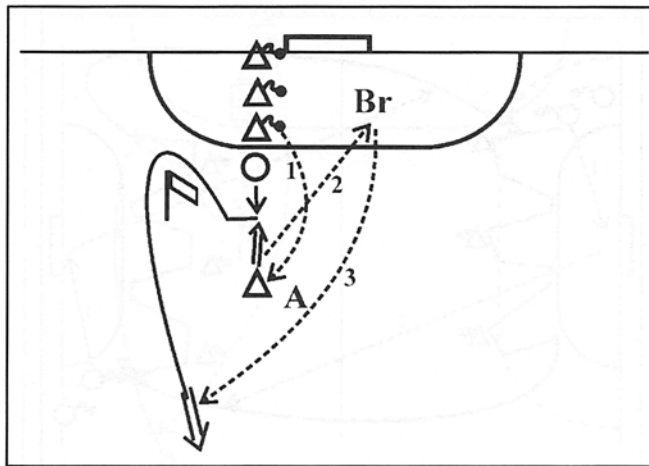
156. Dwa rzędy ćwiczących, pierwsi bez piłki, pozostali z piłką. Ćwiczący bez piłki wykonują w kierunku chorągiewki niżej wymienione ćwiczenia:

- krok odstawno-dostawny,
- „przekładanka” bokiem,
- bieg bokiem z wysokim unoszeniem kolan,
- marsz na czworakach.

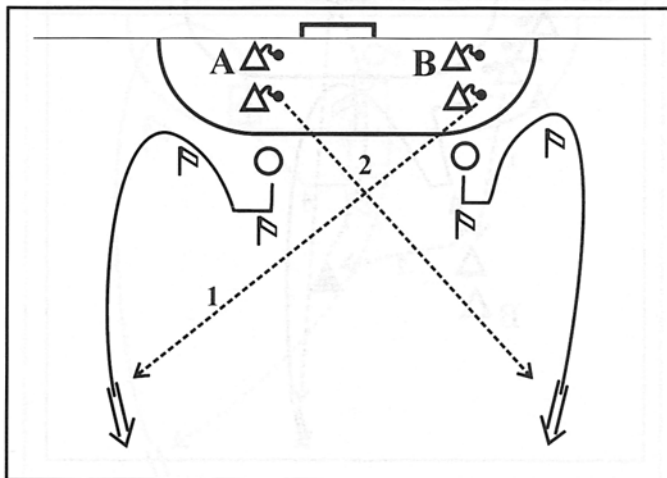
Po wykonaniu ćwiczeń startują do ataku szybkiego. Ćwiczący A chwytą piłkę od B, a B od A:



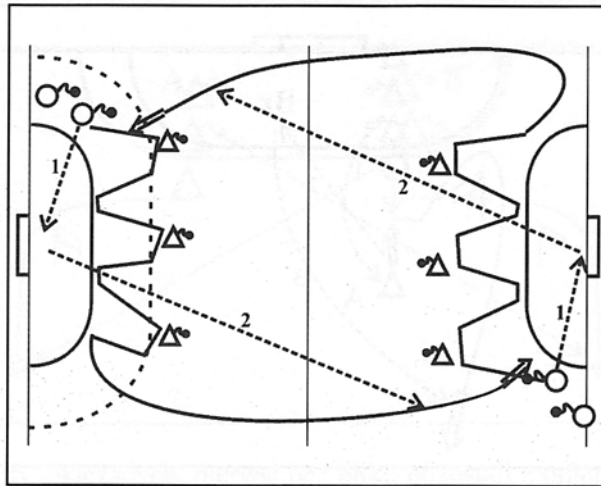
157. Obróńcy A i B stoją obok chorągiewki, krokiem odstawno-dostawnym poruszają się do środka celem blokowania rzutu, wyskok do bloku, wracają i startują do ataku szybkiego. Podanie wykonuje ćwiczący A do B i B do A.



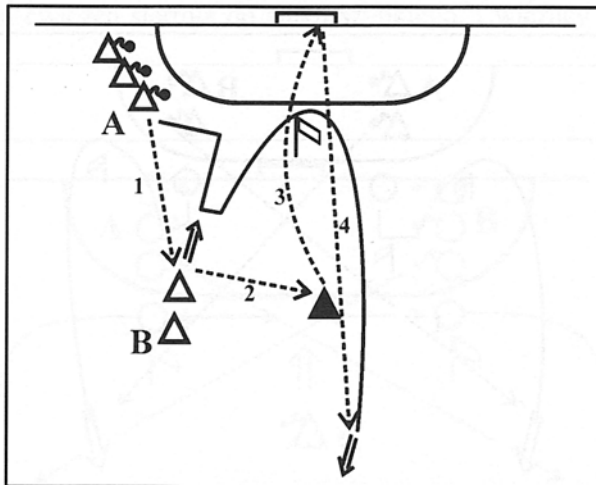
158. Ćwiczący A po chwycie piłki od drugiego z rzędu wykonuje zamierzony rzut, obrońca doskok – następnie odskok i start do ataku szybkiego – chwyt piłki od bramkarza i rzut na bramkę. Ćwiczący A po zamierzonym rzucie podaje piłkę do bramkarza. Miejsce obrońcy zajmuje podający piłkę do A.



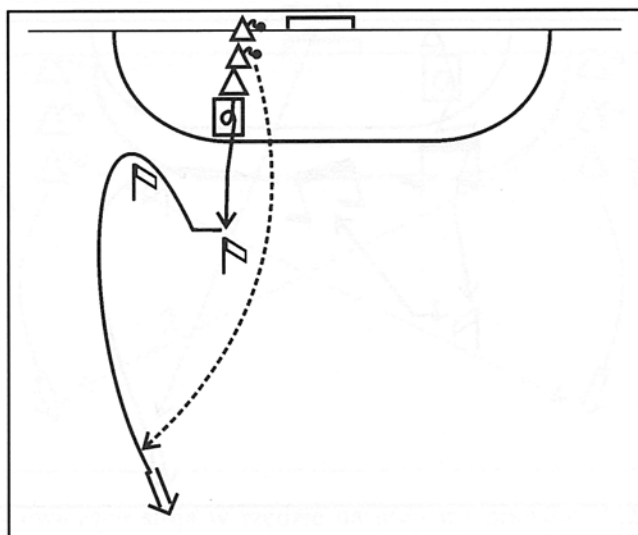
159. Ćwiczący stoją w dwóch rzędach, pierwsi bez piłki, równoczesny doskok do tyczki, odskok, start, chwyt piłki (A od B, a B od A) i rzut do bramki.



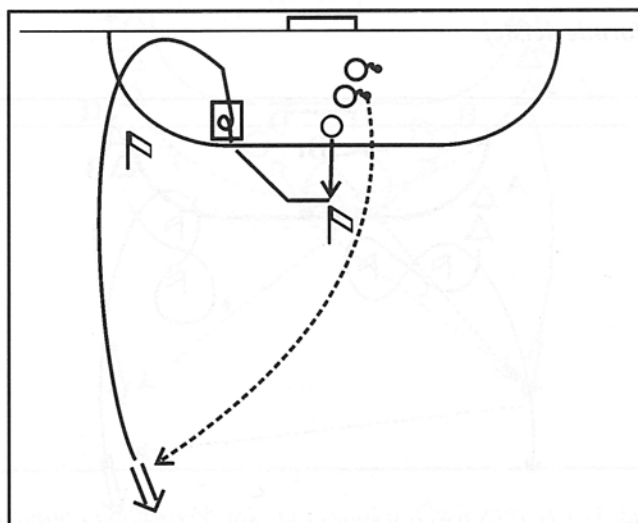
160. Po podaniu piłki do bramkarza, ćwiczący wykonuje doskok – odskok do zawodnika z piłką – następnie startuje do ataku szybkiego, chwytą piłkę od bramkarza i rzuca do bramki.



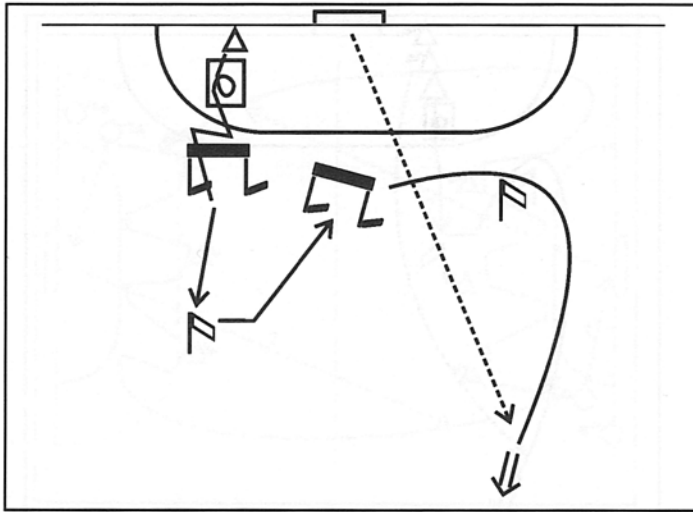
161. Pierwszy z rzędu A podaje piłkę do B i rozpoczyna poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, będąc na wprost atakującego B z piłką wykonuje doskok, a następnie odskok po skosie do tyczki i startuje w przód do ataku szybkiego, po chwycie piłki od bramkarza wykonuje rzut. Ćwiczący B po chwycie piłki wykonuje zamierzony rzut, a następnie podaje piłkę do stałego, a ten do bramkarza.



162. Przewrót w przód, doskok do chorągiewki, odskok, start do ataku szybkiego. Piłkę podaje drugi z rzędu, po wyrzuceniu piłki wykonuje przewrót w przód.

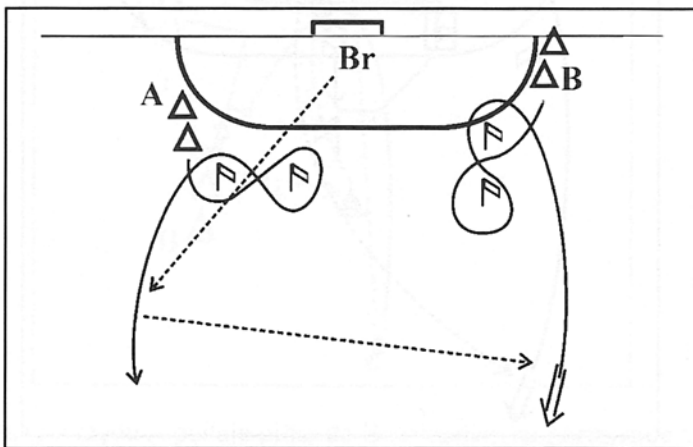


163. Doskok do chorągiewki, odskok, przewrót w tył, start do ataku szybkiego, chwyt piłki i rzut. Piłkę podaje drugi z rzędu, który po podaniu piłki wykonuje to samo, co pierwszy.



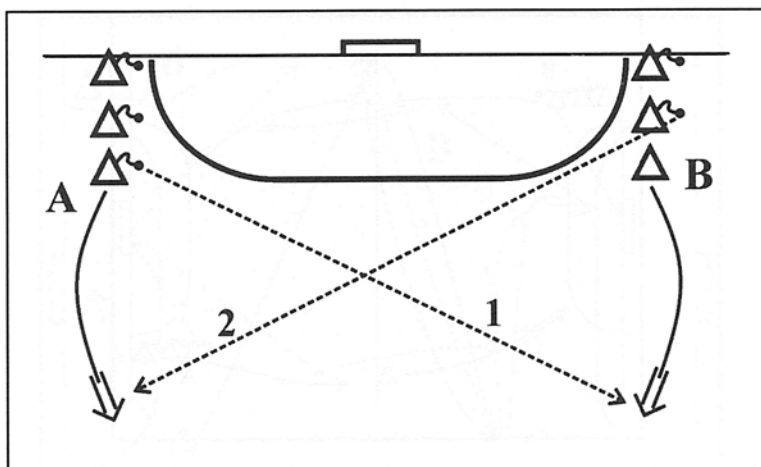
164. Ćwiczący wykonuje przewrót w przód, przeskok obunóż przez niski płótek, doskok do chorągiewki, odskok, wejście pod płótek i start do ataku szybkiego, chwyt piłki od bramkarza (długie podanie piłki) i rzut.

*Ćwiczenia w formie ścistej*

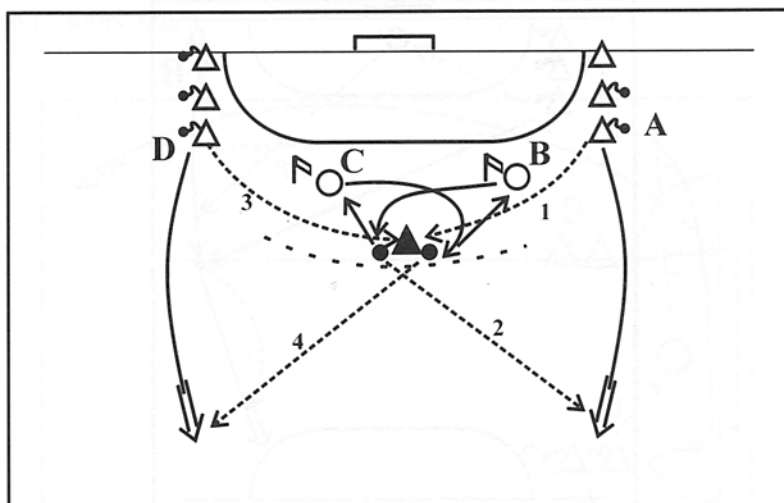


165. Dwóch ćwiczących porusza się po ósemce; ćwiczący A porusza się bokiem, natomiast B przodem, start do ataku szybkiego. Pierwsze podanie do zawodnika A, a ten do B.

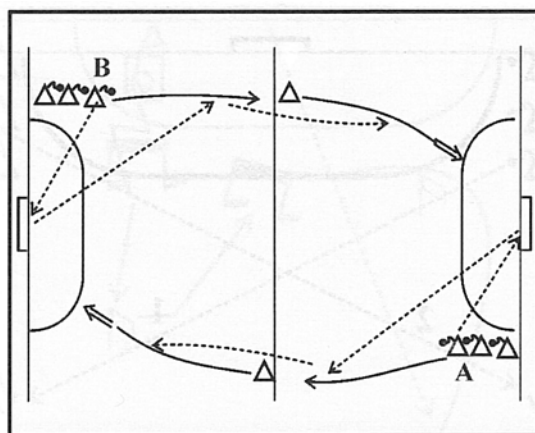




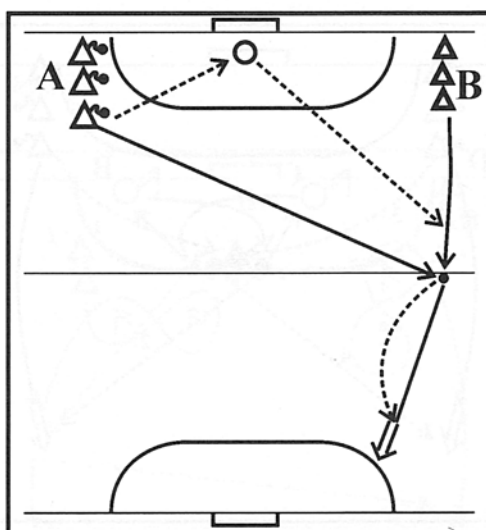
166. Uw – ćwiczący stoją w rzędzie na lewym i prawym skrzydle. Pierwszy z rzędu B bez piłki, startuje do przodu, chwytą piłkę od A i rzuca do bramki. Następnie startuje A (podający), chwytą piłkę od B itd.



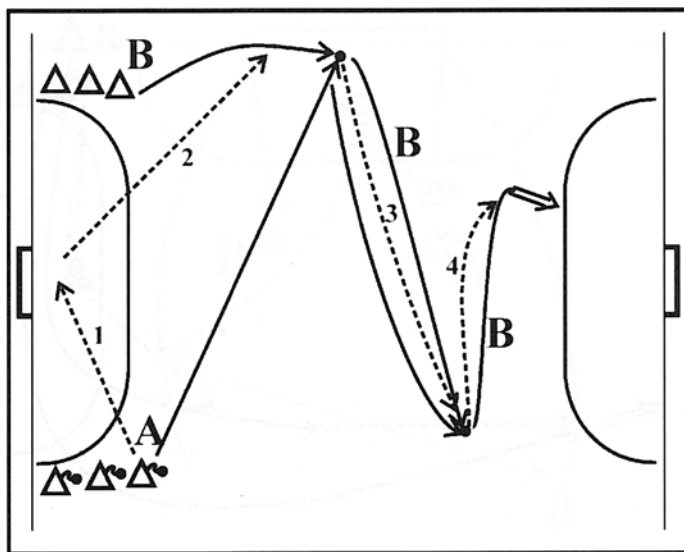
167. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Ćwiczący A i D na zmianę podają piłkę do trenera i startują do ataku szybkiego. Trener kładzie piłkę na podłożu z lewej lub prawej strony, do piłki podbiega obrońca B lub C, po chwycie piłki z podłoża B podaje do A, natomiast C do D. Ćwiczący B i C po podaniu zmieniają miejsce.



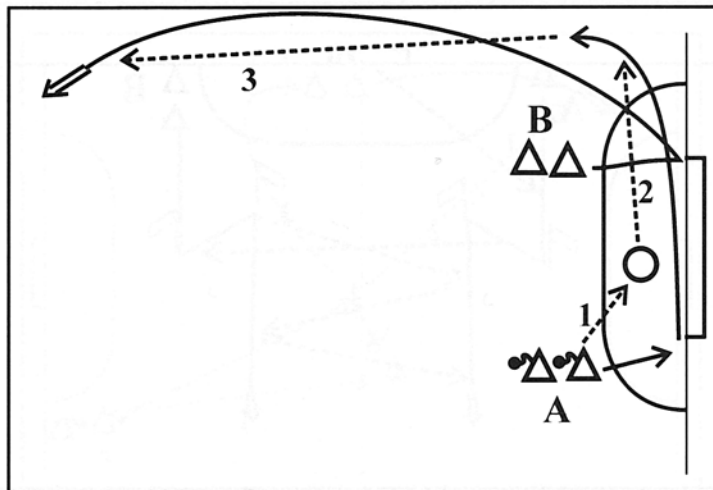
168. Ćwiczący ustawieni w rzędzie na lewym skrzydle, każdy ma piłkę, ćwiczący bez piłki stoi w pobliżu linii środkowej. Drogi poruszania się ćwiczących oraz kierunek i kolejność podań zaznaczone są na rysunku. Chwyty i podanie piłki w biegu.



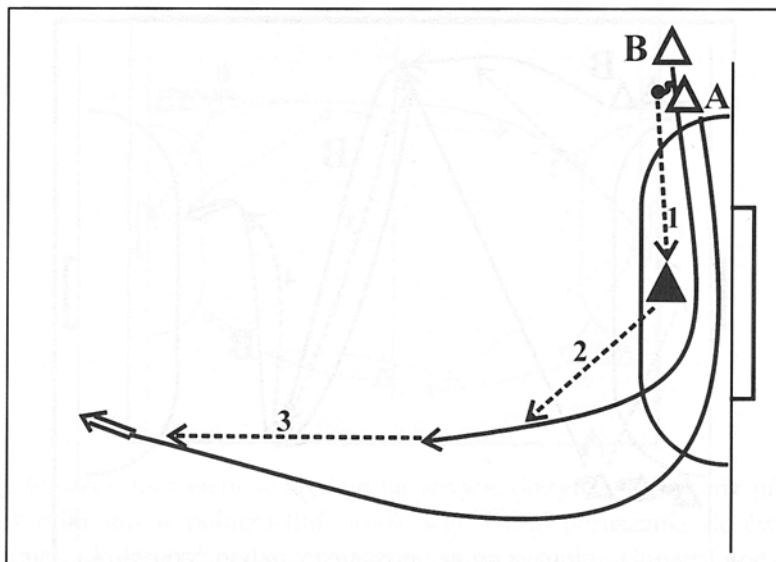
169. Ustawienie jak na rysunku – jedna piłka w dwójce. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza, jest to sygnał do startu dla B. Po chwycie piłki od bramkarza ćwiczący B kładzie ją na podłożu i biegnie dalej. W kierunku leżącej piłki biegnie A, chwytą ją z podłoża i podaje do B, który kończy akcję rzutem.



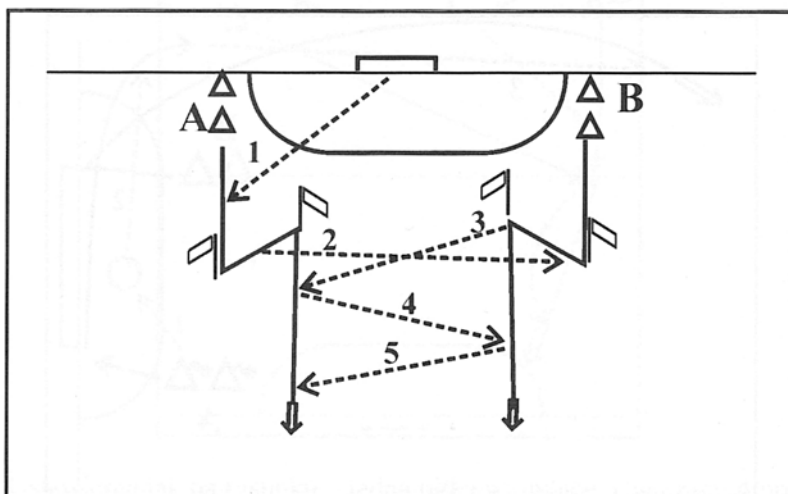
170. Ćwiczenie podobne do poprzedniego. Ćwiczący B dwukrotnie kładzie piłkę na podłożu i zmienia kierunek biegu, ćwiczący A chwyta piłkę z podłoża i podaje ją do B, który rzuca.



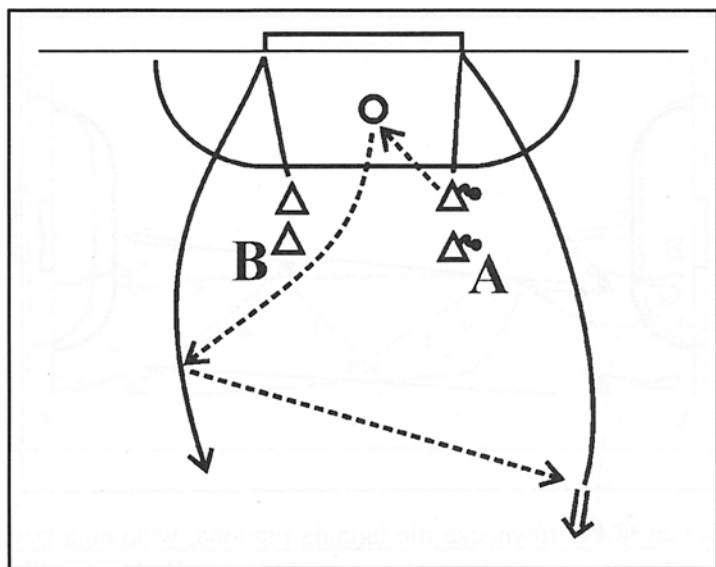
171. Po podaniu piłki do bramkarza ćwiczący A i B biegną do słupków bramki dotykają dłonią i wybiegają do ataku szybkiego. Piłkę od bramkarza chwyta A i podaje ją do B, który rzuca do bramki.



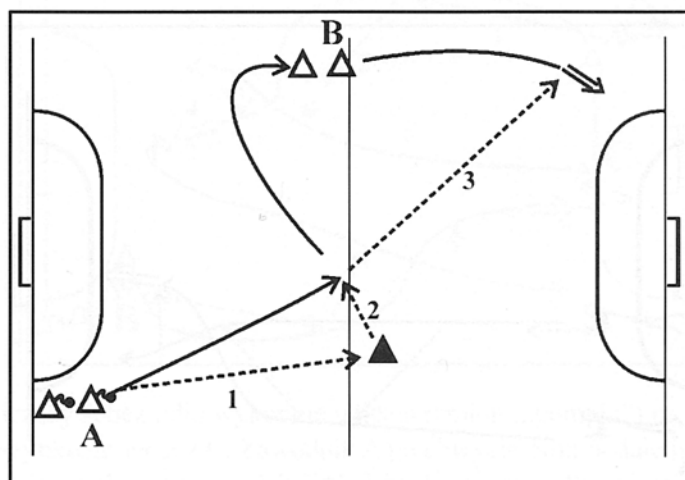
172. Dwójka ćwiczących w rzędzie, piłkę ma pierwszy. Podanie piłki do bramkarza jest sygnałem do startu, po minięciu bramkarza ćwiczący B chwyta piłkę od niego i podaje ją do A, który rzuca do bramki.



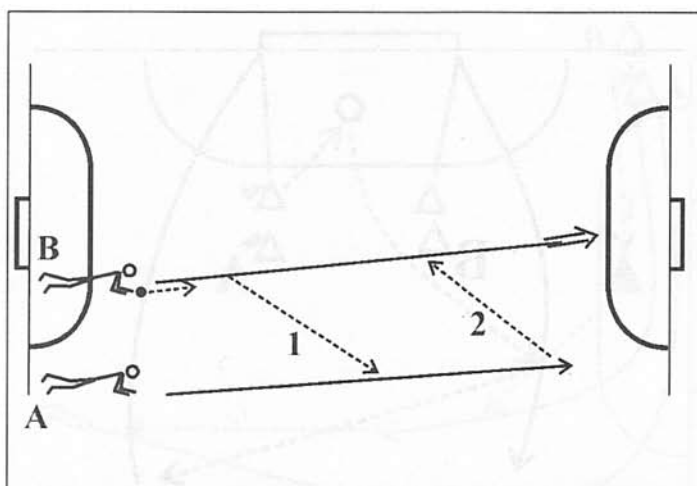
173. Ćwiczący A i B startują do wyznaczonej linii, zatrzymują się, wracają, i ponownie startują do ataku szybkiego. W trakcie startu do pierwszej linii ćwiczący A chwyta piłkę od bramkarza i podaje ją do B. Kolejność podań oraz droga poruszania się zawodników zaznaczona jest na rysunku.



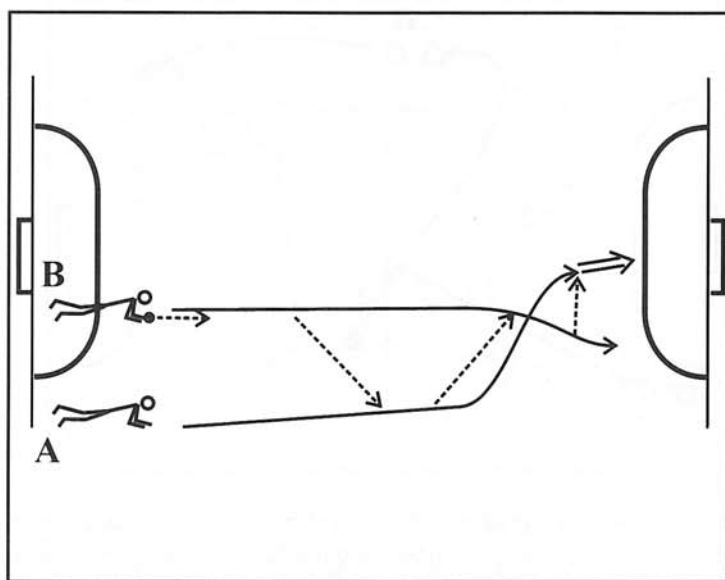
174. Ćwiczący A i B ustawieni przed linią pola bramkowego, podanie piłki do bramkarza jest sygnałem do startu w kierunku słupków bramki, dotknięcie słupka, ponowny start, piłkę od bramkarza chwytą B i podaje do A, który rzuca do bramki.



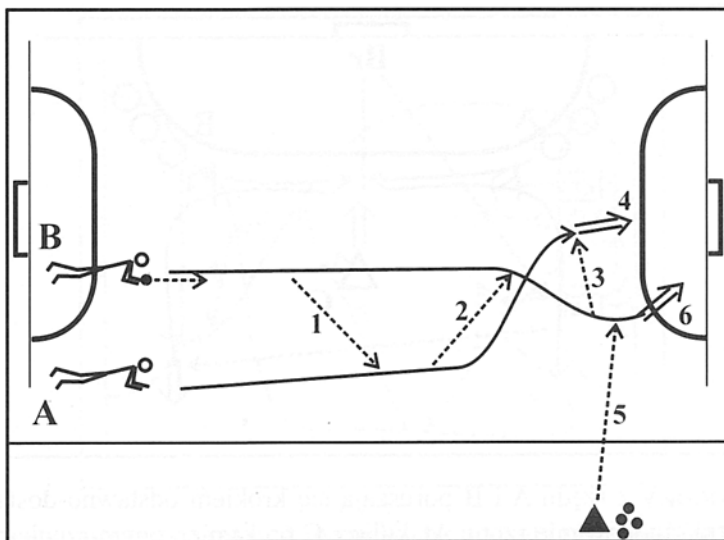
175. Ćwiczący A w biegu podaje i chwytą piłkę od stałego, następnie podaje piłkę do B, który rzuca na bramkę. Zmiany zawodników: A biegnie na koniec rzędu B, natomiast B do A.



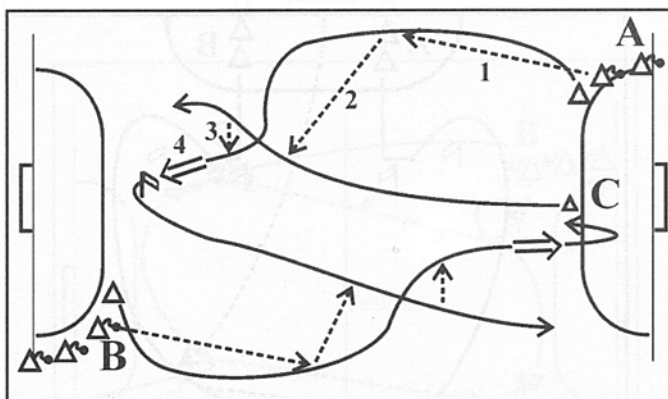
176. Ćwiczący A i B równocześnie uginają ramiona, wykonują tzw. „pompki” A – 1 raz; B – 2 razy, po ugięciu ramion start, ćwiczący B chwytą piłkę z podłoża i podaje do A, a ten po chwycie podaje ją do biegnącego A, który kończy akcję rzutem do bramki. Ćwiczący A stara się jak najszybciej dobiec do linii 9 metrów, natomiast B musi wykonać bardzo szybkie i dokładne podanie do A przed dobiegnięciem B do linii 9 metrów. Droga poruszania zaznaczona na rysunku.



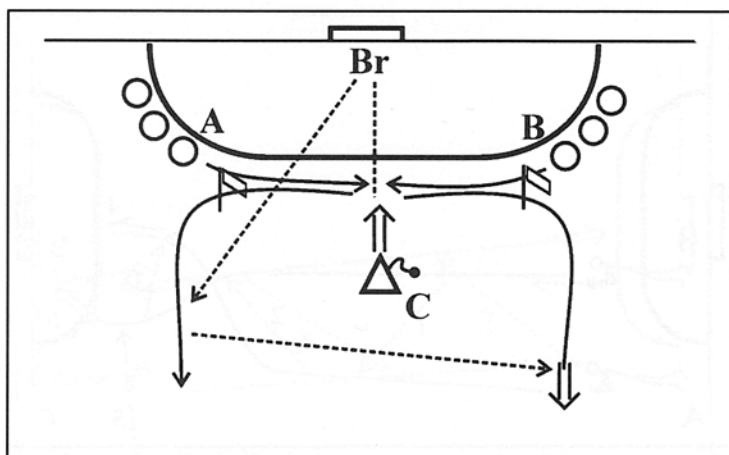
177. Początek ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący A po wykonaniu podania do B zmienia miejsce – obiega B, chwytą piłkę od niego i wykonuje rzut do bramki.



178. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący A chwytą piłkę od B, podaje do B, obiega go i po chwycie piłki rzuca do bramki, natomiast B po podaniu piłki do A chwytą piłkę od trenera i rzuca do bramki.

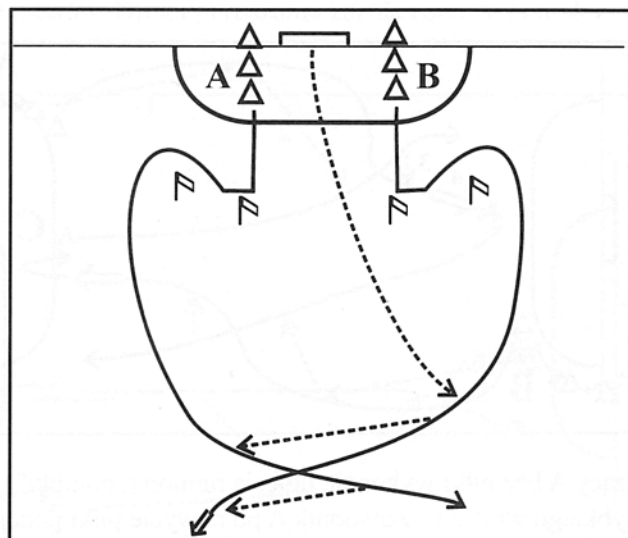


179. Ćwiczący A bez piłki wykonuje ugięcia ramion („pompki”) na sygnał startu-je do ataku szybkiego wraz z C. Zawodnik A po chwycie piłki podaje ją do zawodnika C, wykonując z nim zmianę miejsc. Na bramkę rzuca A. Po rzucie wraca z porodem, wykonując podobne ćwiczenie z zawodnikiem B.



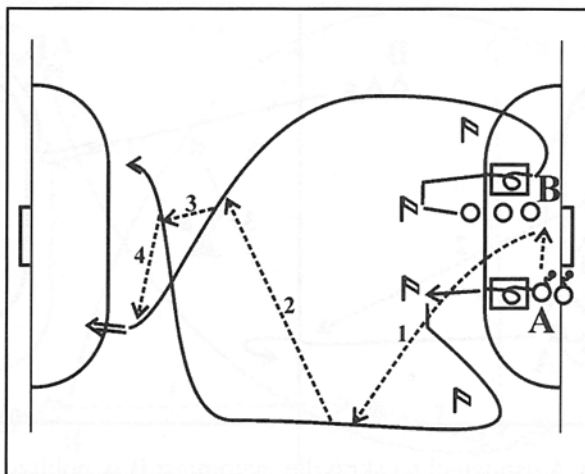
180. Ćwiczący z rzędu A i B poruszają się krokiem odstawno-dostawnym do środka, imitują blokowanie rzutu. Atakujący C po zamierzonym rzucie podaje piłkę do bramkarza, ćwiczący A i B wracają do tyczek krokiem odstawno-dostawnym i startują do ataku szybkiego.

Bramkarz podaje piłkę do A, a ten do B, który rzuca do bramki.



181. Ćwiczący A i B równocześnie wykonują doskok do chorągiewki, następnie odskok i start do ataku szybkiego. Bramkarz podaje piłkę do B, ten do A, zmiana miejsc, piłkę chwyta B od A i i wykonuje rzut.

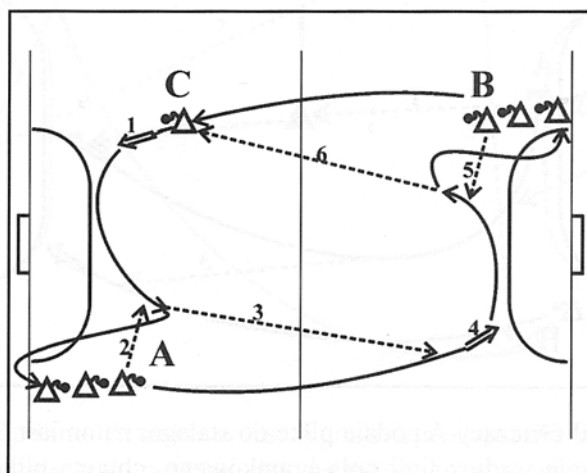




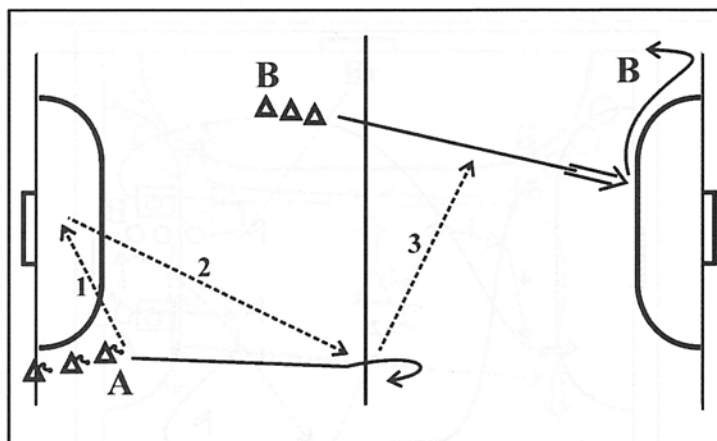
182. Każdy ćwiczący z rzędu A ma piłkę, po podaniu piłki do bramkarza wykonuje:

- A – przewrót w przód – doskok – odskok – start do ataku szybkiego;
- B – doskok – odskok – przewrót w tył – start do ataku szybkiego.

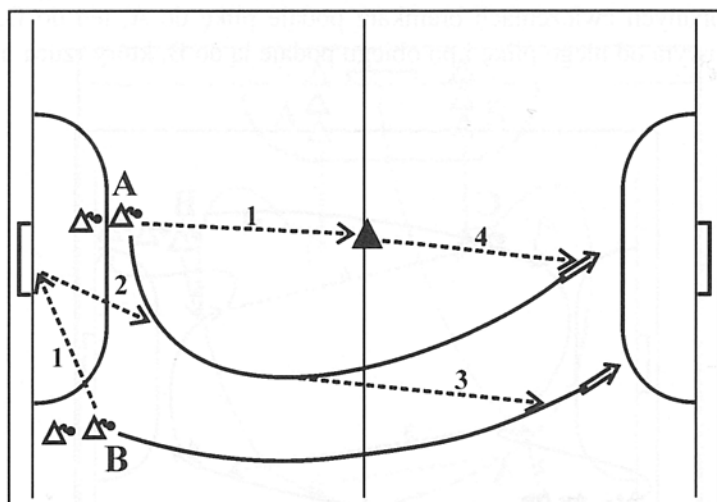
Po wykonanych ćwiczeniach bramkarz podaje piłkę do A, ten do B, następnie obiega A, chwytą od niego piłkę i po obiegu podaje ją do B, który rzuca na bramkę.



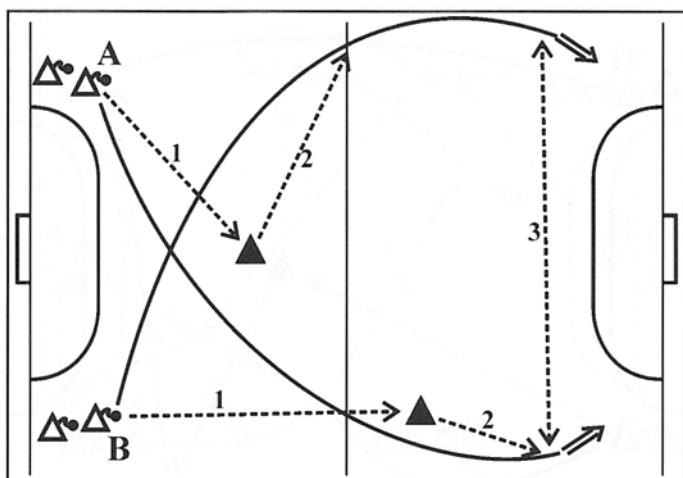
183. Ćwiczenie rozpoczyna rzutem na bramkę zawodnik C, następnie chwytą z podłoża toczącą się w jego kierunku piłkę i podaje ją do biegnącego zawodnika A, który rzuca na bramkę. Po rzucie A chwytą toczącą się piłkę i podaje ją do biegnącego zawodnika B. Po podaniu przechodzi na koniec rzędu B.



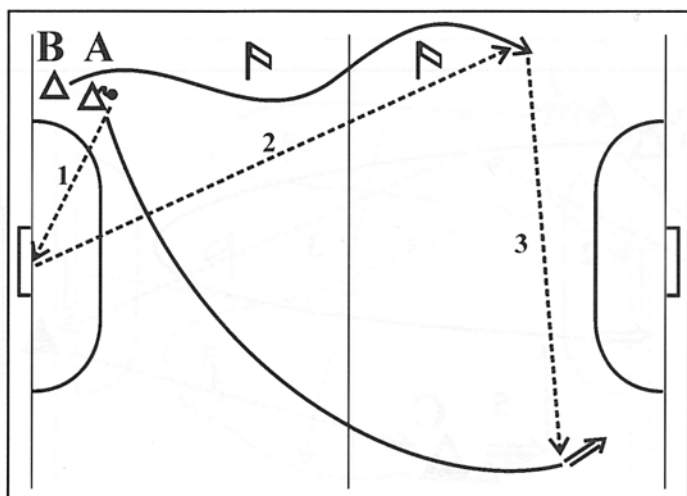
184. Ćwiczący A ustawieni na skrzydle, natomiast B w pobliżu linii środkowej. Ćwiczący A startuje, w pobliżu linii środkowej chwytają piłkę od bramkarza i podaje ją do wybiegającego z rzędu B zawodnika, który kończy akcję rzutem. Po podaniu A ustawia się przy linii środkowej, natomiast B na skrzydle.



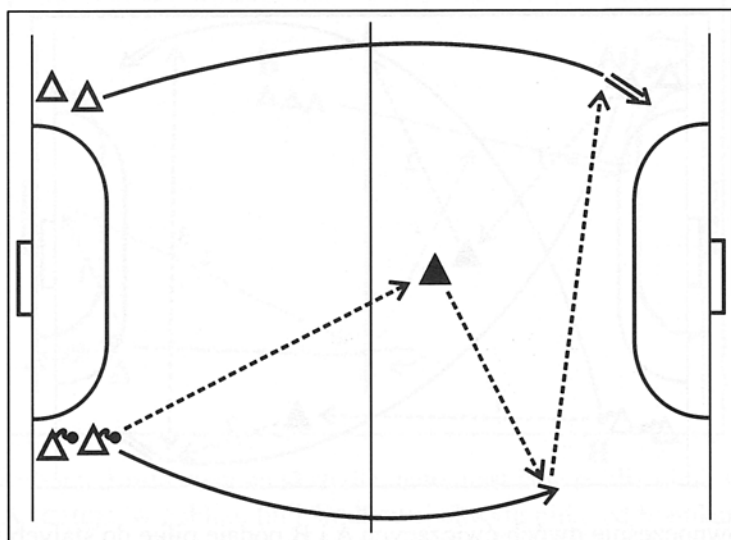
185. Na sygnał ćwiczący A podaje piłkę do stałego, natomiast B do bramkarza. Ćwiczący A biegnie wzdłuż linii pola bramkowego, chwytają piłkę od bramkarza i podaje ją do biegnącego wzdłuż linii bocznej zawodnika A, który rzuca do bramki. Ćwiczący A po podaniu do B chwytają piłkę od stałego i rzuca.



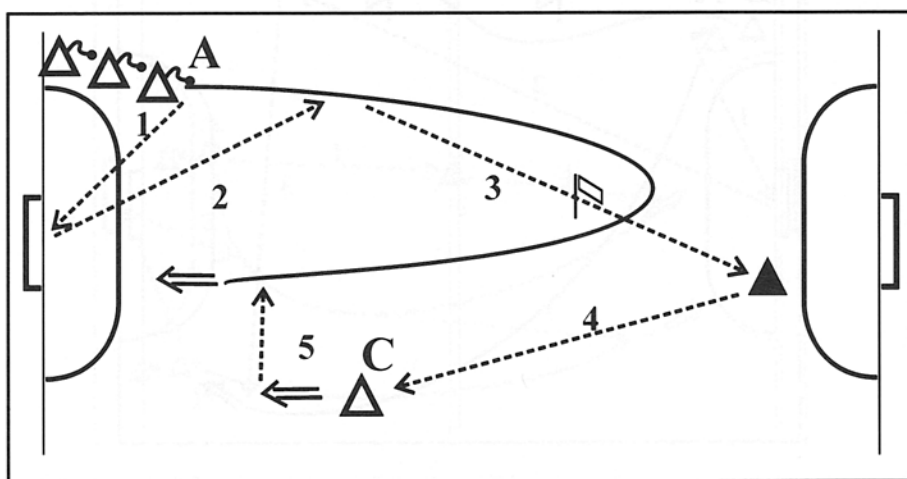
186. Równocześnie dwóch ćwiczących A i B podaje piłkę do stałego i zmieniają miejsca, każdy chwyta piłkę od stałego, po czym następuje między nimi wymiana piłek i rzut na bramkę.



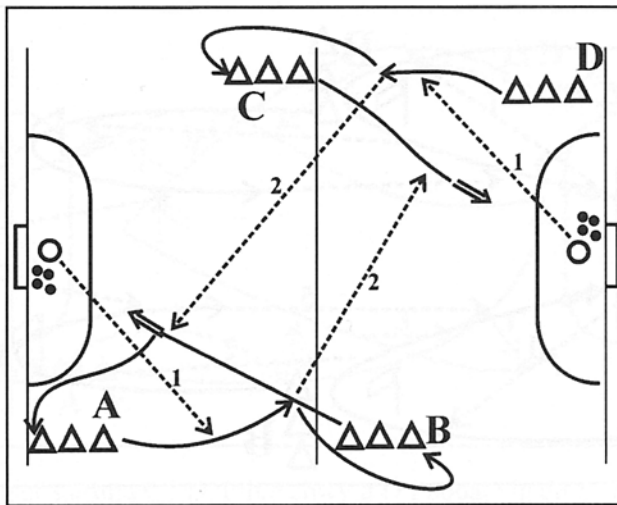
187. Podanie piłki do bramkarza jest sygnałem do startu dla ćwiczących A i B. Ćwiczący B biegnie słomem między ustawionymi chorągiewkami, następnie chwyta piłkę od bramkarza i podaje ją ćwiczącego A, który rzuca na bramkę. Droga poruszania się ćwiczącego A zaznaczona jest na rysunku.



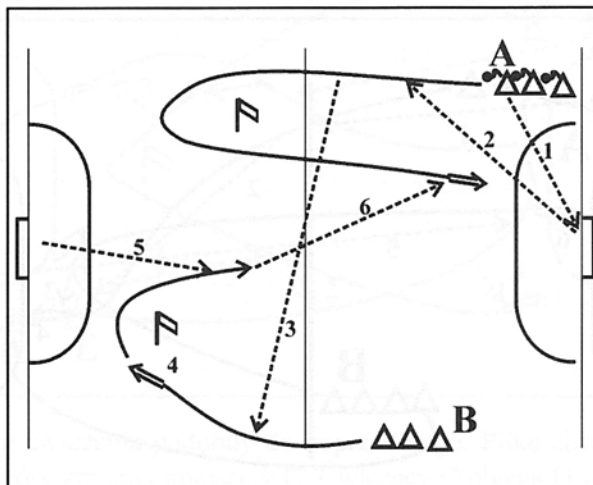
188. Ćwiczący stoją w dwójkach, na sygnał podanie piłki do stałego i start do ataku szybkiego, ponowny chwyt piłki od stałego i podanie do partnera.



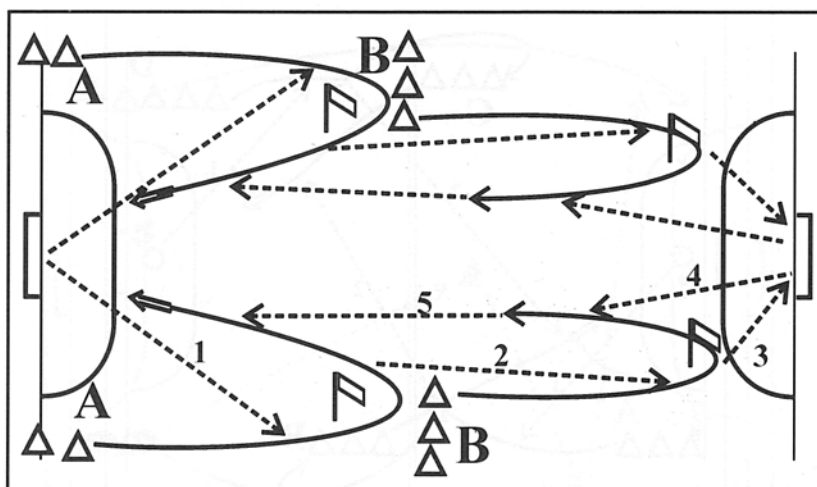
189. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza i startuje do ataku szybkiego, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do stałego, obiega tyczkę – chwytą piłkę od C i wykonuje rzut na bramkę. Stały ćwiczący po chwycie piłki od A podaje ją do C (długie podanie), który po zamierzonym rzucie z przeskoku podaje piłkę do nabięgającego A, który rzuca na bramkę.



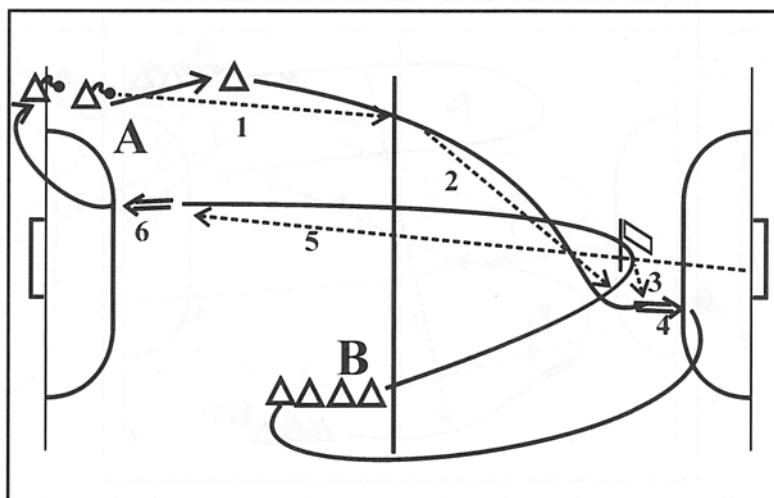
190. Ćwiczący z rzędu A i D wybiegają do przodu, chwytają piłkę od bramkarza i podają ją do zawodników: A podaje do C, zaś D do B. Ćwiczący B i C wykonują rzut. Zmiany miejsc zaznaczone na rysunku.



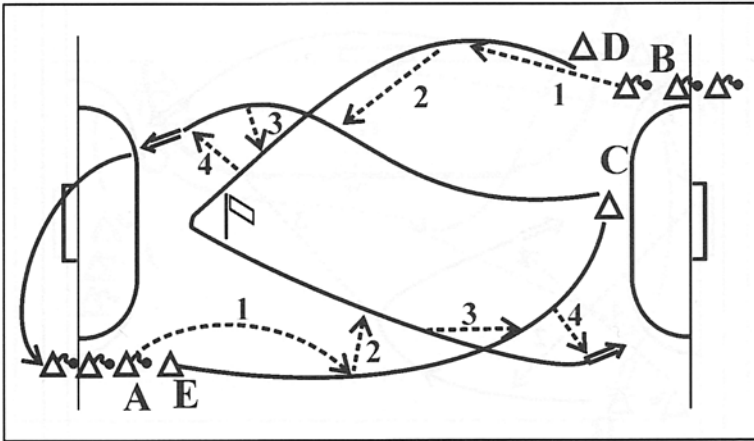
191. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza, następnie wybiega do ataku szybkiego, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do B, który rzuca na bramkę. Ćwiczący A kontynuuje bieg do chorągiewki, zawraca, chwytą piłkę w biegu od B i rzuca na bramkę. Ćwiczący B po rzucie chwytą piłkę od bramkarza i podaje do A. Zmiana rzędu A do B, B do A.



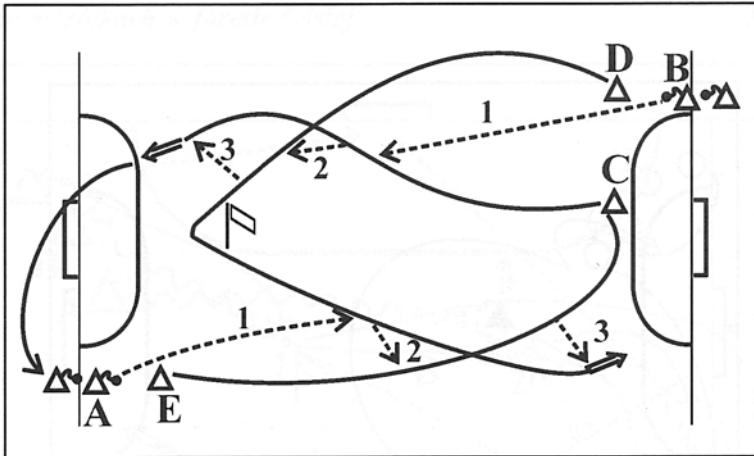
192. Równoczesny start A i B. Ćwiczący A chwyta piłkę od bramkarza i podaje ją do B, a ten do bramkarza. Ćwiczący A i B w pobliżu chorągiewki zmieniają kierunek biegu (powrót), ćwiczący B chwyta piłkę od bramkarza i podaje do A, który rzuca na bramkę.



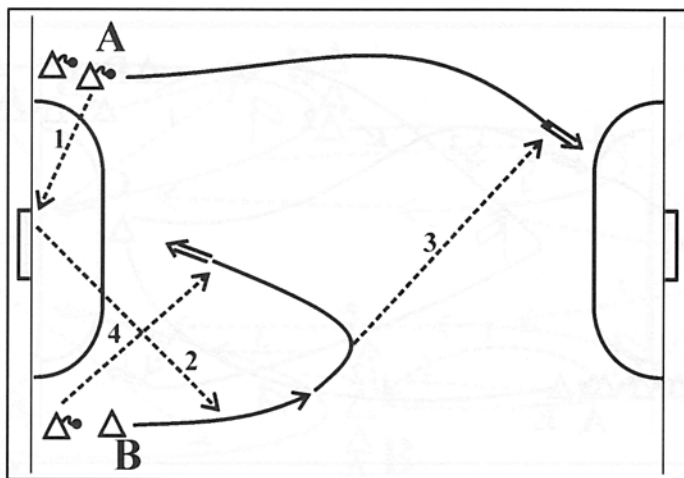
193. Pierwszy z rzędu A bez piłki na sygnał startuje do ataku szybkiego – chwyta piłkę od drugiego z rzędu – podaje ją do wybiegającego w kierunku linii rzutów wolnych zawodnika z rzędu B – następnie A obiega B, chwyta od niego piłkę i wykonuje rzut na bramkę. Ćwiczący B po podaniu piłki do A obiega tyczkę i biegnie do ataku szybkiego chwytając piłkę od bramkarza, wykonuje rzut. Zmiany zawodników pokazane na rysunku.



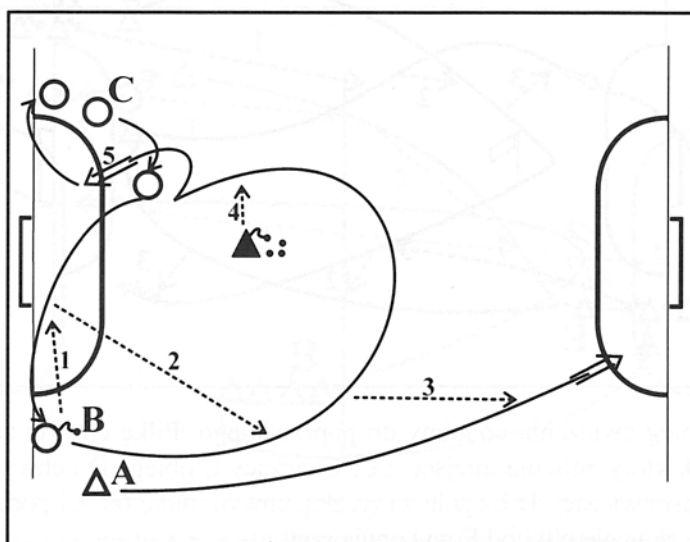
194. Na sygnał startują C i D. Piłkę chwyta D i podaje ją do C. Po podaniu ćwiczący D wykonuje zmianę miejsc z C. Na bramkę rzuca C, natomiast D obiega tyczkę i wykonuje podobne czynności z zawodnikiem E. Na bramkę rzuca D.



195. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Piłkę chwyta zawodnik C i podaje do D, który zmienia miejsce z C. Ćwiczący C obiega D i chwyta od niego piłkę, natomiast ćwiczący D biegnie za tyczką, chwyta piłkę od A i podaje ją do E, i obiega E, po chwycie piłki od E wykonuje rzut.

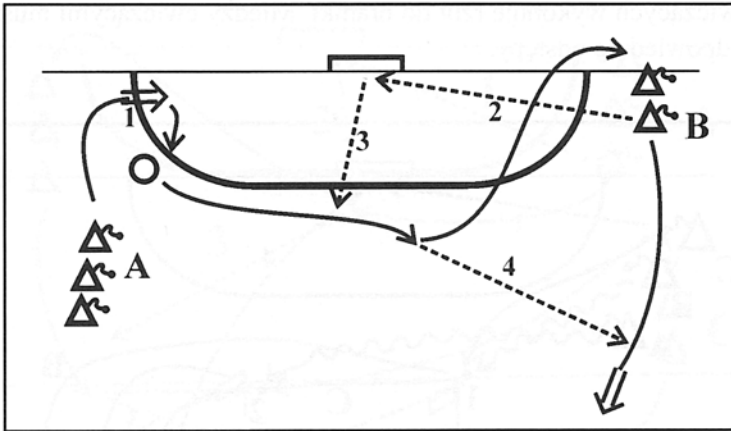


196. Skrzydłowy A podaje piłkę do bramkarza i biegnie do ataku szybkiego, bramkarz podaje piłkę do wybiegającego z przeciwnej strony skrzydłowego B, który podaje piłkę do A i ten rzuca. Ćwiczący B wraca, biegnie za chorągiewkę, chwytając piłkę od pierwszego z rzędu B i rzuca do bramki. Zmiany w rzędach B biegnie do rzędu A.



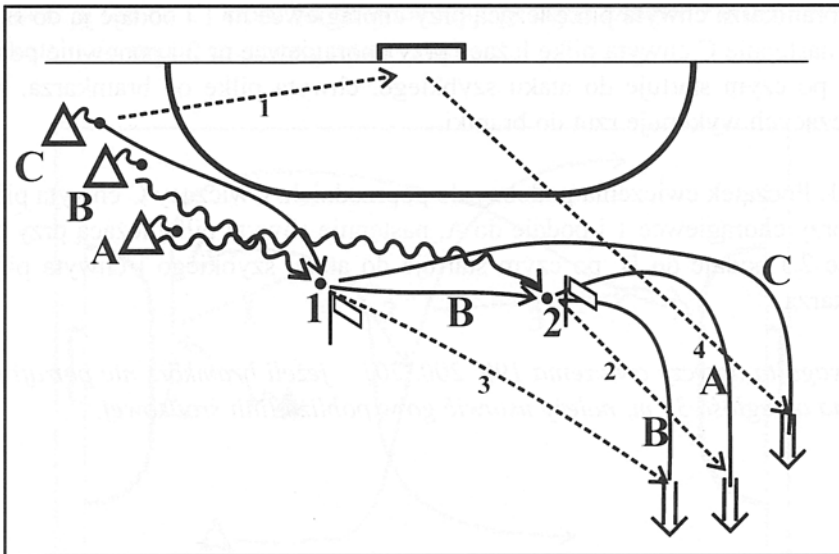
197. Ćwiczący B podaje piłkę do bramkarza, jest to sygnał do startu dla ćwiczących A i B. Ćwiczący B chwytając piłkę od bramkarza i podaje ją do A, który wybiegł do ataku szybkiego. Ćwiczący B przebiega na pozycję prawe rozegranie chwytając piłkę od stałego i wykonuje zwód w lewo oraz rzut na bramkę. Zmiany zaznaczone na rysunku.





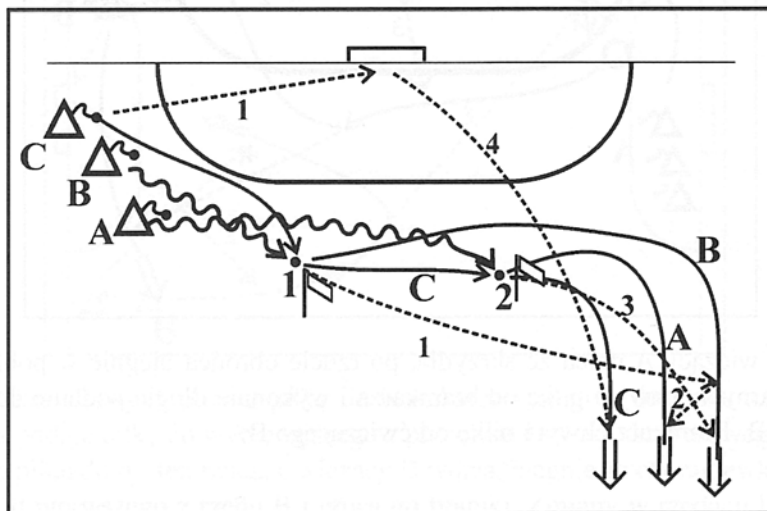
198. Ćwiczący A rzuca ze skrzydła, po rzucie obrońca biegnie w pobliże linii rzutów karnych, chwytą piłkę od bramkarza i wykonuje długie podanie do wybiegającego B. Bramkarz chwytą piłkę od ćwiczącego B.

#### Ćwiczenia w trójkach w formie ścistej



199. Trójka ćwiczących, każdy ma piłkę. Ćwiczący C podaje piłkę do bramkarza, natomiast A i B kozłują piłkę i pozostawiają ją na podłożu; A przy chorągiewce nr 2, B – nr 1 i biegną do ataku szybkiego. Ćwiczący B chwytą piłkę leżącą przy chorągiewce nr 2 i podaje ją do A, ćwiczący C chwytą piłkę przy chorągiewce nr 1 i podaje do B, po czym startuje do ataku szybkiego i chwytą piłkę od bramkarza.

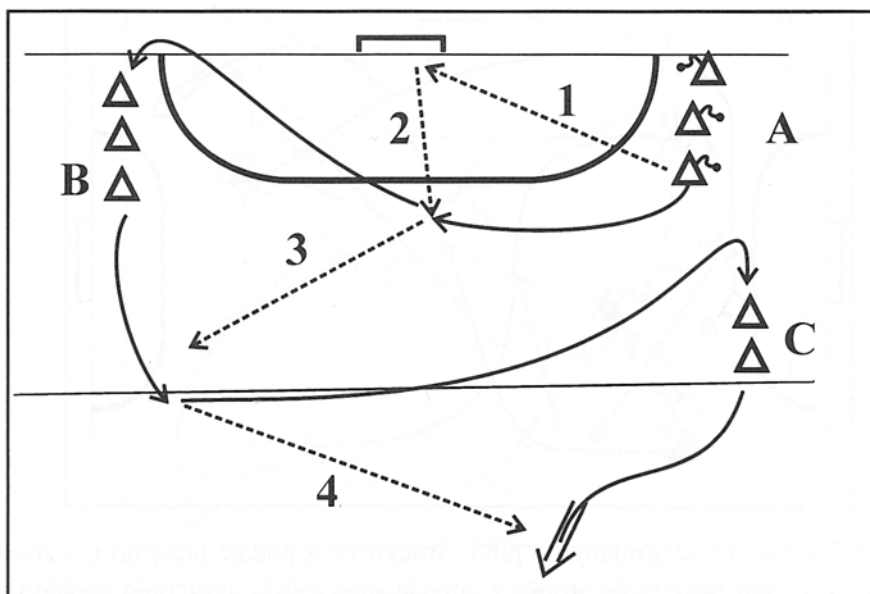
Każdy z ćwiczących wykonuje rzut do bramki. Między ćwiczącymi muszą być zachowane odpowiednie odstępstwa.



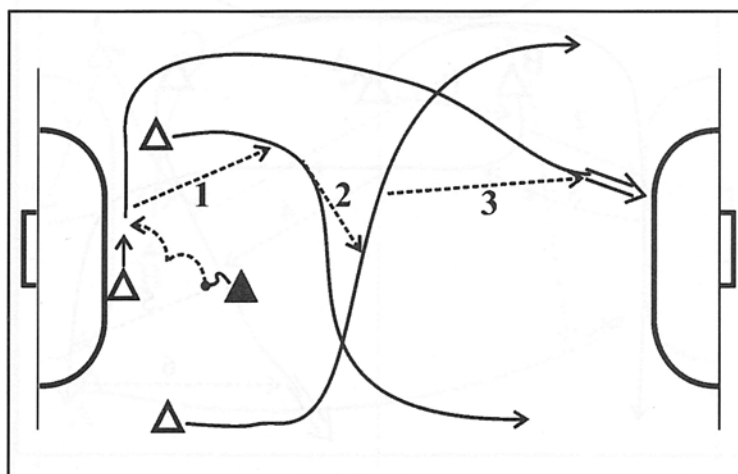
200. Początek ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący C po podaniu piłki do bramkarza chwytą piłkę leżącą przy chorągiewce nr 1 i podaje ją do B, a ten do A, następnie C chwytą piłkę leżącą przy chorągiewce nr 2 i ponownie podaje ją do B, po czym startuje do ataku szybkiego, chwytą piłkę od bramkarza. Każdy z ćwiczących wykonuje rzut do bramki.

201. Początek ćwiczenia podobny do poprzednich. Ćwiczący C chwytą piłkę leżącą przy chorągiewce 1 i podaje do A, następnie chwytą piłkę leżącą przy chorągiewce 2 i podaje do B, po czym startuje do ataku szybkiego i chwytą piłkę od bramkarza.

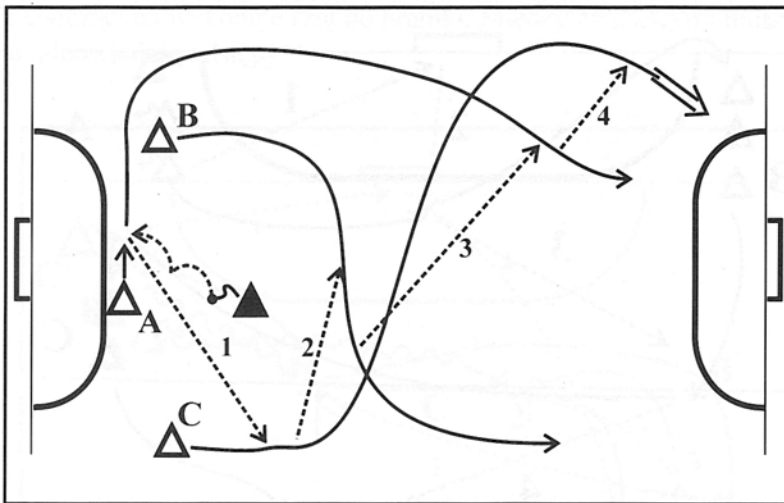
*Uwaga ta dotyczy ćwiczenia 199, 200, 201 – jeżeli bramkarz nie potrafi podać piłki na odległość 30 m, należy ustawić go w pobliżu linii środkowej.*



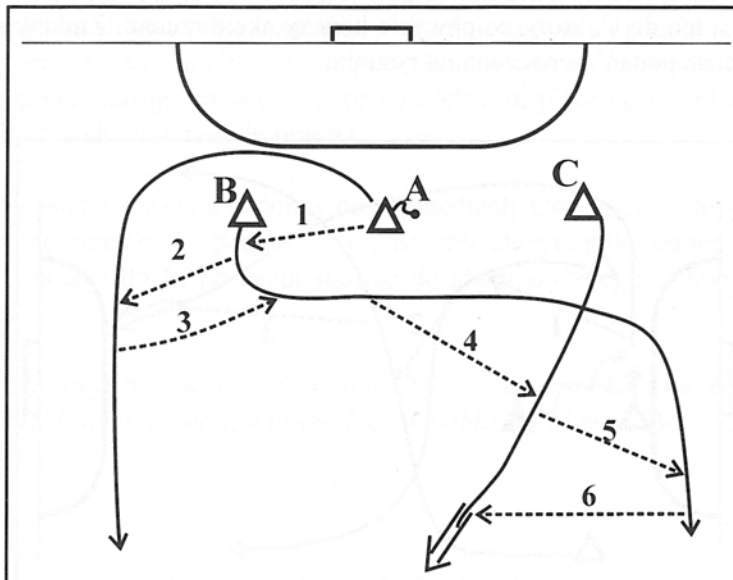
202. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza, biegnie w kierunku linii rzutów karnych, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do wybiegającego ze skrzydła zawodnika B, a ten do C, który po chwycie kończy akcję rzutem. Zmiany zawodników i kolejność podań zaznaczona na rysunku.



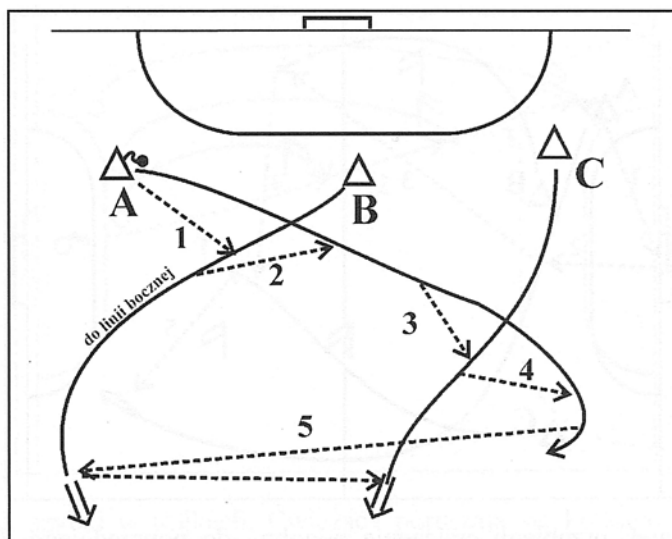
203. Ustawienie jak na rysunku. Trener z piłką stoi na wprost zawodnika środkowego. Rzut piłki kozłem w bok z lewej lub z prawej strony zawodnika środkowego jest sygnałem do startu i wykonania pierwszego podania w tę stronę, po której została chwycona piłka. Zawodnicy wykonują zmiany za piłką.



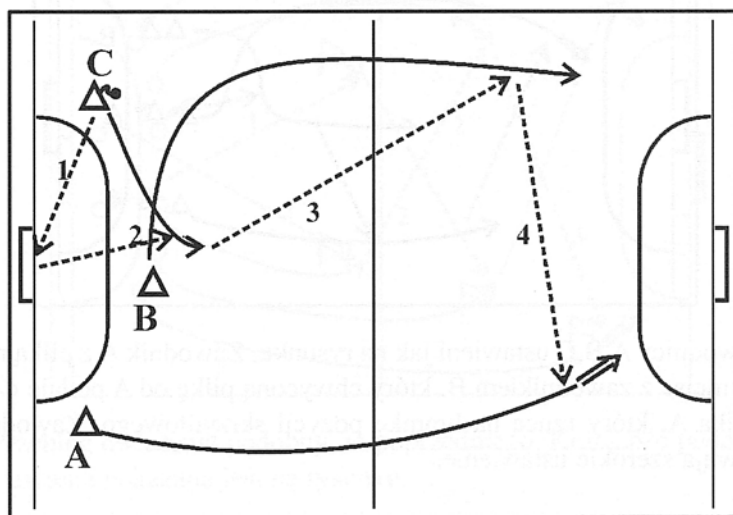
204. Ćwiczenie jw. Zmiany od piłki. Środkowy A podaje piłkę do C i zmienia miejsce z B, ten wbiega do środka i chwytą piłkę od C, następnie podaje do A i zmienia miejsce z C itd.



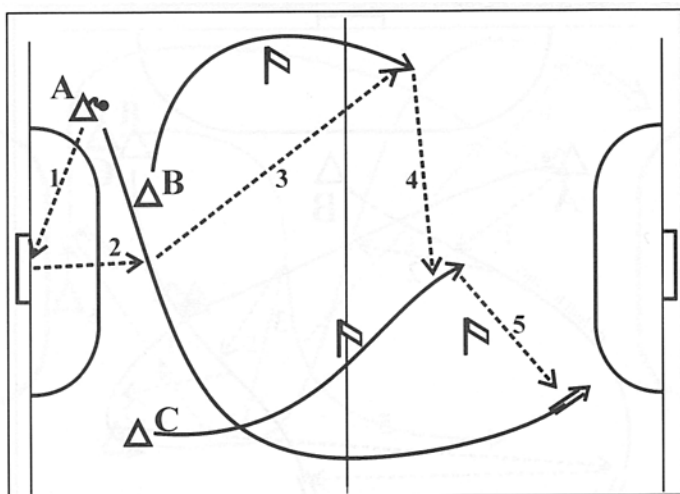
205. Ćwiczący A podaje piłkę do B i obiega go, chwytą od niego piłkę i z powrotem do niego podaje, ćwiczący B podaje piłkę do C, obiega go, chwytą piłkę i z powrotem podaje do C, a ten do A itd. Każdy z ćwiczących musi przyspieszyć tempo biegu, gdy zmienia miejsce (obieg).



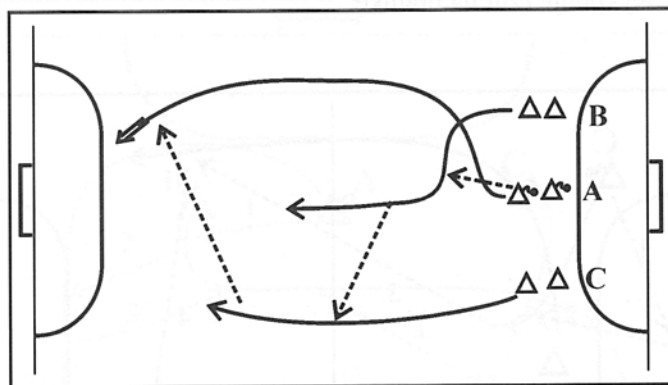
206. Na sygnał ćwiczący A podaje piłkę do B i biegnie w jego kierunku, chwytając od niego piłkę i podaje ją do C, którego również obiega, po chwycie piłki wykonuje długie podanie do zawodnika B, a ten podaje piłkę do nabiegającego zawodnika C, który wykonuje rzut na bramkę.



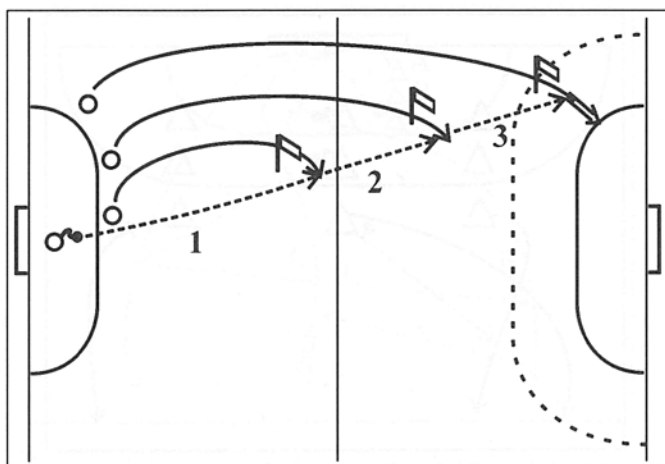
207. Ćwiczący C podaje piłkę do bramkarza i biegnie w kierunku linii rzutów karnych, chwytając piłkę od bramkarza i podaje ją do B, a ten do A. Drogi poruszania się ćwiczących zaznaczone są na rysunku.



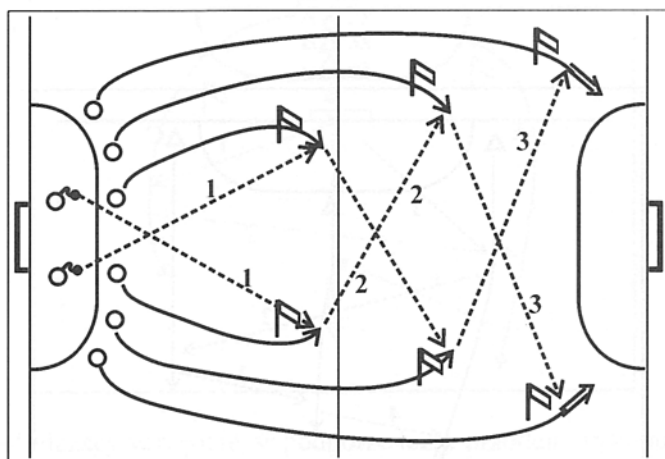
208. Początek przebiegu ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący C zmienia miejsce z A i wbiega między chorągiewki do chwytu piłki od B, po chwycie podaje piłkę do A, który rzuca.



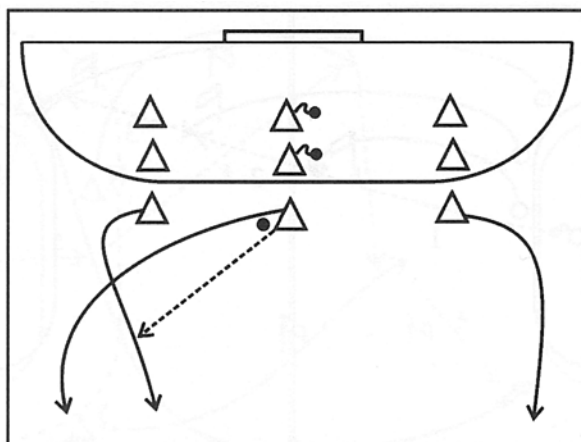
209. Zawodnicy A,B,C ustawieni jak na rysunku. Zawodnik A z piłką rozpoczyna zmianę miejsc z zawodnikiem B, który chwyci piłkę od A podaje do C, a ten do zawodnika A, który rzuca na bramkę pozycji skrzydłowego. Zawodnicy cały czas zachowują szerokie ustawienie.



210. Atak szybki w trójkach. Ćwiczący poruszają się krokiem odstawnym w lewo, następnie startują do ataku szybkiego. Podanie do biegnącego zawodnika następuje w momencie, gdy wbiegnie on za chorągiewkę. Droga poruszania się oraz kolejność podań piłki zaznaczona na rysunku.

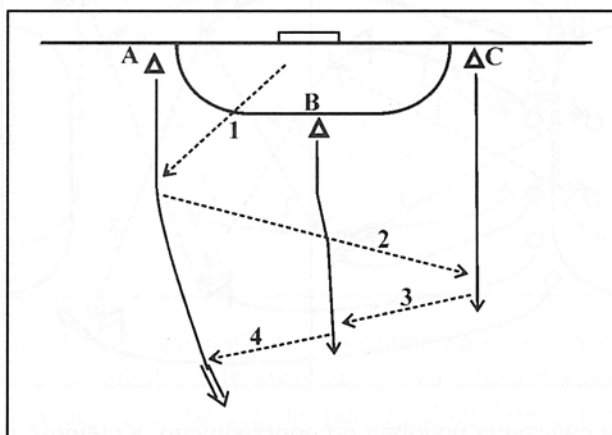


211. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Kolejność podań piłki oraz droga poruszania pokazana jest na rysunku.



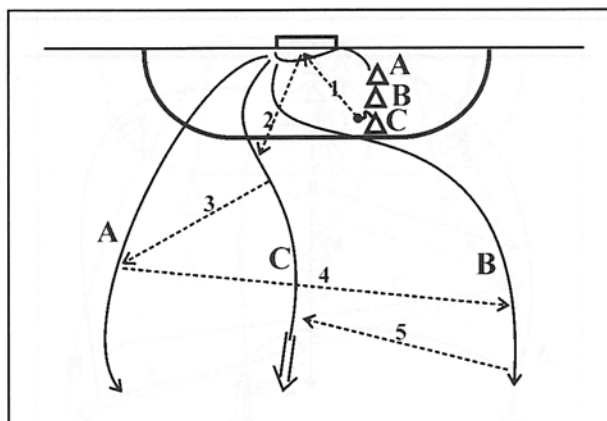
212. Start do ataku szybkiego po wykonaniu jednego z niżej podanych ćwiczeń:

- * doskok – odskok,
- * ugięcia ramion,
- * doskok w przód do linii rzutów wolnych i odskok w tył,
- * wysokie unoszenie kolan z klaśnięciem pod kolanem,
- * następuje chwyt piłki z podłoża, ćwiczący wykonują zmiany za piłką lub od piłki.

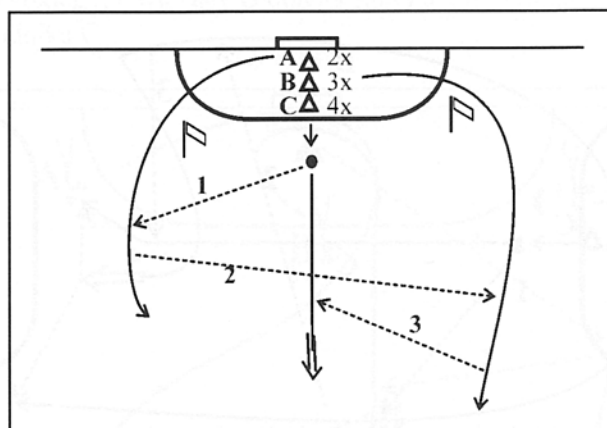


213. Atak szybki w pasach działania. Ćwiczący w podporze leżąc przodem wykonują ugięcia ramion „pompki”; ćwiczący C – 2x; B – 3x; A – 4x następnie biegną do ataku szybkiego. Podanie piłki od bramkarza do A jest krótkie, ten podaje do C – B – A, który rzuca do bramki.

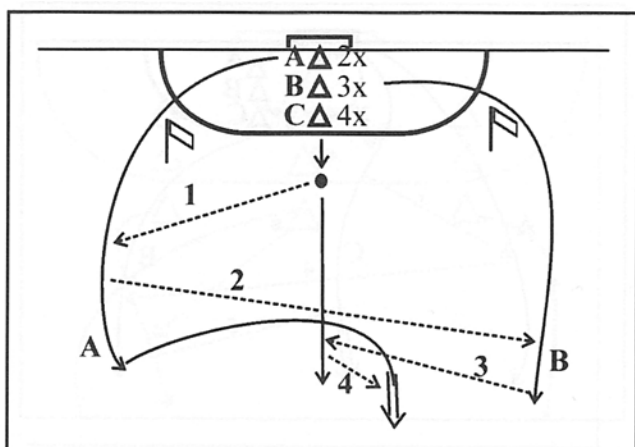




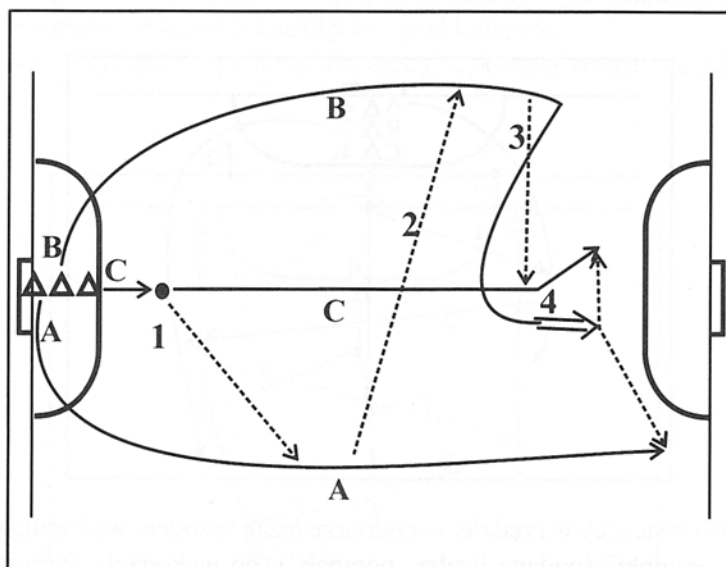
214. Trójka ćwiczących stoi w rzędzie w polu bramkowym przy linii 4 metrów. Podanie piłki do trenera jest sygnałem startu ćwiczących (jeden za drugim), każdy dotyka dłonią słupków bramki i wybiega do ataku szybkiego. Ostatni z trójki C chwytą piłkę od trenera i podaje do A, ten do B, a B do C. Drogi poruszania zaznaczone są na rysunku.



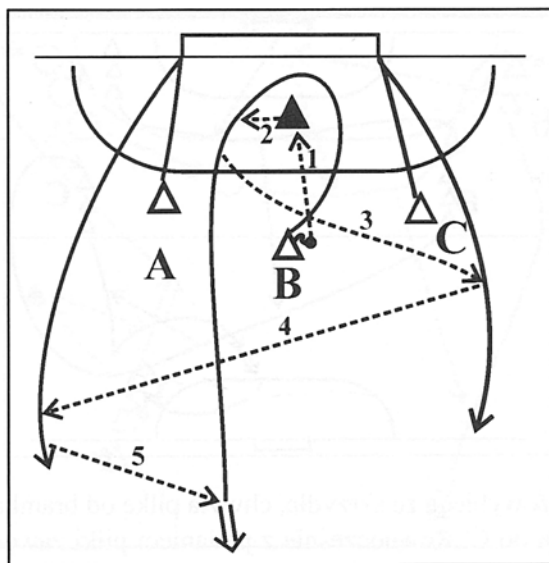
215. Uw – ćwiczący w rzędzie, w podporze leżąc przodem wykonują ugięcia ramion, tzw. „pompeki” (podana liczba „pompek”), po wykonaniu startują do ataku szybkiego. Piłkę, która znajduje się na linii 9 metrów, chwytą ćwiczący C i podaje do A, ten do B i B do C, który rzuca do bramki. Drogi poruszania się zawodników i kolejność podań zaznaczona jest na rysunku.



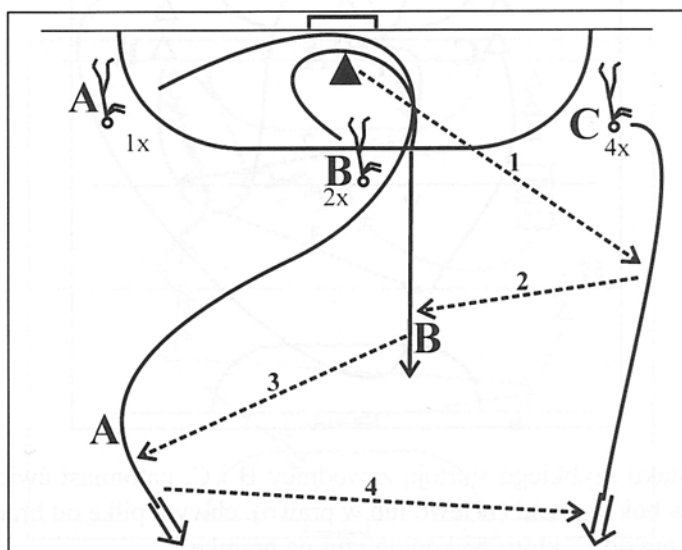
216. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący A obiega C w momencie, gdy ćwiczący C chwycił piłkę od B. Po obiegnięciu A wykonuje rzut do bramki.



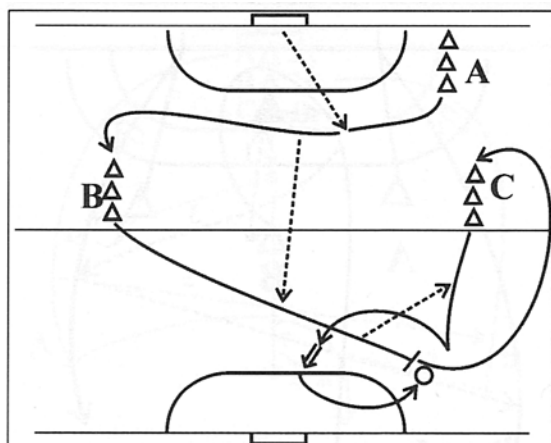
217. Początek ćwiczenia taki sam jak w ćwiczeniu poprzednim. Ćwiczący B obiega C, chwycia piłkę i podaje ją do C lub A, który rzuca. Kolejność podań oraz drogi poruszania się ćwiczących zaznaczone na rysunku.



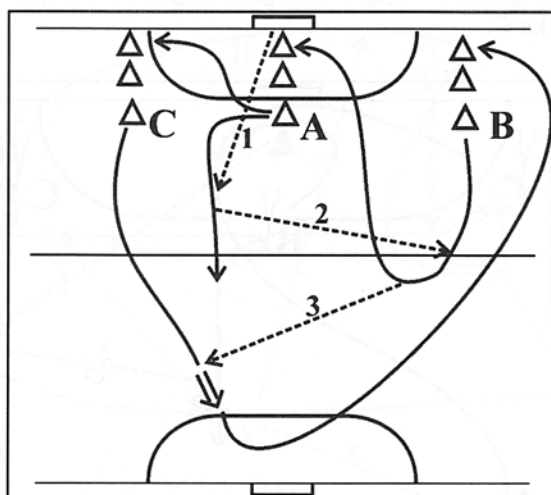
218. Na sygnał ćwiczący A i C biegną do słupków bramki, dotykają dłonią i startują do ataku szybkiego. Ćwiczący B obiega stałego, od którego chwyta piłkę i podaje ją do zawodnika C.



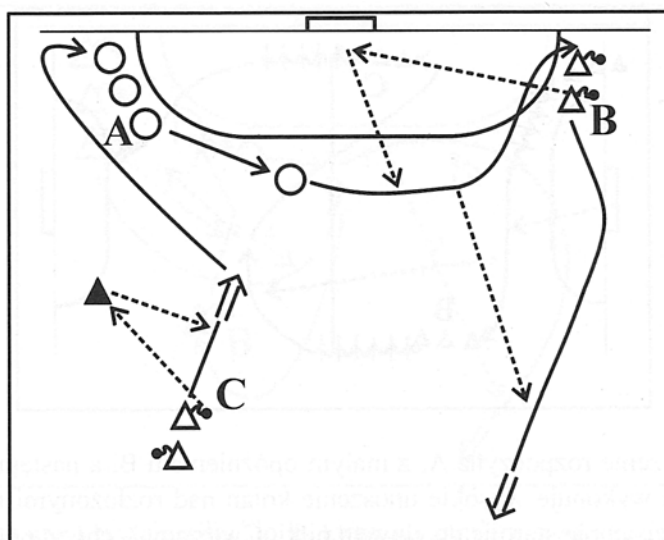
219. Trójka ćwiczących wykonuje ugięcia ramion „pompki”, po wykonaniu ćwiczący A i B obiegają bramkarza i startują do ataku szybkiego. Pierwsze podanie od bramkarza do C. Akcję kończy rzutem zawodnik C lub A. Drogi poruszania się, kolejność podań oraz ilość pompek do wykonania pokazana jest rysunku.



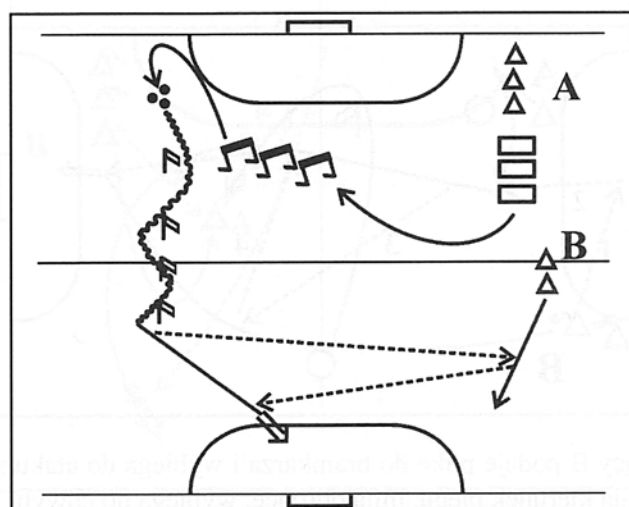
220. Ćwiczący A wybiega ze skrzydła, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do zawodnika B, a ten do C. Równocześnie z podaniem piłki zawodnik B wbiega na zasłonę do obrońcy, natomiast C wykonuje zwód pojedynczy w lewo i rzuca na bramkę. Zwód oraz zasłona muszą być wykonane w tym samym czasie.



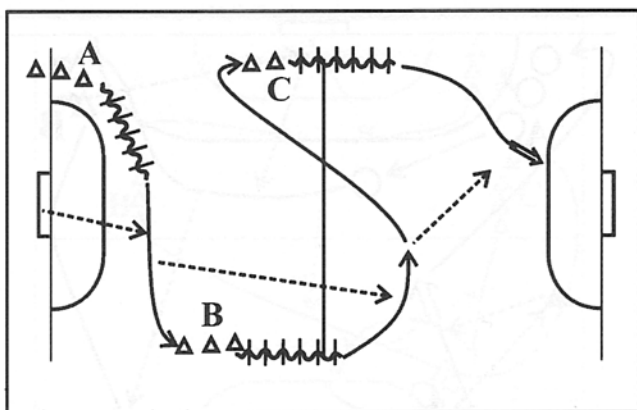
221. Do ataku szybko startują zawodnicy B i C, natomiast ćwiczący A wykonuje ruch w bok w przód (w lewo lub w prawo), chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do B, ten do C, który wykonuje rzut na bramkę.



222. obrońca A blokuje rzut C. Po rzucie obrońca A biegnie pomiędzy linią pola bramkowego a linią rzutów wolnych, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do wybiegającego ze skrzydła zawodnika B. Piłkę do bramkarza podaje B po rzucie C. Ćwiczący C stoją w pobliżu linii środkowej.

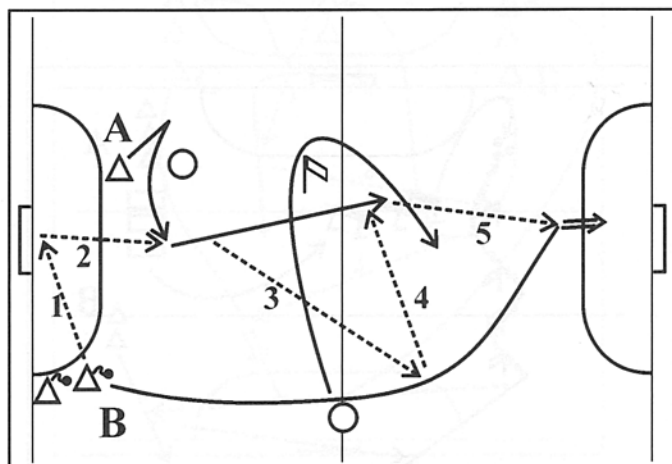


223. Ćwiczący A wykonuje przeskoki obunóż bokiem przez kasetony od skrzy- ni gimnastycznej, następnie przeskoki przodem przez niskie płotki – chwyt piłki z podłoża – kozłowanie piłki slalomem – podanie piłki do ćwiczącego wybiegają- cego z rzędu B, który podaje A.



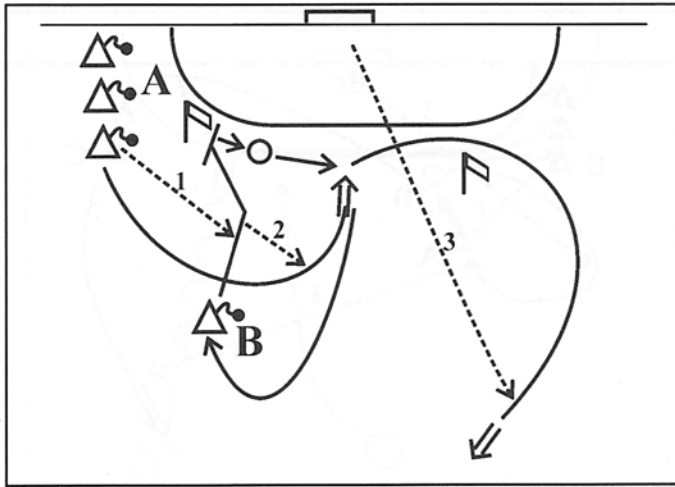
224. Ćwiczenie rozpoczyna A, z małym opóźnieniem B, a następnie C. Każdy z ćwiczących wykonuje wysokie unoszenie kolan nad rozłożonymi niskimi przeszkodami, a następnie startuje do chwytu piłki. Ćwiczący A chwytą piłkę od bramkarza i podaje do B, a ten do C, który rzuca na bramkę.

### Ćwiczenia w formie fragmentów gry

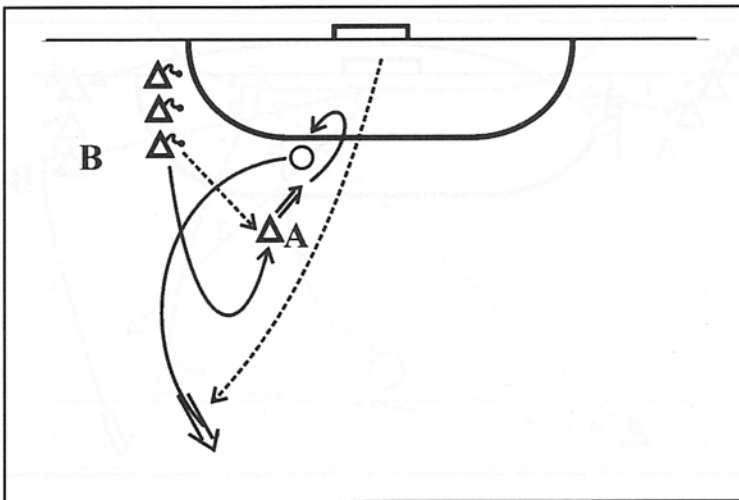


225. Ćwiczący B podaje piłkę do bramkarza i wybiega do ataku szybkiego, natomiast A zmienia kierunek biegu, mija obrońcę, wybiega do chwytu piłki od bramkarza, po czym podaje ją do biegnącego zawodnika B, który rzuca do bramki.

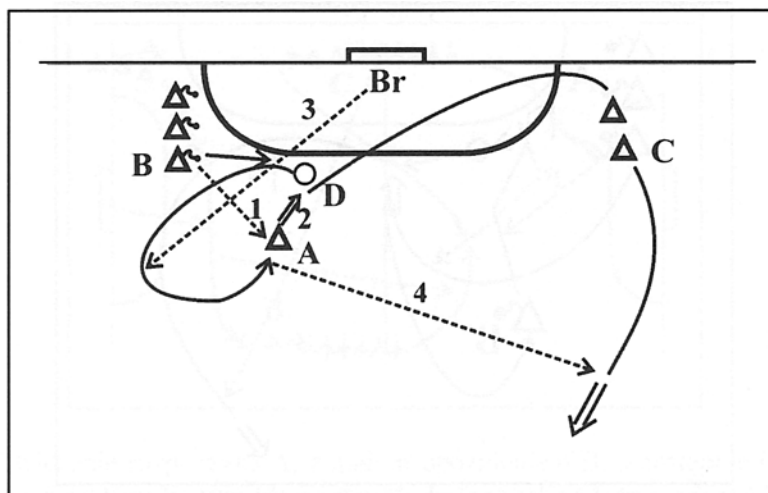
Przy linii środkowej stoi obrońca, który wbiega na boisko, w momencie chwytu piłki przez A biegnie za chorągiewkę i próbuje przechwycić piłkę podawaną do B lub A.



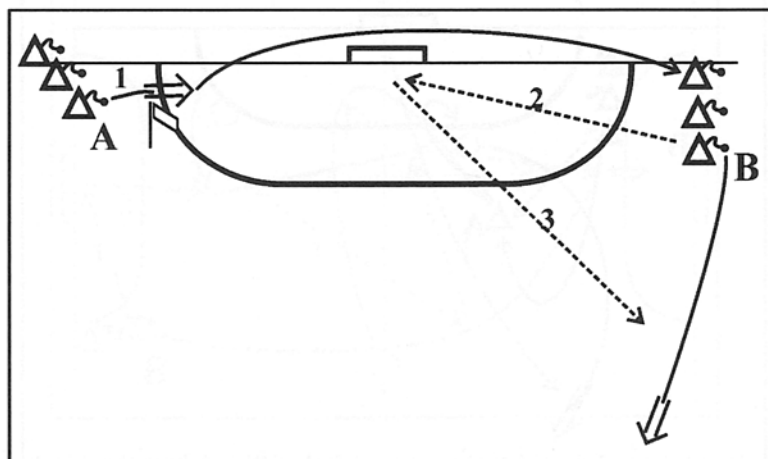
226. Ćwiczący A podaje piłkę do B, który po zamierzonym rzucie podaje piłkę obiegającemu A, a sam wbiega na zastonę w kierunku chorągiewki. Skrzydłowy A rzuca przed obrońcy, po rzucie obrońca startuje do ataku szybkiego, chwytą piłkę od bramkarza i rzuca na bramkę. Zmiany: ćwiczący A zajmuje miejsce B, natomiast B na miejsce obrońcy.



227. Ćwiczący A chwyt piłki od B i rzut, sprzed obrońcy po rzucie zajmuje miejsce obrońcy. Zadaniem obrońcy jest blokowanie rzutu, następnie start do ataku szybkiego, chwyt piłki od bramkarza i rzut do bramki. Na miejsce A przebiega B.

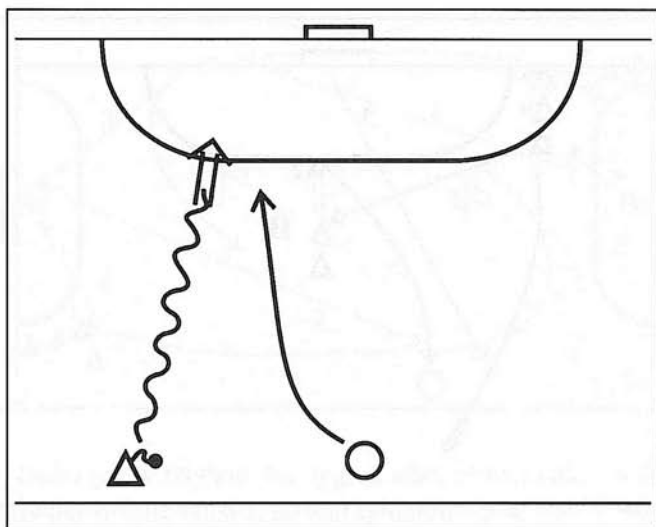


228. Ćwiczący A po chwycie piłki od B rzuca do bramki sprzed obrońcy D, po rzucie obrońca wybiega na pozycję do chwytu piłki od bramkarza i podaje ją do biegnącego po przeciwnej stronie zawodnika C, który wystartował po rzucie A. Zmiany: ćwiczący B na miejsce obrońcy D, ćwiczący D na A, ćwiczący C po rzucie na koniec rzędu B, natomiast A na koniec rzędu C.

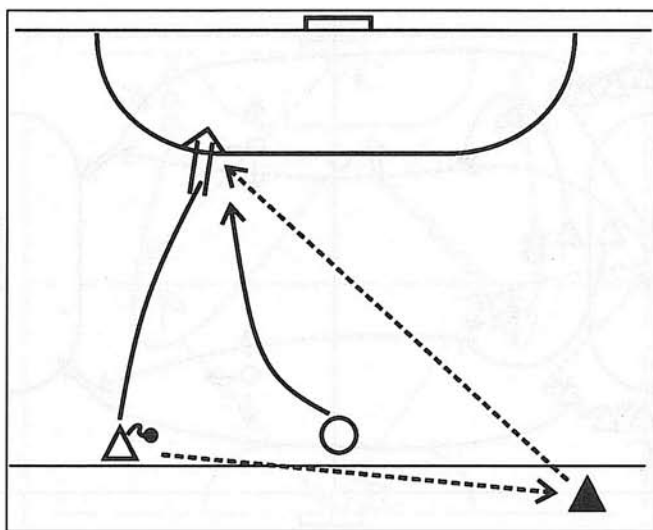


229. Ćwiczący A rzuca, po obronie rzutu bramkarz chwytą piłkę od B i wykonuje długie podanie do niego. Zawodnik B po podaniu piłki do bramkarza startuje do ataku szybkiego. Zmiany zawodników: A biegnie na koniec rzędu B, natomiast B do rzędu A.

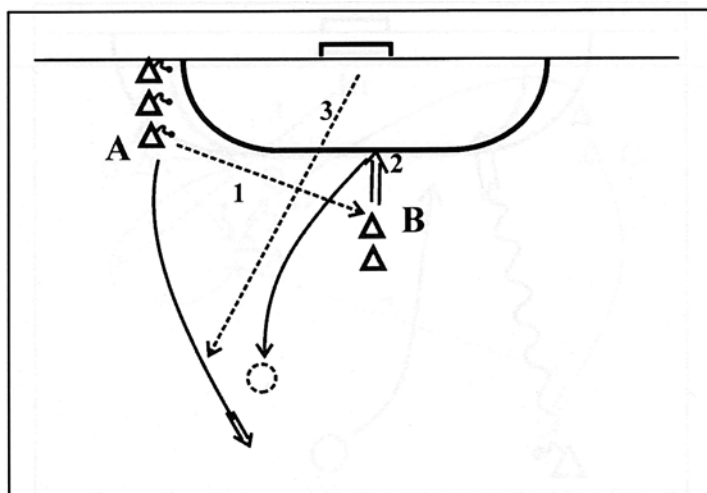




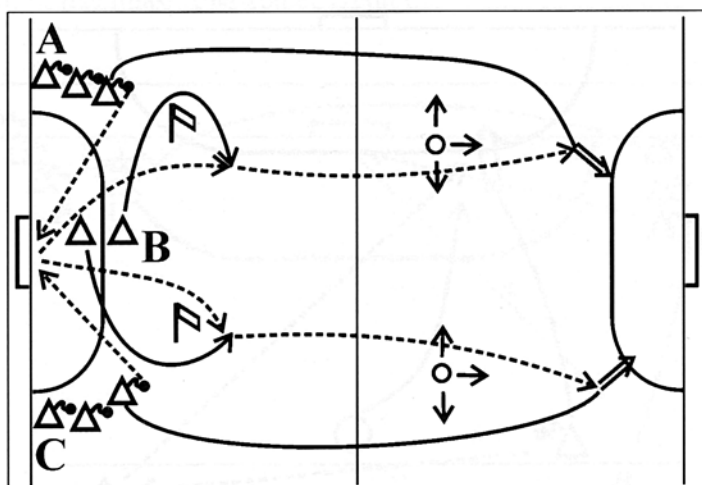
230. Obrońca oraz atakujący z piłką ustawieni są na linii środkowej boiska – atakujący kozłując piłkę w biegu, stara się zdobyć bramkę – obrońca przeszkadza.



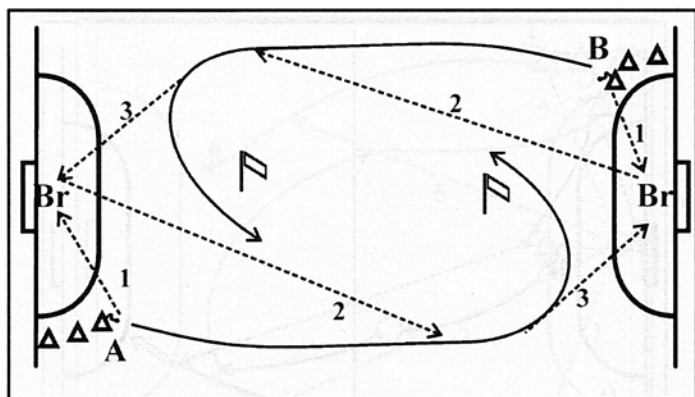
231. Ustawienie ćwiczących jak wyżej. Zadaniem atakującego po podaniu piłki do stałego jest uwolnienie się od obrońcy, wybiegnięcie na pozycję do chwytu piłki i wykonanie rzutu.



232. Ćwiczący A podaje piłkę do B, który po zamierzonym rzucie podaje piłkę do bramkarza, następnie stopą dotyka linii pola bramkowego i biegnie za zawodnikiem A przeszkadzając mu w zdobyciu bramki.

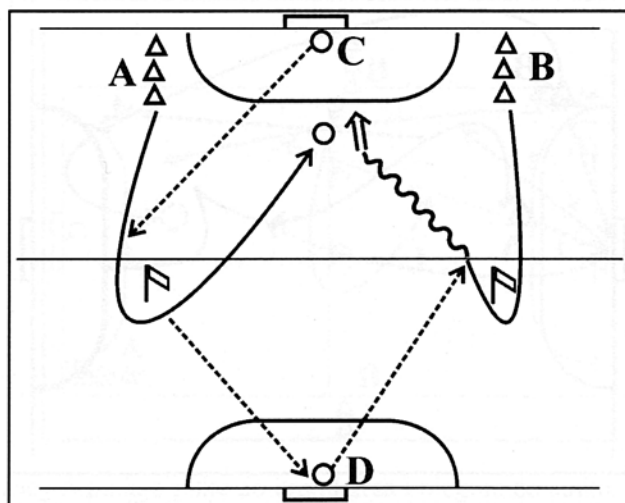


233. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Podanie piłki do bramkarza, start zawodnika A i B. Zawodnik B biegnie za chorągiewkę, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do partnera, który minął obrońcę, i po chwycie piłki wykonuje rzut na bramkę. To samo w drugą stronę.

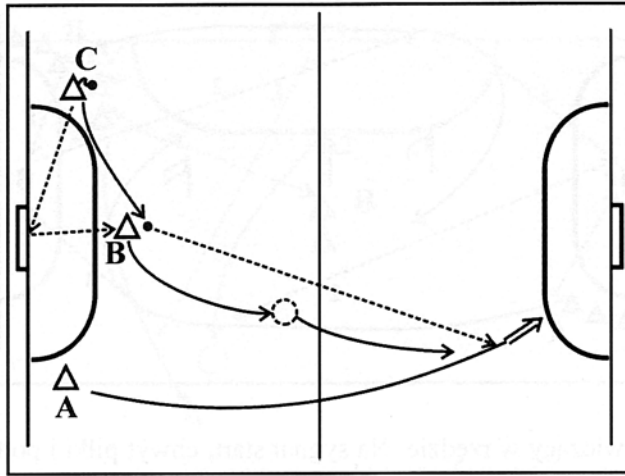


234. Uw – ćwiczący w rzędzie. Na sygnał start, chwyt piłki i podanie do bramkarza po przeciwnej stronie boiska, po zatrzymaniu się na linii 9 metrów ćwiczący wraca goniąc zawodnika wybiegającego z przeciwnego rzędu (A goni B, natomiast B goni A), powrót do swojego rzędu.

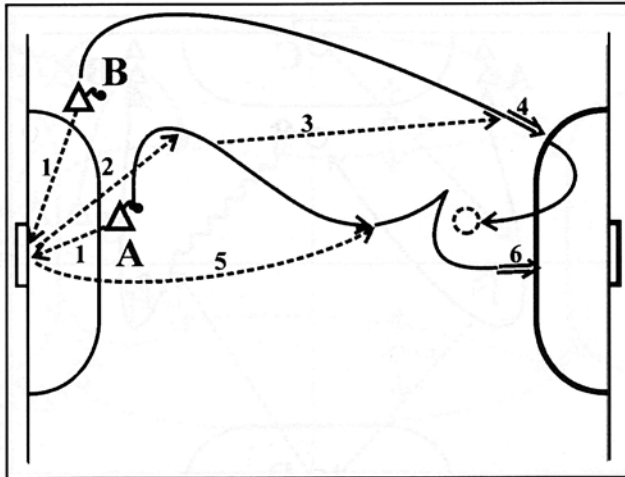
W ćwiczeniu tym bramkarze powinni wykonać długie podanie, jeżeli sprawia im to trudność – bramkarzy należy ustawić w odległości 10–11 m od bramki.



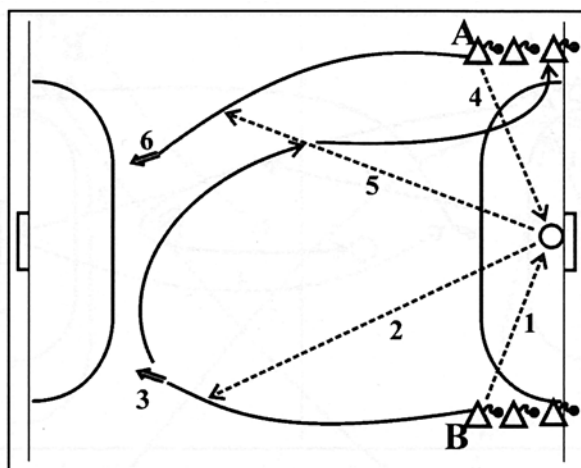
235. Ćwiczący A i B startują równocześnie. Bramkarz C podaje piłkę do A, ten do przeciwnego bramkarza D, następnie obiega tyczkę i przeszkadza B w wykonaniu rzutu. Zawodnik B obiega chorągiewkę, chwytając piłkę od bramkarza D i bezpośrednio wykonuje rzut na bramkę, mija obrońcę zwodem lub kozłując piłkę rzuca.



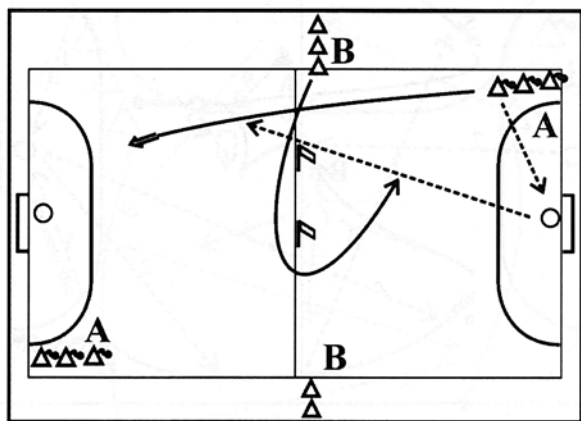
236. Ćwiczący C podaje piłkę do bramkarza, ten do B, który kładzie piłkę na podłożu i od tego momentu jest obrońcą. Zawodnik C biegnie w stronę leżącej piłki, chwytą ją i podaje do A, który po chwycie piłki rzuca do bramki, a przeszkadza mu ćwiczący B, który stał się obrońcą.



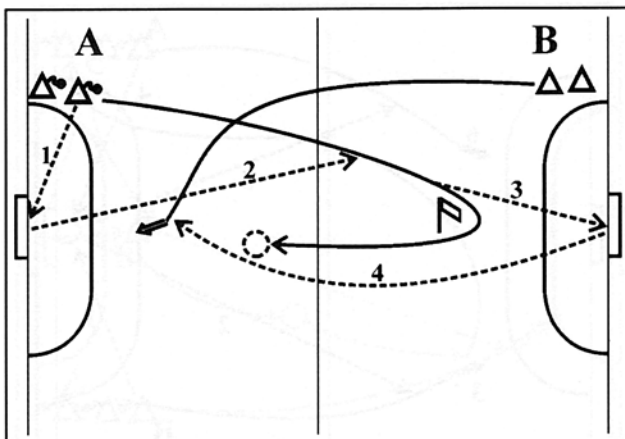
237. Ćwiczący A i B podają piłkę do bramkarza i startują do ataku szybkiego, zawodnik A biegnie w bok, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do B, który po rzucie staje się obrońcą. W drugie tempo do kontrataku biegnie B, który chwytą piłkę od bramkarza, ogrywa obrońcę i wykonuje rzut na bramkę.



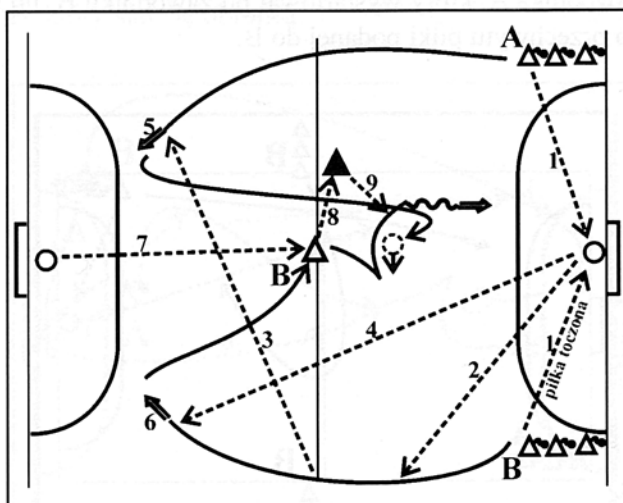
238. Każdy ćwiczący ma piłkę, ustawienie jak na rysunku. Zawodnik B podaje piłkę do bramkarza i biegnie do ataku szybkiego kończąc go rzutem na bramkę (chwyt piłki od bramkarza). Po rzucie ćwiczący B wraca i próbuje przechwycić piłkę podaną do zawodnika A, który wystartował po zawodniku B. Po rzucie zawodnik A startuje do przechwytu piłki podanej do B.



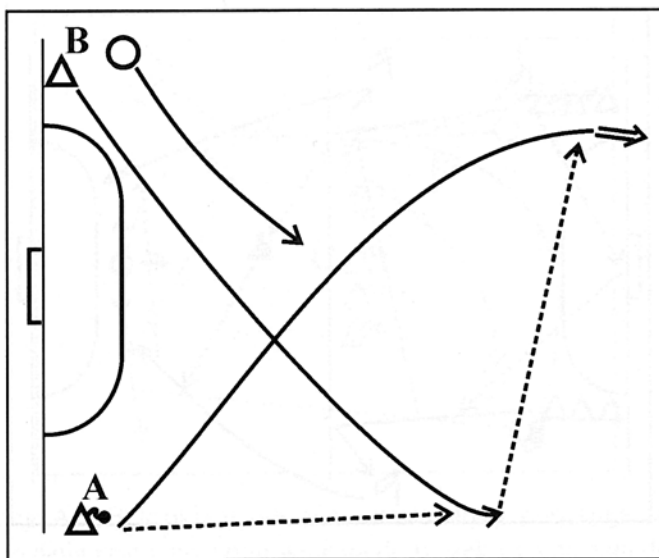
239. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza i biegnie do ataku szybkiego. Równocześnie z podaniem piłki do bramkarza ćwiczący B obiega chorągiewkę i próbuje przechwycić piłkę w okolicach linii środkowej. Jeśli B przechwyci piłkę, staje się zawodnikiem atakującym, natomiast A jest obrońcą (gra 1x1). Jeśli B nie przechwyci piłki, A wykonuje rzut na bramkę.



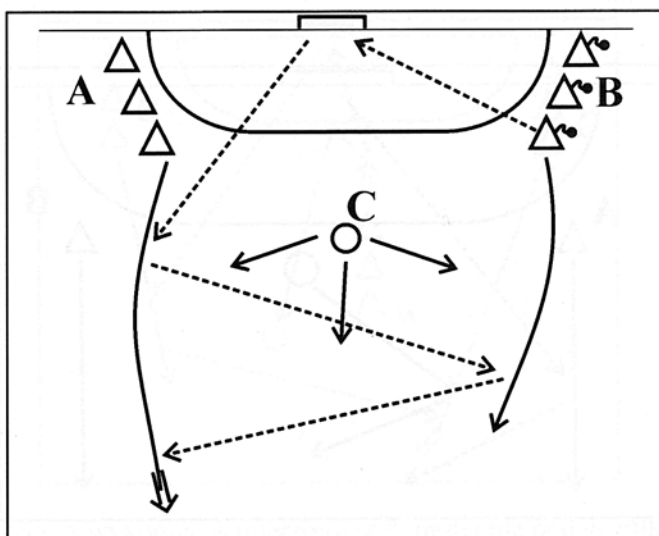
240. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza, startuje w przód, chwytą i podaje piłkę do drugiego bramkarza, biegnie za chorągiewkę, a następnie goni zawodnika B w celu zdobycia, przechwycenia piłki.



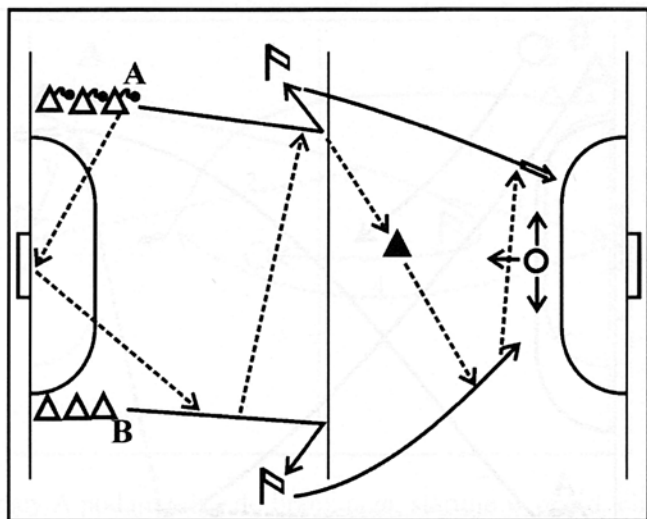
241. Ćwiczący A i B podają piłkę do bramkarza. Ćwiczący B chwytą piłkę od bramkarza i podaje do zawodnika A, który kończy akcję rzutem, po rzucie natychmiast biegnie za linię środkową do obrony. Zawodnik B po chwycie drugiego podania wykonuje rzut na bramkę i bardzo szybko startuje do linii środkowej w celu wznowienia gry i rozegrania sytuacji 1x1. Wznowienie gry na sygnał podanie do stałego. Bramkarz najpierw chwytą piłkę od A, później chwytą piłkę z podłoża od ćwiczącego B.



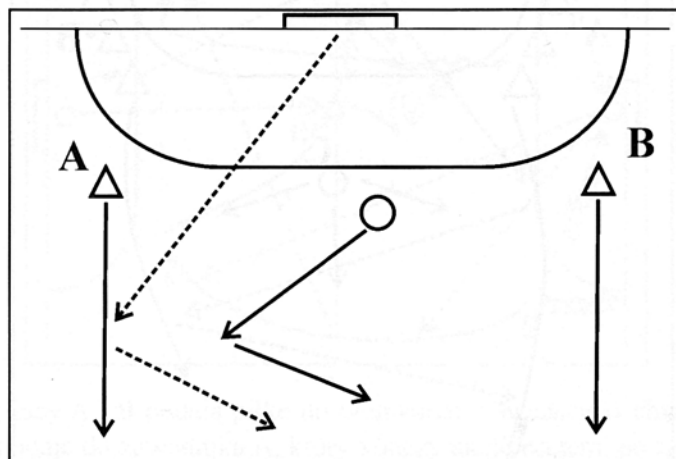
242. Ustawienie i droga poruszania się zawodników pokazana jest na rysunku. Obrońca przeszkadza atakującym A i B w rozegraniu akcji 2:1.



243. Fragment gry 2:1. Zawodnicy atakujący A i B po chwycie piłki od bramkarza rozgrywają sytuację 2:1.

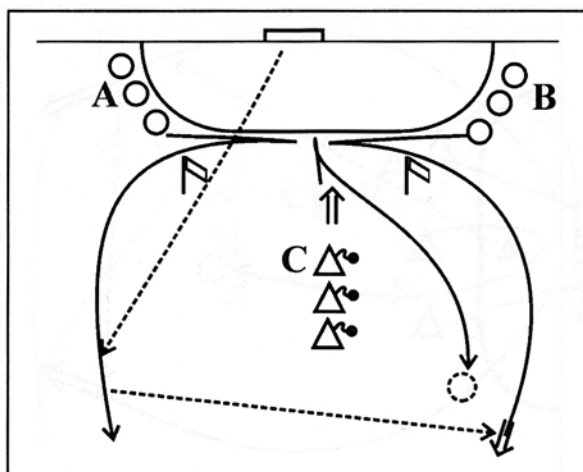


244. Po podaniu piłki do bramkarza ćwiczący A i B startują do ataku szybkiego. Bramkarz podaje do B, ten do A po dobiegnięciu do linii środkowej i podaniu piłki do stałego, ćwiczący biegają do chorągiewki, po czym wracają i biegają w tym samym kierunku. Po chwycie piłki od stałego rozgrywają sytuację 2x1. Obrońca stoi powyżej linii 9 m.

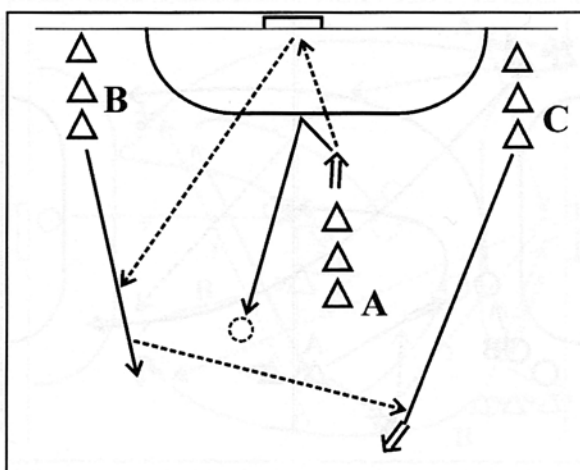


245. Na sygnał obrońca wykonuje siad prosty, po czym przeszkadza w rozegraniu ataku szybkiego zawodnikom A i B. Obrońca musi dobiegać do zawodnika, który ma piłkę.

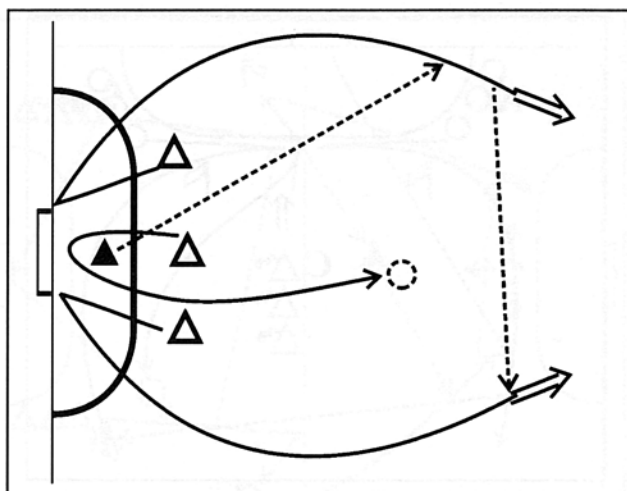




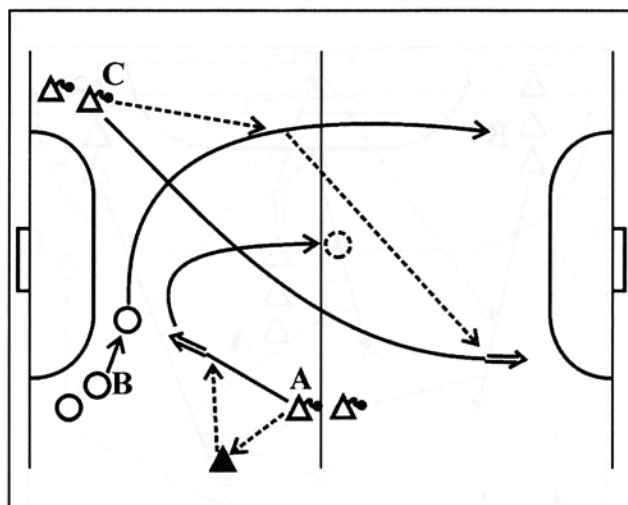
246. obrońcy A i B krokiem odstawno-dostawnym poruszają się do środka w celu zablokowania rzutu, po czym wracają do tyczek i wybiegają do ataku szybkiego. Ćwiczący C po zamierzonym rzucie podaje piłkę do bramkarza, następnie stopą dotyka linii pola bramkowego i biegnie za zawodnikami atakującymi, którym przeszkadza w rozegraniu ataku szybkiego.



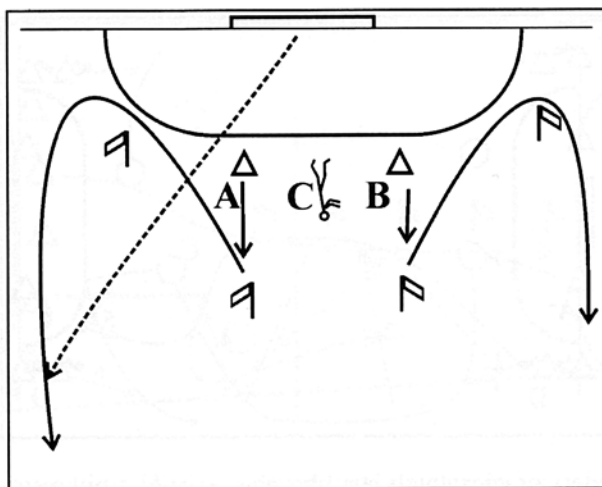
247. Ćwiczący A wykonuje zamierzony rzut, następnie podaje piłkę do bramkarza, dotyka stopą linii pola bramkowego i biegnie za atakującymi C lub B, przeszkadzając im w rozegraniu ataku szybkiego. Bramkarz wykonuje podanie do A lub B w zależności od tego, gdzie jest obrońca.



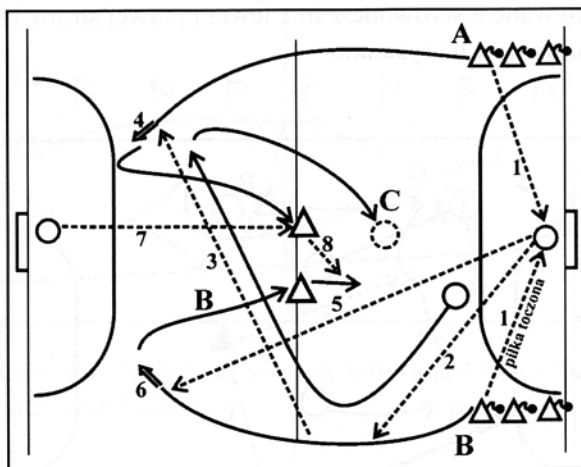
248. Trzech ćwiczących stoi przy linii pola bramkowego. Bramkarz stoi na punkcie 4 metrów, środkowy ćwiczący jest obrońcą, podaje piłkę do bramkarza, obiega go, natomiast zewnątrzni po dotknięciu słupków bramki wracają i rozgrywają sytuację 2x1. Piłkę podaje bramkarz.



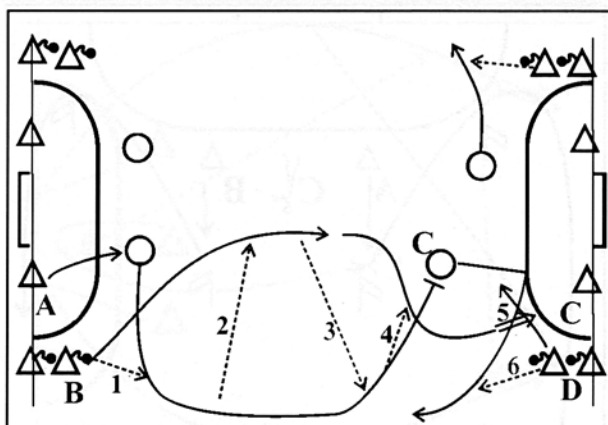
249. Ćwiczący A po wykonanym rzucie staje się obrońcą i przeszkadza ćwiczącym B i C w rozegraniu ataku szybkiego. Obrońca B blokuje rzut A, po rzucie obrońca B biegnie do linii bocznej, chwytając piłkę od C i w zależności od działania obrońcy A kończy akcję rzutem lub podaje piłkę do C.



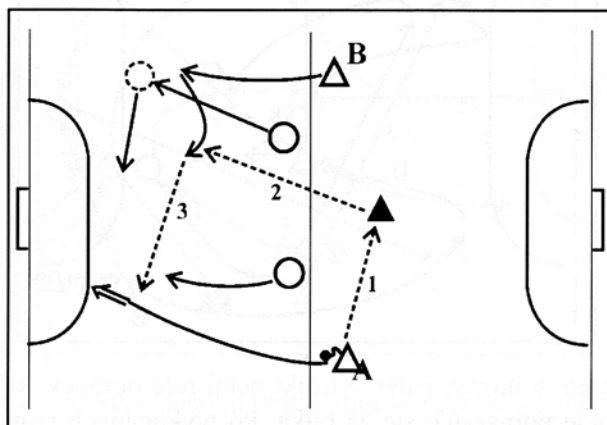
250. obrońca C wykonuje „pompki”, ugięcia ramion, natomiast A i B doskok do chorągiewki – odskok, po minięciu chorągiewki startują do ataku szybkiego. obrońca C kończy ugięcia ramion, gdy A i B wybiegają do ataku szybkiego. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika, przy którym nie ma obrońcy C.



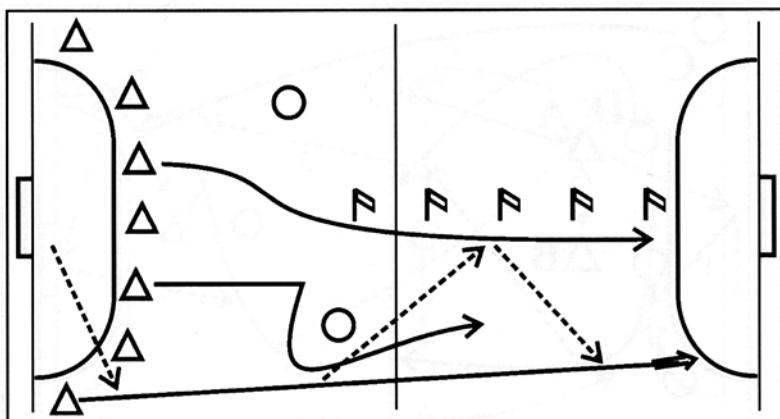
251. Ustawienie trójkowe, jeden z trójki pełni rolę obrońcy, którego zadaniem jest bardzo szybkie poruszanie się za piłką. Po wykonanych rzutach przez A i B obrońca C wraca jak najszybciej za linię środkową. Wznowienie gry od środka następuje na gwizdek. Zawodnicy A i B rozgrywają sytuację 2x1. Bramkarz chwyta piłkę od A i podaje ją do B, a ten do A, następnie chwyta z podłoża toczącą się piłkę i podaje do B.



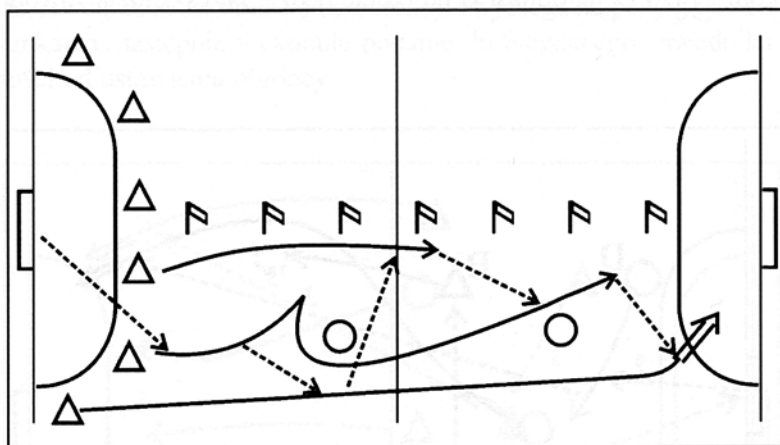
252. Uw – jeden z ćwiczących jest obrońcą, a drugi z piłką stoi za linią końcową. Na sygnał ćwiczący A biegnie do linii bocznej, chwytając piłkę od B i podaniami przemieszczają się w kierunku bramki przeciwnej, gdzie powyżej linii rzutów wolnych znajduje się obrońca C, który usiłuje przeszkodzić atakującym A i B w zdobyciu bramki. Po rzucie obrońca C dotyka stopą linii pola bramkowego i biegnie do linii bocznej, chwytając piłkę od D i rozgrywają sytuację 2:1. Na zmianę jeden z dwójki pełni funkcję obrońcy, a drugi jest zawodnikiem wprowadzającym piłkę do gry. Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie lewej i prawej strony boiska, ustawienie ćwiczących pokazane jest na rysunku.



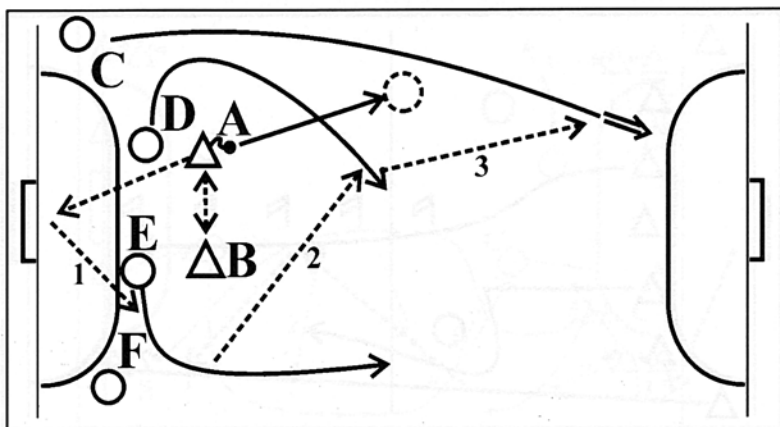
253. Fragment gry 2:2. Ustawienie zawodników przy linii środkowej. Podanie piłki do stałego, uwolnienie się zawodników A i B od obrońcy, wyjście na pozycję do chwytu piłki od stałego i rozegranie sytuacji 2:2.



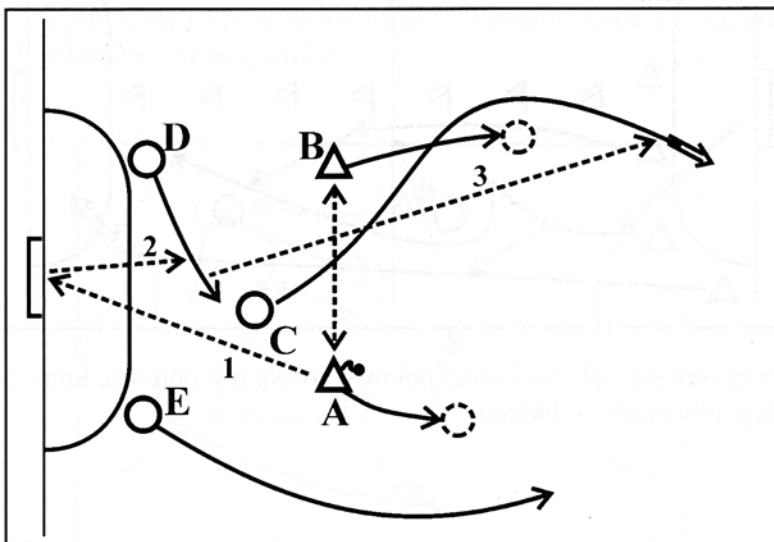
254. Fragment gry 3:1. Obróńca przeszkadza atakującym w rozegraniu ataku szybkiego do linii środkowej.



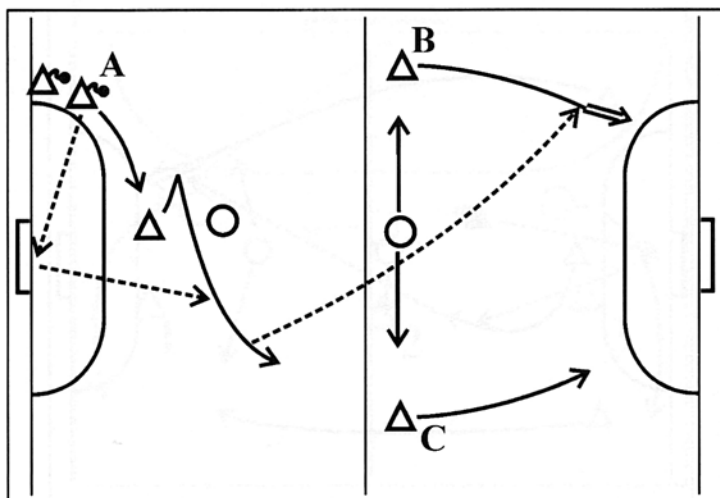
255. Fragment gry 3:1. Na każdej połowie boiska jest obrońca, który przeszkadza w rozegraniu ataku szybkiego.



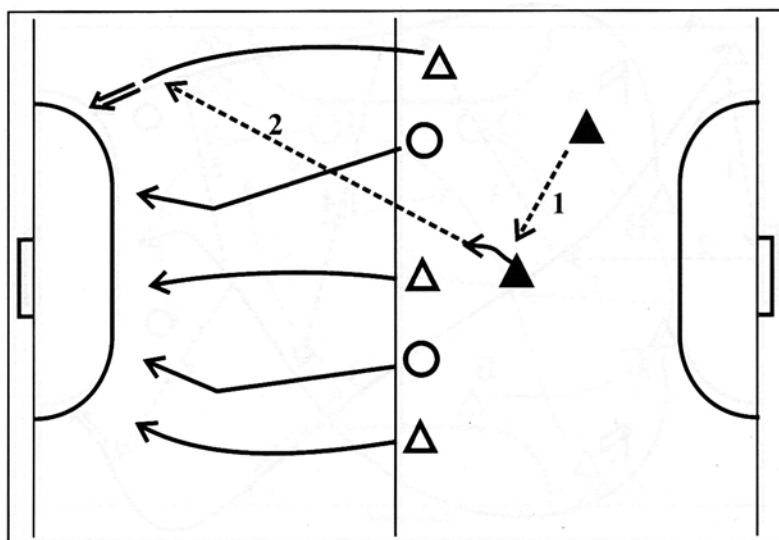
256. Ćwiczący A i B podają między sobą piłkę, na sygnał jeden z ćwiczących podaje piłkę do bramkarza i przeszkadza atakującym w rozegraniu ataku szybkiego. Jeżeli rzucił ćwiczący A, to przeszkadza on w rozegraniu ataku szybkiego zawodnikom C, D i E, natomiast B po rzucie będzie przeszkadzał zawodnikom F, E, D.



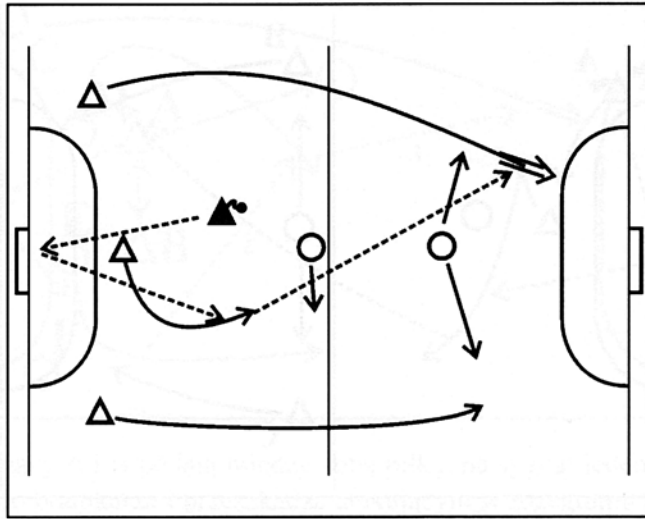
257. Atakujący A i B podają między sobą piłkę, na sygnał podają piłkę do bramkarza i przeszkadzają atakującym w rozegraniu ataku. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika D, który wbiega do środka, po chwycie piłki ćwiczący D podaje ją do C i ten rzuca.



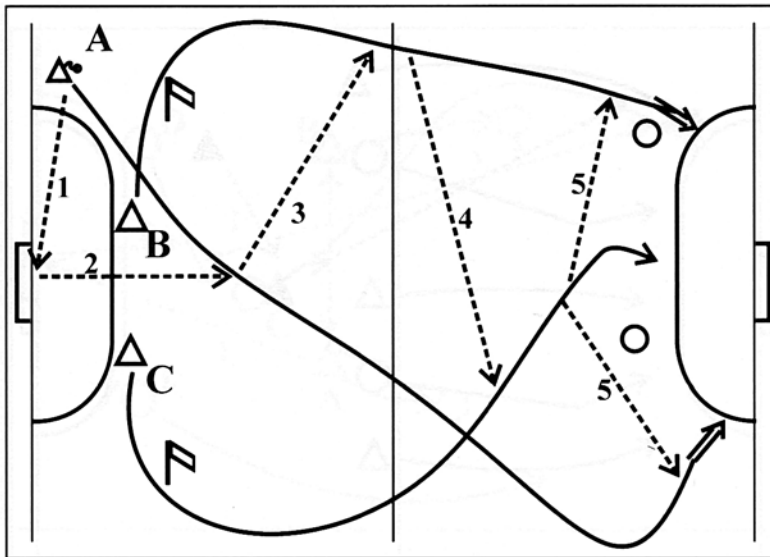
258. Ustawienie zawodników pokazane jest na rysunku. Po podaniu piłki do bramkarza zawodnik A uwalnia się od obrońcy i wybiega na pozycję do chwytu piłki od bramkarza, następnie wykonuje podanie do biegnącego zawodnika B lub C w zależności od ustawienia obrońcy.



259. Rozegranie sytuacji 3x2, ustawienie ćwiczących pokazane jest na rysunku. Sygnałem startu jest podanie piłki do stałego przez trenera. Stały podaje piłkę do zawodnika, który uwolnił się od obrońcy.

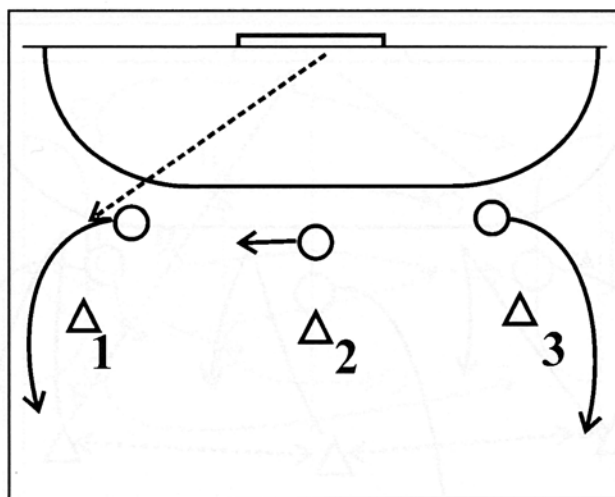


260. Trener podaje piłkę do bramkarza, w tym momencie środkowy z trójki wybiega w bok, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do jednego z partnerów. W rozegraniu ataku przeszkadza dwóch obrońców.

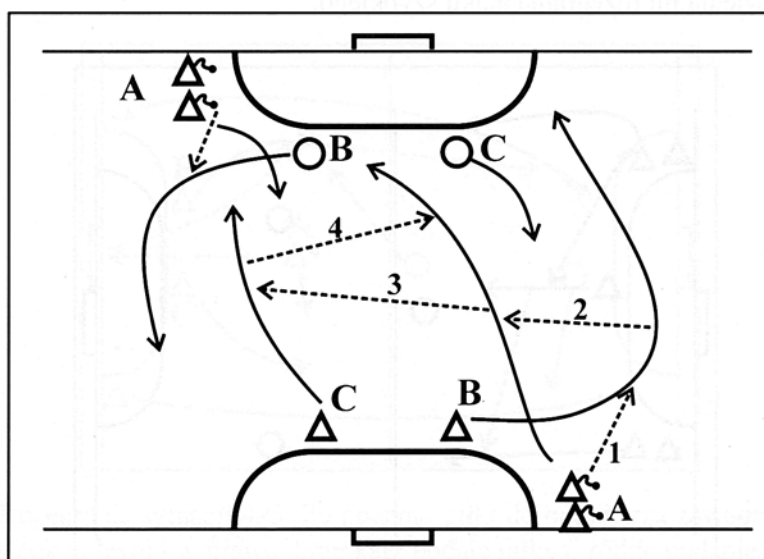


261. Fragment gry 3x2. Obrońcy ustawieni w odległości 11-12 metrów od bramki. Ćwiczący A po podaniu piłki do bramkarza wykonuje zmianę miejsc z B, chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do B, ten do A, który wbiega na prawe skrzydło lub do wbiegającego między obrońców zawodnika C.

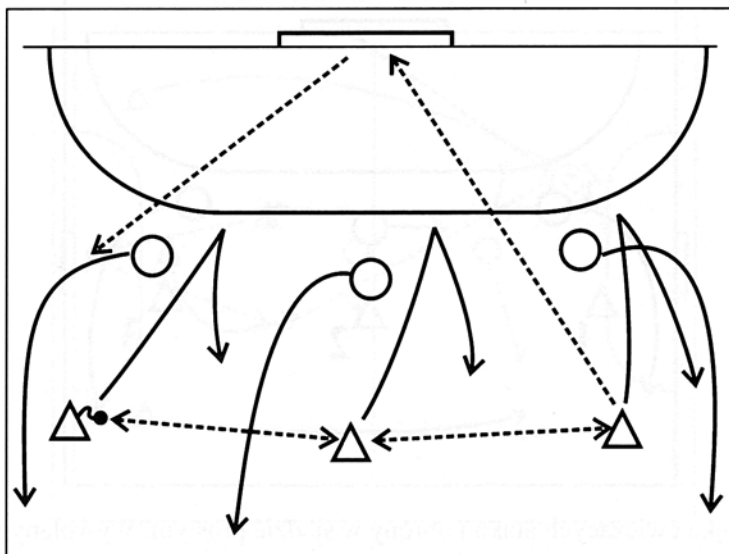




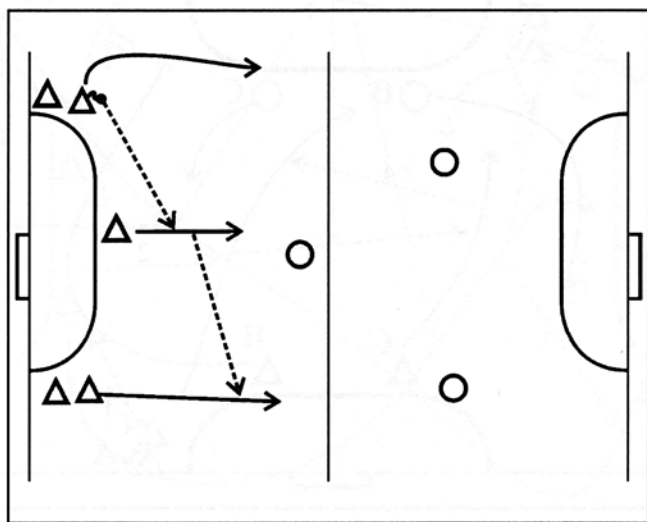
262. Trójka ćwiczących ataku i obrony w siadzie prostym. Wywołany numer zawodnika ataku pozostaje w miejscu i nie przeszkadza w rozegraniu ataku szybkiego. Fragment gry 3:2. Bramkarz wykonuje krótkie podanie piłki do zawodnika, który znajduje się w pobliżu linii bocznej.



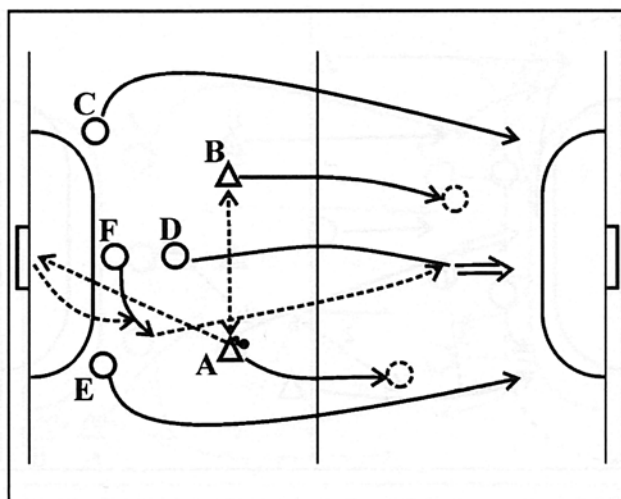
263. Dwóch ćwiczących jest obrońcami, trzeci ustawia się przy linii końcowej z piłką. Fragment gry 3:2. Po rozegraniu akcji obrońca B biegnie do linii bocznej, chwytając piłkę podaną przez A, następnie podaje ją do ćwiczącego A.



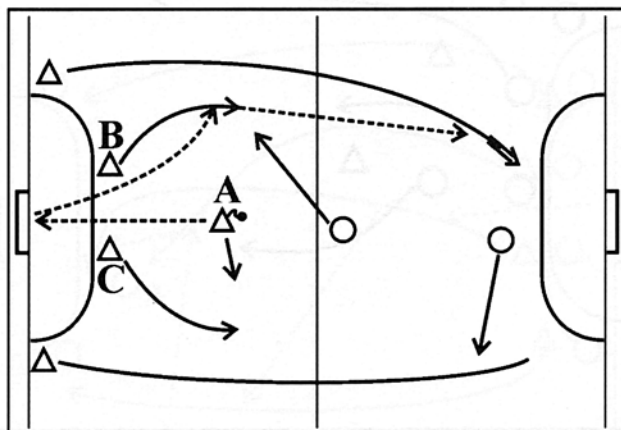
264. Atakujący wykonują między sobą podania, obrońcy poruszają się krokiem odstawno-dostawnym za lotem piłki, na sygnał atakujący podają piłkę do bramkarza, po czym stopą dotykają linii pola bramkowego i biegną za obrońcami w celu uniemożliwienia im rozegrania ataku szybkiego.



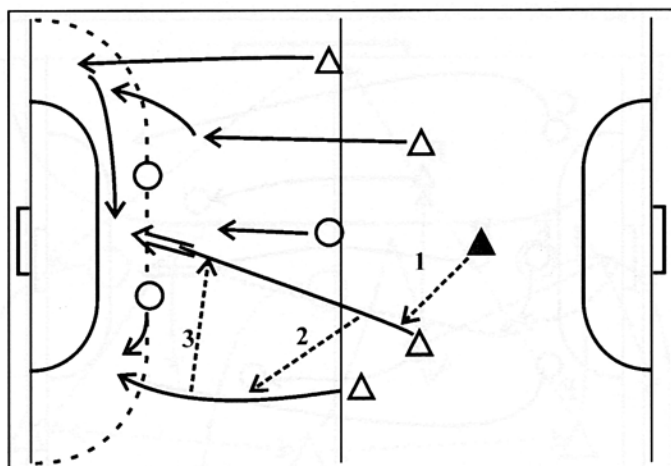
265. Rozegranie ataku szybkiego w trójce, obowiązkowo przeprowadzenie piłki między obrońcami stojącymi w trójkacie i zakończenie akcji rzutem.



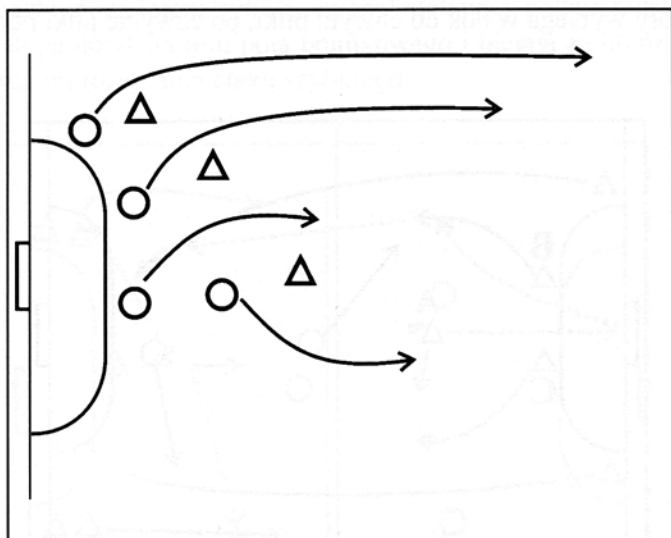
266. Organizacja kontrataku, obrona 5:1. Atakujący A i B wykonują między sobą podania, na sygnał podają piłkę do bramkarza i wracają do obrony przeszkadzając atakującym C i E w rozegraniu akcji. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika środkowego F, który wybiega w bok do chwytu piłki, po chwycie piłki podaje ją do zawodnika D.



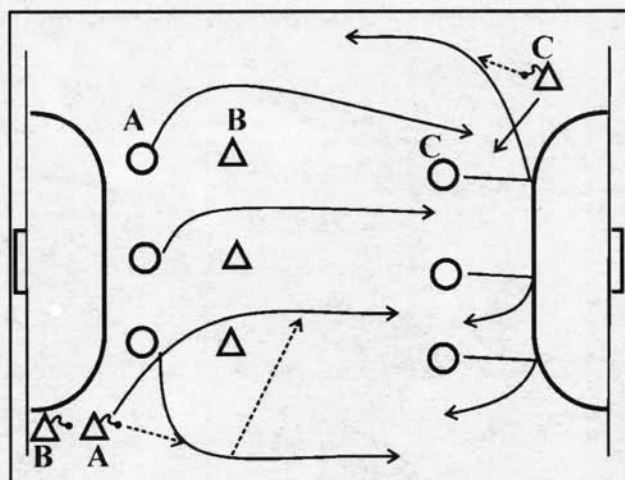
267. Rozegranie sytuacji 4x3. Po podaniu piłki do bramkarza zawodnicy B i C biegną w bok w lewo i w prawo, bramkarz podaje piłkę (krótkie podanie) do B lub C w zależności od działania obrońcy. Ustawienie obrońców pokazane na rysunku.



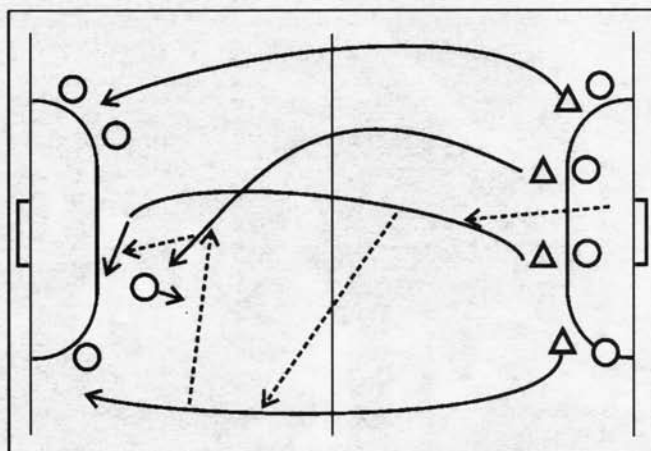
268. Rozegranie sytuacji 4x3. Ustawienie ćwiczących, droga ich poruszania oraz kolejność wykonywanych podań zaznaczona jest na rysunku. Atakujący muszą uwolnić się od obrońcy i wybiec na pozycje do chwytu piłki.



269. Ustawienie obrońców i atakujących pokazane jest na rysunku. Fragment obrony 5:1, rozegranie sytuacji 4:3 poruszając się na 2/3 boiska.



270. Fragment gry 4:3. Trzy drużyny 4-osobowe. Ćwiczenie rozpoczyna drużyna A: skrzydłowy A podaje piłkę do biegnącego w kierunku linii bocznej zawodnika, następnie włącza się do gry zmieniając miejsce. Po rozegraniu akcji 4:3 i wykonaniu rzutu zawodnicy drużyny A dotykają stopą linię pola bramkowego, po czym przeszkadzają atakującym B do linii środkowej w rozegraniu akcji.



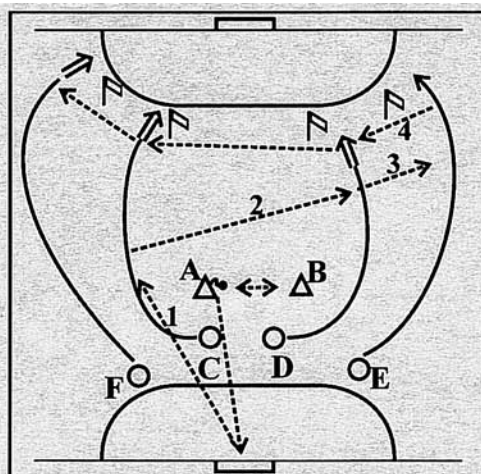
271. Trzy zespoły czteroosobowe, wahadłowe rozgrywanie kontrataku 4:4. Drużyna broniąca startuje do ataku szybkiego po wykonaniu rzutu przez atakujących i dotknięciu stopą linii pola bramkowego. Drużyna broniąca stoi w odległości 10–11 m od linii bramkowej.



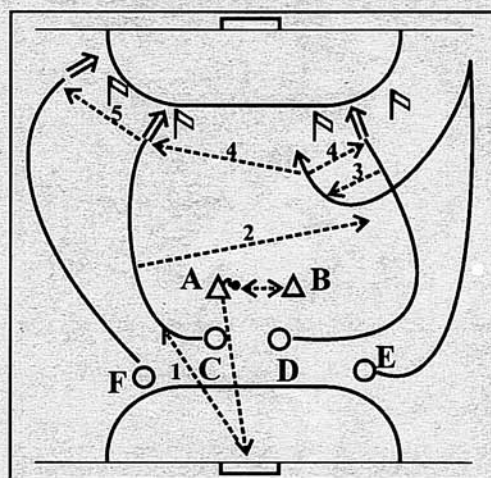


Handball match in progress.



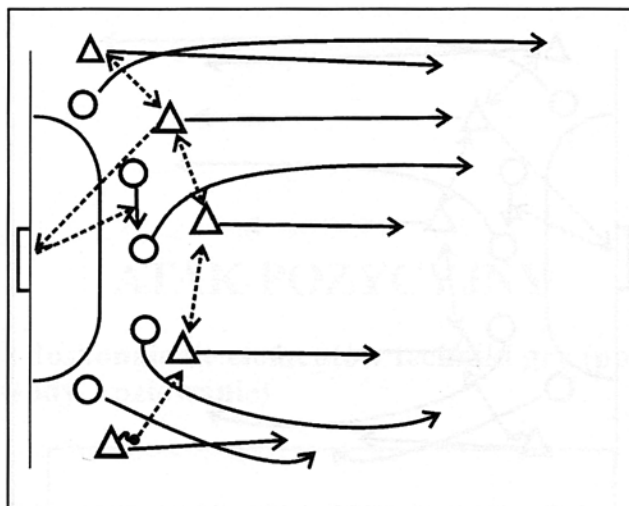


272. Ćwiczący A i B podają między sobą piłkę, na sygnał podanie piłki do bramkarza i do ataku szybkiego startuje F–C–D–E. Bramkarz podaje piłkę do zawodnika C, ten podaje do D, D do E, następnie E do D, który po zamierzonym rzucie podaje do C, a ten po zamierzonym rzucie podaje piłkę do nabiegającego zawodnika F, który kończy akcję rzutem ze skrzydła. Zawodnik E stara się jak najszybciej dobiec do linii końcowej boiska, natomiast F wybiega do ataku szybkiego z opóźnieniem.

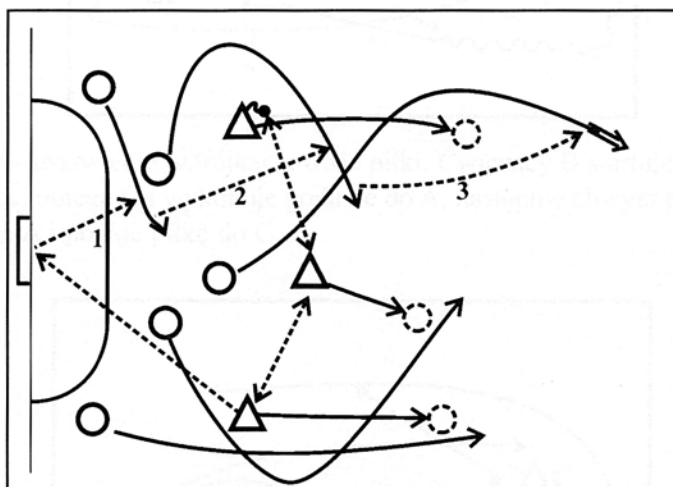


273. Początek przebiegu ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący E po dobiegnięciu do linii końcowej i podaniu piłki do D, biegnie za jego plecy (obieg) i może wykonać: rzut na bramkę; podanie do D, który postawił zastonę; podanie piłki do C i ten rzuca lub podaje do nabiegającego F.

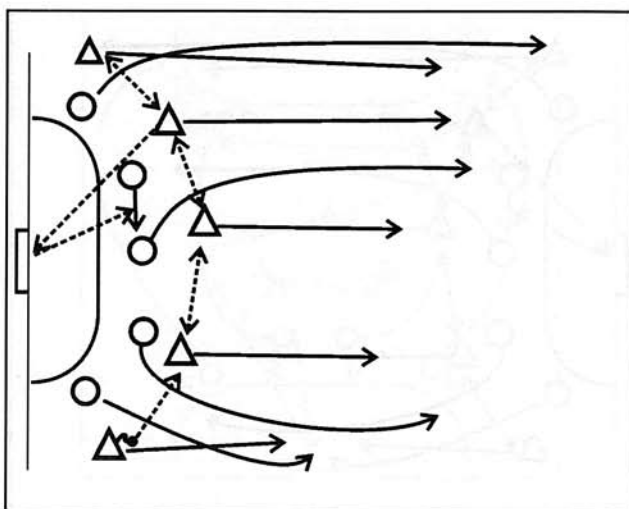




274. Sześciu atakujących i czterech obrońców. Wyprowadzenie ataku szybkiego, ustawienie w obronie 5:1. Drogi poruszania się zawodników pokazane na rysunku.



275. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Rozwiązanie sytuacji 5:3 w zakończeniu 4:3. Drogi poruszania zaznaczone na rysunku.

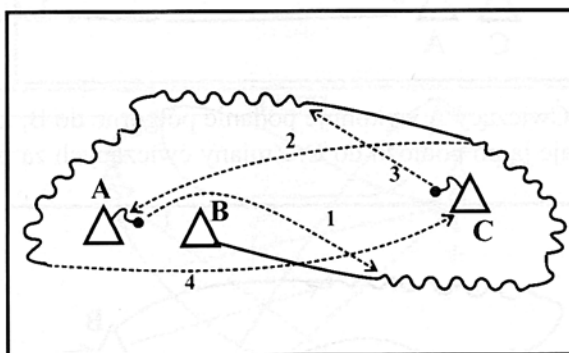


276. Fragment gry 5:5. Zawodnicy atakujący wykonują atak pozycyjny, na sygnał podanie piłki do bramkarza i start obrońców do kontrataku w pasach działania.

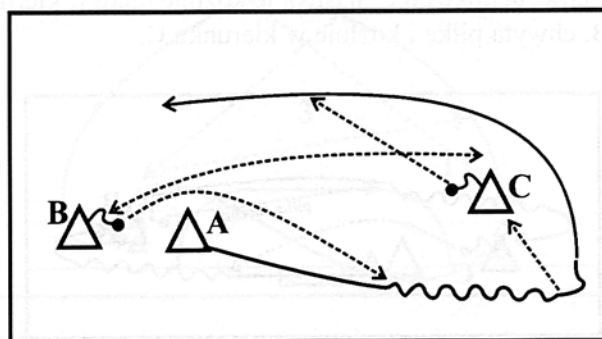


## ATAK POZYCYJNY

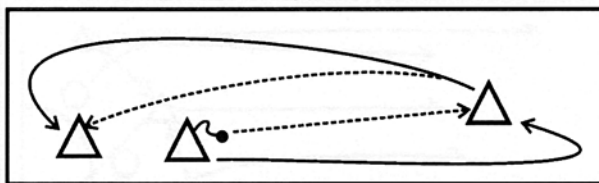
**Nauczanie i doskonalenie elementów techniki gry (podania, chwyt, rzuty, zwody, kozłowanie)**



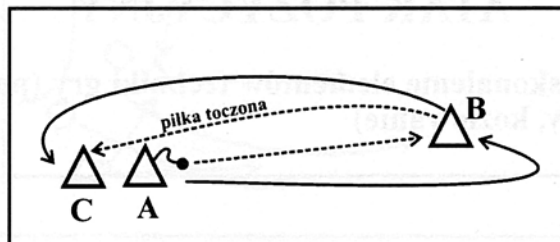
277. Uw – ustawienie w trójkach, dwie piłki. Ćwiczący B startuje, chwytą piłkę od A, kozłuje, obiega C i wykonuje podanie do A, następnie chwytą piłkę od C, kozłuje, obiega A i podaje piłkę do C.



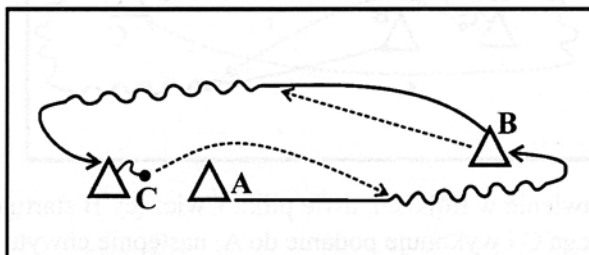
278. Uw – jw. Ćwiczący A startuje, chwytą piłkę od B, kozłuje, następnie podaje do C, obiega i chwytą piłkę od C, po czym rozpoczyna kozłowanie w kierunku B, podaje do niego piłkę i powtarza ćwiczenie. Ćwiczący B i C podają między sobą drugą piłkę.



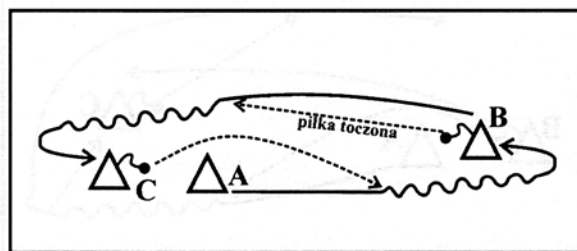
279. Uw – ustawienie w trójkach, jedna piłka. Podania półgórne ze zmianą miejsc.



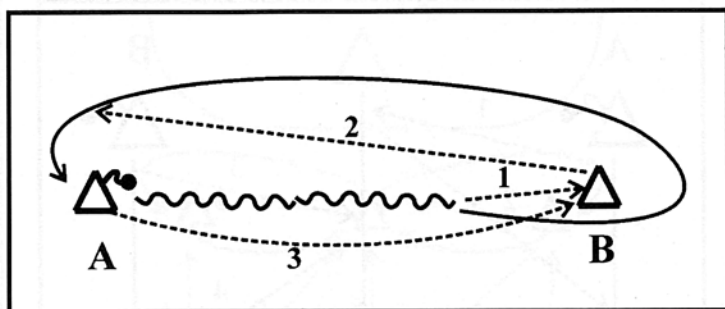
280. Uw – jw. Ćwiczący A wykonuje podanie półgórne do B, który po chwycie piłki w ruchu podaje ją po podłożu do C. Zmiany ćwiczących za piłką.



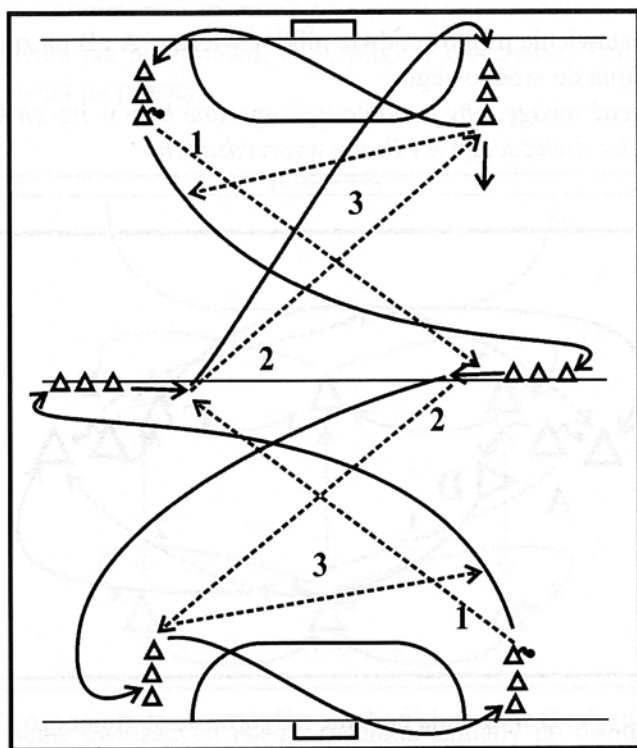
281. Ustawienie trójkowe, piłkę ma C. Podanie półgórne ze zmianą miejsc. Na sygnał startuje A. chwytą piłkę od C, następnie kozłuje piłkę w kierunku B, gdy jest za nim, startuje B, chwytą piłkę i kozłuje w kierunku C.



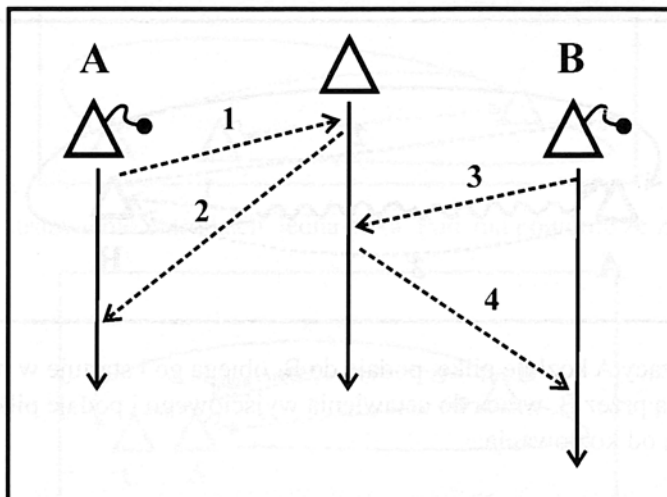
282. Uw – jw. Ćwiczący C wykonuje podanie półgórne do startującego A, ten po chwycie rozpoczyna kozłowanie, gdy jest za ćwiczącym B, podaje piłkę po podłożu do wybiegającego B, ten chwytą piłkę z podłoża i rozpoczyna kozłowanie, następnie wykonuje podanie półgórne do startującego C.



283. Ćwiczący A kozłuje piłkę, podaje do B, obiega go i startuje w przód, chwytając piłkę podaną przez B, wraca do ustawienia wyjściowego i podaje piłkę do B, który rozpoczyna od kozłowania.

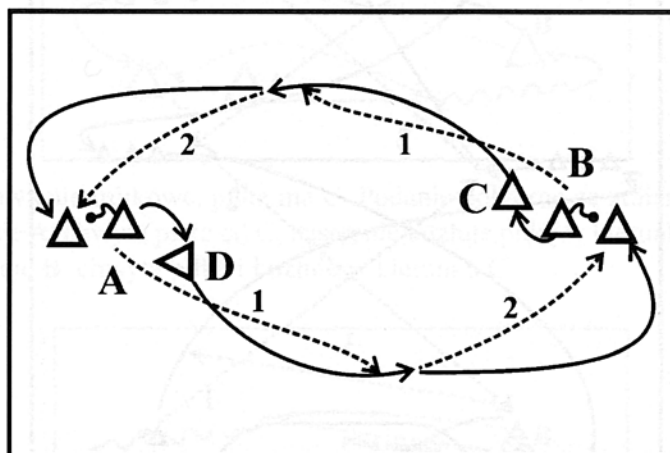


284. Uw – ustawienie, droga poruszania się ćwiczących oraz kierunek wykonanych podań pokazany jest na rysunku.

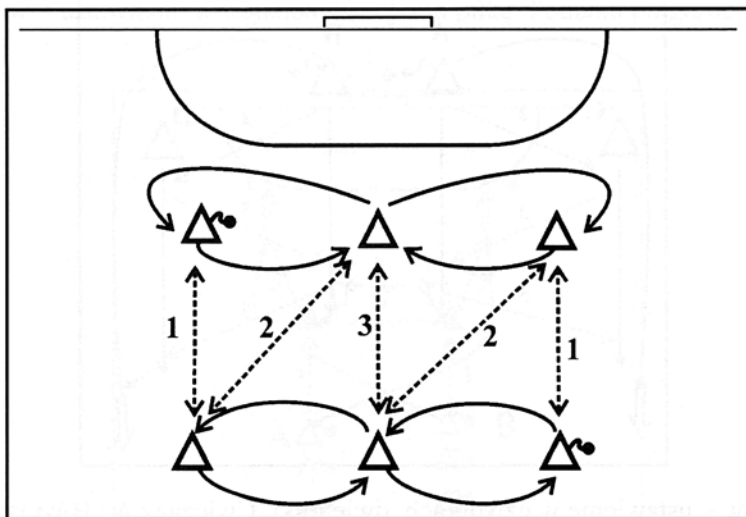


285. Uw – ustawienie trójkowe, dwie piłki. Ćwiczący A i B na zmianę wykonują w biegu podania do środkowego.

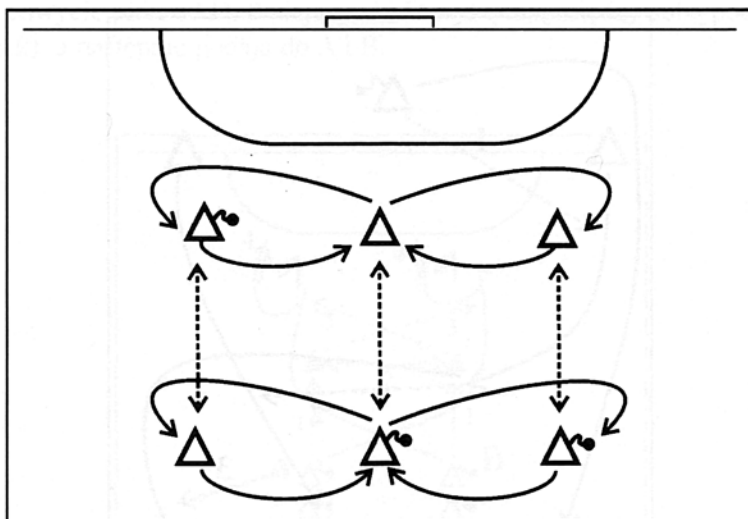
*Należy zwracać uwagę, aby podania wykonywane były w trzech krokach, środkowy musi widzieć ćwiczącego A i B, nie wyprzedza ich.*



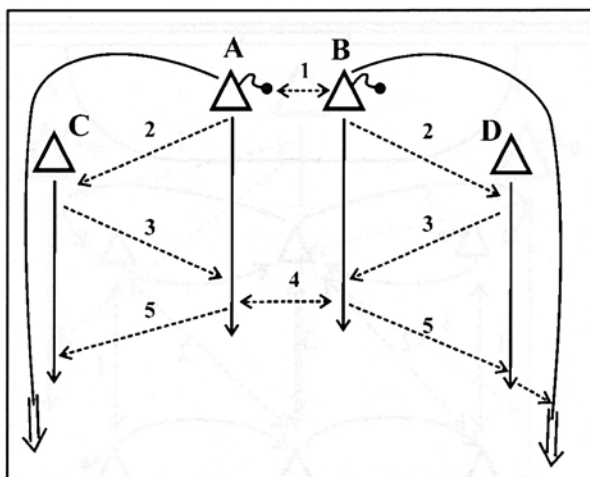
286. Ćwiczący A i B wykonują podanie półgórne do startującego C i D, po czym zajmują ich miejsce. Ćwiczący C i D po chwycie piłki podają ją do pierwszego z rzędu i biegną na koniec rzędu. *Do ćwiczenia można wprowadzić trzecią piłkę.*



287. Ustawienie jak na rysunku, dwie piłki w ćwiczeniu. Zmiany po ósemce w trójkach, podania po prostej.

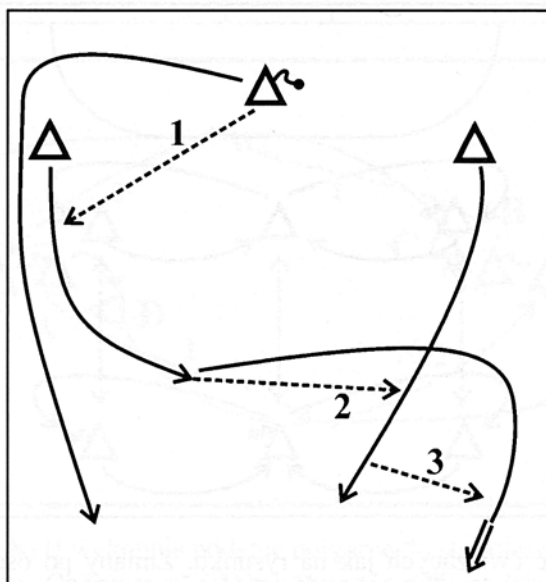


288. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Zmiany po ósemce, podania po prostej trzema piłkami jednocześnie.



289. Uw – ustawienie w czwórkach, dwie piłki. Ćwiczący A i B wykonują między sobą podanie półgórne („wymiana piłek”), następnie A podaje i chwyta piłkę od C, a B do i od D. Ponowna wymiana podań między A i B.

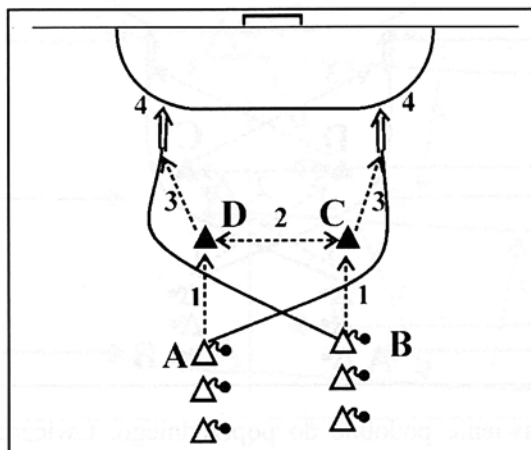
*Ćwiczący A i B cofnięci do tyłu, nie wyprzedzają C i D.*



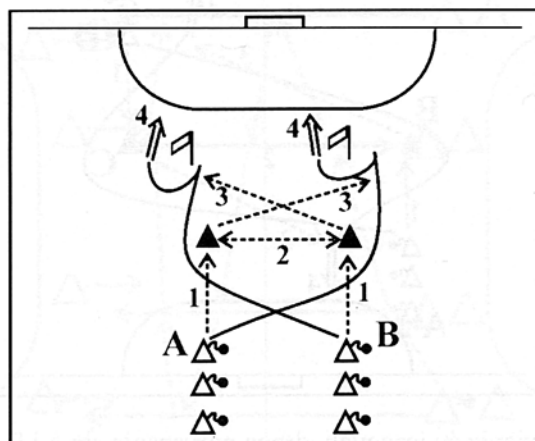
290. Uw – ustawienie w trójkach, piłka u środkowego. Podania w biegu, kierunek podań i zmian pozycji jak na rysunku.



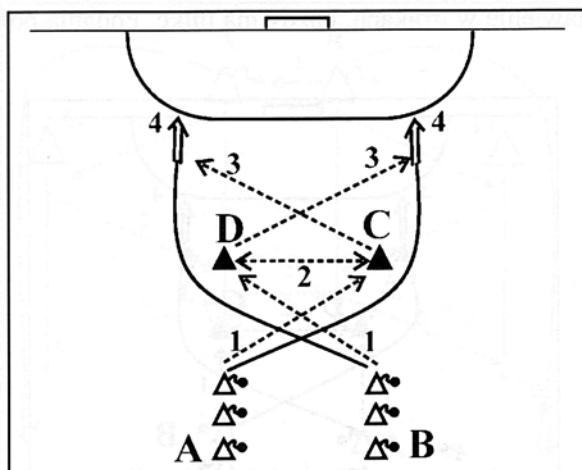
291. Uw – ustawienie w trójkach, każdy ma piłkę. Podania półgórne w biegu.



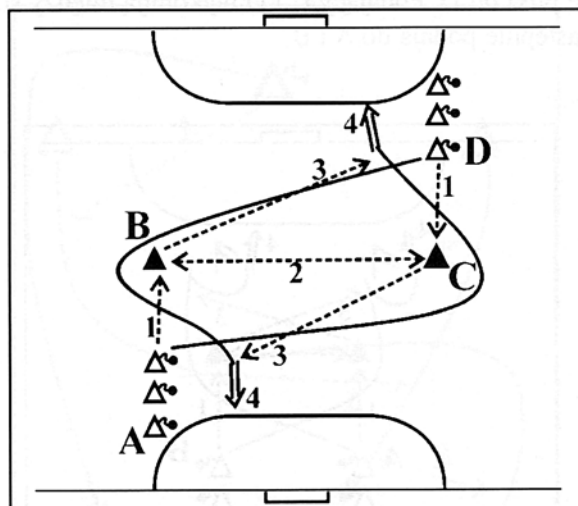
292. Uw – dwa rzędy ćwiczących, każdy ma piłkę, na wprost rzędu stały podający. Ćwiczący A i B podają piłkę do stałego, zmieniają między sobą miejsce, następnie A chwytą piłkę od C i wykonuje rzut z przeskoku, natomiast B rzuca w wyskoku po chwycie piłki od D. Podający C i D wykonują między sobą podanie (wymiana piłek), a następnie podają do A i B.



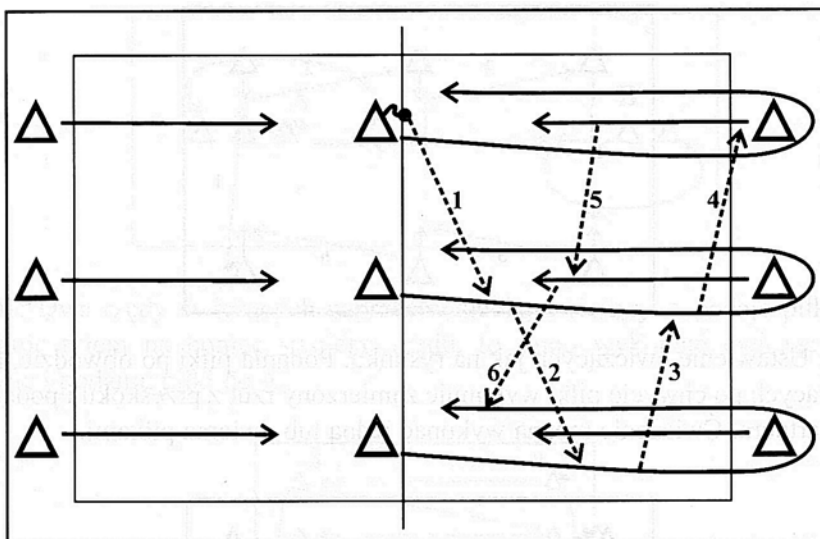
293. Uw – ustawienie oraz przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Ćwiczący A i B po chwycie piłki od stałego podającego wykonują zwód pojedynczy w lewo lub w prawo i kończą akcję rzutem w wyskoku. Trener podaje, jaki rodzaj zwodu ma wykonać ćwiczący.



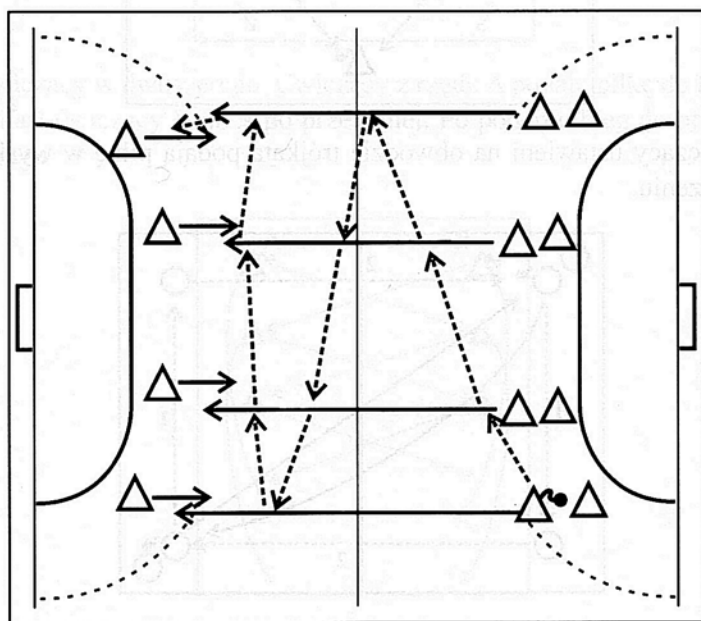
294. Uw – ustawienie podobne do poprzedniego. Ćwiczący A podaje do C i zmienia miejsce z B, następnie chwytą piłkę od D i wykonuje rzut na bramkę. Ćwiczący D i C podają piłkę między sobą (wymiana piłek). Trener podaje, jaki rodzaj rzutu ma wykonać ćwiczący.



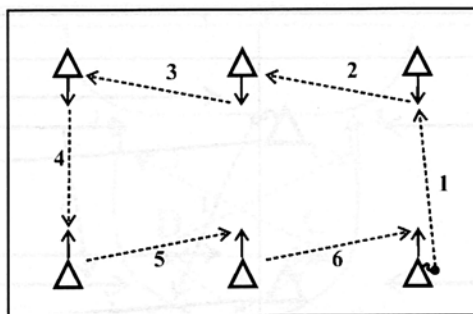
295. Uw – ustawienie ćwiczących, droga poruszania się A i D oraz kolejność podań piłki zaznaczona jest na rysunku. Ćwiczący A i D podają piłkę do stałych B i C, następnie obiegają ich i wykonują rzut na bramkę; A chwytą piłkę podaną przez B, natomiast D chwytą piłkę od C.



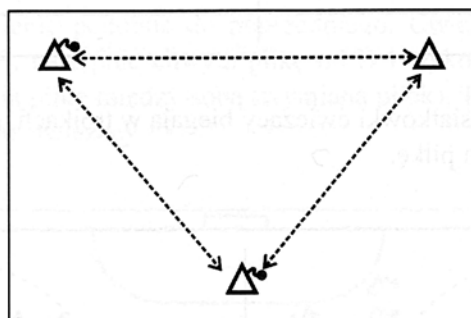
296. Na boisku do siatkówki ćwiczący biegają w trójkach, podając między sobą piłkę. Każda trójka ma piłkę.



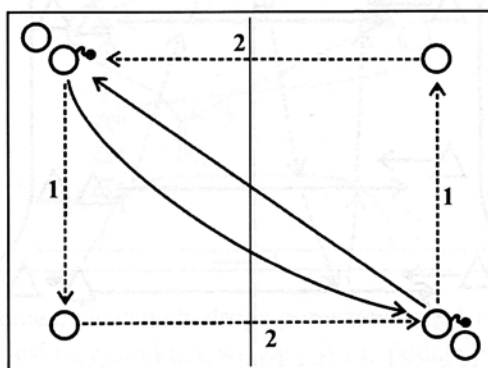
297. Doskonalenie podań w biegu w czwórkach, ćwiczą trzy czwórki „wahadłowo”.



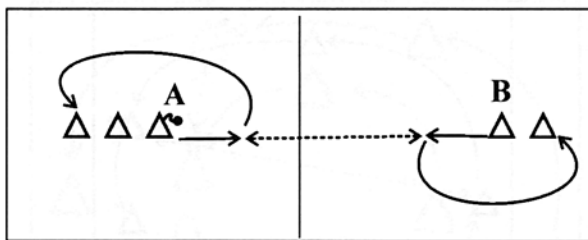
298. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Podania piłki po obwodzie, każdy z ćwiczących po chwycie piłki wykonuje zamierzony rzut z przeskoku i podaje piłkę do partnera. Ćwiczenie można wykonać jedną lub dwiema piłkami.



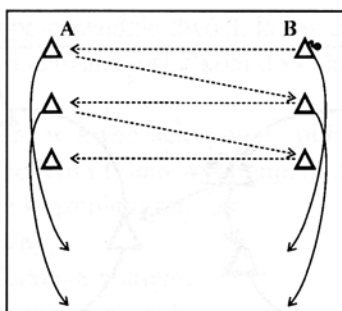
299. Ćwiczący ustawieni na obwodzie trójkąta podają piłkę w wyskoku, dwie piłki w ćwiczeniu.



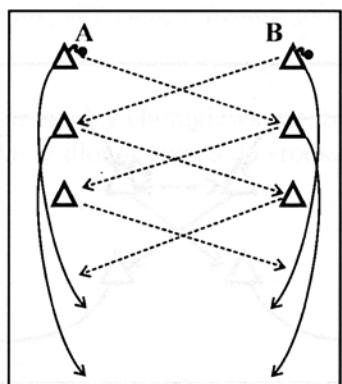
300. Podanie piłki po obwodzie kwadratu, zmiana ćwiczących po przekątnej, dwie piłki w ćwiczeniu. Ustawienie ćwiczących pokazane jest na rysunku.



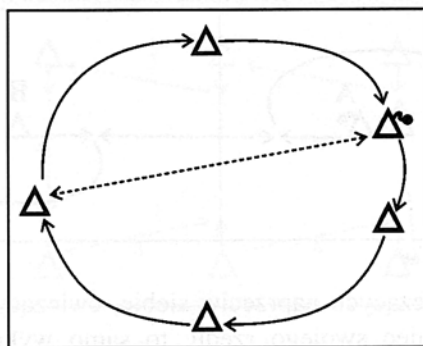
301. Dwa rzędy ćwiczących naprzeciw siebie, ćwiczący A podaje piłkę do B i biegnie tyłem na koniec swojego rzędu, to samo wykonuje ćwiczący B po chwycie i podaniu piłki do A.



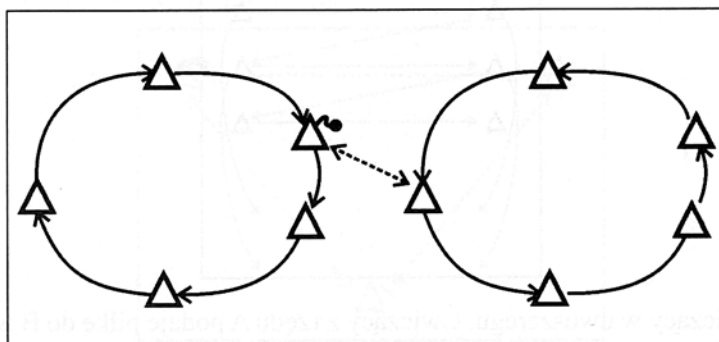
302. Ćwiczący w dwuszeregu. Ćwiczący z rzędu A podaje piłkę do B w linii prostej, natomiast ćwiczący B do A po przekątnej. Po podaniu bieg do przodu na czoło dwuszeregu.



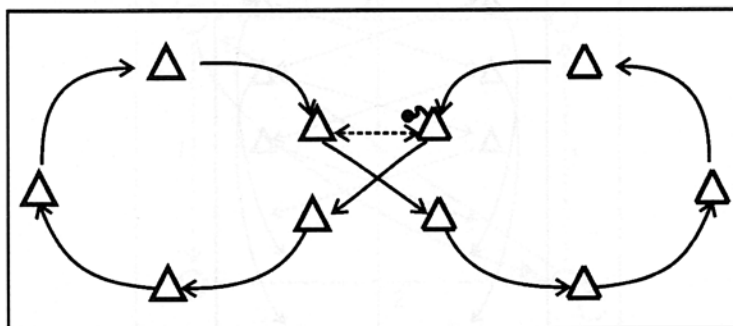
303. Ćwiczący w dwuszeregu, przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego, podania wykonywane są równocześnie dwoma piłkami po przekątnej A do B, B do A.



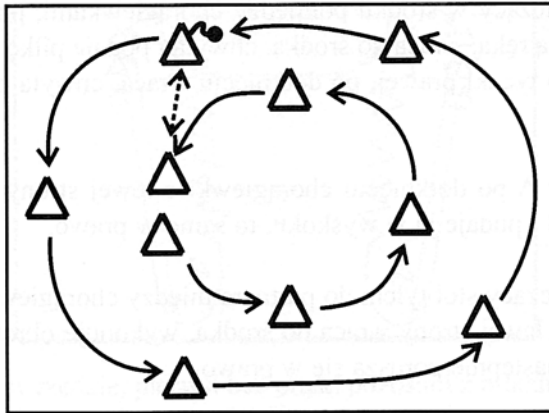
304. Ćwiczący biegają w koło, piłkę podają po prostej z ustalonego miejsca.



305. Ćwiczący biegają w dwóch kołach, podając piłkę z koła do koła w tym samym miejscu.



306. Ustawienie i przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego, po podaniu piłki ćwiczący zmieniają miejsce z koła do koła.



307. Ćwiczący biegają po obwodzie dwóch kół większego i mniejszego, w wyznaczonym miejscu piłka podawana jest z koła do koła.

308. Ćwiczący ustawieni w kwadracie podają piłkę po obwodzie. Po podaniu piłki ćwiczący w biegu przodem i tyłem wykonuje dodatkowe ćwiczenie:

- bieg przodem, tyłem z krążeniem ramion;
- krok odstawno-dostawny;
- krok skrzyżny, przekładanka bokiem;
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki, powrót z wysokim unoszeniem kolan;
- itp.

Ćwiczący porusza się po boku kwadratu.

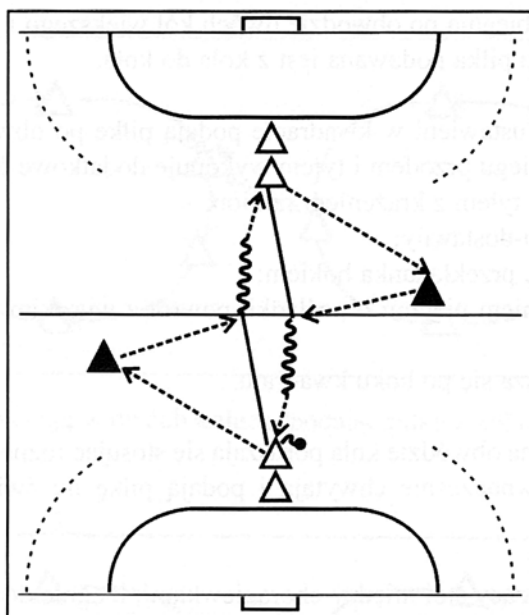
309. Ćwiczący na obwodzie koła poruszają się stosując różne formy biegu i ćwiczenia ramion, równocześnie chwytają i podają piłkę do ćwiczących stojących w środku koła.

310. Uw – ćwiczący stoi między chorągiewkami, biegnie do lewej następnie do prawej chorągiewki, dotyka je dłonią, wraca do środka, chwytą i podaje piłkę jednorącz do partnera.

311. Uw – ćwiczący w środku pomiędzy chorągiewkami, porusza się w lewo, dotyka tyczkę lewą ręką, wraca do środka, chwytą i podaje piłkę ręką lewą, następnie porusza się do tyczki prawej, po dotknięciu wraca, chwytą piłkę i podaje ręką prawą.

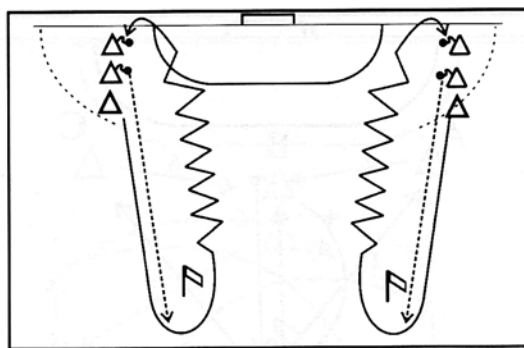
312. Ćwiczący A po dotknięciu chorągiewki z lewej strony wraca do środka, chwytą piłkę od B i podaje ją w wyskoku, to samo w prawo.

313. Uw – ćwiczący stoi tyłem do partnera między chorągiewkami, po dotknięciu chorągiewki z lewej strony wraca do środka, wykonuje obrót, chwytą i podaje piłkę do stałego, następnie porusza się w prawo.



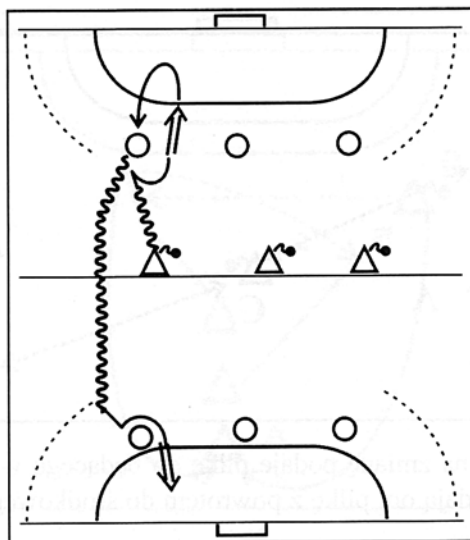
314. Podanie piłki do stałego, bieg, chwyt piłki, kozłowanie i podanie do przeciwnego rzędu, bieg na koniec rzędu.



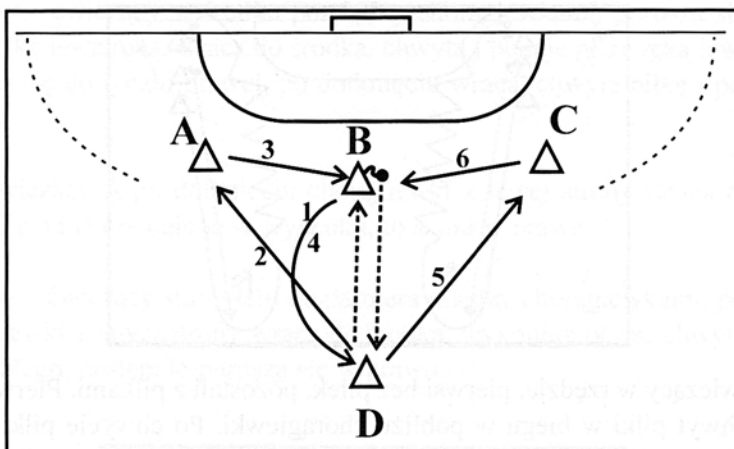


315. Ćwiczący w rzędzie, pierwsi bez piłek, pozostali z piłkami. Pierwszy z rzędu start, chwyt piłki w biegu w pobliżu chorągiewki. Po chwycie piłki ćwiczący obiega chorągiewkę i wykonuje:

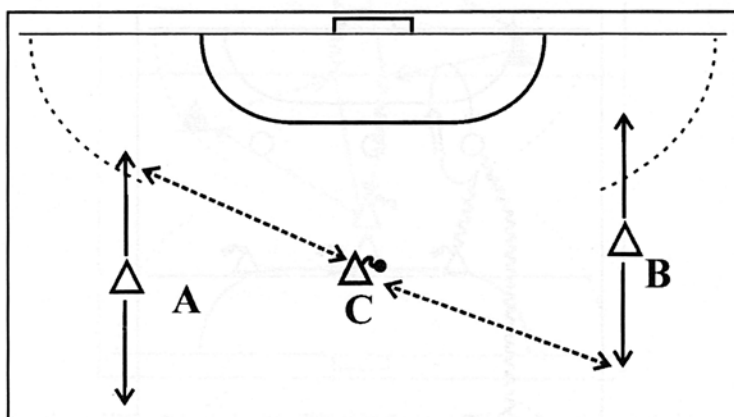
- kozłowanie piłki i bieg na koniec rzędu,
- kozłowanie i rzut na bramkę,
- kozłowanie, minięcie obrońcy zwodem i rzut, rozegranie sytuacji 1:1, funkcję obrońcy spełnia ten, który podawał piłkę.



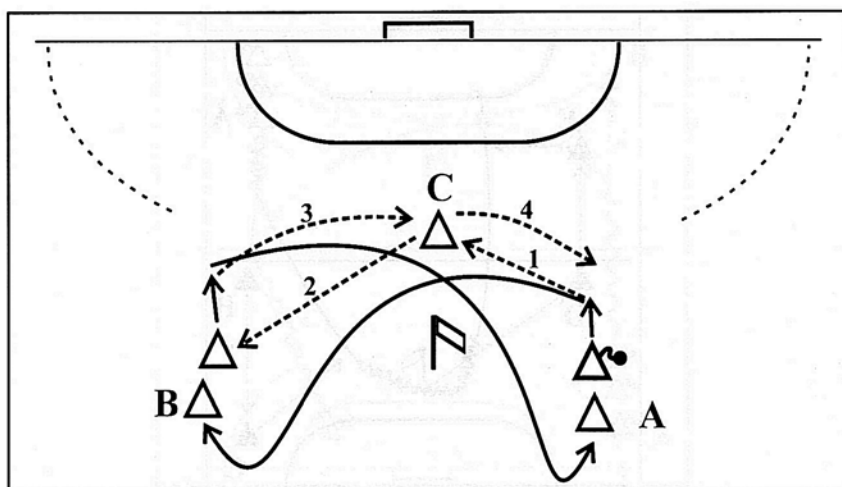
316. Ustawienie ćwiczących pokazane jest na rysunku. Ćwiczący stojący przy linii środkowej rozpoczynają ćwiczenie: kozłują piłkę w kierunku obrońców, następnie mijają ich zwodem i rzucają na bramkę. Obrońcy po chwycie piłki od bramkarza kozłują na przeciwną stronę boiska, gdzie wykonują zwód i rzut.



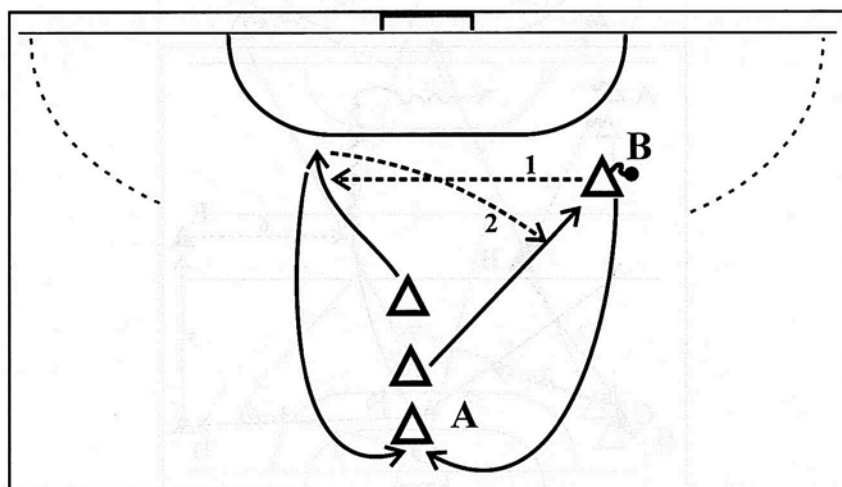
317. Ćwiczący B podaje piłkę do D i biegnie na jego miejsce, A biegnie na miejsce B, chwyta piłkę od D, po podaniu piłki D przebiega na miejsce A. Zmiany zawodników dokonywane są po bokach trójkąta, natomiast piłka podawana jest ze środka podstawy trójkąta do wierzchołka.



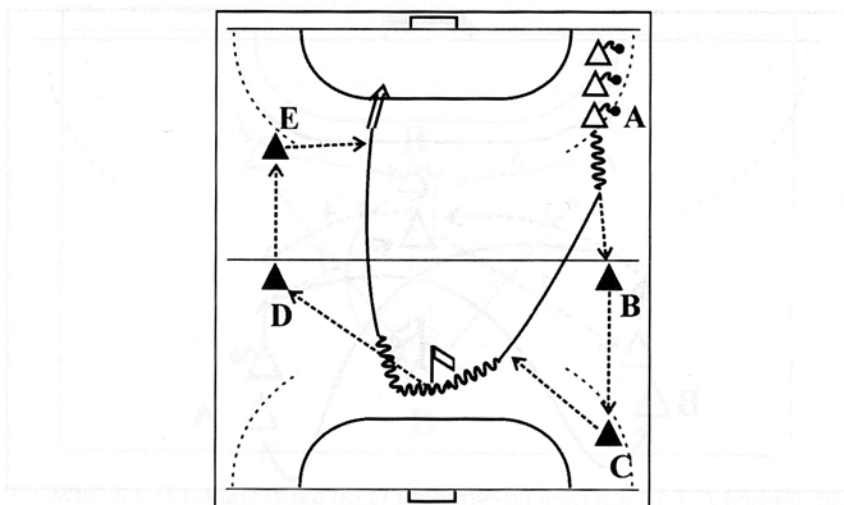
318. Środkowy C na zmianę podaje piłkę do będącego w biegu ćwiczącego A lub B, po chwycie podają oni piłkę z powrotem do środkowego C i wykonują siad prosty.



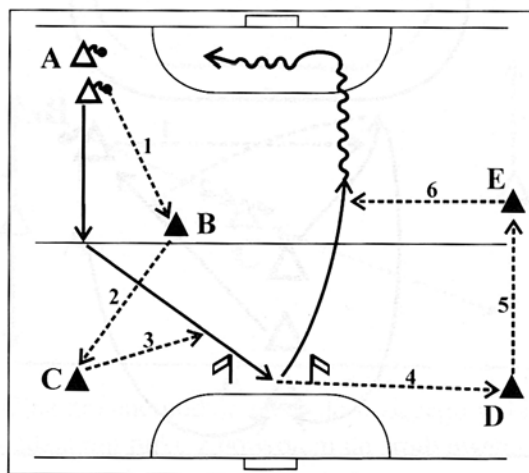
319. Ustawienie ćwiczących oraz droga poruszania się zawodnika A i B pokazana jest na rysunku. Ćwiczący A w biegu podaje piłkę do C, następnie biegnie tyłem na miejsce B. Ćwiczący B chwytą od i podaje piłkę w biegu do C, po czym biegnie tyłem do rzędu A.



320. Pierwszy z rzędu A biegnie w lewo w bok, chwytą piłkę od B, wykonuje przeskok, zamach do rzutu i podaje piłkę do nabiegającego z rzędu A zawodnika, który również wykonuje zamach do rzutu i podaje piłkę do kolejnego zawodnika. Po podaniu ćwiczący B i A wracają tyłem do rzędu.

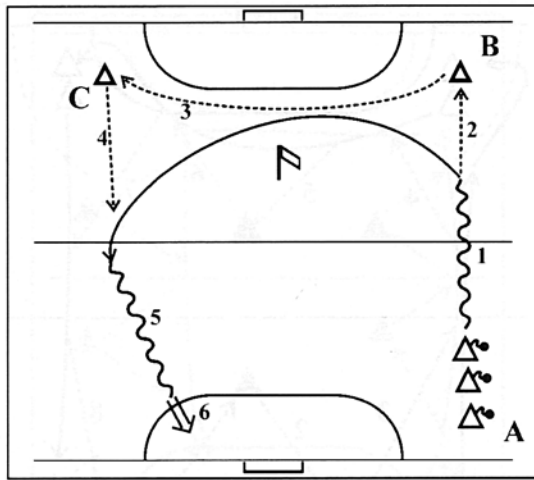


321. Ustawienie ćwiczących pokazane jest na rysunku. Ćwiczący A kozłuje piłkę, następnie podaje ją do B, ponownie chwytą piłkę od C, kozłuje za chorągiewkę, następnie podaje piłkę do D i po chwycie od E rzuca. Ćwiczący B, C i D, E podają piłkę między sobą.

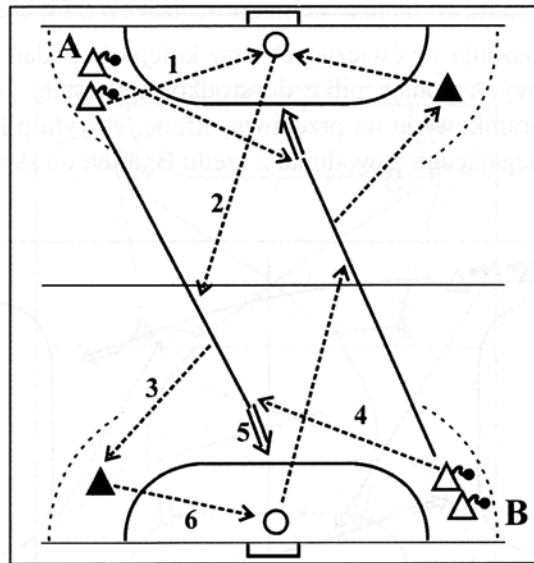


322. Ćwiczący ustawieni jak na rysunku. Ćwiczący A w biegu podaje piłkę do stałego B i biegnie po prostej, następnie w skos, chwytą piłkę od stałego C i wbiega między chorągiewki, podaje piłkę w prawo do stałego D, startuje po prostej, chwytą piłkę E i wykonuje:

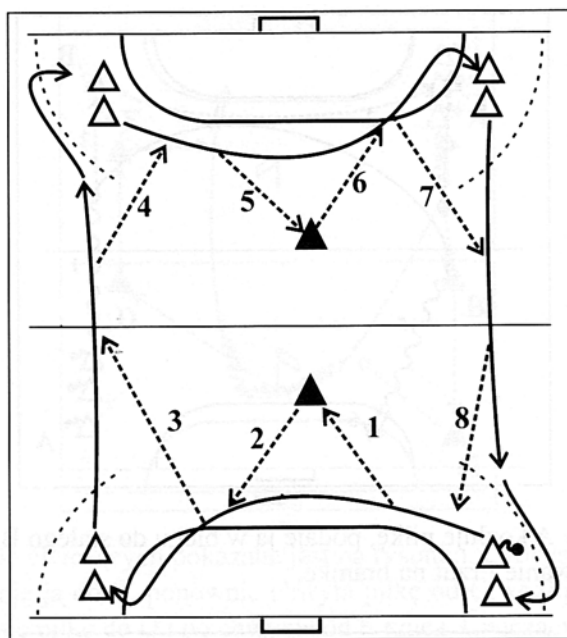
- a) kozłowanie, bieg na koniec rzędu;
- b) rzut na bramkę określonym sposobem.



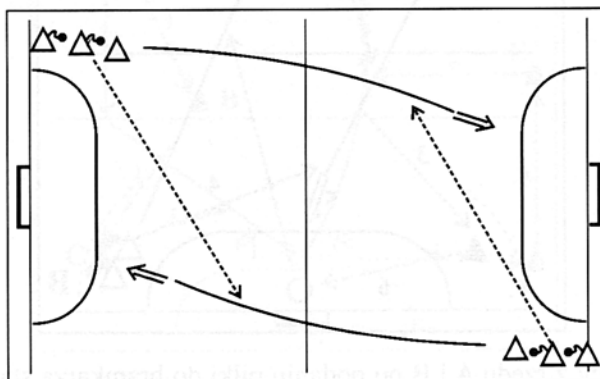
323. Ćwiczący A kozłuje piłkę, podaje ją w biegu do stałego B, ponowny chwyt piłki od C, kozłowanie i rzut na bramkę.



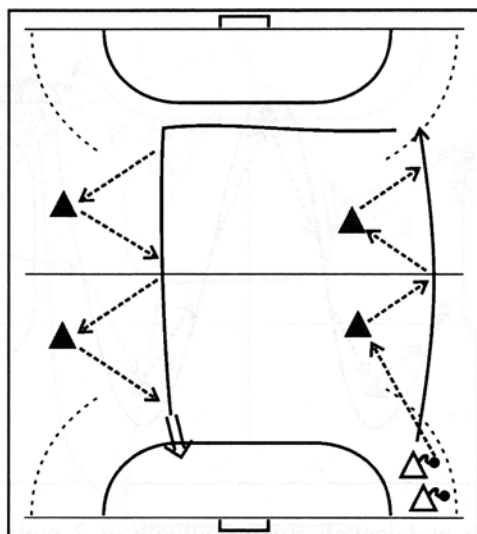
324. Ćwiczący z rzędu A i B po podaniu piłki do bramkarza startują równocześnie; chwytają piłkę od bramkarza i podają ją do stałego, następnie chwytają piłkę: ćwiczący A od B; natomiast B od A, wykonują rzut na bramkę, bieg na koniec rzędu. Bramkarz po obronie chwytka piłkę od stałego i podaje ją do wybiegającego z rzędu zawodnika.



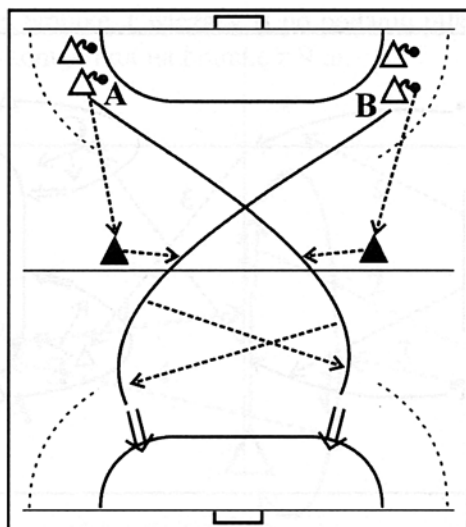
325. Droga poruszania się ćwiczących oraz kolejność podań zaznaczona jest na rysunku. Skrzydłowy A podaje piłkę do środkowego (stały podający) i biegnie wzdłuż linii pola bramkowego na przeciwną stronę, chwytą piłkę od środkowego i podaje ją do wybiegającego zawodnika z rzędu B, a ten do skrzydłowego C itd.



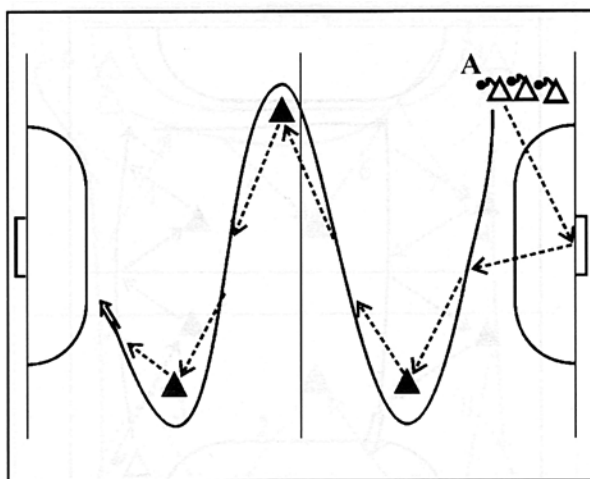
326. Ćwiczący bez piłki na sygnał startuje w przód – chwytą piłkę w biegu od partnera z przeciwnego rzędu, rzuca na bramkę i po rzucie biegnie na koniec rzędu. Określić sposób wykonania rzutu ( z podłoża, w wyskoku).



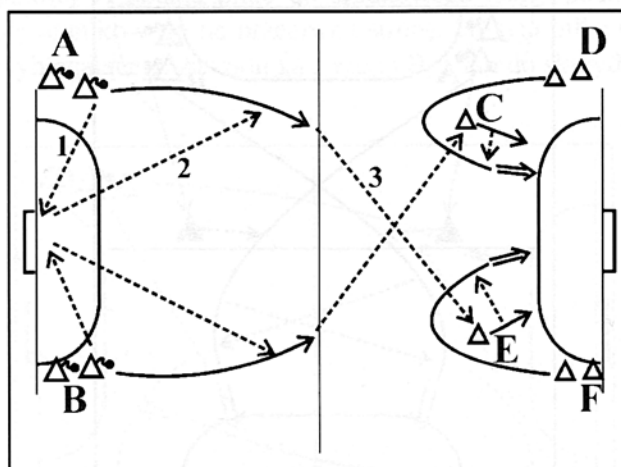
327. Uw – ustawienie ćwiczących w rzędzie, każdy ma piłkę. Ćwiczący w biegu wykonuje podanie piłki do stałych i kończy rzutem na bramkę.



328. Ćwiczący ustawieni w dwójkach, każdy z piłką. Podanie piłki po prostej do stałego, zmiana miejsc, chwyt piłki od stałego, wymiana piłek i rzut na bramkę.

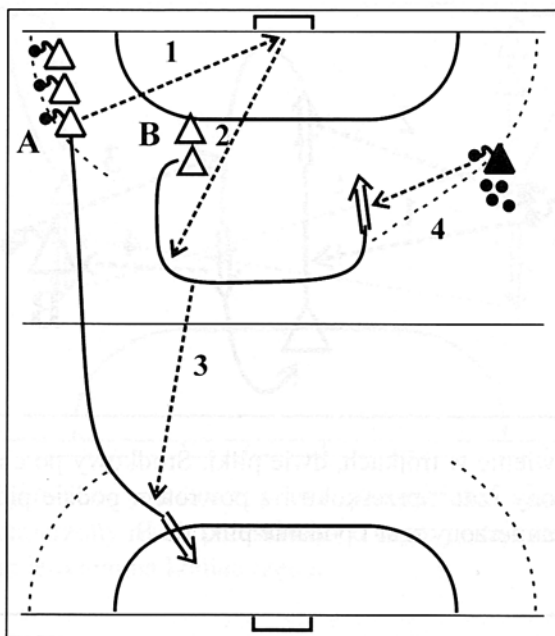


329. Trzech stałych podających stoi w odległości 2 metrów od linii bocznej. Ćwiczący A podaje i chwytą piłkę od bramkarza, następnie podaje ją do stałego, biegnie w jego kierunku, chwytą od niego piłkę i wykonuje podanie do kolejnego stałego, po czym rzuca na bramkę.

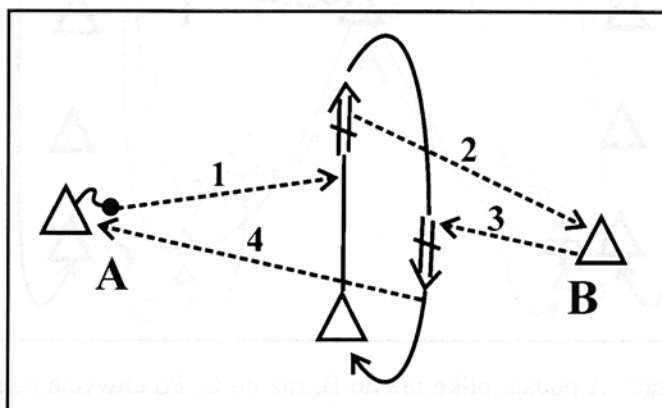


330. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza, startuje w przód chwytą piłkę od bramkarza i podaje ją do E, którego obiega F i rzuca na bramkę. Ćwiczący E wykonuje zamierzony rzut na bramkę, a następnie podaje piłkę obiegającemu zawodnikowi F. Te same czynności wykonują ćwiczący po przeciwnej stronie boiska (bramkarz do B – C – D i rzut).

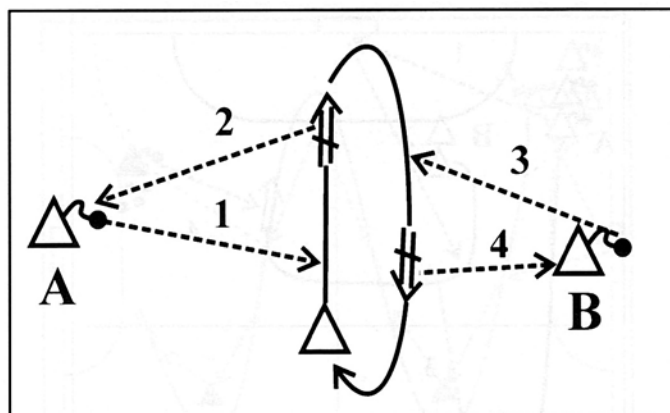




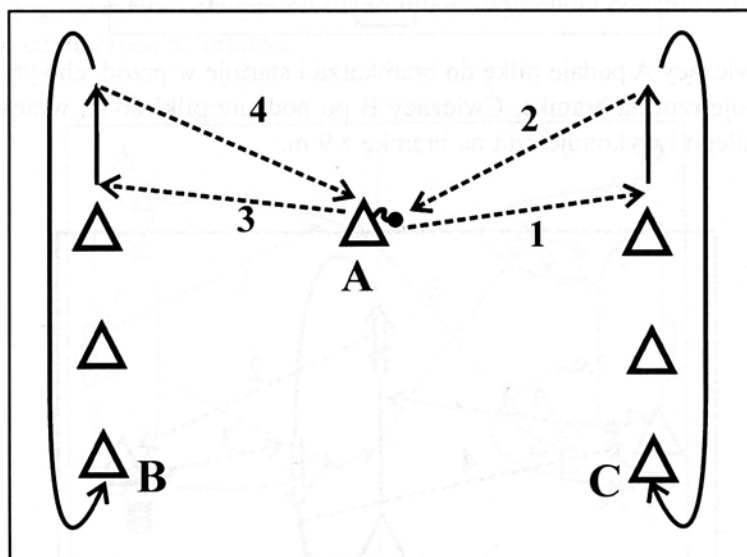
331. Ćwiczący A podaje piłkę do bramkarza i startuje w przód, chwytając piłkę od B i wykonuje rzut na bramkę. Ćwiczący B po podaniu piłki do A, wraca, chwytając piłkę od stałego i wykonuje rzut z 9 m.



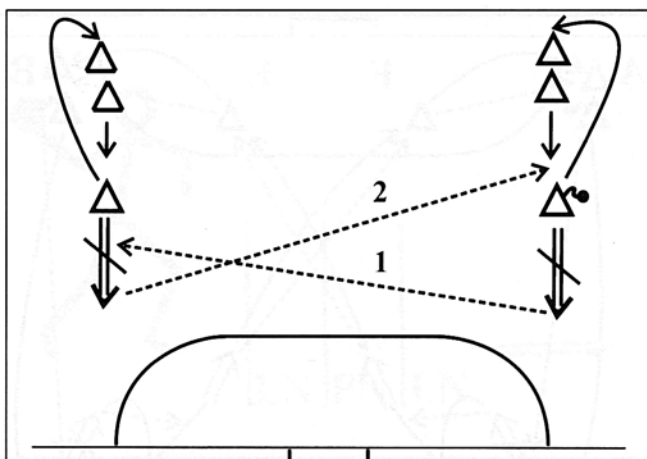
332. Uw – ustawienie w trójkach, dwie piłki. Środkowy chwytając piłkę od A i wykonuje zamierzony rzut z przeskoku, następnie podaje piłkę do B; obrót, chwytając piłkę od B, zamierzony rzut i podanie do A.



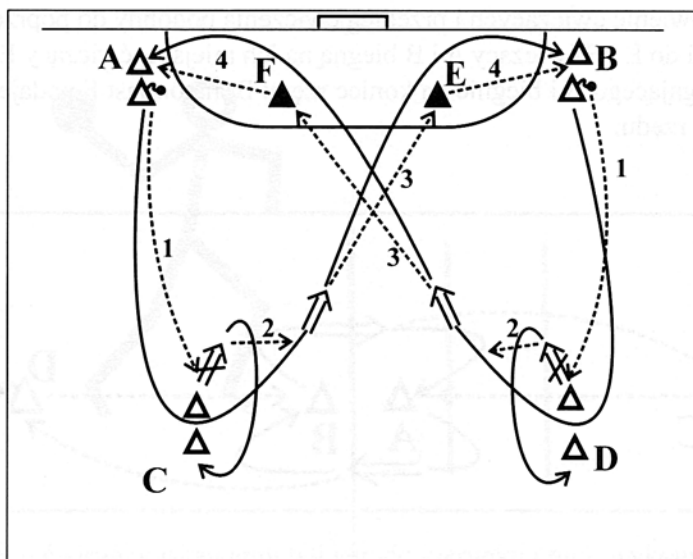
333. Uw – ustawienie w trójkach, dwie piłki. Środkowy po chwycie piłki od A wykonuje zamierzony rzut z przeskoku i z powrotem podaje piłkę do A, obrót – chwyt piłki od B zamierzony rzut i podanie piłki do B.



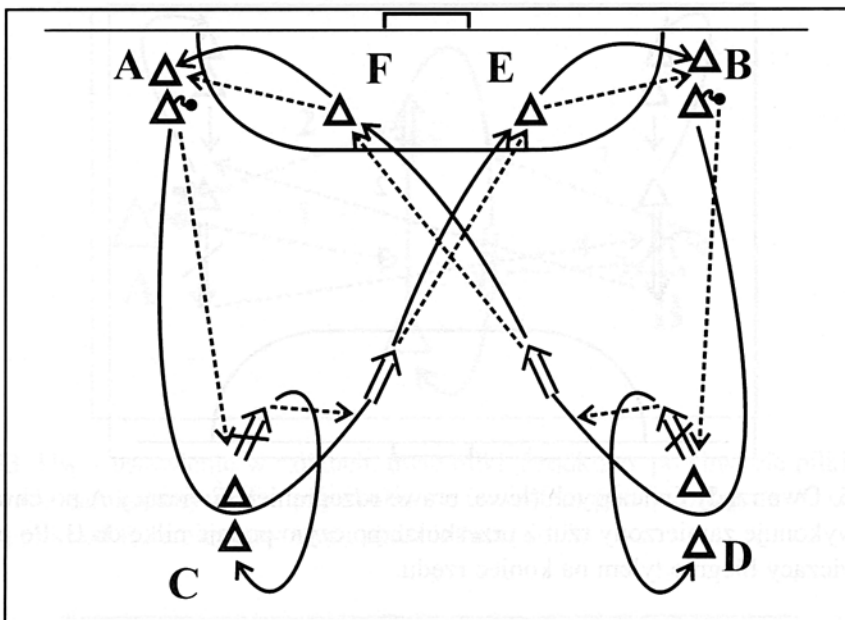
334. Ćwiczący A podaje piłkę raz do B, raz do C. Po chwycie ćwiczący B i C wykonują zamierzony rzut z przeskoku, a następnie podają piłkę do A, po czym biegną tyłem na koniec rzędu. Chwyt piłki w ruchu.



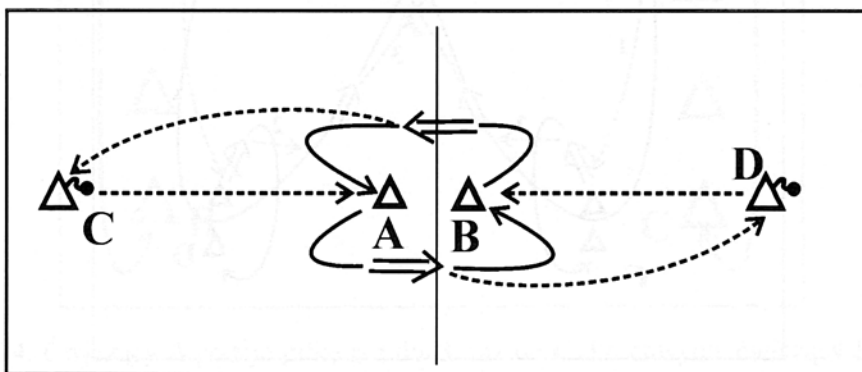
335. Dwa rzędy ćwiczących (lewe, prawe rozegranie). Ćwiczący A po chwycie piłki wykonuje zamierzony rzut z przeskoku, po czym podaje piłkę do B. Po podaniu ćwiczący biegnie tyłem na koniec rzędu.



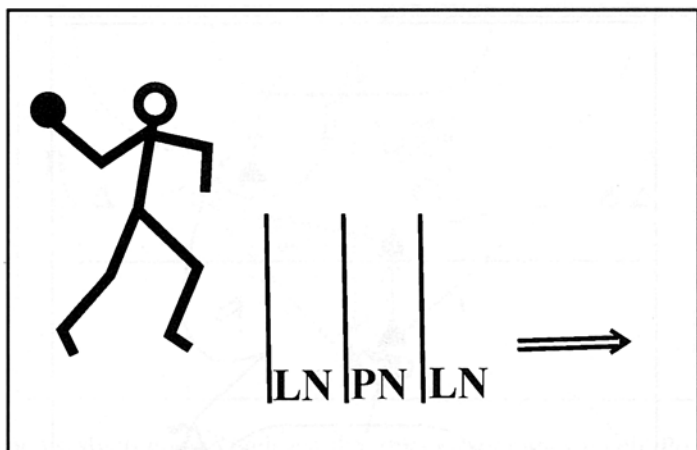
336. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Piłka u pierwszego w rzędzie A i B. Na sygnał A w trzech krokach podaje piłkę do C i biegnie za jego plecy, chwytając piłkę od niego i podaje do stałego E, po czym biegnie na koniec rzędu B. Droga poruszania się ćwiczących z rzędu B zaznaczona na rysunku. Ćwiczący C i D wykonują zamierzony rzut, powrót tyłem do ustawienia początkowego, stały podaje piłkę do wybiegającego skrzydłowego.



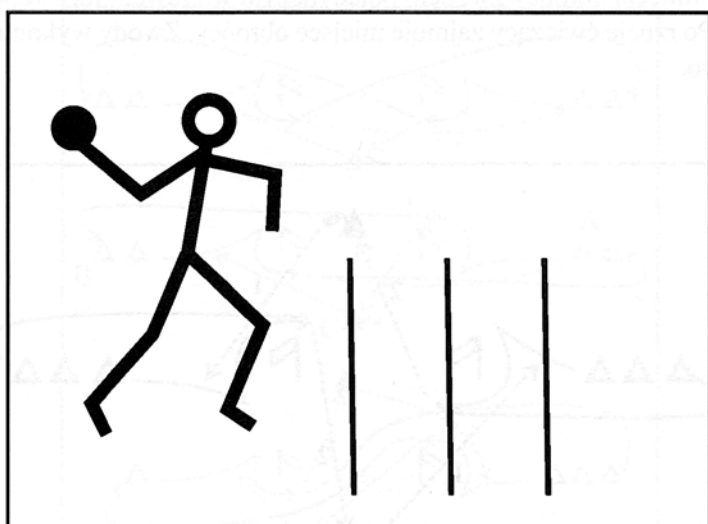
337. Ustawienie ćwiczących i przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Po podaniu piłki do E i F ćwiczący A i B biegną na ich miejsce, ćwiczący E podaje piłkę do wybiegającego B i biegnie na koniec rzędu B, natomiast F podaje do A i biegnie do tego rzędu.



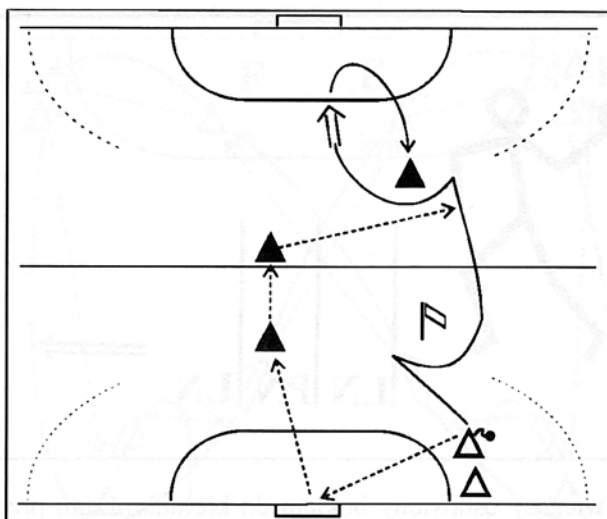
338. Uw – ćwiczący A i B ustawieni tyłem do siebie, na sygnał ćwiczący A chwyta piłkę od C, a ćwiczący B od D, następnie wykonują półobrót i rzut z padem. Po rzucie zmiana miejsc B: chwyta piłkę od C, a A od D.



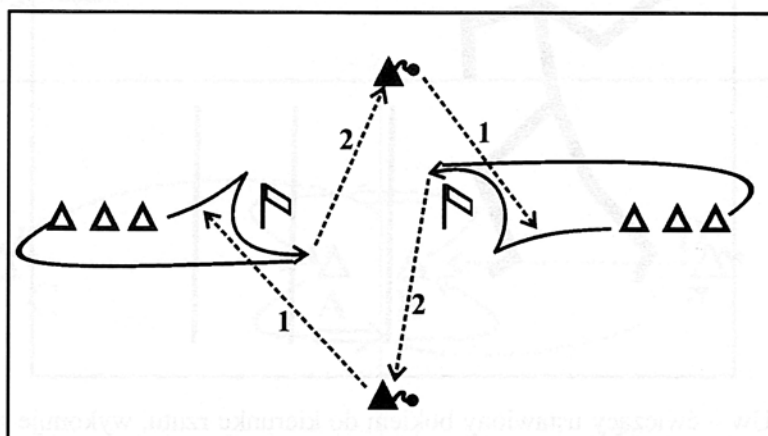
339. Uw – ćwiczący ustawiony bokiem do kierunku rzutu przed rozłożonymi szarfami, chwytając piłkę stawiając nogę lewą między 1 a 2 szarfę, przenosi nogę prawą w przód, następnie lewą i wykonuje rzut po przeskoku.



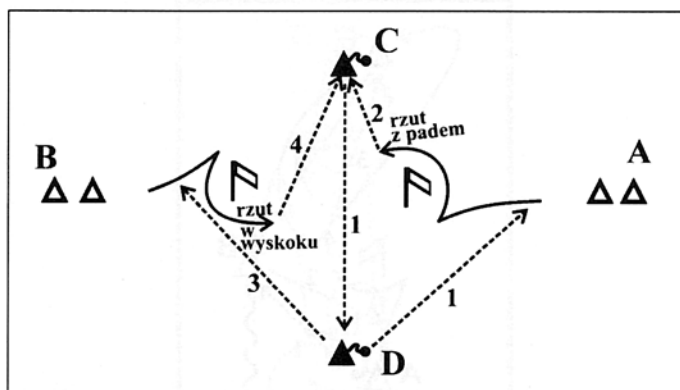
340. Uw – ćwiczący ustawiony bokiem do kierunku rzutu, wykonuje trzy przeskoki obunóż przez niskie przeszkody (szarfy) minięcie ostatniej przeszkody łączy się z wykonaniem rzutu z przeskoku. Praworęczny – krok NL w przód, przeskok na NP – przejście NL w przód i rzut. Po minięciu ostatniej przeszkody ciężar ciała na NP.



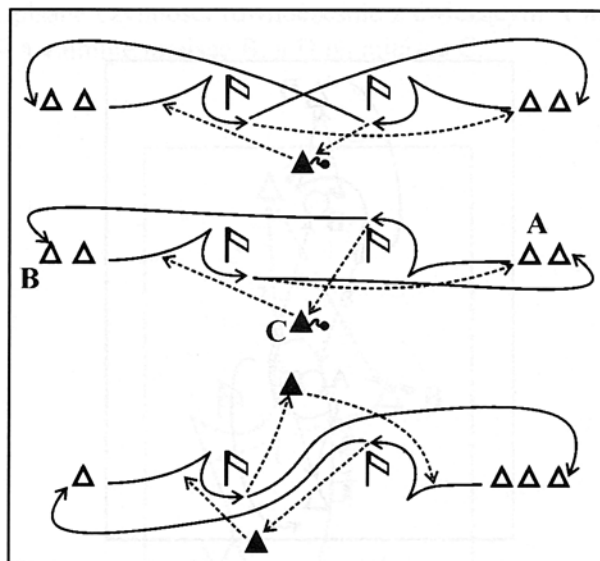
341. Ćwiczący stoją w rzędzie, każdy z piłką. Podanie piłki do bramkarza, a ten do stałego, wykonanie przed chorągiewką zwodu bez piłki, następnie chwyt piłki od stałego, minięcie obrońcy zwodem pojedynczym w prawo, który kończy rzutem na bramkę. Po rzucie ćwiczący zajmuje miejsce obrońcy. Zwody wykonujemy w lewo i w prawo.



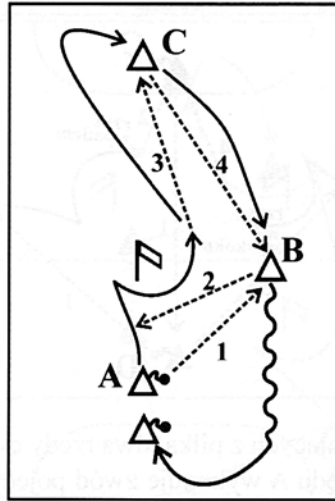
342. Ustawienie ćwiczących oraz droga lotu piłki pokazana jest na rysunku. Dwóch stałych ma piłkę. Na sygnał podają piłkę do pierwszych z rzędu, którzy wykonują zwód pojedynczy w lewo i podają piłkę do stałego. Zmiana w rzędzie, bieg tyłem na koniec rzędu.



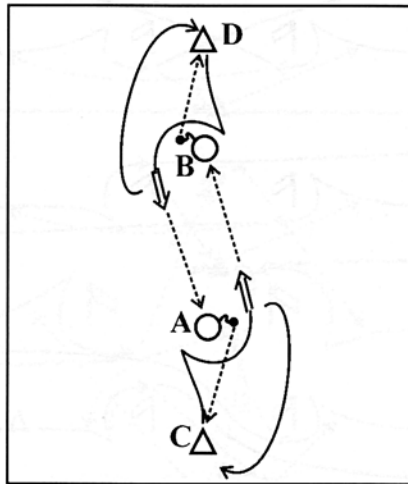
343. Dwóch stałych podających z piłką, dwa rzędy ćwiczących. Po chwycie piłki od stałego ćwiczący z rzędu A wykonuje zwód pojedynczy w lewo zakończony rzutem z padem, natomiast ćwiczący z rzędu B rzut w wyskoku. Stały podający C po chwycie piłki od A i B podaje piłkę do D, a ten do A lub B.



344. Uw – dwa rzędy ćwiczących A i B, przed każdym stoi chorągiewka, a z boku stały podający. Ćwiczący z rzędu B po chwycie piłki od C wykonuje zwód pojedynczy w lewo lub w prawo i po minięciu podaje piłkę w wyskoku do pierwszego z rzędu A, który chwyta piłkę w biegu, wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę do stałego. Zmiany: bieg do przeciwnego rzędu.

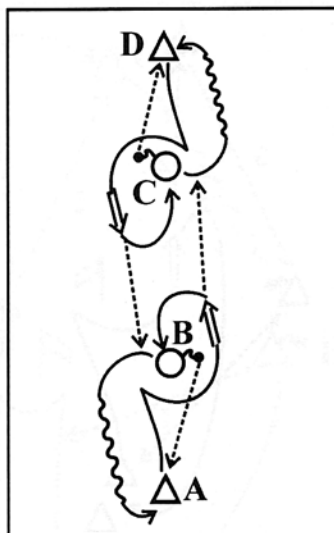


345. Ćwiczący A po chwycie piłki od B wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę w wyskoku do C, a ten w trzech krokach do B i biegnie na jego miejsce, natomiast B kozłuje piłkę na koniec rzędu A. Ćwiczący A przebiega na miejsce C.

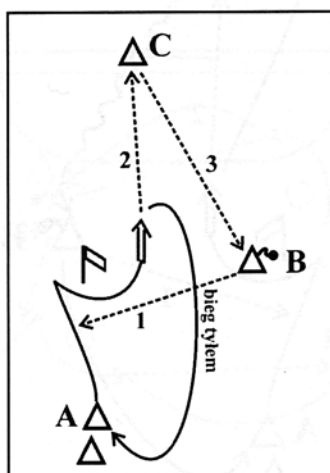


346. Ćwiczący C i D po chwycie piłki od A, B wykonują zwód pojedynczy w lewo i podają piłkę w wyskoku, ćwiczący C do B, natomiast D do A. W momencie, gdy ćwiczący C i D są w wyskoku, ćwiczący A i B wykonują obrót za prawą ręką do chwytu piłki. Ćwiczący C i D wracają tyłem na miejsce początkowego ustawienia i rozpoczynają kolejny zwód.

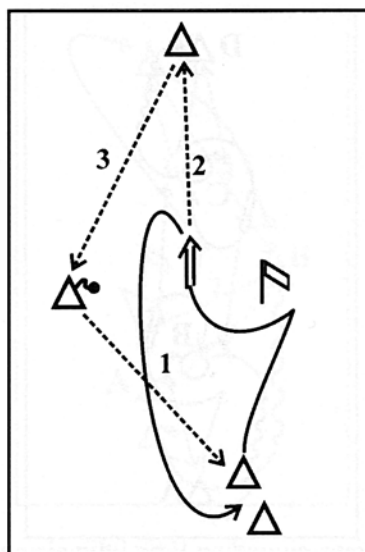




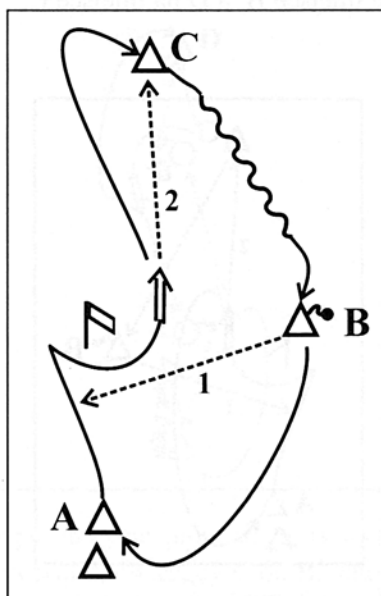
347. Ćwiczący A po chwycie piłki od B wykonuje zwód pojedynczy w lewo, wyskok i podaje piłkę w wyskoku do C, który po chwycie rozpoczyna kozłowanie na miejsce D. Opisane czynności równocześnie z ćwiczącym A wykonuje ćwiczący D. Ćwiczący A zajmuje miejsce B, a D na miejsce C.



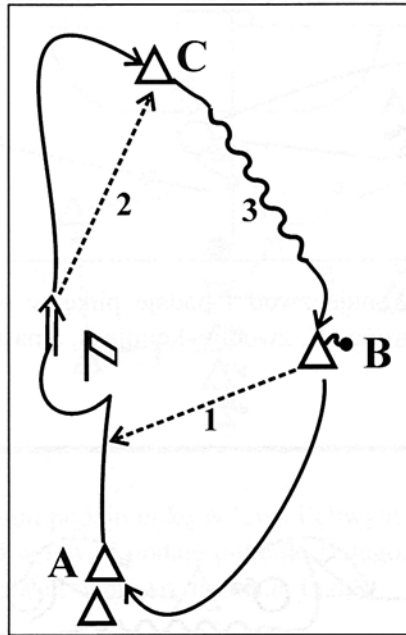
348. Ćwiczący A po chwycie piłki wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę w wyskoku do C, a ten z kolei podaje do B. Ćwiczący A po wykonanym zwodzie wraca tyłem do ustawienia początkowego.



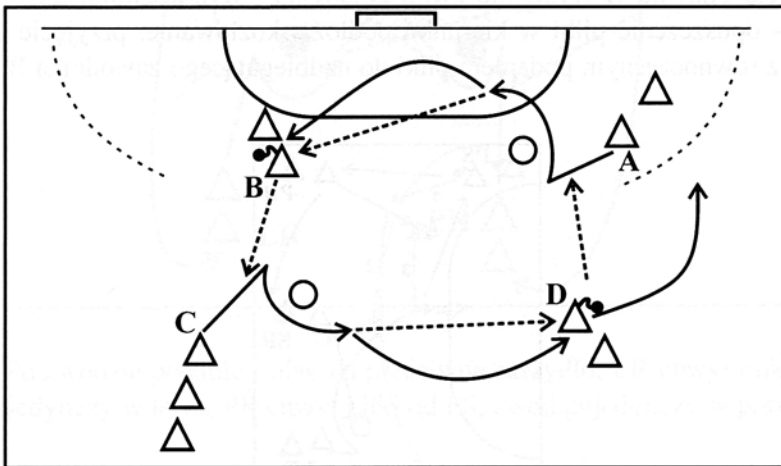
349. Ustawienie i przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego, ćwiczący wykonuje zwód pojedynczy w prawo.



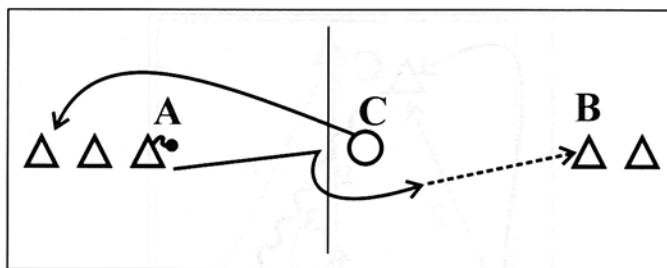
350. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Ćwiczący zmieniają miejsce za podaniem piłki. Ćwiczący A po chwycie piłki od B wykonuje zwód pojedynczy w lewo, podaje piłkę w wyskoku do C i przebiega na jego miejsce, natomiast C kozłuje piłkę na miejsce B i wykonuje podanie piłki do B, który zajął miejsce A.



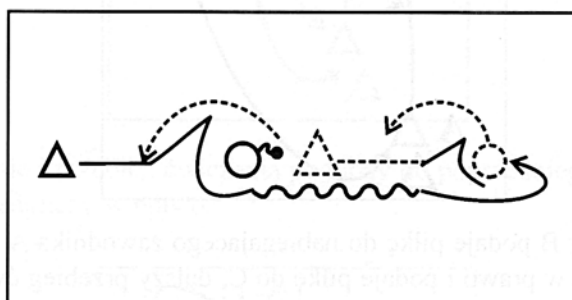
351. Ćwiczący B podaje piłkę do nabiegającego zawodnika A, który wykonuje zwód pojedynczy w prawo i podaje piłkę do C, dalszy przebieg ćwiczenia jest podobny do poprzedniego.



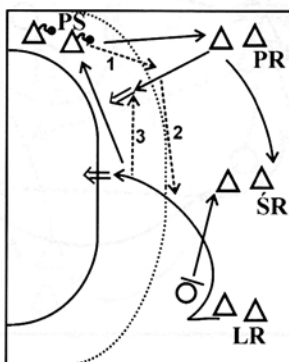
352. Ćwiczący A chwytą piłkę od D, wykonuje zwód przed obrońcą, po czym podaje piłkę do B i biegnie na jego miejsce. Ćwiczący B podaje do C itd. Chwyt piłki w biegu.



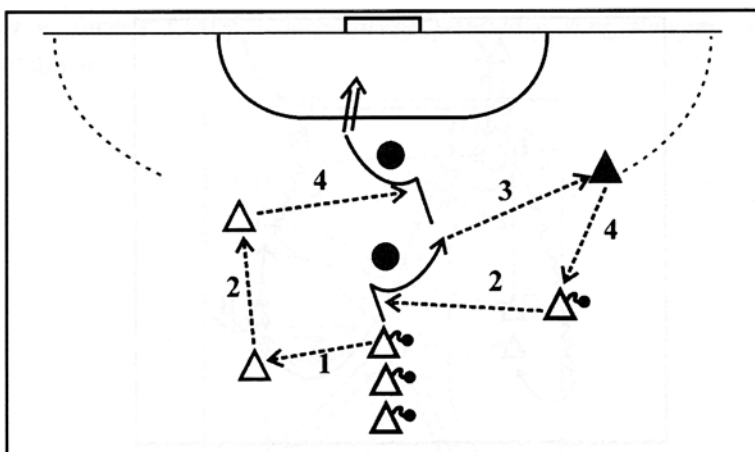
353. Zawodnik A wykonuje zwód i podaje piłkę w wyskoku do ćwiczącego B i zajmuje miejsce obrońcy C, zwód wykonuje B, a następnie zajmuje miejsce obrońcy.



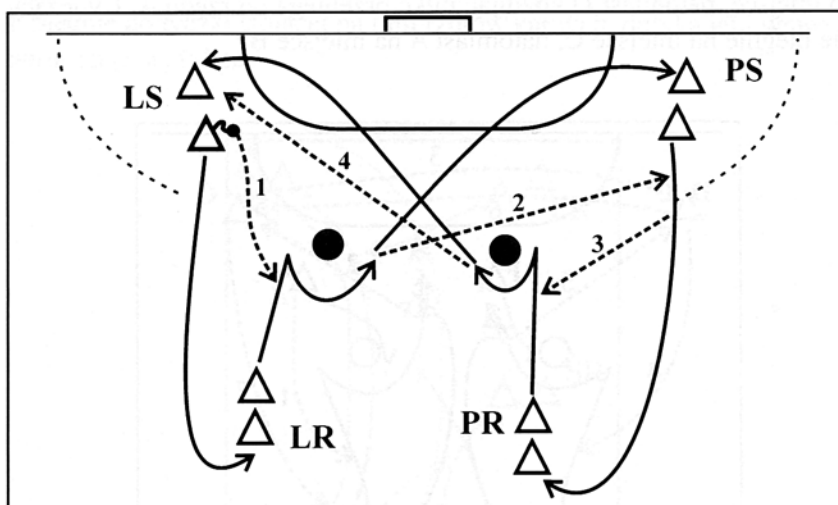
354. Ćwiczący ustawieni twarzą do siebie w odległości 4 metrów. Ćwiczący A po chwycie piłki od B wykonuje zwód pojedynczy w lewo minięcie – wyskok w górę – opuszczenie piłki w kierunku podłoża, kozłowanie, przyjęcie postawy obrońcy z równoczesnym podaniem piłki do nadbiegającego zawodnika B.



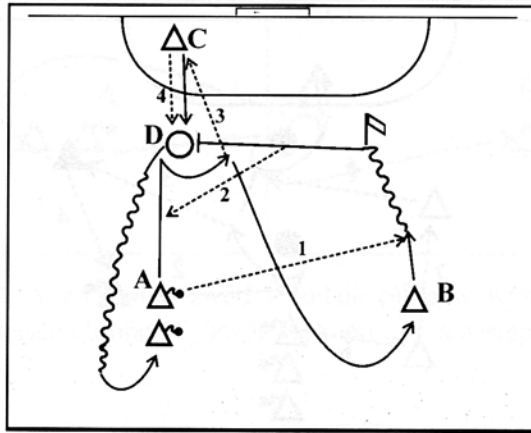
355. Ćwiczący C nabiegł chwyt piłki od A zwód pojedynczy w lewo podanie piłki do B i bieg tyłem na koniec rzędu. Ćwiczący B podaje piłkę do C, a ten wykonuje zwód pojedynczy w prawo i podaje do A.



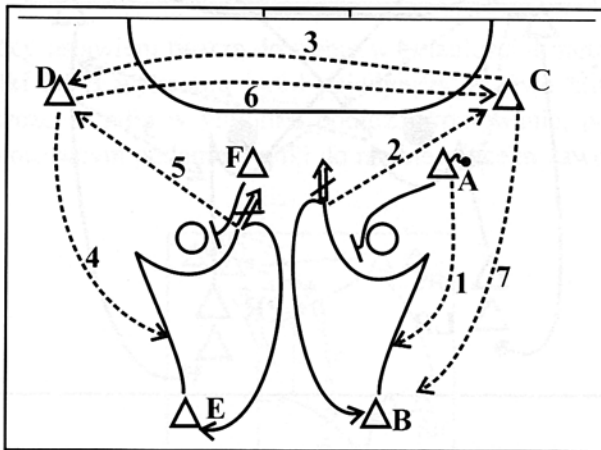
356. Ćwiczący z rzędu podaje piłkę w lewo i chwytą piłkę od stałego z prawej strony, wykonuje zwód w lewo i podaje piłkę do stałego, ponowny chwyt piłki od stałego z lewej strony, zwód w prawo, minięcie i rzut.



357. Po zwodzie podanie i bieg na przeciwne skrzydło; LR chwyt piłki od LS, zwód pojedynczy w lewo, PR chwyt piłki od PS, zwód pojedynczy w prawo.

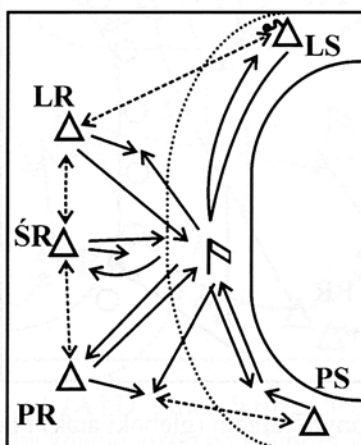


358. Uw – ustawienie jak na rysunku. Ćwiczący A podaje piłkę do B, który po zamierzonym rzucie kozłuje i podaje piłkę z powrotem do A, stawia zasłonę na obrońcy D. Ćwiczący A wykonuje zwód pojedynczy w lewo, mija obrońcę i podaje piłkę w wysokoku do C, który w trzech krokach podaje piłkę do D i biegnie na jego miejsce, natomiast D kozłując piłkę przebiega do rzędu A. Ćwiczący B po zasłonie biegnie na miejsce C, natomiast A na miejsce B.

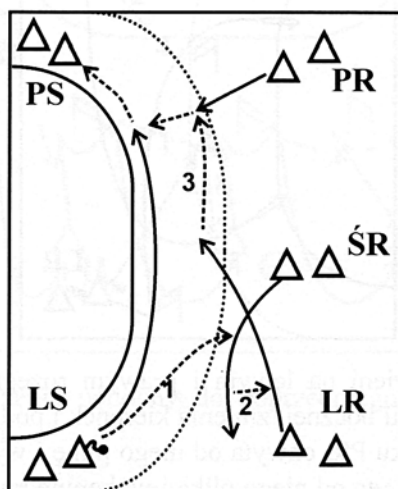


359. Dwóch obrotowych, dwóch skrzydłowych i rozgrywających. Obrotowy A podaje piłkę do rozgrywającego B i stawia zasłonę z boku obrońcy. Atakujący B wykonuje zwód w prawo i podaje piłkę do skrzydłowego C, a ten do D na przeciwną stronę. Ćwiczący D podaje piłkę do lewego rozgrywającego E, który wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę do skrzydłowego D. Równocześnie z atakiem rozgrywającego E zasłonę stawia obrotowy F.

*Ćwiczenia w formie ścistej – współpraca pomiędzy skrzydłowym, obrotowym i rozgrywającym*



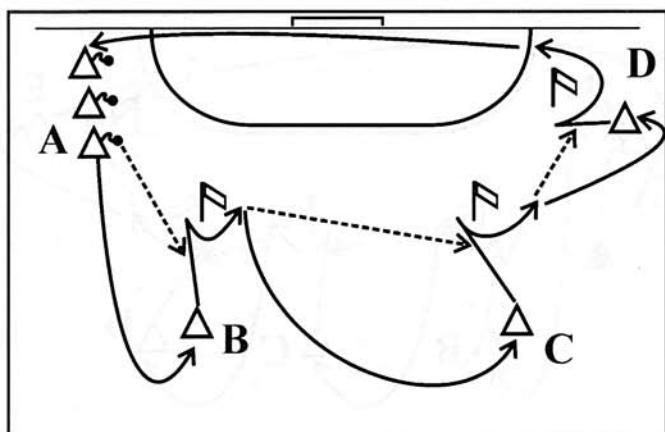
360. Ustawienie jak na rysunku LS– LR – ŚR – PR – PS. Każdy z zawodników wykonuje atak prostopadły, piłka podawana jest po obwodzie. Po podaniu piłki zawodnik biegnie do tyczki stojącej na linii rzutów karnych, dotyka jej i wraca na pozycję poruszając się tyłem.



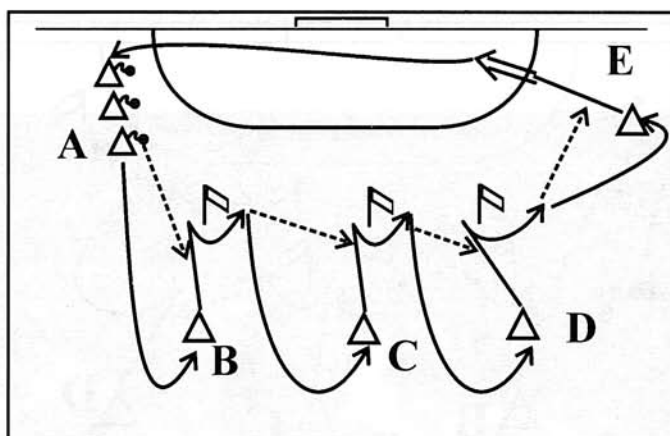
361. Skrzydłowy LS podaje piłkę do ŚR, który chwytając piłkę od LS zmienia pozycję z LR, następnie podaje do niego piłkę, a ten do PR. Skrzydłowy LS przebiega na przeciwne skrzydło – chwyta piłkę od PR i podaje do PS. To samo w drugą stronę.



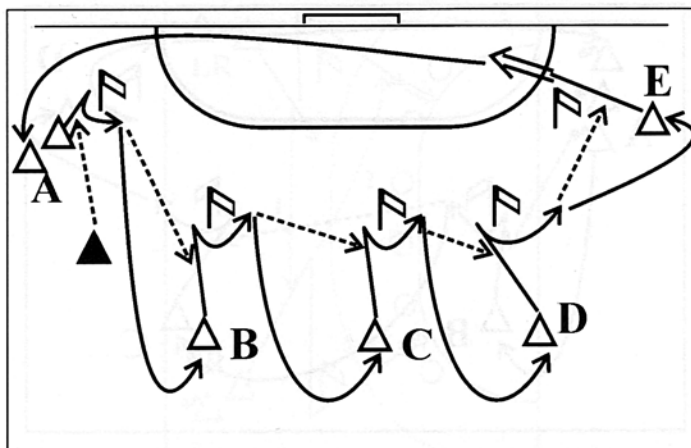




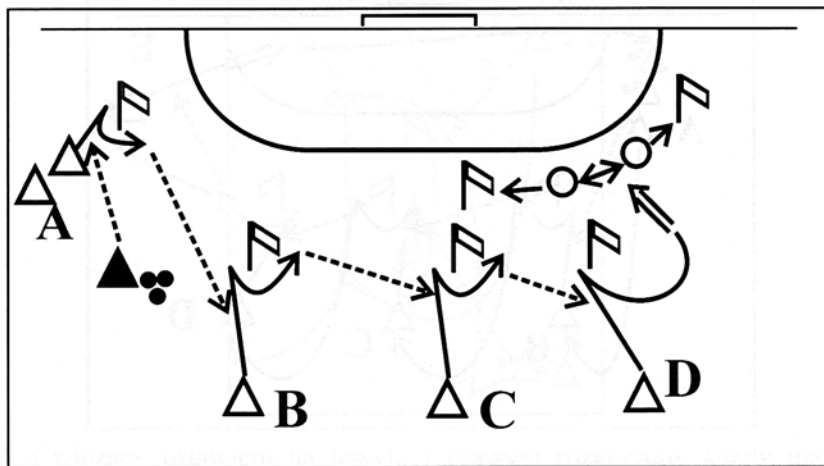
364. Dwóch skrzydłowych (A i D) i dwóch rozgrywających (B i C). Po chwycie piłki każdy rozgrywający wykonuje zwód pojedynczy w lewo (atak wiązący) i podaje piłkę do skrzydłowego, który rzuca. Zmiany, drogi poruszania się zawodników zaznaczone są na rysunku.



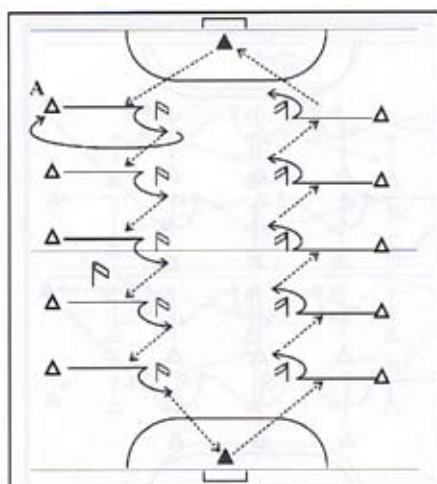
365. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Dwóch skrzydłowych i trzech rozgrywających.



366. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Skrzydłowy A po chwycie piłki od stałego wykonuje zwód w lewo, po czym podaje piłkę do B i zmienia miejsce z B. Rozgrywający B podaje do C i przebiega na jego miejsce itd. Na bramkę rzuca E. Drogi poruszania się zaznaczone są na rysunku.



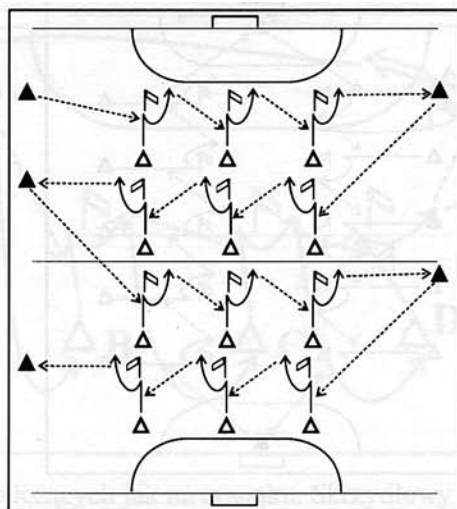
367. Skrzydłowy A po chwycie piłki od stałego wykonuje atak wiązany (zwód pojedynczy w lewo) następnie podaje piłkę do B, a ten po wykonaniu ataku podaje piłkę do C. Prawy rozgrywający po chwycie piłki od C rzuca znad obrońców.



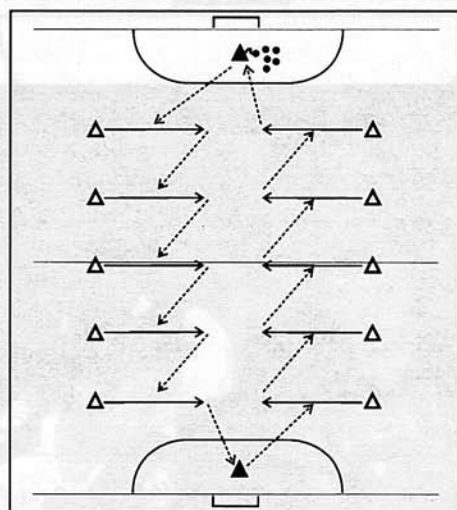
368. Zawodnicy ustawieni są na wprost rozstawionych chorągiewek. Ćwiczenie rozpoczyna ćwiczący A, który po chwycie piłki od stałego wykonuje zwód pojedynczy w lewo, po minięciu chorągiewki podaje piłkę do partnera. Po wykonanym podaniu porusza się tyłem na pozycję wyjściową, po czym chwytą kolejną piłkę. Kolejność podań zaznaczona na rysunku. Do ćwiczenia można wprowadzić 3–4 piłki.



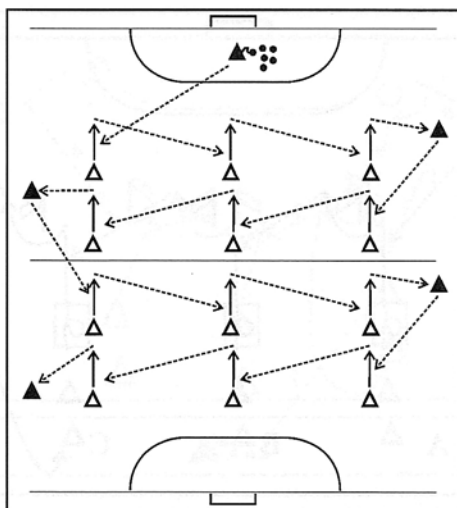
Indywidualny atak, minięcie obrońcy



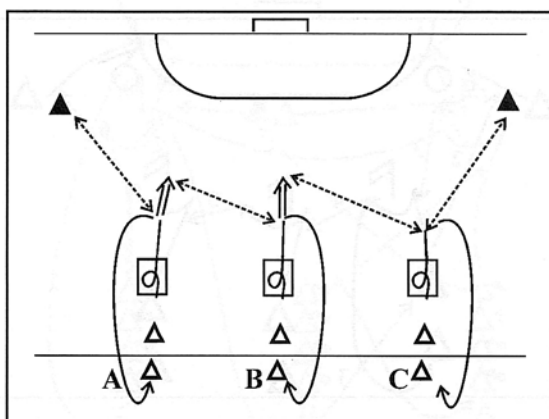
369. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego, ćwiczący wykonują zwód pojedynczy w prawo.



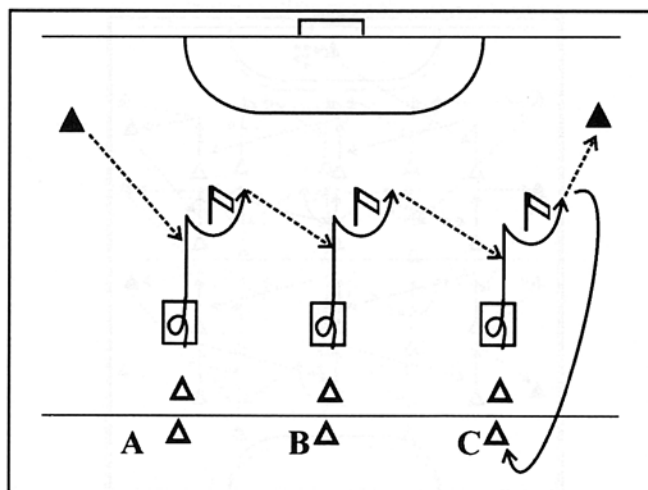
370. Ustawienie i przebieg ćwiczenia podobny do poprzednich. Zawodnicy kolejno wykonują zamierzony rzut z przeskoku i podają piłkę do partnera, powrót do ustawienia wyjściowego (bieg tyłem).



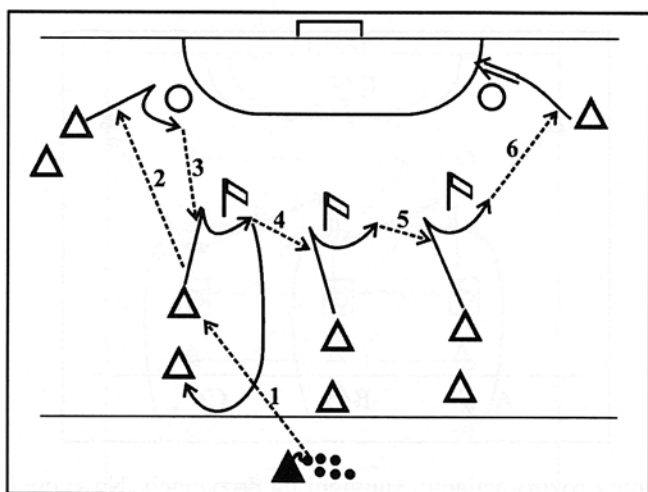
371. Inne ustawienie ćwiczących, stali podający za liniami bocznymi. Atakujący wykonują atak wiązający ze zwodem, z zamierzonym rzutem – tak jak w poprzednich ćwiczeniach.



372. Zawodnicy rozgrywający ustawieni na pozycjach. Na sygnał lewy rozgrywający wykonuje przewrót w przód, chwytą piłkę od stałego, wykonuje zamierzony rzut z przeskoku i podaje piłkę do środkowego. Po podaniu porusza się tyłem na miejsce rozpoczęcia. Wykonanie przewrotu przez rozgrywającego musi być zsynchronizowane w czasie z zawodnikiem wykonującym atak, chwyt piłki w ruchu.

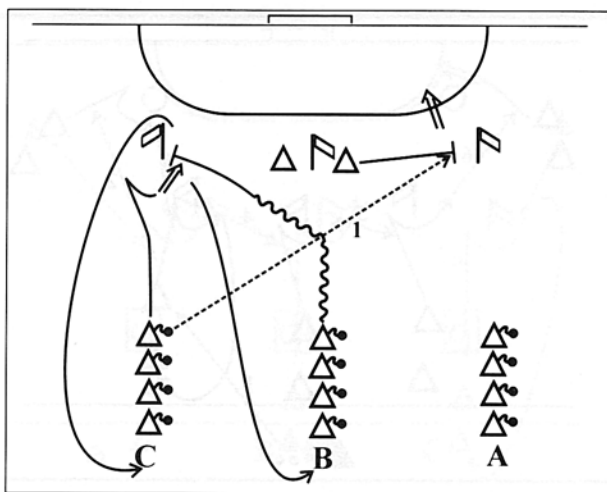


373. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego; po wykonanym przewrocie zawodnik wykonuje zwód pojedynczy i podaje piłkę do partnera, który wykonał przewrót. Zmiany w rzędzie.

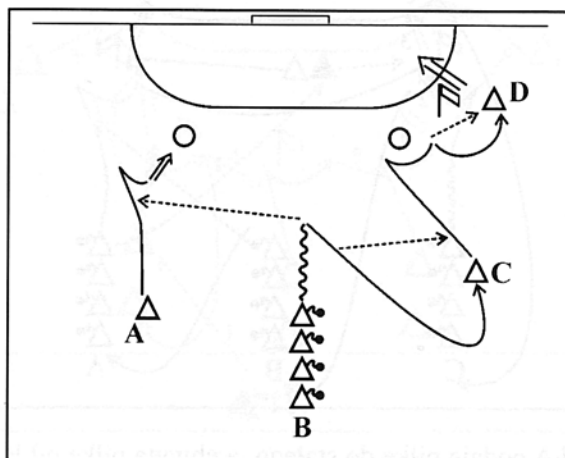


374. Ustawienie i kolejność podań zaznaczona jest na rysunku. Piłkę podaje trener do rozgrywającego, ten do skrzydłowego, który wykonuje zwód pojedynczy, następnie podaje piłkę do rozgrywającego, który powtarza tę czynność, rzut wykonuje skrzydłowy. Po wykonanym ataku powrót do pozycji wyjściowej tyłem.



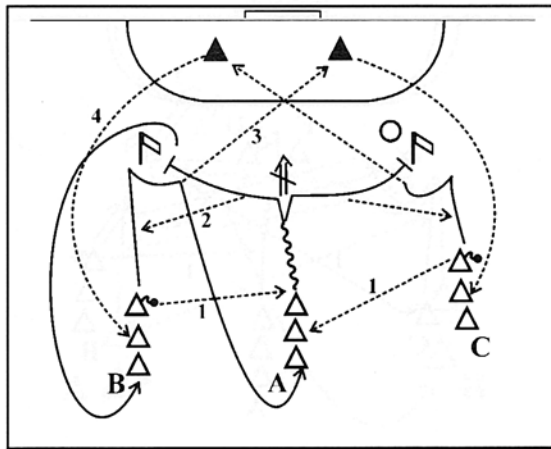


377. Rozgrywający B rozpoczyna kozłowanie – obrotowy stawia zasłonę – chwytą piłkę od C i wykonuje rzut na bramkę, natomiast B biegnie na zasłonę pod rozgrywającego C, który po chwycie piłki od ćwiczącego B wykonuje rzut na bramkę. To samo w prawą stronę, każdy rozgrywający ma piłkę.

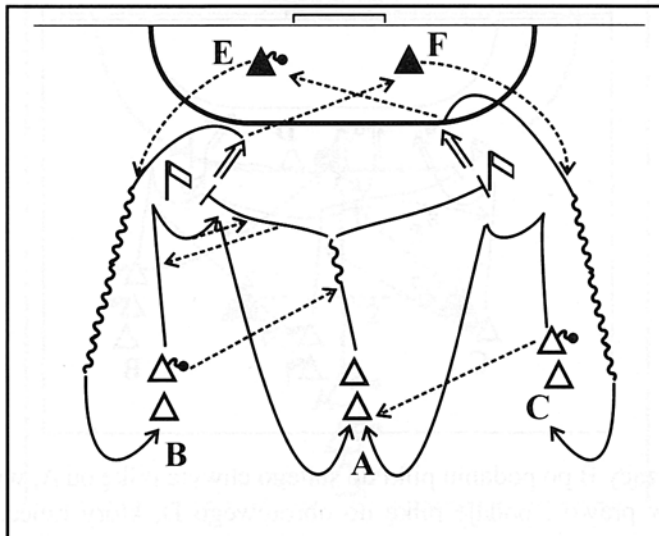


378. Zmiany zawodników od i za piłką. Rozgrywający B po wykonaniu zamierzonego rzutu podaje piłkę do A i przebiega tyłem na miejsce C lub podaje do C, a zajmuje miejsce A. Ćwiczący A wykonuje zwód w lewo i rzut z wyskoku. Kolejny zawodnik z rzędu B po wykonaniu zamierzonego rzutu podaje piłkę do C i przebiega na miejsce A. Ćwiczący C wykonuje zwód w lewo i podaje piłkę do skrzydłowego, a następnie zajmuje jego miejsce. Skrzydłowy rzuca na bramkę. Trener sygnalizuje jaki rodzaj rzutu, zwodu ma wykonać zawodnik A.

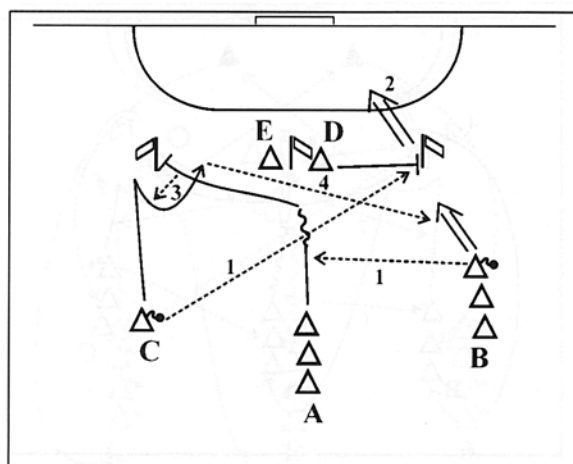




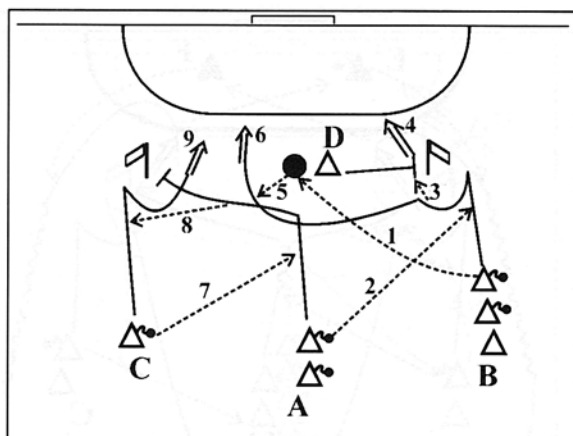
379. Pierwszy ćwiczący A po chwycie piłki od B kozłuje ją i wykonuje zamierzony rzut, wbiega na zastonę i podaje piłkę do B, a ten po wykonanym zwodzie w lewo podaje ją do stałego podającego, a ten do rozgrywającego C. Drugi ćwiczący z rzędu A po chwycie piłki od C wbiega na zastonę w prawo, a piłkę podaje do C. Zmiany zawodników za piłką zaznaczone na rysunku.



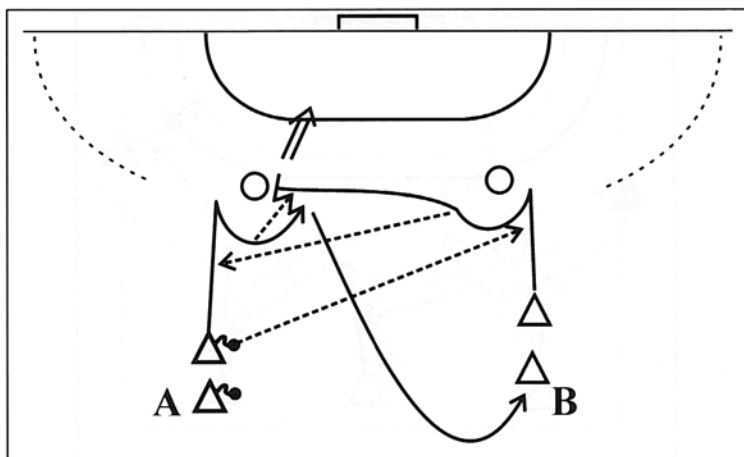
380. Ćwiczący B podaje piłkę do nabiegającego środkowego A, ten wykonuje zamierzony rzut, podaje piłkę do B i wbiega na zastonę. Ćwiczący B po wykonanym zwodzie w lewo podaje piłkę do A, który wykonuje rzut z padem podając piłkę do stałego F. Po rzucie ćwiczący A szybko wstaje, chwytając piłkę od stałego E i biegnie na koniec rzędu B kozłując piłkę. To samo w przeciwną stronę.



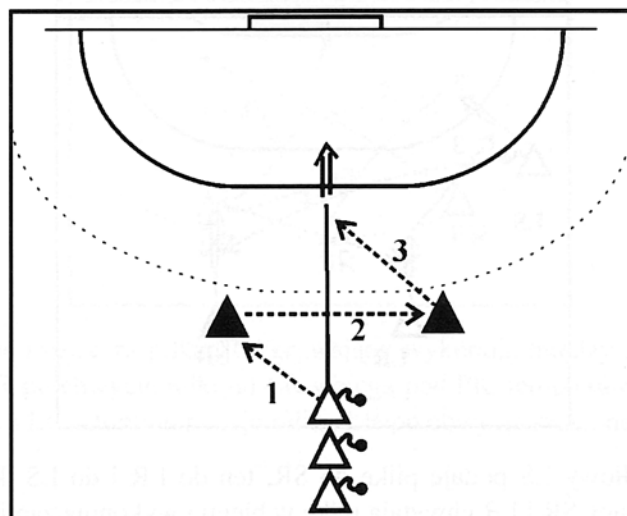
381. Ćwiczenie rozpoczyna B podaniem piłki do A, który po wykonaniu zamierzonego rzutu wbiega na zasłonę i podaje piłkę do C, ten po zwodzie w lewo podaje piłkę do B rozgrywającego z prawej strony. Obrotowy D stawia zasłonę, chwytą piłkę od C i rzuca w momencie, gdy rozgrywający A rozpoczął atak.



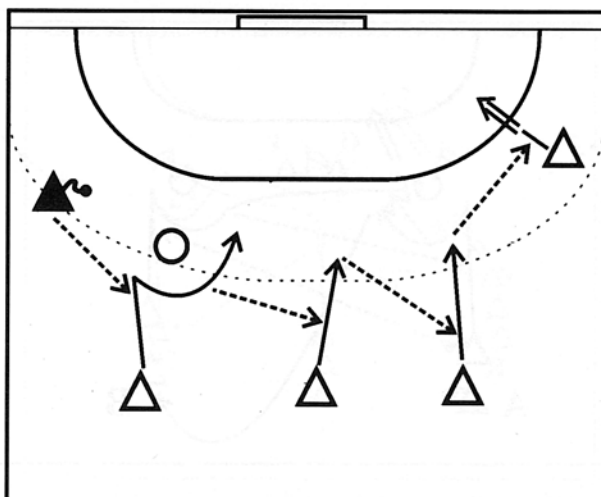
382. Ćwiczący B po podaniu piłki do stałego chwytą piłkę od A, wykonuje zwód pojedynczy w prawo i podaje piłkę do obrotowego D, który rzuca. Ćwiczący B obiega stałego, chwytą od niego piłkę i rzuca. Następnie ćwiczący A chwytą piłkę od C, wykonuje zamierzony rzut, wbiega na zasłonę podając piłkę do C, który po wykonanym zwodzie w lewo rzuca na bramkę.



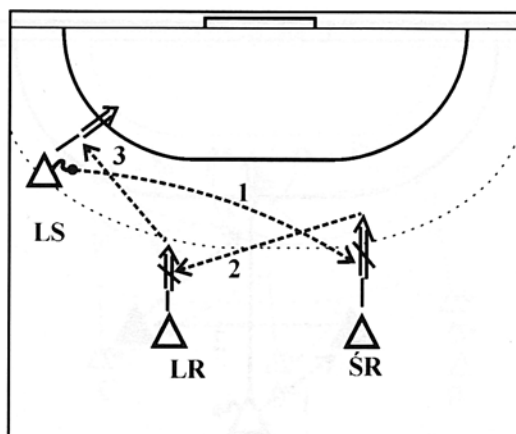
383. Pierwszy z rzędu A podaje piłkę do nabiegającego B, który po wykonanym zwodzie w prawo podaje piłkę do A i wbiega na zasłonę. Ćwiczący A wykonuje zwód w lewo i podaje piłkę do wykonującego zasłonę zawodnika B, który po chwycie piłki wykonuje rzut z padem.



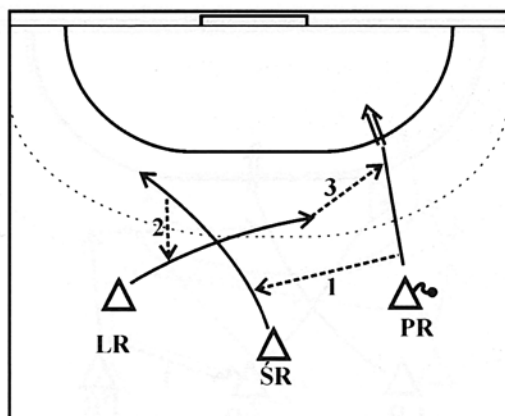
384. Ćwiczący z rzędu podaje piłkę do stałego w lewo, biegnie, chwytą piłkę od stałego z prawej strony i rzuca na bramkę. Trener określa rodzaj rzutu.



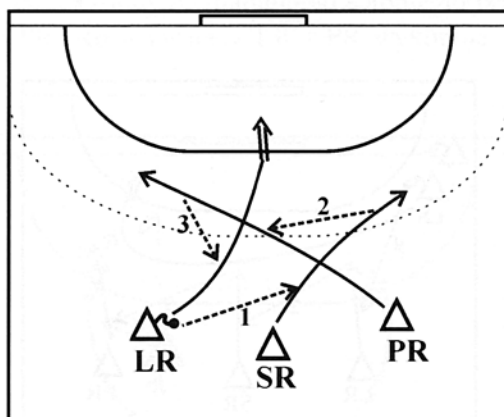
385. Kolejno każdy z zawodników rozgrywających wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę do partnera, rzut wykonuje zawodnik skrzydłowy. To samo w prawą stronę.



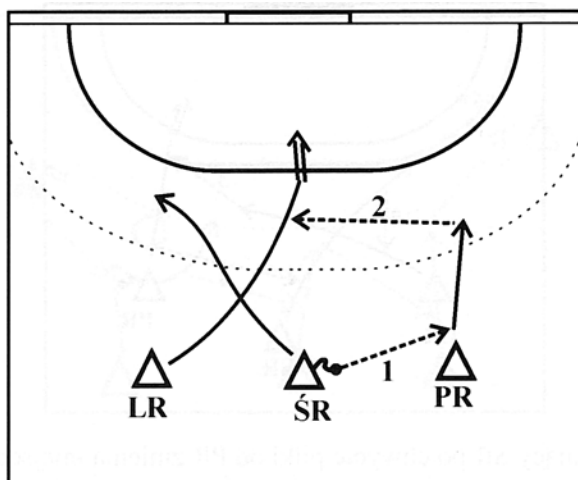
386. Skrzydłowy LS podaje piłkę do ŚR, ten do LR i do LS, który rzuca na bramkę. Atakujący ŚR i LR chwytają piłkę w biegu i wykonują zamierzony rzut na bramkę.



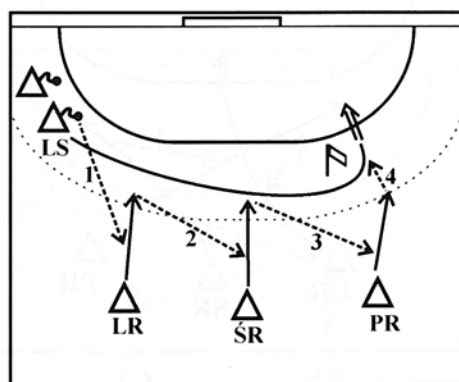
387. Rozgrywający ŚR po chwycie piłki od PR zmienia miejsce. LR obiega ŚR, chwytą od niego piłkę i podaje do będącego w biegu PR, który rzuca na bramkę.



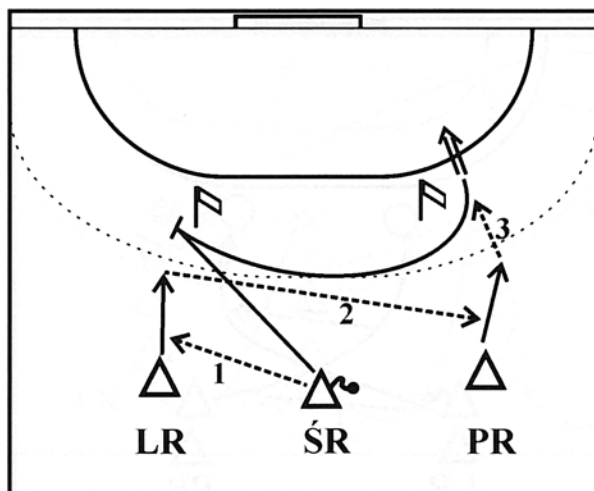
388. Zmiana miejsc za piłką. Rozgrywający wykonują między sobą podwójne obiegnięcie. ŚR po chwycie piłki od LR wbiega pod PR, ten po chwycie piłki biegnie w kierunku LR, któremu podaje piłkę, LR po chwycie rzuca na bramkę.



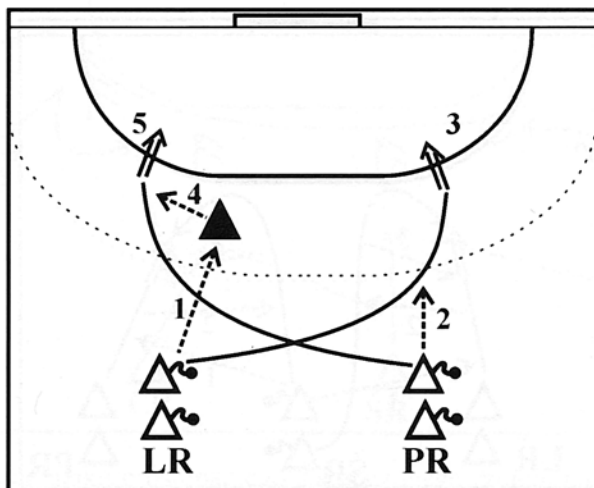
389. Zmiana miejsc od piłki. ŚR podaje piłkę, do PR i zmienia miejsce z LR, który chwyta piłkę od PR i rzuca na bramkę.



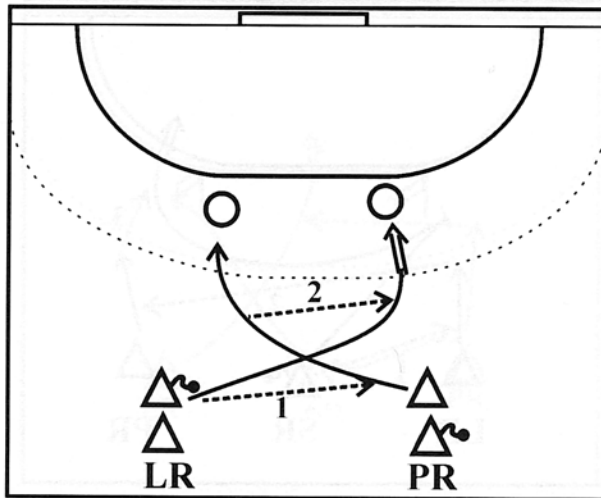
390. Skrzydłowy LS po podaniu piłki do LR biegnie między liniami 6 i 9 m obiega tyczkę i rzuca na bramkę. Każdy z rozgrywających wykonuje zamierzony rzut, PR po ataku podaje piłkę do biegnącego skrzydłowego LS, który rzuca na bramkę.



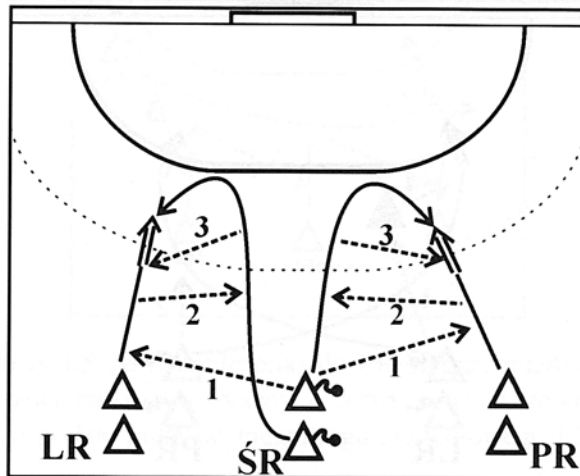
391. Rozgrywający ŚR po podaniu piłki do LR wbiega w lewo na pozycję obrotowego, po postawieniu zasłony biegnie w prawo, obiega tyczkę i wykonuje rzut po chwycie piłki od PR. Rozgrywający LR i PR wykonują zamierzony rzut na bramkę.



392. Ćwiczący ustawieni w rzędzie na lewym i prawym rozegraniu, każdy ma piłkę. LR podaje piłkę do stałego i biegnie w prawo, chwytą piłkę podaną przez PR i rzuca na bramkę. PR po podaniu biegnie w lewo, chwytą piłkę od stałego i wykonuje rzut.

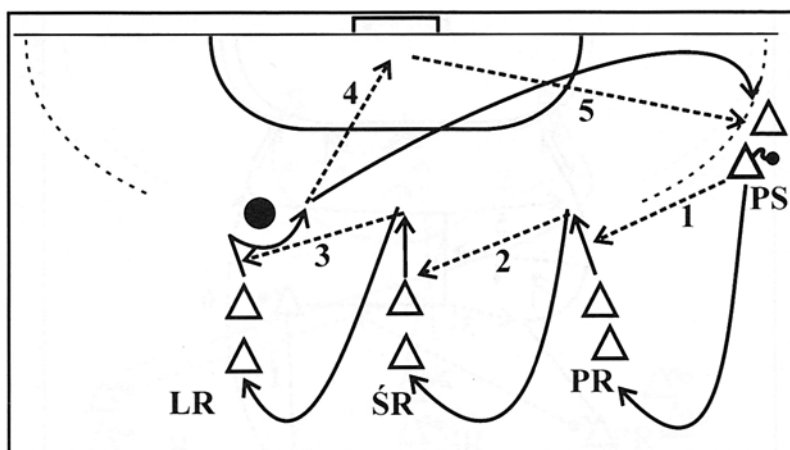


393. Ustawienie atakujących jw., przy linii pola bramkowego stoi dwóch obrońców. Rozgrywający LR podaje piłkę do PR i obiega PR, za plecami chwytą piłkę od PR i wykonuje rzut na bramkę sprzed obrońcy.

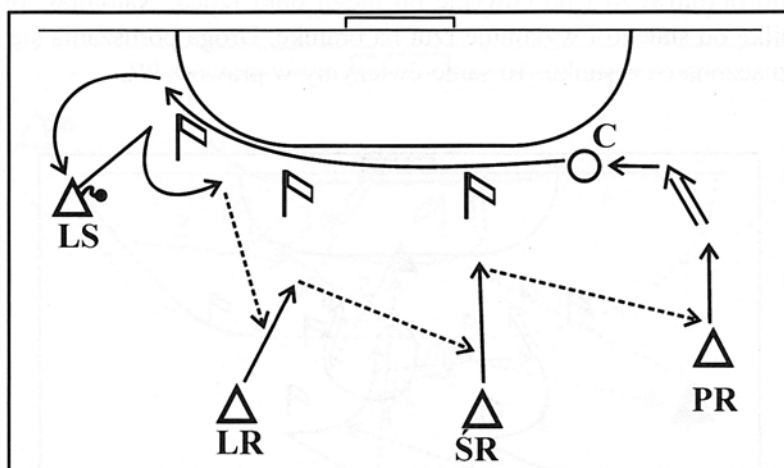


394. Środkowy i lewy rozgrywający w biegu wykonują podania piłką, LR wykonuje rzut sprzed obrońcy. Funkcję obrońcy spełnia ŚR po podaniu piłki do LR. Ćwiczący ustawieni w pobliżu linii środkowej.

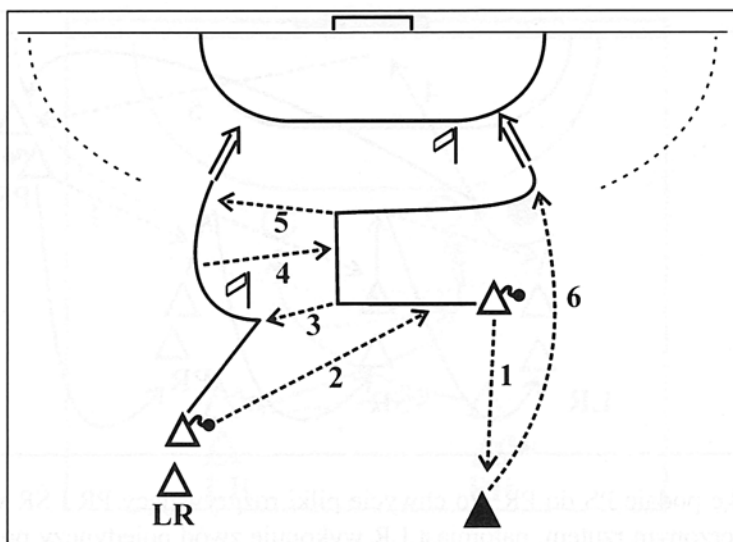




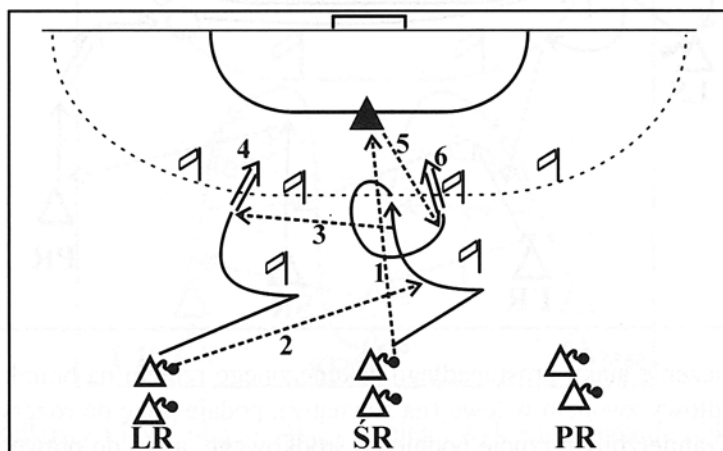
395. Piłkę podaje PS do PR. Po chwycie piłki rozgrywający PR i ŚR wykonują atak z zamierzonym rzutem, natomiast LR wykonuje zwód pojedynczy po minięciu obrońcy podaje piłkę w wyskoku do bramkarza, a ten do PS. Trener sygnalizuje kierunek zwodu rozgrywającemu LR. Zmiany zawodników pokazane są na rysunku.



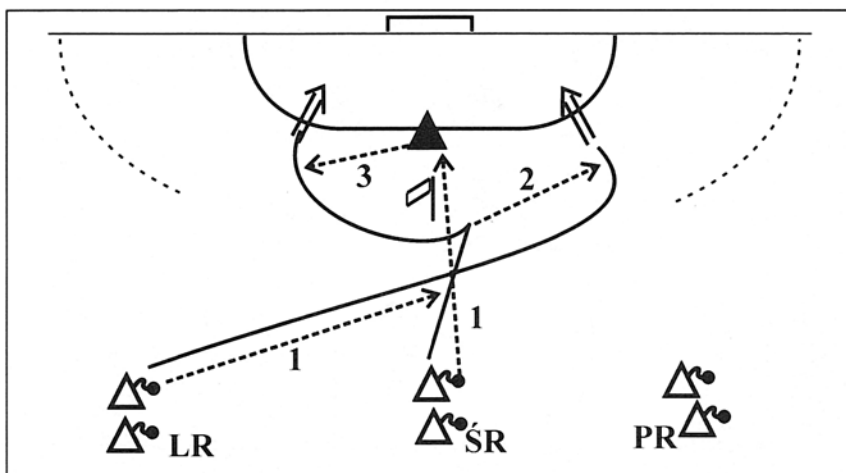
396. Ćwiczenie ataku prostopadłego zakończone rzutem na bramkę. Rozpoczyna skrzydłowy zwodem w lewo (na zewnątrz), podaje piłkę do rozgrywającego LR. Ten po zamierzonym rzucie podaje do środkowego, a ten do prawego rozgrywającego PR, który rzuca na bramkę przed obrońcy. Zmiana miejsc o jednego, obrońca na skrzydło, rzucający do obrony.



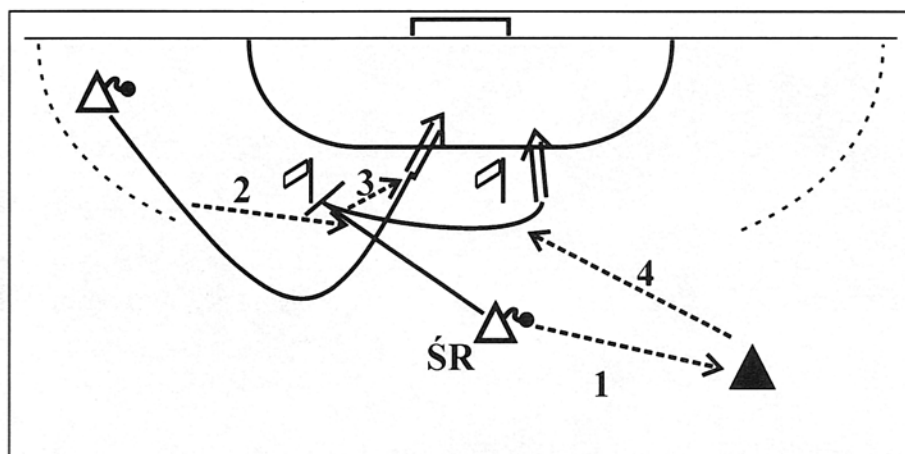
397. Ćwiczący z piłką (obrotowy) podaje piłkę do stałego i biegnie w lewo, chwytą i podaje piłkę do LR, który po wykonaniu zwodu w prawo ponownie podaje piłkę do obrotowego i po chwycie od niego piłki rzuca. Natomiast obrotowy chwytą piłkę od stałego i wykonuje rzut na bramkę. Droga poruszania się obrotowego zaznaczona na rysunku. To samo ćwiczymy w prawo z PR.



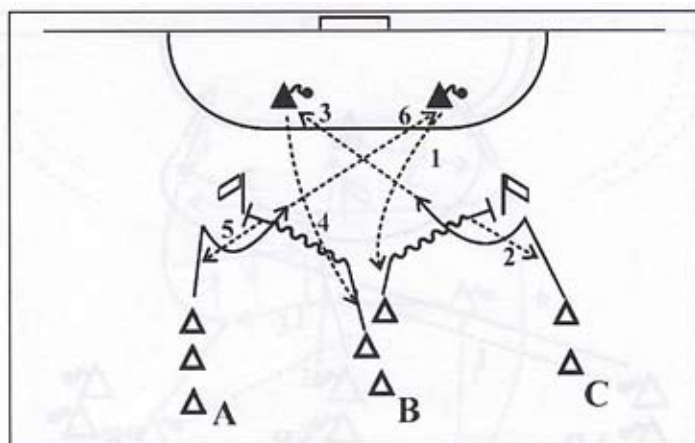
398. Środkowy rozgrywający podaje piłkę do stałego, następnie chwytą piłkę od LR, wykonuje ruch w kierunku chorągiewki (zwód w prawo) i podaje piłkę do LR, który wykonał zwód w prawo, ale bez piłki. LR po chwycie piłki rzuca, natomiast środkowy wycofuje się, chwytą piłkę od stałego i rzuca tam, gdzie trener pokazuje.



399. Środkowy rozgrywający podaje piłkę do stałego i chwytą od LR, wykonuje zwód w prawo, po czym podaje piłkę do biegnącego za jego plecy LR. Środkowy rozgrywający po podaniu i rzucie LR biegnie w lewo, chwytą piłkę od stałego i rzuca.



400. Środkowy rozgrywający po podaniu piłki do stałego biegnie wzdłuż linii 9 m w kierunku LS na wysokości chorągiewki (II obrońca), chwytą piłkę od skrzydłowego i stawia zasłonę przy chorągiewce, następnie podaje piłkę do wbiegającego LS. Po rzucie skrzydłowego środkowy rozgrywający ŚR biegnie w kierunku drugiej chorągiewki, chwytą piłkę od stałego, rzuca.



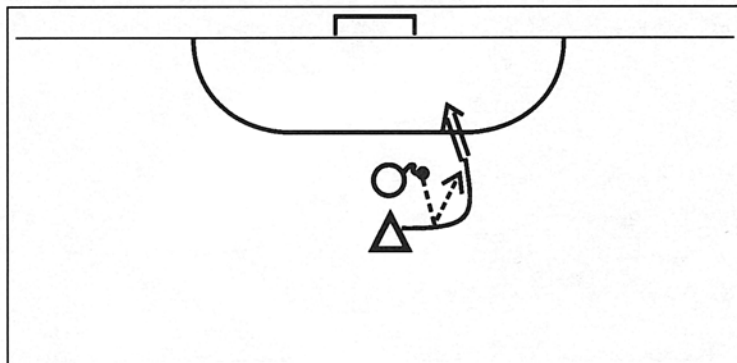
401. Ustawienie ćwiczących pokazane na rysunku. Środkowy rozgrywający po chwycie piłki od stałego wykonuje zamierzony rzut, podaje piłkę do C i wbiega na zasłonę w kierunku chorągiewki. Rozgrywający C wykonuje zwód pojedynczy w prawo i podaje piłkę do stałego, a ten do kolejnego środkowego, który wykonuje atak z zamierzonym rzutem w lewo, podaje piłkę do A, stawia zasłonę, natomiast A wykonuje zwód pojedynczy w lewo i podaje piłkę do stałego.



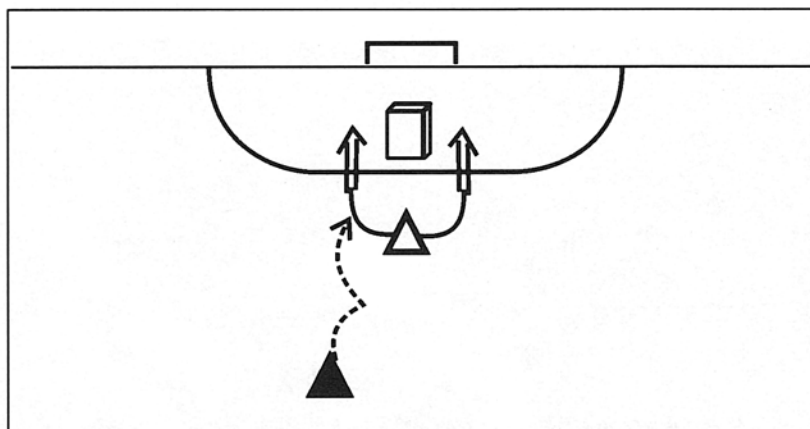


## Indywidualna technika zawodników skrzydłowych, obrotowych i rozgrywających – w formie ścisłej i fragmentów gry

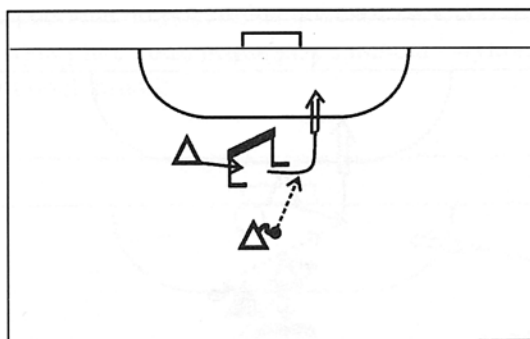
### Ćwiczenia dla zawodników do gry na pozycji obrotowych



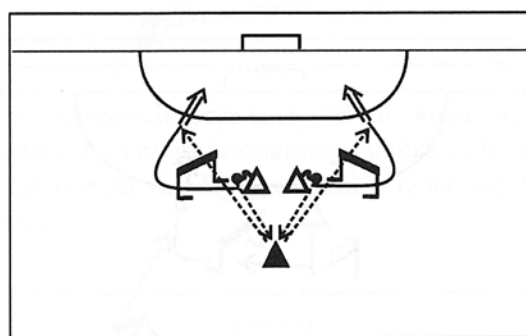
402. Uw – ustawienie obrotowego tyłem do obrońcy, który wypuszcza piłkę z dłoni „w kozioł”, z lewej lub z prawej strony tułowia. Zadaniem obrotowego jest chwyt piłki i rzut na bramkę po wykonaniu zwodu tyłem.



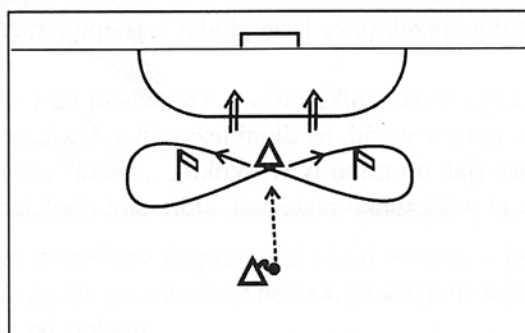
403. Uw – ustawienie bokiem do linii pola bramkowego, chwyt piłki odbitej od podłoża i wykonanie rzutu na bramkę zza materaca ustawionego w polu bramkowym. Piłkę rzuca trener. Rzut z padem wykonywany jest w lewo i w prawo, tułów w momencie wykonywania rzutu powinien być ułożony w skos do linii końcowej.



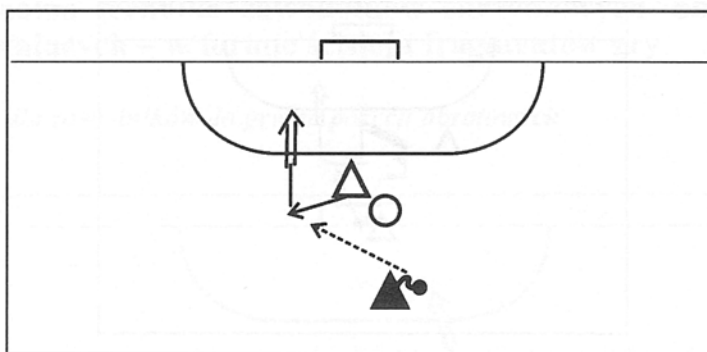
404. Ćwiczący stoi lewym bokiem do płotka, obniżenie pozycji, przejście pod płotkiem, chwyt piłki i wykonanie rzutu z padem. Trener rzuca piłkę kozłem w momencie, gdy ćwiczący jest pod płotkiem.



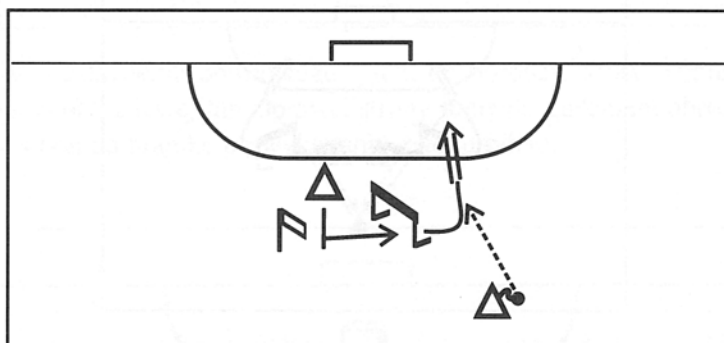
405. Uw – dwóch obrotowych, każdy z piłką, ustawieni są między dwoma płotkami. Podanie piłki do trenera, przejście pod płotkiem, chwyt piłki odbijającej się od podłoża i wykonanie rzutu.



406. Obrotowy porusza się między dwiema tyczkami po ósemce. Po chwycie piłki od stałego wykonuje rzut na bramkę.



407. Obrotowy stoi za obrońcą, wykonuje ruch w lewo lub w prawo, chwytą piłkę od stałego i wykonuje rzut z padem.

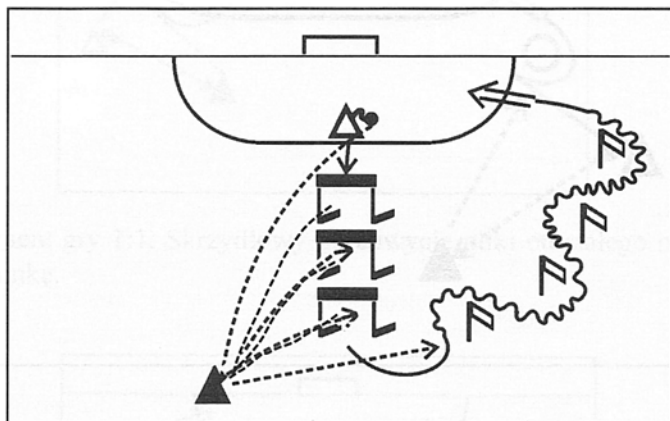


408. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. Obrotowy wykonuje ruch w kierunku tyczki, stawia zasłonę bokiem tyłem do tyczki, następnie chwytą piłkę od podającego przechodzi pod płotkiem i wykonuje rzut z padem na bramkę. Wejście pod płotek bokiem, gdy tułów przekroczy linię płotka, następuje rzut.

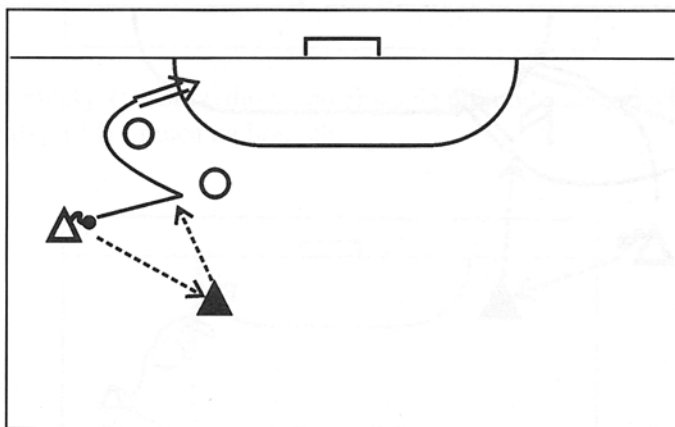
409. Skrzydłowi stoją w narożniku boiska. Trener stoi na 1–2 częściach skrzyni z wyciągniętą ręką w górę w przód, na dłoni leży piłka. Ćwiczący odbija się w górę nad pole bramkowe (jak do rzutu w wyskoku), „zbiera” (chwytą) piłkę z dłoni trenera i wykonuje rzut w kierunku materaca, który stoi obok bramki.



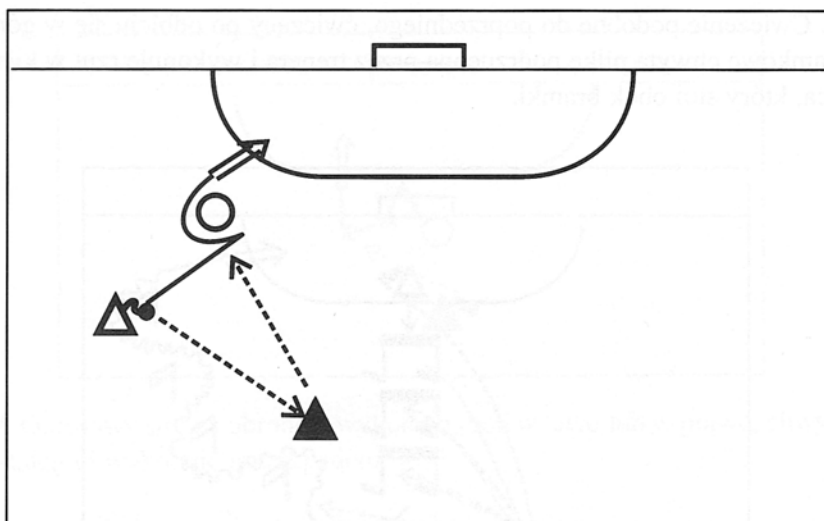
410. Ćwiczenie podobne do poprzedniego, ćwiczący po odbiciu się w górę nad pole bramkowe chwyta piłkę podrzuconą przez trenera i wykonuje rzut w kierunku materaca, który stoi obok bramki.



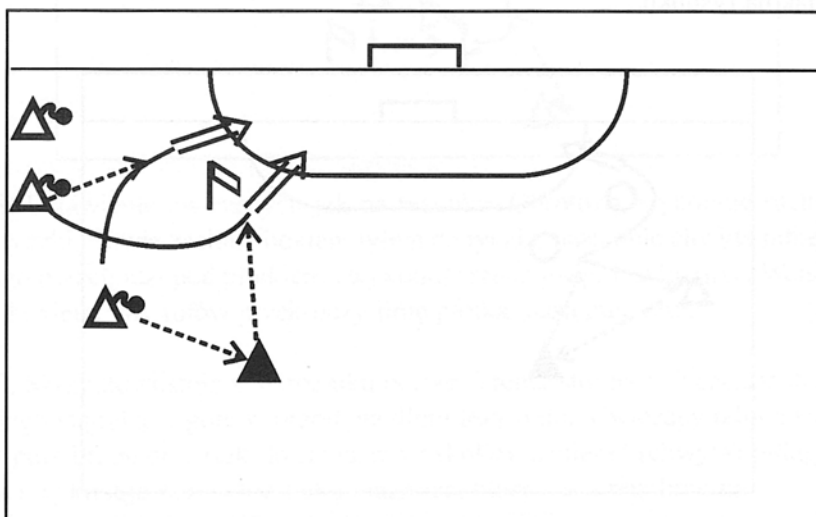
411. Ćwiczący w momencie przejścia nad płotkiem wykonuje podanie do i chwyt piłki od trenera. Po przejściu ostatniego płotka i chwycie piłki od trenera rozpoczyna kozłowanie piłki między tyczkami i rzuca na bramkę. Ustawienie sprzętu jak na rysunku.



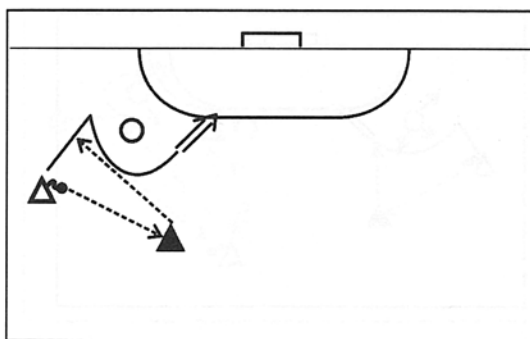
412. Skrzydłowy ustawiony na przecięciu linii bocznej z linią 9 m po zwodzie, podaje piłkę do stałego, biegnie do rogu boiska, a następnie wykonuje rzut na bramkę po chwycie piłki od stałego.



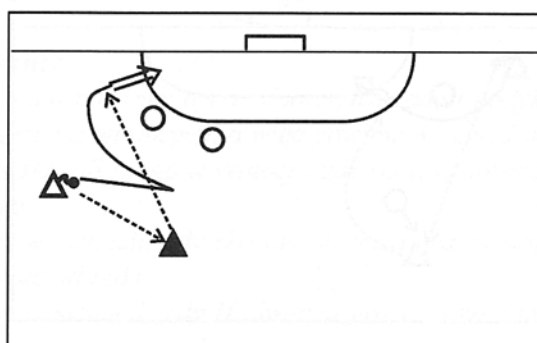
413. Ustawienie skrzydłowych jak w poprzednim ćwiczeniu. Ćwiczący z piłką atakuje do środka i podaje piłkę do stałego, następnie zmienia kierunek ataku i po chwycie piłki od stałego wykonuje rzut.



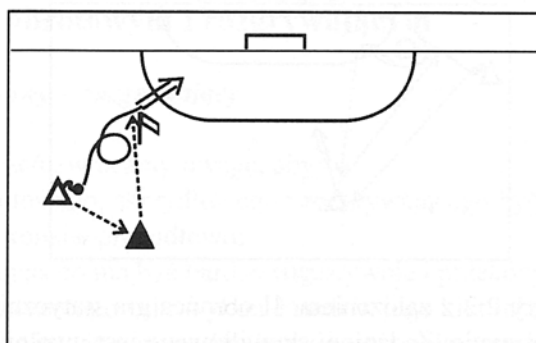
414. Rzuty z lewego i prawego skrzydła wykonywane są po odbiciu z nogi lewej i prawej. W trakcie wykonywania rzutu zwracamy uwagę na ustawienie stopy nogi odbijającej i sposób prowadzenia ręki z piłką.



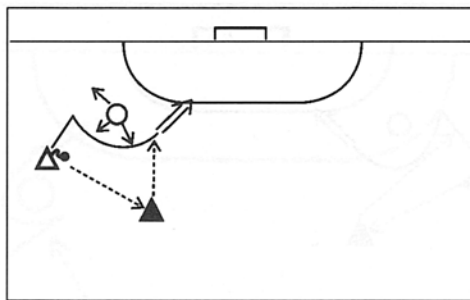
415. Fragment gry 1:1. Skrzydłowy po chwycie piłki od stałego mija zwodem i rzuca na bramkę.



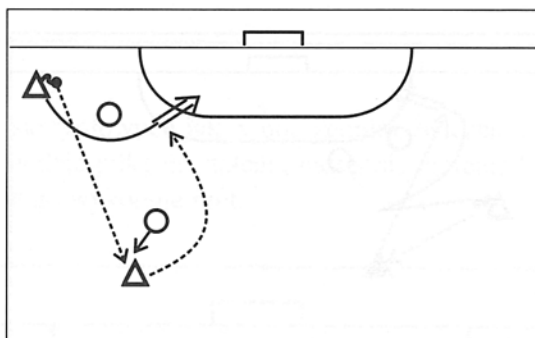
416. Fragment gry 1:1. Skrzydłowy po chwycie piłki od stałego wykonuje zwód do środka między I i II i rzuca na bramkę.



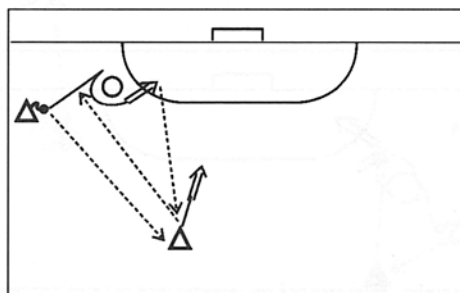
417. Fragment gry 1:1. Skrzydłowy po chwycie piłki od stałego wykonuje zwód z obrotem, tyczka imitująca obrońcę stoi na 2 m od linii pola bramkowego.



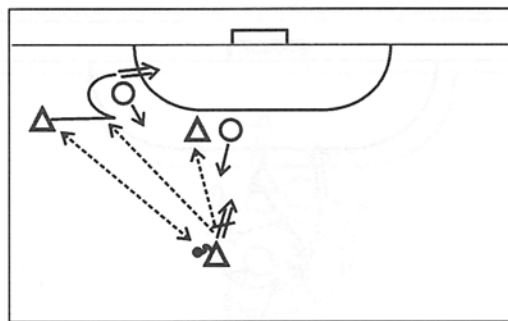
418. Fragment gry 1:1. Obrońca agresywny, skrzydłowy w zależności od ruchu, jaki wykona obrońca, może zastosować minięcie obrońcy zwodem na zewnątrz do środka lub z obrotem.



419. Fragment gry 2:2, wysokie ustawienie II obrońcy. Rzut skrzydłowego po zabiegnięciu za plecy wysuniętego obrońcy.



420. Fragment gry 2:2 z założeniem: II obrońca gra statycznie przy linii, natomiast I – kryje agresywnie. Zadaniem skrzydłowego jest uwolnienie się od obrońcy i wykonanie rzutu do bramki. W ćwiczeniu należy zwracać uwagę na grę bez piłki wyjście do chwytu piłki, zabiegnięcie.



421. Rzuty ze skrzydła po rozegraniu fragmentu gry 3:2. Zadaniem obrońców jest przesuwanie za piłką i krycie sąsiednich zawodników. Zadaniem atakujących jest stworzenie przewagi na skrzydle przy pomocy szybkich podań i zakończenie akcji rzutem do bramki przez skrzydłowego.

#### **Uwagi metodyczne:**

Wszystkie ćwiczenia powinny być podporządkowane i podyktowane sytuacjami występującymi w grze na tej pozycji, a więc powinny uwzględniać:

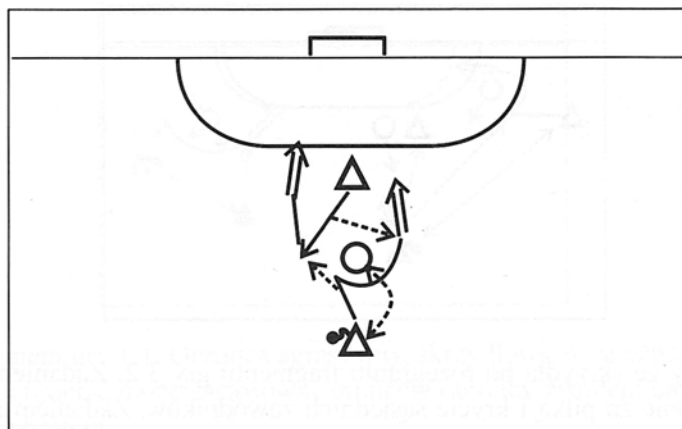
- Nauczanie gry skrzydłowego w sytuacji, gdy skrajny obrońca gra przy linii pola bramkowego.
- Nauczanie gry w sytuacji, gdy skrajny obrońca gra wysoko i kryje skrzydłowego agresywnie od piłki.
- Nauczanie gry w sytuacji, gdy II obrońca gra wysoko z tendencją do wychodzenia do skrajnego rozgrywającego.
- Nauczanie rzutów do bramki z dalszych odległości po obiegnięciu rozgrywającego.

## **Fragmenty gry w ataku pozycyjnym – współpraca pomiędzy skrzydłowym, obrotowym i rozgrywającym**

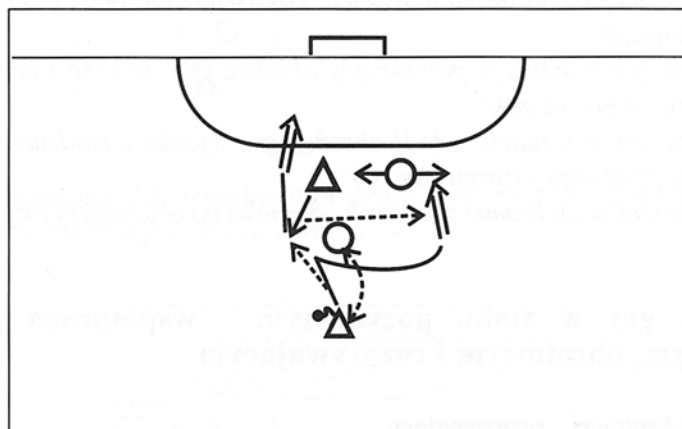
### **Współpraca obrotowy – rozgrywający**

W trakcie ćwiczeń zwracamy uwagę, aby:

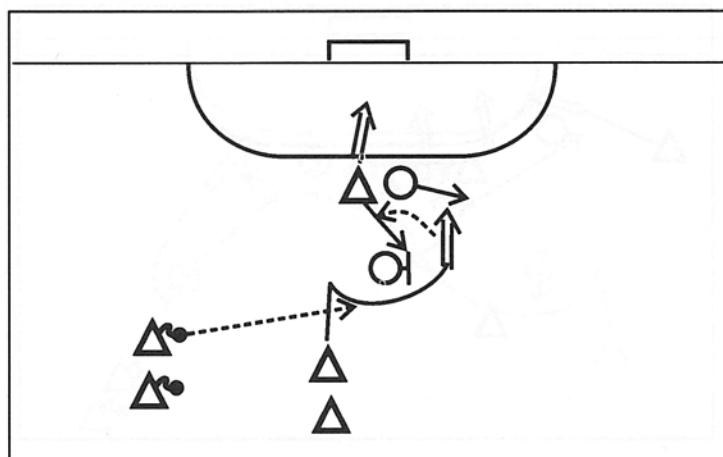
- działania obrotowego, skrzydłowego i rozgrywającego były synchronizowane w czasie i wykonane prawidłowo;
- atak rozgrywającego ma być bardzo sugestywnie i przekonująco wykonany, tak by obrońca zareagował i wykonał ruch w jego kierunku;
- obrotowy ustawiał się zawsze bokiem do linii pola bramkowego i twarzą do piłki, tak żeby zablokować obrońcę i uniemożliwić mu ruch do piłki, a z kolei wypracować sobie lub partnerowi pozycję do rzutu.



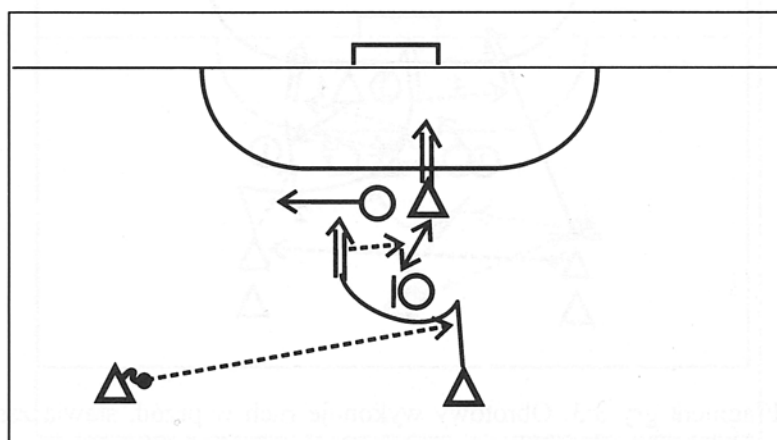
422. Fragment gry 2:1. W momencie, gdy rozgrywający podaje piłkę do stałego, ruch w przód wykonuje obrotowy, chwytając piłkę od rozgrywającego i podaje ją z powrotem do rozgrywającego, który rzuca po minięciu stałego z przeciwnej strony w stosunku do ruchu obrotowego.



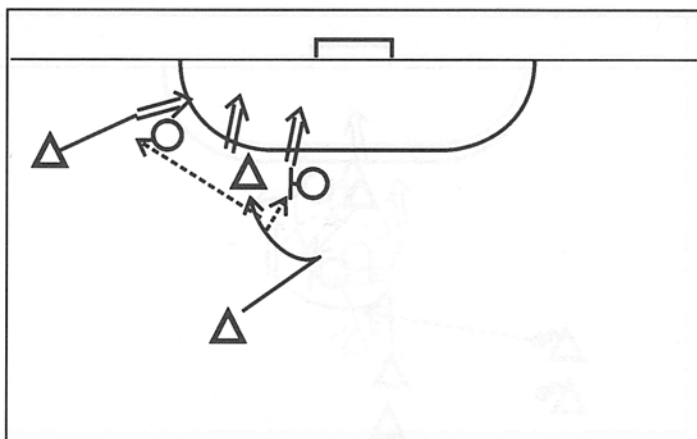
423. Fragment gry 2:2. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Obrotowy po chwycie piłki od rozgrywającego, w zależności od ruchu obrońcy może wykonać rzut lub podanie do rozgrywającego.



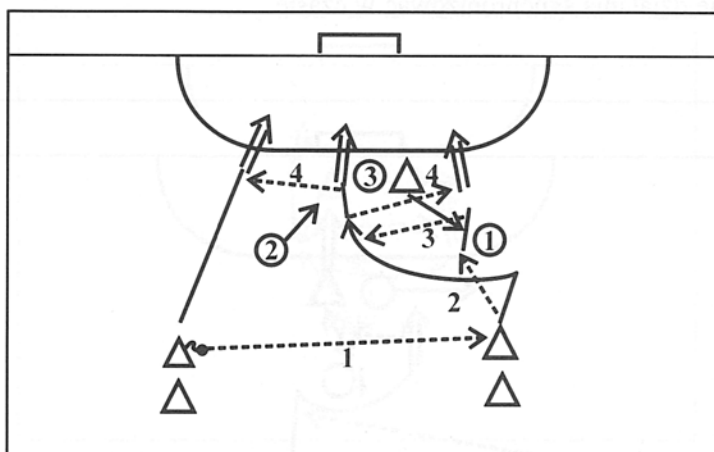
424. Fragment gry 2:2. Rozgrywający po chwycie piłki od stałego wykonuje zwód w lewo, a obrotowy stawia zasłonę z lewej strony obrońcy nr 1. W zależności od ruchu obrońcy nr 2 rzut na bramkę będzie mógł wykonać rozgrywający lub obrotowy po chwycie piłki (podania) od rozgrywającego. Atakujący i obrotowy muszą swoje działania synchronizować w czasie.



425. Fragment gry 2:2. Rozgrywający po chwycie piłki wykonuje zwód w prawo i podaje piłkę do obrotowego, który w tym czasie wykonał zasłonę na obrońcy nr 1 (z lewej strony). W zależności od ruchu obrońcy nr 2 obrotowy wykonuje rzut lub podaje piłkę do rozgrywającego.

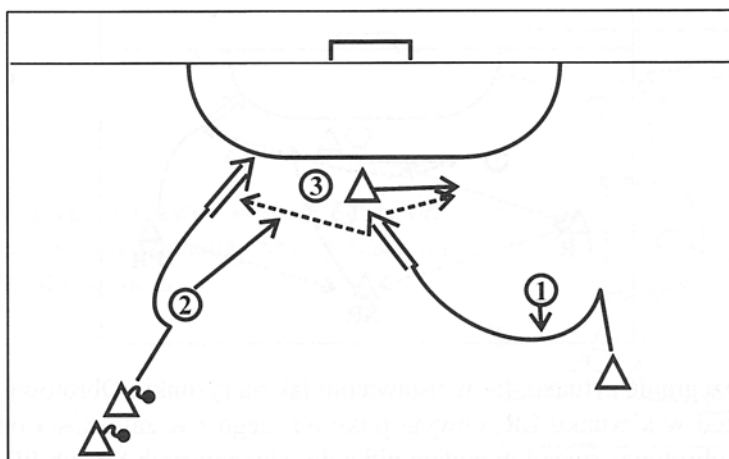


426. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku. W tym samym czasie, w którym rozgrywający wykonuje zwód w prawo, obrotny stawia zasłonę na obrońcy nr 2. Atakujący może wykonać rzut, podać piłkę do obrotowego lub skrzydłowego.

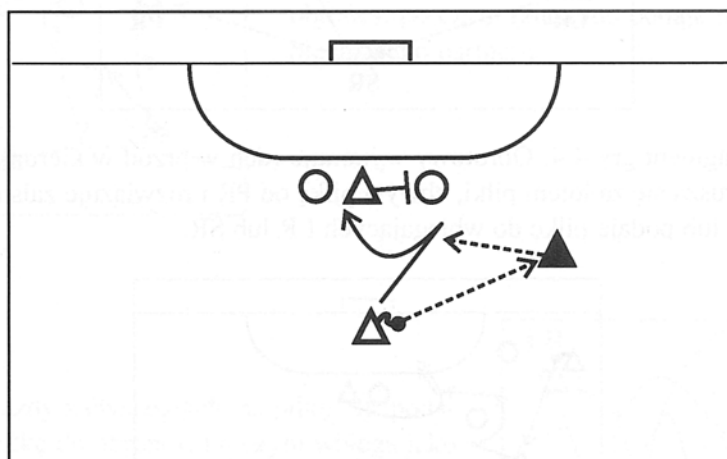


427. Fragment gry 3:3. Obrotny wykonuje ruch w przód, stawia zasłonę na obrońcy nr 1, natomiast rozgrywający po wykonanym zwodzie w prawo kontynuuje ruch w kierunku linii pola bramkowego między obrońców nr 2 i 3. W zależności od ich reakcji rozgrywający może wykonać rzut, podać piłkę do obrotowego lub rozgrywającego wbiegającego z lewej strony, który kończy akcję rzutem.

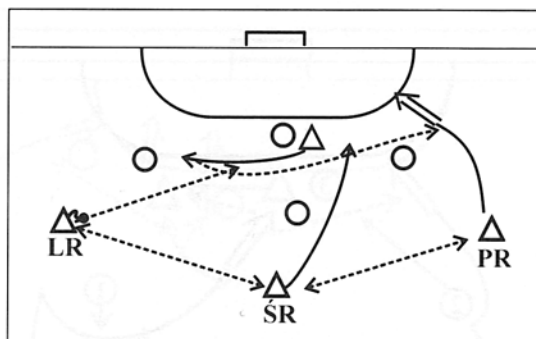




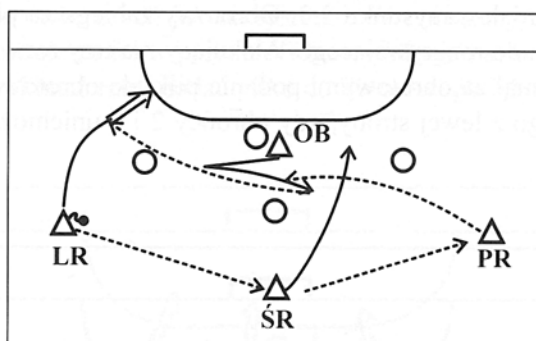
428. Ustawienie jak na rysunku 3:3. Obrótowy zabiega za plecy obrońcy nr 1, który wykonał ruch do rozgrywającego. Atakujący ma trzy rozwiązania: rzut, jeżeli obrońca 3 przesunął za obrotowym, podanie piłki do obrotowego lub rozgrywającego wbiegającego z lewej strony, gdy obrońcy 2 i 3 uniemożliwiają rzut atakującemu.



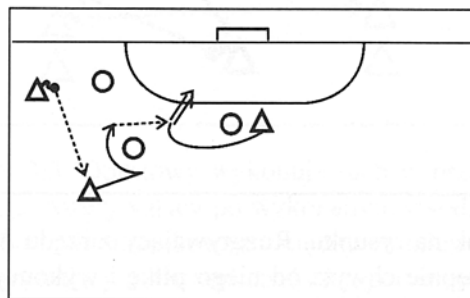
429. Ustawienie jak na rysunku. Rozgrywający z rzędu A podaje piłkę do dowolnego stałego, następnie chwytą od niego piłkę i wykonuje zdecydowany atak zmuszając do wyjścia obrońcę 1 lub 2. Obrótowy stawia zasłonę na obrońcy 1 lub 2. W momencie zablokowania jednego obrońcy i wyjścia drugiego w przód do atakującego, następuje ruch obrotowego za plecy tego, który wyszedł w przód. Jeżeli atakujący nie może wykonać podania do obrotowego, ponownie podaje piłkę do przeciwnego stałego i zmienia kierunek ataku.



430. Rozegranie sytuacji 4:4 w ustawieniu jak na rysunku. Obrotowy wykonuje ruch w przód w kierunku LR, chwytą piłkę od niego i w zależności od działania obrońców, obrotowy rzuca lub podaje piłkę do wbiegających ŚR lub PR.

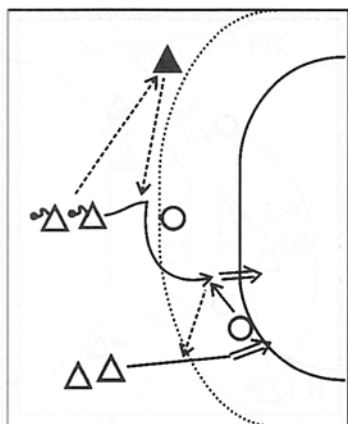
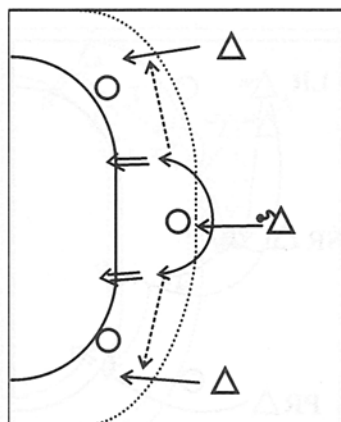


431. Fragment gry 4:4. Obrotowy wykonuje ruch w przód w kierunku LR, następnie porusza się za lotem piłki, chwytą piłkę od PR i rozwiązuje zaistniałą sytuację: rzuca lub podaje piłkę do wbiegających LR lub ŚR.



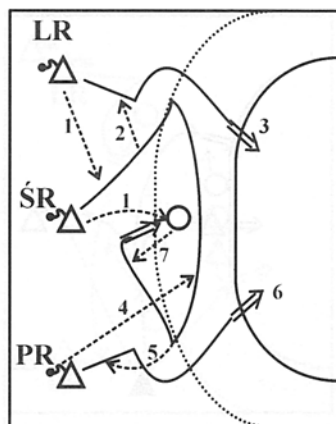
432. Po chwycie piłki lewy rozgrywający wykonuje zdecydowany atak, który powinien doprowadzić do wyjścia w przód obrońcy, co pozwoli obrotowemu na za biegnięcie za plecy obrońcy i wykonanie rzutu po chwycie piłki od LR.

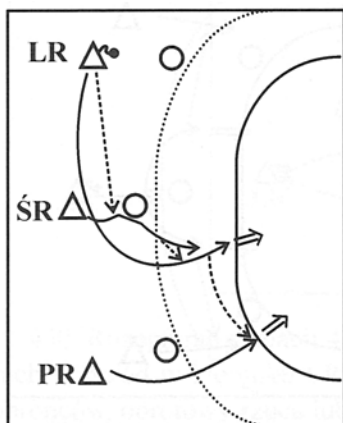
433. ŚR wykonuje zwód w lewo lub w prawo, w zależności od działania obrońcy rzuca lub podaje piłkę do partnera.



434. ŚR z piłką – podaje piłkę do stałego, następnie chwytą ją w ruchu, wykonuje zwód na obrońcy, po czym rzuca lub podaje piłkę do nąbiegającego partnera.

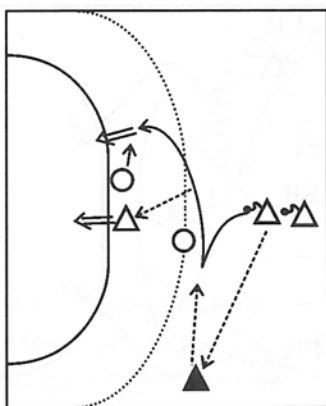
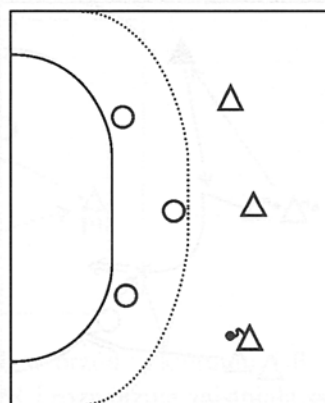
435. Każdy z ćwiczących ma piłkę. ŚR podaje swoją piłkę do obrońcy, po czym wbiega jako obrońca pod LR – pod PR, chwytą od i podaje piłkę do LR (PR), który wykonuje zwód i rzuca do bramki. ŚR wraca do pozycji wyjściowej, chwytą piłkę od obrońcy i wykonuje rzut na bramkę.





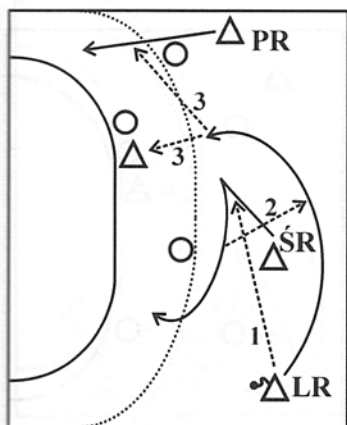
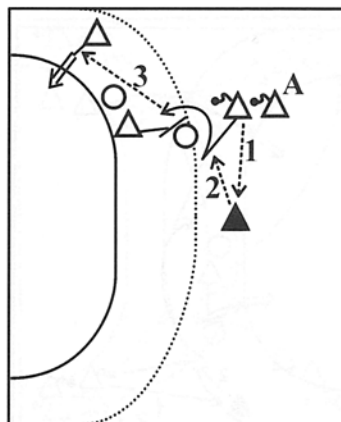
436. ŚR po chwycie piłki od LR wbiega na zasłonę, natomiast LR obiega ŚR stojącego na zasłonie, rzuca lub podaje piłkę do PR w zależności od zachowania obrońcy.

437. Fragment gry 3:3. Trener określa liczbę podań, po których atakujący muszą zdobyć pozycję rzutową (wbiegi rozgrywających).



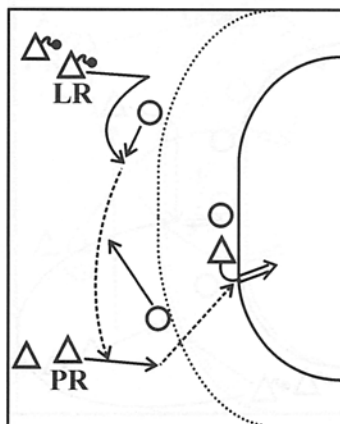
438. ŚR – po minięciu zwozem obrońcy – rzuca lub podaje piłkę do obrotowego.

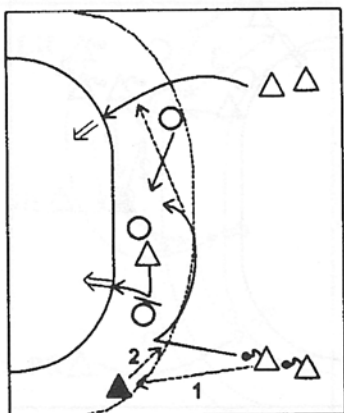
439. Rozgrywający A wykonuje zwód w lewo, natomiast obrotowy stawia zasłonę na obrońcy nr 1, w zależności od reakcji obrońców rozgrywający może wykonać rzut, podać piłkę do obrotowego lub skrzydłowego.



440. ŚR po chwycie piłki od LR wykonuje zwód w prawo i podaje piłkę do obiegającego go LR, który atakuje między dwóch obrońców i może wykonać rzut albo podać piłkę do obrotowego lub do będącego w biegu PR.

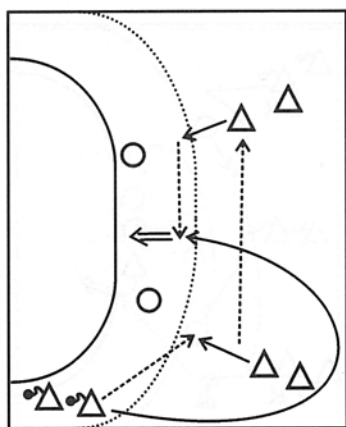
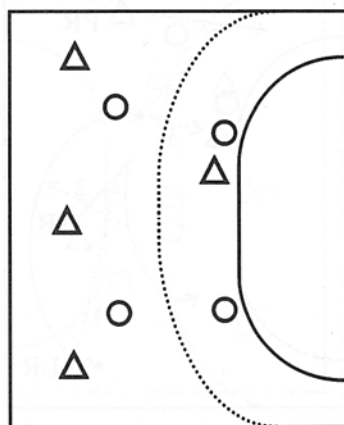
441. LR wykonuje atak wiązany (zwód pojedynczy w lewo) między dwóch obrońców, następnie podaje piłkę do ŚR, a ten z kolei do obrotowego.





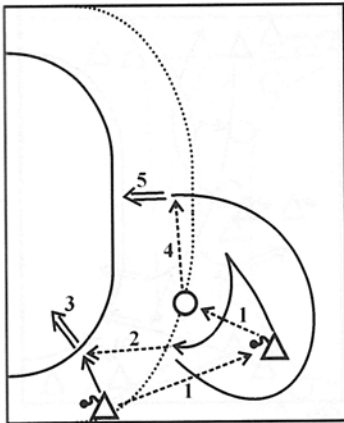
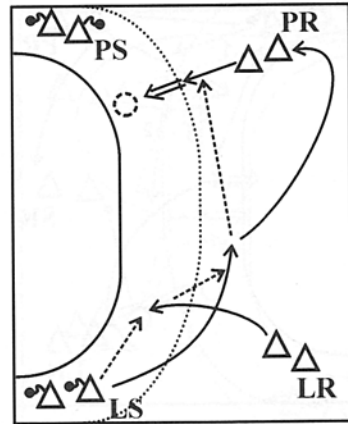
442. LR nabiega po piłkę do skrzydłowego, po chwycie mija obrońcę, na którym zasłonę stawia obrotowy. LR wykonuje rzut, podaje piłkę do obrotowego lub do PR.

443. Fragment gry 4 : 4 – ustawienie obrońców pokazane jest na rysunku. Trener określa liczbę podań, jaką mogą wykonać atakujący w celu wypracowania pozycji do rzutu.



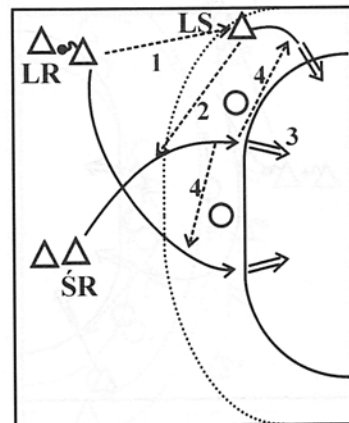
444. LS obiega LR, dostaje podanie od PR i rzuca. LR po chwycie piłki od LS wykonuje zamierzony rzut na bramkę, a następnie podaje piłkę do PR.

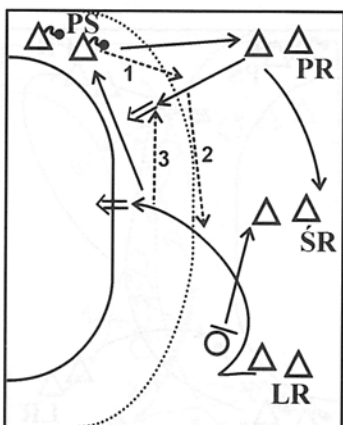
445. LS podaje piłkę do LR i obiega go, po chwycie piłki LS podaje ją do PR i ten rzuca lub podaje do PS. Zmiany za piłką.



446. Ćwiczący LS i LR z piłkami. LR podaje piłkę do obrońcy i chwytą piłkę od LS, wykonuje zwód i podaje piłkę do LS, który rzuca, następnie LR wycofuje się, porusza się tyłem do pozycji wyjściowej, chwytą piłkę od obrońcy i wykonuje dowolny rzut ze środka.

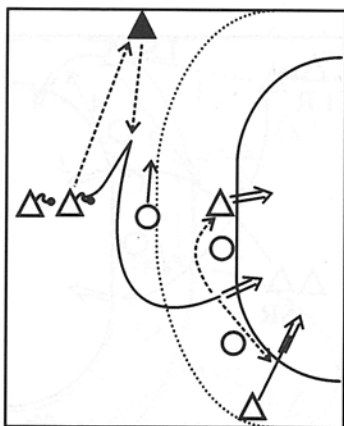
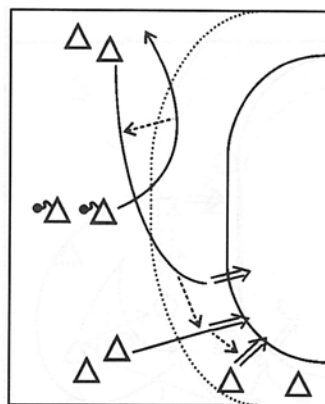
447. LR podaje piłkę do LS i wykonuje zmianę miejsc z ŚR. LS podaje do ŚR będącego na lewym rozegraniu i dalej grają w zależności od zachowania obrońcy; ŚR wbiega między dwóch obrońców i rzuca lub podaje piłkę do LS albo do LR.





448. LR – ŚR – PR – PS. Podanie piłki przez PS do PR, w tym momencie ŚR stawia zasłonę na obrońcy, która umożliwia wyjście LR na pozycje do chwytu piłki i wykonania rzutu lub podania piłki do PR, który rzuca.

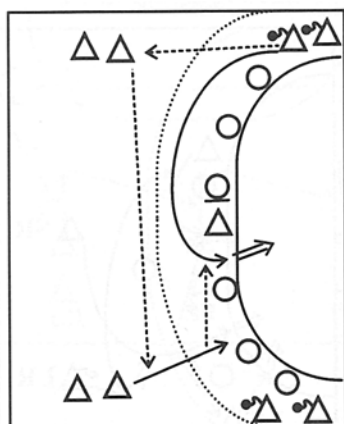
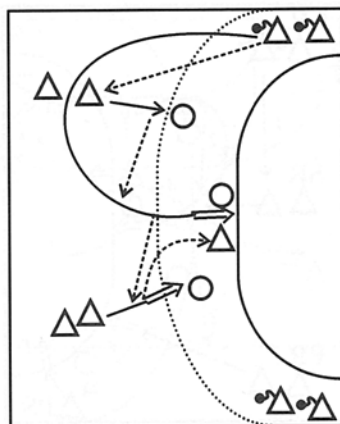
449. Rozgrywający wykonują między sobą obiegnięcie; ŚR zmienia miejsce z LR, po chwycie piłki od ŚR rzut wykonuje LR, PR lub PS.



450. Rozgrywający mijają z wodem obrońcą – w zależności od zachowania się obrońców może wykonać rzut, podać piłkę do obrotowego lub skrzydłowego.

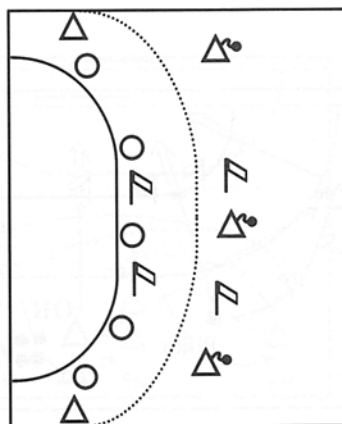


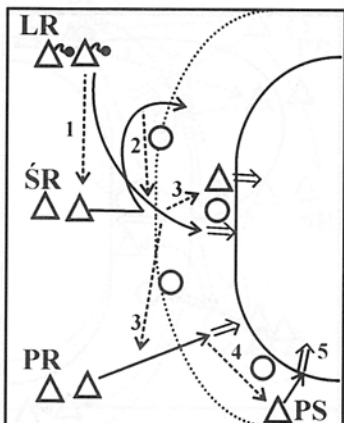
451. LS obiega LR po chwycie piłki w zależności od zaistniałej sytuacji na boisku LS wykonuje rzut – podaje piłkę do PR lub obrotowego.



452. Lewoskrzydłowy wbiega po kole na zasłonę wykonaną przez obrotowego na środkowym obrońcy, chwyci piłkę podaną przez PR i rzuca. To samo wykonuje skrzydłowy z prawej strony.

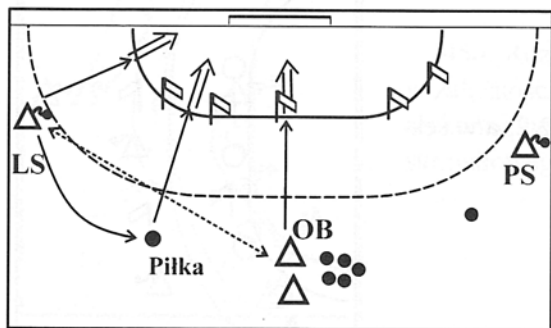
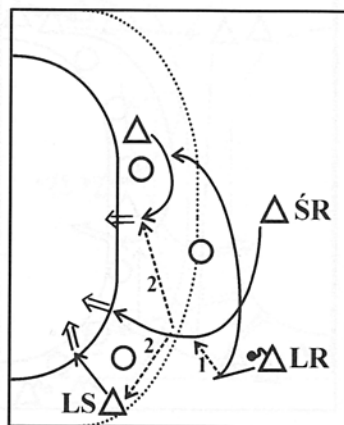
453. Gra w sektorach bocznych 2:2, a w sektorze środkowym 1:1.





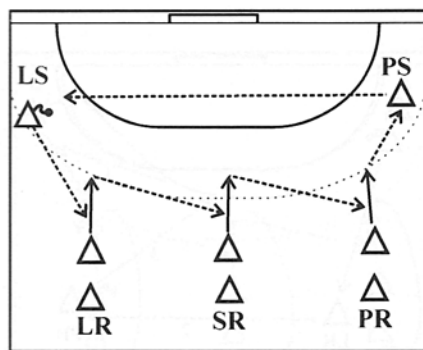
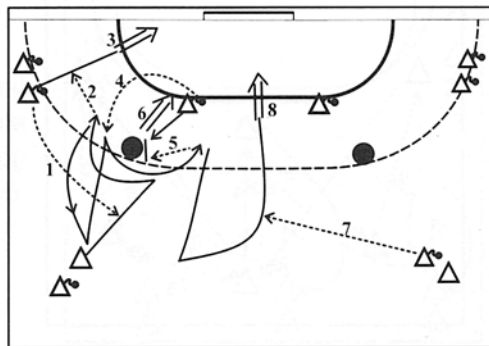
454. LR podaje piłkę ŚR i zmienia z nim miejsce. LR po chwycie piłki od ŚR rzuca lub podaje piłkę do obrotowego lub do PR, a ten do PS.

455. ŚR obiega LR, który wykonał zamierzony rzut następnie ŚR podaje piłkę do LS lub obrotowego wbiegającego na pozycję.



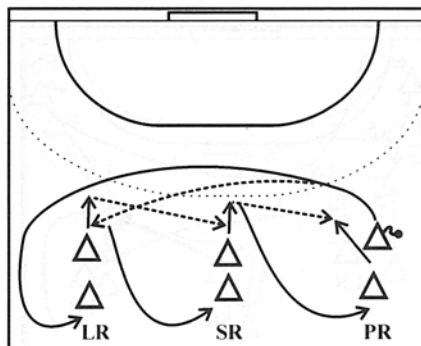
456. LS wykonuje podania z obrotowym, który stoi przy linii 9 m z piłkami. Po 2–3 podaniach rzut wykonuje LS, następnie LS biegnie po leżącą piłkę i po chwycie wykonuje rzut wbiegając między tyczki. Obrotowy podnosi piłkę z podłoża i wykonuje rzut z padem linii 6 m. To samo w drugą stronę. Rzuty wykonane w trzech krokach.

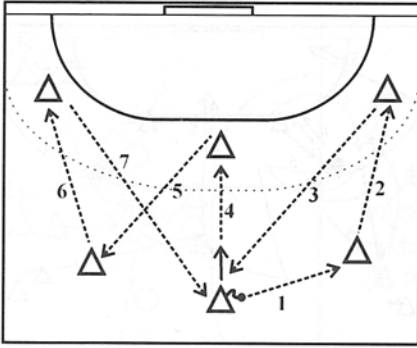
457. LS podaje piłkę do LR, ten wykonuje zwód w prawo i podaje piłkę do LS, który rzuca. LR po podaniu wraca na pozycję, chwyta piłkę od obrotowego, który równocześnie z wykonywanym zwodem przez LR stawia zasłonę, następnie chwyta piłkę i rzuca. LR wycofuje się na pozycję, wbiega do środka i rzuca z II linii po chwycie piłki od PR. To samo ćwiczymy z prawej strony.



458. Podania piłką wykonywane są od LS do PS, kolejność zaznaczona na rysunku. Po chwycie i podaniu piłki LR, ŚR, PR zmieniają miejsce w rzędzie (bieg tyłem na koniec rzędu). PS po chwycie piłki wykonuje podanie do LS.

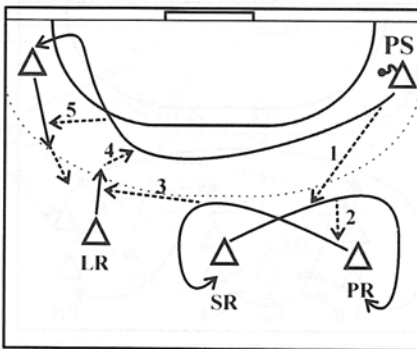
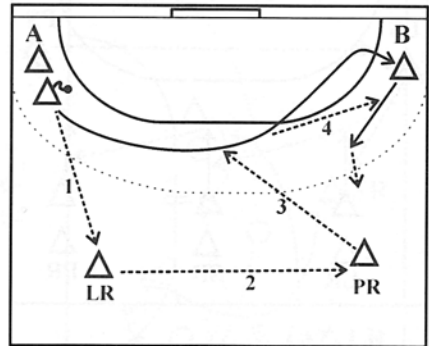
459. Trójka rozgrywających, jedna piłka. Ćwiczący z piłką PR rozpoczyna zamierzony rzut i podaje piłkę do nabiegającego LR, który wykonuje zamierzony rzut i podaje piłkę do ŚR, a ten do PR. Zmiany miejsc za piłką: LR biegnie tyłem na miejsce ŚR, a ten na miejsce PR, natomiast PR przebiega na miejsce LR.





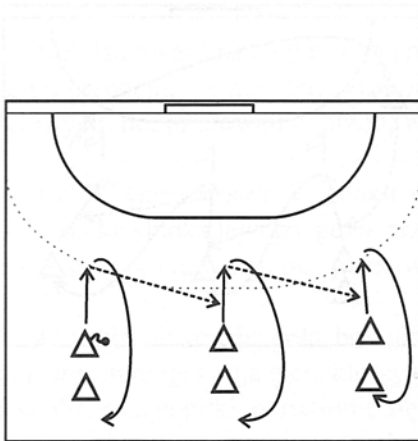
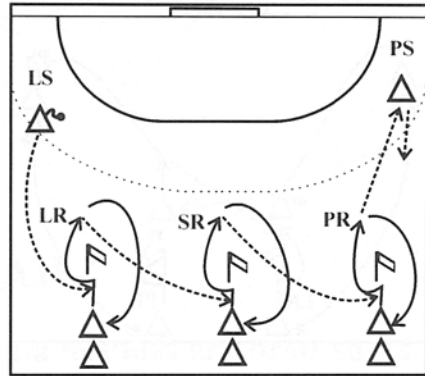
460. Ustawienie ćwiczących oraz kolejność wykonywanych podań zaznaczona jest na rysunku. Ćwiczenie rozpoczyna ćwiczący z piłką.

461. Ćwiczący A podaje piłkę do LR i biegnie (między linią pola bramkowego a linią rzutów wolnych), chwytą piłkę od PR i podaje ją do wybiegającego B, który podaje piłkę do PR. Ćwiczący z lewego i prawego rozegrania wykonują między sobą podanie.



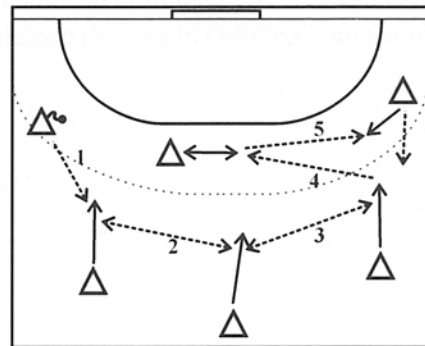
462. ŚR pochwycie piłki od PS biegnie w kierunku PR, zmienia z nim miejsce, pochwycie piłki PR podaje do LR, który wykonuje zamierzony rzut i podaje do biegnącego PS, a ten do wybiegającego LS. Podanie do ŚR, który wykonuje zmianę z LR.

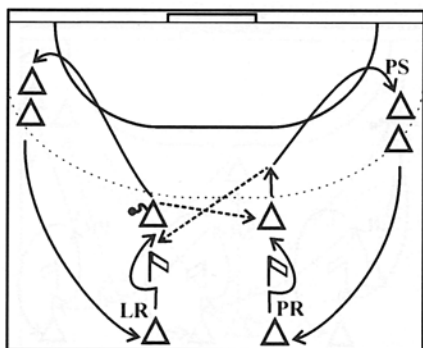
463. Rozgrywający po chwycie piłki od skrzydłowego wykonują zwód w lewo (w prawo) i podają piłkę do partnera, po czym biegną na koniec rzędu.



464. Każdy z rozgrywających wykonuje atak z zamierzonym rzutem, podaje piłkę do partnera i przebiega tyłem na koniec rzędu.

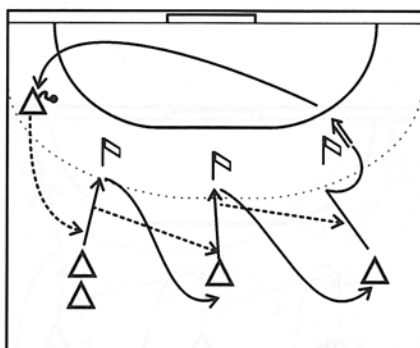
465. Ustawienie ćwiczących oraz kolejność wykonywanych podań pokazana jest na rysunku. Zawodnik obrotowy wykonuje ruch do piłki w lewo lub w prawo, po chwycie piłki podaje ją do PS lub LS.





466. Ćwiczący LR wykonuje atak z zamierzonym rzutem, podaje piłkę do PR, ten po ataku podaje piłkę do LR, który po zwodzie w prawo nabiega, chwytą piłkę i wykonuje atak. Rozgrywający po wykonanym ataku przebiegają na pozycję skrzydłowego.

467. Każdy z rozgrywających wykonuje zamierzony rzut na bramkę i podaje piłkę do partnera, po podaniu przebiega tyłem na jego miejsce. PR po chwycie piłki wykonuje zwód pojedynczy w lewo i rzuca na bramkę, po czym przebiega na miejsce LS. Ćwiczenie rozpoczyna zawodnik skrzydłowy (LS) podając piłkę do LR.



# BRAMKARZ

## Ćwiczenia do nauczania i doskonalenia techniki gry bramkarza

### *Poruszanie się*

468. Bramkarz na sygnał przyjmuje prawidłową postawę bramkarską, np. z leżenia przodem, z siadu skrzyżnego oraz po wykonaniu innych ćwiczeń sprawnościowych, np. przewrotu w przód, w tył, krążenia ramion itp.

469. Ćwiczący stoi w środku bramki w postawie bramkarskiej, porusza się w kierunku słupka lewego, gdzie przyjmuje postawę do obrony rzutu, następnie porusza się w kierunku słupka przeciwnego.

470. Na obwodzie pola bramkowego ustawionych jest dwóch skrzydłowych oraz trzech rozgrywających, którzy podają między sobą piłkę. Zadaniem bramkarza jest obserwacja piłki, poruszanie się w postawie bramkarskiej zgodnie z jej ruchem oraz przyjmowanie postawy do obrony.

471. To samo, ale bramkarz po przyjęciu odpowiedniej pozycji w stosunku do zawodnika piłką wymienia z nim podanie.

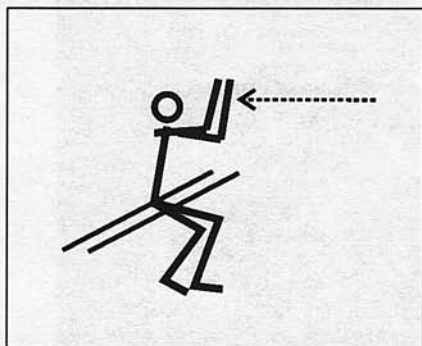
472. Ćwiczący w rozkroku na szerokość materaca, ramiona w pozycji bramkarskiej, poruszanie się na śródstopiu wzdłuż materaca do przodu i obrona oburącz piłki rzuconej na wprost głowy.







## Rzuty górne

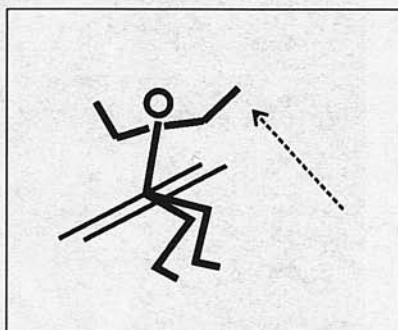


473. Ćwiczący siedzi na ławeczce, obrona – „gaszenie” – oburącz piłek rzuconych na wprost głowy

474. Ćwiczący siedzi na ławeczce, dłonie z tyłu. W momencie rzutu przeniesienie ramion do przodu i obrona piłki rzucanej powyżej głowy, tzw. gaszenie.

475. Ćwiczący w postawie bramkarskiej broni oburącz piłki rzucone na wprost głowy tzw. gaszenie.

476. Ćwiczący siedzi na ławeczce, ramiona w pozycji bramkarskiej. Obrona jednorącz piłki rzuconej w lewo, w prawo.



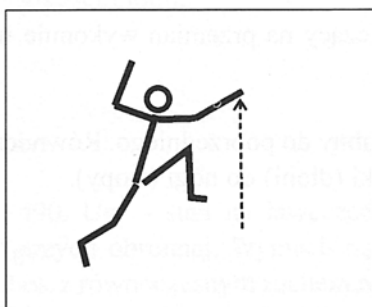
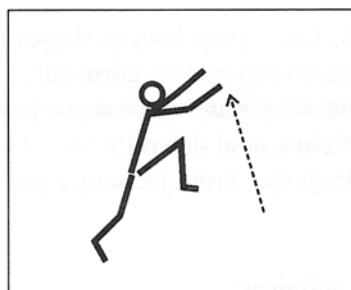
477. Bramkarz w postawie stoi w środku bramki, broni piłki rzucane w górne części bramki w następujący sposób:

- * oburącz w zasięgu ramion;
- * jednorącz z odbicia z nogi dalszej. Rzuty wykonywane są na zmianę w prawo i w lewo.

478. Ustawienie jak wyżej, bramkarz broni dwa rzuty wykonane w górną część bramki w tę samą stronę:

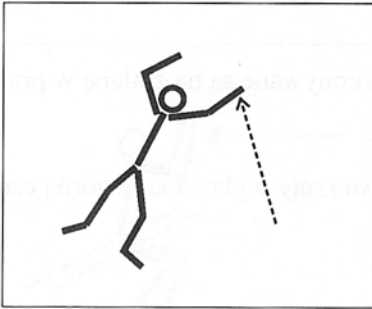
- * pierwszy zasięgu ramion broni oburącz;
- * drugi jednorącz po odbiciu z nogi dalszej.

479. Ćwiczący stoi w środku bramki w postawie bramkarskiej, trener rzuca piłki w górne rogi bramki. Obrona piłki oburącz – odbicie z nogi dalszej.



480. Uw – postawa bramkarska. Ćwiczący po odbiciu z nogi dalszej broni jednorącz serię rzutów wykonanych w prawy górny róg bramki. Po każdym rzucie bramkarz wraca do ustawienia wyjściowego. Druga seria rzutów w lewą stronę.

481. Przy słupkach bramki ustawione są płotki. Wejście bokiem pod płotek i obrona rzutu górnego jednorącz po odbiciu z nogi dalszej.



482. UW – bramkarz w postawie, broni jednorącz po odbiciu z nogi bliższej rzuty wykonane w górnej części bramki.

483. Uw – przy lewym słupku bramki stoi płotek. Wejście bokiem pod płotek i obrona dwóch rzutów górnych:

- * pierwszy rzut wykonany w prawy górny róg bramki bramkarz broni jednorącz po odbiciu z nogi dalszej;

- * drugi rzut broni jednorącz po odbiciu z nogi bliższej.

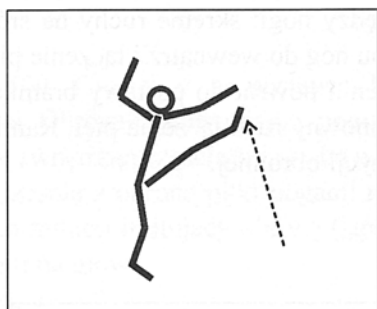
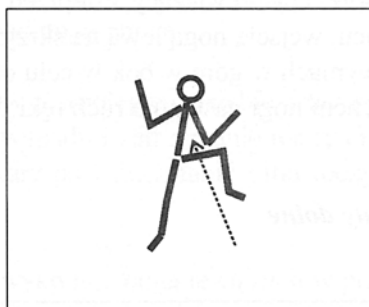
### ***Rzuty półgórne***

484. Uw – ćwiczący trzyma dłońmi poprzeczkę bramki i wykonuje wymachy nogą prawą w górę w bok pod poprzeczkę. Zmiana nogi.

485. Uw – jak w ćwiczeniu poprzednim, ćwiczący na przemian wykonuje wymachy nogą lewą i prawą.

486. Ustawienie oraz przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Równocześnie z wymachem nogi w górę następuje ruch ręki (dłoni) do nogi (stopy).

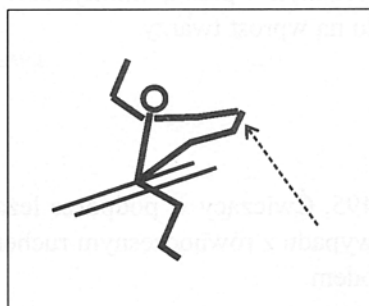
487. Uw – ćwiczący w postawie bramkarskiej, na przemian unosi w górę w bok nogę lewą i prawą zgiętą w kolanie z równoczesnym obniżeniem ręki lewej (prawej) do kolana nogi lewej (prawej) – obrona rzutów w pobliżu tułowia.



488. Ćwiczący w postawie bramkarskiej – obrona rzutów nogą i ręką powyżej biodra.

489. Bramkarz stoi w środku bramki, ramiona z tyłu. Obrona rzutów nogą na wysokości biodra.

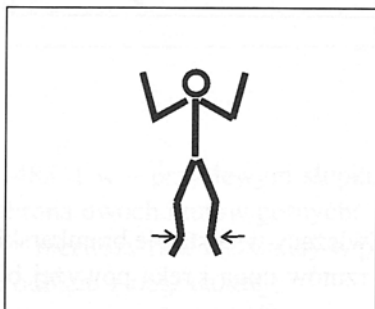
490. Uw – siad na ławeczce, ramiona w pozycji obronnej. Wymach nogi w górę w bok z równoczesnym ruchem ręki (dłoni) do stopy.



491. Uw – siad na ławeczce, ramiona w pozycji bramkarskiej. Na sygnał przejście do pozycji stojącej z równoczesnym wymachem nogi w górę bok i ruchem ręki do nogi.

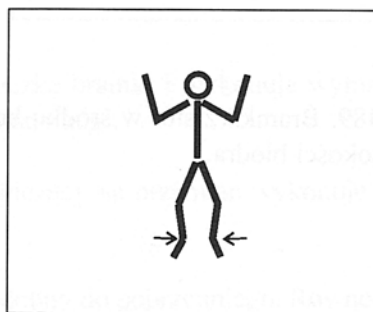
492. Uw – ćwiczący stoi przed materacem i skrzynią. Przewrót w przód na materacu, wejście nogą lewą na skrzynię (2–3 części), nogą prawą ćwiczący wykonuje wymach w górę w bok w celu obrony rzutu powyżej biodra. Równocześnie wymachem nogi następuje ruch ręki do nogi.

### *Rzuty dolne*



493. Uw – ćwiczący w postawie bramkarskiej wykonuje imitację obrony piłki, rzutu między nogi: skrętne ruchy na śródstopiu obu nóg do wewnątrz i łączenie pięt. Po złączeniu powrót do postawy bramkarskiej i ponowny ruch łączenia pięt. Ramiona w pozycji obronnej.

494. Przebieg ćwiczenia podobny do poprzedniego. Równocześnie ze skrętnym ruchem nóg (stóp) do wewnątrz następuje ruch ramion w przód, imitacja obrony piłki, rzutu na wprost twarzy.



495. Ćwiczący w podporze leżąc przodem, zamach nogi lewej w przód w bok do wypadu z równoczesnym ruchem ręki lewej do stopy. Powrót do podporu leżąc przodem.

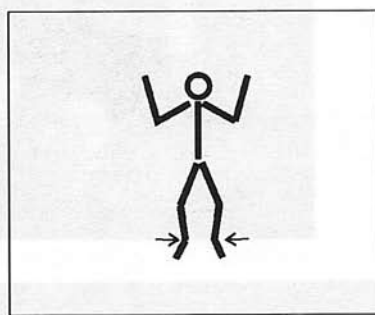
496. Przewrót w tył do rozkroku, przejście do wypadu na nogę prawą, a następnie lewą z prawidłowym ruchem ręki.

497. Przewrót w przód do przysiadu, wypad nogą lewą w bok z równoczesnym ruchem ręki do nogi, powrót do przysiadu i wypad nogą prawą.

498. Bramkarz stoi w szerokim rozkroku, stopy równoległe do siebie ustawione, ramiona przygotowane do obrony. Przejście do wypadu i zatrzymanie toczącej się piłki nogą i ręką lewą, następnie prawą. Bramkarz po zatrzymaniu piłki toczy ją w kierunku trenera.

499. Uw – podpór leżąc przodem, bramkarz wykonuje nogą lewą ruch w przód w bok i odbija piłkę wewnętrzną częścią stopy. Rzuty wykonywane są na zmianę w lewą i w prawą stronę.

500. Ćwiczący w postawie bramkarskiej. Obrona rzutów między nogi następuje wewnętrzną częścią stopy obu nóg. Równocześnie z obroną piłki nogami następuje ruch ramion imitujący obronę („gaszenie”) rzutu na głowę.



501. Uw – klęk prosty, na sygnał przejście do wypadu w bok i obrona serii rzutów:

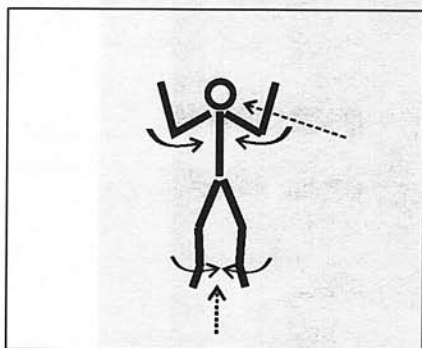
- * nogą i ręką lewą,
- * nogą i ręką prawą,
- * na zmianę nogą i ręką lewą, a następnie prawą.





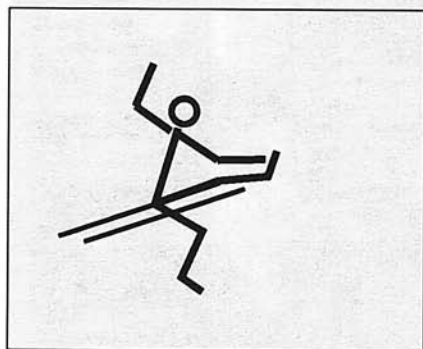
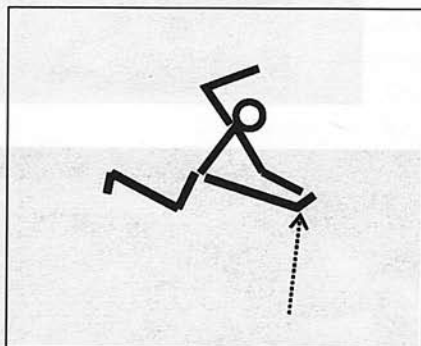


502. Ćwiczący w siadzie skulonym, ramiona w pozycji bramkarskiej, przejście do siadu wykroczo-rozkrocznego i obrona piłki rzuconej w kierunku stopy nogi lewej (wykroczej).



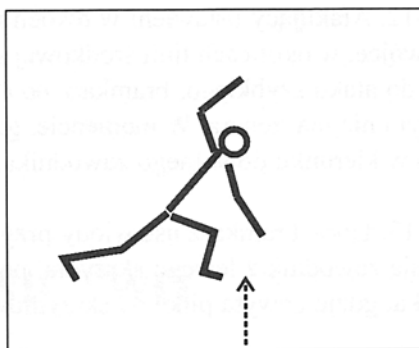
503. UW – ćwiczący w postawie broni piłkę rzuconą między nogi (łączenie pięt), a następnie oburącz broni piłkę rzuconą na wprost głowy tzw. gaszenie.

504. Bramkarz w siadzie rozkroczo-wykroczo („siad płotkarski”), ramiona w pozycji bramkarskiej, obrona rzutów w pobliżu stopy nogi wykroczej.



505. Uw – siad na ławeczce, lewa noga na ławeczce, ramiona w pozycji bramkarskiej, obrona piłek rzuconych w pobliże stopy nogi lewej.

506. Uw – bramkarz z postawy wykonuje wypad nogą lewą w bok z równoczesnym ruchem ręki lewej do stopy – obrona piłek.



### *Atak szybki*

507. UW – przy słupkach bramki znajdują się piłki, bramkarz w postawie, na sygnał wykonuje interwencje do obrony rzutu dolnego w prawo – górnego w lewo, chwyta piłkę leżącą obok słupka bramki i wyrzuca piłkę do kontrataku.

508. Bramkarz po chwycie piłki od skrzydłowego wykonuje długie podanie do biegnącego zawodnika.

509. Bramkarz po chwycie piłki od skrzydłowego wykonuje bardzo szybkie trzy uderzenia piłką (trzymając ją oburącz) o poprzeczkę bramki, a następnie podaje piłkę do biegnącego skrzydłowego.

510. W polu bramkowym rozłożonych jest osiem piłek, wzdłuż linii bocznych po obu stronach boiska na różnych wysokościach stoją ćwiczący. Bramkarz przy linii bramkowej. Na sygnał startuje do jednej z piłek, w momencie chwytu na boisko wbiega jeden z ćwiczących. Bramkarz musi wykonać dokładne podanie do wbiegającego. Powrót do bramki i kolejny wyrzut piłki.

511. Uw – bramkarz stoi w środku bramki, piłki ułożone są za linią końcową, dwie z lewej i dwie z prawej strony bramki. Na sygnał dotknięcie lewego słupka, następnie szybkie poruszanie się do przeciwnego słupka, chwyt leżącej piłki i podanie do jednego z trzech zawodników, którzy ustawieni są przed linią środkową. Podanie wykonane jest do zawodnika, który uniósł rękę do góry.

512. Atakujący ustawieni w dwóch rzędach (lewe, prawe skrzydło) jedna piłka w dwójce, w okolicach linii środkowej stoi trener. Na sygnał pierwsza dwójka startuje do ataku szybkiego, bramkarz po chwycie piłki podaje ją do zawodnika, przy którym nie ma trenera. W momencie, gdy bramkarz chwytą piłkę, trener wykonuje ruch w kierunku dowolnego zawodnika.

513. Uw – bramkarz ustawiony przy lewym słupku bramki. Na sygnał rzut wykonuje zawodnik z lewego skrzydła, po obronie bramkarz porusza się do prawego słupka, gdzie chwytą piłkę od skrzydłowego i wykonuje do niego podanie.



## PIŚMIENNICTWO

1. Czabański B. *Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania czynności sportowych*. Wyd. AWF, Wrocław 1989.
2. Czajkowski Z. *Nowe koncepcje nauczania i doskonalenia techniki sportowej*. „Sport Wyczynowy” nr 11 i 12, 1984.
3. Czajkowski Z. *Nauczanie techniki sportowej*. RCMSz Fis, Warszawa 1991.
4. Czerwiński J. *Metodyczne, badawcze aspekty procesu wieloletniego treningu piłkarzy ręcznych*. AWF Gdańsk, 1996.
5. Czerwiński J. *Charakterystyka gry w piłkę ręczną*. AWF, Gdańsk 1990.
6. Jans W. *Atlas ćwiczeń piłkarza ręcznego*. AWF, Gdańsk, 1987.
7. Kamiński M. *Piłka ręczna. Etapy szkolenia podstawowego RCMSz KFiT* Warszawa, 1990 r.
8. Krowicki L. *Piłka ręczna – trening w praktyce*. Gdańsk, 1993.
9. Norkowski H. *Piłka ręczna – Bramkarz, zasady gry, technika, taktyka, trening*. AWF, Warszawa 1996.
10. Paterka S. *Mini – Piłka ręczna. Monografie, podręczniki, skrypty*. AWF, Poznań nr 99 1994.
11. Spieszny M., Tabor R., Walczyk L. *Piłka ręczna w szkole*. COS, Warszawa 2001.
12. Stawiarski W. *Piłka ręczna*. Wyd. AWF, Kraków 1998.
13. Wrześniewski S. *Piłka ręczna. Poradnik metodyczny*. ZPRP, Warszawa 2000.





